

BAB II

LANDASAN TEORI

A. Resiliensi

1. Definisi Resiliensi

Karen Reivich & Andrew Shatte menyatakan bahwa resiliensi merupakan komponen penting dalam kesejahteraan mental dan fisik seseorang. Karen Reivich & Andrew Shatte menjelaskan bahwa resiliensi adalah kemampuan seseorang untuk mengatasi masalah dan meningkatkan kesejahteraan mental dan fisiknya melalui pelatihan dan penembangan diri.²² Kemampuan resiliensi yang baik pada diri individu dapat meningkatkan kepercayaan diri, menumbuhkan kemampuan untuk bangkit mencari pengalaman yang baru, serta berani mengambil tanggung jawab dalam sebuah pekerjaan.

Menurut Connor dan Davidson resiliensi dinyatakan sebagai kemampuan untuk mengatasi kesulitan. Resiliensi didefinisikan oleh Wagnild dan Young sebagai kemampuan seseorang untuk pulih dari situasi buruk dan afirmasi yang meningkatkan kemampuan individu untuk beradaptasi dan mengatasi emosi negatif yang disebabkan oleh stress.²³

²² Wiwin Hendriani, *Resiliensi Psikologis Sebuah Pengantar* (Jakarta: Kencana, 2022) hal 22.

²³ Fuad Nashori dan Iswan Saputro, *Psikologi Resiliensi* (Yogyakarta: Universitas Islam Indonesia, 2021), hlm 11

Menurut Henderson dan Milstein resiliensi didefinisikan sebagai kemampuan untuk pulih, menahan kesulitan dan meningkatkan karakter.²⁴ Selain itu, Grotberg mengartikan resiliensi sebagai kemampuan manusia untuk menghadapi, mengatasi, menjadi lebih kuat, dan bahkan berubah dalam mengatasi pengalaman sulit dalam hidupnya.²⁵ Individu yang resilien mampu memahami masalah yang segera terjadi dan memperbaiki diri karena masalah yang dialaminya. Ketahanan diri hanya ditemukan pada beberapa orang dan bukan merupakan pemberian dari sumber yang tidak diketahui. Semua orang memiliki kemampuan untuk pulih, dapat belajar menghadapi kesulitan hidup dan dapat mengatasi kesulitan dan dengan demikian individu dapat menjadi lebih kuat.

Synder dan Lopez menunjukkan bahwa resiliensi merupakan adaptasi yang baik ketika individu menghadapi situasi yang merugikan atau tidak nyaman.²⁶ Yu dan Zang menambahkan bahwa resiliensi adalah kemampuan untuk bertahan dan beradaptasi setelah mengalami peristiwa traumatis. Rutten dkk, menyatakan bahwa resiliensi adalah proses dinamis dan adaptif yang membantu

²⁴ Surono and Mahfud Ifendi, "Pengaruh Sikap Resiliensi Pada Masa Pandemi Covid-19 Terhadap Kemampuan Akademik Mahasiswa Pada Kuiah Evaluasi Pendidikan," *Thawalib / Jurnal Kependidikan Islam* 2, no. 2 (2021): 103–130.

²⁵ Imelda Pratiwi and Hartosujono Hartosujono, "Resiliensi Pada Penyandang Tuna Daksa Non Bawaan," *Jurnal Spirits* 5, no. 1 (2017): 48.

²⁶ Ersu Ba'abdullah Muchammad, Elya Kurniawati, and Desy Santi Rozakiyah, "Resiliensi Pelaku Wisata Masyarakat Desa Ngadas Dalam," *Sosietas Jurnal Pendidikan Sosiologi* 11, no. 2 (2021): 1051–1060.

individu mempertahankan keadaannya dan cepat kembali ke keadaan semula setelah kondisi stres atau depresi.²⁷

Berdasarkan penjelasan diatas, maka dalam penelitian ini resiliensi berfokus pada bagaimana cara individu mengembangkan kemampuan yang dimilikinya untuk dapat mengontrol dan bertahan dalam kehidupannya sehingga tidak mudah terjebak kembali pada pengalaman-pengalaman buruk yang terjadi sebelumnya. Dapat disimpulkan bahwa resiliensi merupakan kemampuan seseorang dalam menghadapi dan mengatasi permasalahan, tantangan hidup dan bangkit dalam keterpurukan untuk melanjutkan hidup yang lebih baik serta optimis.

2. Aspek-Aspek Resiliensi

Karen Reivich dan Andrew Shatte menjelaskan mengenai aspek-aspek resiliensi sebagai berikut:

a. *Emotional Regulation* (Regulasi Emosi)

Regulasi emosi merupakan kemampuan untuk mengelola emosi dan stres dengan baik, termasuk kemampuan untuk meredakan emosi negatif dan memperkuat emosi positif. regulasi ini digunakan untuk mengendalikan emosi yang tidak terkendali sehingga tetap tenang dan fokus. Orang yang tidak bisa mengendalikan emosi negatifnya sering kesulitan untuk membangun hubungan dengan orang lain

²⁷ Feby Valentien and Arthur Huwae, "Religiusitas Dan Resiliensi Pada Perawat Di Timika Papua Di Masa Pandemi," *Jurnal Psikologi Malahayati* 4, no. 2 (2022): 162–174.

b. *Impuls Control* (Kontrol Impuls)

Kontrol impuls adalah kemampuan untuk menahan diri dari keinginan atau dorongan untuk melakukan tindakan yang tidak diinginkan atau merugikan dalam jangka panjang. Orang yang memiliki kontrol impuls yang baik mampu memikirkan untuk tidak melakukan tindakan yang tidak diinginkan atau merugikan tersebut. Kemampuan kontrol impuls ini sangat penting dalam mengatasi tantangan dan kesulitan dalam hidup, karena dapat membantu seseorang untuk mengambil tindakan yang bijaksana dan tidak impulsive dalam situasi yang sulit. Selain itu, kontrol impuls juga dapat membantu seseorang untuk membangun hubungan yang lebih baik dengan orang lain, karena dapat menghindari tindakan impulsif yang dapat menyakiti atau merugikan orang lain.

c. *Optimism* (Optimisme)

Optimisme merupakan sikap positif terhadap masa depan, termasuk keyakinan bahwa masalah dapat diatasi dan situasi dapat membaik. Ini berarti memiliki keyakinan pada masa depan dan kemampuan untuk mengontrol hal-hal dengan cara positif. Optimisme dapat membantu meningkatkan kesehatan mental, memperkuat hubungan antar pribadi, dan meningkatkan daya tahan terhadap kesulitan.

d. *Causal Analysis* (Analisis Penyebab)

Analisis penyebab adalah kemampuan untuk mengevaluasi penyebab masalah dan memperoleh pemahaman yang lebih baik tentang bagaimana masalah dapat diatasi. Analisis penyebab juga merupakan suatu proses untuk mengidentifikasi dan memahami hubungan antara suatu peristiwa atau kejadian dan faktor-faktor yang memicu atau menyebabkannya. Orang yang resilien dapat menghadapi dan keluar dari masalah dan melanjutkan hidup yang lebih baik.

e. *Empathy* (Empati)

Empati adalah kemampuan untuk memahami dan merasakan perasaan orang lain, serta merespons dengan cara yang tepat dan membantu. Empati ini melibatkan pemahaman tentang apa yang difikirkan dan dirasakan oleh orang lain, sehingga dapat memposisikan diri sendiri dalam situasi orang lain dan memahami perasaan orang lain, memahami perspektif orang lain dan dapat membantu dalam memecahkan masalah dan membuat keputusan yang baik. Empati juga memainkan peran penting dalam membentuk perasaan sosial dan moral seseorang, dan membantu individu memahami dan memperlakukan orang lain dengan lebih baik.

f. *Self Efficacy* (Efikasi Diri)

Efikasi diri adalah keyakinan pada kemampuan diri sendiri untuk melakukan tugas atau mengatasi tantangan tertentu. Ini menunjukkan tingkat keyakinan seseorang terhadap

kemampuannya untuk menyelesaikan tugas yang diberikan dan mengatasi tantangan dalam hidup. Orang yang memiliki tingkat efikasi diri yang tinggi lebih mungkin untuk mengambil tindakan dan mengejar tujuan serta lebih mampu untuk mengatasi masalah dan membuat keputusan yang baik.

g. *Reaching Out* (Pencapaian Aspek Positif)

Pencapaian aspek positif merupakan kemampuan untuk melihat sisi positif dari keadaan sulit dan mengambil tindakan untuk mencapai aspek positif. Tujuan dari *reaching out* adalah untuk membantu seseorang mengatasi masalah dan kesulitan, dan memperkuat hubungan sosial yang berkualitas. Ini juga dapat membantu dalam membangun resiliensi dan daya tahan terhadap kesulitan.²⁸

3. Faktor-Faktor yang mempengaruhi Resiliensi

Everall Robin mengklasifikasikan faktor-faktor yang mempengaruhi resiliensi menjadi tiga faktor yaitu sebagai berikut:

a. Faktor Individu

Faktor individu merupakan keyakinan atas kemampuan yang dimiliki. Faktor individu ini meliputi kemampuan kognitif, harga diri dan kemampuan sosial.

b. Faktor Keluarga

Faktor keluarga merupakan salah satu faktor penting yang mempengaruhi resiliensi meliputi kemampuan untuk

²⁸ Wiwin Hendriani, *Resiliensi Psikologis Sebuah Pengantar* hal 51-56.

membangun dan mempertahankan hubungan yang positif dan dukungan dengan anggota keluarga, kemampuan anggota keluarga untuk memecahkan masalah bersama-sama, serta keterbukaan dalam komunikasi didalam keluarga.

c. Faktor Masyarakat

Faktor masyarakat ini mempengaruhi kemampuan untuk mengatasi dan bangkit dari situasi atau permasalahan sulit. Beberapa yang mempengaruhi resiliensi ini adalah dukungan sosial dari masyarakat seperti tetangga, teman, dan lingkungan sosial lainnya dapat mempengaruhi keberhasilan individu.²⁹

B. Waria

1. Definisi Waria

Secara umum, waria atau gabungan dari wanita-pria dianggap sebagai individu yang mengalami disforia gender atau ketidakcocokan antara jenis kelamin yang dirasakan dengan jenis kelamin yang diberikan pada saat lahir. Kemala Atmojo menganggap waria sebagai orang-orang yang memiliki identitas gender yang berbeda dari jenis kelamin yang diberikan pada saat lahir, dan memiliki hak yang sama untuk hidup dan diakui oleh masyarakat.³⁰

²⁹ Fifi Arfanti and A. Octamaya Tenri Awaru, "Resiliensi Remaja Yang Memiliki Orang Tua Bercerai Di Kelurahan Tolo Selatan Kecamatan Kelara Kabupaten Jeneponto," *Jurnal Sosialisasi Pendidikan Sosiologi-FIS UNM* 3, no. 2 (2016): 136–142, <http://ojs.unm.ac.id/sosialisasi/article/view/2376>.

³⁰ A H Ali and M Hadori, "Bimbingan Dan Konseling Islam Dalam Membentuk Perilaku Santia Waria," *Maddah* 1, no. 1 (2019): 84–98, <https://journal.ibrahimiy.ac.id/index.php/maddah/article/view/241>.

Menurut Kartono waria adalah gejala seksualitas dengan struktur fisiknya dimana sebagai individu yang memiliki hak asasi manusia yang sama, waria harus diakui keberadaannya dan diberikan ruang dan kesempatan untuk menjalani kehidupan mereka sesuai dengan identitas gender yang dirasakan.³¹ Sedangkan menurut Heuken, waria merupakan seseorang yang memiliki struktur fisik, jenis kelamin yang lengkap secara jasmani namun cenderung secara psikis menunjukkan lawan jenis.

2. Ciri-Ciri Waria

Ciri-ciri waria menurut pakar Anatomi Kedokteran konsultan I Nyoman Mangku Karmaya sebagai berikut:

- a. Rata-rata waria memiliki bentuk tubuh seperti laki-laki yaitu seperti: rahang, lengan, jakun, bentuk betis yang dan urat syaraf yang menonjol.
- b. Waria yang pada dasarnya adalah laki-laki tentunya memiliki alat kelamin yang sama dengan laki-laki kecuali waria tersebut melakukan operasi.
- c. Waria tidak menampilkan pheromone seperti wanita yang membuat laki-laki tertarik pada mereka.
- d. Waria memakai pakaian perempuan biasanya menggunakan pakaian seksi untuk menarik perhatian laki-laki.

³¹ Asnat Juljana Luturmas, "Perlindungan Hukum Terhadap Waria (Wanita Pria) Sebagai Pekerja Seks Komersial," *Jurnal Masohi* 1, no. 1 (2020): 18–25.

- e. Waria tidak memiliki organ tubuh perempuan seperti payudara dan rahim.³²

3. Faktor Pendukung Menjadi Waria

Tidak ada faktor tunggal yang dapat mempengaruhi seseorang untuk menjadi waria. Identitas gender seseorang dipengaruhi oleh faktor-faktor kompleks yang meliputi faktor biologis, psikologis dan sosial.

- a. Faktor biologis: faktor biologis seperti faktor genetik dan hormon yang dihasilkan dalam tubuh masing-masing individu dapat mempengaruhi pembentukan identitas gender seseorang.
- b. Faktor psikologis: faktor psikologis seperti persepsi diri, pengalaman hidup dan preferensi seksual juga dapat mempengaruhi pembentukan identitas gender seseorang.
- c. Faktor sosial: faktor seperti budaya, norma sosial, dan lingkungan keluarga juga dapat mempengaruhi identitas gender seseorang.³³

C. Diskriminasi

1. Definisi Diskriminasi

Secara umum, diskriminasi adalah perlakuan tidak adil atau berbeda terhadap seseorang atau kelompok tertentu berdasarkan karakteristik atau identitas mereka, seperti jenis kelamin, ras, agama,

³² Misbachul Munir, "Proses Pembentukan Identitas Diri Remaja Waria (Studi Kasus Pada Anggota Perwaka Kota Kediri)" (Institut Agama Islam Negeri Kediri, 2020).

³³ Putri Lenggogeni, Firman, and Rusdinal, "Pandangan Masyarakat Terhadap Waria (Studi Kasus Padang Barat)," *Jurnal Pendidikan Tambusai* 5, no. 1 (2021): 69–72.

dan orientasi sosial. Diskriminasi dapat berupa tindakan atau sikap yang merugikan dan menghambat hak-hak individu. Menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI), diskriminasi didefinisikan sebagai pengelompokan atau perlakuan yang tidak adil terhadap individu atau kelompok tertentu berdasarkan perbedaan tertentu seperti suku, agama, ras, jenis kelamin, dan sebagainya.³⁴ Diskriminasi dapat terjadi dalam berbagai bidang seperti pendidikan, pekerjaan, hukum, politik, sosial, dan budaya. Perlakuan diskriminatif dapat merugikan hak-hak individu atau kelompok tertentu dan dapat menghambat kesejahteraan sosial dan ekonomi.

Menurut Perserikatan Bangsa-Bangsa (PBB), diskriminasi adalah perlakuan tidak setara atau tidak adil terhadap seseorang atau kelompok tertentu berdasarkan karakteristik yang tidak dapat diubah seperti ras, etnis, agama, gender, orientasi seksual, serta status sosial atau bahasa. Diskriminasi dapat memiliki dampak negatif yang signifikan terhadap hak asasi manusia dan kesejahteraan sosial dan ekonomi serta memperburuk kesenjangan sosial dan ketidaksetaraan dalam masyarakat.

Menurut Theodorson & Theodorson, diskriminasi dipandang sebagai hasil struktur sosial yang tidak adil dan tidak setara, dimana beberapa kelompok memiliki akses yang lebih baik ke sumber daya

³⁴ Hardian Iskandar, "Aspek Hukum Diskriminasi Pada Anak Akibat Perceraian," *Jurnal Justiciabelen* 21, no. 1 (2020): 1–9, <http://journal.um-surabaya.ac.id/index.php/JKM/article/view/2203>.

dan kesempatan dibandingkan dengan kelompok lainnya.³⁵ Diskriminasi tidak hanya terlihat dalam tindakan atau sikap individu, tetapi juga dalam ketidakadilan sistemik yang merugikan kelompok tertentu dan memberikan keuntungan pada kelompok lainnya. Sedangkan Sears, Freedman dan Peplau mendefinisikan diskriminasi sebagai perilaku negatif atau perlakuan yang tidak adil terhadap seseorang atau kelompok berdasarkan karakteristik pribadi atau kelompok tertentu, seperti jenis kelamin, ras, agama, orientasi seksual, dan sebagainya.

2. Jenis Diskriminasi

a. Rasial atau Rasisme

Diskriminasi rasial atau rasisme adalah bentuk diskriminasi dimana individu atau kelompok tertentu diperlakukan secara tidak adil berdasarkan ras atau etnis mereka. Biasanya, ini melibatkan pandangan atau menghina kelompok tertentu dan menganggap bahwa ras atau etnis tertentu lebih unggul daripada yang lainnya.

b. Seksisme

Seksisme adalah bentuk diskriminasi atau perlakuan tidak adil yang ditujukan kepada seseorang atau kelompok tertentu berdasarkan jenis kelamin atau orientasi seksual mereka. Seksisme biasanya melibatkan pandangan atau keyakinan bahwa

³⁵ Avuan Muhammad Rizki and Rona Apriandini Djufri, "Pengaruh Efektivitas Pembelajaran Bhineka Tunggal Ika Terhadap Angka Rasisme Dan Diskriminasi Di Indonesia 2019," *Penelitian Agama* 6, no. 1 (2019): 19–32.

salah satu jenis kelamin atau orientasi seksual lebih unggul daripadayang lainnya dan dapat meliputi pengabaian, penindasan, atau penolakan dalam bidang pekerjaan, pendidikan, atau layanan publik.

c. Ageisme

Ageisme juga dikenal sebagai diskriminasi usia yaitu bentuk diskriminasi atau perlakuan tidak adil yang ditujukan kepada seseorang atau kelompok tertentu berdasarkan usia mereka, terutama diskriminasi terhadap yang lebih tua. Ageisme melibatkan pandangan atau keyakinan bahwa orang yang lebih tua tidak memiliki nilai yang sama dengan orang yang lebih muda, dan dapat meliputi pengabaian, penolakan atau penindasan.

d. Reserve Discrimination

Reserve discrimination adalah bentuk diskriminasi yang terjadi ketika kelompok mayoritas diperlakukan secara tidak adil atau merugikan demi memberikan keuntungan atau hak istimewa kepada kelompok minoritas. Dalam konteks ini, diskriminasi terbalik biasanya terjadi di tempat kerja, dimana kebijakan diversitas dan inkluditas yang bertujuan untuk meningkatkan representasi kelompok minoritas dapat membatasi kesempatan dan hak istimewa bagi anggota kelompok mayoritas.

e. Disabilitas

Diskriminasi disabilitas adalah bentuk diskriminasi atau perlakuan tidak adil yang ditujukan kepada individu atau kelompok berdasarkan disabilitas mereka. Diskriminasi disabilitas adalah pelanggaran hak asasi manusia, dan bisa bersifat langsung, yaitu ketika seseorang dengan disabilitas diberikan perlakuan tidak adil secara langsung, atau tidak langsung, yaitu ketika sistem atau kebijakan yang digunakan dalam masyarakat atau mempertimbangkan kebutuhan orang dengan disabilitas.