

Ketika latihan tak pernah berhenti: Menjaga kesehatan mental di tengah tuntutan dunia seni pertunjukan

Louis Ainur Rofiq Prayoga^{1*}, Laura Centya Hadiwati²

¹ Program Studi Teknik Informatika, Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang;

² Program Studi Pendidikan Seni Drama Tari dan Musik, Universitas Negeri Surabaya.

e-mail: *240605110034@student.uin-malang.ac.id

Kata Kunci:

Kesehatan mental, mahasiswa sendratasik, kelelahan, kecemasan akan penampilan, seni pertunjukan.

Keywords:

Mental health, sendratasik students, burnout, performance anxiety, performing arts.

ABSTRAK

Perkuliahan di Program Studi Pendidikan Seni Drama, Tari, dan Musik (Sendratasik) menuntut ketahanan fisik dan mental tinggi melalui latihan intensif berkelanjutan. Berbeda dari disiplin ilmu lain, tuntutan seni pertunjukan tidak hanya bersifat kognitif, melainkan melibatkan dimensi emosional, fisik, dan psikologis sekaligus. Jadwal latihan yang padat, tuntutan performa sempurna, dan minimnya waktu pemulihan memicu risiko gangguan kesehatan mental, seperti kelelahan emosional (burnout), kecemasan performa (performance anxiety), dan tekanan perfeksionisme. Artikel ini mengulas realitas tekanan latihan mahasiswa Sendratasik, mengidentifikasi dampaknya, serta merumuskan strategi praktis menjaga keseimbangan psikologis. Menggunakan pendekatan deskriptif-analitis berbasis literatur psikologi seni, kajian ini

menegaskan bahwa kesehatan mental dan dedikasi berkesenian adalah dua hal yang saling menopang, bukan untuk dikorbankan salah satunya. Melalui kesadaran, keterbukaan, dan regulasi diri yang tepat, mahasiswa dapat menjalani proses kreatif secara utuh unggul di atas panggung sekaligus sehat secara psikologis.

ABSTRACT

Academic life in the Drama, Dance, and Music Education (Sendratasik) Study Program demands high physical and mental endurance through continuous, intensive training. Unlike other disciplines, performing arts requirements extend beyond cognitive aspects, simultaneously involving emotional, physical, and psychological dimensions. Grueling rehearsal schedules, pressure for flawless performances, and minimal recovery time trigger risks of mental health issues, such as emotional burnout, performance anxiety, and psychological burdens from perfectionism. This article examines the reality of training pressure on Sendratasik students, identifies its impacts, and outlines practical strategies for psychological balance. Using a descriptive-analytical approach based on art psychology literature, this study asserts that mental health and artistic dedication mutually support each other rather than being mutually exclusive. Through self-awareness, openness, and proper self-regulation, performing arts students can undergo their creative process holistically excelling on stage while remaining psychologically healthy.

Pendahuluan

Jarum jam menunjukkan pukul delapan malam, namun kehangan lantai studio masih menyisakan jejak aktivitas yang bermula sejak pagi hari. Di sudut ruangan,



This is an open access article under the [CC BY-NC-SA](https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/) license.

Copyright © 2023 by Author. Published by Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.

sejumlah mahasiswa Program Studi Pendidikan Seni Drama, Tari, dan Musik (Sendratasik) tampak sibuk memperagakan ulang gerakan yang sama secara repetitif. Langkah ini mereka tempuh bukan akibat kendala daya ingat, melainkan demi mengejar tingkat presisi tinggi yang menjadi standar mutlak perkuliahan. Siklus melelahkan semacam ini dipastikan kembali bergulir esok hari, lusa, bahkan terus berlanjut pada hari-hari berikutnya.

Bagi mata awam, ranah seni pertunjukan menyajikan pesona yang serbamegah: sorot lampu yang benderang, busana yang memikat mata, serta riuh apresiasi penonton yang membahana. Sisi sebaliknya yang kerap luput dari perhatian publik adalah dinamika keseharian para pembelajar seni ini mereka terjebak dalam rutinitas latihan yang nyaris tanpa jeda, memikul akumulasi kelelahan fisik serta emosional yang kian berat dari hari ke hari. Kepadatan agenda, keharusan menguasai teknik secara akurat, ditambah beban ekspektasi dari dosen maupun ambisi pribadi, bertransformasi menjadi pusaran tekanan tersembunyi yang dampaknya sangat nyata dirasakan dari dalam batin.

Dalam pusaran rutinitas yang menguras energi tersebut, sebuah refleksi mendasar mulai mengemuka: sejauh mana para pegiat seni pertunjukan tingkat akademis ini telah mengalokasikan ruang yang layak bagi stabilitas psikologis mereka sendiri?

Gugatan tersebut jelas bukan sekadar pemanis retorika. Kondisi mental di kalangan mahasiswa kerap kali direduksi menjadi topik sekunder, sekalipun fakta di lapangan menunjukkan bahwa krisis ini merupakan persoalan riil yang terjadi di lingkungan kampus (Ahyani & Arifa, 2024). Masalah ini menjadi jauh lebih rumit bagi komunitas Sendratasik; tantangan yang membayangi mereka tidak melulu berkutat pada capaian teoritis, melainkan berjaln kelindan dengan tuntutan artistik, ketahanan tubuh, dan pengelolaan emosi secara simultan. Berangkat dari latar belakang tersebut, tulisan ini bertujuan membedah fakta objektif mengenai tekanan latihan tersebut, memetakan implikasinya terhadap aspek kejiwaan, serta merumuskan kiat-kiat aplikatif yang bisa diadopsi untuk merawat keseimbangan psikologis di bawah bayang-bayang tuntutan dunia seni.

Pembahasan

Realita latihan yang intens

Memilih jalan sebagai mahasiswa Sendratasik berarti siap menghadapi tuntutan yang jauh melampaui formalitas kehadiran di ruang kuliah. Komponen pembelajaran seperti penajaman teknik vokal, olah tubuh, pembedahan partitur, penyusunan koreografi, hingga fase gladi bersih pementasan merupakan satu kesatuan kurikulum yang tidak dapat dipisahkan. Seluruh rangkaian tersebut mustahil dikuasai hanya dengan sekali coba; setiap elemen menuntut siklus repetisi, koreksi, dan pengulangan konstan sampai fisik serta memori menyatu sepenuhnya dengan materi yang dipelajari.

Karakteristik multidimensional inilah yang menjadi pembeda utama antara program studi seni ini dengan disiplin ilmu lainnya. Jika seorang mahasiswa teknik informatika bisa menutup layar laptop dan langsung beristirahat setelah merampungkan tugasnya, mahasiswa Sendratasik justru memanifestasikan "tugas" tersebut langsung di dalam raga mereka sendiri. Proses latihan bukan sekadar aktivitas

menghafal pola gerakan atau baris melodi, melainkan sebuah tuntutan keterlibatan total: pengendalian fokus, ketajaman intuisi rasa, keberanian dalam mengeksplorasi ekspresi, serta ketangguhan mental dalam menerima kritik yang datang bertubi-tubi dari dosen, koreografer, maupun sutradara.

Lebih dari itu, tantangan di dunia seni pertunjukan bergerak jauh melampaui persoalan teknis mekanis. Ada beban emosional yang konstan mengiringi prosesnya: kecemasan melakukan kesalahan di hadapan kelompok, dorongan untuk selalu terlihat kompeten, hingga tanggung jawab kolektif dalam menyukseskan produksi besar yang melibatkan banyak pihak. Fenomena ini selaras dengan temuan (Ahyani & Arifa, 2024) dalam studinya terhadap mahasiswa program intensif di UIN Malang, yang menyimpulkan bahwa tingginya tekanan akademis berisiko memicu kecemasan, kelelahan, ketegangan, serta penurunan rasa percaya diri yang signifikan. Pada ekosistem seni pertunjukan, imbas psikologis ini terasa jauh lebih berat karena seluruh prosesnya berlangsung secara terbuka di mana setiap pencapaian maupun kegagalan disaksikan langsung oleh orang lain.

Pemaparan ini sama sekali bukan bentuk keluhan, melainkan sebuah potret realita yang perlu diakui secara jujur agar dapat disikapi dengan langkah penanganan yang tepat.

Dampak Terhadap Kesehatan Mental

Saat tekanan mendera secara konstan tanpa diimbangi ruang pemulihan yang proporsional, timbulnya gangguan pada kesehatan mental tinggal menunggu momentum saja. Dalam lingkup mahasiswa seni pertunjukan, setidaknya ada tiga fenomena psikologis yang paling sering bermanifestasi.

Pertama adalah kelelahan psikis akut atau burnout. Kondisi ini mengacu pada akumulasi beban, stres, maupun dinamika psikologis lain akibat kelelahan ekstrem dalam menempuh proses pembelajaran, yang memicu kecenderungan untuk menghindari tugas akademis, merosotnya motivasi, hingga keputusan untuk menyudahi studi (Purnamasari et al., 2024). Data empiris memperkuat hal ini; sebanyak 78,4% mahasiswa diketahui mengalami burnout pada level sedang, dengan 76,8% di antaranya mengalami penurunan prestasi akademik secara langsung (Putri et al., 2023). Di ranah seni pertunjukan, gejala burnout kerap kali sulit terdeteksi lantaran hasrat (passion) berkesenian mereka tampak tetap menyala, padahal tangki energi untuk mengeksekusinya telah kosong sama sekali. Akibatnya, mahasiswa mungkin tetap datang ke studio latihan, namun keterikatan emosional mereka telah terputus sepenuhnya dari proses kreatif tersebut.

Kedua, kecemasan panggung (performance anxiety), yang berwujud sebagai reaksi emosional saat seseorang dihadapkan pada keharusan menyajikan penampilan di hadapan khalayak umum. Studi yang dirilis oleh Institut Seni Indonesia Yogyakarta mengindikasikan bahwa sekitar 68% mahasiswa jurusan musik didera kecemasan panggung dengan intensitas moderat hingga ekstrem (Hamida et al., 2024). Skala global pun menunjukkan kecenderungan serupa; lebih dari 60% musisi profesional mengaku sempat terhambat oleh kecemasan panggung yang masif, dengan prevalensi yang jauh lebih tinggi ditemukan di kalangan pelajar seni (Yang et al., 2025). Gangguan ini tidak

melulu merusak mutu pementasan, melainkan juga berpotensi mematikan pertumbuhan artistik serta mereduksi rasa percaya diri dalam jangka panjang.

Ketiga, jeratan perfeksionisme. Tingginya standar estetika di jagat seni pertunjukan secara tidak sadar membentuk pola pikir perfeksionis sebuah dorongan konstan untuk menyajikan penampilan tanpa cela. Jika dikelola dalam batas wajar, ambisi ini sebenarnya mampu menjadi motor penggerak prestasi. Sebaliknya, ketika melampaui batas, hal tersebut berubah menjadi beban mental destruktif: munculnya perasaan inferior yang menganggap diri tak pernah cukup baik, kekhawatiran berlebih terhadap penilaian buruk orang lain, hingga kecenderungan menghindari dari pementasan sebagai kedok untuk memproteksi harga diri (Rahmawati et al., 2025).

Ironisnya, ketiga fenomena kejiwaan ini kerap luput dari perhatian, baik oleh mahasiswa bersangkutan maupun ekosistem di sekelilingnya. Kultur "mental baja" yang mengakar kuat di industri seni disertai dogmatisme bahwa seniman tulen wajib menumbalkan segalanya serta stigma miring terhadap kerentanan psikologis memaksa mayoritas mahasiswa menutup rapat masalah mereka ketimbang mengakses layanan konseling. Data riset (Aziz et al., 2021) yang melibatkan 840 mahasiswa pada empat Perguruan Tinggi Keagamaan Islam Negeri (PTKIN) di Jawa Timur memaparkan bahwa meski profil kesehatan mental mahasiswa secara umum tergolong baik, eskalasi tekanan psikologis tetap eksis dan tidak boleh dipandang sebelah mata. Temuan ini mempertegas fakta bahwa problematika kejiwaan mahasiswa bersifat riil dan memerlukan penanganan serius. Menolak bersuara bukanlah solusi, melainkan sekadar menumpuk bom waktu yang siap meledak kapan saja.

Strategi menjaga kesehatan mental

Menjaga stabilitas psikologis sama sekali tidak memperlemah komitmen dalam berkesenian. Kebalikannya, pegiat seni yang memiliki mental sehat justru punya kapasitas untuk menyelami proses kreatif secara lebih mendalam, menajamkan intuisi estetis, serta bertahan dalam jangka panjang. Terdapat beberapa langkah taktis yang bisa diimplementasikan oleh para mahasiswa Sendratasik:

Pahami sinyal yang dikirimkan oleh fisik dan batin. Fondasi utamanya terletak pada kesadaran diri. Mahasiswa perlu melatih kemampuan untuk membedakan antara kelelahan produktif yang muncul pascalatihan berat namun tetap memicu kepuasan dengan kelelahan destruktif, yaitu alarm alamiah saat raga dan pikiran telah dipaksa melewati batas maksimalnya. Indikator kerusakan ini biasanya mewujud dalam bentuk emosi yang tidak stabil, penurunan fokus, hilangnya ketertarikan pada hobi, hingga munculnya rasa hampa di tengah aktivitas seni yang sebetulnya mereka gemari.

Integrasikan waktu istirahat ke dalam skema latihan. Di panggung seni pertunjukan, fase pemulihan (recovery) memegang peranan yang setara dengan agenda gladi bersih (rehearsal). Sebagaimana pentingnya peregangan dan pendinginan dalam aktivitas olah tubuh, pemenuhan waktu rehat yang ideal merupakan instrumen wajib dalam siklus kedisiplinan berlatih. Memperoleh tidur bermutu, menyelipkan jeda di sela-sela jadwal studio, serta menjadwalkan hari bebas seni secara berkala bukanlah bentuk pemanjaan diri, melainkan murni pemenuhan kebutuhan biologis dan psikis yang fundamental.

Rajut pola komunikasi yang transparan di dalam lingkaran komunitas. Tekanan psikologis akan terasa jauh lebih ringan jika diurai bersama. Bentuklah ruang diskusi yang sehat di lingkungan perkuliahan untuk saling mengutarakan hambatan emosional secara jujur tidak sekadar mengoordinasikan agenda teknis, tetapi juga mengomunikasikan kecemasan batin. Kehadiran validasi dan sokongan moral dari sesama rekan sejawat yang mengarungi badai serupa terbukti menjadi salah satu benteng pertahanan mental yang paling tangguh. Penelitian (Ahyani & Arifa, 2024) di UIN Malang membuktikan bahwa dukungan sosial yang dirasakan dari keluarga dan teman-teman secara signifikan berdampak pada kesejahteraan mental mahasiswa secara keseluruhan.

Pisahkan nilai personal diri dari hasil pementasan. Ketidaktepatan selama proses latihan tidak serta-merta mengartikan kegagalan eksistensi Anda sebagai seorang manusia. Predikat Anda tidak terbatas sebagai penari, pemusik, atau pemeran teater semata, melainkan individu utuh yang tengah berproses dalam koridor pembelajaran. Kompetensi untuk mendisparitas identitas personal dari performa panggung merupakan kecakapan mental yang, apabila diasah secara konsisten, bakal bertransformasi menjadi fondasi psikologis yang kokoh dalam mengantisipasi kerasnya ekspektasi industri seni.

Optimalkan keberadaan fasilitas konseling di lingkungan universitas. Apabila himpitan problematika dirasa sudah melampaui batas ambang kemampuan personal, hilangkan keengganan untuk berkonsultasi dengan konselor maupun psikolog kampus. Optimalisasi layanan konseling kampus merupakan bagian dari strategi intervensi yang direkomendasikan secara ilmiah. (Aziz et al., 2021) menegaskan bahwa program intervensi kesehatan mental yang efektif mencakup pencegahan, penanganan dini, serta penciptaan ekosistem kampus yang inklusif dan seluruh aspek ini harus diwujudkan sebagai komitmen kelembagaan yang permanen. Menghubungi tenaga ahli bukanlah refleksi dari kerapuhan diri, melainkan sebuah tindakan berani sekaligus bentuk pemenuhan tanggung jawab tertinggi terhadap keselamatan diri sendiri.

Jarum jam kembali menunjuk pukul delapan malam di ruang studio yang serupa. Namun pada skenario ini, bayangkan seorang mahasiswa mengekskusi rangkaian latihan tidak sekadar mengandalkan ketangkasan fisik yang terlatih, melainkan disokong oleh kejernihan berpikir dan keutuhan batin. Rasa lelah tetap ada sebuah keniscayaan akan tetapi kelelahan tersebut bersifat produktif dan penuh makna, bukan jenis kepayahan destruktif yang perlahan mengikis kewarasan.

Menapaki karier akademik sebagai mahasiswa Sendratasik merupakan sebuah laku perjalanan yang luar biasa. Fase ini menuntut keberanian mutlak untuk mengekspos diri di depan publik, ketajaman intuisi untuk menghayati rasa, serta keteguhan sikap untuk terus mengulang proses kreatif meski pencapaiannya belum mencapai titik ideal. Seluruh dinamika tersebut menawarkan pesona estetis yang tidak dapat digantikan oleh apa pun. Kendati demikian, rute panjang ini hanya dapat diarungi secara optimal apabila sang pelaku berada dalam kondisi prima tidak melulu perih kesehatan raga, melainkan juga kebugaran jiwanya.

Kesejahteraan psikologis bukanlah antitesis atau musuh bagi loyalitas berkesenian; ia justru bertindak sebagai fondasi utamanya. Karya seni yang diproduksi oleh seorang kreator yang memiliki keutuhan mental niscaya akan terasa jauh lebih kaya, berbobot, dan sanggup menyentuh sanubari audiens, ketimbang ekspresi estetis yang dipaksakan lahir dari batin yang telah ringsek akibat kelelahan konstan.

Ambil langkah nyata mulai hari ini: petakan ambang batas kemampuanmu, pelihara kesehatan jiwamu, dan tanamkan keyakinan bahwa tindakan merawat diri merupakan bagian integral dari proses penciptaan karya itu sendiri. Sebab, pementasan yang paling agung bukanlah pertunjukan yang sekadar berhasil menyihir decak kagum penonton, melainkan sebuah momentum di mana sang seniman mampu berdiri di atas panggung dengan kesadaran penuh, utuh, dan benar-benar hidup.

Kesimpulan dan Saran

Kurikulum pada Program Studi Pendidikan Seni Drama, Tari, dan Musik (Sendratasik) dirancang dengan karakteristik unik yang secara langsung mewajibkan mahasiswanya mengerahkan energi fisik, kedalaman emosi, serta ketahanan psikis secara serempak. Kontras dengan disiplin keilmuan konvensional, himpitan yang mengintai komunitas Sendratasik memiliki dimensi yang berlapis; spektrumnya bergerak melampaui tugas-tugas teoritis, merambah pada tuntutan keakuratan teknik, pemenuhan standar estetis yang ketat, beban ekspektasi panggung, hingga tanggung jawab moral komunal dalam menyukseskan setiap proyek pementasan.

Kajian ini menggarisbawahi bahwa pemeliharaan kesehatan mental bukanlah agenda opsional, melainkan elemen mutlak dalam membentuk profil seniman yang paripurna seorang figur yang tidak sekadar bersinar terang di bawah lampu sorot panggung, melainkan juga memiliki kesadaran eksistensial yang utuh dalam merayapi setiap fase penciptaan karya.

Bertumpu pada ulasan yang telah dipaparkan dalam artikel ini, berikut adalah serangkaian rekomendasi strategis yang ditujukan bagi para pemangku kepentingan dalam ekosistem pendidikan seni pertunjukan:

Bagi Mahasiswa Sendratasik

Langkah awal untuk memelihara stabilitas psikologis dimulai dengan menumbuhkan kesadaran diri (self-awareness). Amat penting bagi mahasiswa untuk peka membaca sinyal kelelahan yang dipancarkan oleh fisik maupun mental, serta segera mengambil tindakan pemulihan tanpa menundanya. Integrasikan aspek istirahat yang berkualitas, penerimaan diri (self-compassion), serta ruang dialog terbuka dengan sesama rekan sejawat ke dalam gaya hidup sehari-hari bukan menempatkannya sebagai katup penyelamat darurat ketika kondisi batin sudah telanjur kritis. Pahami pula bahwa keputusan untuk mencari pertolongan baik melalui lingkaran pertemanan, dosen pembimbing, ataupun psikolog universitas merupakan wujud dari ketangguhan mental, bukan cerminan dari sebuah kerapuhan.

Bagi Dosen dan Tenaga Pendidik

Para pengajar di ranah seni pertunjukan memegang kendali yang sangat strategis dalam merekayasa atmosfer psikologis di lingkungan studio latihan. Segenap elemen pendidik diharapkan mampu merumuskan umpan balik (feedback) yang bernada membangun sekaligus empatik, mengondisikan ruang berproses yang menjamin rasa aman secara psikis (psychologically safe), serta jeli mengidentifikasi gejala kejenuhan atau himpitan stres berlebih yang melanda anak didik mereka. Pencapaian standar mutu artistik yang tinggi sejatinya tidak harus ditebus melalui metode bimbingan yang destruktif bagi kejiwaan mahasiswa.

Bagi Program Studi dan Institusi Kampus

Otoritas akademik yang membawahi program studi Sendratasik dituntut untuk merumuskan regulasi yang mengadopsi isu kesehatan mental mahasiswa secara sistematis. Kebijakan operasional ini mencakup pengaturan lini masa latihan yang lebih proporsional, penyediaan fasilitas konseling psikologis yang suportif dan mudah dijangkau, hingga penyisipan edukasi literasi kesehatan mental dalam materi pengenalan kampus maupun struktur kurikulum reguler. Selaras dengan penegasan (Aziz et al., 2024), skema intervensi yang bernilai guna wajib memuat langkah preventif, penanganan dini, serta pembentukan ekosistem kampus yang inklusif di mana seluruh aspek tersebut harus diwujudkan dalam komitmen kelembagaan yang permanen, alih-alih sekadar menjadi agenda seremonial yang bersifat temporer.

Bagi Peneliti Selanjutnya

Literatur ilmiah yang membedah kondisi psikologis mahasiswa seni pertunjukan di lingkup domestik masih sangat minim ditemukan, terutama yang mengulas spesifikasi program studi Sendratasik. Oleh karena itu, diperlukan eksplorasi empiris yang jauh lebih komprehensif baik melalui metodologi kuantitatif maupun pendekatan kualitatif guna merekam dinamika kejiwaan para pembelajar seni pertunjukan secara utuh. Melalui data lapangan yang valid, perumusan program intervensi di masa mendatang dapat dieksekusi secara lebih akurat serta berbasis pada bukti-bukti faktual yang kuat (evidence-based).

Daftar Pustaka

- Ahyani, S., & Arifa, L. N. (2024). *Examining Self-Compassion , Social Support , And Mental Well-Being Among Fast Track Students at UIN Malang The Fast Track Program at UIN Malang is an innovative educational scheme designed for students eager to complete both their Bachelor ' s and Master .* 9(2), 165–180. <http://repository.uin-malang.ac.id/20962/>
- Aziz, R., Baharuddin, B., & Sholichatun, Y. (2024). *Profiling dan strategi pengembangan kesehatan mental berbasis dual-continua models: Kajian mixed-method pada mahasiswa.* <https://repository.uin-malang.ac.id/22383/>
- Aziz, R., Mangestuti, R., Sholichatun, Y., Rahayu, I. T., Purwaningtyas, E. K., & Wahyuni, E. N. (2021). *Measurement and profiling models of student mental health in islamic higher education.* 1(2). <http://repository.uin-malang.ac.id/9967/>
- Hamida, K. P., Dhani, K. R., & Satria, E. (2024). *Exploring Music Performance Anxiety in Indonesian Music Majors : An Analysis Based on Instrument , Gender , Experience , and*

- School Background and Its Implications for Music Education*. 9, 1–9.
- Purnamasari, D., Fitriana, S., & Ismah. (2024). *Faktor penyebab akademik burnout pada mahasiswa tingkat akhir*. 1, 545–561.
- Putri, T. H., Masitoh, Z., & Khalid, F. (2023). *Faktor yang mempengaruhi academic burnout pada mahasiswa keperawatan*. 11(2), 379–386.
- Rahmawati, A., Agustini, A., Ramadhan, M. R., Zulfaa, N. M., & Nisrina, H. (2025). *Gangguan Kesehatan Mental Terhadap Performa Akademik Mahasiswa Tingkat Awal*. *Educate: Journal of Education and Learning*, 3(1), 1–15.
- Yang, Y., Lei, P., Huang, Z., Yu, H., & Zhang, H. (2025). The impact of professional music performance competence on performance anxiety: the mediating role of psychological risk and moderating role of psychological resilience. *Frontiers in Psychology*, 16, 1565215.