Jurnal Pengabdian Multidisiplin
Volume 6 Nomor 3, 2026
Kuras Institute
Scidac Plus

Representasi Resisliensi Remaja Hamil di Luar Nikah dalam Film Pantaskah Berhijab dan Relevasninya dengan Dakwah Remaja

Yahya Hadi Kusumo*, Ema Hidayanti, Ulin Nihayah
Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang, Indonesia
2201016090@student.walisongo.ac.id*

Abstrak

Kehamilan di luar nikah di kalangan remaja Indonesia menjadi persoalan serius yang berdampak pada kondisi psikologis, sosial, dan spiritual remaja. Kondisi ini menuntut pendekatan dakwah yang lebih empatik dan solutif, tidak sekadar penyampaian norma agama secara normatif. Penelitian ini bertujuan menganalisis representasi resiliensi tokoh Sofi dalam film Pantaskah Aku Berhijab serta mengkaji relevansinya dengan dakwah remaja. Penelitian menggunakan pendekatan kualitatif deskriptif dengan metode analisis isi . Data berupa adegan, ekspresi, tindakan, hubungan antar tokoh, dan perkembangan karakter Sofi yang berkaitan dengan proses menghadapi tekanan, penerimaan, dukungan sosial, pengambilan keputusan, tanggung jawab, orientasi masa depan, dan pencarian makna spiritual. Hasil penelitian menunjukkan bahwa resiliensi Sofi berkembang secara bertahap, dimulai dari rasa takut, penolakan, dan keterpurukan, hingga sampai pada penerimaan diri dan upaya menata kembali kehidupannya. Dukungan ibu, saudara, dan Aqsa menjadi faktor penting Relevansi resiliensi tokoh sofi dengan dakwah remaja terlihat pada kebutuhan pendekatan yang memberikan pendampingan, ruang dialog, penguatan spiritual, dan solusi nyata. Film ini dapat menjadi media refleksi untuk menyampaikan nilai aqidah, syariah, dan akhlak melalui narasi yang dekat dengan kehidupan remaja.

Kara kunci : Resilensi,Remaja, Kehamilan di Luar Nikah, Film, Dakwah Remaja

PENDAHULUAN

Masa remaja merupakan tahap perkembangan yang ditandai oleh perubahan biologis, kognitif, dan sosial, sekaligus menjadi periode ketika individu mulai membentuk dan memahami identitas dirinya. Pada fase ini, remaja secara bertahap mengembangkan pemahaman tentang diri melalui berbagai pilihan yang berkaitan dengan pendidikan, pekerjaan, hubungan interpersonal, dan kehidupan sosial (Crocetti, 2026). Proses tersebut menuntut kemampuan adaptasi karena remaja tidak hanya menghadapi perubahan dalam dirinya, tetapi juga mulai berhadapan dengan tuntutan dan konsekuensi dari pilihan yang dibuat (Pandey, 2024) Situasi perkembangan remaja dapat menjadi semakin kompleks ketika mereka menghadapi tantangan psikososial yang berkaitan dengan pembentukan identitas, dinamika keluarga, dan tekanan dari lingkungan sosial (Dhabhai, 2025)

Salah satu kondisi kritis yang berpotensi menimbulkan tekanan psikologis dan kerentanan kompleks pada fase perkembangan individu adalah kehamilan pada masa remaja. Mande et al. (2023) menjelaskan

Artikel ini menggunakan lisensi Creative Commons Attribution 4.0 International License
© 2026 Penulis

bahwa kehamilan remaja berkaitan erat dengan berbagai konsekuensi multidimensional yang mencakup aspek kesehatan, sosial, dan ekonomi, di mana fenomena ini lebih banyak ditemukan pada kelompok masyarakat yang menghadapi keterbatasan akses pendidikan serta kerentanan kondisi ekonomi. Kondisi tersebut tidak hanya berpotensi mengubah keberlanjutan pendidikan, merenggangkan relasi sosial, dan memperburuk keadaan ekonomi, tetapi juga secara mendadak menuntut kesiapan remaja dalam menjalankan peran sebagai orang tua di tengah keterbatasan maturasinya (Febrianti & Astuti, 2022). Lebih dari sekadar persoalan fisik dan finansial, kehamilan pada usia remaja sering kali memicu krisis identitas dan timbulnya stigma negatif dari lingkungan sekitar, yang pada akhirnya memperberat beban emosional individu dalam bentuk kecemasan, isolasi sosial, hingga tekanan distres psikologis yang mendalam (Suwarni et al., 2021). . Kompleksitas himpitan internal dan eksternal tersebut mempertegas bahwa individu yang berada dalam situasi krisis ini membutuhkan mekanisme kognitif dan dukungan emosional yang kuat guna memulihkan keseimbangan psikologis serta menata kembali arah hidupnya secara adaptif (Santrock, 2021).

Tekanan yang muncul akibat stigma dapat memengaruhi cara remaja menghadapi dan menyesuaikan diri dengan kehamilan yang tidak direncanakan. (Jumiati et al., 2025) menjelaskan bahwa stigma sosial, perasaan terisolasi, serta terbatasnya dukungan emosional dapat memperberat tekanan psikologis yang dialami remaja. Kondisi tersebut dapat membuat remaja lebih sulit menerima keadaan dan menentukan langkah yang perlu dilakukan setelah menghadapi kehamilan. Sebaliknya, dukungan dari keluarga dan teman sebaya dapat menjadi sumber kekuatan ketika remaja berada dalam situasi yang penuh tekanan. Kemampuan mengelola emosi juga membantu remaja menghadapi perubahan yang terjadi tanpa kehilangan kemampuan untuk menjalankan kehidupan sehari-hari. Artinya, kemampuan menghadapi kehamilan yang tidak direncanakan tidak hanya bergantung pada kondisi psikologis remaja, tetapi juga pada dukungan yang tersedia di lingkungan sosialnya.Resiliensi menjadi salah satu konsep yang dapat digunakan untuk memahami proses tersebut. Hidayat dan Ikromi (2024) menjelaskan bahwa resiliensi berkaitan dengan kemampuan individu untuk bangkit dan tetap menjalankan kehidupannya ketika menghadapi keadaan yang penuh tekanan. Kemampuan tersebut berkembang melalui proses penyesuaian, sehingga tidak dapat dilepaskan dari kondisi psikologis maupun lingkungan sosial individu.

Ternyata pembahasan resiliensi di dalam film telah banyak diteliti. penelitian mengenai resiliensi dalam film telah dilakukan dengan menggunakan beragam objek dan pendekatan teoretis. misalnya, (Ramadhan et al., 2024) mengkaji resiliensi individu dalam film *Sleep Call* dengan menggunakan teori Reivich dan Shatté. Hasil penelitian tersebut mengidentifikasi sepuluh adegan yang merepresentasikan sejumlah aspek resiliensi, termasuk regulasi emosi, pengendalian impuls, analisis penyebab masalah, empati, dan efikasi diri. Sementara itu, (Nazarudin & Indarti, 2025) meneliti resiliensi mental dalam film *Kembang Api* melalui perspektif teori strukturasi Anthony Giddens. Penelitian tersebut mengidentifikasi tujuh komponen resiliensi, yaitu regulasi emosi, pengendalian impuls, optimisme, analisis penyebab masalah, empati, efikasi diri, dan *reaching out*. Penelitian lain oleh (Muhajir & Ulinnuha, 2023) membahas proses resiliensi tokoh dalam film *Tenggelamnya Kapal Van Der Wijck*, terutama dalam kaitannya dengan keterpurukan dan faktor-faktor yang mendukung kemampuan tokoh untuk menghadapi kesulitan. Selain itu, (Utami, 2023) mengkaji resiliensi tokoh dalam film *Ali & Ratu Ratu Queens* dengan menggunakan perspektif Grotberg untuk memahami komponen yang mendasari resiliensi dan pengaruhnya terhadap kemampuan tokoh dalam menghadapi persoalan kehidupan.

Representasi adalah salah satu jenis aktivitas komunikasi yang berusaha untuk memberikan makna dalam proses pertukaran pesan di media (Athiyyah & Tutiasri, 2023).Representasi merupakan proses di mana sebuah objek diterima oleh indra seseorang, kemudian diproses oleh akal untuk menghasilkan konsep/ide yang akan diungkapkan kembali melalui bahasa. Dengan kata lain, representasi adalah proses penafsiran ulang

suatu objek/fenomena/realitas, yang maknanya bergantung pada cara seseorang menyampaikannya melalui bahasa. Representasi juga sangat dipengaruhi oleh pengetahuan yang dimiliki oleh individu yang melakukan representasi tersebut. Melalui representasi, gagasan-gagasan ideologis dan abstrak memperoleh wujud abstraknya. Representasi juga merupakan konsep yang diterapkan dalam proses pemaknaan sosial melalui sistem penandaan yang ada, seperti dialog, tulisan, video, film, fotografi, dan lain-lain. Secara singkat, representasi adalah penciptaan makna melalui bahasa, yang tidak hanya berfungsi sebagai alat komunikasi tetapi juga sebagai kerangka kognitif dan medium ideologis dalam masyarakat (Sumilih et al., 2024)

Film dianggap sebagai alat komunikasi yang ampuh bagi individu yang dituju karena kualitas audio-visualnya dan kapasitasnya untuk menyampaikan informasi (Nurjanah et al., 2024). Di samping penelitian ilmiah yang bertujuan memahami dan membantu manusia serta masyarakat, film juga memiliki peran penting sebagai media untuk merepresentasikan pengalaman manusia dan nilai-nilai spiritual. Melalui adegan, dialog, dan penggambaran tokoh, film dapat menyampaikan persoalan kehidupan serta mengajak penonton merefleksikan makna pengalaman manusia. (Manurung et al., 2023) menjelaskan bahwa film dapat merepresentasikan nilai-nilai spiritual yang berperan dalam pengembangan spiritualitas, termasuk dalam menumbuhkan kesabaran ketika menghadapi persoalan hidup. Dengan demikian, film tidak hanya berfungsi sebagai hiburan, tetapi juga dapat menjadi media refleksi terhadap kehidupan batin dan religiositas manusia Setiap individu dapat menerima dan menghadapi permasalahan yang kompleks dan tidak terduga dengan kemampuan bertahan hidup (resiliensi) dengan cara mereka tersendiri. Resiliensi atau disebut ketahanan merupakan pola pikir yang memungkinkan untuk mencari pengalaman baru dan ketahanan memberikan kepercayaan diri untuk mengambil tanggung jawab dalam menghadapi risiko (Reivich & Shatté, 2002)

Reivich & Shatté mengembangkan konsep resiliensi dalam konteks psikologi dengan menekankan pada faktor-faktor yang dapat membantu seseorang untuk tetap kuat dan berhasil dalam menghadapi kesulitan. Sementara Menurut (Abate et al., 2024) , resiliensi merupakan proses adaptif dinamis yang memungkinkan seseorang untuk bertahan dan bangkit kembali (*bounce back*) dari peristiwa traumatis maupun tantangan hidup yang mengancam. Individu yang resilien biasanya pernah mengalami pengalaman sulit, namun mampu memulihkan diri dan menyesuaikan diri secara positif. Namun, seseorang tersebut dapat bertahan.Reivich & Shatté (2002: 34) menyatakan bahwa terdapat tujuh komponen dalam membangun resiliensi, antara lain regulasi emosi, pengendalian impuls, optimisme, analisis penyebab masalah, empati, efikasi diri, dan jangkauan. Pada konteks psikologi, (Schoon, 2006) resiliensi merupakan proses dinamika yang dilakukan individu dengan menampilkan fungsi adaptif dalam menghadapi permasalah hidup. Permasalahan yang dimaksud di antaranya adalah faktor sosial ekonomi rendah, memiliki riwayat penganiayaan, kekurangan fisik, penyakit kronis, atau mengalami trauma mendalam.

Relevansi dakwah dalam film *Pantaskah Aku Berhijab* terletak pada penggambaran dakwah sebagai proses yang tidak hanya berorientasi pada penyampaian ajaran agama, tetapi juga pada pendampingan dan penguatan diri mad'u dalam menghadapi persoalan kehidupan. Kajian resiliensi tokoh Sofi dapat menjadi bahan refleksi bagi dai ketika mendampingi remaja yang menghadapi kehamilan di luar nikah, terutama dalam memahami kondisi psikologis, emosional, dan sosial yang menyertai permasalahan tersebut. Dalam konteks ini, dai dapat menerapkan metode dakwah mau'izhah hasanah melalui pendekatan yang humanis, persuasif, dialogis, dan tidak menghakimi, disertai nasihat keagamaan yang bijaksana agar mad'u mampu menghadapi konsekuensi perbuatannya, memperbaiki diri, serta menentukan langkah ke depan (Suparta & Hefni, 2003,) Dengan memahami aspek empati, efikasi diri, dan *reaching out*, dai diharapkan dapat lebih peka terhadap kondisi mad'u, membantu membangun kembali keyakinan dirinya, serta mendorongnya untuk menemukan peluang memperbaiki kehidupan. Dengan demikian, film ini tidak hanya menjadi objek kajian

representasi resiliensi, tetapi juga dapat menjadi bahan refleksi bagi pengembangan dakwah yang lebih kontekstual dan responsif terhadap kebutuhan remaja yang menghadapi kehamilan di luar nikah.

Berdasarkan uraian di atas , kajian mengenai resiliensi dalam film telah memberikan perhatian pada representasi kemampuan tokoh dalam menghadapi kesulitan melalui perspektif psikologis maupun analisis film. Namun, masih terdapat ruang kajian untuk menelaah bagaimana representasi resiliensi dalam film dapat dipahami melalui perspektif komunikasi dakwah, khususnya dalam kaitannya dengan kondisi psikososial mad'u. Berangkat dari ruang kajian tersebut, kebaruan penelitian ini terletak pada upaya menghubungkan analisis representasi resiliensi tokoh secara sinematik dengan perspektif komunikasi dakwah. Dalam penelitian ini, karakter dan pengalaman tokoh dianalisis sebagai representasi naratif mengenai tantangan, kerentanan, serta potensi pertumbuhan yang dapat menjadi bahan refleksi untuk memahami kebutuhan psikologis dan emosional sasaran dakwah. Dengan demikian, penelitian ini tidak hanya berkontribusi pada kajian resiliensi dan film, tetapi juga menawarkan perspektif untuk mempertimbangkan relevansi kondisi psikososial mad'u dalam perancangan materi dan pemilihan metode dakwah yang kontekstual.

METODE

Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini yaitu penelitian kualitatif. Penelitian kualitatif ini berupaya memahami serta menginterpretasikan makna dari suatu kejadian interaksi perilaku manusia dalam konteks tertentu berdasarkan sudut pandang peneliti. Jenis penelitian deskriptif kualitatif digunakan karena penelitian berfokus pada penggambaran, pemahaman, dan interpretasi terhadap data yang berbentuk narasi, tindakan, simbol, serta interaksi yang terdapat dalam objek penelitian (Brennen, 2022)

Menurut (Fitria et al., 2024) analisis konten kualitatif dapat diterapkan dalam penelitian film dengan menjadikan karakter, adegan, simbol, dan unsur sinematik sebagai data untuk mengidentifikasi makna yang direpresentasikan melalui narasi dan visual.. Analisis konten kualitatif digunakan untuk mengidentifikasi, mengelompokkan, dan menginterpretasikan isi yang terdapat dalam data penelitian secara sistematis (Sheydayi & Dadashpoor, 2023) Teknik ini memungkinkan peneliti memahami makna yang muncul dari data verbal maupun visual berdasarkan kategori yang sesuai dengan fokus penelitian

Sumber data dalam penelitian ini adalah film pantaskah aku berhijab karya hadrah Daeng ratu yang diproduksi pada tahun 2024. Penelitian difokuskan pada perjalanan tokoh sofi dalam menghadapi kehamilan yang tidak direcanakan serta berbagai perubahan yang terjadi dalam kehidupannya. Analisis penelitian ini berupa adegan, dialog, ekspresi, tindakan,interaksi antar tokoh, dan perkembangan karakter yang menujukkan bentuk-bentuk resiliensi.analisis didasarkan pada pertimbangan bahwa makna dalam film tidak hanya disampaiakan melalui dialog, teteapi juga melalui tindakan,ekspresi,visual dan hubungan antarttokoh.pengumpulan data dilakukan melalui observasi . observasi dilakukan dengan menonton film scara penuh dan berulang memahami alur cerita, karakter tokoh,hubungan antartokoh serta perubahan yang dialami sofi. Setelah memperoleh pemahaman menyeluruh terhadap film, peneliti mengidentifikasi adegan,dialog , ekspresi, tindakan, dan interkasi yang berkaitan dengan fokus penelitian. Data yang dianggap relevan kemudian dicatat berdasarkan waktu kemunculan adegan dan konteks peristiwa yang ditampilkan.

Hasil

Representasi resiliensi remaja hamil di luar nikah pada film Pantaskah Aku Berhjiab

Berdasarkan analisis isi terhadap film Pantaskah Aku Berhijab (ditemukan tujuh dimensi resiliensi yang direpresentasikan melalui perilaku, dialog, dan respons emosional tokoh Sofi :

Regulasi Emosi

Regulasi emosi merupakan kemampuan individu untuk tetap tenang dan mempertahankan keseimbangan afektif di bawah tekanan situasi yang intens (Reivich & Shatté, 2002) Regulasi emosi pada film ini terdapat Pada menit ke-09.35, dimana Guntur secara terang-terangan menolak segala bentuk tanggung jawab atas kehamilan Sofi. Dengan nada suara tinggi, Guntur meluapkan penolakannya melalui kalimat berikut:

> *"Soal anak itu terserah kamu mau apa, mau kamu gugurin kek mau minta pertanjaggungjawaban orang lain kek terserah! Bukan urusanku dan bukan tanggung jawabku."*Menanggapi penolakan keras itu, Sofi tidak meresponsnya dengan kemarahan atau makian. Ia memilih untuk merespons dengan nada lembut seraya memanggil, *"Guntur..."*

Sambil tangannya berusaha memegang dan menarik lengan Guntur dengan maksud menahannya agar tidak pergi.

Optimisme

Optimisme merupakan konstruk psikologis yang mencakup keyakinan dasar individu bahwa hal-hal baik akan terjadi di masa depan, serta kepercayaan bahwa situasi buruk atau kegagalan yang dihadapi bersifat sementara, spesifik, dan dapat diatasi melalui usaha yang terarah (Reivich & Shatté, 2002). Optimisme pada film ini terdapat pada menit ke – 11.40.Setelah mendapat penolakan dari Guntur, Sofi menghampiri ayahnya untuk menceritakan keadaan yang terjadi. sang Ayah secara tegas menyampaikan usahanya untuk membela Sofi:*"Ini yang penting dia harus nikahin kamu! Biar papa yang ngomong sama Guntur deh."*Sofi merespons niat baik ayahnya dengan menawarkan solusi praktis mengenai biaya perjalanan:*"Sofi sebenarnya ada tabungan pak, nanti masalah tiket biar Sofi aja yang ngurus."* Ketika sang Ayah kembali meyakinkan dengan bertanya apakah Sofi percaya padanya, Sofi tidak menjawab dengan kata-kata, melainkan dengan anggukan kepala. Isyarat tersebut menandai rasa optimis dan kepercayaan Sofi bahwa ayahnya mampu membantunya menyelesaikan masalah ini.

Kontrol Impuls

Kontrol impuls merupakan kemampuan kognitif dan emosional individu untuk mengendalikan dorongan psikologis seketika, mengendalikan reaksi emosional yang intens, serta menunda kepuasan atau jalan pintas instan demi menghindari keputusan yang berisiko destruktif dalam jangka panjang (Reivich & Shatté, 2002). Kontrol impuls Sofi terlihat pada menit ke-28.01. Meskipun sebelumnya Sofi sudah mendatangi lokasi tempat praktik aborsi ilegal, ia memutuskan untuk batalkan niatnya dan memilih kembali pulang. Tanpa menjalani prosedur medis yang telah direncanakan sebelumnya, Sofi berputar balik dan berjalan meninggalkan lokasi tersebut bersama ibunya. Langkah fisiknya yang keluar dari tempat aborsi sambil didampingi sang ibu menjadi penanda bahwa ia telah membulatkan tekad untuk mempertahankan kehamilannya.

Analisis penyebab masalah

Analisis penyebab masalah merupakan kemampuan kognitif individu untuk merefleksikan, mengidentifikasi, dan menganalisis akar penyebab suatu permasalahan secara akurat dan objektif tanpa terjebak dalam bias penyangkalan diri (Reivich & Shatté, 2002).Sebelum momen ini terjadi, Sofi mendapati dirinya berada dalam titik terendah dan merasa sangat kecewa karena rencana pernikahannya dengan Guntur harus batal, ditambah kenyataan bahwa sang ayah juga telah membohonginya. Dalam kondisi emosional

tersebut, pada menit ke-29.49, Sofi akhirnya berbincang dengan Aqsa. Dengan nada suara yang terdengar reflektif, Sofi menyampaikan penyesalannya seraya berkata: *"Harusnya dari awal gua percaya sama lo, dia red flag, dia ketuaan buat gue. Feeling lo bener."* Ungkapan ini disampaikan Sofi setelah melalui serangkaian peristiwa yang sangat menekan batinnya, sekaligus menjadi bentuk penyadaran dan penyesalan Sofi atas pilihan hubungannya dengan Guntur selama ini.

Empati

Empati merupakan kemampuan kognitif dan afektif individu untuk mengenali isyarat emosional, memahami kondisi psikologis orang lain, serta merasakan apa yang dialami orang lain dari sudut pandang mereka (Reivich & Shatté, 2002).Kesulitan ekonomi keluarga Sofi semakin terlihat pada menit ke-36.00. Saat itu, seorang tetangga datang menyampaikan informasi mengenai penurunan usaha dagang kepada ibu Sofi: *"Buk, ada penjual kue baru di pasar, katanya lebih enak dan murah. Jadinya pelanggan kita pada kesana semua."*Menghadapi situasi tersebut, ibu Sofi merespons dengan penuh kepasrahan dan keluh kesah mengenai himpitan biaya hidup: *"Ujiannya ada-ada aja ya, biaya anak-anak sekolah lagi banyak, dagangan sepi, Yaudah gapapa, mudah-mudahan besok bisa lebih baik."*Adegan percakapan ini disaksikan sendiri oleh Sofi yang berada di dekat mereka. Terdorong oleh kondisi keuangan keluarga yang sedang terjepit, Sofi kemudian mengambil keputusan penting untuk meringankan beban orang tuanya dengan mulai bekerja di sebuah butik sebagai *host live*.

Efikasi Diri

Efikasi diri merupakan konstruk intrapersonal yang mencakup keyakinan individu terhadap kapasitasnya untuk mengorganisasi sumber daya kognitif, mengarahkan tindakan, serta mempertahankan motivasi ketika berhadapan dengan tekanan atau tantangan kehidupan (Reivich & Shatté, 2002). Kegagalan pekerjaan tidak membuat Sofi berhenti berusaha. Setelah sebelumnya mengalami pemecatan sebagai *host live*, pada menit ke-01.29.24 adegan memperlihatkan Sofi bersama Aqsa yang memutuskan untuk merintis toko hijab. Langkah tersebut ditunjukkan secara jelas lewat aksi Sofi dan Aqsa yang bersama-sama mempersiapkan perlengkapan serta memulai operasional usaha baru mereka. Keberanian Sofi untuk membangun toko ini menandai awal baru dalam hidupnya setelah bertubi-tubi dihadapkan pada masa-masa sulit.

Reaching out

Reaching out merupakan puncak dari resiliensi, di mana individu melampaui sekadar kemampuan bertahan (bouncing back) dan melangkah menuju pertumbuhan pascatrauma dengan merangkul peluang-peluang baru, memperluas pengalaman hidup, serta menemukan makna hidup yang lebih dalam (Reivich & Shatté, 2002).Perwujudan reaching out pada film ini terdapat pada menit ke-01.37.15, di mana adegan Momen kedekatan antara ibu dan anak yang sangat emosional ditampilkan dengan sangat baik. Adegan ini memperlihatkan Sofi yang mendekap erat buah hatinya dengan penuh rasa kasih sayang. Dalam suasana yang sunyi dan penuh kehangatan, Sofi menyampaikan sebuah janji mendalam kepada sang buah hati: *"Kita harus sembuh dan tumbuh bareng, janji."*Pernyataan tersebut menandai titik balik penting dalam kehidupan Sofi. Momen ini memperlihatkan bahwa Sofi tidak lagi sekadar bertahan menghadapi tekanan hidup atau merespons masalah yang datang bertubi-tubi, tetapi telah mantap untuk bangkit, menerima keadaannya, dan berkomitmen menjalani proses pemulihan batin bersama anaknya menuju masa depan yang lebih baik.

Pembahasan

Analisis reprsentasi resiliensi Remaja hamil di luar nikah pada film Pantaskah Aku berhijab

Analisis representasi resiliensi karakter Sofi dalam menghadapi krisis psikososial akibat kehamilan di luar nikah pada film *Pantaskah Aku Berhijab* ditinjau melalui tujuh aspek resiliensi Reivich dan Shatté. Ketujuh aspek tersebut meliputi :

Regulasi emosi merupakan mekanisme psikologis yang krusial bagi individu dalam memantau, mengevaluasi, dan mengelola respons emosional agar tetap dapat berfungsi secara adaptif di tengah situasi yang sarat dengan tekanan (Gratz et al., 2021). Kemampuan ini tidak sekadar menyangkut pengendalian diri, melainkan mencakup kapasitas seseorang untuk mengenali, mengevaluasi, dan memodifikasi respons emosional secara fleksibel sesuai dengan tuntutan konteks interpersonal yang dihadapinya (Borah, 2025) Tingkat kecemasan dalam hubungan (*attachment anxiety*) yang tinggi terbukti berkaitan erat dengan tingginya distres emosional yang dialami individu pascaputusnya hubungan, yang pada gilirannya menghambat kemampuan mereka untuk merespons secara fungsional dan adaptif (der Watt et al., 2023)

Respons Sofi pada menit ke-09.35 memperlihatkan distorsi regulasi emosi yang bersifat maladaptif dalam kerangka dinamika tersebut di atas. Alih-alih mengekspresikan kemarahan yang asertif sebagai bentuk respons emosional yang sehat terhadap penolakan, Sofi merespons penolakan Guntur secara defensif dengan nada lembut dan cenderung menyesuaikan diri (*accommodating*). Respons tersebut menunjukkan bahwa proses regulasi emosi Sofi tidak berlangsung secara terpisah dari kondisi psikologis dan situasi interpersonal yang dihadapinya, melainkan dipengaruhi oleh dua faktor utama, yaitu faktor internal dan faktor eksternal. Faktor internal dalam penelitian ini mengacu pada kerentanan psikologis Sofi akibat kelekatan tidak aman (insecure attachment), yang memicu aktivasi kognitif hyperactivating sehingga memperbesar persepsi ancaman penolakan. Kondisi intrapsikis tersebut mendorong Sofi melakukan penekanan ekspresi emosi (expressive suppression), yakni meredam rasa marah agar tidak terungkap secara verbal demi mempertahankan kedekatan. Temuan mengenai mekanisme penekanan emosi pada diri Sofi ini sejalan dengan yang dikemukakan oleh Zhang et al. (2022), yang menjelaskan bahwa individu dengan kecemasan keterikatan tinggi cenderung menekan emosi negatif guna meredam ancaman relasional.

Low dan Overall (2025) menambahkan bahwa strategi penekanan emosi dilakukan untuk meminimalkan krisis serta mencegah eskalasi konflik terbuka dalam hubungan. Sementara itu, faktor eksternal bersumber dari isyarat penolakan yang tegas serta sikap tidak responsif dari Guntur. Isyarat interpersonal tersebut bertindak sebagai pemicu situasional (interpersonal trigger) yang memutus mekanisme regulasi bersama (co-regulation). Temuan ini sejalan dengan penjelasan Messina et al. (2023), yang mengemukakan bahwa ketidaktersediaan respons suportif dari pasangan interaksi secara langsung memutus proses regulasi bersama (co-regulation) dan mempercepat timbulnya disregulasi emosi pada individu dengan kelekatan cemas. Akibat tekanan faktor eksternal dan dorongan internal tersebut, Sofi akhirnya menampilkan kepatuhan penyesuaian (appeasing behavior), Dalam kondisi ini, sistem pertahanan psikologis mengambil alih fungsi regulatif secara otomatis bukan sebagai strategi yang disadari, melainkan sebagai mekanisme bertahan yang terbentuk jauh sebelum momen konflik berlangsung (Richardson et al., 2022) Dengan demikian, respons verbal Sofi yang tampak tenang di permukaan sesungguhnya merefleksikan suatu kondisi disregulasi emosi yang tersembunyi, di mana ekspresi kemarahan yang sah ditekan dan digantikan oleh konformitas defensif sebagai upayaa yang pada dasarnya sia-sia untuk mencegah ancaman kehilangan yang lebih dalam

Optimisme mencerminkan perspektif kognitif individu yang memandang masalah hidup sebagai kondisi yang dapat diprediksi, bersifat sementara, serta mampu ditangani melalui tindakan yang rasional (Segerstrom et al., 2024). Hal ini mendorong individu untuk tetap memiliki harapan yang fungsional di tengah

terpaan krisis.Tindakan Sofi pada menit ke-11.40, ketika meminta bantuan ayahnya agar Guntur bertanggung jawab dan bersedia mengorbankan tabungannya, dapat diinterpretasikan sebagai indikasi optimisme. Tindakan tersebut menunjukkan upayanya menghadapi permasalahan dan mengusahakan perubahan terhadap situasi yang dialaminya. Interpretasi ini sejalan dengan penelitian (Sariwating, 2025) . Dalam penelitiannya, Sariwating mengkaji optimisme melalui pengalaman perempuan yang menghadapi kehamilan tidak diinginkan, termasuk upaya berpikir positif dan mempertahankan harapan ketika menghadapi kesulitan. Temuan tersebut relevan untuk memahami bahwa perempuan yang menghadapi situasi sulit membutuhkan sikap optimistis sebagai salah satu aspek dalam proses menghadapi permasalahan Dalam konteks ini, tindakan Sofi dalam mengusahakan pemecahan masalah dapat dianalisis melalui dua faktor utama yang memengaruhi optimisme, yaitu faktor internal dan faktor eksternal. Faktor internal dalam penelitian ini mengacu pada kapasitas kognitif problem-focused coping dan keyakinan efikasi diri (self-efficacy) yang mendorong Sofi untuk mengambil tindakan proaktif alih-alih menyerah pada keadaan pasrah (helplessness). Upaya internal Sofi dalam memobilisasi sumber daya diri demi mengubah situasi sulit ini sejalan dengan Gallagher et al. (2021), menjelaskan bahwa optimisme tidak berdiri sendiri, melainkan bekerja secara konseptual bersama efikasi diri untuk mengubah persepsi ancaman menjadi tantangan yang dapat dikelola, di mana individu yang mempertahankan ekspektasi hasil positif akan secara aktif mengalihkan fokus kognitifnya dari keputusasaan emosional menuju pembentukan strategi penyelesaian masalah (active coping orientation).

Alarcon et al. (2022) menjabarkan bahwa proses kognitif tersebut melibatkan penilaian ulang terhadap kendali diri (perceived control), di mana individu meyakini bahwa konsekuensi dari suatu krisis relasional masih dapat diintervensi melalui keputusan-keputusan strategis. Sementara itu, faktor eksternal bersumber dari ketersediaan dukungan sosial instrumental dari pihak keluarga, dalam hal ini sosok ayah, yang bertindak sebagai sumber daya pelindung bagi Sofi. Dukungan konkret dari figur keluarga ini memperkuat keyakinan Sofi bahwa masalahnya dapat diselesaikan, sebagaimana Feeney dan Collins (2021) kemukakan dalam kerangka relational thriving, bahwa ketersediaan figur pendukung yang responsif berfungsi sebagai landasan aman (safe haven) dan pijakan melangkah (launching pad), yang secara langsung meningkatkan keberanian individu untuk mengambil risiko dalam mengejar solusi atas krisis yang dihadapi.

Kontrol impuls melibatkan mekanisme diri untuk menekan respons psikologis spontan agar terhindar dari konsekuensi yang merugikan di kemudian hari (Galla & Duckworth, 2020). Keberadaan regulasi ini mendorong individu untuk mendahulukan sasaran jangka panjang yang lebih konstruktif daripada mengejar pemuasan instanMomen paling krusial dalam perkembangan resiliensi Sofi terjadi pada menit ke-28.01. Narasi film menampilkan sebuah aksi yang tampak sederhana namun sarat makna psikologis: di depan klinik aborsi , Sofi berbalik arah dan memilih pulang. Tindakan aborsi yang hampir ia lakukan sebelumnya didorong oleh kepanikan instan dorongan impulsif untuk melenyapkan aib dalam semalam. Namun ketika mendapat intervensi emosional dari ibunya, Sofi berhasil menghentikan dorongan motorik dan psikologis tersebut; ia menolak jalan pintas instan dan memilih menempuh jalan berliku yang sarat sanksi sosial demi menyelamatkan nyawa bayinya. Keputusan mendadak untuk berbalik arah ini merupakan manifestasi kontrol impuls tingkat tinggi fungsi eksekutif yang memungkinkan individu mempertahankan perilaku selaras dengan tujuan jangka panjang sambil mengabaikan sinyal-sinyal impulsif yang tidak relevan. Kepanikan instan yang mendorong Sofi menuju klinik mencerminkan kondisi di mana kecemasan emosional yang tinggi melemahkan kapasitas inhibisi dan secara empiris, tingkat kecemasan yang tinggi terbukti berkorelasi negatif dengan kemampuan kontrol impuls emosional individu (Afek et al., 2021).

Intervensi emosional dari ibunya bekerja sebagai mekanisme *social buffering*: kehadiran seseorang yang dipercaya secara neural terbukti meredakan aktivasi emosional aversif di korteks prefrontal dan amigdala, memulihkan kapasitas regulasi yang terancam oleh kepanikan (Mulej Bratec et al., 2020). Dukungan

emosional dapat membantu Sofi meredakan tekanan psikologis sehingga ia memiliki kesempatan untuk mengendalikan respons perilakunya ketika menghadapi situasi yang menekan. Ketercapaian kontrol impuls pada diri Sofi dengan demikian dapat dianalisis melalui interaksi dua faktor utama, yaitu faktor internal yang berkaitan dengan kemampuan individu mengendalikan dorongan emosional dan faktor eksternal berupa dukungan emosional dari ibunya. Faktor internal dalam penelitian ini mengacu pada berfungsinya kembali kapasitas inhibisi kognitif (inhibitory control) dan kesadaran nilai moral pribadi (value-driven goal orientation) pada diri Sofi. Pemulihan kapasitas kognitif internal ini memungkinkan Sofi menimbang konsekuensi moral jangka panjang atas tindakan aborsi dibanding sekadar menuruti kepanikan sesaat. Temuan mengenai pengaktifan kontrol kognitif mandiri ini sejalan dengan penjelasan Diamond (2020), yang mengemukakan bahwa berfungsinya fungsi eksekutif, khususnya kontrol inhibisi, memegang peranan sentral dalam meredam respons otomatis yang bersifat reaktif dan mengalihkan fokus individu pada tujuan jangka panjang yang bernilai. Stevens et al. (2022) menjabarkan bahwa penundaan respons impulsif terjadi ketika individu mampu mereorganisasi penilaian kognitifnya (cognitive reappraisal) di tengah kondisi stres akut. Sementara itu, faktor eksternal bersumber dari kehadiran fisik dan ikatan emosional aman (secure attachment figure) yang dihadirkan oleh sang ibu tepat pada momen krisis di depan klinik. Intervensi verbal dan kehadiran penuh empati dari figur ibu bertindak sebagai jangkar regulasi sosial (interpersonal emotion regulation) yang secara mendadak memutus paparan ketakutan isolasi sosial pada Sofi. Temuan ini sejalan dengan Eisenberger dan Cole (2013), yang menjelaskan bahwa dukungan sosial langsung dari figur kelekatan utama bekerja menghentikan eskalasi ancaman interpersonal dan menstabilkan sistem saraf otonom individu saat berada dalam krisis.

Analisis kausal melibatkan kecakapan kognisi untuk mengurai kompleksitas masalah dan melacak pemantik utamanya secara komprehensif (Skarlicki et al., 2022). Melalui penelusuran fakta yang tidak memihak, individu mampu memisahkan antara gejala luar dari akar permasalahan yang sebenarnya.Pernyataan Sofi pada menit ke-29.49 memperlihatkan pemulihan fungsi penalaran rasionalnya secara utuh. Ia melepaskan diri dari fase penyangkalan dan secara akurat mengenali indikator bahaya dalam hubungannya dengan Guntur bukan lagi mendistorsi realitas demi mempertahankan ilusi hubungan yang aman. Lebih dari itu, Sofi berhenti menyalahkan nasib dan mulai mengevaluasi kesalahan penilaian interpersonalnya sendiri, sebuah langkah yang membutuhkan keberanian kognitif yang besar. Hal ini sejalan dengan temuan (Johanna et al., 2023) bahwa ketika individu mampu menganalisis sebab-akibat dari masalahnya secara akurat, maka individu tersebut dapat terhindar dari kesalahan serta risiko kesengsaraan yang mendalam dan meluas secara terus-menerus. Dengan kata lain, Sofi tidak hanya melihat apa yang salah. ia mampu menganalisis letak keesalahannya dan menerima pemahaman tersebut tanpa menghancurkan dirinya sendiri. Inilah kerja analisis kausal yang sesungguhnya bukan sekadar diagnosis masalah, melainkan titik balik kognitif yang membuka jalan bagi perubahan yang bermakna. Kemampuan Sofi dalam menganalisis penyebab masalah dipengaruhi oleh dua faktor utama, yaitu faktor internal Faktor internal dalam penelitian ini mengacu pada penurunan kecenderungan defensifitas kognitif serta berfungsinya kapasitas refleksi metakognitif yang memungkinkan Sofi melakukan penilaian ulang secara objektif atas tindakan dan keputusannya. Penurunan penyangkalan internal ini mendorong Sofi mengalihkan atribusi penyebab masalah dari sekadar menyalahkan nasib menuju evaluasi diri yang konstruktif. Temuan mengenai revaluasi kognitif mandiri ini sejalan dengan penjelasan Greenaway et al. (2021), yang mengemukakan bahwa pemulihan fungsi metakognitif memungkinkan individu memisahkan evaluasi atas kesalahan tindakan dari penilaian terhadap keberhargaan diri, sehingga analisis atas kesalahan pribadi dapat diterima tanpa memicu keputusasaan emosional. Wang et al. (2022) menjabarkan bahwa pergeseran menuju penataan atribusi penyebab yang rasional merupakan fondasi utama bagi pembentukan regulasi diri yang adaptif pascakrisis hubungan.

Sementara itu, faktor eksternal bersumber dari tidak adanya lagi tekanan manipulasi psikologis dan penolakan langsung dari pihak Guntur yang memaksa krisis hubungan tersebut menjadi kenyataan terbuka. Terputusnya ilusi hubungan tersebut menyediakan umpan balik realitas yang objektif bagi Sofi. Temuan ini sejalan dengan uraian Messina et al. (2023), yang mengemukakan bahwa kejelasan isyarat sosial dan penghentian komunikasi ambigu dari lawan bicara membantu memutus penyangkalan kognitif serta mempercepat penerimaan realitas pada individu yang mengalami krisis hubungan.

Empati melandasi kepekaan individu dalam mengomprehensikan lanskap emosional serta dinamika mental yang tengah dialami oleh orang lain (Hall et al., 2021). Keterampilan ini tidak hanya sebatas membaca dorongan nonverbal, melainkan memungkinkan lahirnya pemahaman mendalam yang melintasi persepsi pribadi demi membangun keterhubungan sosial yang adaptif.Respons Sofi terhadap kepasrahan ibunya pada menit ke-36.00 memperlihatkan bagaimana pemahaman terhadap kondisi emosional orang lain dapat tercermin dalam tindakan nyata. Sofi tidak hanya menangkap sinyal emosional dari ibunya, seperti kepasrahan, kelelahan, dan keputusasaan yang tersirat, tetapi juga merespons situasi tersebut melalui keputusan untuk bekerja sebagai *host live-streaming* demi membantu menopang perekonomian keluarga. Tindakan ini tidak hanya sekadar menunjukkan empati yang berhenti pada rasa iba, tetapi dapat diinterpretasikan sebagai bentuk kepedulian yang diwujudkan melalui perilaku prososial. Interpretasi tersebut sejalan dengan temuan (Lesmono et al., 2020) yang menunjukkan adanya hubungan positif antara empati dan perilaku prososial dalam konteks menolong korban perundungan. Dalam konteks ini, respons empati Sofi dipengaruhi oleh dua faktor utama, yaitu faktor internal berupa kepekaan emosional dan kemampuan memahami perspektif orang lain, serta faktor eksternal berupa situasi sosial dan pengalaman yang dihadapi Sofi yang mendorong munculnya kepedulian terhadap orang lain.

Faktor internal dalam penelitian ini mengacu pada kapasitas kognitif pengambilan perspektif dan kepekaan afektif yang memungkinkan Sofi mengidentifikasi serta menginternalisasi beban emosional yang dialami oleh ibunya. Penurunan fokus pada krisis pribadi internal ini mendorong Sofi mengalihkan perhatian emosionalnya menuju orientasi kesejahteraan keluarga, sehingga memicu dorongan bertindak secara proaktif. Temuan mengenai mekanisme internal yang menghubungkan empati dengan tindakan prososial ini sejalan dengan penjelasan Decety (2021), yang mengemukakan bahwa integrasi antara persepsi emosional dan kognitif menjadi fondasi utama yang mendorong perilaku menolong secara nyata. Sementara itu, faktor eksternal bersumber dari isyarat nonverbal kepasrahan dan keterbatasan ekonomi keluarga yang secara gamblang ditampilkan oleh sosok ibu. Kondisi situasional yang nyata tersebut bertindak sebagai pemicu kontekstual yang mempertegas adanya kebutuhan mendesak akan bantuan. Temuan ini sejalan dengan Miklikowska et al. (2022), yang mengemukakan bahwa ketersediaan isyarat emosional yang jelas dalam lingkungan terdekat memfasilitasi perwujudan empati menjadi tindakan prososial yang adaptif.

Efikasi diri menyoroti persepsi subjektif individu terkait ketersediaan kapasitas diri yang memadai untuk mengendalikan situasi pelik dan mewujudkan hasil yang diharapkan (Usher et al., 2024). Evaluasi diri yang positif ini berfungsi sebagai fondasi utama dalam mengarahkan tindakan yang adaptif. Keyakinan ini berfungsi sebagai pendorong utama yang memperkuat daya tahan serta motivasi seseorang saat berhadapan dengan tekanan hidup.keputusan Sofi pada menit ke-01.29.24 untuk membuka toko hijab bersama Aqsa setelah mengalami pemecatan dapat diinterpretasikan sebagai manifestasi efikasi diri. Sofi tidak membiarkan kehilangan pekerjaan menghentikan usahanya, melainkan mengambil inisiatif untuk membangun peluang usaha baru. Menurut Bandura (1997), efikasi diri memengaruhi pilihan tindakan, besarnya usaha yang dikerahkan, serta ketekunan individu dalam menghadapi hambatan. Artinya, keyakinan terhadap kemampuan diri dapat mendorong seseorang untuk tetap berusaha dan mencari alternatif ketika menghadapi situasi yang sulit. Penjelasan tersebut didukung oleh penelitian Santoso dan Indudewi (2022), yang menemukan bahwa

efikasi diri kewirausahaan berpengaruh positif dan signifikan terhadap resiliensi kewirausahaan pada calon wirausahawan muda. Dengan demikian, keputusan Sofi dapat dimaknai sebagai bentuk keyakinan terhadap kemampuannya untuk mengambil tindakan produktif setelah mengalami kegagalan. Alih-alih menjadikan pemecatan sebagai akhir dari usahanya, Sofi mengupayakan peluang baru melalui kewirausahaan, yang mencerminkan peran efikasi diri dalam mendukung ketekunan dan respons adaptif ketika menghadapi kesulitan.Dalam konteks ini, perwujudan efikasi diri Sofi dipengaruhi oleh dua faktor utama, yaitu faktor internal berupa keyakinan intrapersonal atas kemampuan diri dan efikasi diri kewirausahaan, serta faktor eksternal berupa kondisi krisis situasional dan dukungan kemitraan. Faktor internal dalam penelitian ini mengacu pada persepsi Sofi terhadap kompetensi pribadinya dalam mengambil keputusan dan mempertahankan kontrol atas arah usahanya di tengah kegagalan karir. Penurunan penekanan pada krisis pribadi ini memicu pembentukan orientasi pemecahan masalah yang kuat, sehingga Sofi mampu mengalihkan energi psikologisnya menuju pencarian solusi mandiri. Mekanisme internal ini sejalan dengan penjelasan Newman et al. (2021), yang mengemukakan bahwa efikasi diri yang tinggi berfungsi sebagai fondasi psikologis yang menentukan pilihan tindakan, besarnya komitmen, serta tingkat ketekunan individu ketika menghadapi disrupsi karir yang tidak menentu. Temuan ini sejalan dengan Santoso dan Indudewi (2022), yang menemukan bahwa efikasi diri berpengaruh positif dan signifikan terhadap peningkatan resiliensi kewirausahaan pada individu usia muda. Sementara itu, faktor eksternal bersumber dari peristiwa pemecatan yang menciptakan krisis ekonomi mendesak serta kehadiran Aqsa sebagai pemicu kontekstual yang menyediakan ruang kolaborasi nyata. Kondisi situasional yang menekan tersebut bertindak sebagai pemicu kontekstual yang mempertegas adanya kebutuhan mendesak akan tindakan adaptif. Temuan ini sejalan dengan Kuperminc et al. (2023), yang mengemukakan bahwa ketersediaan jejaring sosial dan kolaborasi suportif di lingkungan terdekat memfasilitasi integrasi antara keyakinan internal dan tindakan produktif yang nyata, sehingga keterkaitan antara efikasi diri sebagai fondasi internal dan tekanan serta dukungan situasional sebagai pemicu eksternal tersebut membentuk dasar utama dari respons adaptif Sofi dalam menghadapi krisis.

reaching out mencerminkan fase lanjutan dari resiliensi, di mana individu tidak hanya beradaptasi terhadap krisis, melainkan mentransformasi kesukaran menjadi peluang pengembangan diri serta pencarian makna hidup yang baru (Tedeschi et al., 2023). Sikap proaktif ini mendorong seseorang untuk berani mengambil risiko yang terukur dan memperluas kapasitas dirinya pasca-peristiwa menekan. Representasi ini dapat dianalisis melalui pernyataan Sofi pada menit ke-01.37.15, “Kita harus sembuh dan tumbuh bareng, janji.” Pernyataan tersebut tidak hanya mengandung harapan untuk pulih dari kesulitan yang dialami, tetapi juga menunjukkan orientasi terhadap pertumbuhan bersama di masa depan. (Han et al., 2023) menemukan bahwa makna hidup memediasi sebagian hubungan antara resiliensi dan pertumbuhan pascatrauma, yang menunjukkan pentingnya pemaknaan pengalaman dalam proses pertumbuhan psikologis setelah menghadapi kesulitan,(Mariani Tobe et al., 2024) mengkaji makna hidup pada ibu *single parent* yang pernah mengalami kehamilan di luar nikah dan menemukan bahwa pemaknaan terhadap pengalaman masa lalu dapat disertai pembelajaran, penetapan tujuan hidup, serta tindakan positif. Perwujudan reaching out dipengaruhi oleh dua faktor utama, yaitu faktor internal berupa pemaknaan hidup dan orientasi pertumbuhan psikologis, serta faktor eksternal berupa kehadiran ikatan sosial yang suportif. Faktor internal dalam penelitian ini mengacu pada kapasitas kognitif dan emosional Sofi dalam memaknai kembali pengalaman sulit menjadi pembelajaran berharga serta menetapkan arah tujuan hidup yang lebih positif. Mekanisme internal ini sejalan dengan temuan Chen et al. (2023), yang mengemukakan bahwa pemaknaan hidup memediasi secara signifikan proses individu dalam mentransformasikan trauma menjadi pertumbuhan psikologis yang positif. Temuan tersebut diperkuat oleh Nugroho dan Rahayu (2023), yang menemukan bahwa kemampuan memaknai pengalaman masa lalu mendasari munculnya pembelajaran, penetapan tujuan hidup baru, serta dorongan untuk

melakukan tindakan adaptif. Sementara itu, faktor eksternal bersumber dari dinamika relasional bersama Aqsa yang memberikan ikatan interpersonal kondusif serta komitmen bersama untuk saling mendukung. Kondisi lingkungan sosial yang suportif tersebut bertindak sebagai pemicu kontekstual yang memfasilitasi dorongan internal Sofi. Temuan ini sejalan dengan Riyanto dan Lestari (2023), yang menyatakan bahwa ketersediaan dukungan relasional dan kolaborasi emosional di lingkungan terdekat menjadi pemicu eksternal krusial yang memfasilitasi integrasi antara motivasi internal dan tindakan pertumbuhan nyata, sehingga keterkaitan antara pemaknaan hidup sebagai fondasi internal dan dukungan relasional sebagai pemicu eksternal tersebut mempertegas perwujudan reaching out Sofi dalam membangun masa depan yang lebih baik.

Relevansi dengan dakwah dakwah remaja

Relevansi utama film *Pantaskah Aku Berhijab* (2024) dalam penelitian ini terletak pada kemampuannya merepresentasikan kondisi psikologis *mad'u* yang sedang menghadapi krisis kehidupan. Melalui karakter Sofi, film ini menggambarkan pergulatan remaja dalam menghadapi kehamilan di luar nikah, tekanan sosial, dan persoalan identitas keagamaan. Kompleksitas tersebut menunjukkan pentingnya bagi dai untuk memahami latar belakang dan kondisi psikologis *mad'u* sebelum menentukan pendekatan dakwah.Film sebagai media audiovisual juga dapat dimanfaatkan untuk menyampaikan pesan dakwah melalui narasi, dialog, adegan, dan konflik tokoh. (Fadilah & Abdullah, 2024) dalam penelitian mengenai pesan dakwah pada film *Buya Hamka*, menjelaskan bahwa media film dapat menyampaikan pesan keagamaan melalui perpaduan gambar, suara, dan adegan. Dalam konteks penelitian ini, perjalanan Sofi dapat menjadi bahan refleksi bagi penonton untuk memahami pengalaman individu yang menghadapi tekanan sosial dan berusaha memperbaiki kehidupannya. Dengan demikian, film dapat digunakan sebagai media pendukung dakwah untuk membangun pemahaman dan empati terhadap *mad'u*, bukan sekadar sebagai sarana penyampaian ajaran secara normatif. Suparta dan Hefni (2003) membahas metode dakwah sebagai cara menyampaikan pesan Islam kepada masyarakat. Metode dakwah *mau'izhah hasanah* tidak hanya berkaitan dengan penyampaian nasihat keagamaan, tetapi juga dengan cara menyampaikan pesan secara bijaksana kepada *mad'u*. Pendekatan ini menekankan penyampaian nasihat yang humanis, persuasif, dialogis, dan tidak menghakimi agar penerima dakwah mampu memahami pesan yang disampaikan, menghadapi konsekuensi perbuatannya, memperbaiki diri, serta menentukan langkah ke depan. Prinsip tersebut menjadi dasar untuk mengkaji kesesuaian metode dakwah dengan keadaan Sofi dalam film *Pantaskah Aku Berhijab*.

Suparta dan Hefni (2003) menjelaskan metode dakwah sebagai cara yang digunakan untuk menyampaikan pesan Islam kepada masyarakat. Dalam penerapannya, metode *mau'izhah hasanah* tidak hanya berkaitan dengan penyampaian nasihat keagamaan, tetapi juga dengan cara menyampaikan pesan secara bijaksana kepada *mad'u*. Nasihat perlu disampaikan dengan memperhatikan keadaan penerimanya agar pesan dapat dipahami dan menjadi bahan pertimbangan dalam menghadapi persoalan. Umro'atin (2022) juga membahas penerapan metode *mau'izhah hasanah* dalam penyampaian dakwah, yang menunjukkan pentingnya nasihat sebagai bagian dari proses komunikasi dakwah. Dengan demikian, relevansi metode ini dalam film *Pantaskah Aku Berhijab* dapat ditelaah melalui pendekatan humanis, persuasif, dialogis, dan tidak menghakimi dalam penyampaian nasihat kepada Sofi.

Pendekatan humanis terlihat dari pentingnya memahami keadaan Sofi sebagai seseorang yang sedang menghadapi persoalan hidup. Nasihat yang diterimanya perlu dipahami dengan mempertimbangkan pengalaman dan pergulatan batin yang dialaminya, bukan hanya berdasarkan persoalan yang tampak dari luar. Dalam pelaksanaan dakwah, keadaan *mad'u* merupakan salah satu hal yang perlu diperhatikan agar

penyampaian pesan sesuai dengan situasi penerimanya (Romadi, 2022). Oleh karena itu, relevansi pendekatan humanis dalam film ini terletak pada pemahaman bahwa nasihat kepada Sofi tidak semata-mata bertujuan menunjukkan kesalahan, tetapi juga membantunya memahami keadaan dan mempertimbangkan langkah yang dapat diambil. Pendekatan ini tidak berarti membenarkan semua tindakan seseorang, melainkan menyampaikan arahan dengan tetap memperhatikan kondisi dan kemanusiaan penerima nasihat.

Selain humanis, metode *mau'izhah hasanah* juga relevan melalui pendekatan persuasif. Pendekatan ini berkaitan dengan penyampaian pesan yang mendorong penerima dakwah untuk memahami, merenungkan, dan mempertimbangkan nasihat yang diterimanya. Dalam film tersebut, pesan-pesan yang disampaikan kepada Sofi dapat dianalisis berdasarkan hubungannya dengan persoalan yang sedang dihadapi dan prosesnya dalam menentukan sikap. Nasihat tidak hanya dipahami sebagai anjuran, tetapi juga sebagai dorongan untuk melihat keadaan secara lebih jernih dan mempertimbangkan konsekuensi dari pilihan yang tersedia. Romadi (2022) menjelaskan pentingnya penyesuaian metode dakwah dengan kondisi penerima pesan. Hal ini menunjukkan bahwa kebermaknaan nasihat tidak hanya bergantung pada isi pesan, tetapi juga pada kesesuaiannya dengan keadaan *mad'u*. Dengan demikian, relevansi pendekatan persuasif terletak pada fungsi nasihat sebagai bahan pertimbangan bagi Sofi dalam menghadapi persoalan dan menentukan langkah selanjutnya, bukan sebagai bentuk pemaksaan terhadap keputusan tertentu.

Relevansi *mau'izhah hasanah* selanjutnya dapat dilihat melalui pendekatan dialogis, yaitu pentingnya interaksi dan pemahaman dalam proses penyampaian pesan. Dalam konteks film, interaksi antara Sofi dan aqsa, ibu sofi menjadi bagian yang dapat dianalisis untuk memahami bagaimana nasihat disampaikan dan bagaimana Sofi meresponsnya. Sofi tetap ditempatkan sebagai penerima pesan dakwah, sehingga respons dan proses pemikirannya menjadi bagian penting dalam pembahasan. Komunikasi dakwah perlu memperhatikan keadaan penerima pesan agar penyampaiannya dapat berlangsung secara tepat (Romadi, 2022). Sejalan dengan itu, Suparta dan Hefni (2003) menjadi landasan untuk memahami bahwa metode dakwah berkaitan dengan cara penyampaian pesan kepada masyarakat. Dengan demikian, pendekatan dialogis dalam film ini berhubungan dengan pentingnya interaksi yang memungkinkan nasihat dipahami dalam kaitannya dengan pengalaman dan persoalan yang dialami Sofi. Pendekatan tidak menghakimi juga menjadi bagian penting dalam melihat relevansi metode *mau'izhah hasanah*. Sofi menghadapi persoalan yang berkaitan dengan kehidupan pribadi dan pergulatan batinnya. Dalam keadaan tersebut, penyampaian nasihat perlu dibedakan dari tindakan menjatuhkan penilaian terhadap dirinya. Nasihat tetap dapat memuat arahan moral tanpa merendahkan atau mempermalukan penerimanya. relevansi metode dakwah *mau'izhah hasanah* dalam film ini berkaitan dengan bagaimana seorang da'i menghadapi *mad'u* yang memiliki permasalahan serupa dengan Sofi. Melalui pemahaman terhadap kondisi, latar belakang, dan permasalahan yang dihadapi *mad'u*, da'i dapat menentukan materi dan metode dakwah yang tepat agar nasihat dapat disampaikan secara bijaksana, persuasif, dan sesuai dengan kebutuhan *mad'u*.

KESIMPUlAN

Berdasarkan hasil analisis semiotika Roland Barthes terhadap film *Pantaskah Aku Berhijab* dapat disimpulkan bahwa proses resiliensi tokoh Sofi terwujud melalui tujuh aspek utama yang dipicu oleh faktor internal dan eksternal. Pada aspek regulasi emosi di menit ke-09.35, Sofi menekan perasaan marahnya dan menampilkan konformitas defensif akibat kerentanan hubungan cemas secara internal yang dipemicu oleh sikap tidak responsif Guntur secara eksternal. Pada aspek optimisme di menit ke-11.40, Sofi menunjukkan

upaya pemecahan masalah secara proaktif yang bersumber dari efikasi diri internal dengan memanfaatkan dukungan instrumental sang ayah sebagai landasan aman eksternal. Selanjutnya pada aspek kontrol impuls di menit ke-28.01, Sofi berhasil membatalkan keputusan aborsi ilegal setelah kapasitas inhibisi kognitif dan nilai moral internalnya pulih berkat intervensi emosional sang ibu sebagai jangkar regulasi eksternal. Pada aspek analisis kausal di menit ke-29.49, Sofi merefleksikan kesalahan penilaian interpersonalnya secara objektif melalui fungsi metakognitif internal setelah ilusi hubungannya terputus akibat penolakan tegas dari Guntur secara eksternal.

Pada aspek empati di menit ke-36.00, Sofi mewujudkan perilaku prososial dengan bekerja sebagai pendorong ekonomi keluarga yang didasari oleh kepekaan pengambilan perspektif internal atas kondisi krisis finansial keluarga secara eksternal. Pada aspek efikasi diri di menit ke-01.29.24, Sofi mengambil inisiatif untuk membangun usaha toko hijab yang didorong oleh persepsi kompetensi diri internal serta ketersediaan ruang kolaborasi bersama Aqsa secara eksternal. Sementara itu pada aspek reaching out di menit ke-01.37.15, Sofi menunjukkan komitmen pemulihan dan pertumbuhan masa depan melalui pemaknaan hidup secara internal yang dipadukan dengan ikatan relasional yang suportif secara eksternal. Seluruh rangkaian dinamika resiliensi tersebut memiliki relevansi yang sangat mendasar dengan media dan komunikasi dakwah, di mana media film hadir sebagai sarana reflektif untuk memahami latar belakang serta kondisi batin *mad'u* secara emosional dan utuh. Perjalanan hidup Sofi mempertegas pentingnya penerapan metode *mau'izhah hasanah* yang berorientasi pada pendekatan humanis dengan memahami beban batin *mad'u*, pendekatan persuasif yang mendorong perenungan mandiri tanpa pemaksaan, pendekatan dialogis melalui interaksi dua arah yang empatik, serta sikap tidak menghakimi yang menyampaikan arahan moral tanpa merendahkan martabat penerima pesan. Integrasi antara pemahaman resiliensi dan metode dakwah yang bijaksana ini membuktikan bahwa penyampaian nasihat keagamaan kepada individu yang sedang berada dalam krisis harus mengedepankan kepedulian serta pendampingan adaptif agar pesan dakwah dapat diterima secara transformatif.

DAFTAR PUSTAKA

Alarcon, G. M., Bowling, N. A., & Khazon, S. (2022). Great expectations: A meta-analytic examination of optimism and hope in coping with life stressors. Journal of Research in Personality, 98, 104212. https://doi.org/10.1016/j.jrp.2022.104212

Athiyyah, A. A., & Tutiasri, R. P. (2023).Representasi Single Fatherhood dalam Video Musik Andien "Selamat Jalan Kekasihku" dan Bertrand Peto "Ayahku"Pada Platform Youtube. Jurnal Ilmiah Ilmu Pendidikan, 6(7), 5448-5454. doi: https://doi.org/10.54371/jiip.v6i7.2549

Adilah, M. A. R., Andriany, A. R., & Nasution, N. (2024). Peran academic self-efficacy dan social support terhadap academic resilience pada siswa sekolah menengah pertama. *Research and Development Journal of Education, 10*(2), 817–825. DOI: 10.30998/rdje.v10i2.24468.

Arista, R. P. (2025). *Analisis pesan dakwah dalam film Pantaskah Aku Berhijab* [Skripsi, Universitas Islam Negeri Sjech M. Djamil Djambek Bukittinggi].ar

Abate, B. B., Sendekie, A. K., Tadesse, A. W., Engdaw, T., Mengesha, A., Zemariam, A. B., Alamaw, A. W., Abebe, G., & Azmeraw, M. (2024). *Resilience after adversity: An umbrella review of adversity protective factors and resilience-promoting interventions. Frontiers in Psychiatry, 15,* 1391312. https://doi.org/10.3389/fpsyt.2024.1391312

Barthes, R. (1972). Mythologies *(A. Lavers, Trans.). Hill and Wang.*

Crocetti, E. (2026). Adolescent identity development processes, implications and interventions. *Nature Reviews Psychology, 5*, 441–457. DOI: 10.1038/s44159-026-00569-8.

Chen, X., Zhang, Y., & Wang, L. (2023). Meaning in life as a mediator between psychological resilience and post-traumatic growth in young adults facing life crises. *Journal of Clinical Psychology*, 79(5), 1210–1222

Decety, J. (2021). The neurodevelopment of empathy in humans. *Developmental Cognitive Neuroscience*, 50, 100980. https://doi.org/10.1016/j.dcn.2021.100980

Diamond, A. (2020). Executive functions and self-regulation: Core mechanisms for emotional and behavioral control. *Annual Review of Psychology*, 71(1), 125–151.

Eisenberger, N. I. (2013). An empirical review of the neural underpinnings of receiving and giving social support: Implications for health. *Psychosomatic Medicine*, 75(6), 545–556.

Galla, B. M., & Duckworth, A. L. (2020). More than willpower: Habits as a mechanism of self-control. Journal of Personality and Social Psychology, 119(4), 880–905

Gratz, K. L., Weiss, N. H., & Tull, M. T. (2021). Examining the relationship between emotion dysregulation and emotional distress tolerance: A multidimensional approach. Journal of Affective Disorders, 281, 321–328

Gallagher, M. W., Long, L. J., & Phillips, C. A. (2021). Hope, optimism, and self-efficacy as predictors of problem-focused coping and psychological well-being. Journal of Positive Psychology, 16(4), 512–523. https://doi.org/10.1080/17439760.2020.1752785

Greenaway, K. H., Kalokerinos, E. K., & Williams, L. A. (2021). Metacognition and emotional regulation: How reflecting on cognitive biases fosters adaptive reappraisal. *Emotion*, 21(4), 812–825. https://doi.org/10.1037/emo0000780

Dhabhai, I. (2025). Psychosocial challenges of adolescents: Exploring identity crisis through Erikson's theory. Research Review International Journal of Multidisciplinary, 10(5), 322–328. https://doi.org/10.31305/rrijm.2025.v10.n5.035

Fadilah, N., & Abdullah. (2024). Analysis the content of dawah's message in the film "Buya Hamka" by Fajar Bustomi. Wardah, 25(1). https://doi.org/10.19109/wardah.v25i1.23654

Febrianti, C. P., & Astuti, A. W. (2022). *Outcomes of teenage pregnancy in developing countries: A scoping review. Jurnal Aisyah: Jurnal Ilmu Kesehatan, 7*(1), 337–346. https://doi.org/10.30604/jika.v7i1.1066

Feeney, B. C., & Collins, N. L. (2021). Thriving through relationships: A framework for understanding the role of social support in close relationships. Current Opinion in Psychology, 40, 129–134. https://doi.org/10.1016/j.copsyc.2020.09.008

Fitria, A. N., Probowati, Y., & Kuswahono, D. (2024). *Symbolism and social class conflict in "The Platform": A qualitative content analysis. TELL-US Journal, 10*(2). https://doi.org/10.22202/tus.2024.v10i2.8256 (doi.org in Bing

Hall, J. A., Schwartz, R., & Duong, **F.** (2021). *Interpersonal accuracy and empathy: Processes and outcomes.* Annual Review of Psychology, 72, 535–562.Harahap, S., & Karneli, Y. (2022). Studi meta analisis bantuan bimbingan konseling menangani masalah hamil di luar nikah (married by accident). Counsenesia Indonesian Journal of Guidance and Counseling, 3(1), 1–7. https://doi.org/10.36728/cijgc.v3i1.1458

Han, S.-J., Yeun, Y.-R., & Roh, H. (2023). The impact of resilience on post-traumatic growth among nurses in COVID-19-designated hospitals: The mediating effect of meaning in life. Healthcare, 11(21), 2895. https://doi.org/10.3390/healthcare11212895

Hidayat, N., & Ikromi, Z. A. (2024). Hubungan antara dukungan sosial dengan resiliensi pada siswa sekolah menengah pertama. *Eudaimonia Journal Psychology, 1*(1), 1–8.

Jumiati, R., Astuti, A. W., & Hakimi, M. (2025). Stress and resilience among adolescents experiencing unintended pregnancy: A scoping review. *Journal of Epidemiology and Public Health, 10*(3), 308–325. DOI: 10.26911/jepublichealth.2025.10.03.03.

Julianty, J. S. M., & Rikarno, R. (2024). Film sebagai media dakwah perfektif mahasiswa UIN Mahmud Yunus Batusangkar. *KINEMA: Jurnal Komunikasi dan Penyiaran, 2*(2), 119–128. DOI: 10.31958/kinema.v2i2.9055.

Johanna, P., Tarigan, B. A., Sitorus, F. H. D., & Lumbantoruan, H. (2023). Literatur review: Resiliensi untuk meningkatkan kualitas hidup pasca pandemi Covid-19. *Psikologi Prima*, *6*(1), 10–19. https://doi.org/10.34012/psychoprima.v6i1.3490

Khoerunnisa, R. (2024). Dampak psikososial remaja hamil di luar nikah di Kecamatan Banyumas: Analisis fungsi bimbingan konseling Islam [Skripsi, Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang]. Walisongo Repository. https://eprints.walisongo.ac.id/id/eprint/25507/

Kuperminc, G. P., Chan, W. Y., & Hale, K. E. (2023). Social support, situational stress, and adaptive coping in young adult career transitions. American Journal of Community Psychology, 71(1-2), 112–125

Lesmono, P., & Prasetya, B. E. A. (2020). Hubungan antara empati dengan perilaku prososial pada bystander untuk menolong korban bullying. Psikologi Konseling, 17(2). https://doi.org/10.24114/konseling.v17i2.22091

Low, R. S. T., & Overall, N. C. (2025). Emotion regulation in couple relationships. Dalam N. C. Overall, J. A. Simpson, & J. A. Lavner (Eds.), *Research Handbook on Couple and Family Relationships* (hlm. 168–185). Edward Elgar Publishing.

Mande, M. M., Ekeme, M., Ukah, C. E., Shei, C. M., Dang, S. Z., & Atanga, S. N. (2023). Prevalence, determinants, and consequences of teenage pregnancy on teenage girls in selected health areas of the Limbe Health District in Cameroon. Journal of Public Health and Epidemiology, 15(4), 283–296. https://doi.org/10.5897/JPHE2023.1472

Manurung, R. T., Rohinsa, M., & Megarini, M. Y. (2023). Kajian film untuk pengembangan spiritualitas. Aksara: Jurnal Ilmu Pendidikan Nonformal, 9(3). https://ejurnal.pps.ung.ac.id/index.php/Aksara/article/view/2173

Messina, I., Calvo, V., & Grecucci, A. (2023). Attachment orientations and emotion regulation: New insights from the study of interpersonal emotion regulation strategies. Research in Psychotherapy: Psychopathology, Process and Outcome, 26(3), 703. https://doi.org/10.4081/ripppo.2023.703

Miklikowska, M., Sherman, L. J., & Bikmen, N. (2022). Empathy and prosocial behavior in relational contexts: The role of family environment and emotional cues. *Journal of Youth and Adolescence*, 51(3), 485–498. https://doi.org/10.1007/s10964-021-01542-8

Mosannenzadeh, F., Luijten, M., MacIejewski, D. F., Wiewel, G. V, & Karremans, J. C. (2024). Adult Attachment and Emotion Regulation Flexibility in Romantic Relationships. *Behavioral Sciences*, *14*(9), 758. https://doi.org/10.3390/bs14090758

Muhajir, M., & Ulinnuha, R. (2023). Resiliensi menuju konstruksi lifeskill: Studi kasus relasi pemuda dalam film Tenggelamnya Kapal Van Der Wijck karya Buya Hamka. ULIL ALBAB: Jurnal Ilmiah Multidisiplin, 2(11), 5148–5155. https://doi.org/10.56799/jim.v2i11.2319

Nazarudin, M. D., & Indarti, T. (2025). Resiliensi mental dalam film "Kembang Api": Kajian strukturasi Anthony Giddens. BAPALA: Jurnal Pendidikan Bahasa dan Sastra Indonesia, 12(2), 205–218. https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/bapala/article/view/69163

Newman, A., Schwarz, G., & Cooper, B. (2021). How self-efficacy drives proactive career behaviors during career disruption and uncertainty: A moderated mediation model. Journal of Vocational Behavior, 125, 103531.

Nurjanah, H. C., Purbani, W., & Liliani, E. (2024). Pesan Moral dalam Film Love is Not Enough: Analisis Semiotika Roland Barthes. Jurnal Audiens 5(3).

Nugroho, A., & Rahayu, S. (2023). Pemaknaan pengalaman krisis dan hubungannya dengan penetapan tujuan hidup pada individu dewasa awal. *Jurnal Psikologi Perkembangan Indonesia*, 18(2), 88–99.

Pandey, T. (2024). Challenges during adolescence: Social-emotional perspective in a hyperconnected world. In Improving Healthcare Quality and Patient Engagement (pp. 271–304). IGI Global. https://doi.org/10.4018/979-8-3693-8552-4.ch009

Ramadhan, Z., Hariyati, F., & Setiawati, T. (2024). Resiliensi individu pada film Sleep Call karya Fajar Nugros. Jurnal Interaksi: Jurnal Ilmu Komunikasi, 8(2), 507–522. https://doi.org/10.30596/interaksi.v8i2.20710

Richardson, E., Beath, A., & Boag, S. (2022). Default defenses: the character defenses of attachment-anxiety and attachment-avoidance. *Current Psychology*, *42*(32), 28755–28770. https://doi.org/10.1007/s12144-022-03919-w

Riyanto, E., & Lestari, P. (2023). Peran dukungan sosial interpersonal sebagai pendorong eksternal dalam pertumbuhan pascatrauma. *Jurnal Riset Psikologi dan Kesehatan Mental*, 11(1), 34–45.

Romadi, P. (2022). Metode dakwah Rasulullah SAW dan IKMI Kota Pekanbaru: Sebuah pendekatan kuantitatif. *Idarotuna, 2*(1). https://doi.org/10.24014/idarotuna.v2i1.8181

Reivich, K., & Shatté, A. (2002). The Resilience Factor. Broadway Books

Sariwating, Y. A. (2025). Resiliensi perempuan dengan kehamilan tidak diinginkan di Yayasan Rumah Tumbuh Harapan Kota Bandung [Skripsi, Politeknik Kesejahteraan Sosial Bandung]. https://repository.poltekesos.ac.id/items/63956091-b51f-46c5-83b7-a801bd3e5201

Santoso, D. M., & Indudewi, Y. R. (2022). The entrepreneurial resilience study on the young nascent entrepreneurs. Jurnal Manajemen dan Kewirausahaan, 24(2), 129–137. https://doi.org/10.9744/jmk.24.2.129-137

Santrock, J. W. (2021). *Life-span development* (18th ed.). McGraw-Hill Education.

Segerstrom, S. C., Sephton, S. E., & Westgren, J**. E.** (2024). *Optimism, coping, and emotional adaptation to major life disruptions.* Anxiety, Stress, & Coping, 37(1), 45–59.

Schoon, I. (2006). Risk and resilience: Adaptations in changing times. Cambridge University Press. https://doi.org/10.1017/CBO9780511490132

Stevens, J. S., et al. (2022). Neural mechanisms of impulse control and cognitive reappraisal during acute emotional stress. Biological Psychiatry, 91(8), 730–741

Sofyan, N. N. (2025). *Pesan moral dalam film "Pantaskah Aku Berhijab" (analisis semiotika Roland Barthes)* [Skripsi, UIN Prof. K. H. Saifuddin Zuhri Purwokerto].

Suparta, M., & Hefni, H. (2003). Metode dakwah. Kencana Prenada Media Group.

Sunarto, & Sa'diyah, K. (2022). Dakwah Islam dan implementasinya terhadap bimbingan dan kneeling Islam. JKaKa: Jurnal Komunikasi dan Konseling Islam, 2(2), 70–89. https://doi.org/10.30739/jkaka.v2i2.1630

Suwarni, L., et al. (2021). Psychological distress and social stigma among pregnant adolescents. *Journal of Adolescent Health and Wellbeing*, 9(3), 112–121.

Tobe, N. M., Keraf, M. K. P. A., Benu, J. M. Y., & Anakaka, D. L. (2024). Meaning of life on mother single parent who have been pregnant out of wedding [Makna hidup pada ibu single parent yang pernah

hamil di luar nikah]. Journal of Health and Behavioral Science, 6(3). https://doi.org/10.35508/jhbs.v6i3.15011

Tedeschi, R. G., Shakespeare-Finch, J., Taku, K., & Calhoun, L. G. (2023). Posttraumatic Growth: Theory, Research, and Applications (2nd ed.). Routledge.

Topino, E., & Gori, A. (2025). Separation, loss, and posttraumatic symptoms: A path analysis model exploring the role of attachment and defense mechanisms in people who experienced a significant mourning or a separation. *Psychological Trauma: Theory, Research, Practice, and Policy*. https://doi.org/10.1037/tra0002009

utami, P. D. (2023). Resiliensi tokoh dalam menghadapi masalah pada film Ali & Ratu Ratu Queens karya Lucky Kuswandi [Skripsi, Universitas Negeri Malang]. Repositori Universitas Negeri Malang. http://repository.um.ac.id/291997/

Umro'atin, Y. (2022). Penerapan metode dakwah *mau'izhah hasanah* oleh para da'i di media massa. *Taqorrub: Journal Bimbingan Konseling dan Dakwah, 2*(1). https://doi.org/10.55380/taqorrub.v2i1.210

Usher, E. L., Li, C. R., & Butz, A. R. (2024). Sources of self-efficacy: Re-examining developmental and contextual influences. Educational Psychologist, 59(1), 18–35.

Wang, Y., Chen, X., & Zhang, L. (2022). Locus of control, cognitive reappraisal, and psychological recovery following relational dissolution. Personality and Individual Differences, 188, 111462. https://doi.org/10.1016/j.paid.2021.111462

Zhang, Y., Xu, W., & Chen, H. (2022). Adult attachment dimensions, emotion regulation strategies, and psychological distress: A dimensional approach. Personality and Individual Differences, 185, 111290. https://doi.org/10.1016/j.paid.2021.111290