

## BAB II

### TINJAUAN PUSTAKA

#### A. Remaja

##### 1. Pengertian Remaja

Istilah remaja atau *adolescence* berasal dari kata latin *adolescere* yang berarti “tumbuh” atau “tumbuh menjadi dewasa”. Istilah tersebut mempunyai arti yang lebih luas, mencakup kematangan mental, emosional, sosial dan fisik (Hurlock, 1996). Piaget (Almighwar, 2006) mengungkapkan bahwa secara psikologis masa remaja adalah usia saat individu berintegrasi dengan masyarakat dengan masyarakat dewasa, usia saat anak tidak lagi merasa di bawah tingkat orang-orang yang lebih tua, melainkan berada dalam tingkatan yang sama, sekurang-kurangnya dalam masalah baik.

Remaja adalah suatu masa ketika individu berkembang menunjukkan tanda seksual sekundernya, perkembangan psikologis, dan terjadi peralihan dari ketergantungan sosial-ekonomi yang pernah kepada keadaan yang relatif mandiri (Sarlito, 2008). Selanjutnya Sarwono (1994) menetapkan batasan usia remaja untuk masyarakat Indonesia adalah rentang usia antara 11 sampai dengan usia 24 tahun dan belum menikah. Namun pendapat itu ditolak oleh Afiatin (2002) dengan alasan bahwa batasan usia tersebut tidak sesuai dengan batasan usia secara hukum yang berlaku secara umum di Indonesia, yang mana dalam Undang-Undang Nomor 1 tahun 1974 tentang perkawinan disebutkan dalam pasal 6 ayat 2 bahwa seseorang yang berusia di atas 21 tahun dianggap sudah dewasa, sehingga tidak lagi diperlukannya orang tua jika ingin menikah. Berdasarkan hal tersebut, Afiatin (2002) menentukan batas usia remaja

adalah 21 tahun, sehingga rentang usia remaja untuk masyarakat Indonesia saat ini adalah usia 11 tahun sampai dengan 21 tahun.

Berdasarkan uraian di atas remaja adalah individu yang memiliki rentang usia individu yang beralih dari masa ketergantungan sosial menjadi masa yang lebih mandiri.

## **2. Batasan Usia Remaja**

Terdapat batasan pada usia remaja yang difokuskan pada upaya meninggalkan sikap dan perilaku kekanak-kanakan untuk mencapai kemampuan bersikap dan berperilaku dewasa. Menurut Kartini Kartono (1995) dibagi tiga yaitu :

### **a. Remaja Awal ( 12-15 Tahun )**

Pada masa ini remaja mengalami perubahan jasmani yang sangat pesat dan perubahan intelektual yang sangat intensif, sehingga minat anak pada dunia luar sangat besar dan pada saat ini remaja tidak mau dianggap sebagai kanak-kanak lagi namun belum bisa meninggalkan pola kekanak-kanakannya. Selain itu pada masa ini remaja sering mengalami sunyi, ragu-ragu, tidak stabil, tidak puas, dan merasa kecewa.

### **b. Remaja Pertengahan ( 15-18 Tahun )**

Kepribadian remaja pada masa ini masih kekanak-kanakan tetapi pada masa remaja ini timbul unsur baru yaitu kesadaran akan kepribadian dan kehidupan badaniah sendiri. Remaja mulai menentukan nilai-nilai tertentu dan melakukan penunangan terhadap pemikiran filosofis dan etis.

c. Remaja Akhir ( 18-21 Tahun)

Pada masa ini remaja sudah mantap dan stabil. Remaja sudah mengenal dirinya dan ingin hidup dengan pola hidup yang digariskan sendiri dengan keberanian. Remaja mulai memahami arah hidupnya dan menyadari tujuan hidupnya. Remaja sudah mempunyai pendirian tertentu berdasarkan satu pola yang jelas yang baru ditemukannya.

## **B. Resiliensi**

### **1. Pengertian Resiliensi**

Grothberg (1999) menyatakan bahwa resiliensi merupakan kapasitas manusia untuk menghadapi, mengatasi, mendapatkan kekuatan, dan bahkan mampu mencapai transformasi diri setelah mengalami penderitaan. Kemudian Grothberg (1999) menjelaskan lebih lanjut bahwa resiliensi bukan *magic*; resiliensi tidak hanya didapatkan pada orang-orang tertentu saja dan bukan hadiah dari sumber yang tidak diketahui/mukjizat. Setiap individu mempunyai kapasitas untuk melakukan resiliensi. Setiap orang mampu untuk belajar bagaimana menghadapi kegagalan dalam hidup yang tidak dapat dihindari, dan mengatasi penderitaan dan menjadi kuat karena pengalaman tersebut.

Di sisi lain, Reivich & Shatte (2002) mendefinisikan resiliensi sebagai kapasitas untuk merespon dengan cara yang sehat dan produktif ketika berhadapan dengan kesengsaraan atau trauma, dimana hal tersebut sangat penting untuk mengendalikan tekanan hidup sehari-hari. Kemampuan manusia untuk bangkit dari pengalaman negative, bahkan menjadi lebih kuat selama menjalin proses untuk menanggulangi/mengatasinya, dinamakan resiliensi (Henderson & Milstein, 2003).

Lebih jauh Reivich & Shatte (2002) mengatakan bahwa resiliensi merupakan *mind-set* yang memungkinkan manusia mencari berbagai pengalaman dan memandang hidupnya sebagai suatu kegiatan yang sedang berjalan. Resiliensi menciptakan dan mempertahankan sikap positif dari si penjelajah. Resiliensi memberi rasa percaya diri untuk mengambil tanggung jawab baru dalam pekerjaan, tidak malu untuk mendekati seseorang yang ingin dikenal, mencari pengalaman yang akan memberi tantangan untuk mempelajari tentang diri sendiri dan berhubungan dengan orang lain.

Schoon (2006) mengutip definisi beberapa ahli dan menyimpulkan bahwa resiliensi merupakan proses dinamis dimana individu menunjukkan fungsi adaptif dalam menghadapi kesengsaraan (*adversity*) yang berperan penting bagi dirinya. Kemudian Reich, Zautra, & Hall (2010) memberi definisi yang cukup singkat terhadap resiliensi dalam buku mereka yang berjudul "*Handbook of Adult Resilience*," mereka mendefinisikan resiliensi sebagai adaptasi yang sukses dari *adversity*.

Berdasarkan uraian di atas, dapat disimpulkan bahwa resiliensi adalah kemampuan seseorang dalam menghadapi suatu kegagalan untuk menciptakan suatu keberhasilan ke arah yang positif.

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

Everall (2006) memaparkan tiga faktor yang mempengaruhi resiliensi yaitu :

### **a. Faktor individual**

Faktor individual meliputi kemampuan kognitif individu, konsep diri, harga diri, dan kompetensi sosial yang dimiliki individu. Menurut Holaday (1997) keterampilan kognitif berpengaruh penting pada resiliensi individu. Inteligensi minimal rata-rata dibutuhkan bagi

pertumbuhan resiliensi pada diri individu karena resiliensi sangat terkait erat dengan kemampuan untuk memahami dan menyampaikan sesuatu lewat bahasa yang tepat, kemampuan membaca, dan komunikasi non verbal. Resiliensi juga dihubungkan dengan kemampuan untuk melepaskan pikiran dari trauma dengan menggunakan fantasi dan harapan-harapan yang ditumbuhkan pada diri individu yang bersangkutan.

b. Faktor keluarga

Faktor keluarga meliputi dukungan yang bersumber dari orang tua, yaitu bagaimana cara orang tua untuk memperlakukan dan melayani anak. Selain dukungan dari orang tua struktur keluarga juga berperan penting bagi individu.

c. Faktor komunitas

Faktor komunitas meliputi kemiskinan dan keterbatasan kesempatan kerja. dapat diselesaikan secara otomatis tanpa berpikir lagi untuk menyelesaikan dan penguasaan teori sehingga karyawan yang berpendidikan tinggi biasanya lebih banyak menuntut pada diri sendiri dari pada ke pihak perusahaan.

Faktor lain yang mempengaruhi resiliensi menurut beberapa ahli yaitu:

a. Faktor resiko

Faktor resiko mencakup hal-hal yang dapat menyebabkan dampak buruk atau dapat menyebabkan individu beresiko untuk mengalami gangguan perkembangan atau gangguan psikologis (Gamerzy, dalam Davis, 1999).

## b. Faktor Pelindung

Faktor pelindung merupakan faktor yang bersifat menunda, meminimalkan, bahkan menetralkan hasil akhir yang negatif.

Masten dan Coatsworth (dalam Davis, 1999) mengemukakan tiga faktor pelindung yang berhubungan dengan resiliensi pada individu, yaitu:

### 1) Faktor Individual

Faktor Individual merupakan faktor-faktor yang bersumber dari dalam individu itu sendiri, yaitu mempunyai intelektual yang baik, namun individu yang mempunyai intelektual yang tinggi belum tentu individu itu resilien, *sociable*, *self confident*, *self-efficacy*, harga diri yang tinggi, memiliki *talent* (bakat).

### 2) Faktor Keluarga

Faktor-faktor keluarga yang berhubungan dengan resiliensi, yaitu hubungan yang dekat dengan orangtua memiliki kepedulian dan perhatian, pola asuh yang hangat, terarah dan kondusif bagi perkembangan individu, sosial ekonomi yang berkecukupan, memiliki hubungan harmonis dengan anggota keluarga-keluarga lain.

### 3) Faktor masyarakat disekitarnya

Faktor dari masyarakat yang memberikan pengaruh terhadap resiliensi pada individu, yaitu mendapat perhatian dari lingkungan, aktif dalam organisasi kemasyarakatan di lingkungan tempat tinggal.

Berdasarkan uraian di atas dapat disimpulkan bahwa faktor yang mempengaruhi resiliensi adalah hal-hal yang menyebabkan dampak buruk sehingga



individu mampu menganalisis suatu tekanan dengan dibantu oleh keluarga untuk dapat bersosialisasi kembali dimasyarakat.

### 3. Aspek – aspek yang Mempengaruhi Resiliensi

Reivich dan shatte (2002) memaparkan tujuh kemampuan yang membentuk resiliensi, yakni sebagai berikut:

#### a. *Emotion Regulation*

Regulasi emosi adalah kemampuan untuk tenang dibawah kondisi yang menekan (Reivich & shatte, 2002). Hasil penelitian menunjukkan bahwa orang yang kurang memiliki kemampuan untuk mengatur emosi mengalami kesulitan dalam membangun dan menjaga hubungan dengan orang lain.

#### b. *Impluse Control*

Pada tahun 1970, Goleman (dalam Reivich & Shatte, 2002), penulis *Emotional Intelegence*, melakukan penelitian terkait individu dalam pengendalian implus. Penelitian dilakukan terhadap 7 orang anak kecil yang berusia sekitar 7 tahun. Dalam penelitian tersebut anak-anak tersebut masing-masing ditempatkan pada ruangan yang berbeda. Pada masing-masing ruangan tersebut yang menemani anak-anak tersebut. Masing-masing peneliti telah diatur untuk meninggalkan ruangan tersebut untuk beberapa selang waktu sebelum peneliti pergi, masing-masing anak diberikan sebuah *marshmallow* untuk dimakan oleh mereka. Namun peneliti juga menawarkan apabila mereka dapat menahan tidak memakan *marshmallow* tersebut sampai penelii kembali keruangan, maka mereka akan satu buah *marshmallow* lagi.

Setelah sepuluh tahun peneliti melacak kembali keberadaan anak-anak tersebut dan terbukti bahwa anak-anak yang dapat menahan untuk tidak memakan *marshmallow* memiliki kemampuan akademis dan sosialisasi yang lebih baik dibandingkan anak-anak sebaliknya (Goleman dalam Reivich & Shatte, 2002).

Pengendalian implus adalah kemampuan individu untuk mengendalikan keinginan, dorongan, kesukaan, serta tekanan yang muncul dari dalam diri (Reivich & Shatte, 2002), individu yang memiliki kemampuan pengendalian implus yang rendah, cepat mengalami perubahan emosi yang akan akhirnya mengendalikan pikiran dan perilaku mereka. Mereka menampilkan perilaku mudah marah, kehilangan kesabaran, implusif dan berlaku agresif. Tentunya perilaku yang ditampakkan ini akan membuat orang di sekitarnya merasa kurang nyaman sehingga berakibat pada buruknya hubungan sosial individu dengan orang lain.

Individu dapat mengendalikan implusivitas dengan mencegah terjadinya kesalahan pemikiran sehingga dapat memberikan respon yang tepat pada permasalahan yang ada. Menurut Reivich dan Shatte (2002), pencegahan dapat dilakukan dengan menguji keyakinan individu dan mengevaluasi kebermanfaatannya terhadap pemecaan masalah. Individu dapat melakukan pertanyaan-pertanyaan yang bersifat rasional yang ditunjukkan kepada dirinya sendiri, seperti ‘apakah penyimpulan terhadap masalah yang saya hadapi berdasarkan fakta atau hanya menebak?’, ‘apakah saya sudah melihat permasalahan secara keseluruhan?’, ‘apakah manfaat dari semua ini?’, dll.

Kemampuan individu untuk mengendalikan implus sangat terkait dengan kemampuan regulasi yang ia miliki. Seorang individu yang memiliki skor *Resiliensi Quotient* yang tinggi pada faktor regulasi emosi cenderung memiliki skor *Resiliensi Quotient* pada faktor pengendalian implus (Reivich & Shatte, 2002).

### c. *Optimism*

Individu yang resilien adalah individu yang optimis 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. Hal ini juga merefleksikan *self-efficacy* yang dimiliki oleh seseorang, yaitu kepercayaan individu bahwa ia mampu menyelesaikan permasalahan yang ada dan mengendalikan hidupnya. Optimisme akan menjadi hal yang sangat bermanfaat untuk individu bila diiringi dengan *self-efficacy*, hal ini dikarenakan optimisme yang ada seorang individu terus didorong untuk menemukan solusi permasalahan dan terus bekerja keras demi kondisi yang lebih baik (Reivich & Shatte, 2002).

Tentunya optimisme yang dimaksud adalah optimisme yang realistis (*realistic optimism*), yaitu sebuah kepercayaan dan 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 anatar optimisme yang realistis dan *self-efficacy* adalah kunci resiliensi dan kesuksesan (Reivich & Shatte, 2002).

#### d. *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.

Seligman (dalam Reivich & Shatte, 2002) mengidentifikasi gaya berfikir *explanatory* yang erat berkaitan dengan kemampuan *causal analysis* yang dimiliki individu. Gaya berfikir *explanatory* dapat dibagi dalam tiga dimensi: personal (saya-bukan saya), permanen (selalu-tidak selalu), dan pervasive (semua-tidak semua).

Individu dengan gaya berfikir “saya-selalu-semua” merefleksikan keyakinan bahwa penyebab permasalahan berasal dari individu tersebut (saya), hal ini selalu terjadi dan permasalahan yang ada tidak dapat diubah (selalu), sert permasalahan yang ada akan mempengaruhi seluruh aspek hidupnya (semua). Sementara individu yang memiliki gaya

berfikir “bukan saya-tidak selalu-tidak semua” meyakini permasalahan yang terjadi disebabkan oleh orang lain (bukan saya), dimana kondisi tersebut masih memungkinkan untuk diubah (tidak selalu) dan permasalahan yang ada tidak akan mempengaruhi sebagian besar hidupnya (tidak semua).

Gaya berfikir *explanatory* memegang peranan penting dalam konsep resiliensi (Reivich & Shatte, 2002). Individu yang berfokus pada “selalu-semua” tidak mampu melihat jalan keluar dari permasalahan yang mereka hadapi. Sebaliknya individu yang cenderung menggunakan gaya berfikir (tidak selalu-tidak semua) dapat merumuskan dan tindakan yang akan mereka lakukan untuk menyelesaikan permasalahan yang ada.

Individu yang resilien adalah individu yang memiliki fleksibilitas kognitif. Mereka mampu mengidentifikasi semua penyebab yang menyebabkan kemalangan yang menimpa mereka, tanpa terjebak pada salah satu gaya berpikir *explanatory*. Mereka tidak mengabaikan faktor permanen maupun pervasif. 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 diluar kendali mereka, sebaliknya mereka memfokuskan dan memegang kendali penuh pada pemecahan masalah, perlahan mereka mulai mengatasi permasalahan yang ada, mengarahkan hidup mereka, bangkit dan meraih kesuksesan (Reivich & Shatte, 2002).

#### e. *Empathy*

Empati sangat erat kaitannya dengan kemampuan individu untuk membaca tanda-tanda kondisi emosional dan psikologis orang lain (Reivich & Shatte, 2002). Beberapa individu memiliki kemampuan yang cukup mahir dalam menginterpretasikan bahasa-bahasa nonverbal yang ditunjukkan oleh orang lain, seperti ekspresi wajah, intonasi suara, bahasa tubuh dan mampu menangkap apa yang dipikirkan dan dirasakan orang lain. Oleh karena itu, seseorang yang memiliki

kemampuan berempati cenderung memiliki hubungan sosial yang positif (Reivich & Shatte, 2002).

Ketidakkemampuan 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 menempatkan dirinya pada posisi orang lain, merasakan apa yang dirasakan orang lain dan memperkirakan maksud dari orang lain.

Ketidakkemampuan individu untuk membaca tanda-tanda nonverbal orang lain dapat sangat merugikan, baik dalam konteks hubungan kerja maupun hubungan personal, hal ini dikarenakan kebutuhan dasar manusia untuk dipahami dan dihargai. Individu dengan empati yang rendah cenderung mengulang pola yang dilakukan oleh individu yang tidak resilien yaitu menyamaratakan semua keinginan dan emosi orang lain (Reivich & Shatte, 2002).

f. *Self-efficacy*

*Self-efficacy* adalah hasil dari pemecahan masalah yang berhasil. *Self efficacy* mempresentasikan sebuah keyakinan bahwa kita mampu memecahkan masalah yang kita alami dan mencapai kesuksesan. *Self-efficacy* merupakan hal yang sangat penting untuk mencapai resiliensi (Reivich & Shatte, 2002).

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 dan kehidupan setelah kemalangan yang menimpa (Reivich & Shatte, 2002).

Banyak individu yang tidak mampu melakukan *reaching out*, hal ini dikarenakan mereka telah diajarkan sejak kecil untuk sedapat mungkin menghindari kegagalan dan situasi

yang memalukan. Mereka adalah individu-individu yang lebih memilih memiliki kehidupan standar dibandingkan harus meraih kesuksesan namun harus berhadapan dengan resiko kegagalan hidup dan hinaan masyarakat. Hal ini menunjukkan kecenderungan individu untuk berlebih-lebihan (*overestimate*) dalam memandang kemungkinan hal-hal buruk yang dapat terjadi di masa mendatang. Individu-individu ini memiliki ketakutan untuk mengoptimalkan kemampuan mereka hingga batas akhir.

Berdasarkan uraian di atas dapat disimpulkan bahwa aspek resiliensi adalah : kemampuan untuk tenang dari diri individu itu sendiri, mengendalikan keinginan, percaya bahwa individu tersebut memiliki kemampuan untuk menghadapi permasalahan untuk bisa memecahkan masalahnya serta mengatasi segala masalah yang dihadapinya.

#### **4. Karakteristik Individu yang Memiliki Kemampuan Resiliensi**

Menurut Wolin dan Wolin (1999), ada tujuh karakteristik utama yang dimiliki oleh individu yang resilien. Karakteristik-karakteristik inilah yang membuat individu mampu beradaptasi dengan baik saat menghadapi masalah, mengatasi berbagai hambatan, serta mengembangkan potensi yang dimilikinya secara maksimal, yaitu:

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.

b. Kemandirian

Kemandirian adalah kemampuan untuk mengambil jarak secara emosional maupun fisik dari sumber masalah dalam hidup seseorang. Kemandirian melibatkan kemampuan untuk menjaga keseimbangan antara jujur pada diri sendiri dengan peduli pada orang lain.

c. Hubungan

Seseorang yang resilien dapat mengembangkan hubungan yang jujur, saling mendukung dan berkualitas bagi kehidupan atau memiliki *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 proaktif bukan reaktif bertanggung jawab dalam pemecahan masalah selalu berusaha memperbaiki diri ataupun situasi yang dapat diubah serta meningkatkan kemampuan untuk menghadapi hal-hal tidak dapat diubah.

e. Kreativitas

Kreativitas melibatkan kemampuan memikirkan berbagai pilihan, konsekuensi dan alternative dalam menghadapi tantangan hidup. Individu yang resilien tidak terlibat dalam perilaku negatif sebab ia mampu mempertimbangkan konsekuensi dari setiap perilaku dan membuat keputusan yang benar. Kreativitas juga melibatkan daya imajinasi yang digunakan untuk mengekspresikan 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.

g. Moralitas

Moralitas atau orientasi pada nilai-nilai ditandai dengan keinginan untuk hidup secara baik dan produktif. 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 lain yang membutuhkan.

## 5. Sumber-sumber Resiliensi

Menurut Grotberg (1991) ada beberapa sumber resiliensi yaitu sebagai berikut:

### 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 anak tersebut.

Individu yang resilien juga mempunyai struktur dan aturan di dalam rumah yang ditetapkan oleh orang tua mereka. Para orang tua berharap bahwa anak-anak dapat mematuhi semua peraturan yang ada. Anak-anak juga akan menerima konsekuensi dari setiap tindakan yang mereka lakukan dalam menjalani aturan tersebut. Ketika mereka melanggar aturan, maka butuh seseorang untuk memberi tahu kesalahan yang mereka perbuat dan jika perlu menerapkan hukuman.

Individu yang resilien juga memperoleh dukungan untuk mandiri dan dapat mengambil keputusan berdasarkan pemikiran serta inisiatifnya sendiri. Dukungan yang diberikan oleh orangtua ataupun anggota keluarga lainnya akan sangat membantu dalam membentuk sikap mandiri seseorang. Orangtua akan mendukung serta melatih anak untuk dapat berinisiatif dan berkuasa atas dirinya sendiri untuk mengambil keputusan tanpa harus bergantung pada orang lain.

Individu yang resilien juga akan mendapatkan jaminan kesehatan, pendidikan dan kesejahteraan serta keamanan dari orang tua. Sehingga hal ini akan membantu mereka untuk mengembangkan rasa percaya diri dalam diri anak.

### 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.

Mereka juga merasa bahwa mereka memiliki empati dan sikap kepedulian yang tinggi terhadap sesama. Perasaan itu mereka tujukkan 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 bertanggung jawab atas pekerjaan yang telah 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-an mereka.

c. I Can (kemampuan sosial dan interpersonal)

I Can merupakan kemampuan anak untuk melakukan hubungan sosial dan interpersonal. Mereka dapat belajar kemampuan ini melalui interaksinya dengan semua orang yang ada di sekitar 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.

### **C. Dukungan Sosial**

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

Dukungan sosial (social support) didefinisikan oleh Baron dkk (2008) sebagai informasi verbal atau non verbal, saran, bantuan yang nyata atau tingkah laku yang diberikan oleh orang yang akrab dengan subjek di dalam lingkungan sosialnya atau yang berupa kehadiran dan hal-hal yang dapat memberikan keuntungan emosional atau yang berpengaruh pada tingkah laku penerimanya. Dalam hal ini orang yang merasa memperoleh dukungan sosial, secara emosional merasa lega karena diperhatikan, mendapat saran atau kesan yang menyenangkan pada dirinya.

Dukungan sosial (social support) merupakan sumber eksternal yang membantu individu untuk mengatasi sesuatu permasalahan, apapun wujud dukungan yang diberikan.

Dukungan sosial dapat menjelaskan mengapa sebagian orang mampu mengatasi lebih baik dibandingkan dengan orang lain dihadapkan pada kondisi stres yang sama (Sarwono, 2009). Menurut Johnson dan Johnson (1996) dukungan sosial juga dimaksudkan sebagai keberadaan dan kesediaan orang-orang yang berarti, yang dapat dipercaya untuk, membantu, mendorong, menerima dan menjaga individu.

Dukungan sosial oleh Gottlieb (dalam Sears 2006) didefinisikan sebagai informasi verbal atau non verbal, saran, bantuan, yang nyata atau tingkah laku yang diberikan oleh orang-orang yang akrab dengan subjek di dalam lingkungan sosialnya atau berupa kehadiran dan hal-hal yang dapat memberikan keuntungan emosional atau berpengaruh pada tingkah laku penerimanya. Dalam hal ini orang yang merasa memperoleh dukungan sosial, secara emosional merasa lega karena diperhatikan, mendapat saran atau kesan yang menyenangkan pada dirinya.

Pendapat senada dikemukakan juga oleh Cohen (dalam Sarwono, 2009) yang mengatakan bahwa dukungan sosial adalah keberadaan, kesediaan, kepedulian, dari orang-orang yang dapat diandalkan, menghargai dan menyayangi kita. Pandangan yang sama juga dikemukakan oleh Cobb (dalam Sarwono 2009) yang mendefinisikan dukungan sosial sebagai adanya kenyamanan lima kondisinya, perhatian, penghargaan atau menolong orang dengan sikap menerima dukungan sosial tersebut diperoleh dari individu maupun kelompok.

Menurut Baron dkk (2006) dukungan sosial memiliki peranan penting untuk mencegah dari ancaman kesehatan mental. Individu yang memiliki dukungan sosial yang lebih kecil, lebih memungkinkan mengalami konsekuensi psikis yang negatif. Keuntungan individu yang memperoleh dukungan sosial yang tinggi akan menjadi individu lebih optimis dalam menghadapi kehidupan saat ini maupun masa yang akan datang, lebih trampil dalam memenuhi kebutuhan psikologi dan memiliki sistem yang lebih tinggi, serta tingkat kecemasan yang lebih rendah, mempertinggi keterampilan interpersonal, memiliki kemampuan

untuk mencapai apa yang diinginkan dan lebih dapat membimbing individu untuk beradaptasi dengan stres.

Bedasarkan uraian di atas dapat disimpulkan bahwa dukungan sosial merupakan suatu pengaruh yang ditimbulkan oleh lingkung yang disekitar individu yang membuat individu merasa diperhatikan sehingga individu tersebut menjadi lebih optimis dalam menghadapi kehidupannya.

## **2. Aspek – aspek Dukungan Sosial**

Menurut Canava dan Dolan (dalam Tarmidi dan Rambe, 2010) mengemukakan beberapa aspek dukungan sosial antara lain :

### **a. Dukungan emosional (Emotional Support)**

Dinyatakan dalam bentuk bantuan untuk memberikan kehangatan dan kasih sayang, memberikan perhatian, percaya terhadap individu serta pengungkapan simpati. Aspek ini melibatkan kekuatan jasmani dan keinginan untuk percaya pada orang lain tersebut maupun memberikan cinta dan kasih sayang kepadanya.

### **b. Dukungan penghargaan (Esteem Support)**

Menyatakan bahwa dukungan penghargaan dapat diberikan melalui penghargaan atau penilaian yang positif kepada individu, dorongan maju dan semangat atau persetujuan mengenai idea atau pendapat individu serta melakukan perbandingan secara positif terhadap orang lain.

### **c. Dukungan Instrumental (Tangible or Instrumental Support)**

Mencakup bantuan langsung, seperti memberikan pinjaman uang atau menolong dengan melakukan suatu pekerjaan guna menyelesaikan tugas-tugas individu. Aspek ini meliputi penyediaan sarana untuk mempermudah atau

menolong orang lain sebagai contohnya adalah peralatan, perkembangan dan sarana pendukung lain dan termasuk didalamnya memberikan peluang.

d. Dukungan Informasi (Informational Support)

Memberikan informasi, nasehat, sugesti, atau pun umpan balik mengenai apa yang sebaiknya dilakukan oleh orang lain yang membutuhkan.

e. Dukungan Jaringan Sosial (Network Support)

Jenis dukungan ini diberikan dengan cara membuat kondisi agar seseorang menjadi bagian dari suatu kelompok yang memiliki persamaan minat dan aktivitas sosial. Dukungan jaringan sosial juga disebut sebagai dukungan persahabatan (companionship support) yang merupakan suatu interaksi sosial yang positif dengan orang lain, yang memungkinkan individu dapat menghabiskan waktu dengan individu lain dalam suatu aktifitas sosial maupun hiburan.

Dari uraian di atas dapat disimpulkan bahwa aspek-aspek dukungan sosial yaitu dukungan emosional, dukungan penghargaan, dukungan instrumental, dukungan informatif dan dukungan jaringan sosial.

### **3. Faktor – faktor yang Mempengaruhi Dukungan Sosial**

Faktor yang mempengaruhi dukungan sosial Sarwono (2005) yaitu :

a. Keintiman

Dukungan sosial lebih banyak diperoleh dari keintiman daripada aspek-aspek lain dalam interaksi sosial, semakin intim seseorang maka dukungan yang diperoleh semakin besar

b. Harga Diri

Individu dengan harga diri memandang bantuan dari orang lain merupakan suatu bentuk penurunan harga diri karena dengan menerima bantuan orang lain diartikan bahwa individu yang bersangkutan tidak mampu lagi berusaha

c. Keterampilan Sosial

Individu dengan pergaulan yang luas akan memiliki keterampilan sosial yang tinggi, sehingga akan memiliki jaringan sosial yang luas pula.

#### **D. Hubungan Dukungan Sosial dengan Resiliensi pada Remaja**

Setelah beberapa bulan berlalu, sebagian besar individu yang tidak terpengaruh secara langsung oleh bencana mungkin hanya memiliki sedikit ingatan terhadap bencana yang terjadi. Namun, bagi mereka yang terkena dampak bencana secara langsung, kehidupan terasa sangat lambat untuk bisa kembali seperti sediakala (Danieli, 1996). Berbagai penderitaan yang diakibatkan oleh bencana alam menantang individu penyintas untuk bangkit dan memegang kendali kembali atas kehidupan dan masa depannya. Kemampuan individu untuk bertahan, bangkit, dan menyesuaikan dengan kondisi sulit dapat melindungi individu dari efek negatif yang ditimbulkan dari bencana. Resiliensi semacam ini sangat penting pada diri seseorang. Pada situasi-situasi tertentu saat kemalangan tidak dapat dihindari, seseorang yang memiliki resiliensi dapat mengatasi berbagai permasalahan kehidupan dengan cara mereka (Reivich & Shatte, 2002).

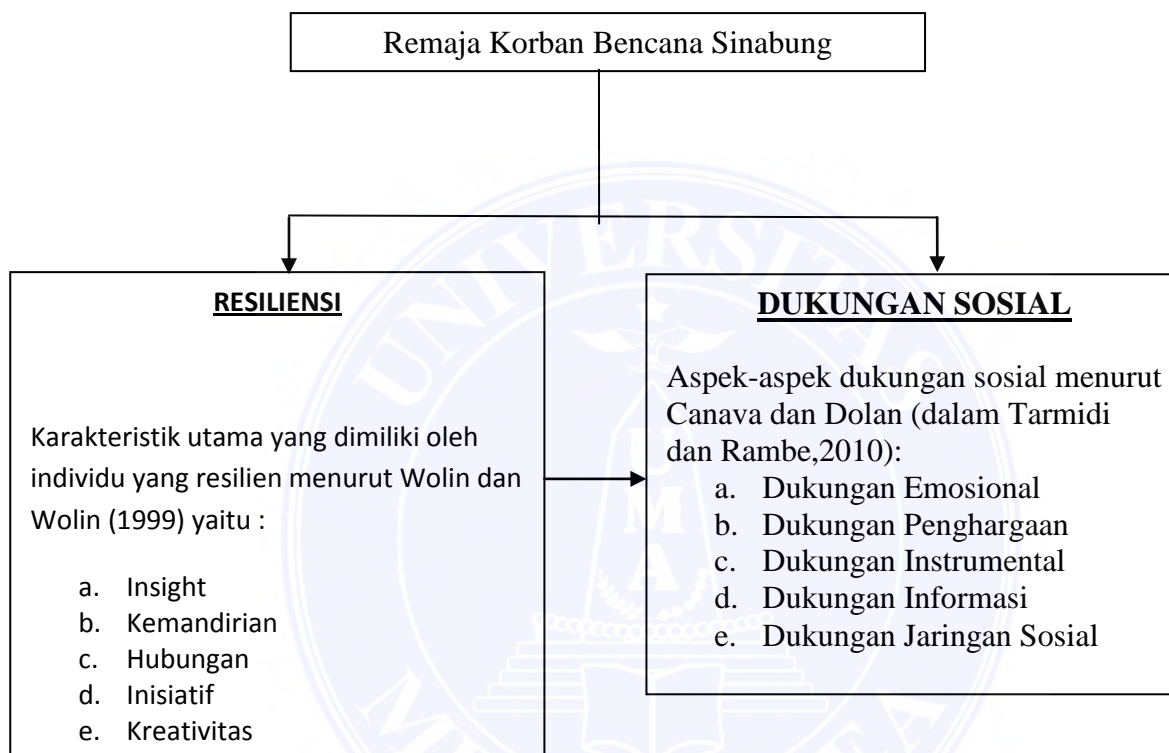
Garnezy (1971, dalam Damon, 1998) menyampaikan resiliensi sebagai hasil transaksi yang dinamis antara kekuatan dari luar dengan kekuatan dari dalam individu. Resiliensi tidak dilihat sebagai atribut yang pasti atau keluaran yang spesifik namun sebaliknya sebagai sebuah proses dinamis yang berkembang sepanjang siklus kehidupan manusia. Resiliensi dipengaruhi oleh faktor internal yang meliputi kemampuan kognitif, gender, dan keterikatan individu dengan budaya, serta faktor eksternal dari keluarga dan komunitas. Keluarga dan komunitas adalah pihak-pihak potensial



penyedia dukungan sosial bagi penyintas. Murphy & Moriarty (dalam Sarason, 1993) mengemukakan bahwa dukungan keluarga dapat meningkatkan resiliensi individu saat menghadapi stres. Cobb (dalam Gottlieb, 1993) menyampaikan pendapat yang serupa, adanya perasaan didukung oleh lingkungan akan membuat segala sesuatu menjadi lebih mudah bagi individu, terutama saat menghadapi kejadian-kejadian yang menegangkan.

Tidak semua orang mendapatkan dukungan sosial yang dibutuhkan. Banyak faktor yang mempengaruhi apakah individu menerima atau tidak menerima dukungan menurut Dunkel-Schetter (dalam Sarafino, 1997). Beberapa faktor berhubungan dengan pihak penerima dukungan. Individu tidak mungkin menerima dukungan apabila mereka tidak memiliki kompetensi sosial yang mencukupi, misalnya tidak ramah, tidak mau menolong orang lain, tidak membiarkan orang lain mengetahui bahwa mereka membutuhkan dukungan. Beberapa individu tidak cukup asertif untuk meminta pertolongan, merasa tidak nyaman untuk menceritakan rahasianya kepada orang lain, atau tidak mengetahui kepada siapa harus bertanya. Faktor yang lain berhubungan dengan pemberi dukungan yang potensial.

## E. Kerangka Konseptual



## F. Hipotesis

Dari tinjauan teori di atas dan berdasarkan uraian permasalahan yang dikemukakan, maka dapat dibuat hipotesis penelitian sebagai berikut : Ada hubungan antara dukungan sosial dengan resiliensi pada remaja. Diasumsikan bahwa semakin tinggi dukungan sosial maka resiliensi pada remaja semakin tinggi. atau sebaliknya semakin rendah dukungan sosial maka resiliensi pada remaja semakin rendah.