**BAB II**

**KAJIAN PUSTAKA**

1. **Tinjauan Teoritik**
2. **Keterampilan Sosial**
3. **Pengertian Keterampilan Sosial**

Keterampilan sosial terdiri dari kata terampil dan sosial. Menurut Michelson (dalam Hertinjung dkk, 2008: 5) kata sosial digunakan karena keterampilan sosial menyangkut proses interpersonal dan digunakan dalam berinteraksi dengan orang lain. Adapun kata terampil digunakan dalam istilah keterampilan sosial sebab mengandung kemampuan membedakan respon yang tepat dan dibutuhkan dalam berinteraksi dengan orang lain. Kemampuan ini diperoleh dan berkembang melalui proses belajar baik dari orang tua, teman sebaya, maupun lingkungan masyarakat, bukan merupakan kemampuan yang dibawa sejak lahir.

Menurut Thompson (1996: 2), keterampilan sosial adalah keterampilan untuk mengatur pikiran dan perasaan yang dinyatakan dalam suatu tindakan atau perbuatan yang tidak merugikan diri sendiri dan orang lain. Keterampilan ini sangat diperlukan ketika anak mulai memasuki kelompok sebaya. Sementara itu Combs and Shaby (dalam Cartledge & Milburn, 1995: 15) mengemukakan bahwa keterampilan sosial merupakan kemampuan untuk berinteraksi dengan orang lain dalam konteks sosial dengan cara-cara khusus yang dapat diterima oleh lingkungan dan pada saat bersamaan dapat menguntungkan individu, saling menguntungkan atau menguntungkan orang lain.

Certledge & Milburn (1995: 3) mendefinisikan keterampilan sosial sebagai suatu kemampuan yang kompleks untuk melakukan perbuatan yang akan diterima dan menghindari perilaku yang akan ditolak oleh lingkungan. Selanjutnya Cartledge dan Milburn (1995: 4) juga berpendapat bahwa keterampilan sosial adalah kemampuan untuk berinteraksi dengan orang lain dalam konteks sosial tertentu dengan cara tertentu yang secara sosial dapat diterima atau dihargai pada saat yang sama dan secara pribadi menguntungkan atau bermanfaat kepada orang lain.

Berdasarkan beberapa definisi di atas maka dapat disimpulkan bahwa keterampilan sosial merupakan kemampuan yang dipelajari dan dimiliki oleh individu untuk dapat memunculkan perilaku yang spesifik dalam situasi tertentu dengan tujuan agar dapat melakukan dan mencapai hubungan atau interaksi dengan orang lain secara efektif sehingga dapat menjadi individu yang kompeten secara sosial.

1. **Aspek – Aspek Keterampilan Sosial**

Menurut Caldarella & Merrel (dalam Matson, 2009: 4), terdapat lima aspek keterampilan sosial, meliputi:

1. Hubungan dengan teman sebaya (*Peer relationship*), yaitu perilaku yang menunjukkan hubungan yang positif dengan teman sebaya. Dimensi ini ditunjukkan dengan beberapa perilaku sebagai berikut : 1) memberikan pujian terhadap teman sebaya, 2) menawarkan bantuan atau pertolongan ketika dibutuhkan, 3) mengundang atau mengajak teman untuk bermain atau berinteraksi, 4) berpartisipasi dalam diskusi, berbicara dengan teman dalam waktu yang lama, 5) membela hak teman dan membela teman yang dalam kesulitan, 6) dicari oleh teman untuk bergabung bersama dalam aktivitas, menjadi seseorang yang disenangi oleh semua orang, 7) memiliki kemampuan dan keterampilan yang disukai oleh teman sebaya, berpartisipasi penuh dengan teman sebaya, 8) mampu mengawali atau bergabung dalam percakapan dengan teman sebaya, 9) peka terhadap perasaan teman (empati dan simpati), 10) memiliki keterampilan kepemimpinan yang baik, melaksanakan peran kepemimpinan dalam aktivitas bersama teman sebaya, 11) mudah untuk berteman dan memiliki banyak teman, 12) memiliki selera humor yang baik dan dapat bercanda atau bergurau dengan teman.
2. Manajemen diri (*Self-management*), yaitu kemampuan individu untuk mengatur dirinya sendiri serta dapat mengontrol emosinya dengan baik. Hal ini dapat ditunjukkan melalui perilaku sebagai berikut : 1) tetap bersikap tenang ketika ada masalah dan dapat mengontrol emosi ketika marah, 2) mengikuti peraturan-peraturan, menerima batasan-batasan yang diberikan, 3) melakukan kompromi secara tepat dengan orang lain ketika menghadapi konflik, 4) menerima kritikan dari orang lain dengan baik, 5) merespon gangguan dari teman dengan cara mengabaikan, memberikan respon yang tepat terhadap gangguan, 6) bekerjasama dengan orang lain dalam berbagai situasi.
3. Kemampuan akademis (*Academic)*, yaitu kemampuan atau perilaku individu yang mendukung prestasi belajar di sekolah. Bentuk – bentuk perilaku tersebut misalnya: 1) mengerjakan tugas secara mandiri, menunjukkan keterampilan untuk belajar secara mandiri, 2) mampu menyelesaikan tugas individual, 3) mendengarkan dan melaksanakan petunjuk dari guru, 4) dapat bekerja sesuai dengan kapasitas yang dimiliki, 5) memanfaatkan waktu luang dengan baik, 6) mengatur diri pribadi dengan baik, 7) bertanya atau meminta bantuan secara tepat, 8) mengabaikan gangguan dari teman ketika sedang bekerja atau belajar.
4. Kepatuhan (*Compliance*), yaitu kemampuan individu untuk memenuhi permintaan orang lain. Dimensi ini ditunjukkan dengan karakteristik sebagai berikut: 1) mengikuti petunjuk atau instruksi, 2) mematuhi dan mentaati aturan, 3) memanfaatkan waktu luang dengan baik, 4) menggunakan fasilitas bersama, 5) memberikan respon yang tepat terhadap kritik, 6) menyelesaikan tugas, 7) menempatkan tugas pada tempat yang sesuai.
5. Perilaku assertif (*Assertion*), yaitu perilaku yang didominasi oleh kemampuan-kemampuan yang membuat individu dapat menampilkan perilaku yang tepat dalam situasi yang diharapkan. Perilaku-perilaku yang termasuk di dalamnya adalah: 1) mengawali percakapan, 2) memperkenalkan diri, 3) menerima atau memberikan pujian, 4) mengundang teman untuk bermain, 5) percaya diri, 6) mempertanyakan peraturan yang tidak adil, 7) bergabung dengan suatu aktivitas kelompok yang sedang berlangsung, 8) tampil percaya diri dengan lawan jenis.

Senada dengan pendapat di atas, Elksnin & Elksnin (2007: 3) mengidentifikasi aspek keterampilan sosial menjadi lima hal, yaitu:

1. Perilaku interpersonal, yaitu perilaku yang menyangkut keterampilan selama melakukan interaksi sosial, misalnya memperkenalkan diri, menawarkan bantuan, dan memberikan atau menerima pujian.
2. Perilaku yang berhubungan dengan diri sendiri, yaitu perilaku yang menyangkut keterampilan mengatur diri sendiri dalam situasi sosial, misalnya keterampilan menghadapi stres, memahami perasaan orang lain, mengontrol kemarahan dan lainnya.
3. Perilaku yang berhubungan dengan kesuksesan akademis, yaitu perilaku atau keterampilan yang dapat mendukung prestasi belajar di sekolah, misalnya mendengarkan dengan tenang saat guru menerangkan pelajaran, mengerjakan pekerjaan sekolah dengan baik, melakukan apa yang diminta oleh guru, dan semua perilaku yang mengikuti aturan kelas.
4. *Peer acceptance*, yaitu perilaku yang berhubungan dengan penerimaan teman sebaya, misalnya memberi salam, memberi dan meminta informasi, mengajak teman terlibat dalam suatu aktivitas, dan dapat menangkap dengan tepat emosi orang lain.
5. Keterampilan komunikasi, yaitu kemampuan individu dalam berkomunikasi baik secara verbal maupun non verbal terhadap orang lain. Kemampuan ini dapat dilihat dalam beberapa bentuk perilaku, antara lain menjadi pendengar yang responsif, mempertahankan perhatian dalam pembicaraan, dan memberikan umpan balik (*feedback*) terhadap lawan bicara.

 Gresham dan Elliot (dalam Cartledge & Milburn, 1995: 63) menyebutkan beberapa aspek penting dalam keterampilan sosial yaitu: a) penerimaan teman sebaya atau popularitas, b) mengerti perilaku penyesuaian yang tepat dengan orang lain, c) mengetahui perilaku sosial orang lain untuk menghubungkan secara konsisten dengan penerimaan teman sebaya atau penyesuaian orang lain secara signifikan.

Sementara itu Constantino (dalam Matson, 2009: 47) menyebutkan aspek-aspek dalam keterampilan sosial meliputi, a)kesadaran sosial atau kemauan untuk memahami harapan lingkungan, b)kognisi sosial atau kemampuan untuk mengintepretasikan harapan lingkungan dan perilaku sesuai dengan harapan lingkungan, c)kemampuan berkomunikasi sosial, d)motivasi untuk terlibat dalam interaksi sosial-interpersonal.

Berbeda dengan berbagai pendapat di atas, Michelson dkk (1985: 19) mengemukakan tiga aspek yang terdapat dalam keterampilan sosial, yaitu :

1. Respon Verbal. Respon verbal adalah respon yang disampaikan individu kepada orang lain secara lisan. Respon ini biasanya dilakukan dengan berbicara atau bercakap- cakap.
2. Respon Non Verbal. Respon non verbal adalah respon individu yang tidak diberikan secara lisan. Respon non verbal ini berupa ekspresi-ekspresi gerak mata, gerak anggota tubuh, getaran suara, dan ekspresi emosi lainnya yang tampil pada saat individu berkomunikasi.
3. Proses Kognitif. Proses kognitif yang dialami individu biasanya menyangkut pemikiran dan ide-ide mengenai tindakan atau sikap yang menyangkut sesuatu hal. Proses kognitif ini sangat mempengaruhi kemampuan individu melakukan komunikasi verbal maupun non verbal.

Berdasarkan uraian di atas, dapat disimpulkan bahwa aspek- aspek keterampilan sosial adalah keterampilan yang berhubungan dengan teman sebaya, keterampilan yang berhubungan dengan diri sendiri, keterampilan yang berhubungan dengan kesuksesan akademik, keterampilan yang berhubungan dengan kemampuan dalam memenuhi permintaan orang lain, dan perilaku asertif.

1. **Faktor yang Mempengaruhi Keterampilan Sosial**

William Sears (dalam Hersen & Bellack, 2007: 8) mengemukakan bahwa keterampilan sosial tergantung pada berbagai faktor, yaitu kondisi individu serta pengalaman interaksinya dengan lingkungan sebagai sarana dan media pembelajaran. Menurut hasil studi Davis dan Forsythe (dalam Mu’tadin, 2002), faktor yang mempengaruhi keterampilan sosial (*sosial skill*) yaitu:

1. Keluarga. Keluarga merupakan tempat pertama dan utama bagi individu dalam mendapatkan pendidikan. Kepuasan psikis yang diperoleh individu dalam keluarga akan sangat menentukan bagaimana ia akan bereaksi terhadap lingkungan. Individu yang dibesarkan dalam keluarga yang tidak harmonis (*broken home*) di mana individu tidak mendapatkan kepuasan psikis yang cukup maka individu tersebut akan sulit mengembangkan keterampilan sosialnya.
2. Lingkungan. Sejak dini individu sudah diperkenalkan dengan lingkungan, baik lingkungan fisik maupun lingkungan sosial yang meliputi lingkungan keluarga, sekolah serta masyarakat luas. Hal ini bermanfaat pada individu untuk mengetahui lingkungan sosial yang luas sehingga dapat menyesuaikan diri dengan baik.
3. Kepribadian. Kepribadian individu tidak dapat dilihat dari penampilannya sehingga penting bagi individu untuk tidak menilai seseorang berdasarkan penampilan semata. Penanaman nilai-nilai yang menghargai harkat dan martabat orang lain tanpa mendasarkan pada hal-hal fisik seperti materi dan penampilan akan membuat individu mudah bergaul dengan orang lain.
4. Rekreasi. Melalui rekreasi individu akan mendapat kesegaran baik fisik maupun psikis, sehingga terlepas dari rasa bosan dan mendapatkan semangat baru. Hal ini dapat menjadikan individu mampu mengatur emosi atau keadaan psikologis berkaitan dengan hubungan sosial.
5. Pergaulan dengan lawan jenis. Pergaulan dengan lawan jenis akan memudahkan individu untuk mengenali karakteristik individu lain tanpa membatasi perbedaan jenis kelamin sehingga akan menciptakan hubungan sosial yang baik.
6. Pendidikan atau sekolah. Pendidikan merupakan salah satu faktor keterampilan sosial yang berkaitan dengan cara-cara belajar yang efisien dan berbagai teknik belajar sesuai dengan jenis pelajaran.
7. Persahabatan dan solidaritas kelompok. Pada masa remaja peran kelompok dan teman-teman sangat besar, bahkan kepentingan kelompok lebih penting dari pada kepentingan keluarga. Hal ini akan mempengaruhi perkembangan sosial remaja.
8. Lapangan kerja. Keterampilan sosial untuk memilih pekerjaan disiapkan di sekolah melalui berbagai pelajaran. Proses belajar mengajar yang baik akan membuat individu mampu menyiapkan diri dalam berhubungan sosial di lingkungan kerja.

Thompson (1996: 14) menyebutkan faktor-faktor yang mempengaruhi keterampilan sosial diantaranya usia, jenis kelamin, dan lingkungan. Hal tersebut senada dengan pendapat dari Adiyanti (1999: 7) yang menjelaskan faktor-faktor keterampilan sosial terdiri dari jenis kelamin, kelompok umur, dan lingkungan.

Cartledge & Milburn (1995: 55) mengemukakan faktor yang mempengaruhi keterampilan sosial yaitu:

1. *Cognitive and behavioral skill deficit* (gangguan pada kemampuan kognitif dan perilaku). Individu yang memiliki gangguan pada kemampuan kognitif dan perilaku akan lebih sulit untuk berinteraksi dengan orang lain.
2. Umur. Hurlock (1980: 266) menyatakan bahwa faktor usia menimbulkan kesan bahwa kematangan sosial terjadi pada usia yang lebih tua. Hal itu berarti bahwa semakin tinggi usia individu, maka semakin tinggi pula kemampuan sosial individu.
3. Jenis kelamin. Jenis kelamin atau gender sangat mempengaruhi keterampilan sosial. Papalia (2008: 588) menyebutkan bahwa anak laki-laki menunjukkan perhatian lebih pada berbagai permainan dibandingkan dengan perempuan.
4. Tingkat perkembangan. Perkembangan individu yang normal memungkinkan individu untuk memenuhi tugas perkembangannya untuk berinteraksi dengan orang lain.
5. Lingkungan sosial. Lingkungan dapat merangsang individu memperoleh kesempatan untuk menggunakan kemampuan sosial semaksimal mungkin.

Hal senada dikemukakan oleh Samanci (dalam Matson, 2009: 11), yang menjelaskan faktor-faktor perkembangan keterampilan sosial meliputi :

1. Keluarga. Pengaruh positif keluarga bagi perkembangan keterampilan sosial meliputi dukungan keluarga, waktu yang berkualitas untuk individu, model perilaku positif dari orang tua, komunikasi di rumah, lingkungan keluarga yang demokratis, dan penerimaan penuh keluarga terhadap individu.
2. Sekolah. Sekolah menjadi faktor yang sangat berpengaruh terhadap perkembangan sosial dalam hal aktivitas di sekolah, sikap dan perilaku sosial positif guru, manajemen sekolah dan kelas yang demokratis, metode dan teknik pembelajaran yang berpusat pada siswa, dan upaya mengurangi stres terhadap ujian.
3. Lingkungan dan masyarakat. Lingkungan yang berpengaruh positif terhadap perkembangan keterampilan sosial meliputi waktu yang banyak untuk kegiatan bersama teman, partisipasi aktif individu dalam kegiatan sosial dan keluarga di lingkungannya, sering bermain bersama teman.
4. Karakteristik individu. Karakteristik individu yang berpengaruh terhadap perkembangan keterampilan sosial yaitu keterampilan berbahasa dan berkomunikasi, kepercayaan diri, kemampuan untuk mengatasi gangguan, dan kemampuan personal lainnya.

Berdasarkan beberapa pendapat di atas maka dapat disimpulkan bahwa perkembangan keterampilan sosial individu dipengaruhi oleh beberapa faktor, diantaranya dari kondisi individu sendiri, serta pengalaman interaksinya dengan lingkungan, baik dengan keluarga, teman, guru maupun masyarakat luas.

1. **Karakteristik Individu yang Memiliki Keterampilan Sosial Tinggi**

Hersen & Bellack (2007: 2) menyatakan bahwa individu yang memiliki keterampilan sosial akan lebih efektif dalam berinteraksi dengan orang lain karena ia mampu memilih dan melakukan perilaku yang tepat sesuai dengan tuntutan lingkungan. Keterampilan sosial yang dimiliki individu dalam sosialisasi dapat berubah sesuai waktu, konteks dan budaya.

Menurut Matson (2009: 6) individu yang memiliki keterampilan sosial yang baik mampu memilih dan melakukan perilaku yang tepat sesuai dengan tuntutan lingkungannya. Samanci (dalam Matson, 2009: 41) juga menyatakan individu yang memiliki keterampilan sosial mampu berkomunikasi, memecahkan masalah, membuat keputusan dan mampu mengekspresikan dirinya.

Sementara itu Eisler dkk (dalam Michelson, 1985: 39) berpendapat karakteristik dari keterampilan sosial adalah orang yang berani berbicara, memberi pertimbangan yang mendalam, memberikan respon yang lebih cepat, memberikan jawaban secara lengkap, mengutarakan bukti-bukti yang dapat meyakinkan orang lain, tidak mudah menyerah, menuntut hubungan timbal balik, serta lebih terbuka dalam mengekspresikan dirinya. Sedangkan Philips (dalam Michelson, 1985: 41) menyatakan ciri-ciri individu yang memiliki keterampilan sosial meliputi proaktif, prososial, dan saling memberi dan menerima secara seimbang.

Ramdhani (1994: 39) menyatakan individu yang memiliki keterampilan sosial yang tinggi biasanya mudah mendapat teman, mampu bercakap-cakap secara efektif dengan orang lain, menerima dan memberi berbagai informasi selama percakapan. Dalam suatu pertemuan, individu yang memiliki keterampilan sosial akan mampu mengemukakan pandangan maupun pendapatnya, memimpin orang lain untuk mempercayai juga hal-hal yang dikemukakannya. Individu mampu mengemukakan pendapat yang berbeda tanpa menyakiti orang lain.

Adapun menurut Kaili Chen (Srimah, 2012: 40) individu yang memiliki keterampilan sosial tinggi ditunjukkan dari perilaku yang tampak, yaitu:

1. Mampu memahami pikiran, emosi, dan tujuan atau maksud orang lain.
2. Dapat menangkap dan mengolah informasi tentang partner sosial serta lingkungan pergaulan yang potensial menimbulkan terjadinya interaksi.
3. Mampu menggunakan berbagai cara yang dapat digunakan untuk memulai pembicaraan atau berinteraksi dengan orang lain, memeliharanya, dan mengakhirinya dengan cara yang positif.
4. Mampu memahami konsekuensi dari sebuah tindakan sosial, baik bagi diri sendiri, bagi orang lain ataupun target tindakan tersebut.
5. Mampu membuat penilaian moral yang matang dan dapat mengarahkan tindakan sosial.
6. Bersikap sungguh-sungguh dan memperhatikan kepentingan orang lain.
7. Mampu mengekspresikan emosi positif dan menghambat emosi negatif secara tepat.
8. Mampu menekan perilaku negatif yang disebabkan karena adanya pikiran dan perasaan yang negatif tentang partner sosial.
9. Mampu berkomunikasi secara verbal dan non verbal agar partner sosial memahaminya.
10. Memperhatikan usaha komunikasi orang lain dan memiliki kemauan untuk memenuhi permintaan partner sosial.

Karakteristik individu yang memiliki keterampilan sosial tinggi menurut Kaili Chen ini meliputi memahami dan mengatur emosi diri maupun orang lain (kontrol emosi), merespon orang lain dan mengarahkan tindakan sosial (sikap sosial), interaksi dan berkomunikasi secara verbal maupun non verbal (komunikasi), bertanggung jawab atas tindakan (tanggung jawab), dan memperhatikan orang lain (peduli).

Berdasarkan uraian di atas maka dapat disimpulkan bahwa karakteristik keterampilan sosial meliputi hubungan atau interaksi yang efektif dengan orang lain karena mampu memilih dan melakukan perilaku yang tepat sesuai dengan tuntutan lingkungan.

1. **Bentuk- Bentuk Keterampilan Sosial**

Stephen & Arnold (dalam Cartledge dan Milburn, 1995: 17) mengelompokkan perilaku keterampilan sosial ke dalam empat bentuk perilaku, diantaranya:

1. *Self related behavior*, yaitu perilaku sosial yang dimunculkan karena adanya pertimbangan dan penghayatan dalam diri individu. Beberapa bentuk perilakunya seperti menerima konsekuensi dari perbuatannya, berperilaku sesuai dengan norma masyarakat, mengekspresikan perasaan, dan bersikap positif terhadap diri sendiri.
2. *Task related behavior*, yaitu perilaku sosial yang dimunculkan karena adanya tuntutan dan kewajiban yang harus dilakukan untuk mendapatkan penghargaan sosial. Contoh bentuk perilakunya seperti perilaku berpartisipasi, mengikuti perintah, bertanya dan menjawab pertanyaan, dan mengikuti aktivitas kelompok.
3. *Environmental behavior*, yaitu perilaku sosial yang dimunculkan karena adanya pengaruh pandangan orang-orang yang ada di sekitar individu sesuai dengan norma yang dianut pada lingkungan tertentu. Bentuk perilakunya seperti mampu menyesuaikan diri, berbuat untuk lingkungan sekitar, dan peduli dengan lingkungan.
4. *Interpersonal behavior*, yaitu perilaku sosial yang berlangsung antara dua orang atau lebih yang mencirikan proses-proses yang timbul sebagai hasil dari interaksi secara positif. Bentuk perilakunya antara lain menyapa orang lain, membantu orang lain, menerima kepemimpinan, bersikap positif terhadap orang lain.

Berbeda dengan pendapat di atas, Shapiro (Oky, 2005: 31) mengemukakan bahwa bentuk-bentuk keterampilan sosial tersebut antara lain meliputi keterampilan bercakap-cakap baik verbal maupun non verbal, keterampilan melontarkan humor, keterampilan untuk berteman dan menjalin persahabatan, keterampilan bergaul dalam kelompok, dan keterampilan bertata krama.

Gresham & Eliot (dalam Matson, 2009: 72) menyebutkan bahwa bentuk perilaku keterampilan sosial meliputi kemampuan berkomunikasi, memahami orang lain, bertindak sesuai dengan lingkungan sosialnya, berteman, berperilaku yang diterima lingkungan, mengekspresikan diri sendiri, mampu menghadapi problem, dan menciptakan hubungan yang baik dengan lingkungan.

Sementara itu Rhode dkk (dalam Thompson, 1996: 9) membagi keterampilan sosial dalam dua bentuk, yaitu keterampilan sosial dasar dan keterampilan sosial lanjut. Keterampilan sosial dasar meliputi keterampilan memulai percakapan, memulai permainan, bekerjasama, dan memberi tanggapan positif yang sesuai pada orang lain. Keterampilan sosial lanjut meliputi kemampuan untuk menerima kritik, menolak dengan baik, sikap asertif, menyikapi tekanan dan gangguan, dan mengelola kemarahan. Keterampilan sosial dasar dibutuhkan untuk menjalin interaksi dengan orang lain dan menjadi pijakan individu untuk memiliki keterampilan sosial lanjut.

Walker & Mc. Connell (dalam Gimpel & Merrell, 1998: 19) menyebutkan bentuk perilaku keterampilan sosial yaitu:

1. Perilaku sosial dasar dalam interaksi sosial umum, meliputi kontak dan komunikasi, simpati dan empati, kompromi dan kerjasama, serta perilaku mengatasi masalah yang meliputi merespon gangguan dan masalah, dan mengatasi dorongan perilaku agresi.
2. Interaksi berteman di luar pembelajaran, meliputi penerimaan teman, perilaku interaksi berteman, adaptasi, perilaku membantu, inisiatif, dan bakat positif yang ditunjukkan melalui perilakunya.
3. Penyesuaian diri terhadap aktivitas pembelajaran, meliputi kemampuan manajemen waktu, mengikuti arahan, kemampuan berkarya, dan respon terhadap pebelajaran.

Berdasarkan beberapa uraian di atas, dapat disimpulkan bahwa bentuk-bentuk keterampilan sosial meliputi perilaku yang berhubungan dengan diri sendiri, orang lain, lingkungan sekitar, dan terhadap tuntutan serta kewajiban.

1. **Manfaat Keterampilan Sosial**

Menurut Samaci (dalam Matson, 2009: 34) keterampilan sosial sangat penting untuk beradaptasi dengan baik dan untuk melakukan proses sosialisasi dengan lingkungan. Sementara itu Gresam (dalam Matson 2009: 35) menyatakan manfaat keterampilan sosial untuk meningkatkan penerimaan dan penilaian orang lain.

Sorias (dalam Hersen & Bellack, 2007: 6) menyebutkan manfaat dari keterampilan sosial bagi individu adalah untuk mengekspresikan emosi yang sesuai dengan konteks sosial, memperoleh hak dengan cara yang baik dan tidak mengganggu hak orang lain, meminta bantuan orang lain apabila membutuhkan, serta menolak permintaan atau ajakan yang tidak baik.

Gilay, dkk (dalam Hertinjung, 2008: 10) menjelaskan manfaat keterampilan sosial untuk mendukung pembelajaran individu, yaitu mendukung keterampilan komunikasi, keberhasilan akademik, adaptasi di sekolah, hubungan pertemanan, dan mendukung lingkungan pembelajaran yang positif. Seven & Yolda (dalam Matson, 2009: 38) menyebutkan keterampilan sosial diperlukan untuk berbagi ide, berkomunikasi sederhana, perilaku patuh pada peraturan, dan mengikuti arahan, kemampuan menyusun target dan membuat keputusan.

Sedangkan Johnson dan Johnson (1999: 16) mengemukakan 6 manfaat memiliki keterampilan sosial bagi individu, yaitu :

1. Perkembangan Kepribadian dan Identitas

Keterampilan sosial dapat mengembangkan kepribadian dan identitas karena kebanyakan dari identitas masyarakat dibentuk dari hubungannya dengan orang lain. Sebagai hasil dari berinteraksi dengan orang lain, individu mempunyai pemahaman yang lebih baik tentang diri sendiri.

1. Mengembangkan Kemampuan Kerja, Produktivitas, dan Kesuksesan Karir

Keterampilan sosial dapat mengembangkan kemampuan kerja, produktivitas, dan kesuksesan karir, yang merupakan keterampilan umum yang dibutuhkan dalam dunia kerja nyata. Hal ini karena keterampilan sosial dapat digunakan untuk mengajak orang lain untuk bekerja sama, memimpin orang lain, mengatasi situasi yang kompleks, dan menolong mengatasi permasalahan orang lain yang berhubungan dengan dunia kerja.

1. Meningkatkan Kualitas Hidup

Keterampilan sosial dapat meningkatkan kualitas hidup karena setiap individu membutuhkan hubungan yang baik, dekat, dan intim dengan individu lainnya.

1. Meningkatkan Kesehatan Fisik

Keterampilan sosial dapat meningkatkan kesehatan fisik karena hubungan yang baik dan saling mendukung akan mempengaruhi kesehatan fisik. Johnson & Johnson (1999: 18) mengatakan penelitian menunjukkan hubungan yang berkualitas tinggi berhubungan dengan hidup yang panjang dan dapat pulih dengan cepat dari sakit.

1. Meningkatkan Kesehatan Psikologis

Keterampilan sosial dapat meningkatkan kesehatan psikologis karena kesehatan psikologis yang kuat dipengaruhi oleh hubungan positif dan dukungan dari orang lain. Ketidakmampuan mengembangkan dan mempertahankan hubungan yang positif dengan orang lain dapat mengarah pada kecemasan, depresi, frustasi, dan kesepian.

1. Kemampuan Mengatasi Stress

Memiliki keterampilan sosial berguna untuk mengatasi stres. Hubungan yang baik dapat membantu individu dalam mengatasi stres dengan memberikan perhatian, informasi, dan *feedback*.

Berdasarkan uraian di atas maka dapat disimpulkan manfaat memiliki keterampilan sosial adalah individu mampu menyesuaikan diri dengan lingkungan sosialnya, mengembangkan kepribadian dan identitas, mengembangkan kemampuan karir, meningkatkan kualitas hidup, meningkatkan kesehatan, serta mampu mengatasi stres.

1. **Resiliensi**
2. **Pengertian Resiliensi**

Istilah resiliensi diformulasikan pertama kali oleh Block (dalam Desmita, 2010) dengan nama *ego-resiliensce*, yang diartikan sebagai kemampuan umum yang melibatkan kemampuan penyesuaian diri yang tinggi dan luwes saat dihadapkan pada tekanan internal maupun eksternal. Pada tahap ini individu memiliki kemampuan untuk memodifikasi tingkat karakter dan cara mengekspresikan pengendalian ego yang biasa dilakukan.

Grotberg (2005: 4) memaparkan resiliensi adalah kapasitas manusia untuk menghadapi dan mengatasi tekanan hidup. Selanjutnya ketahanan dapat diperkuat dan bahkan diubah melalui pengalaman terhadap kesengsaraan (*adversity*). Setiap orang memiliki kemampuan untuk belajar menghadapi kesengsaraan hidup, sehingga dapat dikatakan bahwa ketahanan dapat dimiliki oleh setiap orang melalui proses belajar. Selanjutnya Gotberg (2005: 6) mengatakan jika resiliensi bukanlah konsep yang baru namun untuk mendefinisikan resiliensi yang tepat dan konsisten merupakan hal sulit dan menjadi masalah. Ketahanan atau resiliensi merupakan kemampuan manusia untuk menghadapi, mengatasi, dan menjadi kuat atas kesulitan yang dihadapinya. Sikap resiliensi bukanlah hal *magic*, tidak hanya ditemui pada orang-orang tertentu, dan bukan merupakan pemberian dari sumber yang tidak diketahui.

Reivich & Shatte (2002: 5) mendefinisikan resiliensi sebagai kapasitas manusia untuk merespon sesuatu dengan cara yang sehat dan produktif ketika berhadapan dengan kesengsaraan (*adversity*) atau trauma, terutama untuk mengendalikan tekanan hidup sehari-hari. Resiliensi merupakan *mind-set* yang mampu meningkatkan seseorang untuk mencari pengalaman baru dan memandang kehidupan sebagai proses yang meningkat. Resiliensi dapat menciptakan dan memelihara sikap positif untuk mengeksplorasi, sehingga seseorang dapat menjadi lebih percaya diri ketika berhubungan dengan orang lain, serta lebih berani mengambil risiko atas tindakannya.

Handerson & Milstein (2003: 3) mendefinisikan resiliensi sebagai suatu kemampuan yang sangat dibutuhkan oleh manusia untuk menghadapi kondisi yang tidak menyenangkan (*adversity*). Individu bisa menjadikan *adversity* sebagai tolok ukur sejauh mana mereka bisa mengatasi setiap *adversity* dalam hidupnya, belajar dari *adversity* tersebut, bahkan untuk berubah karena *adversity*.

Resiliensi berarti mampu untuk bangkit kembali dari “kemunduran” kehidupan yang luar biasa dan menangani permasalahan kehidupan mereka dengan cara yang sehat dan tangguh. Walaupun mereka membiarkan diri merasa sedih, marah, kehilangan, dan kebingungan ketika terluka dan tertekan, tetapi mereka tidak membiarkannya menjadi sebuah keadaan yang permanen. Justru dengan keadaan tersebut, mereka dapat bangkit kembali lebih kuat dari sebelumnya (Siebert, 2005: 5).

Mangham, reid et al., (Wielia & Wirawan, 2000) mendefinisikan resiliensi sebagai kemampuan individu untuk mengelola dan mengatasi stres yang efektif serta dapat meningkatkan kemampuan individu tersebut dalam mengatasi stres di kemudian hari. Senada dengan Damon (Wielia & Wirawan, 2000) menambahkan resiliensi sebagai situasi yang berhubungan dengan upaya mengatasi tekanan kronis.

Berdasarkan beberapa pendapat di atas maka dapat disimpulkan bahwa resiliensi adalah kapasitas individu untuk menjadi kebal, tangguh, dan kuat dalam menghadapi serta mengatasi tekanan hidup dengan cara yang sehat dan produktif, seperti mampu mengendalikan emosi, bersikap tenang walaupun berada di bawah tekanan, mampu mengontrol dorongannya, membangkitkan pemikiran yang mengarah pada pengendalian emosi, bersifat optimis mengenai masa depan yang cerah, mampu mengidentifikasi penyebab dari masalah mereka secara akurat, memiliki empati, memiliki keyakinan diri akan berhasil, dan memiliki kompetensi untuk mencapai sesuatu.

1. **Aspek- Aspek Resiliensi**

Connor & Davidson (2003: 79) menyatakan bahwa resiliensi terdiri dari lima aspek, yaitu :

1. Kontrol diri. Aspek ini menjelaskan tentang bagaimana individu mengontrol dirinya agar dapat mencapai tujuan dan usaha untuk memperoleh dukungan dari orang lain.
2. Kompetensi pribadi. Aspek ini menjelaskan tentang kekuatan individu untuk kuat dan setia pada satu tujuan ketika dihadapkan pada situasi yang traumatik.
3. Percaya pada naluri, memiliki toleransi terhadap efek negatif dan kuat dalam menghadapi stres. Aspek ini memfokuskan individu pada ketenangan, keputusan, dan ketepatan waktu ketika menyesuaikan diri dengan stres.
4. Menerima perubahan secara positif dan dapat membuat hubungan yang aman *(secure*) dengan orang lain. Hal ini berhubungan dengan kemampuan beradaptasi jika menghadapi perubahan.
5. Adanya pengaruh spiritual. Aspek ini berkaitan dengan kepercayaan individu terhadap Tuhan.

Menurut Reivich & Shatte (2002: 8), tujuh aspek yang membentuk resiliensi, yaitu:

1. *Emotion regulation* (pengendalian emosi)

Pengendalian emosi diartikan sebagai kemampuan individu untuk mengatur emosi sehingga tetap tenang meskipun berada dalam situasi di bawah tekanan.

1. *Impulse control* (pengendalian dorongan)

Kontrol terhadap impuls adalah kemampuan individu untuk mengendalikan impuls atau dorongan-dorongan dalam dirinya. Kemampuan mengontrol impuls akan membawa kepada kemampuan berpikir yang jernih dan akurat.

1. *Optimism* (optimis)

Optimis berarti individu memiliki kepercayaan bahwa segala sesuatu akan menjadi lebih baik. Individu mempunyai harapan dan kontrol atas harapannya.

1. *Causal analysis* (analisis penyebab masalah)

Kemampuan menganalis masalah pada individu yang dapat dilihat dari bagaimana individu mengidentifikasi sebab – sebab dari permasalahan yang menimpanya secara akurat.

1. *Empathy* (empati)

Empati merupakan kemampuan individu untuk bisa membaca dan merasakan bagaimana perasaan dan emosi orang lain.

1. *Self efficacy* (efikasi diri).

Efikasi diri adalah kepercayaan individu bahwa individu mampu untuk mengatasi segala permasalahan disertai keyakinan akan kekuatan yang dimiliki untuk mengatasi permasalahan – permasalahan tersebut.

1. *Reaching out* (kemampuan untuk meraih apa yang diinginkan)

Aspek ini menggambarkan keberanian individu untuk mengatasi segala ketakutan-ketakutan yang mengancam dalam kehidupannya sehingga tidak menghambat individu untuk meraih apa yang diinginkannya.

Mackay dan Iwasaki (dalam Clinton, 2008) mengemukakan bahwa orang yang resilien mempunyai beberapa aspek, yaitu: (1)kemampuan menentukan apa yang dikehendaki dan tidak terseret dalam lingkaran ketidakberdayaan, (2) kemampuan meregulasi berbagai perasaan terutama perasaan negatif yang timbul akibat pengalaman traumatik, (3) kemampuan individu untuk melihat masa depan dengan lebih baik.

Selanjutnya Tarakeshwar, dkk (dalam Butler, 2005), mengemukakan aspek-aspek resiliensi adalah:

1. Optimis, yaitu kecenderungan individu untuk mengharapkan hasil-hasil yang baik terhadap apa yang dilakukannya. Sikap optimis dapat membantu individu untuk lebih efektif dalam menghadapi stres dan mengurangi risiko.
2. Dukungan sosial, yaitu dukungan yang diperoleh individu dari orang lain pada saat ia membutuhkannya, baik dari keluarga maupun dari lingkungannya. Individu yang memiliki dukungan sosial kuat, lebih sedikit mengalami stres dibandingkan individu yang tidak mendapat dukungan sosial.
3. Religiuitas, yaitu suatu simbol, keyakinan, nilai dan perilaku yang dianut oleh individu.
4. Kebermaknaan hidup, yaitu kemampuan individu untuk melakukan hal-hal yang berguna dan bermanfaat dalam hidupnya sehingga menjadikannya memandang hidup menjadi sesuatu yang bermakna dan bernilai.

Sementara itu, Xiaonan & Zhang (Clinton, 2008: 221) membagi resiliensi ke dalam tiga aspek, yaitu:

1. *Tenacity*, yaitu menggambarkan ketenangan hati, ketetapan waktu, dan kontrol diri individu saat menghadapi situasi yang sulit serta saat menghadapi tantangan.
2. *Strength*, yaitu fokus pada kapasitas individu untuk dapat pulih kembali dan menjadi lebih kuat setelah mengalami kemunduran dan pengalaman traumatis masa lalu.
3. *Optimism*, yaitu merefleksikan kecenderungan individu untuk melihat sisi positif suatu hal dan kepercayaan terhadap diri sendiri serta lingkungan sosial.

Adapun menurut Grotberg (1999: 22), aspek dari resiliensi terdiri dari:

1. Percaya. Percaya adalah suatu sifat yang mengindikasikan bahwa individu dapat mempercayai orang lain dalam kehidupan, kebutuhan dan perasaan-perasaan. Hal tersebut juga mengindikasikan bahwa seseorang dapat mempercayai dirinya sendiri, kemampuannya, tindakannya dan masa depannya.
2. Mandiri. Mandiri adalah pertumbuhan yang nyata dan terpisah dari orang lain. Kemandirian tumbuh sejalan dengan bantuan dan dukungan yang baik dari orang-orang di sekitar.
3. Inisiatif. Inisiatif berperan pada setiap waktu yang menarik seseorang untuk memulai sesuatu yang baru, menjadikan sesuatu terlibat dalam setiap aktivitas, serta berusaha untuk meraih ide dalam setiap aktivitas dengan orang lain.
4. Ulet. Keuletan merupakan kegigihan individu untuk meraih apa yang diinginkannya. Keuletan dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor, yaitu *role model* yang baik, kemampuan membuat rencana masa depan, dukungan sosial, bertanggungjawab, penyelesaian masalah, dan meminta bantuan ketika membutuhkan.
5. Identitas. Identitas merupakan kemampuan untuk mengenali diri sendiri. Kemampuan ini sangat penting terutama untuk membantu menemukan siapa diri kita yang sesungguhnya serta hal apa yang memberikan pengaruh besar dalam kehidupan kita.

Berdasarkan beberapa pendapat di atas, peneliti menggunakan aspek-aspek resiliensi yang dikemukakan oleh Reivich & Shatte yaitu pengendalian emosi, pengendalian dorongan, optimis, analisis penyebab masalah, empati, efikasi diri, dan kemampuan untuk meraih apa yang diinginkan sebagai acuan penyusunan skala dalam penelitian ini. Hal ini dikarenakan aspek yang dikemukakan oleh Reivich & Shatte lebih lengkap dan sudah mencakup aspek-aspek yang dikemukakan oleh beberapa ahli lainnya.

1. **Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Resiliensi**

Grotberg (1999: 3) menyebutkan terdapat tiga faktor pembentuk resiliensi, diantaranya adalah :

1. *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 di luar keluarga. Melalui *I Have*, individu merasa memiliki hubungan yang penuh kepercayaan. Hubungan seperti ini diperoleh dari orang tua, anggota keluarga lain, guru, dan teman-teman yang mencintai dan menerima individu tersebut. Desmita (2009: 229) menambahkan bahwa faktor *I Have* dibentuk dari beberapa sumber, yaitu struktur dan aturan rumah, *Good role models* (contoh teladan yang baik), mempunyai hubungan dengan orang-orang terdekat, dan mendapatkan akses serta pelayanan terhadap pendidikan, rumah sakit, dokter, atau pelayanan lain yang sejenis.

1. *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 individu tersebut untuk selalu dicintai dan mencintai orang lain. Individu tersebut juga sensitif terhadap perasaan orang lain dan mengerti apa yang diharapkan orang lain terhadap dirinya, merasa bangga terhadap apa yang telah di capai. Ketika individu mendapatkan masalah atau kesulitan, rasa percaya dan harga diri yang tinggi akan membantu individu tersebut dalam mengatasi berbagai kesulitan yang dihadapi.

Faktor *I Am* terdiri dari beberapa sumber, yaitu percaya diri dan bangga pada diri sendiri, bersikap baik dan tenang, beriman, mencintai dan empati, mandiri, dan bertanggungjawab.

1. *I Can* (kemampuan sosial dan interpersonal)

*I Can* merupakan kemampuan untuk melakukan hubungan sosial dan interpersonal. Individu dapat belajar kemampuan ini melalui interaksinya dengan semua orang yang ada di sekitar. Individu tersebut juga memiliki kemampuan untuk berkomunikasi serta memecahkan masalah di dalam kehidupannya. Individu mampu mengekspresikan pikiran dan perasaan mereka dengan baik.

Faktor *I Can* dapat bersumber dari apa saja yang dapat dilakukan oleh individu sehubungan dengan keterampilan-keterampilan sosial dan interpersonal. Keterampilan-keterampilan ini antara lain yaitu mengatur berbagai perasaan dan rangsangan, dimana individu dapat mengenali perasaan mereka, mengenali berbagai jenis emosi, kreatif, humoris, menemukan bantuan, keterampilan sosial, dan kemampuan memecahkan masalah.

Berdasarkan pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa ada tiga faktor resiliensi, yaitu faktor *I Have*, *I Am*, dan *I Can*. Faktor *I Have* bersumber dari pemaknaan individu terhadap besarnya dukungan dan sumber daya yang diberikan oleh lingkungan sosial. Faktor *I Am* lebih bersumber dari kekuatan pribadi, dan faktor *I Can* bisa didapatkan oleh individu dari apa saja yang dapat dilakukan sehubungan dengan keterampilan-keterampilan sosial serta interpersonal.

1. **Karakteristik Individu yang Memiliki Resiliensi Tinggi**

Reivich & Shatte (2002: 14) menyebutkan karakteristik orang yang resilien adalah mampu mengendalikan emosi dan bersikap tenang walaupun berada di bawah tekanan, mampu mengontrol dorongannya dan membangkitkan pemikiran yang mengarah pada pengendalian emosi, bersifat optimis mengenai masa depan yang cerah, mampu mengidentifikasi penyebab dari masalah mereka secara akurat, memiliki empati, memiliki keyakinan diri akan berhasil, dan memiliki kompetensi untuk mencapai sesuatu.

Siebert (2005: 2) menyebutkan bahwa individu yang resilien mempunyai beberapa karakteristik yaitu fleksibel, optimis, mampu beradaptasi dengan keadaan baru secara cepat, berkembang dalam perubahan konstan, dan mempunyai keyakinan untuk bangkit dari keadaan yang tidak menyenangkan.

Menurut Masten (dalam Luthar, 2002: 5) karakteristik individu yang resilien adalah:

* 1. Mampu mengenali efek situasi yang penuh tekanan. Hal ini seperti kekuatan sinyal untuk mendeteksi efek dari situasi yang tidak menyenangkan, sehingga individu mempunyai kesempatan untuk merencanakan penyelesaian masalah yang baik ketika akan dihadapkan dengan peristiwa yang menimbulkan stres.
	2. Mampu mengalami *outcome* positif meskipun di dalam situasi stres atau menderita. *Outcome* positif di sini dapat berbentuk energi atau semangat untuk meraih tujuan, kualitas kerja, makna hidup dan segala sesuatu yang mengantarkan pada kekuatan untuk bertahan dalam kondisi yang tidak menyenangkan.

Sementara itu Eisandrath (1996: 33) memaparkan tujuh karakteristik sebagai tipe orang resilien, yaitu:

1. *Initiative* (inisiatif), yang terlihat dari upaya individu melakukan ekplorasi terhadap lingkungan mereka dan kemampuan individual untuk mengambil peran atau bertindak.
2. *Independence* (independen), yang terlihat dari kemampuan individu dalam menghindar atau menjauhkan diri dari keadaan yang tidak menyenangkan dan otonomi dalam bertindak.
3. *Insight* (berwawasan), yang terlihat dari kesadaran kritis individu terhadap kesalahan atau penyimpangan yang terjadi dalam lingkungannya atau bagi orang dewasa ditunjukkan dengan perkembangan persepsi tentang apa yang salah dan menganalisis mengapa ia salah.
4. *Relationship* (hubungan), yang terlihat dari upaya individu menjalin hubungan dengan orang lain.
5. *Humor* (humor), yang terlihat dari kemampuan individu mengungkapkan perasaan humor di tengah situasi yang menegaskan atau mencairkan suasana kebekuan.
6. *Creativitas* (kreatifitas), yang ditunjukkan melalui permainan-permainan kreatif dan mengungkapkan diri.
7. *Morality* (moralitas), yang ditunjukkan dengan pertimbangan individu tentang baik dan buruk, mendahulukan kepentingan orang lain, dan bertindak dengan integritas.

Menurut Werner & Smith (Desmita, 2009: 227) individu yang resilien biasanya memiliki empat sifat-sifat umum, antara lain yaitu :

1. *Social competence* (kompetensi sosial) yaitu kemampuan untuk memunculkan respon yang positif dari orang lain, dalam artian mengadakan hubungan-hubungan yang positif dengan orang dewasa dan teman sebaya.
2. *Problem solving skills* (keterampilan pemecahan masalah) yaitu kemampuan individu dalam memecahkan masalahnya serta keterampilan dalam mencari bantuan dari orang lain.
3. *Autonomy* (otonomi) yaitu suatu kesadaran tentang identitas diri sendiri dan kemampuan untuk bertindak secara independen serta melakukan pengontrolan terhadap lingkungan.
4. *A sense of purpose and future* (kesadaran akan tujuan dan masa depan) yaitu kesadaran akan tujuan-tujuan, aspirasi pendidikan, ketekunan (*persistence*), pengharapan, dan kesadaran akan suatu masa depan yang cemerlang (*bright*).

Individu yang resilien dicirikan sebagai individu yang memiliki kompetensi sosial, dengan keterampilan-keterampilan hidup seperti pemecahan masalah, berfikir kritis, kemampuan mengambil inisiatif, kesadaran akan tujuan dan prediksi masa depan yang positif bagi dirinya sendiri. Mereka memiliki minat-minat khusus, tujuan-tujuan yang terarah, dan motivasi untuk berprestasi di sekolah dan dalam kehidupan (Henderson & Milstein dalam Desmita, 2009: 229).

Berdasarkan beberapa pendapat dari para ahli di atas, maka peneliti menyimpulkan bahwa karakteristik yang harus dimiliki oleh seorang individu untuk bisa dikatakan sebagai individu yang resilien yaitu kompetensi sosial, keterampilan pemecahan masalah, otonomi, kesadaran akan tujuan dan masa depan.

1. **Fungsi Resiliensi**

Reivich & Shatte (2002: 137), menyatakan bahwa individu dapat menggunakan resiliensi untuk hal-hal berikut ini :

1. *Overcoming* (mengatasi)

Resiliensi dapat digunakan untuk mengatasi masalah yang dialami individu. Hal ini dapat dilakukan dengan cara menganalisa dan mengubah cara pandang menjadi lebih positif dan meningkatkan kemampuan untuk mengontrol kehidupan, sehingga individu tetap merasa termotivasi, produktif, terlibat, dan bahagia meskipun dihadapkan pada berbagai tekanan di dalam kehidupan.

1. *Steering through* (pengendalian)

Individu yang resilien dapat memandu serta mengendalikan dirinya dalam menghadapi masalah sepanjang perjalanan hidupnya.Individu akan menggunakan sumber dari dalam dirinya sendiri untuk mengatasi setiap masalah yang ada, tanpa harus merasa terbebani dan bersikap negatif terhadap kejadian tersebut.

1. *Bouncing back* (pemulihan kembali)

Individu yang resilien mempunyai keyakinan kuat bahwa mereka dapat mengontrol hasil dari kehidupan mereka, dan individu mampu kembali ke kehidupan normal lebih cepat, bangkit dari trauma, serta mengetahui bagaimana berhubungan dengan orang lain sebagai cara untuk mengatasi pengalaman yang mereka rasakan.

1. *Reaching out* (pembelajaran)

Resiliensi selain berguna untuk mengatasi pengalaman negatif, stres, atau menyembuhkan diri dari trauma, juga berguna untuk mendapatkan pengalaman hidup yang lebih kaya dan bermakna serta berkomitmen dalam mengejar pembelajaran dan pengalaman baru. Individu yang berkarakteristik seperti ini melakukan tiga hal dengan baik, yaitu tepat dalam memperkirakan risiko yang terjadi, mengetahui dengan baik diri mereka sendiri, dan menemukan makna serta tujuan dalam kehidupan mereka.

Sementara itu Siebert (2005: 6) mengemukakan manfaat resiliensi yaitu:

* + - 1. Membantu individu keluar dari masalah. Individu dengan resiliensi yang tinggi akan mampu keluar dari masalah dengan cepat dan tidak terbenam dengan perasaan sebagai korban lingkungan atau keadaan.
1. Kesuksesan karir. Perusahaan dengan karyawan yang resilien akan memiliki keuntungan karena karyawan memiliki kekuatan yang tangguh dalam menghadapi kompetitor lain. Saat banyak tekanan untuk melakukan efisiensi dan restrukturisasi, maka pekerja resilien dengan keterampilan yang beragamlah yang akan dipertahankan.
2. Saat melamar pekerjaan, individu dengan resiliensi tinggilah yang lebih mempunyai kesempatan.
3. Di tengah tekanan ekonomi yang ada, keluarga dengan individu yang resilien akan cepat keluar dari krisis.
4. Pribadi dengan resiliensi tinggilah yang cepat mengambil keputusan saat berada dalam situasi sulit.
5. Individu yang resilien tidak mudah sakit saat banyak masalah dalam hidupnya.

Selanjutnya Siebert (2005: 7) menambahkan pentingnya resiliensi adalah untuk memahami dan mengatasi tekanan ketika individu dihadapkan pada masalah hidup. Melalui resiliensi, individu mampu bangkit dan menjadikan tekanan hidup menjadi sebuah kekuatan baru untuk menjalani perjalanan hidupnya di masa mendatang.

Berdasarkan uraian di atas maka dapat disimpulkan bahwa manfaat memiliki resiliensi adalah sebagai kekuatan untuk menghadapi masalah dan tekanan dalam hidup serta membantu individu untuk meraih tujuan yang hendak dicapai.

1. **Tinjauan tentang Bencana Lahar Dingin**
2. **Pengertian Bencana Lahar Dingin**

Menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia (2001: 131), bencana merupakan sesuatu yang menyebabkan kesusahan, kerugian, penderitaan dan bahaya. Wikipedia bahasa Indonesia menyebutkan bencana adalah suatu peristiwa yang mengakibatkan dampak besar bagi populasi manusia.

Menurut Anne (2012) lahar dingin merupakan jenis ancaman bahaya sekunder dari bencana letusan gunung berapi. Proses bencana ini terjadi justru ketika fase letusan gunung berapi primer sudah berhenti. Meskipun demikian, ancaman dan dampak yang ditimbulkan tidak kalah mengerikan dengan ancaman pada bencana primer yakni semburan awan panas serta lahar panas.

Lahar dingin adalah aliran sedimen pekat yang terdiri atas batu kerikil, pasir, serta abu vulkanik yang tercampur air. Puncak gunung yang dipenuhi lahar tersebut jika terkena hujan yang deras dengan volume air yang banyak, maka akan terjadi banjir lahar dingin yang akan mengalir ke bawah melewati sungai-sungai yang berhulu di puncak gunung (Rahmawan, 2012: 19).

Menurut Daryono (2012) lahar merupakan material yang mengalir akibat bercampur dengan air hujan. Meskipun material lahar tersusun atas abu gunung api dan fragmen batuan, tetapi banjir lahar mampu mengalir lebih deras dan lebih cepat jika dibandingkan dengan aliran air biasa. Pada beberapa penelitian menunjukkan bahwa kecepatan aliran lahar bisa mencapai lebih dari 65 kilometer per jam dan dapat mengalir deras hingga jarak lebih dari 80 kilometer.

Berdasarkan beberapa uraian di atas dapat disimpulkan bahwa bencana lahar dingin adalah jenis ancaman bahaya sekunder dari bencana letusan gunung berapi yang berupa aliran sedimen pekat yang terdiri atas batu kerikil, pasir, serta abu vulkanik yang tercampur air dan mengakibatkan kesusahan, kerugian, penderitaan dan bahaya bagi para korbannya.

1. **Faktor Penyebab Terjadinya Lahar Dingin**

Anne (2012) mengemukakan bahwa lahar dingin dapat terjadi karena beberapa faktor, yaitu erupsi gunung api, curah hujan yang tinggi selama atau setelah erupsi gunung api, dan gerakan tanah yang memicu meningkatnya gravitasi di gunung api.

Sementara itu Daryono (2012) menjelaskan faktor yang menyebabkan dahsyatnya banjir lahar di kawasan barat Merapi khususnya di wilayah Kabupaten Magelang, diantaranya adalah karakteristik endapan material vulkanik di sisi barat Merapi yang lebih ringan dan tingginya intensitas curah hujan di puncak. Hal ini dikarenakan bahwa hujan abu akibat semburan material vulkanik letusan lebih dominan menyebar ke arah barat. Dampak dari dominasi aliran hujan abu kearah barat ini menyebabkan di kawasan barat Merapi lebih banyak menyimpan material piroklastik ringan hasil letusan yang berarah vertikal sepeti material abu, pasir, dan kerikil.

1. **Karakteristik Lahar Dingin**

Aliran lahar dingin meluncur dengan percepatan makin besar, karena laju alirannya ditopang gaya gravitasi. Laju aliran lahar dingin makin kencang dengan tenaga yang besar. Material erupsi yang lebih ringan seperti abu dan pasir yang banyak terendapkan bersifat ringan sehingga sangat mudah dilarutkan dan terbawa aliran air hujan. Aliran lahar yang bergerak cepat menuruni lembah sungai dan kemudian menyebar di dataran banjir di daerah kaki gunung api (Daryono,2012).

Menurut Anne (2012) karakteristik lahar dingin meliputi:

1. Lahar dingin memiliki daya terjang yang sangat kuat. Hal ini terbukti dengan robohnya beberapa jembatan yang tebuat dari pondasi beton yang mampu diruntuhkan oleh terjangan lahar dingin.
2. Material vulkanik yang berukuran besar seperti batu dan pasir bisa menimbun apa saja yang dilewatinya.
3. Lahar dingin bisa terjadi dalam jangka waktu yang lama karena tumpukan material yang hanyut menjadi lahar dingin tidak terjadi dengan seketika, namun berlangsung secara bertahap.
4. Kawasan yang bisa dijangkau oleh arus lahar dingin jaraknya bisa lebih jauh dari pada jarak yang bisa dijangkau oleh awan panas atau lahar panas sehingga kawasan yang jauh dari gunung berapi bisa terkena dampak lahar dingin.
5. **Dampak Lahar Dingin**

Menurut Daryono (2012) dampak dari bencana lahar dingin ini adalah pada setiap peristiwa banjir lahar ada kecenderungan tepi sungai manjadi semakin lebar, sehingga berdampak kepada rusaknya infrastruktur seperti bangunan rumah di bantaran sungai, selain itu jembatan dapat jebol akibat pondasi jembatan tergerus material lahar.

Dhida Rahmawan (2012: 23) menambahkan dampak langsung dari lahar dingin adalah material yang terbawa arus dapat menghancurkan, menggerus segala sesuatu yang ada di jalan jalur aliran lahar. Bila tidak hancur atau tergerus oleh aliran lahar, bangunan-bangunan dan lahan-lahan yang berharga dapat tertimbun oleh endapan lahar. Aliran lahar juga dapat merusak jalan dan jembatan sehingga aliran lahar juga menyebabkan warga terisolasi atau terkurung di daerah bahaya.

Disamping memberikan dampak yang merugikan, aliran lahar juga memberikan dampak yang menguntungkan, yaitu memberikan endapan batuan dan pasir yang sangat banyak sehingga dapat dimanfaatkan sebagai bahan bangunan. Hal itu menunjukkan bahwa endapan lahar dapat memberikan dampak positif kepada aktifitas perekonomian masyarakat secara langsung yang tinggal di sekitar gunung api, dan menyediakan bahan bangunan yang melimpah. Selain itu setelah beberapa tahun kemudian tanah dapat terbentuk di permukaannya, endapan lahar juga dapat menjadi lahan pertanian yang subur.

1. **Tinjauan tentang Remaja**
2. **Pengertian Remaja**

Remaja berasal dari bahasa latin *Adolescere* yang artinya “tumbuh” atau “tumbuh untuk mencapai dewasa” (Hurlock, 1993: 206). Menurut Hurlock istilah *Adolesence* mempunyai arti yang luas, mencakup kematangan mental, emosional, sosial, dan fisik. Pandangan ini didukung oleh Santrock (2003: 31) yang menyebutkan bahwa masa remaja adalah masa perkembangan transisi antara masa kanak-kanak dan masa dewasa yang mencakup perubahan biologis, kognitif dan sosial-emosional.

Sementara itu Fieldman, Olds, dan Papalia (2008) mendefinisikan masa remaja sebagai tahap perkembangan yang merupakan transisi antara masa kanak-kanak dan masa dewasa yang ditandai dengan adanya perubahan baik secara biologis, psikologi, kognitif, dan psikososial.

Agoes Dariyo (2004: 13-14) mengartikan remaja (*Adolescence*) sebagai masa transisi atau peralihan dari masa kanak-kanak menuju masa dewasa ditandai dengan adanya perubahan aspek fisik maupun psikososial.

Berdasarkan beberapa definisi yang telah dikemukakan di atas disimpulkan bahwa secara umum remaja diartikan sebagai salah satu tahap perkembangan yang merupakan transisi dari masa kanak-kanak menuju masa dewasa yang ditandai dengan adanya perubahan baik fisik, kognitif, dan psikososial.

1. **Rentang Usia Remaja**

Pembagian masa usia remaja menurut Monks, dkk (1984: 262) secara global usia remaja berlangsung antara usia 12-21 tahun dengan pembagian 12-15 tahun disebut masa remaja awal, 15-18 tahun disebut masa remaja pertengahan, dan 18-21 tahun disebut masa remaja akhir. Hurlock (1980: 14) mengungkapkan bahwa usia remaja adalah 13 atau 14 tahun sampai dengan 18 tahun. Sementara itu Santrock (2003: 26) menyebutkan rentang usia remaja dimulai kira-kira usia 10 sampai 13 tahun dan berakhir antara usia 18 dan 22 tahun.

Berdasarkan pemaparan tersebut rentang usia remaja berkisar antara 12 sampai 21 tahun. Subjek dalam penelitian ini adalah siswa SMK kelas XII termasuk dalam kategori remaja pertengahan dengan usia 15-18 tahun.

1. **Karakteristik Masa Remaja**

Masa remaja, seperti pada masa sebelumnya memiliki ciri-ciri khusus yang membedakan masa sebelumnya dan sesudahnya. Berikut ini adalah karakteristik pada masa remaja menurut Hurlock (1980: 207-209):

1. Masa remaja sebagai periode yang penting. Dikatakan penting karena semua perkembangan dalam remaja menimbulkan perlu adanya penyesuaian mental, sikap, nilai, dan minat baru.
2. Masa remaja sebagai periode peralihan. Periode peralihan dari masa kanak-kanak menuju masa dewasa, dimana remaja meninggalkan sifat kekanak-kanakan dan mempelajari pola perilaku yang baru.
3. Masa remaja sebagai periode perubahan. Perubahan pada masa remaja adalah meninggikan emosi, perubahan tubuh, minat dan peran dalam kelompok sosial, perubahan minat dan pola perilaku, memiliki sifat ambivalen, menuntut kebebasan namun belum ragu atas kemampuan untuk bertanggungjawab.
4. Masa remaja sebagai usia bermasalah. Banyaknya perubahan yang terjadi dalam diri remaja membuat sebagian remaja mengalami kegagalan dalam penyesuaian dengan pola perilaku yang baru.
5. Masa remaja sebagai masa mencari identitas. Pada masa ini mereka mulai mendambakan identitas diri dan tidak puas lagi dengan menjadi sama dengan teman-teman dalam segala hal.
6. Masa remaja sebagai usia yang menimbulkan ketakutan karena adanya stereotip bahwa remaja itu masa yang negatif, dianggap anak yang tidak rapih, tidak dapat dipercaya, dan bersifat merusak, sehingga timbul ketakutan akan adanya stereotip dari masyarakat.
7. Masa remaja sebagai masa yang tidak realistik. Remaja selalu mempunyai harapan atau angan-angan dan cita-cita yang tinggi, namun belum dapat memahami kemampuan yang sesungguhnya.
8. Masa remaja sebagai ambang masa dewasa. Menjelang menginjak masa dewasa, mereka merasa gelisah untuk meninggalkan masa belasan tahunnya. Mereka belum cukup untuk berperilaku sebagai orang dewasa, mereka mulai berperilaku sebagai status orang dewasa seperti cara berpakaian, merokok, menggunakan obat-obat dan sebagainya yang dipandang dapat memberikan citra seperti yang diinginkan.

Berdasarkan penjelasan tersebut, karakteristik masa remaja adalah masa penting, peralihan, perubahan, usia bermasalah, mencari identitas, usia penuh ketakutan, masa yang tidak realistik, dan ambang kedewasaan.

1. **Karakteristik Perkembangan Remaja**

Karakteristik perkembangan pada masa remaja meliputi:

* + - * 1. Perkembangan fisik

Syamsu Yusuf (2005: 193) menjelaskan masa remaja merupakan rentangan kehidupan individu dimana terjadi pertumbuhan fisik yang sangat pesat. Hal ini terutama tampak jelas pada tangan, hidung, dan kaki. Pada masa remaja akhir, proporsi tubuh individu mencapai proporsi tubuh orang dewasa dalam semua bagiannya.

Papalia (2008: 539) menambahkan perkembangan seksualitas remaja, ditandai dengan dua ciri, yaitu ciri-ciri seks primer dan ciri-ciri seks sekunder. Ciri-ciri seks primer ditandai dengan matangnya organ seks pada pria dan wanita. Sedangkan ciri-ciri seks sekunder pada remaja pria adalah tumbuh rambut pubik atau bulu kapok di sekitar kemaluan atau ketiak, terjadi perubahan suara, tumbuh kumis, dan tumbuh jakun. Sementara pada remaja wanita mulia tumbuh rambut pubik atau bulu kapok di sekitar kemaluan dan ketiak, bertambah besar buah dada, serta bertambah besarnya pinggul.

* + - * 1. Perkembangan Kognitif

Ditinjau dari perkembangan kognitif menurut Papalia (2008: 555) masa remaja sudah mencapai tahap operasi formal. Remaja secara mental telah dapat berpikir logis tentang berbagai gagasan yang abstrak. Dengan kata lain berpikir operasi formal lebih bersifat hipotesis dan abstrak, serta sistematis dan ilmiah dalam memecahkan masalah daripada berpikir konkret. Sementara proses pertumbuhan otak mencapai kesempurnaannya mulai usia 12-20 tahun.

Keating (dalam Syamsu, 2006: 195) merumuskan lima hal pokok yang berkaitan dengan perkembangan berpikir operasi formal, yaitu sebagai berikut­: 1) remaja sudah mampu menggunakan abstraksi-abstraksi dan dapat membedakan antara yang nyata dan konkret dengan yang abstrak dan mungkin, 2) muncul kemampuan nalar secara ilmiah, 3) remaja dapat memikirkan tentang masa depan dengan membuat perencanaan dan mengeksplorasi berbagai kemungkinan untuk mencapainya, 4) remaja mampu menginstrospeksi diri, 5) horizon berpikirnya semakin meluas, bisa meliputi aspek agama, keadilan, moralitas, dan identitas.

* + - * 1. Perkembangan Emosi

Masa remaja merupakan puncak emosionalitas, yaitu perkembangan emosi yang tinggi. Pertumbuhan fisik, terutama organ-organ seksual mempengaruhi berkembangnya emosi atau perasaan- perasaan dan dorongan baru yang dialami sebelumya, seperti perasaan cinta, rindu, dan keinginan untuk berkenalan lebih intim dengan lawan jenis (Syamsu Yusuf, 2005: 115).

Mencapai kematangan emosional merupakan tugas perkembangan yang sangat sulit bagi remaja. Proses pencapainnya sangat dipengaruhi oleh kondisi sosio-emosional lingkungannya, terutama lingkungan keluarga dan kelompok teman sebaya. Apabila lingkungan tersebut cukup kondusif, dalam arti kondisinya diwarnai oleh hubungan yang harmonis, saling mempercayai, saling menghargai, dan penuh tanggungjawab maka remaja cenderung dapat mencapai kematangan emosionalnya. Sebaliknya, apabila kurang dipersiapkan untuk memahami peran-perannya dan kurang mendapatkan perhatian dan kasih sayang dari orang tua atau pengakuan dari teman sebaya, mereka cenderung akan mengalami kecemasan, perasaan tertekan atau ketidaknyamanan emosional.

* + - * 1. Perkembangan Sosial

Menurut Monks (1982: 275) pada masa remaja berkembang kemampuan untuk memahami orang lain. Remaja memahami orang lain sebagai individu yang unik, baik menyangkut sifat-sifat pribadi, minat, nilai-nilai maupun perasaannya. Pemahamannya ini mendorong remaja untuk menjalin hubungan sosial yang lebih akrab dengan orang lain terutama teman sebaya, baik melalui jalinan persahabatan maupun percintaan (pacaran).

Syamsu Yusuf (2006: 199) menyebutkan karakteristik penyesuaian sosial remaja adalah sebagai berikut:

1. Di lingkungan keluarga
2. Menjalin hubungan yang baik dengan para anggota keluarga (orang tua dan saudara).
3. Menerima otoritas orang tua (mau menaati peraturan yang ditetapkan orang tua).
4. Menerima tanggung jawab dan batasan-batasan (norma) keluarga.
5. Berusaha untuk membantu anggota keluarga, sebagai individu maupun kelompok dalam mencapai tujuannya.
6. Di Lingkungan Sekolah
7. Bersikap respek dan mau menerima peraturan sekolah.
8. Berpartisipasi dalam kegiatan-kegiatan sekolah.
9. Menjalin persahabatan dengan teman-teman di sekolah.
10. Bersikap hormat terhadap guru, pemimpin sekolah, dan staf lainnya.
11. Membantu sekolah dalam merealisasikan tujuan-tujuannya.
12. Di Lingkungan Masyarakat
13. Mengakui dan respek terhadap hak-hak orang lain
14. Memelihara jalinan persahabatan dengan orang lain.
15. Bersikap simpati dan altruis terhadap kesejahteraan orang lain.
16. Bersikap respek terhadap nilai-nilai, hukum, tradisi, dan kebijakan-kebijakan masyarakat.
	* + - 1. Perkembangan Moral

Menurut Papalia (2008: 584) tingkat moralitas remaja sudah lebih matang jika dibandingkan dengan usia anak. Remaja sudah lebih mengenal tentang nilai-nilai moral atau konsep-konsep moralitas, seperti kejujuran, keadilan, kesopanan, dan kedisiplinan.

Pada masa ini muncul dorongan untuk melakukan perbuatan-perbuatan yang dapat dinilai baik oleh orang lain. Remaja berperilaku bukan hanya untuk memenuhi kepuasan fisiknya, tetapi psikologis yaitu rasa puas dengan adanya penerimaan dan penilaian positif dari orang lain tentang perbuatannya.

1. **Tugas Perkembangan Remaja**

Havighurst (Hurlock, 1980: 209) menyebutkan tugas perkembangan remaja sebagai berikut :

1. Mencapai hubungan baru dan lebih matang dengan teman sebaya baik wanita maupun pria. Artinya remaja diharapkan dapat menyesuaikan diri dengan teman sejenis maupun lawan jenis sebagai akibat dari kematangan seksual remaja itu sendiri.
2. Mencapai peran sosial pria dan wanita. Artinya remaja diharapkan memahami bahwa wanita memiliki sifat *feminism*, dan pria memiliki sifat *maskulin.*
3. Menerima keadaan fisiknya dan menggunakan tubuhnya secara efektif. Artinya remaja diharapkan dapat menerima kondisi fisiknya seperti apa adanya.
4. Mengharapkan dan mencapai perilaku sosial yang bertanggung jawab. Artinya diharapkan remaja dapat memahami apa yang telah dilakukan dan bertanggung jawab terhadap perilakunya di masyarakat.
5. Mencapai kemandirian emosional dari orang tua dan orang dewasa lainnya. Artinya remaja terbebas dari ikatan emosi kekanak-kanakannya sehingga dapat bertanggung jawab akan apa yang diputuskannya.
6. Mempersiapkan karir ekonomi. Artinya remaja diharapkan dapat mengatur keuangannya sendiri, mengatur pemasukan dan pengeluarannya dalam memenuhi kebutuhan sendiri.
7. Memperoleh falsafah dan nilai hidup. Artinya remaja diharapkan memiliki pegangan hidup atau prinsip yang dianut agar hidupnya lebih terarah.

Sementara itu D. Gunarsa (1991: 207) menyebutkan tugas perkembangan remaja sebagai berikut:

1. Menerima keadaan fisiknya, yaitu keadaan fisik yang berkembang cukup cepat membuat perubahan yang harus dapat diterima remaja.
2. Memperoleh kebebasan emosional, yaitu tidak terpengaruh oleh orang tua atau orang dewasa lain dalam mengambil keputusan.
3. Mampu bergaul, yaitu dapat menyesuaikan diri dan bersosialisasi dengan teman sejenis maupun lawan jenis.
4. Menemukan model untuk identifikasi, yaitu untuk dijadikan panutan bagi dirinya untuk lebih baik.
5. Mengetahui dan menerima kemampuan diri, yaitu dapat memanfaatkan dan menggunakan kemampuan diri secara baik.
6. Memperkuat penguasaan diri atas dasar skala nilai dan norma, yaitu remaja harus dapat mengetahui baik buruk dari sikap yang dilakukannya di dalam proses sosialisasinya.
7. Meninggalkan reaksi dan cara penyesuaian kekanak-kanakan, yaitu remaja harus dapat belajar untuk menguasai penyesuaian diri secara lebih dewasa.

Berdasarkan pemaparan dari dua ahli mengenai tugas perkembangan remaja, remaja harus dapat menerima fisiknya, dapat menjalin hubungan pertemanan yang baik, menerima kodrat sebagai pria atau wanita, memiliki kebebasan emosi, mampu mengatur keuangan, memiliki pedoman hidup, serta mampu memahami kemampuan diri.

1. **Kerangka Berpikir**

Indonesia merupakan daerah yang rawan bencana, salah satunya adalah bencana gunung Merapi yang mengalami erupsi setiap dua sampai lima tahun sekali. Erupsi gunung Merapi ini mengakibatkan banjir lahar dingin yang datang setiap hujan deras. Hal itu menjadikan individu yang berada di sekitar bantaran sungai yang dilalui oleh lahar dingin Merapi merasa tidak nyaman dan cemas jika sewaktu-waktu banjir lahar dingin tersebut datang kembali. Melihat kondisi yang dialami individu, dibutuhkan kondisi psikologis untuk menguatkan dan membantu individu dalam menghadapi bencana tersebut.

Resiliensi dianggap sebagai kekuatan dasar yang menjadi fondasi yang sangat dibutuhkan oleh individu untuk menghadapi bencana tersebut maupun berbagai kondisi yang tidak menyenangkan. Resiliensi digunakan untuk membangun kekuatan emosional dan psikologikal seseorang. Tanpa adanya resiliensi, tidak akan ada keberanian, ketekunan, tidak ada rasionalitas, tidak ada *insight*. Sejumlah riset yang telah dilakukan meyakinkan bahwa gaya berfikir seseorang sangat ditentukan oleh resiliensinya, dan resiliensi juga menentukan keberhasilan seseorang dalam hidupnya (Grotberg: 1999: 5).

Hal tersebut diperkuat dengan pendapat Reivich & Shatte (2002: 5), yang mendefinisikan resiliensi sebagai kapasitas manusia untuk merespon sesuatu dengan cara yang sehat dan produktif ketika berhadapan dengan kesengsaraan (*adversity*) atau trauma, terutama untuk mengendalikan tekanan hidup sehari-hari. Resiliensi merupakan *mind-set* yang mampu meningkatkan seseorang untuk mencari pengalaman baru dan memandang kehidupan sebagai proses yang meningkat. Resiliensi dapat menciptakan dan memelihara sikap positif untuk mengeksplorasi, sehingga seseorang dapat menjadi lebih percaya diri ketika berhubungan dengan orang lain, serta lebih berani mengambil risiko atas tindakannya.

Individu yang resilien dicirikan sebagai individu yang memiliki kompetensi secara sosial dengan keterampilan-keterampilan hidup seperti pemecahan masalah, berpikir kritis, kemampuan mengambil inisiatif, kesadaran akan tujuan, dan prediksi masa depan yang positif bagi dirinya sendiri. Individu memiliki minat-minat khusus, tujuan-tujuan yang terarah, dan motivasi untuk berprestasi di sekolah dan dalam kehidupan.

Hal tersebut senada dengan pendapat Bernard (dalam Bonanno, 2004: 37) yang mengemukakan bahwa individu bisa dikatakan resilien jika memiliki kualitas hubungan interpersonal yang baik. Hubungan interpersonal yang baik dapat dicapai jika memiliki keterampilan sosial. Keterampilan sosial lebih menekankan pada aspek afektif, yang dapat dibuktikan dengan adanya keterampilan dalam memahami dan memperhatikan perasaan orang lain, mengontrol emosi, menyelesaikan permasalahan sosial secara tepat, serta perilaku dalam menanggapi *feedback* sosial (Srimah, 2012).

Pada usia remaja minat terhadap pergaulan dengan lingkungan sosialnya mulai berkembang. Mereka menginginkan menjadi bagian dari sebuah kelompok sosial yang ada, oleh karena itu remaja sangat membutuhkan keterampilan sosial untuk memenuhi tugas perkembangannya (Matson, 2009: 112). Salah satu tugas perkembangan yang harus dikuasai remaja yang berada dalam fase perkembangan masa remaja madya dan remaja akhir adalah memiliki keterampilan sosial (*sosial skill*) untuk dapat menyesuaikan diri dengan kehidupan sehari-hari (Hersen & Bellack, 2007: 4). Keterampilan-keterampilan sosial tersebut meliputi kemampuan berkomunikasi, menjalin hubungan dengan orang lain, menghargai diri sendiri dan orang lain, mendengarkan pendapat atau keluhan dari orang lain, memberi atau menerima *feedback*, memberi atau menerima kritik, bertindak sesuai norma dan aturan yang berlaku. Apabila keterampilan sosial dapat dikuasai oleh remaja pada fase tersebut maka ia akan mampu menyesuaikan diri dengan lingkungan sosialnya.

Keterampilan sosial merupakan kemampuan seseorang untuk berani berbicara, mengungkapkan setiap perasaan atau permasalahan yang dihadapi sekaligus menemukan penyelesaian yang adaptif, memiliki tanggung jawab yang cukup tinggi dalam segala hal, penuh pertimbangan sebelum melakukan sesuatu, mampu menolak dan menyatakan ketidaksetujuannya terhadap pengaruh-pengaruh negatif dari lingkungan.

Terkait pemaparan di atas, dapat dikatakan bahwa keterampilan sosial memiliki peranan yang besar dalam membantu individu menjadi pribadi yang resilien dan dapat menyesuaikan diri dengan lingkungan atau keadaannya di masa sekarang maupun yang akan datang. Semakin baik keterampilan sosial yang dimiliki, semakin besar pula peluang seseorang untuk menjadi individu yang beresiliensi tinggi.

Berdasarkan uraian di atas, maka dapat disimpulkan bahwa keterampilan sosial mempengaruhi tingkat resiliensi. Adanya keterampilan sosial pada individu akan mempengaruhi daya tahan atau resiliensi individu tersebut, khususnya siswa SMK Negeri 1 Salam terhadap masalah-masalahnya terkait perubahan psikis pasca bencana lahar dingin Merapi. Keterampilan sosial yang merupakan salah satu sumber pembentukan resiliensi, tentu saja akan memberikan pengaruh terhadap tinggi rendahnya resiliensi yang dimiliki oleh individu.

1. **Pengajuan Hipotesis**

Berdasarkan pada kajian teori dan kerangka pikir di atas, dapat ditarik hipotesis bahwa ada hubungan yang positif dan signifikan antara keterampilan sosial dengan resiliensi pada siswa kelas XII SMK Negeri 1 Salam. Hal ini berarti semakin tinggi keterampilan sosialnya maka akan semakin tinggi kemampuan resiliensi pada siswa tersebut. Begitu pula sebaliknya semakin rendah keterampilan sosial siswa kelas XII SMK Negeri 1 Salam maka semakin rendah pula resiliensinya.