

BAB II

KAJIAN PUSTAKA

A. RESILIENSI

1. Pengertian Resiliensi

Resiliensi merupakan kapasitas yang dimiliki seseorang baik individu ataupun kelompok bahkan komunitas untuk melawan, bahkan mencegah, bangkit, dan beradaptasi serta kapasitas guna merespon secara sehat serta produktif saat menghadapi situasi sulit atau trauma, dengan tujuan dapat mengelola tekanan hidup sehari-hari (Grotberg, 1995; Richardson, 2002).

Connor dan Davidson (2003) mengatakan resiliensi merupakan kemampuan seseorang untuk mengatasi kecemasan, stres, reaksi terhadap stres bahkan depresi. Selain itu, resiliensi dapat diartikan sebagai kemampuan individu untuk memelihara keseimbangan tubuh agar tetap normal dalam menghadapi keadaan yang tidak menguntungkan (Bonano, 2004).

Resiliensi tidak hanya seputar kekuatan fisik atau temperamen yang kuat, tetapi juga merupakan hasil dari bagaimana individu mempersepsikan, menilai, mendekati dan mengatasi tekanan serta tantangan dalam hidupnya (Bunce dan Anna, 2004), dengan cepat dan efektif (Tugade dan Frederickson, 2005).

Siebert (2005) mengatakan bahwa resiliensi adalah kemampuan individu dalam menjaga kesehatan dibawah kondisi penuh tekanan, bangkit dari keterpurukan, mengatasi kemalangan, merubah cara hidup ketika cara lama

dirasa tidak sesuai lagi dengan kondisi yang ada, dan menghadapi permasalahan tanpa melakukan kekerasan. Disamping itu, resiliensi membuat individu untuk tetap stabil dan berfungsi dengan baik secara fisik dan psikis, serta kapasitas untuk mendapatkan pengalaman dan emosi positif, meskipun dihadapkan pada situasi traumatik (Mancini dan Bonano, 2006).

Resiliensi yang tinggi dapat membuat seseorang tidak menyerah ketika menghadapi tekanan dari lingkungan, remaja mampu terhindar dari penggunaan obat terlarang, perilaku kenakalan remaja, kegagalan di sekolah, dan gangguan mental (Snyder dan Lopez, 2007). Pendapat lain menjelaskan resiliensi sebagai sebuah kerangka kerja sistem yang lebih luas dan kapasitas sistem yang dinamis untuk bertahan atau pulih, resistensi terhadap penyakit, adaptasi terhadap resiko lingkungan sehingga dapat mencapai kesehatan, kompetensi, atau menghindari penyakit mental dalam konteks risiko atau kesulitan (Smith, Dalen, Wiggins, Tooley, Christopher, dan Bernard, 2008; Sapienza dan Masten, 2011; Bowes dan Jaffee, 2013).

Resiliensi merupakan sebuah adaptasi yang positif dalam menghadapi risiko dan kesulitan, serta sebuah kemampuan yang dinamis untuk pulih dari keadaan yang buruk (Wright, Masten, dan Narayan, 2013; Rutter, 2013). Sementara pendapat Kapucu, Hawkins, dan Rivera, (2013) mengatakan resiliensi sebagai kemampuan untuk beradaptasi kembali dengan cara menanamkan kembali nilai-nilai, tujuan, dan pemahaman yang berkembang dalam dirinya.

Sehingga dapat membangun diri dan menumbuhkan emosi positif dalam menghadapi pengalaman baru (Ruswahyuningsi dan Afiatin, 2013).

Resiliensi adalah kemampuan sistem meliputi individu, keluarga, dan masyarakat untuk merespon, bertahan, bangkit (Brown, 2015), dan mencoba menyelesaikan permasalahan sehingga dapat pulih kembali dari bencana (Rivera dan Kapucu, 2015), serta berfungsi seperti semula setelah terjadinya suatu peristiwa yang mengganggu (Wiig dan Fahlbruch, 2019).

Berdasarkan beberapa pengertian di atas, maka peneliti merujuk pada Connor dan Davidson (2003) Connor dan Davidson (2003) mengatakan resiliensi merupakan kemampuan seseorang untuk mengatasi kecemasan, stres, reaksi terhadap stres bahkan depresi. Hal ini karena pendapat teori Connor dan Davidson (2003) menjelaskan bagaimana adanya resiliensi pada individu dapat digunakan atau berguna untuk mengatasi kondisi yang sulit seperti perasaan tertekan pada individu yang diakibatkan karena permasalahan serta bagaimana individu mereaksi permasalahan tersebut.

2. Aspek-aspek Resiliensi

Connor dan Davidson (2003) menunjukkan terdapat beberapa aspek-aspek resiliensi yaitu sebagai berikut.

- a) Kompetensi pribadi, standar tinggi dan keuletan, yakni individu tetap gigih, tidak mudah kehilangan keberanian meskipun terdapat kemunduran, dan menerima tantangan serta berjuang yang terbaik

mencapai tujuan yang direncanakan meskipun terdapat rintangan dan kejadian sulit atau traumatik.

- b) Kepercayaan pada naluri, memiliki toleransi pada pengaruh negatif dan penguatan efek stres, yakni individu memiliki kemampuan untuk mengatur emosi, memiliki kapasitas terus mengerjakan tugas, berfikir dengan jernih dan ulet sehingga dapat berkinerja dengan baik di saat kondisi stres. Individu dalam mengatasi masalah menggunakan rasa humor dan dapat menyesuaikan diri terhadap berbagai jenis pengalaman emosional yang negatif.
- c) Penerimaan diri yang positif terhadap perubahan dan hubungan yang aman dengan orang lain, individu dapat beradaptasi secara positif terhadap perubahan atau stres bahkan cenderung menganggap hal tersebut sebagai tantangan bahkan peluang. Oleh karena itu, dalam merespon situasi yang sulit individu cenderung sabar, hal ini dapat mengakibatkan individu dalam menghadapi kondisi sulit sehari-hari dapat diatasi.
- d) Kontrol, yakni individu memiliki kemampuan untuk mengendalikan situasi, namun pada saat yang sama mereka sadar bahwa dalam setiap kehidupan mereka tidak akan berjalan sesuai dengan yang telah direncanakan. Individu dapat menghadapi peristiwa secara positif dan dapat mengarahkan kehidupan mereka sendiri karena adanya tujuan yang kuat.

- e) Pengaruh Spritual, yakni seseorang percaya terhadap takdir tuhan dan nilai-nilai tentang keyakinan individu dapat dilihat dalam perilaku sehari-hari berdasarkan tuntutan sehari-hari, dapat membantu mereka mengatasi kondisi sulit sehingga dapat membawa hasil positif bagi kehidupan mereka. Individu yang tahan banting menaruh kepercayaan bahwa ada tujuan yang lebih besar untuk hal-hal yang terjadi pada mereka.

Menurut Bernad (2004), aspek-aspek yang membentuk resiliensi yaitu sebagai berikut.

- a) Kemampuan sosial, individu memiliki rasa humor, adanya perasaan peduli, memiliki kemampuan komunikasi, dan fleksibilitas serta perilaku yang positif.
- b) Kemampuan memecahkan masalah, didalamnya mencakup kemampuan individu berfikir secara abstrak dan reflektif, mampu menemukan solusi alternatif yang melibatkan aspek kognitif dan sosial.
- c) Kemandirian yang meliputi kesehatan yang baik, sejahtera dan bebas melakukan tindakan yang dianggap benar.
- d) Memahami tujuan, yaitu individu memiliki usaha untuk mencapai kesuksesan, adanya motivasi untuk berprestasi, dan memiliki antisipasi terhadap kemungkinan terburuk yang terjadi di kemudian hari.

Berdasarkan uraian di atas bahwa aspek-aspek resiliensi mengacu pada Connor dan Davidson (2003) yaitu kompetensi pribadi, kepercayaan seorang pada naluri dan toleransi pada pengaruh negatif, penerimaan diri positif terhadap perubahan dan mempunyai hubungan baik dengan orang lain, kontrol, dan pengaruh spiritual. Hal ini karena kelima aspek tersebut menjelaskan aspek-aspek resiliensi secara keseluruhan pada individu khususnya dalam penelitian ini pada remaja.

3. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Resiliensi

Menurut Herrman, dkk (2011) mengatakan bahwa faktor-faktor resiliensi yaitu sebagai berikut.

- a) Faktor kepribadian, meliputi karakteristik kepribadian, *self-efficacy*, *self-esteem*, *internal locus of control*, optimisme, kapasitas intelektual, konsep diri yang positif, faktor demografi (usia, jenis kelamin, suku), harapan, regulasi emosi, dan sebagainya.
- b) Faktor biologis, lingkungan awal akan mempengaruhi perkembangan dan struktur fungsi otak serta sistem neurobiologis.
- c) Faktor lingkungan, lingkungan terdekat meliputi dukungan sosial termasuk relasi dengan keluarga, lingkungan sekolah dan teman sebaya.

Dari penjabaran di atas dapat disimpulkan bahwa faktor-faktor yang mempengaruhi resiliensi individu merujuk pada Herrman, dkk (2011) adalah faktor biologis, lingkungan dan kepribadian. Peneliti mengambil kesimpulan

sementara bahwa resiliensi pada remaja timbul dengan adanya dorongan dari lingkungan sekitar dan adanya harapan dalam diri remaja. Apabila tidak adanya dukungan dari lingkungan diduga dapat mempengaruhi resiliensi pada remaja sehingga apabila remaja dihadapkan pada permasalahan dianggap sebagai hambatan. Selain itu, faktor harapan dalam mencapai tujuan, apabila harapan rendah maka dapat menyebabkan remaja mengalami perasaan mudah menyerah dalam menghadapi masalah dan cenderung mengakibatkan emosi negatif yang mempengaruhi resiliensi remaja.

B. Dukungan Sosial

1. Pengertian Dukungan Sosial

Menurut Cohen dan Syme (1985) mendefinisikan dukungan sosial sebagai suatu keadaan yang bermanfaat atau menguntungkan yang diperoleh individu dari orang lain baik berasal dari hubungan sosial struktural yang meliputi keluarga/ teman, lembaga pendidikan, dan hubungan sosial yang fungsional. Disamping itu, dukungan sosial terdiri dari informasi atau nasehat verbal atau non verbal, bantuan nyata, atau tindakan (Gottlieb, 1985).

Menurut Sarafino (1990) dukungan sosial adalah dukungan yang diterima seseorang dari orang lain, misalnya keluarga, pasangan hidup, teman maupun teman ditempat kerja dan orang-orang di komunitas sehingga dapat menurunkan stres yang dihadapi. Beberapa pendapat lain menjelaskan dukungan sosial berhubungan dengan bagaimana individu merespon dalam mengatasi perasaan

cemas, individu merasa dihargai, diperhatikan dan dicintai, serta merupakan bagian dari suatu jaringan sosial dengan kewajiban bantuan timbal balik (Cohen, Underwood dan Gottlieb, 2000; Wills, Ainetts dan Walker, 2007).

Menurut pendapat dari Yusuf dan Nurihsan (2010) dan Sarafino dan Smith (2011) dukungan sosial sebagai dukungan yang bersumber dari pasangan atau kekasih, keluarga, teman, dokter, atau organisasi komunitas yang dapat membantu dalam penyesuaian diri dalam mengatasi stres.

Beberapa pendapat menjelaskan dukungan sosial adalah dukungan yang berasal dari pasangan, kekasih, anak-anak, teman atau kontak sosial dan komunitas seperti gereja dan persahabatan dari orang lain yang menyampaikan kepedulian berupa bantuan emosional, bantuan materi, dan bantuan perilaku serta informasi. Oleh karena itu, dukungan sosial yang tinggi dapat membuat individu merasa dihargai dan menjadi bagian dari jaringan sosial yang saling mendukung sehingga individu mengalami lebih sedikit stres dan dapat mengatasi stres lebih efektif serta memberikan efek menguntungkan bagi kesehatan mental dan fisik individu (Stroebe, 2011; Straub, 2011; Friedman, 2011).

Keberadaan atau kuantitas hubungan dengan orang lain seperti teman dan keluarga baik itu seseorang yang sudah menikah atau lajang, dan apakah dia hidup sendiri atau dengan orang lain, dan orang itu keanggotaan di berbagai organisasi sosial, seperti rumah ibadah dan klub (Sanderson, 2012). Hal tersebut dapat membuat seseorang dicintai dan dianggap sebagai bagian dalam suatu

lingkaran sosial yang saling mendukung (Compton dan Hoffman, 2012; Baron dan Brascombe, 2013).

Feeney dan Collins (2014) mengungkapkan bahwa dukungan sosial sebagai bentuk usaha yang dilakukan oleh individu untuk mengatasi berbagai kesulitan terutama dalam melakukan penyesuaian diri saat berada di lingkungan dengan bantuan orang lain. Dukungan sosial tidak lepas dari jaringan komunikasi yang wajib dibangun bersama-sama (Taylor, 2015).

Berdasarkan uraian di atas maka peneliti merujuk pendapat dari Sarafino (1990) menjelaskan dukungan sosial adalah dukungan yang diterima seseorang dari orang lain, misalnya keluarga, pasangan hidup, teman maupun teman ditempat kerja dan orang-orang di komunitas sehingga dapat menurunkan stres yang dihadapi. Hal ini dikarenakan dalam penelitian ini, peneliti melibatkan persepsi remaja terhadap dukungan yang diterimanya dari luar (orang lain disekitar) dalam menghadapi masalah yang sulit.

2. Aspek-aspek Dukungan Sosial

Sarafino (1990) menjelaskan empat aspek dukungan sosial yaitu sebagai berikut.

- a) Dukungan emosional mencakup ungkapan berupa empati, perhatian, dan kepedulian yang diperoleh oleh individu. Dukungan sosial ini akan membantu individu merasa nyaman, aman, dan memiliki serta dicintai biarpun mengalami situasi yang stres.

Contohnya pemberian dukungan emosional kepada individu yang salah satu anggota keluarganya meninggal.

- b) Dukungan penghargaan terjadi melalui ekspresi orang-orang yang positif terhadap orang tersebut, dorongan atau kesepakatan dengan ide atau perasaan individu, dan perbandingan positif dengan orang lain, seperti orang yang kurang mampu atau lebih buruk. Dukungan semacam ini berfungsi untuk membangun perasaan individu atau harga diri, kompetensi, dan dihargai. Dukungan penghargaan sangat berguna selama penilaian stres, seperti ketika orang menilai apakah permintaan melebihi sumber daya pribadinya.
- c) Dukungan instrumental merupakan bentuk dukungan yang melibatkan bantuan langsung (nyata) sesuai dengan kebutuhan individu, misalnya berupa bantuan finansial atau keuangan, bantuan berwujud barang, atau membantu dengan tugas-tugas di saat-saat stres. Dukungan instrumental mengacu pada penyediaan barang atau jasa yang dapat digunakan untuk memecahkan masalah praktis.
- d) Dukungan informasi merupakan bentuk dukungan berupa dukungan informasi termasuk memberikan saran, petunjuk, atau umpan balik atas tindakan yang dilakukan individu. Contohnya ketika seseorang yang dihadapkan dengan keputusan yang sangat sulit di tempat kerja mungkin menerima saran atau umpan balik tentang ide-idenya dari rekan kerja.

Dalam penelitian ini, peneliti merujuk aspek-aspek dukungan sosial menurut Sarafino (1990) yaitu dukungan emosional, dukungan penghargaan, dukungan instrumental, dan dukungan informasi. Alasan peneliti menggunakan keempat aspek tersebut karena dalam dukungan sosial terdapat sebuah *support system* yang didalamnya mencakup mengenai dukungan baik itu materil maupun non materil.

3. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Dukungan Sosial

Menurut Sarafino (1990) tidak semua individu mendapatkan dukungan sosial yang mereka butuhkan, banyak faktor yang menentukan seseorang menerima dukungan. Berikut ini adalah faktor yang mempengaruhi dukungan sosial yaitu:

- a) Penerima Dukungan (*recipients*). Seseorang tidak mungkin menerima dukungan sosial jika mereka tidak ramah, tidak pernah menolong orang lain, dan tidak membiarkan orang mengetahui bahwa dia membutuhkan bantuan. Beberapa orang tidak terlalu asertif untuk meminta bantuan pada orang lain atau adanya perasaan bahwa mereka harus mandiri tidak membebani orang lain atau perasaan tidak nyaman menceritakan pada orang lain atau tidak tahu akan bertanya kepada siapa.
- b) Penyedia Dukungan (*providers*). Seseorang yang harusnya menjadi penyedia dukungan mungkin saja tidak mempunyai sesuatu yang

dibutuhkan orang lain atau mungkin mengalami stres sehingga tidak memikirkan orang lain atau bisa saja tidak sadar akan kebutuhan orang lain.

- c) Faktor komposisi dan Struktur Jaringan Sosial. Hubungan yang dimiliki individu dengan orang-orang dalam keluarga dan lingkungan. Hubungan ini dapat bervariasi dalam ukuran (jumlah orang yang berhubungan dengan individu). Frekuensi hubungan (seberapa sering individu bertemu dengan orang-orang tersebut), komposisi (apakah orang-orang tersebut keluarga, teman, rekan kerja) dan intimasi (kedekatan hubungan individu dan kepercayaan satu sama lain).

Berdasarkan teori di atas dapat disimpulkan sementara bahwa ciri setiap individu satu dengan individu yang lain berbeda dalam merespon bantuan yang diterima orang lain bahkan ada yang cenderung tidak mau menerima bantuan dan ada yang dengan senang hati mau menerima bantuan atau bahkan ada yang cenderung malu menerima bantuan ketika berada dalam situasi yang sulit. Hal ini juga dapat menyebabkan seseorang tidak tercapai kesesuaian hubungan sosial yang dapat memunculkan pemikiran bahwa tidak ada yang menolongnya atau peduli dengan keadaannya sehingga dapat menimbulkan perasaan tidak adanya dukungan sosial dari orang sekitar bahkan dari orang terdekatnya. Merujuk pada Sarafino (1990) terdapat beberapa faktor yang mempengaruhi resiliensi yaitu penerima dukungan, penyedia dukungan, komposisi atau struktur jaringan sosial.

C. Harapan

1. Pengertian Harapan

Beberapa pendapat mendefinisikan harapan adalah fungsi kognitif yang diarahkan pada proses pencapaian tujuan dan mempercayai (Tennen, Affleck, dan Tennen, 2002) bahwa seseorang dapat menemukan cara untuk memenuhi tujuan terlebih apabila dalam tujuan terdapat nilai yang ingin dicapai (Snyder, Sympson, Michael, dan Cheavens, 2002).

Menurut Bruininks dan Malle (2005) harapan digambarkan dari emosi yang terjadi ketika individu hanya fokus terhadap hasil yang ingin dicapai pada masa yang akan datang akan tetapi individu tidak dapat mengontrolnya. Harapan adalah kemampuan yang dimiliki oleh individu untuk menghasilkan jalur dalam mencapai tujuan yang diinginkan, bersamaan dengan motivasi yang dimiliki untuk menggunakan jalur-jalur tersebut untuk mencapai tujuan (Snyder dan Lopez, 2007).

Harapan dari sisi kognitif berhubungan dengan persepsi dan memerlukan motif di balik tujuan yang ingin dicapai, sedangkan harapan dari sisi afektif yaitu mempertahankan perasaan positif terkait konsekuensi negatif dan positif yang saling terkait (Bressler dan Bressler, 2010), sedangkan dari persepsi subjektif harapan mengenai kemungkinan tercapainya hasil dan tujuan yang diharapkan (Schrank, Woppmann, Sibitz, dan Lauber, 2010).

Beberapa pendapat mendefinisikan harapan adalah kemampuan individu untuk menciptakan jalan dalam mengatasi masalah yang sulit untuk mencapai

tujuan yang diinginkan bahkan dianggap dapat memberi energi pada usaha yang diarahkan pada tujuan, terutama ketika pencapaian tujuan. Harapan yang tinggi sering membuat seseorang menetapkan tujuan yang lebih sulit, tetapi lebih cenderung mencapainya (Hefferon dan Boniwell, 2011; Daniels, 2013), bahkan dalam situasi yang merugikan (Maholmes, 2014).

Pendapat lain menjelaskan harapan merupakan tekad yang dimiliki oleh seseorang untuk mencapai tujuan-tujuan (Braune, 2014), dan rencana serta strategi seseorang untuk mencapai tujuan dengan kemampuan yang dimiliki (Bernardo, Salanga, Khan, dan Yeung, 2016). Menurut Lopez, Pedrotti, dan Snyder (2018) harapan sebagai pemikiran yang diarahkan pada tujuan di mana orang tersebut menggunakan pemikiran jalur (kapasitas yang dirasakan untuk menemukan rute ke tujuan yang diinginkan) dan pemikiran agensi (motivasi yang diperlukan untuk menggunakan rute tersebut).

Berdasarkan pendapat di atas maka dapat disimpulkan bahwa harapan merujuk pada Snyder dan Lopez (2007) yaitu kemampuan yang dimiliki oleh individu untuk menghasilkan jalur mencapai tujuan yang diinginkan, bersamaan dengan motivasi yang dimiliki untuk menggunakan jalur-jalur tersebut untuk mencapai tujuan. Hal ini dikarenakan remaja yang memiliki keyakinan dalam diri dalam menghadapi masalah yang menekan dapat melakukan adaptasi dan mencari jalan keluar yang lainnya sehingga dapat menimbulkan efek positif dalam mencapai tujuan yang ingin dicapai.

2. **Komponen-komponen Harapan**

Menurut Snyder dan Lopez (2007), komponen-komponen yang terkandung dalam teori harapan yaitu:

- a) *Goal* atau tujuan adalah tindakan manusia yang diarahkan oleh tujuan, tujuan merupakan target utama dari fungsi mental yang menghasilkan komponen kognitif, baik itu berupa tujuan jangka pendek ataupun jangka panjang tetapi mereka harus memiliki nilai yang cukup untuk ditempati pikiran sadar. Demikian juga, tujuan harus dapat dicapai, tetapi mereka biasanya juga mengandung beberapa tingkat ketidakpastian. Harapan berkembang pada kondisi tujuan yang memiliki tingkat kemungkinan pencapaian yang sedang.
- b) *Pathway thinking* merupakan kemampuan menghasilkan rute yang bisa diterapkan untuk tujuan yang diinginkan yang dilambangkan dengan menegaskan pesan internal seperti "ketika ada masalah saya akan menemukan cara menyelesaikan". Individu dapat menghasilkan satu atau lebih jalur yang dapat digunakan untuk mencapai tujuan yang diinginkan ketika menghadapi menghadapi hambatan. Individu dengan harapan tinggi menganggap diri mereka mudah menemukan jalur alternatif dan sangat efektif untuk membuat jalur alternatif.
- c) *Agency thinking* yaitu kapasitas yang dirasakan untuk menggunakan jalur seseorang untuk mencapai tujuan yang diinginkan. Berfikir agen mencerminkan pikiran referensial diri tentang keduanya mulai

bergerak di sepanjang jalur dan terus mengalami kemajuan di sepanjang jalur itu. Berpikir agen adalah penting dalam semua pemikiran yang diarahkan pada tujuan, akan tetapi akan lebih tepat digunakan pada individu yang mengalami hambatan. Selama menghadapi hambatan, agensi membantu orang tersebut untuk mengaplikasikan motivasi ke jalur alternatif terbaik. Individu yang memiliki harapan tinggi menggunakan *frase agen self-talk* seperti "saya dapat melakukannya" dan "saya tidak dapat dihentikan".

Berdasarkan uraian di atas, dapat diketahui bahwa ada tiga komponen harapan yang merujuk pada Snyder dan Lopez (2007) yaitu: adanya tujuan (*goals*), jalur atau cara untuk mencapai tujuan (*pathway thinking*) dan energi atau motivasi dalam membuat atau melaksanakan jalur untuk mencapai tujuan (*agency thinking*). Hal ini dikarenakan dalam mencapai tujuan yang diinginkan perlu adanya jalur alternatif sebagai salah satu cara apabila tujuan tidak sesuai dengan apa yang direncanakan.

3. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Harapan

Menurut Luthans, Wyk, dan Walumbwa (2004) ada beberapa faktor yang mempengaruhi harapan yaitu sebagai berikut.

- a) Menetapkan dan menjelaskan tujuan organisasi dan pribadi secara spesifik dan menantang, jika awalnya memiliki harapan yang sangat rendah maka mulailah dengan menetapkan dan memperjelas tujuan

yang relatif mudah dicapai, sebelum menetapkan tujuan yang lebih menantang untuk dicapai beberapa derajat harapan.

- b) Menggunakan loncatan untuk mencapai tujuan sebagai tahap kemajuan dan minimal menciptakan pengalaman langsung berhasil.
- c) Mengembangkan setidaknya satu jalan lain untuk mencapai tujuan dengan rencana tindakan atau program yang menyertainya.
- d) Mengaku merasa senang dalam proses bekerja mencapai tujuan dan tidak berfokus pada pencapaian akhir saja.
- e) Gigih dalam menghadapi rintangan dan masalah, dan terampil dalam mengetahui kapan dan bagaimana “*re-goal*” untuk menghindari harapan palsu.

Berdasarkan uraian di atas, dapat diketahui faktor-faktor yang mempengaruhi harapan menurut Luthans, Wyk, dan Walumbwa (2004), yaitu menetapkan dan menjelaskan tujuan organisasi dan pribadi secara spesifik dan menantang, adanya loncatan yang dilakukan individu, memiliki jalan lain dalam mencapai tujuan, merasa senang dalam proses mencapai tujuan, dan bertahan dalam menghadapi tantangan. Oleh karena itu, apabila remaja tidak dapat menetapkan tujuan yang jelas dapat mengakibatkan ketidak fokusan yang akhirnya menimbulkan permasalahan yang tidak seharusnya dihadapi apabila sudah menetapkan tujuan yang jelas. Pemikiran dalam menetapkan tujuan perlu adanya pilihan lain yang dapat diperhitungkan sebagai cara memperoleh tujuan dan menghindari emosi negatif ketika tidak dapat mencapai tujuan. Perlu adanya

perasaan bertahan dalam menghadapi masalah atau perasaan optimis dalam menghadapi masalah yang dapat menimbulkan efek positif dan senang dalam proses pencapaian tujuan.

D. Penelitian yang Relevan

Secara umum, penelitian ini berbeda dengan penelitian sebelumnya. Penelitian ini menguji hubungan variabel dukungan sosial dan harapan secara bersama mempengaruhi resiliensi. Persamaan dan perbedaan penelitian ini sebagai berikut.

1. “Religiusitas, Dukungan Sosial dan Resiliensi Korban Lumpur Lapindo Sidoarjo” oleh Setiawan dan Pratitis (2016) bertujuan untuk menguji hubungan antara religiusitas dan sosial dukungan untuk ketahanan korban Lumpur Lapindo Sidoarjo yang berumur 20-40 tahun. Persamaan dalam penelitian ini adalah sama-sama meneliti mengenai dukungan sosial yang berhubungan dengan resiliensi. Perbedaan dalam penelitian ini adalah peneliti menggunakan subjek remaja awal berumur 11-15 tahun sedangkan Setiawan dan Pratitis (2016) menggunakan subjek yang berumur 20-40 tahun, selain itu penelitian Setiawan dan Pratitis (2016) tidak hanya meneliti tentang dukungan sosial yang mempengaruhi resiliensi melainkan keterikatan dengan religiusitas.
2. “ Pengaruh Harapan terhadap Resiliensi Wanita Dewasa Muda yang Pernah Mengalami Abortus Spontan” oleh Cathlin, Anggreany, dan Dewi (2019) bertujuan untuk menguji pengaruh harapan terhadap resiliensi wanita dewasa

muda yang pernah mengalami abortus spontan dengan responden yang digunakan berjumlah 56 orang wanita dewasa muda dengan rentang usia 20-40 tahun. Persamaan dalam dengan penelitian ini adalah variabel yang digunakan yaitu variabel harapan sebagai variabel bebas dan variabel resiliensi sebagai variabel terikat. Perbedaan dengan penelitian ini adalah subjek penelitian yang peneliti gunakan adalah remaja awal yang berkisaran umur 11-15 tahun, sementara penelitian Cathlin, Anggreany, dan Dewi (2019) adalah perempuan berumur 20-40 tahun.

3. “Prediksi *Self-Esteem*, *Social Support* dan Religiusitas terhadap Resiliensi” oleh Pahlevi, Sugiharto, dan Jafar, (2017) bertujuan untuk mengetahui prediksi *self-esteem* dengan resiliensi, *social support* dengan resiliensi, religiusitas terhadap resiliensi. Sampel berjumlah 144 siswa MAN Yogyakarta. Persamaan dalam dengan penelitian ini adalah variabel yang digunakan yaitu variabel dukungan sosial sebagai variabel bebas dan variabel resiliensi sebagai variabel terikat. Perbedaan dengan penelitian ini adalah subjek penelitian yang peneliti gunakan adalah remaja awal yang berumur 11-15 tahun dan berada di SMP, sementara penelitian Pahlevi, Sugiharto, dan Jafar (2017) adalah siswa MAN yang berumur 16-18 tahun. Perbedaan selanjutnya pada penelitian Pahlevi, Sugiharto, dan Jafar (2017) tidak hanya meneliti mengenai keterkaitan dukungan sosial yang mempengaruhi resiliensi saja melainkan keterkaitan *self-esteem* dan religiusitas. Pada

penelitian ini, peneliti hanya meneliti keterkaitan dukungan sosial dengan resiliensi.

4. “Faktor-Faktor Personal sebagai Prediktor terhadap Resiliensi Perawat di Rumah Sakit Penyakit Infeksi Prof. Dr. Sulianti Saroso” oleh Mariani (2017) bertujuan melihat gambaran tingkat resiliensi perawat dan prediktor resiliensi pada perawat di Rumah Sakit Sulianti Saroso pada semua ruangan dan bangsal yang langsung menangani pasien, khususnya pada pasien HIV AIDS dan faktor-faktor yang mempengaruhi resiliensi tersebut. Persamaan dalam dengan penelitian ini adalah variabel yang digunakan yaitu variabel harapan sebagai variabel bebas dan variabel resiliensi sebagai variabel terikat. Perbedaan dengan penelitian ini adalah subjek penelitian Mariani (2017) adalah perawat sedangkan pada penelitian saya adalah siswa SMP yang masih dalam kategori remaja awal.

Berdasarkan uraian di atas dapat kita lihat perbedaan penelitian ini dengan penelitian sebelumnya, keterbaruan yang didapatkan dari penelitian ini adalah pada subjek yang digunakan adalah remaja yang berusia sekitar 11-15 tahun sementara penelitian sebelumnya tidak meneliti mengenai remaja awal dan bahkan cenderung pada umur diatas 20 tahun. Perbedaan selanjutnya terletak pada rumusan masalah yang diajukan, dalam penelitian ini rumusan masalahnya meneliti tentang pengaruh dukungan sosial dan harapan terhadap resiliensi sementara penelitian terdahulu melakukannya secara sendiri-sendiri seperti dukungan sosial dengan resiliensi dan harapan dengan resiliensi. Hal lain yang membedakan penelitian ini dengan penelitian

sebelumnya terletak pada topik penelitian yang menguji pengaruh antara dukungan sosial dan harapan terhadap resiliensi secara umum.

E. Kerangka Berfikir

Remaja merupakan tahap perkembangan dan masa transisi menuju ke dewasa, yang ditandai dengan berbagai perubahan baik itu fisik, psikis dan lingkungan. Pada masa transisi, remaja mengalami perubahan sikap dan perilaku yang baru. Oleh karena itu, remaja membutuhkan penyesuaian yang baik untuk melewati masa ini, sayangnya tidak semua remaja dapat melewati masa remaja dengan baik sehingga mengakibatkan kondisi tidak stabil.

Kondisi tidak stabil pada remaja seringkali membuat remaja mengalami masalah. Masalah pada remaja, seperti tidak diterima dalam lingkungan sosial, munculnya perilaku negatif dan rendahnya keyakinan dalam menghadapi permasalahan bahkan cenderung mudah menyerah. Bukan hanya itu saja, ketika remaja tidak dapat menangani permasalahan yang dihadapi dapat memicu stres dan emosi negatif. Untuk menghadapi kondisi tersebut maka dibutuhkan resiliensi. Resiliensi dimaknai sebagai kemampuan individu untuk dapat kembali pulih lebih positif dalam menghadapi masalah.

Individu yang tidak memiliki resiliensi saat dihadapkan pada permasalahan akan mudah menyerah dan pesimis. Namun sebaliknya, individu yang memiliki resiliensi tinggi melakukan aktifitas sehari-hari bersama teman-teman, dapat merespon tekanan

secara fleksibel dan adanya perasaan tidak mudah menyerah dalam dirinya (Pasudewi, 2013).

Seseorang dapat diketahui memiliki resiliensi mengacu pada 5 aspek berdasarkan teori Connor dan Davidson (2003) yaitu kompetensi pribadi, kepercayaan pada naluri dan toleransi pada pengaruh negatif, penerimaan diri positif terhadap perubahan dan mempunyai hubungan baik dengan orang lain, kontrol, dan pengaruh spiritual. Sementara itu, ada banyak faktor yang mempengaruhi resiliensi seseorang seperti efikasi diri, harga diri, *locus of control*, dukungan sosial, optimisme, dan harapan, namun dalam penelitian ini terdiri dari dua faktor yang mempengaruhi resiliensi yaitu dukungan sosial dan harapan.

Dukungan sosial adalah salah satu faktor yang mempengaruhi resiliensi. Definisi dukungan sosial merujuk dari Sarafino (1990) yaitu dukungan yang diterima seseorang dari orang lain, misalnya keluarga, pasangan hidup, teman maupun teman ditempat kerja dan orang-orang di komunitas sehingga dapat menurunkan stres yang dihadapi. Perasaan-perasaan seseorang mendapatkan dukungan sosial didasarkan pada beberapa aspek yang mengacu pada Sarafino (1990) yaitu dukungan emosional, dukungan penghargaan, dukungan instrumental, dan dukungan informasi.

Aspek dukungan sosial yang merujuk dari Sarafino (1990) adalah dukungan emosional, individu yang mendapatkan dukungan emosional dari orang lain dapat menimbulkan perasaan nyaman, aman, memiliki dan dicintai bairpun dalam keadaan sulit. Dukungan emosional membantu individu terhindar dari perasaan cemas yang berasal dari lingkungan sehingga menimbulkan emosi positif. Oleh karena itu, individu

akan berusaha untuk mengendalikan atau kontrol emosi dan implus-impuls dalam dirinya sehingga terhindar dari perasaan cemas dan akan membuat individu lebih resilien serta lebih positif dalam menghadapi permasalahan.

Aspek kedua yang merujuk dari Sarafino (1990) yaitu dukungan penghargaan, dukungan penghargaan akan menghasilkan perasaan dihargai oleh orang sekitar, dalam hal ini apabila dukungan tersebut tercapai akan memunculkan perasaan harga diri dan perasaan positif terhadap orang lain. Perasaan-perasaan ini menggambarkan seseorang yang resiliensi yaitu individu memiliki hubungan yang aman dengan orang lain ditandai dengan keterlibatan dalam aktivitas sehari-hari dan adanya penerimaan yang positif atas dukungan yang diterima dari lingkungan. Bukan hanya dukungan penghargaan tetapi dengan adanya dukungan informasi dan instrumental juga menjadi penting karena membantu individu dalam mengambil keputusan. Berdasarkan beberapa aspek di atas, remaja cenderung membutuhkan dukungan sosial dari lingkungan saat mereka mengalami kesulitan sehingga menimbulkan emosi positif dalam dirinya dan menjadikan remaja lebih resilien, namun sebaliknya apabila dukungan sosial tidak diterima oleh remaja maka dalam menghadapi kondisi sulit akan cenderung memiliki emosi negatif.

Faktor lain yang mempengaruhi resiliensi adalah harapan. Definisi harapan merujuk teori dari Snyder dan Lopez (2007) yaitu kemampuan yang dimiliki oleh individu untuk menghasilkan jalur mencapai tujuan yang diinginkan, bersamaan dengan motivasi yang dimiliki untuk menggunakan jalur-jalur tersebut untuk mencapai tujuan. Harapan dalam diri individu yang mengacu dari teori Snyder dan Lopez (2007)

terdiri dari komponen-komponen yaitu tujuan (*goals*), jalur atau cara untuk mencapai tujuan (*pathway thinking*) dan energi atau motivasi dalam membuat atau melaksanakan jalur untuk mencapai tujuan (*agency thinking*).

Merujuk dari teori Snyder dan Lopez (2007) komponen harapan yang pertama adalah (*goals*). Orang yang memiliki *goals* dapat merencanakan tujuan jangka pendek dan tujuan jangka panjang. Seseorang yang merencanakan tujuan baik jangka pendek maupun jangka panjang, mereka menyadari bahwa dalam mencapai tujuan tersebut tidak semua dapat berjalan sesuai dengan yang direncanakan bahkan cenderung mengandung ketidakpastian. Hal ini berarti seseorang harus mampu menangani setiap perubahan yang mereka hadapi dalam kehidupan. Individu yang dapat beradaptasi terhadap perubahan yang ada dengan penuh dengan kesabaran, sehingga mereka dapat menangani setiap keadaan yang mereka hadapi dalam hidup merupakan individu yang resilien karena memiliki penerimaan diri yang positif terhadap perubahan.

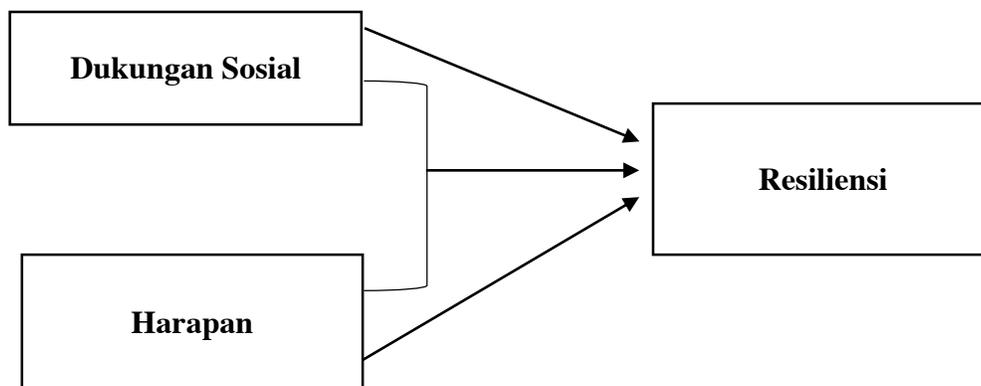
Komponen kedua dari teori Snyder dan Lopez (2007) yaitu *pathway thinking* adalah kemampuan individu untuk menghasilkan jalur alternatif dalam mencapai tujuan yang ingin dicapai. Pada saat seseorang menentukan tujuan yang ingin dicapai, individu sadar bahwa tidak semua yang direncanakan dalam hidupnya akan berjalan sesuai dengan harapan. Hal ini berarti individu memiliki jalan keluar lain ketika tujuan yang pertama mengalami kesulitan. Seseorang dengan kemampuan memikirkan jalan keluar lain untuk mencapai tujuan dalam situasi yang menekan, menunjukkan bahwa individu memiliki kemampuan berfikir yang jernih ditengah kondisi stres dan dibawah

tekanan yang artinya individu memiliki kemampuan toleransi terhadap pengaruh negatif dan penguatan efek stres.

Komponen ketiga dari teori Snyder dan Lopez (2007) yaitu *agency thinking*, adalah motivasi atau energi yang digunakan untuk melaksanakan cara atau jalan. Hal ini berarti seseorang berjuang yang terbaik dalam situasi yang sulit dan tetap gigih dalam mencapai tujuan yang diinginkan meskipun tujuan tersebut belum jelas tercapai atau tidak, sehingga membuat individu menjadi sabar dalam menghadapi permasalahan bahkan individu yang resilien cenderung menerima tantangan dalam menghadapi hambatan.

Berdasarkan uraian di atas peneliti mengambil kesimpulan sementara bahwa ada dugaan dukungan sosial dan harapan menjadi faktor yang mempengaruhi resiliensi pada remaja. Uraian di atas dapat dilihat dari tabel 1.

Tabel 1. Kerangka Berpikir



F. HIPOTESIS PENELITIAN

Berdasarkan kerangka berfikir di atas, maka hipotesis dalam penelitian ini adalah sebagai berikut.

1. Ada pengaruh dukungan sosial dan harapan secara bersama-sama terhadap resiliensi pada remaja.
2. Ada pengaruh dukungan sosial terhadap resiliensi pada remaja.
3. Ada pengaruh harapan terhadap resiliensi pada remaja.