

BAB II **LANDASAN TEORI**

A. Pengertian Resiliensi

Menurut Reivich dan Shatte, resiliensi menggambarkan kemampuan seseorang untuk merespon kesulitan dan trauma dengan cara yang sehat dan produktif. Resiliensi umumnya dicirikan oleh seperangkat karakteristik kemampuan untuk mengatasi kesulitan, ketahanan dalam menghadapi stres, atau peningkatan dari trauma yang dialami.¹⁷ Egeland, mengungkapkan bahwa resiliensi adalah kapasitas untuk berhasil dalam beradaptasi, berfungsi secara positif atau kompeten, khususnya ketika berhadapan dengan situasi/kondisi yang beresiko tinggi, stres kronis, trauma dan sebagainya.¹⁸

Garmenzy menyatakan bahwa resiliensi adalah keterampilan, kemampuan, pengetahuan, dan insight yang terakumulasi sepanjang waktu dan tampak sebagai kekuatan individu untuk menghadapi berbagai macam tantangan atau kesulitan.¹⁹ Grotberg, menjelaskan bahwa resiliensi diartikan sebagai kemampuan manusia untuk menghadapi dan mengatasi rintangan dan rintangan yang kuat, mengatasi kesulitan yang dialaminya, dan tumbuh dengan kuat. Ketahanan tidak bersifat magis (*magic*) dan tidak hanya dilihat oleh orang-orang tertentu saja. Resiliensi harus terjadi pada manusia, dan setiap orang dapat belajar menghadapi rintangan dan hambatan hidup, sehingga kelak menjadi resiliensi.²⁰

Dari beberapa pengertian di atas maka dapat diambil kesimpulan bahwa resiliensi merupakan sebuah kemampuan yang dimiliki oleh setiap manusia dimana ketika seseorang

¹⁷ Wiwin Hendriani, *Resiliensi Psikologis: Sebuah Pengantar*, (Jakarta: Prenamedia Grup, 2018), 22.

¹⁸ Ibid., 23.

¹⁹ Ibid., 25.

²⁰ Ibid., 44.

mengalami sebuah rintangan, hambatan, dan kesullitan maka dengan kemampuan yang ia miliki seseorang tersebut bangkit dapat melewatinya.

B. Komponen Resiliensi

Menurut Grotberg, terdapat tiga komponen resiliensi individu, yaitu :

I have, I am, dan I can. :²¹

1. *I have* (Sumber dukungan Eksternal)

I have adalah sumber resiliensi yang berhubungan dengan besarnya dukungan sosial yang diperoleh dari sekitar, sebagaimana dipersepsikan atau dimaknai oleh individu. Mereka yang meiliki kepercayaan rendah terhadap lingkungannya cenderung memiliki sedikit jaringan sosial dan beranggapan bahwa lingkungan sosial hanya sedikit memberikan dukungan kepadanya. Sumber *I have* memiliki beberapa kualitas yang dapat menjadi penentu bagi pembentukan resiliensi, yaitu:

- a. Hubungan yang dilandasi dengan kepercayaan.
- b. Struktur dan peraturan yang ada dalam keluarga atau lingkungan rumah.
- c. Model-model peran.
- d. Dorongan seseorang untuk mandiri (otonomi).
- e. Akses terhadap fasilitas seperti layanan kesehatan, pendidikan, keamanan, dan kesejahteraan.

2. *I am* (Kemampuan Individu)

I am adalah sumber resiliensi yang berkaitan dengan kekuatan pribadi dalam diri individu. Sumber ini mencakup perasaan, sikap dan keyakinan pribadi. Beberapa kualitas pribadi yang mempengaruhi *I am* dalam membentuk resiliensi adalah:

- a. Penilaian personal bahwa diri memperoleh kasih sayang dan disukai oleh banyak orang.

²¹ Wiwin Hendriani, *Resiliensi Psikologis*, (Jakarta Timur: Prenadamedia Group,2018), 44-46.

- b. Memiliki empati, kepedulian, dan cinta terhadap orang lain.
- c. Mampu merasa bangga dengan diri sendiri.
- d. Memiliki tanggung jawab terhadap diri sendiri dan dapat menerima konsekuensi atas segala tindakannya.
- e. Optimis, percaya diri, dan memiliki harapan akan masa depan.

3. *I can* (Kemampuan dan Interpersonal)

I can adalah sumber resiliensi yang berkaitan dengan usaha yang dilakukan oleh seseorang dalam memecahkan masalah menuju keberhasilan dengan kekuatan diri sendiri. *I can* berisi penilaian atas kemampuan diri yang mencakup kemampuan menyelesaikan persoalan, keterampilan sosial, dan interpersonal. Sumber resiliensi ini terdiri dari:

- a. Kemampuan dalam berkomunikasi.
- b. Problem solving atau pemecahan masalah.
- c. Kemampuan mengelola perasaan, emosi, dan impuls-impuls.
- d. Kemampuan mengukur temperamen sendiri dan orang lain.
- e. Kemampuan menjalin hubungan yang penuh kepercayaan.

Grotberg lebih lanjut menjelaskan bahwa ketiga komponen akan mempengaruhi perilaku individu menjadi relatif stabil, dengan respon-respon yang bermakna terhadap berbagai macam situasi dan kondisi yang dihadapi.

C. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Resiliensi

Menurut Reivich dan Shatte, terdapat tujuh faktor dalam resiliensi, yaitu:²²

1. *Emotion Regulation* (Regulasi Emosi)

²² Wiwin Hendriani, *Resiliensi Psikologis*, (Jakarta Timur: Prenadamedia Group, 2018), 51-56.

Regulasi emosi adalah kemampuan tenang di bawah kondisi yang menekan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa individu yang kurang mampu mengatur emosi akan mengalami kesulitan dalam membangun dan menjaga hubungan dengan orang lain. Sebaliknya, kemampuan yang baik dalam meregulasi akan berkontribusi terhadap kemudahan dalam mengelola respons saat berinteraksi dengan orang lain maupun berbagai kondisi lingkungan.

Reivich dan Shatte, mengungkapkan dua buah keterampilan yang dapat memudahkan individu dalam meregulasi emosi yaitu:

a. *Calming*

Calming merupakan keterampilan untuk meningkatkan control individu terhadap respon tubuh dan pikiran ketika berhadapan dengan stress dengan cara relaksasi. Melalui relaksasi individu dapat mengontrol jumlah stress yang dialami. Ada beberapa cara yang dapat digunakan untuk melakukan relaksasi dan membuat diri berada dalam keadaan tenang, yaitu dengan mengontrol pernapasan, relaksasi otot, serta dengan menggunakan teknik *positive imagery*, yaitu membayangkan suatu tempat yang tenang, damai, dan menyenangkan.

b. *Focusing*

Keterampilan untuk fokus pada permasalahan yang ada memudahkan individu untuk menemukan solusi dari permasalahan tersebut. Setiap permasalahan yang tidak segera terselesaikan akan berdampak pada timbulnya permasalahan-permasalahan baru. Individu yang mampu fokus pada masalah akan dapat menganalisis dan membedakan antara sumber permasalahan yang sebenarnya dengan masalah-masalah yang timbul sebagai akibat dari sumber permasalahan. Pada akhirnya, individu juga dapat mencari jalan keluar yang tepat untuk mengatasinya. Dengan demikian, stress yang dialami individu dan emosi negatif yang muncul juga berangsur akan berkurang.

2. *Impulse Control* (Pengendalian Impuls)

Pengendalian impuls adalah kemampuan individu untuk mengendalikan keinginan, dorongan, kesukaan, serta tekanan yang muncul dari dalam diri. Individu yang mempunyai kemampuan pengendalian impuls yang rendah akan cepat mengalami perubahan emosi ketika berhadapan dengan berbagai stimulasi dari lingkungan. Individu akan cenderung reaktif, menampilkan perilaku mudah marah, kehilangan kesabaran, *impulsive*, dan berlaku agresif. Tentunya, perilaku yang ditampakkan ini akan membuat orang di sekitarnya merasa kurang nyaman sehingga berakibat pada buruknya hubungan sosial individu dengan orang lain.

3. *Optimism* (Optimisme)

Individu yang resilien merupakan individu yang optimis. Mereka yakin bahwa berbagai hal dapat berubah menjadi lebih baik. Mereka memiliki harapan terhadap masa depan dan percaya bahwa mereka dapat mengontrol arah kehidupannya. Optimisme akan menjadi hal yang sangat bermanfaat untuk individu bila diiringi dengan efikasi diri. Hal ini dikarenakan dengan optimisme yang ada, seorang individu terus didorong untuk menemukan solusi permasalahan dan terus bekerja keras demi kondisi yang lebih baik.

4. *Casual Analysis* (Analisis Kasual)

Analisis kasual merupakan istilah yang digunakan untuk merujuk pada kemampuan individu untuk mengidentifikasi secara akurat penyebab dari permasalahan mereka. Individu yang resilien tidak akan menyalahkan orang lain atas kesalahan yang mereka perbuat demi menjaga *self-esteem* (harga diri) mereka atau membebaskan mereka dari rasa bersalah. Mereka tidak terlalu terfokus pada faktor-faktor yang berada di luar kendali mereka, sebaliknya mereka memfokuskan dan memegang kendali penuh pada pemecahan masalah, perlahan mereka mulai mengatasi permasalahan yang ada, mengarahkan hidup mereka, bangkit, dan meraih kesuksesan.

5. *Empathy* (Empati)

Empati menggambarkan sebaik apa seseorang dapat membaca petunjuk dari orang lain berkaitan dengan kondisi psikologis dan emosional orang tersebut. Beberapa individu mempunyai kemampuan yang cukup mahir dalam menginterpretasikan bahasa-bahasa non verbal yang ditunjukkan oleh orang lain seperti ekspresi wajah, intonasi suara, bahasa tubuh, serta mampu menangkap apa yang dipikirkan dan dirasakan orang lain.

6. *Self Efficacy* (Efikasi Diri)

Efikasi diri menggambarkan sebuah keyakinan bahwa individu mampu memecahkan masalah yang dialami dan mencapai kesuksesan. Seperti yang disebutkan, efikasi diri merupakan hal yang sangat penting untuk mencapai resiliensi. Efikasi diri merupakan salah satu faktor kognitif yang menentukan sikap dan perilaku seseorang dalam sebuah permasalahan, individu akan mampu mencari penyelesaian yang tepat dari permasalahan yang ada, dan tidak mudah menyerah terhadap berbagai kesulitan.

7. *Reaching Out*

Reaching out menggambarkan kemampuan seseorang untuk mencapai keberhasilan. Menunjukkan adanya keberanian untuk melihat masalah sebagai tantangan bukan ancaman dan adanya kemampuan pada seseorang untuk mencapai keberhasilan di dalam hidupnya.