

BAB II

LANDASAN TEORI

A. Resiliensi

1. Definisi Resiliensi

Resiliensi berasal dari bahasa Latin yaitu “*resilire*” yang artinya kembali. Dalam bahasa Inggris yaitu “*resiliency*” atau “*resilient*” adalah suatu kondisi dimana individu dapat berhasil keluar dari kondisi terburuknya. Resiliensi diartikan oleh Reivich dan Shatte adalah kemampuan seseorang untuk merespon secara sehat saat menghadapi kesulitan/trauma, dimana hal itu penting untuk mengelola tekanan/stress dalam kehidupan sehari-hari. Orang yang memiliki resiliensi baik adalah orang yang memiliki komitmen tinggi dalam menyelesaikan masalah, tidak akan menyerah dan akan terus mencari solusi dari suatu masalah. Secara umum, resiliensi ialah individu yang memiliki kemampuan untuk mengembalikan kondisi semula dari kondisi terpuruknya.²⁹ Resiliensi adalah suatu konsep yang menunjukan kemampuan seseorang untuk mengatasi dan beradaptasi terhadap masa-masa sulit yang dihadapi. Resiliensi diri seseorang juga menentukan keberhasilan atau kegagalan dalam kehidupannya. Resiliensi sering digunakan untuk mendeskripsikan proses dimana seseorang tidak hanya dapat bertahan dalam kesulitan tetapi mampu menciptakan dan mempertahankan kehidupan yang berarti serta dapat berkontribusi didalamnya.³⁰

²⁹ Karen Reivich and Andrew Shatté, *The Resilience Factor: 7 Essential Skills for Overcoming Life's Inevitable Obstacles*. (Broadway books, 2002).

³⁰ Mary Patricia Van Hook, *Social Work Practice with Families: A Resiliency-Based Approach* (Oxford University Press, USA, 2019).

Jadi, Resiliensi, dapat dipahami sebagai kemampuan individu untuk merespon secara sehat terhadap kesulitan atau trauma dalam hidup. Ini penting untuk mengelola tekanan dan stres sehari-hari. Individu yang memiliki resiliensi baik memiliki komitmen tinggi untuk menyelesaikan masalah, tidak menyerah, dan terus mencari solusi. Secara umum, resiliensi menggambarkan kemampuan untuk bangkit kembali setelah mengalami kondisi sulit, serta kemampuan untuk beradaptasi dan memberi kontribusi dalam kehidupan sosial.

2. Aspek Resiliensi

Menurut Reivich dan Shatte terdapat tujuh kemampuan yang berkontribusi dalam pembentukan resiliensi sebagai berikut:³¹

a. Regulasi emosi (*Emotion regulation*)

Regulasi emosi adalah kemampuan untuk tetap tenang dibawah tekanan. Individu yang memiliki kemampuan untuk meregulasi emosi dapat mengontrol dirinya sendiri saat sedang kesal dan dapat mengatasi rasa cemas, sedih, atau marah sehingga dirinya dapat menyelesaikan suatu permasalahan dengan baik. Jika dilakukan dengan benar, mengekspresikan emosi (baik negatif atau positif) adalah hal yang sehat dan konstruktif. Pengekspresian emosi yang tepat merupakan salah satu kemampuan individu yang resilien.

³¹ Karen Reivich and Andrew Shatté, *The Resilience Factor: 7 Essential Skills for Overcoming Life's Inevitable Obstacles*. (Broadway books, 2002).

b. Pengendalian impuls (*Impulse Control*)

Pengendalian impuls adalah kemampuan untuk mengontrol keinginan, dorongan, kesukaan, dan tekanan batin seseorang. Individu dengan pengendalian impuls yang rendah sering mengalami perubahan emosi dengan cepat dan cenderung mengontrol pikiran dan perilaku. Individu seperti ini mudah marah, kehilangan kesabaran, impulsif dan berperilaku agresif, sehingga lingkungan sosial disekitarnya akan terasa tidak nyaman dan dapat menimbulkan masalah dalam hubungan sosial.

c. Optimisme (*Optimism*)

Individu yang resilien adalah individu yang memiliki rasa optimis. Individu yang penuh dengan harapan akan masa depan dan percaya bahwa individu tersebut dapat mengontrol arah hidupnya dengan baik. Dibandingkan dengan individu yang pesimis, individu yang optimis lebih sehat, jarang mengalami depresi, lebih baik di sekolah, lebih produktif di tempat kerja, dan lebih baik dalam olahraga.

Optimisme berarti individu melihat masa depan yang cerah. Optimisme percaya bahwa individu memiliki kemampuan untuk mengatasi kesulitan yang mungkin terjadi dimasa depan. Ini menunjukan bahwa optimisme dan faktor *self-efficacy* sering kali hidup berdampingan. Optimisme adalah anugerah yang jika dikaitkan dengan faktor *self-efficacy* dapat memotivasi individu untuk mencari solusi dan terus berupaya memperbaiki situasi mereka.

d. Analisis penyebab masalah (*Causal Analysis*)

Analisis penyebab masalah mengacu kepada kemampuan individu untuk secara akurat dapat mengidentifikasi penyebab dari permasalahan individu. Jika individu tidak dapat memperkirakan penyebab masalah secara akurat, maka individu tersebut akan membuat kesalahan yang sama.

e. Empati (*Empathy*)

Empati adalah kemampuan individu untuk membaca serta memahami tanda-tanda psikologis dan emosional orang lain dengan baik. Beberapa individu memiliki kemampuan untuk menjelaskan bahasa non-verbal yang ditampilkan oleh orang lain, seperti ekspresi wajah, intonasi suara, bahasa tubuh dan dapat memahami pikiran dan perasaan orang lain.

f. Efikasi diri (*Self-efficacy*)

Efikasi diri ialah keyakinan pada kemampuan diri sendiri untuk menghadapi dan memecahkan masalah secara efektif. Efikasi diri juga berarti percaya pada kesuksesan diri sendiri. Individu dengan efikasi diri yang tinggi berkomitmen untuk memecahkan masalah dan tidak akan menyerah ketika mereka menemukan bahwa strategi yang mereka gunakan tidak berhasil. Individu dengan efikasi diri yang tinggi akan mudah menghadapi tantangan. Individu juga tidak merasa ragu, karena mereka percaya diri dengan kemampuannya. Individu ini akan menangani masalah dengan cepat dan mampu bangkit dari kegagalan yang dialami.

g. Peningkatan aspek positif (*Reaching out*)

Resiliensi merupakan kemampuan yang dapat meningkatkan aspek positif kehidupan. Individu yang meningkatkan aspek positif kehidupan

dapat menyelesaikan dua aspek pekerjaan dengan baik, yaitu: (1) dapat membedakan risiko yang realistik dan tidak realistik, (2) memiliki makna dan tujuan dalam hidup, serta dapat melihat situasi kehidupan secara keseluruhan. Individu yang terus meningkatkan aspek positifnya akan lebih mudah menghadapi masalah dalam hidup dan dapat berperan dalam meningkatkan kemampuan interpersonal dan pengendalian emosi.

3. Faktor Resiliensi

Menurut Grotberg terdapat tiga faktor yang mempengaruhi resiliensi individu sebagai berikut:³²

a. Kekuatan Individu (*I Am*)

Kekuatan individu merupakan kekuatan yang berasal dari dalam diri individu yang dibangun oleh perasaan, sikap, dan kepercayaan yang terdapat didalam diri seseorang. Faktor kekuatan individu ini dibagi menjadi beberapa bagian, contohnya adalah merasa bangga pada diri sendiri adalah kualitas yang penting bagi setiap individu, karena ini mencerminkan kesadaran akan nilai diri yang penting. Memiliki rasa bangga pada diri sendiri juga berarti tidak membiarkan orang lain merendahkan atau menghina diri kita.

Kemampuan untuk bertahan dan mengatasi masalah adalah keterampilan yang diperlukan, dan kepercayaan diri adalah kunci dalam hal ini. Selain itu, percaya bahwa kita dicintai dan disukai oleh orang lain membawa dampak positif dalam interaksi sosial kita. Ketika kita

³² Edith H Grotberg, *Resilience for Today: Gaining Strength from Adversity* (Bloomsbury Publishing USA, 2003).

mencintai seseorang, kita tidak hanya peduli terhadap kebahagiaannya, tetapi juga siap untuk membantu menghentikan penderitaan yang mereka alami. Kemampuan untuk mandiri dan bertanggung jawab menunjukkan kedewasaan dalam menghadapi kehidupan sehari-hari, di mana kita dapat memahami batasan diri kita dan bertanggung jawab atas tindakan kita. Akhirnya, memiliki harapan, keyakinan, dan kepercayaan membantu kita menghadapi tantangan hidup dengan optimisme dan ketenangan, sambil tetap mengungkapkan kepercayaan kepada sesuatu yang lebih besar dari diri kita sendiri.

b. Dukungan Eksternal (*I have*)

Dukungan eksternal merupakan salah satu aspek yang mempengaruhi resiliensi yang berasal dari luar. Sumber-sumber yang memengaruhi perkembangan individu meliputi beberapa faktor kunci. Pertama, struktur dan aturan rumah memberikan panduan yang penting dalam mengatur perilaku sehari-hari. Ini membantu individu memahami batasan dan mengenali kapan harus berhenti sebelum melakukan kesalahan. Selanjutnya, role models atau contoh yang baik dalam hidup memainkan peran penting dalam membimbing individu tentang cara bertindak secara moral dan benar.

Mereka menawarkan pandangan tentang bagaimana melakukan hal-hal dengan benar dan memberikan inspirasi positif. Selain itu, mempercayai hubungan yang hangat dan penuh kepercayaan merupakan aspek penting dalam membangun resiliensi dan kepercayaan diri. Dukungan dari individu yang dipercayai membantu individu untuk

tumbuh dan berkembang. Terakhir, dorongan untuk menjadi otonom juga penting, di mana individu didorong untuk mandiri dan mencari solusi sendiri ketika menghadapi tantangan, tetapi juga merasa nyaman untuk meminta bantuan ketika diperlukan. Semua sumber ini berkontribusi pada pembentukan individu yang berkembang secara positif dan mandiri.

c. Kemampuan Interpersonal (*I Can*)

Kemampuan interpersonal dibangun dengan cara berinteraksi dengan orang lain, dapat memecahkan masalah, mengatur perilaku, dan jika mengalami kesulitan dapat menemukan bantuan. Beberapa komponen kunci memengaruhi faktor-faktor ini, yang memainkan peran penting dalam perkembangan individu.

Pertama, komunikasi adalah aspek utama di mana individu dapat menyampaikan pikiran dan perasaannya kepada orang lain, mendengarkan pandangan mereka, dan merasakan emosi yang mereka alami. Kedua, kemampuan memecahkan masalah memungkinkan individu untuk mengevaluasi dan memahami akar permasalahan yang dihadapi, serta menemukan solusi yang efektif. Ketiga, kemampuan mengelola emosi dan impuls memungkinkan individu untuk mengungkapkan diri secara tepat dan mengelola pikiran positif dan negatif dengan baik. Keempat, kemampuan untuk mengukur temperamen diri sendiri dan orang lain membantu individu dalam memahami bagaimana mereka dan orang lain bertindak dalam berbagai situasi. Ini memfasilitasi interaksi yang lebih efektif dan pemecahan masalah yang lebih baik.

Terakhir, mencari hubungan yang dipercaya adalah kunci dalam pembentukan dukungan sosial dan pertumbuhan individu. Ini melibatkan percaya pada orang lain untuk membantu dalam situasi sulit dan bertindak sesuai dengan hati nurani. Semua komponen ini saling terkait dan memainkan peran penting dalam perkembangan individu yang sehat dan mandiri.

B. Wanita Pemandu Lagu (*Lady Companion*)

Di Indonesia dunia musik kini semakin beragam, mulai dari *club* malam, studio musik, panggung dangdut, dan yang banyak diminati banyak kalangan saat ini adalah karaoke. Di mana karaoke merupakan hiburan musik yang tidak hanya mendengarkan musik, tetapi mereka juga bisa bernyanyi dengan instrumen dan alat yang telah disediakan. Hal yang membuat karaoke diminati masyarakat adalah dengan adanya salah satu fasilitas yakni perempuan yang sediakan untuk menemani penikmat musik yang bernyanyi atau yang biasa disebut wanita pemandu lagu (*Lady Companion*).

Pemandu lagu karaoke merupakan dunia pekerjaan yang dilakukan oleh wanita, mereka ditugaskan untuk menemani dan memandu laki-laki untuk karaoke dan juga minum minuman beralkohol.³³ Menjadi wanita pemandu lagu (*Lady Companion*) tentunya mereka harus mengandalkan dan memaksimalkan semua citra yang ada pada perempuan. Seperti kecantikan, perhatian, seksi dan lainnya, karena hal tersebut menjadi nilai plus tersendiri untuk menarik pelanggan yang datang.

³³ Kamus Besar Bahasa Indonesia, ‘Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI) Kamus Versi Online/Daring (Dalam Jaringan)’ (Diunduh, 2020).

Bekerja menjadi wanita pemandu lagu memiliki citra buruk dimasyarakat. Penyebab munculnya citra negative tersebut biasanya karena cara berpakaian mereka yang terbuka yang dianggap tidak sopan, dan berandan menor serta minum minuman keras bersama tamu. Hal tersebut dianggap masyarakat melanggar norma-norma yang ada di sekitar. Kebanyakan alasan mereka bekerja menjadi pemandu lagu adalah untuk memenuhi kebutuhan keluarga dan sudah nyaman dengan pekerjaan tersebut sehingga membuat mereka sulit meninggalkan pekerjaannya.

C. Stigma Negatif

Dalam bahasa Yunani, stigma adalah ‘tato’, yaitu sebuah tanda yang dibuat dengan besi panas dan diletakan pada tubuh untuk menunjukkan kalau orang tersebut telah melakukan perbuatan imoral, sehingga mempunyai kesan bahwa orang tersebut telah melakukan perilaku yang berlawanan dengan aturan masyarakat. Stigma merupakan label negatif yang melekat pada seseorang yang diberikan oleh masyarakat dan dipengaruhi oleh lingkungan.³⁴

Groffman mengatakan bahwa stigma merupakan ciri yang menunjukkan bahwa orang tersebut membawa sesuatu yang buruk sehingga memiliki nilai yang rendah di masyarakat.³⁵ Seid dan Brown juga menjelaskan mengenai stigma yakni stigma dikatakan sebagai suatu fenomena yang terjadi pada seseorang yang memiliki stereotif dan mengalami deskriminasi di lingkungannya. Groffman menambahkan bahwa orang yang memiliki stigma negatif dari masyarakat biasanya

³⁴ Brenda Major and Laurie T O'brien, 'The Social Psychology of Stigma', *Annu. Rev. Psychol.*, 56 (2005), 393–421.

³⁵ Fatin, N., Diniari, N. K. S., & Wahyuni, A. A. S, Gambaran stigma terhadap penderita skizofrenia pada mahasiswa Universitas Udayana. *E-Jurnal Medika Udayana*, 9(7), (2020), 75-79.

berfikir bahwa dirinya merupakan orang yang normal seperti yang lainnya sehingga berhak mendapatkan keadilan.³⁶

Sehingga dapat disimpulkan bahwa stigma negatif merupakan label yang diberikan oleh masyarakat kepada orang yang melakukan hal yang menyalahi norma yang ada di masyarakat.

1. Tipe Stigma

Menurut Link dan Phelan stigma ada ketika komponen pembentuk stigma terjadi bersamaan, berikut ini beberapa komponen pembentuk stigma:³⁷

a. *Labelling*

Labeling merupakan pemberian label berdasarkan perbedaan dari masyarakat. Perbedaan individu tersebut tidak dianggap sebagai hal yang relevan, namun ada juga beberapa perbedaan yang menonjol secara sosial.

b. *Stereotip*

Stereotip merupakan suatu kerangka berpikir atau suatu proses kognitif yang terdiri dari pengetahuan dan suatu keyakinan terhadap kelompok 17actor tertentu.

c. *Separation*

Separation merupakan sebuah pemisahan antar pemberi stigma dan penerima stigma. Keberhasilan proses pemberian separation berhasil adalah apabila orang yang diberi atribut negative percaya bahwa dirinya memang berbeda dengan yang lain.

³⁶ Goffman Erving, 'Stigma: Notes on the Management of Spoiled Identity' (Englewood Cliffs, NJ: Prentice-Hall, 1963).

³⁷ Bruce G Link and Jo C Phelan, 'Conceptualizing Stigma', *Annual Review of Sociology*, 27.1 (2001), 363–85.

d. Diskriminasi

Diskriminasi merupakan suatu tindakan merendahkan orang lain karena sesuatu yang ada di orang tersebut.

D. Resiliensi Pemandu Lagu Dalam Menanggapi Stigma Negatif Dari Masyarakat Desa Bedali Kecamatan Ngancar Kabupaten Kediri

Di Desa Bedali, Kecamatan Ngancar, Kabupaten Kediri, kedua pemandu lagu perempuan mengalami stigma yang melingkupi stereotip sosial terhadap pekerjaan mereka. Stigma ini termanifestasi dalam pandangan masyarakat yang meremehkan profesi mereka, menganggapnya sebagai pekerjaan yang rendah dan tidak bermartabat. Dalam konteks teori stigma, dapat dilihat bahwa stigma sosial yang melekat pada profesi pemandu lagu menciptakan tekanan sosial yang signifikan, sementara stigma identitas mengarah pada perasaan terdiskriminasi dan rendah diri yang mungkin dirasakan oleh pemandu lagu tersebut. Meskipun demikian, kedua pemandu lagu ini menunjukkan tingkat resiliensi yang luar biasa. Mereka memanfaatkan prinsip-prinsip yang dijelaskan oleh Karen Reivich untuk mengatasi tantangan yang dihadapi. Pertama, mereka mengembangkan pemahaman emosional yang kuat, memungkinkan mereka untuk mengelola emosi negatif yang timbul akibat stigma, seperti rasa malu dan rendah diri. Kedua, mereka menunjukkan tingkat optimisme yang luar biasa, memandang masa depan dengan harapan dan keyakinan bahwa mereka dapat mengubah persepsi masyarakat terhadap profesi mereka.

Selain itu, perjalanan resiliensi kedua pemandu lagu ini juga didorong oleh sejumlah faktor pendukung, sebagaimana yang dijelaskan oleh Grotberg. Dukungan sosial dari keluarga dan teman-teman dekat memberikan kekuatan

tambahan bagi mereka untuk terus bertahan dalam menghadapi stigma dan tantangan yang dihadapi. Keberanian dan ketekunan mereka dalam menghadapi rintangan juga turut memperkuat resiliensi mereka. Mereka belajar untuk beradaptasi dengan lingkungan yang menantang dan terus berusaha untuk memperbaiki keadaan. Dengan bantuan faktor-faktor ini, kedua pemandu lagu perempuan ini tidak hanya mampu bertahan dalam menghadapi stigma negatif dari masyarakat, tetapi juga mampu membangun kembali harga diri mereka dan mengubah stigma tersebut menjadi motivasi untuk berkembang dan sukses dalam profesi mereka.

Salah satu subjek mengungkapkan bahwa ia sering mendapat tatapan sinis dan komentar miring ketika bertemu tetangga atau berada di ruang publik. Bahkan, ada momen di mana ia merasa dijauhi oleh warga hanya karena mereka mengetahui profesiya sebagai pemandu lagu. Subjek lainnya menyatakan bahwa anaknya pernah menerima perlakuan tidak menyenangkan dari lingkungan sekitar akibat pekerjaannya yang dianggap tidak layak. Namun, alih-alih menyerah, mereka memilih untuk bertahan dengan tetap bekerja dan membuktikan bahwa mereka mampu menjalani hidup secara mandiri dan bertanggung jawab. Mereka menjadikan stigma tersebut sebagai pemicu untuk menunjukkan bahwa martabat seseorang tidak dapat diukur hanya dari profesiya. Keteguhan mereka terlihat dari cara mereka mengabaikan komentar negatif, fokus pada tujuan hidup, serta membangun relasi sosial yang suportif di lingkungan kerja.