
RESILIENSI GURU DITINJAU DARI *EMOTION AWARENESS*, *EMOTION REGULATION*, DAN *SELF TRANSCENDENCE*

Mimpin Sembiring

STP ST. Bonaventura Delitua Keuskupan Agung Medan
Medan, Indonesia

e-mail: mimpinsembiring@gmail.com

Abstrak

Tulisan ini bertujuan untuk menjabarkan bahwa resiliensi merupakan konstruk psikologi yang sangat mendasar yang mestinya dimiliki oleh setiap guru demi suksesnya pengajaran dan pembelajaran yang digelutinya. Resiliensi adalah sesuatu yang harus diperjuangkan secara terus-menerus. Ia adalah sebuah proses dinamis yang harus diperjuangkan sepanjang masa. Selain itu, resiliensi bukan sesuatu yang dapat berdiri sendiri ia merupakan hasil kolaborasi dari sejumlah faktor. Tulisan ini mau memaparkan tiga macam faktor yang sangat kuat untuk membentuk resiliensi. Ketiga faktor dimaksud adalah: *emotion awareness* (kesadaran emosi), *emotion regulation* (regulasi emosi), dan *self-transcendence relationship* (hubungan transenden). *Emotion awareness* membuat seorang guru senantiasa menyadari (dalam bahasa Jawa-iling) dengan setiap emosi dalam dirinya. Dengan *emotion regulation*, seorang guru senantiasa berusaha untuk meregulasi atau mengendalikan dan mengarahkan emosinya kepada hal-hal positif. Namun faktanya, tak sedikit emosi yang sudah disadari itu tidak dapat dengan mudah dikendalikan. Bahkan ketika seorang guru sudah dapat masukan dari rekan kerja atau dari kepala sekolah, emosi yang sudah sempat memuncak, masih sulit diregulasi. Untuk itu, guru membutuhkan faktor yang ketiga, *self-transcendence*. Dengan *transcendental relationship*, guru dapat meminta pertolongan Tuhan yang ia imani untuk meregulasi emosinya menjadi positif.

Kata kunci: kesadaran; regulasi; transendensi diri; resiliensi

Abstract

This article aims to explain that resilience is a very basic psychological construct that every teacher should have for the success of their teaching and learning. Resilience is something that must be fought for continuously. It is a dynamic process that must be fought for all time. Apart from that, resilience is not something that can stand alone, it is the result of a collaboration of a number of factors. This article will explain three types of factors that are very strong in forming resilience. The three intended factors are: emotion awareness, emotion regulation, and self-transcendence relationship. Emotion awareness makes a teacher always aware (in Javanese language) of every emotion in himself. With emotion regulation, a teacher always tries to regulate or control and direct his emotions towards positive things. However, in fact, quite a few emotions that we have realized cannot be easily controlled. Even when a teacher has received input from colleagues or from the school principal, emotions that have run high are still difficult to regulate. For this reason, teachers need a third factor, self-transcendence. With a transcendental relationship, teachers can ask for help from the God they believe in to regulate their emotions to be positive.

Keywords: awareness; regulation; self transcendence; resilience

PENDAHULUAN

Kasus *bully* atau kekerasan guru terhadap siswa bukanlah berita baru dalam dunia pendidikan kita. Kekerasan dalam hal ini bisa berarti pemukulan, penganiayaan, pelecehan seksual, sampai pada pemerkosaan. Dunia pendidikan kita masih 'dikotori' oleh kasus-kasus buruk semacam itu. Kasus terakhir yang cukup viral di medsos adalah kasus penganiayaan siswa oleh guru di Bangka Belitung, pada 11 Oktober 2018.

Tentu ada banyak sudut tinjauan teoritis psikologis yang bisa dilakukan atas aneka ragam kasus guru tersebut. Dalam artikel ini tinjauan dilakukan dari sudut resiliensi emotion guru dalam hubungannya dengan awareness (sadar emosi) emotion regulation (regulasi emosi), dan self transcendence (transendensi diri).

Cerdas emosi, menurut Goleman (Goleman, 2006) terdiri atas lima aspek: kesadaran emosi, regulasi emosi, motivasi, empati, dan keterampilan social. Dari kelima domain ini, dua di antaranya yang paling menentukan: kesadaran emosi dan regulasi emosi (Grossn, 2007). Kesadaran emosi didefinisikan sebagai "kemampuan untuk mengidentifikasi dan menggambarkan emosi diri sendiri, dan orang lain (GE, 1987).

Ledakan emosional semacam kasus pemukulan guru dan sebagainya sebenarnya saat itu pelaku tidak saja sekedar tidak cerdas emosi tetapi telah membiarkan dirinya mengalami pembajakan saraf, pembajakan pusat saraf emosi, Amygdala Hijack (Grossn, 2007). Pada saat seperti itu, pusat sistem limbik (bagian otak emosi), yang disebut amigdala, mengambil alih tugas neokorteks, pusat kognisi. Dalam kondisi demikian neokorteks berhenti berfungsi. Orang tidak bisa berpikir waras. Yang ada hanya nafsu amarah yang meledak-ledak. Ini berarti orang itu tidak lagi sadar emosi. Dalam kondisi tidak sadar emosi, orang tentu tidak bisa juga meregulasi emosi. Maka terjadilah peristiwa buruk, yang tidak manusiawi.

Di sinilah pentingnya peran kesadaran emosi. Ketika pada awal emosi mulai negatif oleh sejumlah peristiwa, orang masih bisa merasakan dan menyadari emosinya yang bergerak ke arah yang semakin buruk. Entah itu amarah, kesedihan, putus asa, dan sebagainya. Inilah kesadaran emosional. Di saat menyadari emosi yang bergerak naik, itulah, orang harus bisa menghentikannya, meregulasinya. Tidak membiarkan emosi itu semakin meninggi. Ini yang dinamakan regulasi emosi.

Persoalannya menjadi rumit, ketika orang sudah menyadari emosi negatifnya semakin kuat, ia ingin menghentikannya, meregulasinya, tapi ia tidak mampu. Kesedihan yang mendalam, misalnya. Meski sudah disadari individu dan ingin menghentikannya dan telah melakukan beberapa penanggulangan, misalnya dengan

konsultasi dengan orang dekat, toh emosi negative itu tidak bisa diregulasi. Orang kemudia cari jalan pintas, bunuh diri. memperkosa, misalnya dan sebagainya.

Untuk menghindari hal-hal semacam itu orang membutuhkan jalan transendensi diri Jalan transendensi diri menuntun orang untuk menemukan makna atas peristiwa kehidupan serta berkomunikasi dengan Sang Khalik-nya. Orang menjadi aman, damai suka cita bahkan di dalam rumitnya persoalan kehidupan.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini mencoba bermaksud menyajikan secara singkat bagaimana menjabarkan resiliensi merupakan konstruk psikologi yang sangat mendasar yang mestinya dimiliki oleh setiap guru demi suksesnya pengajaran dan pembelajaran yang digelutinya.

Berdasarkan uraian di atas, karena peneliti akan menginvestigasi Resiliensi Guru, maka peneliti memilih untuk menggunakan pendekatan kualitatif deskriptif. Pendekatan kualitatif ini menganggap bahwa Resiliensi Guru adalah sesuatu yang dinamis, aktif, kreatif, dan fleksibel serta memiliki kemauan bebas. Dengan menggunakan pendekatan kualitatif, dapat diperoleh pemahaman yang mendalam tentang subjek penelitian, baik yang dapat diamati secara langsung maupun aspek-aspek yang mungkin tersembunyi.

Langkah-langkah yang dilakukan dalam penelitian ini meliputi menetapkan metode penelitian (desain penelitian), sumber data dan lokasi penelitian, jenis data yang akan dikumpulkan, instrumen penelitian, teknik pengumpulan data, serta metode analisis data.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Resiliensi Diri Guru

Resiliensi berasal kata kerja Latin *resilire*, yang artinya memantul atau membal, atau mundur untuk maju kembali (M, 2013). Dalam bahasa Inggris sehari-hari, kata resiliensi memiliki makna yang mengacu pada sifat elastis atau kenyal, seperti karet gelang yang setelah direntangkan dan kemudian dilepaskan dia kembali kepada bentuk semula (A. Masten, 2014). Demikian resiliensi dimaknai sebagai kapasitas individu yang dinamis untuk berhasil beradaptasi dengan gangguan yang mengancam fungsi sistem, kelangsungan hidup, atau perkembangan (A. . Masten, 2014) atau kapasitas universal yang memungkinkan seseorang, kelompok atau masyarakat meminimalkan atau untuk mencegah, mengatasi efek merusak dari keterpaparan atau

peran proses mental dan perilaku dalam mendorong potensi pribadi dan melindungi seseorang dari potensi efek negatif dari stressor; Adaptasi sukses atas kehidupan kehidupan meski berada dalam situasi sosial yang sangat merugikan.

Pengertian di atas menyiratkan bahwa istilah resiliensi mengandung dua unsur yang kontradiktif: kesulitan atau penderitaan di satu sisi dan kesuksesan di sisi lainnya (A. Masten, 2014). Kedua kutub yang berlawanan ini kemudian oleh para ahli dirumuskan sebagai faktor-faktor resiliensi, yaitu faktor risiko dan faktor pelindung. Faktor risiko adalah faktor-faktor yang berpotensi menggagalkan sebuah pencapaian sedangkan factor pelindung adalah faktor- faktor yang mendukung keberhasilan.

Dalam perkembangannya, faktor risiko dan factor pelindung merupakan sesuatu yang dinamis dan fluktuatif (A. Masten, 2014). Artinya, unsur yang semua dipandang sebagai factor risiko, dalam perkembangannya dapat berubah menjadi faktor pelindung, demikian sebaliknya. (Zelazo, 2003) mencontohkan pemuda amerika yang orang tuanya kaya raya Pada dasarnya ekonomi yang berkecukupan adalah faktor pelindung resiliensi akademik. Akan tetapi, dalam perkembangannya, vay yang berkelimpahan itu justru menyebabkan sejumlah anak orang kaya di Amerika tidak dapat menyelesaikan studinya karma uang yang berlimpah itu menyeret mereka ke dalam dunia perjudian, narkoba dan kehidupan malam lainnya. Sedangkan (Yavuz, 2016) dalam penelitiannya menemukan bahwa komiskinan, yang semula merupakan factor risiko yang cenderung menjadi hambatan bagi keberhasilan akademis mahasiswa di Arika, justru menjadi faktor pelindung yang sangat kuat bagi sejumlah mahasiswa karma mereka menjadikannya sebagai motivasi yang kuat untuk sukses dalam pendidikan supaya boleh merubah kehidupan ekonomi keluarga.

Selain masalah faktor risiko dan pelindung, masih ada satu topik penting dalam resiliensi, yaitu aspek atau dimensi resiliensi. Para ahli mempunya pedapat yang beraneka ragam mengenai aspek- aspek resiliensi. Dalam tulisan ini, penulis mengemukakan aspek resiliensi yang diajukan oleh J. Taormina (Taormina, 2015), yaitu:

1. *Determination*, kemauan dan tekad individu untuk bertekun mencapai sukses.
2. *Endurance*, keteguhan individu
3. *Adaptability*, kapasitas individu untuk fleksibel dan logis dalam menyesuaikan dengan segala perubahan situasi.
4. *Recuperability*, kemampuan individu untuk pulih.

Dengan demikian siswa yang memiliki resiliensi akademik adalah siswa yang memiliki *determination, endurance. adaptability, dan recuperability*.

Emosi, Kesadaran Emosi, dan Regulasi Emosi

Emosi

Kata emosi berasal dari bahasa Latin 'emovere yang artinya bergerak keluar (Darwin, 2006). Menurut James-Lange emosi adalah hasil persepsi seseorang terhadap perubahan-perubahan yang terjadi pada tubuh sebagai respon terhadap rangsangan-rangsangan yang datang dari luar yang menyebabkan terjadinya perubahan pada sistem peredaran darah (GE, 1987). J. B. Watson, dalam (KT Strogman, 2003) berpendapat bahwa emosi adalah 'pola-reaksi' yang melibatkan perubahan mendalam dari mekanisme tubuh secara keseluruhan, tetapi terutama dari sistem visceral dan kelenjar. Menurut Schacher-Singer dalam Myers, (2008) emosi mengakibatkan perubahan fisiologis karena interpretasi kognitif. Definisi-definisi di atas menunjukkan bahwa emosi terkait dengan kognisi yang kemudian memiliki efek pada fisik dan psikis.

Menurut (Goleman, 2006) emosi manusia di olah pada amygdala, yaitu bagian otak yang bertanggung jawab untuk menangani dan menyimpan pengalaman emosi individu, sering disebut otak emosional. Ada dua cara amygdala menerima stimulus dari indra. Pertama, amygdala menerima informasi melalui neocortex (otak rasional) yang dikirim oleh thalamus. Kedua, amygdala menerima langsung informasi melalui thalamus tanpa melewati neocortex. Dua proses yang berbeda ini menimbulkan dampak yang berbeda pula. Jika informasi yang diterima amygdala sudah melalui neocortex, maka emosi yang muncul sudah terlebih dahulu dikendalikan oleh neocortex, orang berpikir dulu baru mengekspresikan emosi. Jika rangsangan yang diterima langsung dari thalamus ke amygdala (jalan pintas), maka orang tidak sempat berpikir, neocortex dikendalikan oleh amygdala. Otak emosional langsung menimbulkan reaksi reflek. Contoh yang biasa dipakai untuk ini, jika orang ketemu ular di jalan. Orang itu tidak sempat berpikir apakah ularnya dipukul atau lari saja. Amygdala langsung memerintahkan tubuh untuk mereaksi, mungkin lari sekuat tenaga. Dalam hal ini amygdala mengaktifasi pusat emosional, seperti sekresi hormon tubuh, memobilisasi pusat gerakan, aktifasi sistem kardiovaskuler, dan otot-otot. Situasi seperti ini dinamakan pembajakan otak, atau pembajakan amygdala.

Kesadaran emosional

Kesadaran emosional adalah kemampuan untuk mengenali emosi dalam diri sendiri dan orang lain (Factor, Rosen, & Reyes, 2016; Hein, 2012; Lane & Schwartz 1987) Menurut (Goleman, 2006) dan (D. Myers & Darwin, 2006) kesadaran emosi, yang

disebutnya sebagai self-awareness, merupakan kemampuan untuk mengenali perasaan yang sedang terjadi tepat pada waktunya tanpa terpengaruh oleh perasaan yang sedang dialami dan mengetahui kecenderungan diri dalam situasi tersebut.

Mengapa penting mengenali atau menyadari emosi? Pertama-tama, karena ternyata emosi itu memiliki jenis dan tingkatan. Emosi dapat dibedakan atas emosi yang kuat dan yang halus. Emosi yang kuat terdiri atas amarah, takut, sedih, jijik, bahagia (cinta). Sedangkan emosi yang halus atau lemah adalah antara lain rasa malu, rasa bersalah. Khusus untuk emosi yang kuat tersebut, emosi juga mempunyai tingkatan atau level (Lane & Schwartz, 1987), yaitu sensasi fisik, kecenderungan aksi, emosi tunggal, campuran emosi, dan campuran perpaduan pengalaman emosional. Kondisi emosi ini kemudia dibagi dalam tiga tingkat intensitas: rendah, sedang, dan tinggi (Bachorowski & Braaten, 1994).

Regulasi Emosi

Rottenberg & Gruss (2003) mengkonseptualisasikan regulasi emosi sebagai proses memodulasi emosi untuk secara tepat merespon tuntutan lingkungan (Aldao, A, 2010). Sedangkan Thompson (2002) mendefinisikan regulasi emosi sebagai kemampuan merespon proses- proses ekstrinsik dan intrinsik untuk memonitor, mengevaluasi, dan memodifikasi reaksi emosi yang intensif dan menetap untuk mencapai suatu tujuan (Diaz A & Eisenberg N, 2015).

Tindakan meregulasi emosi merupakan sesuatu yang amat penting dalam kehidupan. Kemampuan meregulasi emosi memungkinkan individu untuk menggunakan strategi resistensi yang tepat ketika terkena situasi negatif (Massah, 2016). Sebaliknya, ketidakmampuan mengelola emosi memainkan peran bahkan dalam penyalahgunaan zat awal (Massah, 2016). Gross (2002) menyatakan bahwa ada lima proses regulasi emosi, yaitu pemilihan situasi (Situation Selection), modifikasi situasi (Situation Modification), penyebaran perhatian (Attentional Deployment), perubahan kognitif (Cognitive Change), dan modulasi respons (Response Modulation). Situation Selection adalah upaya untuk mengatur agar kita berada dalam situasi yang diinginkan dan menimbulkan emosi yang diharapkan, baik dengan mendekati maupun menghindari orang, tempat, atau objek tertentu. Situation Modification dilakukan dengan mengubah lingkungan fisik maupun internal, seperti mengekspresikan keprihatinan, meminta maaf, atau memberikan dukungan. Attentional Deployment dapat dianggap sebagai versi internal dari pemilihan situasi, yang melibatkan pengalihan perhatian. Cognitive Change merujuk pada perubahan dalam cara pandang

atau penilaian terhadap stimulus, seperti menganggap orang yang berperilaku kasar sebagai tidak waras. Response Modulation mengacu pada pengaruh terhadap respons fisiologis, pengalaman, atau perilaku secara langsung, seperti melalui olahraga atau relaksasi.

Transendensi Diri

Transendensi diri dalam psikologi dipelopori oleh Maslow sebagai kelanjutan dari kebutuhan aktualisasi diri pada hierarki kebutuhan Maslow. Transendensi-diri mengacu pada kapasitas seseorang memperluas batas-batas intrapersonal, transpersonal, diri interpersonal, untuk untuk secara dan memperoleh perspektif yang melebihi batas-batas dan batasan-batasan biasa. Abraham menawarkan Maslow sendiri definisi transendensi diri sebagai tingkat kesadaran manusia yang paling tinggi dan paling inklusif atau holistic dalam berperilaku dan berhubungan dengan diri sendiri, orang lain spesies lain, alam semesta dan kekuatan yang melampaui kosmos. Maslow menemukan sejumlah individu yang telah melampaui aktualisasi diri. Mereka itu berada di puncak hierarki motivasi Maslow yang baru dengan motif kuat menuju transendensi diri. Mereka mencari manfaat di luar pribadi dan mencari persekutuan dengan yang transenden, mungkin melalui pengalaman mistis atau transpersonal; mereka mengidentifikasi dirinya dengan sesuatu yang lebih besar dengan senantiasa melakukan pelayanan kepada orang lain.

Sejumlah penelitian telah menemukan hubungan positif yang signifikan antara kesejahteraan emosional dan transendensi-diri. Sebab, dengan transendensi-diri individu mampu menemukan atau menciptakan makna dari setiap peristiwa yang dialami. Dengan demikian orang memiliki sikap penerimaan diri, yaitu penerimaan akan situasi kehidupan, baik situasi hidup diri sendiri maupun lingkungan yang memiliki makna itu.

Transendensi diri Maslow mencakup dua hal, yaitu: peak experience dan plateau experience. Peak experience (pengalaman puncak) adalah sebuah momen insight yang memuat beberapa karakteristik berikut: "rasa suka cita yang mendalam, euphoria atau kebahagiaan, perasaan harmoni atau menyatu dengan alam semesta, munculnya kesadaran atau apresiasi yang lebih tinggi terhadap keindahan, atau perasaan lain yang sulit diungkapkan dengan kata-kata". Plateau experience pengalaman dataran tinggi atau lebih tepatnya mengandung pengalaman unsur 'mistik') disengaja, lebih ..tenang" dan stabil ketimbang fluktuatif, membawa perubahan secara kognitif pada individu, bersifat konstan, dan menetap Karakteristik individu yang berada di tahap

plateau experience itulah yang kemudian diidentifikasi sebagai karakteristik individu yang telah mencapai transendensi-diri.

Untuk mencapai dan masuk ke dalam transendensi diri dibutuhkan tekad, pelatihan spiritual yang stabil dan konstan (Ventegodt, Merrick, & Andersen, 2003). Adapun pelatihan spiritual yang dimaksud antara lain meliputi meditasi, refleksi-diri, kegiatan keagamaan lainnya.

SIMPULAN

Guru merupakan komponen utama pendidikan, baik dalam perencanaan, pelaksanaan maupun Praktisnya, pengembangan guru pendidikan. setiap hari harus berhadapan dengan ratusan siswa, tidak saja dalam rangka mentransfer ilmu pengetahuan, tetapi juga untuk melakukan paedagogi dan modeling. Sementara, di sisi lain, guru juga memiliki kehidupannya sendiri dengan segala suka duka dan problematikanya sendiri, yang tidak jarang berbenturan dengan kebutuhan psikologis di depan kelas. Situasi yang demikian bisa jadi membuat guru tidak resilien dalam profesinya. Maka terjadilah rupa-rupa kasus yang sampai sekarang masih marak diberitakan di media sosial.

Sejumlah hasil penelitian ditemukan bahwa perilaku buruk siswa di sekolah telah menjadi sumber utama stress dan kelelahan guru. Situasi ini pada akhirnya membuat guru tidak betah dengan profesinya. Data yang disediakan oleh Ingersoll dan misalnya, E menunjukkan bahwa guru-guru yang meninggalkan sekolah setelah hanya satu tahun, hampir 29% mengatakan ketidakpuasan dengan pekerjaan dan ini, hampir 35% memberikan masalah disiplin siswa sebagai alasan utama untuk meninggalkan profesinya.

Resilliensi guru didefinisikan sebagai kualitas yang memungkinkan guru mempertahankan komitmennya meskipun kondisi menantang dan mengalami kemunduran berulang. Dalam studinya tentang guru sekolah menengah di Amerika, menemukan bahwa apa yang membuat para guru berprofesi di bidang pendidikan adalah "hal-hal emosional." Ini terkait dengan sifat manusiawi seorang guru sebagai makhluk emosional, yang terhubung dengan siswa mereka dan mengisi pekerjaan mereka dan kelas mereka dengan kesenangan, kreativitas, tantangan dan sukacita.

Mengatasi rupa-rupa tantangan emosional dalam tugasnya, guru perlu memiliki kesadaran emosional dan regulasi emosi yang baik. Kemampuan seorang guru dalam mengelola emosinya akan sangat terbantu oleh transendensi diri. Menurut Maslow, transendensi diri menyebabkan orang berada dalam kondisi emosi positif. Dengan

demikian kesadaran mosi dan regulasi emosi sangat didukung oleh transendensi diri. Itu sebabnya emotion awareness, emotion regulation, dan self transcendence sangat penting bagi resiliensi guru.

UCAPAN TERIMA KASIH

Bagian ini berisi ucapan terima kasih kepada sponsor atau pendonor dana, atau kepada pihak-pihak yang secara penting berperan dalam pelaksanaan penelitian (jika ada).

DAFTAR PUSTAKA

- Aldao, A. N. S. & Schweizer S. (2010). Emotion-regulation strategies across psychopathology: A meta-analytic review. *Clinical Psychology Review*, 2, 217-237.
- Darwin, D. M. & C. (2006). *Emotional Awareness*.
- Diaz A & Eisenberg N. (2015). The Process of Emotion Regulation is Different from Individual. *Psychology Inquiry*, 1.
- GE, R. L. & Sc. (1987). Level of Emotional Awareness: a Cognitive Developmental Theory and its Applications to Psychopathology. *Psyciatry Interpersonal and Bibliofical Process*, Februari, 133-134.
- Goleman, D. (2006). *Emotional Intelligence (10th ed)*. Bantam Deli.
- Gross, J. (2007). *Emotion regulation: Conceptual Foundations*. The Guilford Press.
- KT Strogman. (2003). *The Psychology of emotion (10th ed)* West Sussex. John Wiley & Sons Ltd.
- Lumbanbatu, J. S., & Sihotang, D. O. (2019, December). Policy Analysis Implementation of 2013 Thematic Learning Curriculum (Case Study in Primary School St. Thomas Medan). In *4th Annual International Seminar on Transformative Education and Educational Leadership (AISTEEL 2019)* (pp. 376-380). Atlantis Press.
- M, F. D. & S. (2013). Psychological resilience: A review and critique of definition, concepts, and theory. *European Psychologist*, 1, 12-23.
- Massah, O. S. (2016). Effectiveness of gross model emotion regulation in Drug. *International Journal of High Risk Behavior and Addiction, Inpress (Inpress)*, 1.
- Masten, A. (2014). *Ordinary magic resilience development*. The Guilford Press.
- Masten, A. (2014). Global Perspectives on Resilience in Children and Youth. *Child Development*, 1, 6-20.
- Taormina, R. (2015). Adult Personal Resilience: A New Theory, New Measure and practical implication. *Psychological Thought*, 1.
- Yavuz, O. K. & H. (2016). Factors That Play a Role in the Academic Resilience of Academics. *Resilience of Academic*, November.
- Zelazo, S. L. & B. (2003). Resilience and vulnerability: An Integrative Review. *Resilience and Vulnerability Diverse Samples*, 1, 510-550.