

BAB II

LANDASAN TEORI

A. Kepribadian *Hardiness*

a. Pengertian Kepribadian *Hardiness*

Kepribadian *hardiness* merupakan salah satu jenis kepribadian yang dimiliki individu dalam menghadapi suatu permasalahan yang menekan. Semakin tinggi kepribadian *hardiness* maka individu tersebut akan memiliki ketahanan psikologis yang baik, dimana ia akan mampu dan mampu bertahan ketika menghadapi suatu permasalahan.

Sejalan dengan pendapat Schultz dan Schultz bahwa *hardiness* merupakan variable kepribadian yang menjelaskan perbedaan individu dalam hal kerentanan terhadap stress. Individu dengan kepribadian *hardiness* tinggi memiliki perilaku yang membuat mereka lebih kuat menahan stress dan juga mereka memiliki kepercayaan dapat mengontrol atau mempengaruhi kejadian-kejadian dalam hidup mereka.²⁴

Selain itu Kobasa menjelaskan bahwa *hardiness* merupakan salah satu karakteristik kepribadian yang tersusun atas tiga komponen yakni tantangan, kontrol dan komitmen yang menjadi penengah dalam menangani stres akibat perubahan situasi dan beberapa fakta kehidupan yang menimbulkan stres.²⁵ Ia berpendapat bahwa individu yang memiliki kepribadian *hardiness* memiliki sikap yang membuat mereka bertahan melawan stres. Orang dengan kepribadian *hardiness* suka bekerja keras dan tidak mudah putus asa terhadap

²⁴ Schultz, D., dan Schultz, S., E, *Psychology and Industry Today: An Introduction to Industrial and Organizational Psychology*. (Upper Saddle River, New Jersey: Pearson Education, 2006), 358

²⁵ Maddi R.S, *.Hardiness;Turning Stressfull Circumstance into Resilient Growth*, (Springer: New York, 2013). 08.

suatu perubahan dalam hidup, hal itu dikarenakan mereka menganggap perubahan sebagai tantangan dan sangat berguna untuk perkembangan hidupnya.

Sementara Quick dkk menjelaskan bahwa kepribadian *hardiness* sebagai konstruksi kepribadian yang merefleksikan sebuah orientasi yang lebih optimis terhadap hal-hal yang menyebabkan stress.

Dari penjelasan diatas maka dapat disimpulkan bahwa kepribadian *hardines* merupakan salah satu bentuk kepribadian yang membuat seseorang bisa bertahan dalam kondisi yang menekan.

b. Aspek-aspek *Hardiness*

Menurut Kobasa dan Maddi mengungkapkan mengenai aspek *hardiness* diantaranya yaitu:²⁶

1. Komitmen (*Commitment*)

Menggambarkan sejauh mana individu yakin dan bertahan terhadap Sesutu yang sedang dijalani. Kecenderungan seorang individu dalam melibatkan dirinya pada suatu pekerjaan yang dilakukan serta mampu menghadapi suatu permasalahan dan tidak mudah putus asa dalam kondisi tertekan, karena ia melakukan strategi *coping* sesuai dengan kemampuan, nilai, serta tujuan dalam dirinya.

2. Kontrol (*Control*)

Kecenderungan seseorang untuk bisa menerima dan percaya bahwa mereka bisa mengontrol, mengendalikan serta mempengaruhi suatu peristiwa dengan pengalaman yang didapat ketika berhadapan dengan suatu

²⁶ Ibid, Maddi R.S,08

hal yang tidak terduga. Individu dengan kepribadian *hardiness* yang tinggi memiliki pandangan bahwa semua kejadian yang terjadi dapat ditangani oleh dirinya sendiri dan ia bertanggungjawab terhadap apa yang harus dilakukan sebagai respon terhadap stress.

3. Tantangan (*Challenge*)

Kecenderungan seseorang dalam memandang suatu perubahan yang terjadi dalam hidupnya sebagai suatu hal yang wajar serta mereka percaya bisa mengatasi perubahan tersebut dan menganggapnya sebagai sebuah tantangan yang bisa memberikan manfaat dalam perkembangan individu. Pada aspek ini individu memandang segala sesuatu secara positif dan optimis.

Seorang individu akan dikatakan *hardiness* ketika ia memiliki 3 aspek diatas. Jika individu tinggi dalam *control*, namun *commitment* dan *challenge* rendah, maka ia akan menginginkan hasil yang terbaik, tetapi tidak ingin menyia-nyiakan waktu dan terlibat dengan orang lain dalam kegiatan yang dijalankannya. Individu ini akan diliputi rasa ketidaksabaran, mudah marah, *isolation* (merasa asing), terlalu mendalami saki hati ketika sedang gagal, merasa egois serta penghayatan diri lebih baik dari orang lain.

Jika individu tinggi dalam *commitment*, namun *control* dan *challenge* rendah, maka individu tersebut akan terjerat dengan orang-orang dan kegiatan yang dijalani, namun tidak memiliki upaya untuk belajar atau merefleksikan pengalaman dari hasil interaksi tersebut. Individu memiliki individualitas yang rendah dan makna (*meaning*) yang di dapat dari

lingkungan sekitar. Ia akan menjadi sangat rentan terhadap perubahan yang terjadi dan kehilangan identitas dirinya.

Jika individu tinggi dalam *challenge*, namun *control* dan *commitment* rendah, maka ia akan sibuk dengan kegiatan-kegiatan baru, kurang peduli dengan orang lain atau hal-hal yang ada disekitarnya, serta kurang memikirkan pengaruh dan dampaknya. Individu tersebut akan belajar terus menerus dalam menjalani kegiatan barunya, namun akan menganggap remeh hal-hal lainnya. Jadi individu ini hanya fokus pada sensasi atau kesenangan yang diperoleh dari hal-hal baru tersebut.²⁷

Individu yang kuat dalam semua aspek cenderung (1) melihat dunia pekerjaan sebagai suatu fenomena yang akan terus berubah serta mendorong individu untuk tetap belajar dan berubah (*challenge*), (2) berpikir bahwa melalui proses perkembangan ini, individu dapat mengubah tekanan menjadi pengalaman yang memuaskan (*control*) (3) berbagi upaya dalam proses pembelajaran ini dengan sportif kepada orang-orang dan komunitas lainnya dalam kehidupan individu (*commitment*).

Hardiness dapat berkembang jika lingkungan disekitarnya mendorong atau membantu seseorang untuk percaya bahwa dirinya mampu mengubah kesulitan atau kondisi yang menekan menjadi suatu peluang untuk tumbuh. Lingkungan kampus yang didalamnya terjadi interaksi social antara mahasiswa dengan dosen, mahasiswa satu dengan lainnya, baik mahasiswa baru (junior) atau mahasiswa lama (senior). *Hardiness* dapat dipelajari sepanjang hidup individu, proses pembelajaran tersebut dapat dimulai

²⁷ Annisa Lestari dkk, *Kesiapan Untuk Menghadapi Tantangan Dunia Kerja*. (Zahir Publishing: Yogyakarta, 2020) 170-171

sejak tahap awal kehidupan individu (masa kanak-kanak). Kepribadian *hardiness* dapat muncul jika terjadi interaksi (terutama dengan orang tua) yang saling mendukung untuk mengembangkan *hardy strategy* (seperti *problem solvig*, memiliki interaksi social yang suportif, *beneficial self-care*).²⁸

B. Kemampuan Regulasi Emosi

a. Pengertian Regulasi Emosi

Campos dan Barret menjelaskan pengertian dari regulasi emosi pada mulanya adalah mengontrol pengalaman emosi dan pengekspresian yang dilakukan oleh diri sendiri dan orang lain.²⁹

Thompson mendefinisikan regulasi emosi adalah proses intrinsic dan ekstrinsik yang bertanggung jawab untuk memonitor, mengevaluasi, dan memodifikasi reaksi emosi khususnya intensitas dan bentuk reaksinya untuk mencapai suatu tujuan.³⁰

Selain itu Gross mendefinisikan regulasi emosi ialah sebuah cara yang dilakukan seseorang baik secara sadar maupun tidak sadar untuk menguatkan, mengurangi atau menambah respon emosi yakni pengalaman emosi dan perilaku.³¹

Dari beberapa uraian definisi diatas maka dapat disimpulkan bahwa regulasi emosi merupakan kemampuan seseorang dalam mengontrol dan mengelola emosinya, dan mengekspresikan emosi yang dirasakannya secara tepat.

²⁸ Maddi. 2013

²⁹ Zahra Meutia, dkk. *Regulasi Emosi Wargabinaan dan Anak Jalanan*, (Pekalongan: NEM,2021), 12

³⁰ Ibid, Zahra Meutia, dkk, 13.

³¹ Gross,JJ. *Handbook of Emotion Regulation*,(The Guildford Press, New York London, 2007),08

b. Faktor-faktor Regulasi Emosi

Hurlock menjelaskan terdapat faktor yang mempengaruhi regulasi emosi, diantaranya ialah:³²

a) Usia

Berdasarkan tahap perkembangannya, kemampuan kognitif usia dewasa awal sudah memasuki tahap penyempurnaan, dimana sudah memiliki kemampuan dalam bernalar logis dan analitis sehingga bisa membedakan hal yang baik dan buruk.

b) Kognitif

Informasi yang diperoleh seseorang dapat merubah persepsi penerimanya, sehingga ketika seseorang mendapatkan informasi yang benar maka cara berfikir akan menjadi positif.

c) Hubungan sosial terkhusus teman dan keluarga

Dalam perkembangan kemampuan regulasi emosi seseorang peran teman sebaya menjadi penting dalam konteks luar rumah sedangkan peran keluarga juga penting dalam konteks dalam rumah.

d) Budaya

Adanya budaya dalam masyarakat merupakan salah satu hal yang mempengaruhi bagaimana seorang individu menerima dan menilai suatu bentuk emosi serta menampakkan respon dari emosi.

Sedangkan Conn menjelaskan ada beberapa factor yang mempengaruhi kemampuan regulasi emosi seseorang³³, yaitu:

a. Usia

³² Hurlock. E.B. *Childern Development 5th Edition*,(McGraw-Hill Education, New York 1972), 207-208

³³ Nila Anggraebiy, *Rational Emotive Behaviour Therapy (REBT)*hlm, 25-27

Dalam sebuah penelitian dijelaskan bahwa semakin bertambahnya usia seorang individu akan dikaitkan dengan adanya bertambahnya kemampuan dalam meregulasi emosi, yang mana semakin tinggi usia seseorang maka ekspresi emosi akan lebih terkontrol.

b. Jenis Kelamin

Beberapa penelitian mengemukakan bahwa antara pengelolaan emosi laki-laki dan perempuan terdapat perbedaan. Perempuan mengekspresikan emosi untuk menjaga hubungan interpersonal yang memperlihatkan perempuan tampak lemah dan tidak berdaya. Sedangkan laki-laki mengekspresikan emosi marah dan bangga bertujuan untuk mempertahankan dan menampakkan dominasi. Sehingga dapat disimpulkan bahwa wanita lebih bisa melakukan regulasi emosi terhadap marah dan bangga, sedangkan laki-laki pada emosi takut, sedih dan cemas.

c. Religiusitas

Setiap ajaran agama mengajarkan seseorang untuk bisa mengelola emosinya. Seseorang dengan religiusitas yang tinggi ia akan berusaha menampilkan emosi yang tidak berlebihan bila dibandingkan dengan orang yang memiliki tingkat religiusitas yang rendah.

d. Kepribadian

Individu dengan kepribadian suka gelisah, sering merasa cemas, panik, harga diri rendah, keterbatasan mengontrol diri serta tidak memiliki kemampuan mengelola emosi yang efektif terhadap stress dan akan menunjukkan tingkat kemampuan regulasi emosi yang rendah.

e. Pola Asuh

Beberapa metode pengasuhan orang tua kepada anak bisa membentuk kemampuan regulasi emosinya. Diantaranya melalui Teknik pengajaran (*teaching*) dan pelatihan (*coaching*).

f. Budaya

Nilai-nilai dalam kelompok masyarakat tertentu bisa mempengaruhi cara individu menilai suatu pengalaman emosi, dan mengekspresikan respon emosi. Dalam hal regulasi emosi apa yang dianggap sesuai dengan budaya akan dapat mempengaruhi cara seseorang merespon dalam berinteraksi dengan orang lain dan cara ia meregulasi emosinya.

c. **Aspek Regulasi emosi**

Gross mengemukakan mengenai aspek-aspek regulasi emosi diantaranya:³⁴

a) *Strategies to emotion regulation (strategies)*

Yakni ketika seseorang bisa menyadari dan mengendalikan suatu emosi dengan kesadaran penuh serta otomatis. Kemampuan regulasi emosi yang baik diawali dengan adanya kesadaran pada emosi yang dirasa lalu timbul lah control emosi. Kesadaran akan emosi membantu seseorang mengontrol emosi yang dirasakan, oleh karena itu individu akan menampilkan respon yang adaptif dari emosi yang di rasakannya tersebut.

b) *Engaging in goal direct behaviour (goals)*

Yakni ketika seseorang mampu mengatur emosi positif maupun emosi negatif dengan baik. Regulasi emosi fokus terhadap pengalaman emosi serta perilaku emosi. Regulasi emosi tidak hanya diterapkan pada saat individu mengalami emosi negatif akan tetapi dapat digunakan untuk

³⁴ Gross J.J, *Handbook of Emotion regulation (2nd ed)*, (The Guilford Press, New York, 2014), 3-20

meregulasi emosi positif agar dimunculkan tidak berlebihan contohnya pengurangan kebahagiaan untuk menyesuaikan diri secara social.

c) *Impact on emotion dynamics (outcome)*

Yakni kemampuan seorang individu dalam menguasai tekanan disebabkan oleh problem yang dihadapi. Saat seorang individu dihadapkan pada kondisi yang menekan maka regulasi emosi bisa digunakan sebagai strategi koping. Akan tetapi dalam hal ini regulasi emosi dapat menyebabkan hal-hal menjadi lebih baik ataupun lebih buruk tergantung dengan kondisinya.

C. Kerangka Berpikir

Mahasiswa memiliki tantangan tersendiri dalam menjalani kehidupannya. Banyak tekanan yang dialami baik tekanan akademis, sosial, maupun psikologis. Dengan adanya beberapa tuntutan mahasiswa diharuskan mampu mengelola emosinya, selaras dengan penelitian yang dilakukan oleh Putri dan Ika bahwa dengan memiliki kemampuan regulasi emosi yang tinggi, maka individu tersebut akan mempunyai keyakinan diri dan kemampuan untuk bergantung pada diri sendiri dan menyadari kekuatan serta batasan diri.³⁵ Banyak kasus dikalangan mahasiswa yang diakibatkan oleh kurangnya kemampuan mengelola emosi diantaranya seperti stres, depresi, hingga bunuh diri. Berdasarkan survei tahunan *American Psychological Association* (APA) pada tahun 2020 menyatakan bahwa generasi usia 18-23 tahun menjadi kelompok usia dengan tingkat stress tertinggi di tahun 2020.³⁶ Hal itu juga berlaku bagi mahasiswa tahun pertama diasrama

³⁵ Putri M Y dan Ika F K, 100

³⁶ Yunissa M dan Dian M, "Regulasi Emosi dan Penyesuaian Mahasiswa Baru Saat Pandemi: Pentingkah Dukungan Emosional Orang Tua?", *Gajah Mada Journal of Psychology*, Vol. 8, No. 2, 2022, 179

kampus. Beban yang dialaminya sangat berbeda dengan mahasiswa yang tidak tinggal di asrama, karena padatnya kegiatan asrama yang menjadikan mahasiswa harus bisa membagi antara kegiatan perkuliahan dan kegiatan asrama. Selaras dengan pernyataan Septiana dalam penelitiannya mengenai dinamika psikologis mahasiswa yang tinggal di asrama bahwa sebagai seorang mahasiswa, menjalani kehidupan diasrama bukanlah hal yang mudah, banyak perubahan-perubahan yang harus dilalui, mulai dari mengatasi rindu dengan keluarga dirumah, adaptasi dengan lingkungan dan orang-orang baru, dan juga mengikuti kegiatan perkuliahan yang menjadi tujuan utama.³⁷ Untuk itu kemampuan mengelola emosi/regulasi emosi sangat penting dan dibutuhkan oleh mahasiswa khususnya tahun pertama asrama.

Kemampuan seorang mahasiswa dalam meregulasi emosinya akan membantunya untuk cepat bangkit dan tidak berlarut dalam menghadapi suatu permasalahan. Sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Parkes menunjukkan bahwa kepribadian dapat mempengaruhi persepsi individu dalam melihat suatu permasalahan. Dan karakteristik kepribadian yang mempunyai kemampuan dalam menghadapi stress adalah kepribadian *hardiness*.³⁸ Kobasa menjelaskan kepribadian *Hardiness* adalah suatu sifat kepribadian yang membantu individu menghadapi suatu tekanan dalam hidup.³⁹ Dengan kata lain kepribadian ini sangat penting guna menyeimbangkan kehidupan manusia.

³⁷ Septiana,A.I, “Deskripsi Penyesuaian Diri Penghuni Asrama”, *Universitas Sanata Dharma Yogyakarta*,2007,Skripsi.27.

³⁸ Widiastuti, D. Z., dan Astuti, K. (2008). Hubungan antara kepribadian *hardiness* dengan burnout pada guru sekolah dasar. *Jurnal InSight*, 6(2).3

³⁹ Maddi R.S, *.Hardiness;Turning Stressfull Circumstance into Resilient Growth*, 8.

Berdasarkan uraian diatas maka gambaran kerangka berpikir dari penelitian ini sebagai berikut:

Gambar 2.1 Kerangka Berpikir

