

PELATIHAN DENGAN PENDEKATAN PSIKOLOGI POSITIF: UPAYA MENINGKATKAN RESILIENSI WIRAUSAHAWAN ANGGOTA *CREDIT UNION*

Maria Bramanwidyantari¹, Lucia Trisni Widhianingtanti², Ferdinand Hindiarto³

^{1,2,3}Fakultas Psikologi Universitas Katolik Soegijapranata
¹mariabraman@unika.ac.id, ²trisni@unika.ac.id, ³ferdinand@unika.ac.id

Abstrak: *Entrepreneurship is an opportunity for individuals who want to have additional income apart from their regular job. Likewise, the condition of Credit Union Pangudi Luhur Kasih members who work as teachers, are expected that they can develop entrepreneurial abilities and increase their income apart from teaching. Some members who have started entrepreneurship often feel doubtful in running the business they have started, so they need to increase resilience and the business processes can be improved. Resilience webinar and group coaching with positive psychological approach will be carried out to increase the resilience of CU PLK entrepreneur members. The participants who attended the webinar were 25 people, the first coaching meeting was 8 people and the second meeting was 7 people. The lack of participants during coaching session occurred because after the webinar ended, many participants stated that they were not committed to participating in the training until the coaching session ends. However, from the results of the analysis that has been carried out, it appears that this training went well and received positive responses, although the results of the comparison of pre and post-test during the webinar showed that there was no significant change in knowledge. There was an increase in the participants' resilience scores after participating in weekly group coaching.*

Keywords: *resilience, positive psychology, group coaching, entrepreneurship*

PENDAHULUAN

Wirausaha merupakan suatu upaya untuk meningkatkan kualitas hidup seseorang. Selain bergabung dalam suatu instansi sebagai karyawan, banyak orang yang menggeluti wirausaha sebagai mata pencaharian utama. Namun, banyak pula individu yang berupaya meningkatkan taraf hidup dengan berwirausaha meskipun dirinya merupakan karyawan di suatu instansi atau perusahaan. Masitho (2013) mengungkapkan bahwa wirausaha mempunyai kemungkinan memiliki kualitas hidup yang lebih baik dalam memenuhi kebutuhan dan pendapatan yang baik. Meskipun terdapat resiko kegagalan dan pendapatan yang tidak pasti dalam menjalankan usaha, keputusan untuk berwirausaha saat menjadi karyawan sering dirasa sebagai hal yang sulit namun perlu dilakukan. Tidak hanya itu, wirausaha skala kecil atau UMKM di tahun 2019 memiliki kontribusi terhadap peningkatan produk domestik bruto sebanyak 22,9% (Kementerian Koperasi, Usaha Kecil dan Menengah, 2021)

McClelland (1965) menyatakan bahwa suatu negara akan makmur jika pengusaha di negara tersebut setidaknya 2% dari populasi, dan di Indonesia baru di angka 0.18% dari populasi. Hal ini tentu perlu upaya masyarakat untuk terus meningkatkan kapasitas wirausaha yang dapat mereka lakukan dan mengambil andil untuk memajukan negara. Meskipun demikian, pandemi Covid-19 yang berlangsung sejak tahun 2020 membuat beberapa pelaku usaha mengalami hambatan, salah satunya adalah mengenai permodalan (Firmansyah, 2020). Pemerintah telah berupaya untuk memberikan sejumlah bantuan bagi masyarakat pelaku UMKM yang membutuhkan bantuan ini.

Selain bantuan dalam bentuk materi, dalam situasi krisis dan bencana, wirausahawan perlu memiliki ketahanan, orientasi inovasi dan karakteristik atau kualitas strategis dan operasional yang muncul saat krisis (Akula, 2021). Wirausahawan juga membutuhkan keberanian untuk mengambil resiko dan berani menghadapi hambatan sebagai konsekuensi dari sesuatu yang harus dilakukan sehingga jika gagal individu tidak mencari alasan atas hambatan yang dihadapi (Wijaya, 2008). Kemampuan seseorang untuk bangkit atau daya lenting dalam menghadapi kondisi menantang dan ketidakpastian sering dikenal dengan istilah resiliensi (Macfarlane, 2021).

Resiliensi secara umum dapat dimaknai sebagai fungsi adaptasi yang sehat ketika individu mengalami kondisi yang sulit atau situasi yang mengancam (Southwick et al., 2014). Menurut Reivich dan Seligman, ada tujuh faktor sebagai komponen utama dari resiliensi, yang dapat dilihat pada Tabel 1.

Tabel 1. Tujuh faktor resiliensi (Reivich & Seligman, 2011)

No	Faktor	Definisi
1.	<i>Emotion regulation</i> (regulasi emosi)	Kemampuan untuk tetap tenang di dalam kondisi yang menekan.
2.	<i>Impulse Control</i> (pengendalian impuls)	Kemampuan individu untuk mengendalikan keinginan, dorongan, kesukaan serta tekanan yang muncul dari dalam diri.
3.	<i>Optimism</i> (Optimisme)	Rasa percaya bahwa dirinya mempunyai kemampuan untuk mengatasi permasalahan yang mungkin terjadi di masa depan.
4.	<i>Causal analysis</i> (Analisis kausal)	Berfokus penuh pada pemecahan masalah dan mengarahkan energi yang dimiliki untuk bangkit dan meraih kesuksesan.
5.	<i>Empathy</i> (Empati)	Kemampuan individu untuk membaca atau memahami kondisi emosional dan psikologis orang lain.
6.	<i>Self-efficacy</i> (Efikasi diri)	Keyakinan bahwa dirinya mampu memecahkan masalah yang dialami dan mencapai kesuksesan.
7.	<i>Reaching out</i> (Pengembangan)	Kemampuan individu untuk mendapatkan aspek positif dari kehidupan setelah permasalahan yang menimpa.

Korber & McNaughton (2017) melihat resiliensi sebagai karakteristik wirausahawan, sebagai pemicu intensi berwirausaha, serta sebagai bekal untuk menghadapi kegagalan dalam berbisnis. Ketika menghadapi situasi yang menekan, individu resilien tetap merasakan berbagai emosi negatif atas kejadian traumatis yang dialami. Mereka tetap merasakan marah, sedih, kecewa, bahkan mungkin cemas, khawatir dan takut sebagaimana orang lain pada umumnya. Resiliensi dapat berubah dari waktu ke waktu sebagai fungsi dari perkembangan dan interaksi seseorang dengan lingkungan (Southwick, Bonanno, Masten, Panter-Brick, & Yehuda, 2014). Hanya saja, individu resilien memiliki cara untuk segera memulihkan kondisi psikologisnya, lalu bergerak bangkit dari keterpurukan (Hendriani, 2018).

Salah satu kelompok yang juga mengalami kondisi sulit dalam berwirausaha adalah para wirausahawan anggota *Credit Union* Pangudi Luhur Kasih (CU PLK). *Credit Union* (CU) merupakan salah satu koperasi simpan pinjam berlandaskan prinsip *raiffeisen* yang juga berkembang di Indonesia. Sebagai suatu lembaga, CU memiliki misi untuk

mewujudkan kesejahteraan dan kemandirian ekonomi anggota melalui pendidikan dan pemberdayaan berkelanjutan (Beni, 2017). Dari berbagai lembaga CU yang ada di Indonesia, salah satu yang masih aktif adalah CU PLK. Berpusat di Semarang, CU PLK dibentuk pada tahun 2010 atas prakarsa dari Br. Theo Suwariyanto, FIC dan Guru Karyawan Yayasan Pangudi Luhur. Oleh karena itu, hampir seluruh anggota CU PLK berprofesi sebagai guru Yayasan Pangudi Luhur yang tersebar di berbagai penjuru Indonesia. Saat ini, para anggota mengalami permasalahan mengenai pengelolaan keuangan dan kestabilan finansial. Dengan penghasilan yang terbatas namun adanya berbagai kebutuhan hidup yang perlu dipenuhi, mereka cenderung mengambil pinjaman dan berhutang kepada berbagai pihak.

Salah satu upaya yang diinisiasi oleh pengurus CU PLK selaku mitra pengabdian kepada masyarakat ini adalah menumbuhkan kewirausahaan bagi para anggotanya, agar mereka tidak selalu bergantung pada penghasilan sebagai guru, sekaligus mempersiapkan kestabilan finansial di masa pensiun. Selain menumbuhkan minat wirausaha, salah satu aspek penting yang perlu dimiliki oleh mereka yang merintis bisnis adalah kemampuan resiliensi. Lebih jauh lagi, banyak anggota CU PLK yang sudah memulai usaha namun terhalang oleh pandemi. Dari hasil wawancara, kondisi resiliensi para wirausahawan baru ini masih kurang, sehingga tim pengabdian merancang suatu program untuk meningkatkan resiliensi.

Psikologi positif dipilih sebagai landasan dalam penguatan resiliensi wirausahawan karena terkait dengan kekuatan serta nilai dalam individu. Psikologi positif sendiri dipahami sebagai studi tentang kekuatan dan kebajikan yang bersumber pada karakter sehingga memungkinkan seseorang dan komunitas untuk berkembang (Arif, 2016). Pendekatan psikologi positif dalam pelatihan adalah suatu metode penanganan atau aktivitas yang sengaja dilakukan untuk menumbuhkembangkan perasaan, perilaku dan kognitif yang positif (Schueller & Parks, 2014) berfokus pada *self talk*, bukan terapi, menitikberatkan pada pengembangan bukan remediasi (Parks & Biswaz-Diener, 2013). Sehingga melalui pelatihan ini, peserta diharapkan dapat merasakan peningkatan resiliensi dan mengaplikasikan konsep psikologi positif di masyarakat.

Berdasarkan hasil wawancara dan informasi bahwa tim pengabdian menyimpulkan bahwa terdapat wirausahawan anggota CU PLK yang terdampak pandemi dan memutuskan berhenti untuk melanjutkan usahanya. Padahal di sisi lain, CU PLK sebagai komunitas mempromosikan kemandirian finansial bagi para anggotanya yang dapat terwujud dengan berwirausaha. Oleh karena itu, program yang disusun oleh tim pengabdian bertujuan untuk meningkatkan resiliensi wirausahawan anggota CU PLK.

METODE

Kegiatan pengabdian masyarakat ini merupakan lanjutan dari pengabdian sebelumnya mengenai membangun minat wirausaha anggota CU PLK. Tujuan pengabdian kali ini meningkatkan resiliensi para anggota CU PLK yang sedang merintis atau menjalani bisnis skala kecil. Pada tahap persiapan, untuk mengetahui kondisi sasaran dengan lebih jelas, maka tim pengabdian terlebih dahulu melakukan wawancara kebutuhan anggota CU PLK. Pelaksanaan kegiatan pengabdian ini sepenuhnya secara daring dengan metode pelatihan dengan *coaching* kelompok, sehingga tim pengabdian perlu mengembangkan dan memilih materi yang dapat diberikan terkait resiliensi. Pengabdian dilaksanakan sebanyak 3 kali pertemuan yang seluruhnya dilaksanakan secara daring, dengan pertemuan pertama menggunakan metode ceramah/webinar dan pertemuan kedua hingga ketiga *coaching* kelompok secara daring. Pemateri pada pertemuan pertama adalah Ferdinand Hindiarto di sesi 1 dan Maria Bramanwidyantari di

sesi 2, sedangkan pada kegiatan *coaching* kelompok dipandu oleh Lucia Trisni Widhianingtanti. Setelah rancangan pelatihan tersusun, selanjutnya tim pengabdian menentukan waktu pelaksanaan pelatihan daring mulai dari webinar pertama hingga *coaching* kelompok yang dilakukan secara mingguan dalam kurun waktu 2 minggu.

HASIL KARYA UTAMA DAN PEMBAHASAN

Pentingnya resiliensi dalam mengembangkan kapasitas individu untuk menjadi wirausahawan perlu ditingkatkan terlebih dengan adanya pandemi Covid-19 yang melanda. Resiliensi bagi wirausahawan merupakan hal penting untuk menghadapi resiko hingga kegagalan yang mungkin muncul saat menjalani bisnis (Hayward et al., 2010; William, 2020). Salah satu cara untuk meningkatkan resiliensi adalah dengan menerapkan pendekatan psikologi positif yang berfokus pada kapasitas internal seseorang. Dalam penelitian yang dilakukan oleh Zolin (2020), dinyatakan bahwa psikologi positif perlu menjadi bagian dari pembelajaran untuk membekali wirausahawan dengan karakteristik kepribadian wirausaha yang utama, seperti orientasi tujuan, resiliensi, dan ketekunan.

Secara umum, kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini berjalan baik dengan kerjasama mitra yang sangat kooperatif. Sasaran dalam program ini merupakan anggota CU PLK yang memiliki usaha atau pernah berwirausaha. Temuan dari program pengabdian yang telah dilakukan ini menunjukkan bahwa dengan pendekatan psikologi positif, resiliensi seseorang dapat meningkat. Hal ini terlihat dari tingkat resiliensi berdasarkan skor skala resiliensi yang direspon pada saat memulai pelatihan.

Pada tahap pelaksanaan, peserta yang hadir pada webinar pertama sebanyak 25 orang, *coaching* mingguan pertama sebanyak 8 orang dan *coaching* mingguan kedua sebanyak 7 orang. Berkurangnya peserta pada saat *coaching* terjadi karena setelah sesi webinar selesai, banyak peserta yang menyatakan tidak berkomitmen untuk mengikuti pelatihan hingga sesi *coaching* berakhir. Materi yang diberikan pada webinar terkait dengan pemahaman mengenai resiliensi dalam kewirausahaan dan tes VIA-Strength untuk mengetahui respons kekuatan karakter seseorang (Mayerson, 2020).



Gambar 1. Gambaran Materi Pertemuan Pertama (Sesi 1)



Gambar 2. Gambaran Materi Pertemuan Pertama (Sesi 2)

Pada pertemuan *coaching* kelompok yang pertama, peserta diminta untuk menceritakan jurnal kebersyukuran dan diskusi ringan mengenai hasil dari VIA-Strength yang dimiliki masing-masing peserta. Pada *coaching* kelompok yang kedua, peserta diajak untuk mengenal Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT) yang merupakan suatu teknik yang menggabungkan antara spiritualitas berupa doa, keikhlasan, dan kepasrahan dengan memanfaatkan sistem energi tubuh untuk memperbaiki kondisi pikiran, emosi, dan perilaku melalui tiga teknik sederhana yaitu: *set-up*, *tune-in*, dan *tapping*. Dari tiga pertemuan ini, keseluruhan faktor resiliensi diharapkan meningkat dalam diri peserta.



Gambar 3. Gambaran Materi Pertemuan 2 (*Coaching* Kelompok)



Gambar 4. Gambaran Materi Pertemuan 3 (*Coaching* Kelompok)

Sebagai evaluasi kegiatan, pengumpulan data dilakukan dengan adanya tes untuk mengevaluasi pemahaman peserta pada sesi webinar. Selain itu, tim pengabdian juga ingin melihat peningkatan skor resiliensi para peserta menggunakan Skala Resiliensi yang diadaptasi dari Reivich & Seligman (2011). Hasil evaluasi ini kemudian diolah dengan menggunakan metode statistik sederhana melalui program SPSS versi 23 untuk melihat apakah terdapat peningkatan skor resiliensi para peserta sebelum dan setelah pelatihan.

Di awal webinar, peserta diminta mengisi skala resiliensi. Setelah mendapatkan *coaching* kelompok selama dua minggu, para peserta kembali diminta untuk mengisi skala tersebut. Terdapat 8 orang yang mengikuti *coaching* dan mengisi skala resiliensi setelah dua minggu *coaching* dilakukan. Secara detail, rerata skor resiliensi dari kedelapan peserta dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 2. Hasil Ranking Skor Resiliensi dengan uji Wilcoxon

		N	Mean Rank	Sum of Ranks
Skor total Post- Skor total Pre	Negative Ranks	0 ^a	.00	.00
	Positive Ranks	7 ^b	4.00	28.00
	Ties	1 ^c		
	Total	8		

- a. Skor total Post < Skor total Pre
 b. Skor total Post > Skor total Pre
 c. Skor total Post = Skor total Pre

Berdasarkan hasil uji Wilcoxon di atas, tidak terdapat peserta yang mengalami penurunan skor resiliensi setelah dilakukan pelatihan, terdapat 7 orang yang mengalami peningkatan, sedangkan 1 sisanya tidak mengalami perubahan. Lebih lanjut hasil uji ini menunjukkan bahwa terdapat perbedaan setelah dilakukan *coaching* mingguan, yaitu $p=0.017$ ($p<0.05$).

Tabel 3. Signifikansi perbedaan skor resiliensi sebelum dan setelah *coaching*

	Skor total Pre – Skor total Post
Z	-2.388 ^b
Asymp. Sig. (2-tailed)	.017

- a. Wilcoxon Signed Ranks Test
 b. Based on negative ranks.

Hal ini menunjukkan bahwa ada pengaruh penggunaan metode *coaching* mingguan terhadap skor resiliensi peserta pelatihan. Selanjutnya, akan dijelaskan secara detail pelaksanaan pengabdian ini, yang terdiri dari dua bagian besar yaitu webinar dan *coaching* kelompok.

A. Webinar Resiliensi

Dalam pengabdian ini total peserta yang mengikuti pelatihan sebanyak pada kegiatan webinar daring 25 peserta. Jumlah laki-laki yang mengikuti pelatihan sebanyak 10 orang (40%) sedangkan perempuan sebesar 60% atau 15 orang. Sebagian besar peserta merupakan anggota *Credit Union* dari Cabang Semarang sebanyak 15 orang atau 60% dari total partisipan. Peserta terbanyak berasal dari rentang usia 31-50 tahun.



Gambar 5. Pelaksanaan webinar resiliensi

Untuk melihat apakah melalui webinar ini pengetahuan peserta bertambah, maka dilakukan *pre-post test* terkait materi webinar.

Berdasarkan data yang diperoleh, maka dapat dilakukan analisis sebagai berikut:

Tabel 4. Hasil Ranking Pengetahuan dengan uji Wilcoxon

		N	Mean Rank	Sum of Ranks
Skor total Post- Skor total Pre	Negative Ranks	0 ^a	0.00	0.00
	Positive Ranks	2 ^b	1.50	3.00
Ties		7 ^c		
Total		9		

- a. Skor total Post < Skor total Pre
 b. Skor total Post > Skor total Pre
 c. Skor total Post = Skor total Pre

Hasil uji Wilcoxon di atas menunjukkan bahwa tidak terdapat peserta yang mengalami penurunan skor pengetahuan tentang resiliensi setelah dilakukan pelatihan. Hanya terdapat 2 orang yang mengalami peningkatan, sedangkan 7 sisanya tidak mengalami perubahan. Lebih lanjut hasil uji ini menunjukkan bahwa tidak terdapat perbedaan yang signifikan setelah dilakukan pelatihan, yaitu $p=0.157$ ($p>0.05$).

Tabel 5. Signifikansi perbedaan pengetahuan sebelum dan setelah pelatihan

Skor total Pre – Skor total Post	
Z	-1.414 ^b
Asymp. Sig. (2-tailed)	.157

- a. Wilcoxon Signed Ranks Test
 b. Based on negative ranks.

Evaluasi webinar ini melibatkan seluruh peserta yang mengisi kuesioner di akhir hari pertama (N=11). Evaluasi pelatihan yang dinilai mencakup aspek fasilitator, materi kejelasan pemahaman dan manfaat. Skor dibagi menjadi 3 kategori, yaitu “Sangat memuaskan”=3, “Memuaskan” =2 dan “Kurang memuaskan”=1. Berdasarkan hasil evaluasi pelatihan yang dilakukan peserta diketahui bahwa hampir seluruh aspek memiliki skor di atas rata-rata. Perolehan angka secara detail dapat dilihat pada tabel di bawah ini:

Tabel 6. Evaluasi Hasil Pelatihan

	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
Fasilitator	11	2.00	3.00	2.72	.467
Materi	11	2.00	3.00	2.72	.467
Kejelasan	11	2.00	3.00	2.54	.522
Pemahaman	11	2.00	3.00	2.45	.522
Manfaat	11	2.00	3.00	2.63	.504
Valid N (listwise)	11				

Selain evaluasi reaksi, terdapat beberapa saran dan masukan yang dapat menjadi referensi untuk kegiatan serupa di kemudian hari. Pertama-tama adalah mengenai materi yang disampaikan. Peserta merasa materi yang disampaikan sangat bermanfaat dan menjadi motivasi bagi pengusaha yang gagal untuk dapat bangkit kembali. Narasumber juga dapat menyampaikan materi dengan baik sehingga peserta tidak keberatan apabila narasumber kembali dihadirkan. Secara teknis, webinar ini sudah berjalan dengan lancar

tanpa terkendala yang cukup berarti. Namun koordinasi dengan pengurus CU PL terkait dengan informasi terkait rencana *coaching* perlu disosialisasikan kepada peserta dari awal sehingga peserta dapat terus terlibat sepanjang program ini dilaksanakan.

B. *Coaching* kelompok

Pada pertemuan pertama *coaching* kelompok, sebanyak 7 peserta dari anggota dan pengurus CU PL bergabung dalam acara ini melalui *Google Meet*. Sepanjang minggu sejak webinar, melalui grup *Whatsapp* para peserta diminta untuk menuliskan jurnal kebersyukuran setiap hari. Hal ini merupakan proses pendekatan psikologi positif untuk membangun resiliensi peserta yang mengacu pada 7 aspek resiliensi Reivich & Seligman (2011), yaitu: regulasi emosi, pengendalian dorongan, optimisme, analisis penyebab masalah, empati, efikasi diri, dan kemampuan untuk meraih apa yang diinginkan. Pada *coaching* pertama, peserta dapat mengetahui aspek-aspek resiliensi, serta meningkatkan aspek optimisme, efikasi diri, dan kemampuan meraih apa yang diinginkan dengan VIA-Strength yang dimiliki.

Berdasarkan Das & Arora (2020), resiliensi erat kaitannya dengan usaha terus menerus saat menghadapi tantangan yang karakteristiknya adalah keyakinan akan adanya hasil yang positif meskipun situasi tidak sesuai dengan yang diinginkan. Individu membangun resiliensi melalui pengalaman sehari-hari yang merupakan produk dari kehidupan yang luar biasa atau tidak terduga (Sutcliff & Vogus, 2003). Melalui jurnal kebersyukuran, peserta diharapkan dapat memiliki pandangan yang positif terkait dengan apa yang sedang mereka alami.

Dalam *coaching* kelompok, peserta diminta untuk menceritakan secara lisan kepada kelompok seperti apa kebersyukuran yang dirasakan sepanjang minggu. Hal ini menjadi pembuka untuk masuk lebih dalam mengenai aspek-aspek resiliensi dikaitkan dengan hasil VIA-Strength masing-masing peserta. Coutu (2002) juga mengemukakan bahwa keterampilan untuk menjadi resilien berasal dari adanya pandangan hidup yang positif, berani menghadapi kenyataan, dan belajar bertahan di tengah krisis (Coutu, 2002). Berikut kisi-kisi pembahasan yang disampaikan:

Tabel 7. Kisi-kisi *Coaching* Kelompok Minggu Pertama

No	Pembahasan	Metode
1.	Jurnal kebersyukuran	<i>Sharing</i> dalam kelompok
2.	VIA-Strength	Pembahasan mengenai VIA-Strength yang dimiliki oleh tiap peserta
3.	Faktor-faktor resiliensi	Ceramah penjelasan tiap faktor



Gambar 6. Pelaksanaan *Coaching* Kelompok Minggu Pertama

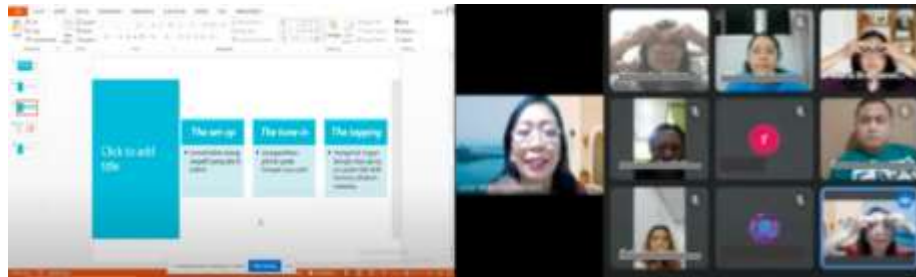
Coaching kelompok pertemuan kedua dilaksanakan tanggal 10 Desember 2021 dan dimulai pk 19.00 sesuai dengan kesepakatan pada pertemuan minggu sebelumnya. Tujuh orang peserta dari anggota dan pengurus CU PL bergabung melalui *Google Meet*. Agenda

pada *coaching* kelompok minggu kedua adalah mengenai Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT).

SEFT merupakan suatu teknik yang menggabungkan antara spiritualitas berupa doa, keikhlasan, dan kepasrahan dengan memanfaatkan sistem energi tubuh untuk memperbaiki kondisi pikiran, emosi, dan perilaku melalui tiga teknik sederhana yaitu: *set-up*, *tune-in*, dan *tapping*. Sesi kedua ini bertujuan untuk memperkenalkan peserta dengan SEFT dalam menguatkan aspek regulasi emosi, pengendalian dorongan dan optimisme. Saat penyampaian materi, peserta diminta langsung mempraktikkan metode ini.

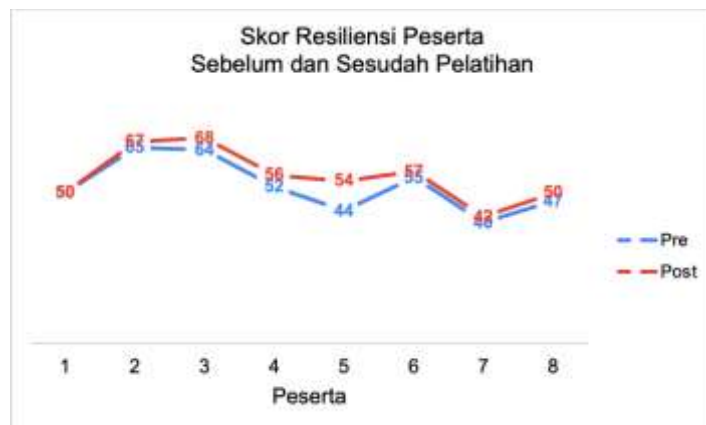
Tabel 8. Kisi-kisi *Coaching* Kelompok Minggu Kedua

No	Pembahasan	Metode
1.	Jurnal kebersyukuran	<i>Sharing</i> dalam kelompok
2.	Spiritual Freedom Technique (SEFT) <ul style="list-style-type: none"> • <i>The set-up</i> • <i>The tune-in</i> • <i>The tapping</i> 	Ceramah dan praktek SEFT



Gambar 7. Pelaksanaan *Coaching* Kelompok Minggu Kedua

Sebelum acara ditutup, peserta kembali diminta untuk mengisi daftar kehadiran, kesan terhadap sesi yang sudah dilalui dan mengisi kembali skala resiliensi. Setelah pendampingan ini, para peserta merasa mendapat mendapatkan ilmu baru yang sangat bermanfaat, serta tertantang untuk menerapkannya dalam kehidupan sehari-hari. Dalam proses *coaching* kelompok, peserta juga terbuka untuk menceritakan bagaimana upaya mereka untuk mempraktekkan kebersyukuran, merefleksikan kekuatan dalam diri (VIA-Strength) serta tidak segan melontarkan pertanyaan sehingga sesi diskusi terjadi dengan lebih interaktif.



Gambar 8. Grafik Peningkatan Skor Resiliensi Peserta

Resiliensi umumnya dilihat sebagai suatu hal yang muncul ketika terpapar pada kesulitan yang ekstrim, namun pada pendekatan psikologi positif, resiliensi dipandang sebagai hal yang perlu dikembangkan oleh individu meskipun tidak mengalami resiko yang besar (Luthar et al., 2014). Melalui kegiatan ini, para peserta diharapkan dapat mengembangkan hal-hal positif dengan mengacu pada VIA-Strength yang mereka miliki untuk dapat lebih resilien dalam menghadapi tantangan, terlebih dalam membangun usaha.

Meskipun secara umum berjalan baik, kegiatan ini memiliki keterbatasan. Pertama, perlunya *coaching* berkelanjutan untuk mendampingi para wirausahawan agar dapat meningkatkan resiliensi dan menerapkannya dalam kehidupan sehari-hari yang dapat disusun dalam bentuk rencana aksi yang lebih terstruktur. Kedua, bentuk pelatihan yang dapat disesuaikan dengan kondisi peserta yang mayoritas bekerja penuh waktu sebagai guru, serta memberikan informasi mengenai rancangan pelatihan beserta durasi yang jelas sejak awal pembukaan pendaftaran. Hal ini perlu dilakukan untuk mereduksi berkurangnya peserta di sesi *coaching* kelompok. Selain itu, apabila pelatihan serupa ingin kembali dilaksanakan, perlu disusun kesepakatan awal atau *reward* yang akan diberikan agar peserta bersedia mengikuti pelatihan secara menyeluruh.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil analisis dan pelaksanaan dari pelatihan resiliensi, maka dapat disimpulkan bahwa solusi yang dilakukan untuk wirausahawan anggota CU PL Kasih telah berjalan dengan baik. Meskipun tidak ada perubahan pengetahuan dalam hal resiliensi, namun secara skor resiliensi terjadi peningkatan setelah mengikuti *coaching* kelompok mingguan. Selain itu, dari hasil evaluasi pada level reaksi untuk sesi webinar (fasilitator, materi, kejelasan, pemahaman dan manfaat) menunjukkan bahwa peserta webinar daring dengan topik resiliensi ini merasa puas.

Melalui kegiatan pengabdian ini, pengembangan pendekatan psikologi positif dapat dirasakan oleh masyarakat, khususnya kelompok guru yang berwirausaha. Di tengah kesulitan yang dialami, mereka diharapkan dapat kembali bangkit dengan adanya resiliensi diri yang meningkat. Resiliensi sebagai suatu aspek penting dalam diri individu dapat ditingkatkan dengan pendekatan psikologi positif yang menekankan pada kekuatan dalam diri, sehingga peningkatan resiliensi dapat diupayakan meskipun tidak secara langsung mengalami tekanan atau keterpurukan yang ekstrim.

UCAPAN TERIMA KASIH

Tim pengabdian kepada masyarakat mengucapkan terima kasih kepada Kepala LPPM Universitas Katolik Soegijapranata yang telah memberikan kesempatan dan pendanaan untuk kegiatan pengabdian. Penulis juga berterima kasih kepada pengurus *Credit Union* Pangudi Luhur Kasih yang turut aktif memberikan dukungan dan menginformasikan kegiatan ini kepada para anggotanya sehingga kegiatan ini dapat berjalan dengan baik.

DAFTAR PUSTAKA

- Akula, S.C. 2021. *Impact of COVID 19 On Entrepreneurship: A Systematic Literature Review*. International Journal of eBusiness and eGovernment Studies Vol.13(1),1-22. DOI: 10.34111/ijepeg.202113101
- Arif, I.S. 2016. *Psikologi Positif: Pendekatan Saintifik Menuju Kebahagiaan*. Jakarta: Gramedia Pustaka Utama

- Beni, S. 2017. *Pembangunan Manusia Melalui Pendidikan Dasar Credit Union*. Jakarta: Mer-C Publishing
- Coutu, D. L. 2002. *How Resilience Works*. Harvard Business Review, May, 46-55.
- Das, A., Arora, D. 2020. *Positive psychology of resilience: How the big five personality factors mediate resilience*. Indian Journal of Positive Psychology, 11(1), 55-58. <https://doi.org/10.15614/ijpp.v11i01.12>
- Firmansyah, L.M. 2020. *Survei BPS: 69 persen UMKM perlu bantuan modal*. Lokadata.id. <https://lokadata.id/artikel/survei-bps-daya-tahan-umkm-tinggal-3-bulan>
- Hayward, M. L. A., Forster, W. R., Sarasvathy, S. D., & Fredrickson, B. L. (2010). *Beyond hubris: How highly confident entrepreneurs rebound to venture again*. Journal of Business Venturing, 25(6), 569-578. <https://doi.org/10.1016/j.jbusvent.2009.03.002>
- Hendriani, W. 2018. *Resiliensi psikologis: Sebuah pengantar*. Jakarta: Prenadamedia Group
- Beni, S. 2017. *Pembangunan Manusia Melalui Pendidikan Dasar Credit Union*. Jakarta: Mer-C Publishing
- Kementerian Koperasi, Usaha Kecil dan Menengah. 2021. *Kontribusi UMKM Terhadap Ekonomi Terus Meningkat*. Databoks. <https://databoks.katadata.co.id/datapublish/2021/08/13/kontribusi-umkm-terhadap-ekonomi-terus-meningkat/>
- Korber, S., McNaughton, R.B. 2017. *Resilience and entrepreneurship: a systematic literature review*. International Journal of Entrepreneurial Behavior & Research 24(7), 1129-1154. <https://doi.org/10.1108/IJEBR-10-2016-0356>
- Luthar, S.S., Lyman, E.L., Crossman, E.J. 2014. *Resilience and Positive Psychology*. In M. Lewis & K.D. Rudolph (Eds.), *Handbook of Developmental Psychopathology* (pp. 125-140). Springer Science+Business Media. https://doi.org/10.1007/978-1-4614-9608-3_7
- Macfarlane J. 2021. *Positive psychology: resilience and its role within mental health nursing*. British Journal of Mental Health Nursing. <https://doi.org/10.12968/bjmh.2020.0049>
- Masitho, B, D. 2013. *Kehidupan Sosial Ekonomi Perempuan Dalam Masyarakat Nelayan Di Desa Panjang Baru Kecamatan Pekalongan Utara*. Fakultas Ilmu Sosial, Universitas Negeri Semarang, Indonesia
- Mayerson, N.H. 2020. *The Character Strengths Response: An Urgent Call to Action*. *Frontiers in Psychology*, 21 August 2020. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.02106>
- McClelland, D. C. 1965. *N achievement and entrepreneurship: A longitudinal study*. *Journal of Personality and Social Psychology*, 1(4), 389–392. <https://doi.org/10.1037/h0021956>
- Parks, A. C., & Biswas-Diener, R. 2013. *Positive interventions: Past, present, and future*. In T. B. Kashdan & J. Ciarrochi (Eds.), *Mindfulness, acceptance, and positive psychology: The seven foundations of well-being* (pp. 140–165). New Harbinger Publications, Inc.
- Reivich, K.J., Seligman, E.P. 2011. *Master Resilience Training in the U.S. Army*. *American Psychologist Association*, 66(1), 25-34. <https://doi.org/10.1037/a0021897>
- Schueller, S.M., Parks, A.C. 2014. *The Science of Self-Help Translating Positive Psychology Research Into Increased Individual Happiness*. *European Psychologist* 19(2),144-155. DOI: 10.1027/1016-9040/a000181
- Southwick, S. M., Bonanno, G. A., Masten, A. S., Panter-Brick, C., & Yehuda, R. 2014. *Resilience definitions, theory, and challenges: interdisciplinary perspectives*.

- European Journal of Psychotraumatology, 5(1).
<https://doi.org/10.3402/ejpt.v5.25338>
- Sutcliff, K. M., & Vogus, T. J. 2003. *Organizing for Resilience*. In K. S. Cameron, J. E. Dutton & R. E. Quinn (Eds.), *Positive Organizational Scholarship*. San Francisco, CA: Berrett-Koehler.
- Wijaya, Tony, 2008. *Studi Meta-Analisis Hubungan Efikasi Diri dan Sikap Toleransi Risiko Dengan Intensi Berwirausaha [Tugas Meta-Analisis Program Doktor Psikologi UGM]*. Yogyakarta: Universitas Gadjah Mada
- Williams, T. A., Thorgren, S., & Lindh, I. 2020. *Rising from failure, staying down, or more of the same? An inductive study of entrepreneurial reentry*. *Academy of Management Discoveries*, 6(4). <https://doi.org/10.5465/amd.2018.0047>
- Zolin, R. 2020. *Entrepreneurship Education for "Mature Preneurs": The Role of Positive Psychology in Active Aging*. In: Sawang, S. (eds) *Entrepreneurship Education. Contributions to Management Science*. Springer, Cham. https://doi.org/10.1007/978-3-030-48802-4_7