

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. *Subjective Well-Being*

1. Pengertian *Subjective Well-Being*

Menurut Diener (2009) definisi dari *subjective well-being* dan kebahagiaan dapat dibuat menjadi tiga kategori. Pertama, *subjective well-being* bukanlah sebuah pernyataan subjektif tetapi merupakan beberapa keinginan berkualitas yang ingin dimiliki setiap orang. Kedua, *subjective well-being* merupakan sebuah penilaian secara menyeluruh dari kehidupan seseorang yang merujuk pada berbagai macam kriteria. Arti ketiga dari *subjective well-being* jika digunakan dalam percakapan sehari-hari yaitu dimana perasaan positif lebih besar daripada perasaan negatif. Merujuk pada pendapat Campbell (dalam Diener, 2009) bahwa *subjective well-being* terletak pada pengalaman setiap individu yang merupakan pengukuran positif dan secara khas mencakup pada penilaian dari seluruh aspek kehidupan seseorang.

Diener mendefinisikan *subjective well-being* sebagai penilaian secara positif dan baik terhadap kehidupan. Seseorang dikatakan memiliki *subjective well-being* yang tinggi apabila mengalami kepuasan hidup dan sering bersuka cita, serta jarang mengalami emosi yang tidak menyenangkan seperti kesedihan dan kemarahan (Diener, 2009). Diener dkk (2003) mengatakan bahwa *subjective well-being* terdiri dari dua komponen yang saling berhubungan: Kepuasan hidup, dan perasaan

menyenangkan. Perasaan menyenangkan ini menunjuk pada mood dan emosi, sedangkan kepuasan hidup menunjuk pada penilaian kognitif pada kepuasan dalam hidup. Veenhouven (dalam Diener, 2009) menjelaskan bahwa *subjective well-being* merupakan tingkat di mana seseorang menilai kualitas kehidupannya sebagai sesuatu yang diharapkan dan merasakan emosi-emosi yang menyenangkan.

Subjective well-being dapat diartikan sebagai penilaian individu terhadap kehidupannya yang meliputi penilaian kognitif mengenai kepuasan hidup dan penilaian afektif mengenai *mood* dan emosi seperti perasaan emosional positif dan negatif (Eddington dan Shuman, 2008). Menurut Shin & Jhonson (dalam Diener, 2009) *subjective well-being* didefinisikan sebagai penilaian global kualitas hidup individu menurut kriteria yang telah dipilih individu tersebut.

Menurut Compton (2005) *subjective well-being* merupakan persepsi seseorang terhadap pengalaman hidupnya, yang terdiri dari evaluasi kognitif dan afeksi terhadap hidup dan merepresentasikan dalam kesejahteraan psikologis. Compton (2005) menjelaskan bahwa dalam studi mengenai *subjective well-being*, individu yang memiliki kebahagiaan dan kepuasan hidup yang tinggi akan secara langsung ditunjukkan kedalam perilaku dimana individu tersebut akan terlihat lebih bahagia dan lebih puas. Walaupun terdapat banyak kritik mengenai pengukuran *subjective well being*, namun pengukuran yang masih diterima adalah dengan report

langsung dari individu tersebut terkait dengan kebahagiaan dan kepuasan dalam kehidupan.

Berdasarkan pengertian – pengertian di atas, dapat disimpulkan bahwa *subjective well-being* adalah penilaian individu mengenai kehidupannya, baik penilaian yang bersifat kognitif maupun penilaian yang bersifat afektif.

2. Teori *Subjective Well-Being*

Ada beberapa teori *subjective well-being* yang dikemukakan oleh para ahli yang berkorelasi dengan hasil penelitian yang dilakukan. Teori yang dikemukakan para ahli yang dikutip dalam Diener (2009) yakni:

a. *Telic Theory*

Telic Theory menjelaskan bahwa *subjective well-being* terdiri dari kebahagiaan yang diperoleh dari beberapa keadaan seperti tujuan atau kebutuhan yang telah tercapai. Saalah satu postulat teoritis yang ditawarkan Wilson (1960) adalah bahwa “pemenuhan kebutuhan menyebabkan kebahagiaan dan sebaliknya, kebutuhan yang tidak terpenuhi menyebabkan ketidakbahagiaan”. Banyak penelitian mengenai *subjective well-being* tampaknya didasari pada *implicit model* yang berkaitan dengan kebutuhan dan tujuan.

b. Activity Theory

Activity Theory memandang kebahagiaan sebagai hasil samping dari aktifitas individu. Individu memiliki kemampuan tertentu dan kebahagiaan akan datang ketika kemampuan tersebut ditunjukkan dengan cara yang sangat baik.

c. Bottom-Up vs Top-Down Theories

Bottom-Up Theory memandang bahwa kebahagiaan dan kepuasan hidup yang dirasakan dan dialami individu tergantung dari banyaknya kebahagiaan kecil serta kumpulan peristiwa-peristiwa bahagia. Secara khusus, *subjective well-being* merupakan akumulasi dari pengalaman-pengalaman positif yang terjadi dalam kehidupan individu.

Top-Down Theory memandang *subjective well-being* yang dialami individu tergantung dari cara individu tersebut mengevaluasi dan menginterpretasi suatu peristiwa dalam sudut pandang yang positif. Perspektif teori ini menganggap individu yang menentukan atau memegang peranan apakah peristiwa yang dialaminya akan menciptakan kesejahteraan psikologis bagi dirinya. Pendekatan ini mempertimbangkan jenis kepribadian, sikap, dan cara-cara yang digunakan untuk menginterpretasi suatu peristiwa. Sehingga untuk meningkatkan *subjective well-being* diperlukan usaha yang berfokus pada mengubah persepsi, keyakinan dan sifat kepribadian individu.

d. Association Theory

Salah satu pendekatan kognitif terhadap kebahagiaan mempunyai keterkaitan dengan jaringan dalam memori. Penelitian mengenai jaringan memori menunjukkan bahwa individu dapat mengembangkan banyak jaringan memori yang positif, dan terbatas, serta terisolasi dari yang negatif. Pada individu tersebut, banyak peristiwa dapat memicu afeksi dan pemikiran positif. Sehingga individu dengan suatu jaringan yang dominan positif akan cenderung bereaksi terhadap peristiwa dengan cara yang lebih positif.

e. Judgement Theory

Teori ini menyatakan kebahagiaan merupakan hasil dari sebagian perbandingan antara beberapa kondisi standard an actual. Jika keadaan actual melebihi standar individu maka individu akan mendapatkan kebahagiaan.

3. Aspek-Aspek Subjective Well Being

Menurut Diener (2009) *subjective well-being* terbagi dalam dua komponen utama, yaitu :

a. Komponen Kognitif (Kepuasan Hidup)

Komponen kognitif adalah evaluasi terhadap kepuasan hidup. Kepuasan hidup adalah kondisi subyektif dari keadaan pribadi seseorang sehubungan rasa senang atautidak senang sebagai akibat dari adanya dorongan atau kebutuhan yang ada dari dalam dirinya dan

dihubungkan dengan kenyataan yang dirasakan (Caplin, 2011). Seorang individu yang dapat menerima diri dan lingkungan secara positif akan merasa puas dengan hidupnya (Hurlock, 2003).

Komponen kognitif *subjective wellbeing* ini juga mencakup area kepuasan/*domain satisfaction* individu di berbagai bidang kehidupannya seperti bidang yang berkaitan dengan diri sendiri, keluarga, kelompok teman sebaya, kesehatan, keuangan, pekerjaan, dan waktu luang.

b. Komponen Afektif

Komponen dasar dari *subjective well-being* adalah afek, di mana di dalamnya termasuk *mood* dan emosi yang menyenangkan dan tidak menyenangkan. Orang bereaksi dengan emosi yang menyenangkan ketika mereka menganggap sesuatu yang baik terjadi pada diri mereka, dan bereaksi dengan emosi yang tidak menyenangkan ketika menganggap sesuatu yang buruk terjadi pada mereka, karenanya *mood* dan emosi bukan hanya menyenangkan dan tidak menyenangkan tetapi juga mengindikasikan apakah kejadian itu diharapkan atau tidak. Afek negatif merepresentasikan *mood* dan emosi yang tidak menyenangkan, dan merefleksikan respon negatif yang dialami seseorang sebagai reaksinya terhadap kehidupan, kesehatan, keadaan, dan peristiwa yang mereka alami (Diener, 2009).

Diener, Oishi & Lucas (2003) mengatakan dimensi afektif ini merupakan hal yang sentral untuk *subjective well-being*. Komponen

afektif memiliki peranan dalam mengevaluasi *well-being* karena memberi kontribusi perasaan menyenangkan dan perasaan tidak menyenangkan. Kedua afek berkaitan dengan evaluasi seseorang karena emosi muncul dari evaluasi yang dibuat oleh orang tersebut. Afek positif meliputi simptom-simptom optimisme, kebahagiaan atau keceriaan dan aktif dalam segala bidang kehidupan. Sedangkan afek negatif merupakan kehadiran symptom yang menyatakan bahwa hidup tidak menyenangkan ditandai dengan emosi – emosi spesifik seperti sedih, susah, kecewa, gelisah dan khawatir. Komponen afektif ini menekankan pada pengalaman emosi menyenangkan baik yang pada saat ini sering dialami oleh seseorang ataupun hanya berdasarkan penilaiannya. Keseimbangan tingkat afek merujuk kepada banyaknya perasaan positif yang dialami dibandingkan dengan perasaan negatif.

Diener (2009) menyatakan kepuasan hidup dan banyaknya afek positif dapat saling berkaitan, hal ini disebabkan oleh penilaian seseorang terhadap kegiatan-kegiatan yang dilakukan, masalah, dan kejadian-kejadian dalam hidupnya. Sekalipun kedua hal ini berkaitan, namun keduanya berbeda, kepuasan hidup merupakan penilaian mengenai hidup seseorang secara menyeluruh, sedangkan afek positif terdiri dari reaksi-reaksi berkelanjutan terhadap kejadian-kejadian yang dialami.

Berbagai tinjauan dan literatur secara menyeluruh oleh para ahli menghasilkan kesepakatan mengenai predictor terkuat *subjective well-*

being (Compton, 2005). Aspek-aspek *subjective well-being* adalah sebagai berikut:

a. Harga Diri Positif

Campbell (dalam Compton, 2005) menyatakan bahwa harga diri merupakan prediktor yang menentukan kesejahteraan subjektif. Harga diri yang tinggi membuat individu memiliki beberapa kelebihan termasuk pemahaman mengenai arti dan nilai hidup. Harga diri yang tinggi akan menyebabkan seseorang memiliki kontrol yang baik terhadap rasa marah, mempunyai hubungan yang baik dengan orang lain, serta mempunyai kapasitas produktif dalam pekerjaan.

b. Kontrol Diri

Kontrol diri diartikan sebagai keyakinan individu bahwa ia akan mampu berperilaku dalam cara yang tepat ketika menghadapi suatu peristiwa. Kontrol diri ini akan mengaktifkan proses emosi, motivasi, perilaku dan aktifitas fisik. Dengan kata lain, kontrol diri akan melibatkan proses pengambilan keputusan, mampu mengerti, memahami serta mengatasi konsekuensi dari keputusan yang telah diambil serta mencari pemaknaan atas peristiwa tersebut.

c. Keterbukaan

Individu dengan kepribadian ekstravert akan tertarik pada hal-hal yang terjadi di luar dirinya, seperti lingkungan fisik dan sosialnya. Penelitian Diener dkk (2003) mendapatkan bahwa kepribadian ekstavert secara signifikan akan memprediksi terjadinya kesejahteraan

individual. Orang-orang dengan kepribadian ektravert biasanya memiliki teman dan relasi sosial yang lebih banyak, mereka pun memiliki sensitivitas yang lebih besar mengenai penghargaan positif pada orang lain.

d. Optimisme

Secara umum, orang yang optimis mengenai masa depan merasa lebih bahagia dan puas dengan kehidupannya. Individu yang mengevaluasi dirinya dalam cara yang positif, akan memiliki kontrol yang baik terhadap hidupnya, sehingga memiliki impian dan harapan yang positif tentang masa depan. Schneider (dalam Compton, 2005) menyatakan bahwa kesejahteraan psikologis akan tercipta bila sikap optimis yang dimiliki oleh individu bersifat realistis.

e. Hubungan Positif

Relasi sosial yang positif akan tercipta bila adanya dukungan sosial dan keintiman emosional. Hubungan yang didalamnya ada dukungan dan keintiman akan membuat individu mampu mengembangkan harga diri, meminimalkan masalah-masalah psikologis, kemampuan pemecahan masalah yang adaptif, dan membuat individu menjadi sehat secara fisik.

f. Nilai Makna dan Tujuan Hidup

Dalam beberapa kajian, arti dan tujuan hidup sering dikaitkan dengan konsep religiusitas. Penelitian melaporkan bahwa individu

yang memiliki kepercayaan religi yang besar, memiliki kesejahteraan psikologis yang besar.

g. Penyelesaian Konflik Diri

Individu yang memiliki *subjective well-being* yang tinggi secara nyata memiliki lebih sedikit konflik psikologi. Kepribadian yang terintegrasi menandakan koordinasi yang baik antara aspek dari diri, dan berhubungan pula dengan toleransi yang baik mengenai aspek-aspek yang berbeda pada individu. Individu mampu menyelesaikan konflik dalam dirinya, mampu bekerja keras dalam mencapai tujuan, dan mempunyai resiliensi yang baik.

4. Faktor – Faktor yang Mempengaruhi *Subjective Well-Being*

Menurut Pavot dan Diener (dalam Linley dan Joseph, 2004) faktor-faktor yang mempengaruhi *subjective well-being* adalah sebagai berikut:

a. Perangai/watak

Perangai biasanya diinterpretasikan sebagai sifat dasar dan universal dari kepribadian, dianggap menjadi yang paling dapat diturunkan, dan ditunjukkan sebagai faktor yang stabil di dalam kepribadian seseorang.

b. Sifat

Sifat ekstrovert berada pada tingkat kebahagiaan yang lebih tinggi karena mempunyai kepekaan yang lebih besar terhadap imbalan

yang positif atau mempunyai reaksi yang lebih kuat terhadap peristiwa yang menyenangkan.

c. Karakter pribadi lain

Karakter pribadi lain seperti optimisme atau percaya diri berhubungan dengan *subjective well-being*. Orang yang lebih optimis tentang masa depannya dilaporkan merasa lebih bahagia dan puas atas hidupnya dibandingkan dengan orang pesimis yang mudah menyerah dan putus asa jika suatu hal terjadi tidak sesuai dengan keinginannya.

d. Hubungan sosial

Hubungan yang positif dengan orang lain berkaitan dengan *subjective well-being*, karena dengan adanya hubungan yang positif tersebut akan mendapat dukungan sosial dan kedekatan emosional. Pada dasarnya kebutuhan untuk berinteraksi dengan orang lain merupakan suatu kebutuhan bawaan.

e. Pendapatan

Dari survei diketahui, 96 persen orang mengakui bahwa kepuasan hidup bertambah seiring meningkatnya pendapatan pribadi maupun negara bersangkutan. Meski begitu, ketimbang uang, perasaan bahagia lebih banyak dipengaruhi faktor lain seperti merasa dihormati, kemandirian, keberadaan teman serta memiliki pekerjaan yang memuaskan.

f. Pengangguran

Adanya masa pengangguran dapat menyebabkan berkurangnya *subjective well-being*, walaupun akhirnya orang tersebut dapat bekerja kembali. Pengangguran adalah penyebab besar adanya ketidakbahagiaan, namun perlu diperhatikan bahwa tidak semua pengangguran mengalami ketidakbahagiaan.

g. Pengaruh sosial/budaya

Pengaruh masyarakat bahwa perbedaan *subjective well-being* dapat timbul karena perbedaan kekayaan Negara. Ia menerangkan lebih lanjut bahwa kekayaan Negara dapat menimbulkan *subjective well-being* yang tinggi karena biasanya Negara yang kaya menghargai hak asasi manusia, memungkinkan orang yang hidup disitu untuk berumur panjang dan memberikan demokrasi.

Dari uraian diatas dapat diambil kesimpulan bahwa ada 7 faktor yang mempengaruhi *subjective well-being*, yaitu: perangai/watak, sifat, karakter pribadi lain berupa *optimism* atau percaya diri, hubungan sosial, pendapatan, pengangguran dan pengaruh sosial/budaya.

B. Resiliensi

1. Pengertian Resiliensi

Menurut Reivich K. dan Shatte A. dalam bukunya “*The Resiliency Factor*”, resiliensi merupakan kemampuan untuk mengatasi dan beradaptasi terhadap kejadian yang berat atau masalah yang terjadi dalam

kehidupan. Bertahan dalam keadaan tertekan, dan bahkan berhadapan dengan kesengsaraan atau trauma yang dialami dalam kehidupannya (Reivich dan Shatte, 2002).

Grotberg (2008) mendefinisikan resiliensi sebagai kapasitas individu untuk menangani, menghilangkan, bahkan mengubah pengalaman tidak menyenangkan termasuk bencana alam maupun buatan manusia. Resiliensi membantu individu yang hidup dalam kondisi atau pengalaman buruk dengan meningkatkan harapan dan keyakinan yang memadai untuk fungsi sosial dan pribadi yang lebih efektif.

Resiliensi secara eksplisit dapat disimpulkan bahwa terdapat dua kondisi yang diperlukan untuk menggambarkan resiliensi dalam kehidupan individu, yaitu fungsi dan perkembangan individu dalam kondisi baik ketika dihadapkan dengan ancaman atau kesulitan yang signifikan dan masih mampu untuk beradaptasi selama kesulitan atau kemalangan sedang terjadi.

Rutter menyatakan bahwa resiliensi sebagai ketahanan yang merupakan sebuah konsep interaktif yang mengacu pada resistensi yang relative terhadap pengalaman risiko lingkungan atau mengatasi stress atau kemalangan (Rutter, 2012). Fredrickson tahun 2003 mengungkapkan bahwa ketahanan psikologis individu ditandai dengan kemampuan untuk bangkit kembali dari pengalaman emosional negatif dan beradaptasi terhadap perubahan pengalaman stres secara fleksibel (dalam Taylor, 2012). Mancini dan Bonanno tahun 2009 mengambil kesimpulan bahwa

resilensi dapat mencerminkan perbedaan individu dalam menghadapi stres (dalam Taylor, 2012).

Menurut Desmita (2009), resiliensi adalah kemampuan atau kapasitas insani yang dimiliki seseorang, kelompok atau masyarakat yang memungkinkannya untuk menghadapi, mencegah, meminimalkan, dan bahkan menghilangkan dampak-dampak yang merugikan dari kondisi-kondisi yang tidak menyenangkan, atau bahkan mengubah kondisi kehidupan yang menyengsarakan menjadi suatu hal yang wajar untuk diatasi.

Berdasarkan definisi resiliensi dari beberapa ahli dapat disimpulkan bahwa resiliensi merupakan kemampuan individu untuk bertahan, menghadapi, dan meningkatkan diri secara efektif untuk mengubah kondisi yang tertekan menjadi suatu hal yang wajar untuk diatasi.

2. Aspek – aspek Resiliensi

Reivich dan Shatte (2002), memaparkan tujuh kemampuan yang membentuk resiliensi, yaitu regulasi emosi, pengendalian impuls, optimisme, empati, *causal analysis*, *self-efficacy*, dan *reaching out*.

a. *Emotion Regulation*

Regulasi emosi adalah kemampuan untuk tetap tenang di bawah kondisi yang menekan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa orang yang kurang memiliki kemampuan untuk mengatur emosi

mengalami kesulitan dalam membangun dan menjaga hubungan dengan orang lain. Hal ini bisa disebabkan oleh berbagai macam faktor, di antara alasan yang sederhana adalah tidak ada orang yang mau menghabiskan waktu bersama orang yang marah, merengut, cemas, khawatir serta gelisah setiap saat. Emosi yang dirasakan oleh seseorang cenderung berpengaruh terhadap orang lain. Semakin kita terasosiasi dengan kemarahan maka kita akan semakin menjadi seorang yang pemarah (Reivich dan Shatte, 2002). Orang yang resilien akan mengembangkan seluruh kemampuannya dengan baik yang dapat membantu mereka untuk mengontrol emosi, atensi, dan perilaku mereka (Jackson dan Watkin, 2004).

b. *Impuls Control*

Pada tahun 1970, Goleman (dalam Reivich dan Shatte, 2002), penulis dari *Emotional Intelligence*, melakukan penelitian terkait kemampuan individu dalam pengendalian impuls. Penelitian dilakukan terhadap 7 orang anak kecil yang berusia sekitar 7 tahun. Dalam penelitian tersebut anak-anak tersebut masing-masing ditempatkan pada ruangan yang berbeda. Pada masing-masing ruangan tersebut telah terdapat peneliti yang menemani anak-anak tersebut.

Masing-masing peneliti telah diatur untuk meninggalkan ruangan tersebut untuk beberapa selang waktu. Sebelum peneliti pergi, masing-masing anak diberikan sebuah Marshmallow untuk dimakan oleh mereka. Namun peneliti juga menawarkan apabila mereka dapat

menahan untuk tidak memakan Marshmallow tersebut sampai peneliti kembali ke ruangan tersebut, maka mereka akan mendapatkan satu buah Marshmallow lagi. Setelah sepuluh tahun, peneliti melacak kembali keberadaan anak-anak tersebut dan terbukti bahwa anak-anak yang dapat menahan untuk tidak memakan Marshmallow, memiliki kemampuan akademis dan sosialisasi yang lebih baik dibandingkan anak-anak yang sebaliknya. Pengendalian impuls adalah kemampuan individu untuk mengendalikan keinginan, dorongan, kesukaan, serta tekanan yang muncul dari dalam diri.

Individu yang memiliki kemampuan pengendalian impuls yang rendah, cepat mengalami perubahan emosi yang pada akhirnya mengendalikan pikiran dan perilaku mereka. Mereka menampilkan perilaku mudah marah, kehilangan kesabaran, impulsif, 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 (Reivich dan Shatte, 2002).

c. *Optimism*

Optimisme adalah ketika kita melihat bahwa masa depan kita cemerlang, individu yang resilien adalah individu yang optimis (Reivich dan Shatte, 2002). Optimisme, tentunya, berarti bahwa kita melihat masa depan kita relatif cerah. Implikasi dari optimisme adalah kita percaya kita mempunyai kemampuan untuk mengatasi kesulitan

yang mungkin terjadi di masa depan. Orang yang optimis tidak menyangkal bahwa mereka memiliki masalah atau menghindari berita buruk, sebaliknya mereka memandang masalah dan berita buruk sebagai kesulitan yang dapat mereka atasi (Travis dan Wade, 2007).

d. *Causal Analysis*

Causal Analysis merujuk pada kemampuan individu untuk mengidentifikasi secara akurat penyebab dari permasalahan yang mereka hadapi. Individu yang tidak mampu mengidentifikasi penyebab dari permasalahan yang mereka hadapi secara tepat, akan terus menerus berbuat kesalahan yang sama (Reivich dan Shatte, 2002). Seligman (dalam Reivich dan Shatte, 2002) mengidentifikasi karakter gaya berpikir *explanatory* yang erat kaitannya dengan kemampuan *causal analysis* yang dimiliki individu. Gaya berpikir *explanatory* dibagi dalam tiga dimensi, yaitu dimensi personal (saya-bukan saya), dimensi permanen (selalutidak selalu), dan dimensi pervasive (semua-tidak semua).

Individu mempunyai karakteristik berdasarkan gabungan dari ketiga dimensi gaya berpikir *explanatory*. Karakteristik tersebut dibagi menjadi dua, yaitu gaya berpikir “Saya-Selalu-Semua” dan gaya berpikir “Bukan Saya-Tidak Selalu-Tidak semua”. Individu dengan gaya berpikir “Saya-Selalu-Semua” merefleksikan keyakinan bahwa penyebab permasalahan berasal dari individu tersebut (Saya), hal ini selalu terjadi dan permasalahan yang ada tidak dapat diubah (Selalu),

serta permasalahan yang ada akan mempengaruhi seluruh aspek hidupnya (Semua). Sementara individu yang memiliki gaya berpikir “Bukan Saya-Tidak Selalu-Tidak semua” meyakini bahwa permasalahan yang terjadi disebabkan oleh orang lain (Bukan Saya), dimana kondisi tersebut masih memungkinkan untuk diubah (Tidak Selalu) dan permasalahan yang ada tidak akan mempengaruhi sebagian besar hidupnya (Tidak semua) (Reivich dan Shatte, 2002).

Gaya berpikir *explanatory* memegang peranan penting dalam konsep resiliensi. Individu yang terfokus pada “Selalu-Semua” tidak mampu melihat jalan keluar dari permasalahan yang mereka hadapi. Sebaliknya individu yang cenderung menggunakan gaya berpikir “Tidak selalu-Tidak semua” dapat merumuskan solusi dan tindakan yang akan mereka lakukan untuk menyelesaikan permasalahan yang ada (Reivich dan Shatte, 2002). Individu yang resilien adalah individu yang memiliki fleksibilitas kognitif. Mereka mampu mengidentifikasi semua penyebab yang menyebabkan kemalangan yang menimpa mereka, tanpa terjebak pada salah satu gaya berpikir *explanatory*. Mereka tidak mengabaikan faktor permanen maupun pervasif. Individu yang resilien tidak akan menyalahkan orang lain atas kesalahan yang mereka perbuat demi menjaga 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 (Reivich dan Shatte, 2002).

e. *Empathy*

Seseorang yang memiliki kemampuan berempati cenderung memiliki hubungan sosial yang positif (Reivich dan Shatte, 2002). Ketidakmampuan berempati berpotensi menimbulkan kesulitan dalam hubungan sosial. Individu-individu yang tidak membangun kemampuan untuk peka terhadap tanda-tanda nonverbal tersebut tidak mampu untuk menempatkan dirinya pada posisi orang lain, merasakan apa yang dirasakan orang lain dan memperkirakan maksud dari orang lain (Reivich dan Shatte, 2002).

Ketidakmampuan individu untuk membaca tanda-tanda nonverbal orang lain dapat sangat merugikan, baik dalam konteks hubungan kerja maupun hubungan personal, hal ini dikarenakan kebutuhan dasar manusia untuk dipahami dan dihargai. Individu dengan empati yang rendah cenderung mengulang pola yang dilakukan oleh individu yang tidak resilien, yaitu menyamaratakan semua keinginan dan emosi orang lain (Reivich dan Shatte, 2002). Orang yang resilien dapat membaca isyarat nonverbal orang lain untuk membantu membangun hubungan yang lebih dalam dengan orang lain, dan secara emosional lebih cocok (Jackson dan Watkin, 2004).

f. *Self-efficacy*

Self-efficacy adalah hasil dari pemecahan masalah yang berhasil. *Selfefficacy* merepresentasikan sebuah keyakinan bahwa kita mampu memecahkan masalah yang kita alami dan mencapai kesuksesan (Reivich dan Shatte, 2002). *Self-efficacy* adalah perasaan kita bahwa kita efektif dalam dunia. Telah dihabiskan banyak waktu untuk mendiskusikan tentang *self-efficacy*, karena melihat betapa pentingnya hal tersebut dalam dunia nyata.

Dalam pekerjaan, orang yang memiliki keyakinan terhadap kemampuan mereka untuk memecahkan masalah, muncul sebagai pemimpin, sementara yang tidak percaya terhadap kemampuan diri mereka menemukan diri mereka tertinggal dari orang lain. Mereka secara tidak sengaja memperlihatkan keraguan mereka, dan teman mereka mendengar, dan belajar untuk mencari nasehat dari yang lainnya (Reivich dan Shatte, 2002).

g. *Reaching Out*

Sebagaimana telah dipaparkan sebelumnya, bahwa resiliensi lebih dari sekedar bagaimana seorang individu memiliki kemampuan untuk mengatasi kemalangan dan bangkit dari keterpurukan, namun lebih dari itu faktor yang terakhir dari resiliensi adalah *reaching out*. *Reaching out* adalah kemampuan individu meraih aspek positif atau mengambil hikmah dari kehidupan setelah kemalangan yang menimpa.

Banyak individu yang tidak mampu melakukan *reaching out*, hal ini dikarenakan mereka telah diajarkan sejak kecil untuk sedapat

mungkin menghindari kegagalan dan situasi yang memalukan. Mereka adalah individu-individu yang lebih memilih memiliki kehidupan standar dibandingkan harus meraih kesuksesan namun harus berhadapan dengan resiko kegagalan hidup dan hinaan masyarakat. Hal ini menunjukkan kecenderungan individu untuk berlebih - lebihan (*overestimate*) dalam memandang kemungkinan hal-hal buruk yang dapat terjadi di masa mendatang. Individu-individu ini memiliki rasa ketakutan untuk mengoptimalkan kemampuan mereka hingga batas akhir.

Gaya berpikir ini memberikan batasan bagi diri mereka sendiri, atau dikenal dengan istilah *self-handicaping* (Reivich dan Shatte, 2002). *Reaching out* menggambarkan kemampuan individu untuk meningkatkan aspek-aspek yang positif dalam kehidupannya yang mencakup pula keberanian seseorang untuk mengatasi segala ketakutan-ketakutan yang mengancam dalam kehidupannya (Reivich dan Shatte, 2002).

3. Sumber Pembentukan Resiliensi

Berdasarkan Grotberg (2008) ada tiga kemampuan yang membentuk resiliensi. Untuk dukungan eksternal dan sumber-sumbernya, digunakan istilah '*I Have*'. Untuk kekuatan individu, dalam diri pribadi digunakan istilah '*I Am*', sedangkan untuk kemampuan *interpersonal* digunakan istilah '*I Can*'.

I have (aku punya) merupakan sumber resiliensi yang berhubungan dengan pemaknaan remaja terhadap besarnya dukungan yang diberikan oleh lingkungan sosial terhadap dirinya. Sumber *I have* ini memiliki beberapa kualitas yang memberikan sumbangan bagi pembentukan resiliensi, yaitu :

- a. hubungan yang dilandasi oleh kepercayaan penuh,
- b. struktur dan peraturan di rumah,
- c. model-model peran,
- d. dorongan untuk mandiri,
- e. akses terhadap layanan kesehatan, pendidikan, keamanan, dan kesejahteraan.

I am (aku ini) merupakan sumber resiliensi yang berkaitan dengan kekuatan pribadi yang dimiliki oleh remaja, yang terdiri dari perasaan, sikap dan keyakinan pribadi. Beberapa kualitas pribadi yang mempengaruhi *I am* adalah :

- a. disayang dan disukai banyak orang,
- b. mencinta, empati, dan kepedulian pada orang lain,
- c. bangga dengan dirinya sendiri,
- d. bertanggung jawab terhadap perilaku sendiri dan menerima konsekuensinya,
- e. percaya diri, optimistik, dan penuh harap.

I can (aku dapat) adalah sumber resiliensi yang berkaitan dengan apa saja yang dapat dilakukan oleh remaja sehubungan dengan

keterampilan-keterampilan sosial dan interpersonal. Keterampilan ini meliputi :

- a. berkomunikasi,
- b. memecahkan masalah,
- c. mengelola perasaan-perasaan dan impuls,
- d. mengukur temperamen sendiri dan orang lain,
- e. menjalin hubungan yang saling mempercayai.

Grotberg (2008) menyimpulkan bahwa sumber resiliensi ada dari dukungan eksternal (*I have*), mengembangkan kekuatan batin (*I am*), dan interpersonal dan keterampilan pemecahan masalah (*I can*), serta status social ekonomi juga berdampak signifikan pada tingkat resiliensi.

4. Faktor-Faktor Resiliensi

Ungar atas nama lembaganya, *International Resilience Project* (2006) menguak tentang factor-faaktor yang mempengaruhi resiliensi. Beberapa factor umum resiliensi yang dapat mengarahkan individu untuk memperoleh kesejahteraan saat menghadapi kesulitan dan berada di bawah tekanan adalah sebagai berikut:

a. *Individual Factors*

Individual Factors meliputi: perilaku asertif; kemampuan memecahkan masalah; efikasi diri; kemampuan untuk hidup dalam ketidakpastian; kesadaran diri; dukungan social yang dirasakan; pandangan yang positif; empati terhadap orang lain; memiliki tujuan

dan aspirasi; menampilkan keseimbangan antara kemandirian dan ketergantungan pada orang lain; berpantang dengan zat-zat seperti alkohol dan obat-obatan; memiliki rasa humor; memiliki tanggung jawab.

b. *Relationship Factors*

Relationship Factors meliputi: pola asuh yang memenuhi kebutuhan anak; ekspresi emosi yang tepat dan pengawasan orangtua dalam keluarga; kompetensi social; kehadiran pembimbing dan sosok model yang positif; hubungan yang bermakna dengan orang lain, dukungan social yang dirasakan; penerimaan teman kelompok.

c. *Community Contexts*

Community Contexts meliputi: peluang untuk memperoleh pekerjaan yang sesuai dengan usia; menghindari paparan kekerasan dalam keluarga, masyarakat, serta antar teman sejawat; tersedianya jaminan keamanan, tempat rekreasi, tempat tinggal, dan pekerjaan dari pemerintah; penerimaan hak yang sebanding dengan besarnya resiko; kemampuan toleransi terhadap risiko tinggi dan perilaku bermasalah; keselamatan dan keamanan; keadilan social yang dirasakan; akses untuk pendidikan, informasi, serta sumber pembelajaran.

d. *Cultural Factors*

Cultural Factors meliputi: keterlibatan dengan organisasi keagamaan; toleransi terhadap ideology dan keyakinan yang berbeda; pengelolaan yang memadai terhadap dislokasi budaya serta perubahan

atau pergeseran nilai; perbaikan diri; memiliki filosofi hidup; identifikasi budaya dan/ spiritual; menyatu dengan budaya, dengan memahami tempat asal individu dan menjadi bagian dari tradisi budaya dengan mengekspresikan dalam kegiatan sehari-hari individu.

e. *Physical Ecology Factors*

Physical Ecology Factors meliputi: akses ke lingkungan yang sehat; keamanan dalam suatu komunitas; akses ke tempat rekreasi; sumber daya yang berkelanjutan; keragaman ekologi.

C. Remaja

1. Pengertian Remaja

Menurut Hurlock (2003) Istilah *Adolescence* atau remaja berasal dari kata Latin *adolescere* (kata bendanya, *adolescencia* yang berarti remaja) yang berarti “tumbuh” atau tumbuh menjadi dewasa. Istilah *adolescence*, seperti yang dipergunakan saat ini, mempunyai arti lebih luas, mencakup kematangan mental, emosional, sosial, dan fisik.

Hal senada diungkapkan oleh Santrock (2004) bahwa remaja (*adolescence*) diartikan sebagai masa perkembangan transisi antara masa anak dan masa dewasa yang mencakup perubahan biologis, kognitif, dan sosial-emosional. Masa remaja disebut pula sebagai masa penghubung atau masa peralihan antara masa kanak-kanak dengan masa dewasa. Pada periode ini terjadi perubahan-perubahan besar dan esensial mengenai

kematangan fungsi-fungsi rohaniah dan jasmaniah, terutama fungsi seksual.

Pada tahun 1974, WHO memberikan definisi tentang remaja, dalam definisi tersebut dikemukakan tiga kriteria, yaitu biologis, psikologis, dan sosial ekonomi. Menurut WHO remaja adalah suatu masa ketika:

1. Individu berkembang dari saat pertamakali ia menunjukkan tanda-tanda seksual sekundernya sampai saat ia mencapai kematangan seksual;
2. Individu mengalami perkembangan psikologis dan pola identifikasi dari kanak-kanak menjadi dewasa; Terjadi peralihan dari ketergantungan sosial-ekonomi yang penuh kepada keadaan yang relatif lebih mandiri.

2. Tahap Perkembangan Remaja

Tahap perkembangan remaja dimulai dari fase praremaja sampai dengan fase remaja akhir berdasarkan pendapat Sullivan. Pada fase-fase ini terdapat beragam ciri khas pada masing-masing fase.

1) Fase Pra-remaja

Periode transisi antara masa kanak-kanak dan adolesens sering dikenal sebagai praremaja oleh profesional dalam ilmu perilaku. Menurut Hall seorang sarjana psikologi Amerika Serikat, masa muda

(*youth or preadolescence*) adalah masa perkembangan manusia yang terjadi pada umur 8-12 tahun.

Fase praremaja ini ditandai dengan kebutuhan menjalin hubungan dengan teman sejenis, kebutuhan akan sahabat yang dapat dipercaya, bekerja sama dalam melaksanakan tugas, dan memecahkan masalah kehidupan, dan kebutuhan dalam membangun hubungan dengan teman sebaya yang memiliki persamaan, kerja sama, tindakan timbal balik, sehingga tidak kesepian (Sunaryo,2004).

Tugas perkembangan terpenting dalam fase praremaja yaitu, belajar melakukan hubungan dengan teman sebaya dengan cara berkompetisi, berkompromi dan kerjasama.

2) Fase Remaja Awal (early adolescence)

Fase remaja awal merupakan fase yang lanjutan dari praremaja. pada fase ini ketertarikan pada lawan jenis mulai nampak. Sehingga, remaja mencari suatu pola untuk memuaskan dorongan genitalnya. Menurut Steinberg (dalam Santrock, 2003) mengemukakan bahwa masa remaja awal adalah suatu periode ketika konflik dengan orang tua meningkat melampaui tingkat masa anak-anak.

Sunaryo (2004) berpendapat bahwa, hal terpenting pada fase ini, antara lain:

- a. Tantangan utama adalah mengembangkan aktivitas heteroseksual.
- b. Terjadi perubahan fisiologis.

- c. Terdapat pemisahan antara hubungan erotik yang sarasannya adalah lawan jenis dan keintiman dengan jenis kelamin yang sama.
- d. Jika erotik dan keintiman tidak dipisahkan, maka akan terjadi hubungan homoseksual.
- e. Timbul banyak konflik akibat kebutuhan kepuasan seksual, keamanan dan keakraban.
- f. Tugas perkembangan yang penting adalah belajar mandiri dan melakukan hubungan dengan jenis kelamin yang berbeda.

3) Fase Remaja Akhir

Fase remaja akhir merupakan fase dengan ciri khas aktivitas seksual yang sudah terpolakan. Hal ini didapatkan melalui pendidikan hingga terbentuk pola hubungan antarpribadi yang sungguh-sungguh matang. Fase ini merupakan inisiasi ke arah hak, kewajiban, kepuasan, tanggung jawab kehidupan sebagai masyarakat dan warga negara.

Sunaryo (2004) mengatakan bahwa tugas perkembangan fase remaja akhir adalah *economically, intellectually, dan emotionally self sufficient*.

D. Hubungan Antara Resiliensi dengan Subjective Well Being

Subjective well-being merupakan penilaian individu terhadap kehidupannya yang meliputi penilaian kognitif mengenai kepuasan hidup dan penilaian afektif mengenai *mood* dan emosi seperti perasaan emosional positif dan negatif. Remaja yang tinggal di panti asuhan rentan mengalami

banyak problem psikologis. Terlebih lagi masa remaja merupakan masa yang penuh masalah dan membutuhkan banyak penyesuaian diri yang disebabkan karena terjadinya perubahan harapan sosial, peran, dan perilaku.

Problem-problem psikologis tersebut menyebabkan remaja panti asuhan kurang memiliki *subjective well-being*. Seseorang akan mencapai *subjective well-being* apabila memiliki kepuasan hidup yang tinggi dan sering kali merasakan emosi positif. Emosi yang positif yang ditandai dengan adanya optimisme, keceriaan atau kebahagiaan, penuh perhatian, tertarik, waspada, bersemangat, antusias, terinspirasi, bangga, kuat, dan aktif.

Untuk mengatasi kondisi yang tertekan menjadi suatu hal yang wajar untuk diatasi sehingga memiliki penilaian positif tentang dirinya dan tidak banyak merasakan emosi negatif, diperlukan kemampuan resiliensi. Resiliensi dianggap sebagai kekuatan dasar yang menjadi fondasi dari semua karakter positif dalam membangun kekuatan emosional dan psikologikal seseorang.

E. Kerangka Pemikiran

Berdasarkan uraian latar belakang, telah dijelaskan bahwa remaja panti asuhan mengalami berbagai problem psikologis. Beban psikologis yang harus ditanggung menimbulkan reaksi-reaksi yang berbeda pada setiap remaja panti asuhan tersebut. Ada yang dapat merasakan kebahagiaan, merasakan kepuasan dalam menjalani hidup, memiliki penilaian positif tentang dirinya, dan tidak banyak merasakan emosi negatif sehingga mampu memiliki

subjective well-being. Akan tetapi ada pula yang tidak mampu merasakan emosi positif, tidak memiliki kepuasan hidup, menilai diri secara negatif, dan lebih banyak merasakan emosi negatif.

Berdasarkan identifikasi permasalahan yang telah dilakukan dalam studi pendahuluan, permasalahan psikologis yang dialami oleh remaja panti asuhan menyebabkan kurang adanya *subjective well-being*. Akan tetapi di sisi lain ada remaja panti asuhan yang tetap dapat merasakan *subjective well-being*. Mereka berpikir bahwa mereka pasti mampu mengatasi masalah-masalah yang mereka hadapi dan mereka memiliki keinginan untuk tidak berlarut dalam masalah dan berusaha memperbaiki nasib mereka di masa depan dengan prestasi.

Peneliti mengindikasikan bahwa kemampuan resiliensi menjadi faktor yang dapat membantu remaja panti asuhan untuk merasakan *subjective well-being*. Berdasarkan keterangan dari remaja panti asuhan yang telah diobservasi dan diwawancarai, mereka yang mampu bertahan dan meningkatkan diri secara efektif untuk mengubah kondisi yang tertekan menjadi suatu hal yang wajar untuk diatasi lebih memiliki penilaian positif tentang dirinya dan tidak banyak merasakan emosi negatif.

Oleh karena itu, kemampuan resiliensi dianggap penting dalam membantu remaja panti asuhan untuk dapat merasakan *subjective well-being*. Penelitian ini akan menguji hubungan antara resiliensi dengan *subjective well-being* remaja panti asuhan.

Remaja Panti Asuhan

Tekanan Psikologis

Resiliensi

1. Regulasi Emosi
2. Pengendalian Impuls
3. Optimisme
4. Empati
5. Analisis Penyebab Masalah
6. Efikasi Diri
7. Peningkatan Aspek Positif

Subjective Well-Being

1. Kepuasan Hidup
2. Afeksi

Gambar 1. Gambar Kerangka Pemikiran

F. Hipotesis

Hipotesis yang diajukan peneliti ialah ada hubungan antara resiliensi dengan *subjective well-being* pada remaja panti asuhan di kabupaten Banyumas.