

## **BAB II**

### **TINJAUAN PUSTAKA**

#### **A. Remaja**

##### **1. Pengertian Remaja**

Remaja berasal dari Bahasa latin *adolensence* yang berarti tumbuh atau tumbuh menjadi dewasa.

Masa remaja adalah masa transisi perkembangan antara masa kanak-kanak menuju masa dewasa yang pada umumnya dimulai dari usia 12 atau 13 tahun dan berakhir pada usia akhir belasan tahun atau awal dua puluhan tahun.

Santrock (2002) mengatakan bahwa remaja merupakan masa transisi perkembangan antara masa kanak-kanak dengan masa dewasa, yang melibatkan perubahan-perubahan biologis, kognitif dan sosioemosional.

Hurlock (2002) mengatakan istilah *adolensence* memiliki arti yang lebih luas yakni mencakup kematangan mental, emosional sosial dan fisik.

Dari pendapat diatas maka dapat disimpulkan masa remaja adalah masa transisi antara masa kanak-kanak menuju masa dewasa yang melibatkan perubahan-perubahan biologis, kognitif, kematangan mental dan sosioemosional.

##### **2. Perkembangan Remaja dan Aspek-Aspeknya**

Remaja didefinisikan sebagai tahap perkembangan transisi yang membawa individu dari masa kanak-kanak ke masa dewasa. periode ini umumnya dimulai sekitar usia 12 tahun hingga akhir masa pertumbuhan fisik, yaitu sekitar usia 20an

tahun. Usia remaja berada dalam usia 12 tahun sampai 21 tahun bagi wanita, dan 13 tahun sampai 22 tahun bagi pria.

Masa remaja sering juga disebut dengan istilah “badai dan tekanan jiwa”, yaitu masa di mana terjadi perubahan besar secara fisik, intelektual dan emosional pada seseorang yang menyebabkan kesedihan dan kebimbangan (konflik) pada yang bersangkutan, serta menimbulkan konflik dengan lingkungannya. tetapi banyak pula remaja yang mampu beradaptasi dengan baik terhadap perubahan yang terjadi pada dirinya, serta mampu beradaptasi dengan baik terhadap perubahan kebutuhan dan harapan dari orangtua dan masyarakatnya.

Selain itu dalam belajarpsikologi.com mencatat bahwa remaja juga mengalami perubahan beberapa aspek didalam perkembangannya yaitu:

#### 1. Perkembangan Fisik

Perkembangan fisik sudah di mulai pada masa praremaja dan terjadi cepat pada masa remaja awal yang akan makin sempurna pada masa remaja pertengahan dan remaja akhir. perkembangan fisik merupakan dasar dari perkembangan aspek lain yang mencakup perkembangan psikis dan sosial.

#### 2. Perkembangan Kognitif Remaja

Perkembangan kognitif remaja menurut Piaget menjelaskan bahwa selama tahap operasi formal yang terjadi sekitar usia 11-15 tahun. Seorang anak mengalami perkembangan penalaran dan kemampuan berfikir untuk memecahkan persoalan yang dihadapinya berdasarkan pengalaman langsung. Struktur kognitif anak mencapai pematangan pada tahap ini. Potensi kualitas penalaran dan berfikir (reasoning dan thinking) berkembang secara maksimum. Setelah potensi

perkembangan maksimum ini terjadi, seorang anak tidak lagi mengalami perbaikan struktural dalam kualitas penalaran pada tahap perkembangan selanjutnya. Remaja yang sudah mencapai perkembangan operasi formal secara maksimum mempunyai kelengkapan struktural kognitif sebagai mana halnya orang dewasa. Namun, hal itu tidak berarti bahwa pemikiran (thinking) remaja dengan penalaran formal (formal reasoning) sama baiknya dengan pemikiran aktual orang dewasa karena hanya secara potensial sudah tercapai.

### 3. Perkembangan Emosi

Emosi merupakan salah satu aspek psikologis manusia. Aspek psikologis ini pada umumnya sangat berperan penting dalam kehidupan manusia. Manifestasi emosi yang sering muncul pada remaja termasuk peningkatan emosi yaitu kondisi emosinya berbeda dengan keadaan sebelumnya. Ekspresi meningkatnya emosi ini dapat berupa sikap binggung, emosi meledak-ledak, suka berkelahi, tidak ada nafsu makan, tidak punya gairah apapun, atau mungkin sebaliknya melarikan diri membaca buku. Di samping kondisi emosi yang meningkat, juga masih dijumpai beberapa emosi yang menonjol pada remaja termasuk khawatir, cemas, jengkel, frustrasi cemburu, iri, rasa ingin tahu, dan afeksi, atau rasa kasih sayang dan perasaan bahagia.

Maka dapat disimpulkan masa remaja sering disebut dengan istilah “badai dan tekanan jiwa” yaitu masa dimana terjadi perubahan seperti perubahan fisik, perubahan intelektual, perubahan emosi.

### 3. Ciri-ciri remaja

Menurut Gesell (dalam Hurlock 2002) ciri remaja ditandai dengan emosi yang “meledak”, mudah dirangsang, sering sekali mudah marah. masa remaja juga memiliki ciri lain seperti suasana hati bisa berubah dengan cepat, mengalami kegoncangan jiwa, munculnya emosi yang tidak terkendalikan dan penghayatan yang kurang mendalam. cita-cita tidak menentu dan berubah-ubah, egois, mudah konflik dan mudah frustasi serta selalu merasa resah dan tertekan batinnya. ciri lainnya adalah remaja cenderung menganggap dirinya adalah unik, mereka memiliki keinginan untuk mandiri, mendapat pengakuan dari lingkungan, ingin berprestasi dan keinginan untuk dihargai. Remaja berusaha agar mereka dapat mengaktualisasikan dirinya. Segala upaya mereka lakukan agar tujuan mereka dapat tercapai.

Pada masa remaja juga berlangsung proses-proses perubahan seperti aspek biologis, kognitif, dan sosial. Perubahan itu misalnya penambahan tinggi atau berat tubuh perubahan dalam berpikir dari konkret menjadi abstrak. perkembangan kognitif meliputi kemampuan untuk belajar, menalar, berpikir dan bahasa.

#### **4. Tugas dan tanggung jawab remaja**

Setiap perkembangan pasti memiliki tugas dan tanggung jawab begitu pula pada remaja. Tugas remaja menurut Hurlock (2002) ialah

1. Mencapai hubungan baru dan yang lebih matang dengan teman sebaya baik pria ataupun wanita
2. Mencapai peran sosial pria dan wanita
3. Menerima keadaan fisiknya dan menggunakan tubuhnya secara efektif
4. Mengharapkan dan mencapai perilaku sosial yang bertanggung jawab

5. Mencapai kemandirian emosional dari orang tua dan orang-orang dewasa lainnya
6. Mempersiapkan karir ekonomi
7. Mempersiapkan perkawinan dan keluarga
8. Memperoleh peringkat nilai sistem etis sebagai pegangan untuk berperilaku- mengembangkan ideologi

Masa remaja juga merupakan masa belajar meninggalkan kekanak-kanakan dan pada saat yang bersamaan pula di masa ini remaja mempelajari perubahan pola perilaku dan sikap baru orang dewasa. Pada masa-masa ini, remaja memerlukan orangtua atau orang yang lebih dewasa untuk membimbing atau mengarahkan mereka agar mandiri dan bertanggung jawab atas masa depannya.

Maka dapat disimpulkan tugas remaja ialah belajar untuk meninggalkan kekanak-kanakan, membangun hubungan dengan teman sebaya, mencapai peran sosial, menerima keadaan fisiknya, bertanggung jawab, mempersiapkan karir, mempersiapkan kehidupan berkeluarga dan memiliki ideologi.

## **B. Yatim Piatu**

### **1. Pengertian Yatim Piatu**

Yatim piatu adalah keadaan dimana tidak ada lagi orang tua (ayah dan ibu) dikarenakan meninggal dunia atau karena tidak diketahui keberadaannya (Kamus Besar Bahasa Indonesia)

Kondisi karakteristik anak yatim piatu adalah tidak mendapatkan kebutuhan-kebutuhan baik secara fisik maupun emosional yang seharusnya diterima dari orang tua. Stimulasi emosional dan sosial yang seharusnya diterima

kurang di dapat, terkait dengan tidak adanya fungsi/figure orang tua. sumbangan orang tua termasuk penting dalam perkembangan anak.

Orang tua adalah orang yang dapat diandalkan anak dalam memenuhi kebutuhan fisik maupun psikologisnya, sumber kasih sayang dan penerimaan, sumber bimbingan, orang yang dapat diharapkan bantuannya dalam memecahkan masalah yang dihadapi dalam setiap penyesuaian kehidupan, perangsang kemampuan untuk mencapai keberhasilan di sekolah dan kehidupan sosial serta menjadi sumber persahabatan sampai anak cukup besar untuk mendapatkan teman atau menjadi sahabat baginya.

Dari penjelasan diatas dapat disimpulkan yatim piatu adalah keadaan dimana tidak ada lagi orang tua (ayah dan ibu) dikarenakan meninggal dunia atau karena tidak diketahui keberadaannya. Hal tersebut membuat mereka tidak mendapatkan kebutuhan-kebutuhan baik secara fisik maupun emosional yang seharusnya diterima dari orang tua.

## **2. Dampak Menjadi Yatim Piatu**

Menurut [rona.metrotvnews.com](http://rona.metrotvnews.com) menuliskan dampak menjadi anak yatim piatu ialah, mereka akan selalu punya alasan untuk berduka, kematian orang tua tentu akan menjadi cobaan yang paling berat bagi mereka. Perasaan sedih pasti tidak dapat disembunyikan dan akan sangat sulit dilupakan. Meski kematian orang tua sudah lama terjadi, rasa kehilangan akan terus menghantui dan mereka akan selalu berduka, mereka telah kehilangan koneksi karena seseorang yang telah ditinggal pergi orang tua akan kehilangan koneksi masa kecil dan sejarah hidup mereka bersama orangtuanya, mereka juga kehilangan cinta yang khusus, cinta terbaik

adalah cinta tanpa syarat yang diberikan orangtua. Ketika orangtua meninggalkan dunia, cinta khusus tersebut akan terasa sulit ditemukan kembali.

Selain itu dikutip dari m.detik.com menyatakan bahwa kondisi psikologis anak yatim piatu biasanya berbeda-beda satu sama lain ada sebagian anak yatim piatu yang memiliki kondisi menjadi mudah khawatir akan berbagai hal, lebih sensitif, perasaan *shock*, dan mudah merasa panik tetapi disisi lain ada juga anak yatim piatu yang memiliki kondisi psikologis sebaliknya, mereka jg menjadi lebih mampu bersikap optimis dan dapat mengelola stress dengan baik. Tidak jarang juga bagi anak yatim piatu setelah ditinggal oleh orangtuanya ia menjadi seorang yang lebih religius ini dilakukan untuk mendapatkna ketenangan dan untuk melihat kehidupan dari sudut yang lebih dalam dalam menghadapi hidup dan harapan. Selain tu mereka semua pada dasarnya membutuhkan sistem pendukung. mereka membutuhkan teman-teman dan orang-orang terkasih yang peduli dengan mereka. Mereka membutuhkan orang-orang yang menerima dan mendorong mereka untuk mengakui mereka dalam situasi sulit. Setelah kehilangan orang yang dicintai, membuat mereka sulit untuk mengatur emosi, merasa sendirian, marah terhadap situasi, sulit untuk berpikir jernih atau membuat keputusan yang cerdas. Tingkat energi mereka juga akan menjadi lambat. Ini tidak salah, mereka hanya sedang menyesuaikan diri dengan kesedihan yang dialami.

Jadi dampak menjadi yatim piatu memiliki kondisi seperti menjadi mudah khawatir, menjadi religius, lebih sensitif, panik, sulit untuk mengatur emosi, merasa sendirian, marah terhadap situasi atau bahkan bisa memiliki dampak sebaliknya karena dampak tersebut bisa berbeda-beda satu sama lain.

## **C. Panti Asuhan**

### **1. Pengertian Panti Asuhan**

Panti asuhan merupakan lembaga yang bergerak dibidang sosial untuk membantu anak-anak yang tidak memiliki orangtua. Menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia panti asuhan adalah sebuah tempat untuk merawat dan memelihara anak-anak yatim atau yatim piatu. Pengertian yatim ialah tidak memiliki ayah, sedangkan yatim piatu ialah tidak memiliki ayah dan ibu. Tidak hanya itu, panti asuhan juga terbuka untuk anak-anak yang terlantar akibat dari berbagai hambatan yang dialami seperti perceraian orang tua, masih mempunyai orang tua lengkap namun status ekonomi keluarganya berada di golongan bawah sehingga satu-satunya cara adalah menyerahkan mereka ke panti asuhan dengan harapan ada perlindungan yang diperoleh dari sana.

Kebanyakan anak-anak ditempatkan di panti asuhan oleh keluarganya yang mengalami kesulitan ekonomi atau karena orang tuanya meninggal dengan tujuan untuk memastikan anak-anak mereka mendapat pendidikan.

Panti asuhan juga merupakan suatu lembaga pelayanan pengganti fungsi keluarga yang bertanggung jawab memenuhi kebutuhan fisik, mental, dan sosial kepada anak asuh serta memberikan bekal dasar yang dibutuhkan anak asuh untuk perkembangannya.

Jadi panti asuhan merupakan lembaga yang bergerak dibidang sosial untuk membantu anak-anak yang tidak memiliki orangtua untuk memberi jaminan pendidikan dan memberikan perlindungan.

## **D. Resiliensi**

## 1. Pengertian Resiliensi

Resiliensi istilah yang tidak asing lagi bagi sebagian orang, terutama bagi orang-orang yang berkecimpung di dunia psikologi, psikiatri, dan sosiologi karena istilah ini sudah mulai populer digunakan. Resiliensi mulai diperkenalkan pada tahun 1980-an. Secara lisan, resiliensi merupakan istilah yang berasal dari kata *resilience* yang artinya daya pegas, daya kenyal, atau kegembiraan John Echols dan Hasan Shadily, 2003 (dalam Fransisca, 2004)

Dalam penelitian Werner dan kolega rekan kerja (dalam James, 2011) diikuti 698 anak yang lahir di pulau Kauai pada tahun 1955, Studi ini meneliti dampak risiko biologis dan psikososial, peristiwa kehidupan yang penuh tekanan, dan faktor perlindungan individu, keluarga, dan masyarakat. Risiko meliputi stres perinatal, kemiskinan, dan pendidikan orang tua, alkoholisme, atau penyakit jiwa. Hasil yang memuaskan ditunjukkan oleh laporan positif peserta mengenai kesejahteraan, kesehatan fisik dan mental, dan keberhasilan di sekolah, pekerjaan, dan hubungan. Hasil ini dikaitkan dengan sifat pribadi yang melindungi, resiliensi keluarga, dan sumber daya masyarakat. Secara khusus, resiliensi dikaitkan dengan kesehatan anak-anak, tingkat kecerdasan, kemampuan interaksi sosial, dan lokus kontrol internal di mana mereka merasakan kemampuan untuk merespons stresor eksternal. Pemeliharaan dari orang tua, prestasi belajar, dan dukungan emosional dari orang dewasa di luar keluarga juga memprediksikan hasil positif.

Janas 2002 (dalam Fransisca, 2004) mendefinisikan resiliensi sebagai suatu kemampuan untuk mengatasi rasa frustrasi dan permasalahan dalam hidup sehingga dapat terbebas dari masalah dan mampu beradaptasi terhadap permasalahan

tersebut. Brook dan Goldstein, 2000 (dalam Fransiska, 2004) mengemukakan bahwa resiliensi merupakan kemampuan individu dalam mengatasi masalah dan tekanan secara lebih efektif, kemampuan untuk bangkit dari masalah dan tekanan secara lebih efektif, kemampuan untuk bangkit dari masalah, kekecewaan, dan trauma, serta untuk dapat mengembangkan tujuan yang lebih realistis.

Berns 2004 (dalam Cindy, 2011) berpendapat bahwa resiliensi ini berhubungan dengan mudahnya kemampuan individu atau penyesuaian individu pada kemalangan atau perubahan.

Resiliensi adalah kemampuan untuk mengatasi dengan baik perubahan hidup pada level yang tinggi, menjaga kesehatan di bawah kondisi penuh tekanan, bangkit dari keterpurukan, mengatasi kemalangan, merubah cara hidup ketika cara yang lama dirasa tidak sesuai lagi dengan kondisi yang ada, dan menghadapi permasalahan tanpa melakukan kekerasan, Siebert, 2005 (dalam Fransiska, 2004)

Menurut Grotberg, 1999 (dalam Fransiska, 2004) resiliensi adalah kapasitas individu untuk menghadapi, mengatasi, diperkuat, dan bahkan diubah oleh pengalaman yang kurang menyenangkan.

Jadi dari pendapat di atas dapat disimpulkan resiliensi adalah kemampuan untuk mengatasi rasa frustrasi dan permasalahan dalam hidup secara lebih efektif sehingga dapat bangkit dari masalah, kekecewaan dan trauma serta mampu beradaptasi terhadap permasalahan tersebut.

## **2. Faktor-faktor yang mempengaruhi Resiliensi**

Ada banyak faktor yang dapat mempengaruhi resiliensi, seperti yang dikemukakan oleh McCubbin, L (dalam James, 2011 ) yang membaginya ke dalam

2 faktor yakni external protective factor dan internal protective factor. Internal protective factor merupakan protective factor yang bersumber dari diri individu seperti harga diri, efikasi diri, kemampuan mengatasi masalah, regulasi emosi, dan optimisme. Sedangkan eksternal protective faktor merupakan faktor protektif yang bersumber dari luar individu, mislanya support dari keluarga dan lingkungan.

Resiliensi menurut Grotberg 1999 (dalam Fransiska, 2004) adalah kapasitas individu untuk menghadapi, mengatasi, diperkuat, dan bahkan diubah oleh pengalaman yang kurang menyenangkan.

Berdasarkan Grotberg 1995 (dalam Nasution, 2011) ada tiga kemampuan atau tiga faktor resiliensi yang membentuk resiliensi. Untuk dukungan eksternal dan sumber-sumbernya, digunakan istilah '*I Have*'. Untuk kekuatan individu, dalam diri pribadi digunakan istilah '*I Am*', sedangkan untuk kemampuan *interpersonal* digunakan istilah '*I Can*'.

a. I Have ( sumber dukungan eksternal )

I Have merupakan dukungan dari lingkungan di sekitar individu. Dukungan ini berupa hubungan yang baik dengan keluarga, lingkungan sekolah yang menyenangkan, ataupun hubungan dengan orang lain diluar keluarga. Melalui I Have, seseorang merasa memiliki hubungan yang penuh kepercayaan. Hubungan seperti ini diperoleh dari orang tua, anggota keluarga lain, guru, dan teman-teman yang mencintai dan menerima diri individu tersebut.

b. I Am ( kemampuan individu )

I am, merupakan kekuatan yang terdapat dalam diri seseorang, kekuatan tersebut meliputi perasaan, tingkah laku, dan kepercayaan yang ada dalam dirinya.

Individu yang resilien merasa bahwa mereka mempunyai karakteristik yang menarik dan penyayang sesama. Hal tersebut ditandai dengan usaha mereka untuk selalu dicintai dan mencintai orang lain. Mereka juga sensitif terhadap perasaan orang lain dan mengerti yang diharapkan orang lain terhadap dirinya. kekuatan tersebut meliputi perasaan, tingkah laku, dan kepercayaan yang ada dalam dirinya. Mereka juga merasa bahwa mereka memiliki empati dan sikap kepedulian yang tinggi terhadap sesama. Perasaan itu mereka tunjukkan melalui sikap peduli mereka terhadap peristiwa yang terjadi pada orang lain. Mereka juga merasakan ketidaknyamanan dan penderitaan yang dirasakan oleh orang lain dan berusaha membantu untuk mengatasi masalah yang terjadi.

Individu yang resilien juga merasakan kebanggaan akan diri mereka sendiri. Mereka bangga terhadap apa yang telah mereka capai. Ketika mereka mendapatkan masalah atau kesulitan, rasa percaya dan harga diri yang tinggi akan membantu mereka dalam mengatasi kesulitan tersebut. Mereka merasa mandiri dan cukup bertanggungjawab. Mereka dapat melakukan banyak hal dengan kemampuan mereka sendiri. Mereka juga bertanggungjawab atas pekerjaan yang telah mereka lakukan serta berani menanggung segala konsekuensinya. Selain itu mereka juga diliputi akan harapan dan kesetiaan. Mereka percaya bahwa akan memperoleh masa depan yang baik. Mereka memiliki kepercayaan dan kesetiaan dalam moralitas dan ke-Tuhan-nan mereka.

c. I Can ( kemampuan sosial dan interpersonal )

I Can merupakan kemampuan untuk melakukan hubungan sosial dan interpersonal. Mereka dapat belajar kemampuan ini melalui interaksinya dengan

semua orang yang ada disekitar mereka. Individu tersebut juga memiliki kemampuan untuk berkomunikasi serta memecahkan masalah dengan baik. Mereka mampu mengekspresikan pikiran dan perasaan mereka dengan baik. Kemampuan untuk mengendalikan perasaan dan dorongan dalam hati juga dimiliki oleh individu yang resilien. Mereka mampu menyadari perasaan mereka dan mengekspresikannya dalam kata-kata dan perilaku yang tidak mengancam perasaan dan hak orang lain. Mereka juga mampu mengendalikan dorongan untuk memukul, melarikan diri dari masalah, atau melampiaskan keinginan mereka pada hal-hal yang tidak baik. Mereka juga dapat memahami karakteristik dirinya sendiri dan orang lain. Ini membantu individu untuk mengetahui seberapa banyak waktu yang diperlukan untuk berkomunikasi, dan seberapa banyak ia dapat menangani berbagai macam situasi. Selain itu, individu yang resilien juga dapat menemukan seseorang untuk meminta bantuan, untuk menceritakan perasaan dan masalah, serta mencari cara untuk menyelesaikan masalah pribadi dan interpersonal.

Dari pendapat diatas dapat ditarik kesimpulan bahwa ada 2 faktor yang mempengaruhi resiliensi diantaranya faktor dari lingkungan dan faktor yang ada didalam diri sendiri.

### **3. Aspek-aspek resiliensi**

Menurut Reivich. K dan Shatte. A (dalam Nasution, 2011) mengatakan bahwa arti resiliensi itu adalah kemampuan untuk mengatasi dan beradaptasi bila terjadi sesuatu yang merugikan dalam hidupnya. Bertahan dalam keadaan tertekan sekali pun, atau bahkan berhadapan dengan kesengsaraan (adversity) maupun trauma yang dialami sepanjang kehidupannya.

Reivich dan Shatte 2002 (dalam Nasution, 2011) memaparkan tujuh kemampuan atau aspek yang membentuk resiliensi, yaitu sebagai berikut :

a. Emotion Regulation

Regulasi emosi adalah kemampuan untuk tetap tenang di bawah kondisi yang menekan Reivich dan Shatte juga mengungkapkan dua buah keterampilan yang dapat memudahkan individu untuk melakukan regulasi emosi, yaitu tenang (calming) dan focus(focusing). Dua buah keterampilan ini akan membantu individu untuk mengontrol emosi yang tidak terkendali, menjaga fokus pikiran individu ketika banyak hal-hal yang mengganggu, serta mengurangi stres yang dialami oleh individu.

b. Impulse Control

Pengendalian impuls adalah kemampuan Individu untuk mengendalikan keinginan, dorongan, kesukaan, serta tekanan yang muncul dari dalam diri Individu yang memiliki kemampuan pengendalian impuls yang rendah, cepat mengalami perubahan emosi yang pada akhirnya mengendalikan pikiran dan perilaku mereka. Mereka menampilkan perilaku mudah marah, kehilangan kesabaran, impulsif, dan berlaku agresif. Individu dapat mengendalikan impulsivitas dengan mencegah terjadinya kesalahan pemikiran, sehingga dapat memberikan respon yang tepat pada permasalahan yang ada. pencegahan dapat dilakukan dengan dengan menguji keyakinan individu dan mengevaluasi kebermanfaatannya terhadap pemecahan masalah. Individu dapat melakukan pertanyaan-pertanyaan yang bersifat rasional yang ditujukan kepada dirinya sendiri, seperti ‘apakah kesimpulan terhadap masalah yang saya hadapi berdasarkan fakta atau hanya

menebak?', 'apakah saya sudah melihat permasalahan secara keseluruhan?', 'apakah manfaat dari semua ini?', dan lain-lain. Kemampuan individu untuk mengendalikan impuls sangat terkait dengan kemampuan regulasi emosi yang ia miliki.

#### c. Optimism

Individu yang resilien adalah individu yang optimis, optimisme adalah ketika kita melihat bahwa masa depan kita cemerlang (Reivich & Shatte, 2002). Optimisme yang dimiliki oleh seorang individu menandakan bahwa individu tersebut percaya bahwa dirinya memiliki kemampuan untuk mengatasi kemalangan yang mungkin terjadi di masa depan.

Tentunya optimisme yang dimaksud adalah optimisme yang realistis (realistic optimism), yaitu sebuah kepercayaan akan terwujudnya masa depan yang lebih baik dengan diiringi segala usaha untuk mewujudkan hal tersebut. Berbeda dengan unrealistic optimism dimana kepercayaan akan masa depan yang cerah tidak dibarengi dengan usaha yang signifikan untuk mewujudkannya. Perpaduan antara optimisme yang realistis dan self-efficacy adalah kunci resiliensi dan kesuksesan

#### d. Causal Analysis

Causal analysis merujuk pada kemampuan individu untuk mengidentifikasi secara akurat penyebab dari permasalahan yang mereka hadapi. Individu yang resilien tidak akan menyalahkan orang lain atas kesalahan yang mereka perbuat demi menjaga self-esteem mereka atau membebaskan mereka dari rasa bersalah. Mereka tidak terlalu terfokus pada faktor-faktor yang berada di luar kendali mereka, sebaliknya mereka memfokuskan dan memegang kendali penuh pada pemecahan

masalah, perlahan mereka mulai mengatasi permasalahan yang ada, mengarahkan hidup mereka, dan bangkit.

e. Empathy

Empati sangat erat kaitannya dengan kemampuan individu untuk membaca tanda-tanda kondisi emosional dan psikologis orang lain (Reivich & Shatte, 2002).

Oleh karena itu, seseorang yang memiliki kemampuan berempati cenderung memiliki hubungan sosial yang positif. Ketidakmampuan berempati berpotensi menimbulkan kesulitan dalam hubungan sosial (Reivich & Shatte, 2002). Individu-individu yang tidak membangun kemampuan untuk peka terhadap tanda-tanda nonverbal tersebut tidak mampu untuk menempatkan dirinya pada posisi orang lain, merasakan apa yang dirasakan orang lain dan memperkirakan maksud dari orang lain.

f. Self-efficacy

Self-efficacy adalah hasil dari pemecahan masalah yang berhasil. Self-efficacy merepresentasikan sebuah keyakinan bahwa kita mampu memecahkan masalah yang kita alami dan mencapai kesuksesan. Self-efficacy merupakan hal yang sangat penting untuk mencapai resiliensi. Self-efficacy merupakan salah satu faktor kognitif yang menentukan sikap dan perilaku seseorang dalam sebuah permasalahan.

Dengan self-efficacy yang tinggi, maka individu akan melakukan berbagai usaha dalam menyelesaikan sebuah permasalahan. Dengan keyakinan akan kemampuan dalam menyelesaikan permasalahan, individu akan mampu mencari penyelesaian masalah dari permasalahan yang ada, tidak mudah menyerah terhadap berbagai kesulitan.

g. Reaching out

Sebagaimana telah dipaparkan sebelumnya, bahwa resiliensi lebih dari sekedar bagaimana seorang individu memiliki kemampuan untuk mengatasi kemalangan dan bangkit dari keterpurukan, namun lebih dari itu resiliensi juga merupakan kemampuan individu meraih aspek positif dari kehidupan setelah kemalangan yang menimpa.

Dapat ditarik kesimpulan bahwa aspek-aspek resiliensi yaitu emotion regulation, impulse control, optimism, causal analysis, Empathy, self efficacy, reaching out.

#### **4. Ciri-Ciri Individu Memiliki Resiliensi**

Ciri-ciri individu yang memiliki resiliensi menurut Sarafino 1994 (dalam Fransiska, 2004) yaitu (a) memiliki tempramen yang lebih tenang, sehingga dapat menciptakan hubungan yang lebih baik dengan keluarga dan lingkungannya; (b) memiliki kemampuan untuk dapat bangkit dari tekanan dan berusaha untuk mengatasinya

Reivich, 2002 (dalam Fransiska, 2004) mengatakan ciri individu yang memiliki resiliensi ialah (a) mampu mengatasi stress; (b) bersikap realistis serta optimis dalam menghadapi masalah; (c) mampu mengekspresikan pikiran dan perasaan dengan nyaman.

Grotberg, 1995 (dalam Fransiska, 2004) mengatakan ciri individu yang memiliki resilien ialah (a) memiliki kemampuan untuk mengendalikan perasaan dan dorongan dalam hati; (b) memiliki kemampuan untuk dapat bangkit dari permasalahan dan berusaha untuk mengatasinya; (c) mandiri dan dapat mengambil

keputusan berdasarkan inisiatif dan pemikiran sendiri dan memiliki empati dan sikap kepedulian yang tinggi terhadap sesama.

Maka kesimpulan yang dapat diambil dari berbagai pendapat diatas ialah bahwa ciri-ciri individu yang memiliki resiliensi dapat mengendalikan perasaan dan mampu mengekspresikan perasaan dengan nyaman, individu tersebut mampu mengambil keputusan dengan baik serta mampu untuk tetap bersikap optimis terhadap segala hal.

## **E. Dukungan Sosial**

### **1. Pengertian Dukungan Sosial**

Dukungan sosial adalah hal yang penting bagi seseorang yang sedang menghadapi masalah, karena dengan adanya dukungan sosial dari lingkungna, baik secara emosi maupun fisik maka akan lebih mudah bagi individu tersebut untuk mengatasi masalahnya.

Sarason, Sarason, Shearin dan Pierce, 1987 (Namora dan Hasnida, 2009) mendefenisikan dukungan sosial dengan bahwa yang dimaksud dengan dukungan sosial adalah keberadaan, kesediaan, kepedulian dari orang-orang yang dapat diandalkan, menghargai, dan menyayangi kita.

Sarason dan Pierce (dalam Baron dan Byrne, 2000) mendefenisikan dukungan sosial sebagai kenyamanan fisik dan psikologis yang diberikan oleh orang-orang sekitar.

Menurut Corsini (dalam kumalasari, 2012) dukungan sosial adalah keuntungan yang didapat individu melalui hubungan dengan orang lain. Individu yang memiliki hubungan dekat dengan individu lain seperti keluarga atau teman

akan meningkatkan kemampuannya dalam mengelola masalah-masalah yang dihadapi setiap hari.

Gottlieb 1984, (dalam Namora dan Hasnida, 2009 ) mendefenisikan dukungan sosial sebagai informasi verbal atau non verbal, saran, bantuan nyata atau tingkah laku yang diberikan orang-orang yang akrab dengan subjek di dalam lingkungan sosialnya atau yang berupa kehadiran atau hal-hal yang dapat memberikan keuntungan emosional dan berpengaruh pada tingkah laku penerimanya. Individu pemberi bantuan atau pemberi dukungan sosial ini seperti teman, saudara, LSM (lembaga swadaya masyarakat) dan keluarga juga merupakan salah satu agen pemberi dukungan sosial.

Thoits dan Peggy, 1986 (Namora dan Hasnida, 2009)mengatakan bahwa dukungan sosial merupakan fungsi dari berbagai ungkapan perilaku suportif kepada seseorang individu yang diberikan oleh orang yang dianggap bermakna bagi individu yang menerimanya

Selain itu dukungan sosial merupakan cara untuk menunjukkan kasih sayang, kepedulian, dan penghargaan untuk orang lain. Individu yang menerima dukungan sosial akan merasa dirinya dicintai, dihargai, berharga, dan merupakan bagian dari lingkungan sosialnya Sarafino (dalam Sari, 2013)

Melihat dari berbagai pendapat di atas maka dapat disimpulkan bahwa dukungan sosial kepedulian atau perilaku suportif kepada orang-orang atau individu dengan menunjukkan kasih sayang, penghargaan untuk orang lain. Individu yang menerima dukungan sosial akan merasa dicintai, dihargai, serta berharga.

## 2. Faktor-faktor Dukungan Sosial

Faktor- faktor dukungan sosial menurut stanley (dalam Kumalasari 2012), adalah sebagai berikut:

### 1. Kebutuhan fisik

Kebutuhan fisik dapat mempengaruhi dukungan sosial. Adapun kebutuhan fisik meliputi sandang, pangan dan papan. Apabila seseorang tidak tercukupi kebutuhan fisiknya maka seseorang tersebut kurang mendapat dukungan sosial.

### 2. Kebutuhan sosial

Dengan aktualisasi diri yang baik maka seseorang lebih kenal oleh masyarakat daripada orang yang tidak pernah bersosialisasi di masyarakat. Orang yang mempunyai aktualisasi diri yang baik cenderung selalu ingin mendapatkan pengakuan di dalam kehidupan masyarakat. Untuk itu pengakuan sangat diperlukan untuk memberikan penghargaan.

### 3. Kebutuhan psikis

Dalam kebutuhan psikis di dalamnya termasuk rasa ingin tahu, rasa aman, perasaan religius, tidak mungkin terpenuhi tanpa bantuan orang lain. Apalagi jika orang tersebut sedang menghadapi masalah baik ringan maupun berat, maka orang tersebut akan cenderung mencari dukungan sosial dari orang- orang sekitar sehingga dirinya merasa dihargai, diperhatikan dan dicintai.

Maka dapat disimpulkan, faktor-faktor dukungan sosial diantaranya ialah kebutuhan fisik,kebutuhan sosial, kebutuhan psikis.

### 3. Aspek-aspek Dukungan Sosial

Gottlieb, 1984 (Namora dan Hasnida, 2009) menyatakan dukungan sosial terdiri dari informasi atau nasehat verbal maupun non verbal, bantuan nyata, atau tindakan yang didapatkan karena kehadiran orang lain dan mempunyai manfaat emosional atau efek perilaku bagi pihak penerima.

Dukungan sosial dapat berupa pemberian informasi, bantuan tingkah laku, ataupun materi yang didapat dari hubungan sosial akrab yang dapat membuat individu merasa diperhatikan, bernilai, dan dicintai

Sarafino (dalam Namora dan Hasnida, 2009) menyatakan bahwa dukungan sosial mengacu pada memberikan kenyamanan pada orang lain, merawatnya atau menghargainya.

Menurut Sarafino 1994 (Namora dan Hasnida, 2009) terdapat beberapa aspek yang terlibat didalam dukungan sosial, antara lain :

a. Dukungan emosional (emotional support)

Dukungan emosional mencakup ungkapan empati, kepedulian dan perhatian terhadap orang yang bersangkutan. Dukungan emosional merupakan ekspresi dari afeksi, kepercayaan, perhatian, dan perasaan didengarkan. Kesiediaan untuk mendengarkan keluhan seseorang akan memberikan dampak positif sebagai sarana pelepasan emosi, mengurangi kecemasan, membuat individu merasa nyaman, tenteram, diperhatikan, serta dicintai saat menghadapi berbagai tekanan dalam hidup mereka.

b. Dukungan penghargaan (esteem support)

Dukungan penghargaan terjadi lewat ungkapan penghargaan yang positif untuk individu, dorongan maju atau persetujuan dengan gagasan atau perasaan individu, dan perbandingan positif individu dengan individu lain, seperti misalnya perbandingan dengan orang-orang yang kurang mampu atau lebih buruk keadaannya. Hal seperti ini dapat menambah penghargaan diri. Individu melalui interaksi dengan orang lain, akan dapat mengevaluasi dan mempertegas keyakinannya dengan membandingkan pendapat, sikap, keyakinan, dan perilaku orang lain. Jenis dukungan ini membantu individu merasa dirinya berharga, mampu, dan dihargai.

c. Dukungan instrumental (instrumental support)

Dukungan instrumental mencakup bantuan langsung yang dapat berupa jasa, waktu, atau uang. Misalnya pinjaman uang bagi individu atau pemberian pekerjaan saat individu mengalami stres. Dukungan ini membantu individu dalam melaksanakan aktivitasnya

d. Dukungan informasi (informational support)

Dukungan informasi mencakup pemberian nasehat, petunjuk-petunjuk, saran-saran, informasi atau umpan balik. Dukungan ini membantu individu mengatasi masalah dengan cara memperluas wawasan dan pemahaman individu terhadap masalah yang dihadapi. Informasi tersebut diperlukan untuk mengambil keputusan dan memecahkan masalah secara praktis. Dukungan informatif ini juga membantu individu mengambil keputusan karena mencakup mekanisme penyediaan informasi, pemberian nasihat, dan petunjuk.

e. Dukungan jaringan sosial (companionship support)

Dukungan jaringan sosial mencakup perasaan keanggotaan dalam kelompok. Dukungan jaringan sosial merupakan perasaan keanggotaan dalam suatu kelompok, saling berbagi kesenangan dan aktivitas sosial.

Adapun kesimpulan yang didapat ialah bahwa aspek-aspek dukungan sosial ialah dukungan emosional, dukungan penghargaan, dukungan instrumental, dukungan informasi, dan dukungan jaringan sosial.

#### **4. Sumber-Sumber Dukungan Sosial**

Sumber-sumber dukungan sosial banyak diperoleh individu dari lingkungan sekitarnya. Namun perlu diketahui seberapa banyak sumber dukungan sosial ini efektif bagi individu yang memerlukan. Sumber dukungan sosial merupakan aspek paling penting untuk diketahui dan dipahami. Dengan pengetahuan dan pemahaman tersebut, seseorang akan tahu kepada siapa ia akan mendapatkan dukungan sosial sesuai dengan situasi dan keinginannya yang spesifik sehingga dukungan sosial memiliki makna yang berarti bagi kedua belah pihak. Mungkin di satu pihak, bagi mereka yang telah menikah, dukungan dapat diterima dari pendamping hidupnya, karena pendamping hidup dapat dipandang sebagai orang paling dapat memberikan dukungan disebabkan kedekatan emosional. Di pihak lain dukungan juga dapat diperoleh dari kerabat atau teman yang selalu ada dan mau menolong, selain kerabat atau teman pihak panti asuhan atau LSM adalah bagian dari sumber dukungan sosial dimana para pengurus panti dapat memberikan pelayanan, penguatan, motivasi terhadap anak-anak panti asuhan.

Menurut Rock dan Dooley (Namora dan Hasnida, 2009) ada dua sumber dukungan sosial yaitu sumber artifisial dan sumber natural. Dukungan sosial yang natural diterima seseorang melalui interaksi sosial dalam kehidupannya secara spontan dengan orang-orang yang berada disekitarnya. Misalnya anggota keluarga (anak, istri, suami dan saudara). Teman dekat ataupun relasi dukungan sosial ini bersifat non formal sementara itu yang dimaksud dengan dukungan sosial artifisial adalah dukungan sosial yang dirancang ke dalam kebutuhan primer seseorang misalnya dukungan sosial akibat bencana alam melalui berbagai sumbangan sosial.

Sumber dukungan sosial yang bersifat natural berbeda dengan sumber dukungan sosial yang bersifat artifisial dalam sejumlah hal seperti:

- a. Keberadaan sumber dukungan sosial natural bersifat apa adanya tanpa dibuat-buat sehingga lebih mudah diperoleh dan bersifat spontan.
- b. Sumber dukungan sosial yang natural memiliki kesesuaian dengan norma yang berlaku tentang kapan sesuatu harus diberikan.
- c. Sumber dukungan sosial yang natural berakar dari hubungan yang telah berakar lama.
- d. Sumber dukungan sosial yang natural memiliki keragaman dalam penyampaian dukungan sosial, mulai dari pemberian barang-barang nyata hingga sekedar menemui seseorang dengan menyampaikan salam.
- e. Sumber dukungan sosial yang natural terbebas dari beban dan lebel psikologis. Melihat dari pendapat diatas maka dapat disimpulkan sumber-sumber dukungan sosial dapat dibedakan menjadi dua yakni artifisial dimana dukungan sosial didapat dari keluarga, kerabat dan dukungan ini bersifat non

formal, spontan dan yang kedua ialah dukungan sosial bersifat natural dimana dukungan ini bersifat disengaja atau dirancang seperti bantuan yang diberikan kepada yang membutuhkan karena bencana alam.

#### **F. Hubungan Dukungan Sosial Dengan Resiliensi**

Kemampuan resilien haruslah dimiliki oleh setiap individu, terkhususnya bagi anak remaja panti asuhan. sikap resilien akan membuat seseorang berhasil menyesuaikan diri dengan kondisi-kondisi yang kurang menyenangkan.

Menurut Grotberg, 1999 (dalam Fransiska, 2004) resiliensi adalah kapasitas individu untuk menghadapi, mengatasi, diperkuat, dan bahkan diubah oleh pengalaman yang kurang menyenangkan.

Janas 2002 (dalam Fransisca, 2004) mendefinisikan resiliensi sebagai suatu kemampuan untuk mengatasi rasa frustrasi dan permasalahan dalam hidup sehingga dapat terbebas dari masalah dan mampu beradaptasi terhadap permasalahan tersebut. Brook dan Goldstein, 2000 (dalam Fransiska, 2004) mengemukakan bahwa resiliensi merupakan kemampuan individu dalam mengatasi masalah dan tekanan secara lebih efektif, kemampuan untuk bangkit dari masalah dan tekanan secara lebih efektif, kemampuan untuk bangkit dari masalah, kekecewaan, dan trauma, serta untuk dapat mengembangkan tujuan yang lebih realistis.

Dari pendapat di atas dapat disimpulkan resiliensi adalah kemampuan atau kapasitas yang dimiliki seseorang, kelompok atau masyarakat yang memungkinkan untuk menghadapi, mencegah, meminimalkan dan bahkan menghilangkan dampak-dampak yang merugikan dari kondisi-kondisi yang tidak menyenangkan atau bahkan merubah kondisi yang menyengsarakan menjadi suatu hal yang wajar

untuk diatasi serta tetap dapat mempertahankan kesehatan, sehingga mampu untuk mengendalikan kehidupannya dengan lebih baik dan dapat beradaptasi serta dapat berperilaku secara positif.

Ada banyak faktor yang mempengaruhi mengapa seseorang bisa menjadi resilien, faktor tersebut diantaranya adanya faktor kemampuan individu untuk melakukan hubungan antar lapisan masyarakat. Hubungan antar lapisan masyarakat ini meliputi hubungan dengan sahabat, teman, guru dan lainnya. keberadaan, ketersediaan, kepedulian dari orang-orang yang dapat diandalkan membuat individu menjadi nyaman, hal tersebut dapat menumbuhkan kemampuan resilien.

Secara umum dukungan sosial merupakan bantuan atau dukungan yang diterima individu dari orang lain dalam kehidupannya.

Menurut Sarason, Sarason, Shearin dan Pierce 1987 (dalam Namora dan Hasnida, 2009) menyatakan dukungan sosial adalah keberadaan, ketersediaan, kepedulian dari orang-orang yang dapat diandalkan, menghargai dan menyangi kita.

Gottlieb 1984 (dalam Namora dan Hasnida, 2009) menyatakan bahwa dukungan sosial sebagai informasi verbal dan non verbal, saran, bantuan nyata atau tingkah laku yang diberikan orang-orang akrab dengan subjek di dalam lingkungan sosialnya atau yang berupa kehadiran atau hal-hal yang dapat memberikan keuntungan emosional dan berpengaruh pada tingkah laku penerimanya.

Dari berbagai pendapat diatas dapat disimpulkan dukungan sosial adalah bantuan atau dukungan yang diterima individu dari orang-orang tertentu dalam

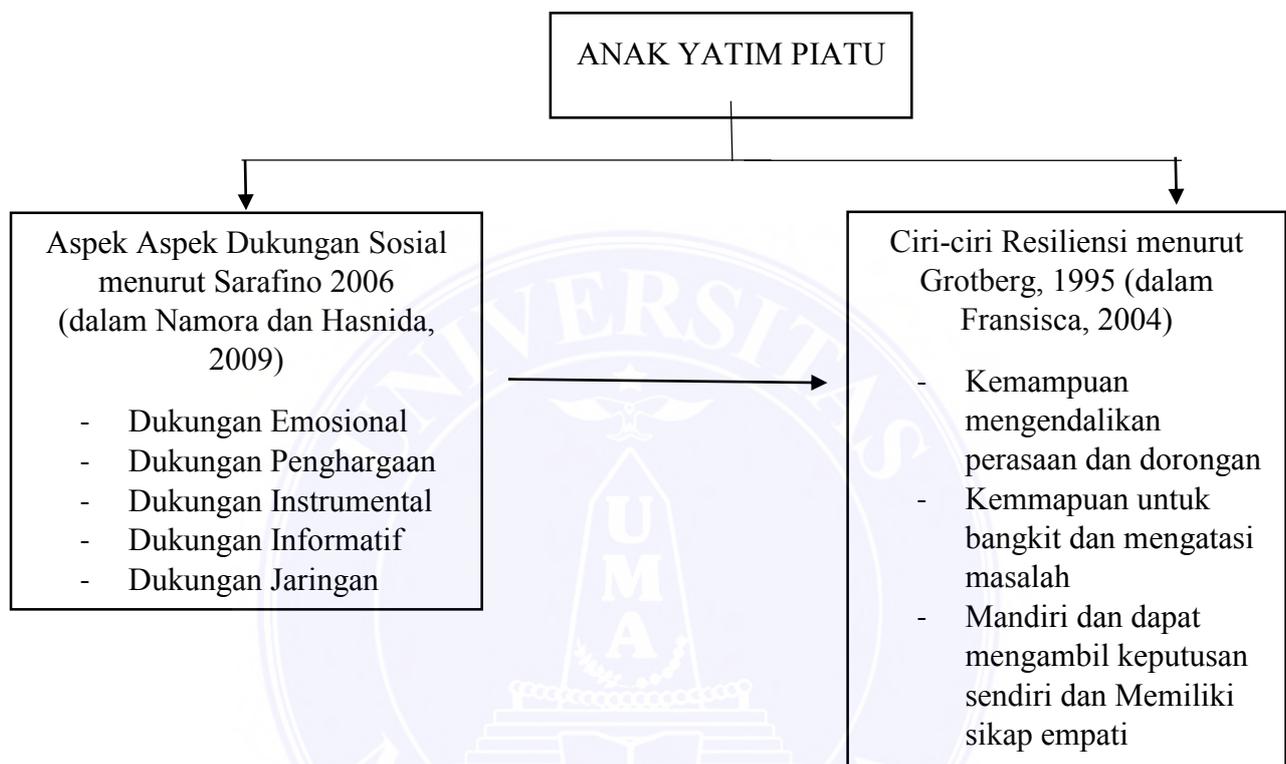
kehidupannya dan berada dalam lingkungan sosial tertentu yang membuat si penerima merasa dihargai, dicintai, diperhatikan.

Merasa dicintai, dihargai, diperhatikan dapat memberikan dampak fisik dan psikologis yang baik bagi setiap individu terkhususnya bagi anak panti asuhan. Dukungan sosial dari teman, guru, LSM dan orang-orang terdekat dapat diwujudkan dengan memberikan bantuan informasi berupa nasehat dan keterangan lain yang dibutuhkan oleh anak panti asuhan, Dukungan seperti ini dapat membuat seseorang merasa percaya diri merasa dihargai dan diakui dan membuatnya mampu untuk mengaktualisasikan dirinya serta dapat lebih mudah dalam menghadapi tantangan.

Hal ini juga didukung oleh penelitian berupa jurnal berjudul Resiliensi Orangtua Yang Memiliki Anak Indigo, penulis oleh Cindy pada tahun 2011, dengan nomor ISSN : 2087-7641 yang menyatakan bahwa ada hubungan positif antara dukungan sosial dengan resiliensi. Hal yang serupa juga disampaikan oleh Solicha dalam jurnal berjudul Resiliensi Penyandang Tuna Daksa: Pengaruh Dukungan Sosial dan Gratitude Dalam Membentuk Individu yang Resilien, pada tahun 2014 dengan Volume 19 No.2 yang menyatakan bahwa semakin besar dukungan sosial maka semakin besar pula kemampuan resiliensi.

### G. Kerangka Konseptual

Variabel-variabel yang telah dikelompokkan dalam kerangka konsep akan dibentuk menjadi suatu model teoritis sebagai berikut:



### H. Hipotesis

Berdasarkan pendapat dari kedua hasil penelitian diatas maka penelitian ini mengajukan hipotesis sebagai berikut : ada hubungan positif antara dukungan sosial dengan resiliensi. Dengan asumsi bahwa semakin tinggi dukungan sosial maka semakin tinggi kemampuan resiliensi, demikian pula sebaliknya semakin rendah dukungan sosial maka semakin rendah pulakemampuan resiliensi.