

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. REMAJA

1. Pengertian Remaja

Istilah *adolescence* atau remaja berasal dari kata latin (*adolescere*) yang berarti “tumbuh” atau “tumbuh menjadi dewasa.” Bangsa primitif demikian pula orang-orang zaman purbakala memandang masa puber dan masa remaja tidak berbeda dengan periode-periode lain dalam rentang kehidupan, anak dianggap sudah dewasa apabila sudah mampu mengadakan reproduksi (Hurlock, 1980). Masa remaja adalah tahapan perkembangan antara pubertas, usia dimana seseorang memperoleh kemampuan untuk melakukan reproduksi seksual, dan masa dewasa.

Seperti halnya perkembangan yang berlangsung di masa kanak-kanak, perkembangan di masa remaja diwarnai oleh interaksi antara faktor-faktor genetik, biologis, lingkungan dan sosial (Santrock, 2012). Selama masa kanak-kanak, remaja menghabiskan ribuan jam untuk berinteraksi dengan orang tua, kawan-kawan, dan guru, kini tiba waktunya mereka dihadapkan pada perubahan biologis yang dramatis, pengalaman-pengalaman baru, serta tugas perkembangan baru (Santrock, 2012). Masa remaja merupakan masa bergolak yang diwarnai oleh konflik dan perubahan suasana hati (mood).

Menurut Hurlock (1980) awal masa remaja berlangsung kira – kira dari tiga belas tahun sampai enam belas atau tujuh belas tahun, dan akhir masa remaja

bermula dari usia 16 atau 17 tahun sampai delapan belas tahun, yaitu usia matang secara hukum.

Menurut pendapat ahli diatas dapat disimpulkan bahwa remaja adalah masa transisi atau peralihan dari anak-anak menuju masa dewasa. Dimana hal tersebut ditandai dengan pertumbuhan fisik dan reproduksi, dan hal tersebut mempengaruhi remaja berperilaku dalam kesehariannya.

2. Ciri-ciri Remaja

Seperti halnya dengan semua periode yang penting selama rentang kehidupan, masa remaja mempunyai ciri-ciri tertentu yang membedakannya dengan periode sebelum dan sesudah.

Harlock (1980) menyatakan ciri-ciri remaja yaitu sebagai berikut:

a. Masa remaja sebagai periode yang penting

Disebutkan sebagai periode yang penting karena pada remaja terjadi perubahan-perubahan fisik dan psikis yang akan sangat mempengaruhi perkembangan jiwa dan karakter dari remaja tersebut. Perubahan dan perkembangan tersebut menimbulkan perlunya penyesuaian mental dan perlunya membentuk sikap, nilai, dan minat baru.

b. Masa remaja sebagai periode peralihan

Terjadinya peralihan pola psikologis dan karakter, dari seorang anak-anak tetapi belum sampai pada tahapan dewasa, maka dalam tahap ini sering terjadi kebingungan dari sang remaja akibat pencarian dan pematangan jati dirinya.

c. Masa remaja sebagai periode perubahan

Terjadinya masa perubahan yang bersamaan baik fisik, psikis, dan perilaku. Perubahan tersebut mempunyai hubungan yang sangat erat. Apabila fisiknya berkembang dengan baik dan pesat, maka perilaku dan psikisnya juga akan mengalami peningkatan, begitu juga sebaliknya.

d. Masa remaja sebagai masa mencari identitas

Remaja adalah manusia biasa yang merupakan makhluk sosial, maka mereka akan berusaha untuk mencari identitas dirinya, apakah dalam kelompok lingkungan ataupun mengidolakan seseorang.

e. Masa remaja adalah usia yang menimbulkan ketakutan

Terjadinya banyak perubahan terutama dalam bentuk fisik, mengakibatkan mereka “memaksa” untuk dianggap sebagai orang dewasa. Mereka ingin menentukan sendiri apa yang mereka inginkan. Mereka merasa sudah cukup mengetahui tentang kehidupan sehingga mereka tidak membutuhkan adanya bimbingan dari orang tua yang berlebihan.

f. Masa remaja sebagai masa yang tidak realistis

Pada masa remaja mereka memandang, melihat, dan memutuskan segala sesuatu berlandaskan pada “kacamata” mereka saja. Mereka sangat sulit menerima informasi dari orang lain, kecuali berasal dari “kelompoknya”. Remaja cenderung memiliki kecerdasan emosi yang rendah, sikap empati mereka yang sangat kecil.

g. Masa remaja sebagai ambang masa dewasa

Dengan semakin mendekatnya usia kematangan yang sah, para remaja menjadi gelisah untuk meningkatkan *image* belasan tahun dan untuk memberi kesan mereka sudah hampir dewasa.

Berdasarkan uraian di atas dapat disimpulkan bahwa ciri-ciri remaja terdiri dari, masa remaja sebagai periode yang penting, masa remaja sebagai periode peralihan, masa remaja sebagai periode perubahan, masa remaja sebagai masa mencari identitas, masa remaja adalah usia yang menimbulkan ketakutan, masa remaja sebagai masa yang tidak realistis, dan masa remaja sebagai ambang masa dewasa.

3. Tugas Perkembangan pada masa Remaja

Menurut Hurlock (1980) tugas perkembangan pada masa remaja adalah sebagai berikut:

- a. Berusaha mampu menerima keadaan fisiknya.
- b. Berusaha mampu menerima dan memahami peran seks usia dewasa.
- c. Berusaha mampu membina hubungan baik dengan anggota kelompok yang berlainan jenis.
- d. Berusaha mencapai kemandirian emosional.
- e. Berusaha mencapai kemandirian ekonomi.

- f. Berusaha mengembangkan konsep dan keterampilan-keterampilan intelektual yang sangat diperlukan untuk melakukan peran sebagai anggota masyarakat.
- g. Berusaha memahami nilai-nilai orang dewasa dan orang tua.
- h. Berusaha mengembangkan perilaku tanggung jawab sosial yang diperlukan untuk memasuki dunia dewasa.
- i. Berusaha mempersiapkan diri untuk memasuki perkawinan.
- j. Berusaha memahami dan mempersiapkan berbagai tanggung jawab kehidupan keluarga.

Tugas-tugas perkembangan fase remaja ini sangat berkaitan dengan perkembangan kognitifnya, yakni fase operasional formal. Kematangan pencapaian fase kognitif tingkat ini akan sangat membantu kemampuan dalam melaksanakan tugas-tugas perkembangannya itu dengan baik. Agar dapat memenuhi dan melaksanakan tugas-tugas perkembangan ini, remaja memerlukan kemampuan kreatif. Kemampuan kreatif ini banyak diwamai oleh perkembangan kognitif remaja.

B. RESILIENSI

1. Pengertian resiliensi

Menurut Reivich & Shatte (2002), resiliensi merupakan kemampuan seseorang untuk bertahan, bangkit, dan menyesuaikan dengan kondisi yang sulit. Individu yang memiliki resiliensi mampu untuk secara cepat kembali kepada kondisi sebelum trauma, terlihat kebal dari berbagai peristiwa-peristiwa kehidupan yang negatif, serta mampu beradaptasi terhadap stres yang ekstrim dan kesengsaraan.

Ada beberapa definisi yang dikemukakan para ahli. Menurut Ungar (dalam Hadiningsih, 2014) resiliensi memiliki makna sebagai suatu kemampuan individu untuk mengatasi kesulitan dan melanjutkan perkembangan normalnya seperti semula. Individu yang memiliki resiliensi mampu untuk secara cepat kembali kepada kondisi sebelum trauma, terlihat kebal dari berbagai peristiwa-peristiwa kehidupan yang negatif, serta mampu beradaptasi terhadap stress yang ekstrim dan kesengsaraan. Newcomb (dalam Hadiningsih, 2014) melihat resiliensi sebagai suatu mekanisme perlindungan yang memodifikasi respon individu terhadap situasi-situasi yang beresiko pada titik – titik kritis sepanjang kehidupan seseorang.

Sedangkan Grothberg (dalam Nasution, 2011) mendefinisikan resiliensi sebagai kemampuan manusia untuk menghadapi, mengatasi, mendapatkan kekuatan dan bahkan mampu mencapai transformasi diri setelah mengalami kegagalan. Menurut Benson (dalam Hadiningsih, 2014) resiliensi merupakan salah

satu bentuk kesadaran seseorang untuk mengubah pola pikir dalam menghadapi permasalahan sehingga tidak mudah putus asa.

Lebih jauh Reivich dan Shatte (dalam Nasution, 2011) mengatakan bahwa resiliensi merupakan *mind-set* yang memungkinkan manusia mencari berbagai pengalaman dan memandang hidupnya sebagai suatu kegiatan yang sedang berjalan. Greef (dalam Wijayani, 2008) menambahkan bahwa resiliensi harus dipahami sebagai kemampuan dimana individu tidak sekedar berhasil dalam beradaptasi terhadap resiko atau kemalangan namun juga memiliki kemampuan untuk pulih, bahagia dan berkembang menjadi individu yang lebih kuat, lebih bijak dan lebih menghargai kehidupan. Individu yang resilien tidak hanya kembali pada keadaan normal setelah mereka mengalami kemalangan, namun sebagian dari mereka mampu untuk menampilkan performance yang lebih baik dari sebelumnya.

Blok dkk (dalam Iswanto, 2012) menyatakan bahwa individu dengan tingkat tinggi resiliensi yang lebih mengalami perasaan positif, dan memiliki tingkat percaya diri yang lebih tinggi dan penyesuaian psikologis lebih baik dibandingkan orang dengan tingkat resiliensi yang rendah. Tidak jauh berbeda dengan defenisi diatas, Lazarus (dalam Iswanto, 2012) mengatakan resiliensi adalah sebuah karakter kemampuan untuk bangkit dari pengalaman emosional yang negatif dengan adaptasi yang fleksibel untuk tuntutan perubahan pengalaman stres. Menurut Block (dalam Iswanto, 2012) resiliensi dikonseptualisasikan sebagai salah satu tipe kepribadian dengan ciri - ciri,

kemampuan menyesuaikan diri yang baik, percaya diri, mandiri, pandai bicara, penuh perhatian, suka membantu dan berpusat pada tugas.

Dari berbagai pengertian tentang resiliensi yang telah dipaparkan dapat disimpulkan bahwa resiliensi adalah kemampuan seseorang untuk bertahan atau tidak menyerah pada keadaan-keadaan yang sulit dalam hidupnya, serta berusaha untuk belajar dan beradaptasi dengan keadaan tersebut dan kemudian bangkit dari keadaan tersebut dan menjadi lebih baik lagi dari sebelumnya.

2. Faktor-Faktor Resiliensi

a. Dukungan Sosial (I Have)

Grotberg (dalam Napitupulu, 2009) menyatakan bahwa faktor dukungan sosial dapat mengembangkan perasaan aman. Faktor dukungan sosial terdiri dari:

1. *Trusting relationship* meliputi orang-orang di sekitar individu yang bisa dipercaya dan yang mengasihi individu bagaimanapun keadaannya.
2. *Structure and rules* meliputi orang yang bisa memberi batasan atas perilaku individu sehingga individu tersebut mengetahui kapan saat untuk berhenti sebelum ada bahaya atau masalah.
3. *Role models* meliputi orang yang menunjukkan bagaimana cara melakukan sesuatu yang benar, model moralitas, orang yang ingin memberikan pembelajaran/informasi tentang bagaimana melakukan segala sesuatu dengan cara sendiri dan orang yang menolong ketika sakit, dalam bahaya atau disaat butuh bimbingan.

4. *Encouragement to be autonomous* meliputi orang yang mendorong untuk berani melakukan sesuatu sendiri dan mencari pertolongan ketika dibutuhkan.

b. Kekuatan Diri (I Am)

Grotberg (dalam Napitupulu, 2009) juga menyatakan bahwa faktor kekuatan dari dalam diri (*personal strength*) yang dibangun dari perasaan, sikap, dan kepercayaan seseorang dapat mempengaruhi resiliensi seseorang. Faktor kekuatan diri terdiri dari:

1. Perasaan dicintai dan sikap yang menarik meliputi keyakinan pada diri sendiri bahwa diringa adalah orang yang bisa disukai dan dicintai, sensitif pada perasaan orang lain dan tahu cara menghargai diri sendiri dan orang lain.
2. *Loving, emphatic and altruistic* (mencintai, empatik, dan altruistik) meliputi cinta pada orang lain yang diekspresikan dengan berbagai cara, senang melakukan sesuatu yang baik untuk orang lain dan senang menunjukkan perhatian, peduli pada apa yang terjadi pada orang lain dan mengekspresikan perasaan dengan bertindak atau berkata-kata, ingin melakukan sesuatu untuk menghentikan atau berbagi penderitaan/memberikan kenyamanan.
3. *Proud of self* (bangga pada diri sendiri) meliputi menghargai diri sendiri, merasa diri berharga dan bangga dan percaya pada diri sendiri atas apa yang bisa dilakukan dan sudah dicapai diri. Ketika individu mempunyai masalah dalam hidup, kepercayaan diri dan harga diri (*self esteem*) membantu mereka untuk dapat bertahan dan mengatasi masalah tersebut.

4. *Autonomous and responsible* (mandiri dan bertanggungjawab) artinya individu dapat melakukan berbagai macam keinginan dan menerima berbagai konsekuensi perilakunya. Individu merasa bisa mandiri dan bertanggungjawab atas hal tersebut karena mengerti batasan kontrol, memiliki jati diri, cekatan dalam mencari pertolongan, berwawasan dan memiliki motivasi terhadap tujuan.
5. *Filled with hope, faith and trust* (dipenuhi harapan, iman dan kepercayaan) meliputi percaya bahwa selalu ada harapan, mengetahui hal yang benar dan salah, setia pada hal-hal yang baik, dan mau mengekspresikan hal itu sebagai kepercayaan dalam Tuhan/spiritual.

c. Kemampuan sosial/interpersonal (I Can)

Grotberg (dalam Napitupulu, 2009) mengemukakan bahwa faktor kemampuan sosial dibangun dengan cara berinteraksi dengan orang lain. Faktor kemampuan/kecakapan sosial terdiri dari:

1. *Communicate*. Individu yang resilien adalah individu yang tetap mampu berkomunikasi dengan baik, berperilaku positif serta menyesuaikan diri dengan baik meskipun individu tersebut berada dalam tekanan hidup yang berat baik internal maupun eksternal. Kemampuan ini meliputi:
 - a) Kemampuan mengekspresikan pikiran dan perasaan pada orang lain atau kemauan berbicara kepada orang lain tentang hal-hal yang membuat takut/mengganggu, kemampuan untuk tahu kapan waktu yang tepat untuk berbicara kepada seseorang/berdiskusi, berbagi perasaan untuk

memecahkan masalah personal maupun interpersonal/konflik dan mengambil tindakan, mampu menemukan orang yang tepat untuk membantu di saat diperlukan, mau mendengarkan apa yang orang lain sarankan, mengkomunikasikan perbedaan, memahami, melakukan hasil dari diskusi yang sesuai.

- b) Kemampuan meniru perilaku positif orang lain, dan penyesuaian diri.
- c) Kemampuan mengontrol diri ketika merasa melakukan sesuatu yang tidak benar atau berbahaya bagi dirinya.

2. *Problem solve*/kemampuan menyesuaikan masalah. Individu yang resilien adalah individu yang mampu menguasai masalah dengan berpikir kritis khususnya ketika berada dalam situasi yang penuh tekanan dan segera mencoba mengatasi masalahnya dengan pikiran-pikiran positif serta menegosiasikan penyelesaian masalah yang tepat dan kreatif dengan orang lain. Pikiran-pikiran positif misalnya merasa dicintai dan disukai, senang berbuat baik dan menunjukkan perhatian kepada orang lain, respek kepada diri sendiri dan orang lain, dan merasa semua akan baik-baik saja, meskipun berada dalam kondisi yang tidak menyenangkan.

3. *Critical Consciousness*/ kesadaran kritis. Individu yang resilien mampu segera mengetahui tekanan/ masalah apa yang sedang dialaminya dan mampu memahami bagaimana cara yang tepat untuk mengatasi perasaan-perasaan dan dorongan yang negatif. Kesadaran kritis meliputi:

- a) Kemampuan mengenali stres/tekanan yang dihadapi. Individu mampu mengenali perasaan dan mengekspresikannya dalam kata-kata dan perilaku yang baik dan benar kepada orang lain atau kepada diri sendiri.
- b) Kemampuan mencari strategi yang sesuai untuk memecahkannya dan mampu mengatasi (*handle*) pikiran-pikiran, perasaan dan dorongan untuk berperilaku negatif yang bisa merusak sesuatu atau diri sendiri dengan cara yang baik.

Faktor-faktor tersebut digunakan untuk melihat resiliensi secara tidak langsung.

Adapun faktor lain, yaitu Menurut Ibeagha dkk (dalam Masdianah, 2010) Faktor-faktor yang Mempengaruhi Resiliensi Seorang anak dapat disebut sebagai anak yang resilien apabila mereka memenuhi kriteria yang diperlukan. Kriteria pertama adalah terdapatnya sebuah keadaan yang merupakan ancaman atau sifatnya berbahaya bagi individu tersebut. Keadaan demikian disebut juga sebagai faktor resiko. Kedua, kualitas penyesuaian individu terhadap keadaan tersebut sesuai dengan tahap perkembangannya dimana hal ini juga dikenal sebagai faktor protektif.

a. Faktor Resiko

Faktor resiko didefinisikan sebagai keadaan yang membahayakan. Anak yang berada dalam keadaan beresiko rentan terhadap hasil perkembangan yang negatif seperti dikeluarkan dari sekolah, penggunaan obat-obatan terlarang, kehamilan dimasa remaja bahkan terlibat dalam kasus bunuh diri. Faktor resiko yang melibatkan anak-anak dapat diklasifikasikan menjadi empat jenis yaitu

faktor genetik seperti kemunduran mental, faktor prenatal seperti masalah kesehatan saat berada dalam kandungan, faktor prenatal yang berkaitan dengan penanganan kesehatan, dan faktor yang berasal dari lingkungan seperti kemiskinan, wilayah konflik, bencana alam atau perceraian. Anak yang dikatakan berada dalam keadaan beresiko, cenderung berasal dari keluarga dengan dukungan sosial yang kurang, mengalami kasus depresi, atau kekerasan rumah tangga (Children's Defense Fund dalam Masdianah, 2010).

b. Faktor Protektif

Faktor protektif adalah hal-hal yang membantu individu bertahan dari dampak yang diakibatkan oleh tekanan yang diterima, membantu mengatasi keadaan tidak menyenangkan tersebut dan mampu menyesuaikan diri dalam keadaan mengancam tersebut (Ibeagha dkk dalam Masdianah, 2010). Faktor protektif berasal dari dua sumber yaitu internal dan eksternal. Faktor protektif internal adalah asset atau faktor protektif yang secara konstan muncul dalam pembahasan mengenai karakteristik anak yang resilien dan meliputi kompetensi sosial, kemampuan memecahkan masalah, otonomi dan kesadaran akan tujuan dan masa depan. Hal ini sering disebut juga sebagai kekuatan pribadi dan merupakan manifestasi dari resiliensi itu sendiri. Faktor-faktor ini pasti dimiliki setiap individu namun dalam derajat yang berbeda-beda (Chavkin dan Gonzales, dalam Masdianah, 2010) Sementara faktor eksternal adalah faktor yang mendukung timbulnya resiliensi anak dari luar diri mereka. Faktor protektif

eksternal dapat dikelompokkan ke dalam tiga kategori besar yaitu keluarga, sekolah dan lingkungan sehari-hari anak.

Berdasarkan dari uraian teori di atas, resiliensi dipengaruhi oleh beberapa faktor seperti Dukungan Sosial (I Have), Kekuatan Diri (I Am), dan Kemampuan sosial/interpersonal (I Can). Adapun faktor lain yaitu, faktor resiko dan faktor protektif.

3. Aspek-Aspek Resiliensi

Reivich & Shatte (2002) memaparkan tujuh aspek dari resiliensi. Adapun penjelasannya adalah sebagai berikut:

a. Regulasi emosi (emotional regulation)

Regulasi emosi adalah kemampuan untuk tetap tenang di bawah kondisi yang menekan.

b. Kontrol impuls (Impulse Control)

Pengendalian impuls adalah kemampuan Individu untuk mengendalikan keinginan, dorongan, kesukaan, serta tekanan yang muncul dari dalam diri.

c. Optimisme (Optimism)

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

d. Kemampuan menganalisis masalah (*Causal Analysis*)

Causal analysis merujuk pada kemampuan individu untuk mengidentifikasi secara akurat penyebab dari permasalahan yang mereka hadapi. Individu yang tidak mampu mengidentifikasi penyebab dari permasalahan yang mereka hadapi secara tepat, akan terus menerus berbuat kesalahan yang sama.

e. Empati (*Empathy*)

Empati sangat erat kaitannya dengan kemampuan individu untuk membaca tanda-tanda kondisi emosional dan psikologis orang lain.

f. Efikasi Diri (*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.

g. Pencapaian (*Reaching out*)

Pencapaian menggambarkan kemampuan individu untuk mencapai keberhasilan. Dalam hal ini terkait dengan keberanian seseorang untuk mencoba mengatasi masalah, karena masalah dianggap sebagai suatu tantangan bukan suatu ancaman.

Hal ini juga sejalan dengan yang dikemukakan oleh Wagnild (dalam Shaumi, 2012) bahwa ada hal yang penting dari resiliensi, yaitu:

a. *Meaningful life (purpose)*

Dengan memiliki tujuan dalam hidup, seseorang mendapatkan kekuatan pendorong untuk tetap maju ketika mungkin di tengah perjalanan hidup seseorang dihadapkan dengan kesulitan.

b. Perseverance

Karakteristik ini mengacu pada kemauan untuk terus berjuang hingga akhir. Individu cenderung menyelesaikan apa-apa yang telah mereka mulai. Individu memiliki tekad untuk terus menjalankan hidup meskipun ada kesulitan, keputusasaan dan kekecewaan. Individu juga menetapkan tujuan yang realistis disertai usaha untuk mencapainya.

c. Self Reliance

Individu yang resilien memaknai peristiwa dalam hidupnya baik itu gagal maupun sukses sebagai pelajaran untuk lebih mengenal kemampuan dan keterbatasan dirinya. Seiring bertambahnya pengalaman dan pelajaran yang didapat, maka semakin tinggi pula kepercayaan terhadap kemampuan diri sendiri.

d. Equanimity

Individu mempunyai pandangan hidup yang luas, dan pandangannya tersebut seimbang antara kemungkinan terbaik dan terburuk yang akan terjadi. Karakteristik ini mengacu pada keseimbangan dalam memandang kesulitan yang terjadi.

Berdasarkan penjelasan diatas terdapat 7 aspek dari resiliensi, yaitu Emotion Regulation, Impulse Control, Optimism, Causal Analysis, Empathy, Self-efficacy, Reaching out. Adapun hal yang penting bagi resiliensi yaitu, *Meaningful life (purpose), Perseverance, Self Reliance, Equanimity.*

4. Karakteristik Resiliensi

Karakteristik resiliensi menurut Wolin & Wolin (dalam Nasution, 2011) adalah sebagai berikut:

a. *Insight*

Insight adalah kemampuan mental untuk bertanya pada diri sendiri dan menjawab dengan jujur. Hal ini untuk membantu individu untuk dapat memahami diri sendiri dan orang lain serta dapat menyesuaikan diri dalam berbagai situasi. *Insight* adalah kemampuan yang paling mempengaruhi resiliensi.

b. Kemandirian

Kemandirian adalah kemampuan untuk mengambil jarak secara emosional maupun fisik dari sumber masalah hidup seseorang. Individu yang mandiri mempunyai orientasi positif dan optimistik pada masa depan.

c. Hubungan

Seseorang yang resiliensi dapat mengembangkan hubungan yang jujur, saling mendukung dan berkualitas bagi kehidupan atau milik *role model* yang sehat.

d. Inisiatif

Inisiatif melibatkan keinginan yang kuat untuk bertanggung jawab atas kehidupan sendiri atau masalah yang dihadapi. Individu yang resilien bersikap bertanggung jawab dalam pemecahan masalah, selalu berusaha memperbaiki diri ataupun situasi yang dapat diubah, serta meningkatkan kemampuan untuk menghadapi hal-hal yang tidak dapat diubah.

e. Kreativitas

Kreativitas melibatkan kemampuan memikirkan berbagai pilihan, konsekuensi dan alternatif dalam menghadapi tantangan hidup. Individu yang resilien tidak terlibat dalam kehidupan negatif, sebab ia mampu mempertimbangkan konsekuensi dari tiap perilakunya dan membuat keputusan yang benar. Kreativitas juga meningkatkan daya imajinasi yang digunakan untuk mengespresikan diri dalam seni, serta membuat seseorang mampu menghibur dirinya sendiri saat menghadapi kesulitan.

f. Humor

Humor adalah kemampuan untuk melihat sisi terang dari kehidupan, menertawakan diri sendiri dan menemukan kebahagiaan dalam situasi apapun. Individu yang resilien menggunakan rasa humornya untuk memandang tantangan hidup dengan cara yang baru dan lebih ringan. Rasa humor membuat saat-saat sulit terasa lebih ringan.

g. Moralitas

Individu yang resilien dapat mengevaluasi berbagai hal dan membuat keputusan yang tepat tanpa rasa takut akan pendapat orang lain. Mereka juga dapat mengatasi kepentingan diri sendiri dalam membantu orang yang membutuhkan.

Dari uraian di atas, dapat disimpulkan bahwa terdapat tujuh karakteristik individu yang memiliki resiliensi, yaitu *insight*, kemandirian, hubungan, inisiatif, kreativitas, humor, moralitas.

C. DUKUNGAN SOSIAL

1. Pengertian Dukungan Sosial

Dukungan sosial merupakan hal yang penting bagi seseorang yang sedang menghadapi permasalahan, karena melalui adanya dukungan sosial dari lingkungan, baik secara fisik maupun emosi, maka individu tersebut akan dapat menjadi lebih mudah mengatasi masalah-masalah ataupun kejadian-kejadian yang menyusahkannya (Sarafino 1990).

Rokk (dalam Kumalasari, 2012) mengatakan bahwa dukungan sosial merupakan salah satu fungsi dari ikatan sosial, dan ikatan-ikatan sosial tersebut menggambarkan tingkat kualitas umum dari hubungan interpersonal. Ikatan dan persahabatan dengan orang lain dianggap sebagai aspek yang memberikan kepuasan secara emosional dalam kehidupan individu. Saat seseorang didukung oleh lingkungan maka segalanya akan terasa lebih mudah. Dukungan sosial menunjukkan pada hubungan interpersonal yang melindungi individu terhadap konsekuensi negatif dari stres. Dukungan sosial yang diterima dapat membuat individu merasa tenang, diperhatikan, dicintai, timbul rasa percaya diri dan kompeten.

Sarafino (dalam Ni'mah, 2014) menyatakan bahwa dukungan sosial mengacu pada memberikan kenyamanan pada orang lain, merawatnya, atau menghargainya. Pendapat senada juga diungkapkan oleh Sarason (dalam Ni'mah, 2014) yang menyatakan bahwa dukungan sosial adalah adanya interaksi interpersonal yang ditunjukkan dengan memberikan bantuan pada individu lain, dimana bantuan itu umumnya diperoleh dari orang yang berarti bagi individu

yang bersangkutan. 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.

Sears dkk (dalam Bukhori, 2012) mengatakan bahwa dukungan sosial adalah suatu hubungan interpersonal di mana individu memberikan bantuan kepada individu lain dan bantuan yang diberikan berupa partisipasi, motivasi, penyediaan informasi, dan penghargaan atau penilaian terhadap individu. Sarason dkk (dalam Bukhori, 2012) mengemukakan bahwa dukungan sosial merupakan suatu keadaan yang bermanfaat bagi individu yang diperoleh dari orang lain yang dapat dipercaya.

Dukungan sosial mengacu pada kenyamanan, kepedulian, penghargaan, atau bantuan yang diterima oleh seseorang dari orang lain atau kelompok (Sarafino dalam Hasan, 2014). Dukungan dapat berasal dari banyak sumber, dari pasangan atau kekasih, keluarga, dokter, atau organisasi masyarakat, dan dapat juga berasal dari teman sebaya. Orang dengan dukungan sosial mempercayai bahwa mereka disayangi, dihargai, dan menjadi bagian dari jaringan sosial. Dukungan tersebut dapat berupa dukungan emosional atau penghargaan, instrumental, dan informasi.

Berdasarkan uraian diatas dapat disimpulkan bahwa dukungan sosial adalah dukungan atau bantuan yang berasal dari orang yang memiliki hubungan sosial akrab dengan individu yang menerima bantuan. Dukungan sosial dapat berupa kenyamanan fisik dan psikologis, perhatian, penghargaan, maupun

bantuan dalam bentuk yang lainnya yang dapat menjadikan individu yang menerima bantuan merasa disayangi, diperhatikan dan bernilai.

2. Faktor-faktor Yang Mempengaruhi Dukungan Sosial

Menurut Sarafino (dalam Ni'mah, 2014) tidak semua individu mendapatkan dukungan sosial yang mereka butuhkan, banyak faktor yang menentukan seseorang menerima dukungan. Berikut ini adalah faktor yang mempengaruhi dukungan sosial yaitu:

- a. Penerima Dukungan (Recipients). Seseorang tidak mungkin menerima dukungan sosial jika mereka tidak ramah, tidak pernah menolong orang lain, dan tidak membiarkan orang mengetahui bahwa dia membutuhkan bantuan. Beberapa orang tidak terlalu asertive untuk meminta bantuan pada orang lain atau adanya perasaan bahwa mereka harus mandiri tidak membebani orang lain atau perasaan tidak nyaman menceritakan pada orang lain atau tidak tahu akan bertanya kepada siapa.
- b. Penyedia Dukungan (Providers). Seseorang yang harusnya menjadi penyedia dukungan mungkin saja tidak mempunyai sesuatu yang dibutuhkan orang lain atau mungkin mengalami stress sehingga tidak memikirkan orang lain atau bisa saja tidak sadar akan kebutuhan orang lain.
- c. Faktor komposisi dan Struktur Jaringan Sosial. Hubungan yang dimiliki individu dengan orang-orang dalam keluarga dan lingkungan. Hubungan ini dapat bervariasi dalam ukuran (jumlah orang yang berhubungan dengan individu). Frekuensi hubungan (seberapa sering individu bertemu dengan

orang-orang tersebut, komposisi (apakah orang-orang tersebut keluarga, teman, rekan kerja) dan intimitas (kedekatan hubungan individu dan kepercayaan satu sama lain).

Berdasarkan uraian di atas diketahui bahwa banyak faktor yang mempengaruhi terjadinya dukungan sosial, seperti Penerima Dukungan (Recipients), Penyedia Dukungan (Providers), dan Faktor komposisi dan Struktur Jaringan Sosial.

3. Aspek - Aspek Dukungan Sosial

Menurut Sarafino (dalam Kumalasari, 2012) dukungan sosial terdiri dari empat jenis, yaitu:

- a. Dukungan emosional. Dukungan ini mencakup ungkapan empati, kepedulian dan perhatian individu, sehingga individu tersebut merasa nyaman, dicintai, dan diperhatikan. Dukungan ini meliputi perilaku seperti memberikan perhatian atau afeksi serta bersedia mendengarkan keluhan orang lain.
- b. Dukungan penghargaan. Dukungan ini terjadi lewat ungkapan hormat positif untuk orang tersebut, dorongan untuk maju atau persetujuan dengan gagasan atau perasaan individu dan perbandingan positif orang tersebut dengan orang lain. Pemberian dukungan ini membantu individu untuk melihat segi-segi positif yang ada dalam dirinya dibandingkan dengan keadaan orang lain yang berfungsi untuk menambah penghargaan diri, membantu kepercayaan dan

kemampuan serta merasa dihargai dan berguna saat individu mengalami tekanan.

- c. Dukungan instrumental. Dukungan ini meliputi bantuan secara langsung sesuai dengan yang dibutuhkan oleh seseorang, seperti memberi pinjaman uang atau menolong dengan pekerjaan pada waktu mengalami stres.
- d. Dukungan informative. Dukungan ini mencakup pemberian nasehat, petunjuk, saran atau umpan balik yang diperoleh dari orang lain, sehingga individu dapat membatasi misalnya mencoba mencari jalan keluar untuk memecahkan masalah.

Menurut House (dalam Hasmayni, 2011) membagi dukungan sosial atas empat bentuk, yaitu:

- a. Dukungan emosional, merupakan bentuk dukungan sosial berupa empati, kepedulian dan perhatian terhadap orang yang bersangkutan.
- b. Dukungan penilaian atau penghargaan, merupakan dukungan sosial berupa ungkapan hormat secara positif kepada seseorang, dorongan untuk maju atau persetujuan dengan gagasan atau perasaan individu dan perbandingan positif seseorang dengan orang-orang lain.
- c. Dukungan informatif, merupakan bentuk dukungan sosial berupa pemberian nasehat, saran, petunjuk-petunjuk dan umpan balik.
- d. Dukungan instrumental, merupakan bentuk dukungan sosial yang bersifat langsung, misalnya bantuan peralatan, pekerjaan, dan keuangan.

Dari penjelasan di atas, dapat disimpulkan bahwa aspek-aspek dukungan sosial meliputi, dukungan emosional, dukungan penghargaan, dukungan instrumental, dan dukungan informative.

D. HUBUNGAN ANTARA DUKUNGAN SOSIAL DENGAN RESILIENSI PADA REMAJA DI PANTI ASUHAN

Setiap individu memiliki hak yang sama untuk mendapatkan hidup yang layak. Memiliki sebuah keluarga dengan orang tua yang lengkap, mendapatkan pendidikan yang layak sebagaimana mestinya. Tetapi masih banyak terdapat anak yang kurang beruntung, karena hal tersebut, tidak sedikit dari mereka yang akhirnya di serahkan ke lembaga panti asuhan untuk mendapatkan kehidupan yang layak.

Menurut Gender (dalam Hidayati, 2014), remaja dalam menghadapi berbagai masalah perkembangan memerlukan kehadiran orang dewasa yang mampu memahami dan memperlakukannya secara bijaksana dan sesuai dengan kebutuhannya. Dalam penelitian Hartini (dalam Hidayati, 2014), anak panti asuhan cenderung mempunyai kepribadian yang inferior, pasif, apatis, menarik diri, mudah putus asa, penuh dengan ketakutan dan kecemasan sehingga anak panti asuhan akan sulit menjalin hubungan sosial dengan orang lain. Hal tersebut memungkinkan remaja menjadi tertekan dengan kehidupan yang dijalani di panti asuhan. Resiliensi sangat penting pada diri remaja terutama remaja yang tinggal di panti asuhan agar mampu keluar dari keadaan yang membuatnya tertekan.

Resiliensi untuk kehidupan remaja yang bertempat tinggal di panti asuhan merupakan kekuatan dasar yang penting untuk dimiliki, sehingga idealnya adalah setiap remaja tersebut memiliki resiliensi yang tinggi dalam kehidupannya, agar menjadi pribadi yang tangguh dan pantang menyerah dalam menghadapi situasi apapun dimasa mendatang. Henderson & Milstein (dalam Humaidah, 2011) menyatakan bahwa remaja yang memiliki resiliensi dapat dicirikan ia memiliki kompetensi secara sosial, dengan keterampilan-keterampilan hidup seperti, pemecahan masalah, berpikiran kritis, kemampuan mengambil inisiatif, kesadaran akan tujuan dan prediksi masa depan yang positif bagi dirinya sendiri, memiliki minat-minat khusus, tujuan-tujuan yang terarah, dan motivasi untuk berprestasi di sekolah dan dalam kehidupan.

Richardson (dalam Hidayati, 2014) menjelaskan resiliensi adalah istilah psikologi yang digunakan untuk mengacu pada kemampuan seseorang untuk mengatasi dan mencari makna dalam peristiwa seperti tekanan yang berat yang dialaminya, di mana individu meresponnya dengan fungsi intelektual yang sehat dan dukungan sosial. Maka dari itu harapannya bahwa remaja yang tinggal di panti asuhan mampu memiliki resiliensi yang baik dan mendapatkan dukungan sosial yang positif dari lingkungannya.

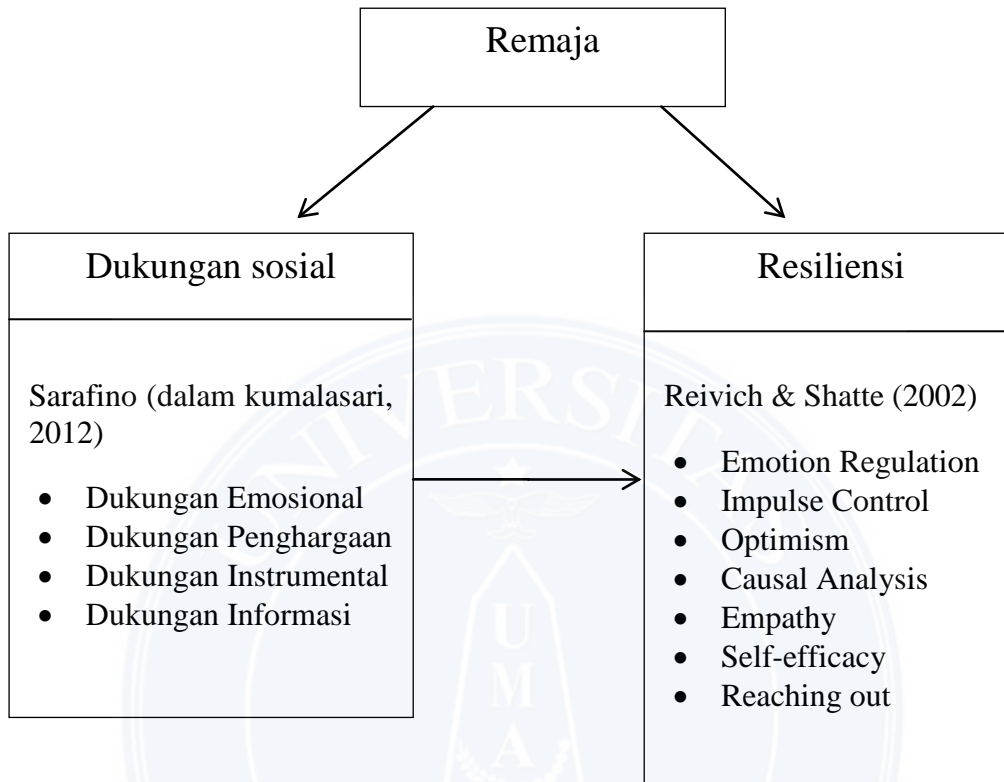
Hal ini sesuai dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Lestari (dalam Hadiningsih, 2014) yaitu terdapat hubungan positif antara bentuk – bentuk dukungan sosial dengan tingkat resiliensi. Individu tidak akan terlepas dari berbagai kemalangan dalam kehidupannya. Kemalangan bisa terjadi pada waktu dan tempat yang kadang sulit untuk diprediksikan. Individu dituntut untuk

memiliki kemampuan untuk bertahan dan bangkit dari kemalangan – kemalangan tersebut atau yang disini disebut sebagai resiliensi. Dukungan sosial menjadi salah satu penyangga bagi individu saat menghadapi kesulitan.

Hal ini juga sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Lestari, 2007 yaitu ada hubungan positif antara bentuk – bentuk dukungan sosial dengan tingkat resiliensi. Semakin tinggi nilai dukungan sosial maka semakin tinggi resiliensinya. Sebaliknya semakin rendah nilai dukungan sosial maka semakin rendah juga nilai resiliensinya.

Berdasarkan uraian diatas, disimpulkan bahwa dukungan sosial memiliki hubungan dengan resiliensi. Dimana salah satu faktor yang mempengaruhi resiliensi adalah dukungan sosial. Dukungan sosial dapat diperoleh dari keluarga, teman sebaya ataupun orang terdekat.

E. KERANGKA KONSEPTUAL



F. HIPOTESIS PENELITIAN

Hipotesis pada penelitian ini adalah “Ada Hubungan Antara Dukungan Sosial Dengan Resiliensi Pada Remaja Di Panti Asuhan” dimana semakin tinggi dukungan sosial, maka semakin tinggi resiliensi. Begitu juga sebaliknya, semakin rendah dukungan sosial, maka semakin rendah resiliensi.