

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. *Psychological Well Being*

1. Pengertian *Psychological Well Being*

Psychological well-being adalah tingkat kemampuan individu dalam menerima dirinya apa adanya, membentuk hubungan yang hangat dengan orang lain, mandiri terhadap tekanan sosial, mengontrol lingkungan eksternal, memiliki arti dalam hidup, serta merealisasikan potensi dirinya secara kontinyu (Ryff dan Keyes, 1995). Wells (2011) menjelaskan PWB sebagai istilah subjektif yang berarti hal yang berbeda untuk orang yang berbeda pula. Lebih lanjut Wells mengatakan bahwa PWB disebut juga dengan kesehatan mental yang berarti suatu keadaan yang relatif dimana pikiran orang yang sehat mampu mengatasi dan menyesuaikan diri dengan tekanan hidup sehari-hari dengan cara yang dapat diterima.

Viniegras dan Benitez (dalam Wells, 2011) mengatakan bahwa PWB dipengaruhi oleh sifat pengalaman subjektif individu dan berhubungan dengan aspek yang berbeda dari fungsi fisik, mental dan sosial. PWB dapat dilihat sebagai hasil dari keseimbangan antara harapan individu dan prestasi di berbagai bidang manusia, seperti bekerja, keluarga, kesehatan, kondisi material kehidupan, dan hubungan interpersonal dan afektif.

PWB merujuk pada perasaan-perasaan individu mengenai aktivitas hidup sehari-hari. Perasaan ini dapat berkisar dari kondisi mental negatif, misalnya ketidakpuasan hidup, kecemasan dan sebagainya sampai ke

kondisi mental positif, misalnya realisasi potensi atau aktualisasi diri (Bradburn dalam Ryff dan Keyes, 1995).

Berdasarkan penjelasan beberapa tokoh yang telah diuraikan, dapat disimpulkan bahwa PWB yaitu kemampuan yang dimiliki oleh individu dalam menerima kondisi dirinya sendiri, memiliki hubungan yang harmonis dengan orang lain dan berpartisipasi dalam berbagai aktifitas, mampu membuat keputusan dalam kehidupan tanpa menggantungkan pada orang lain, memiliki arah dan tujuan hidup yang jelas serta mampu mengoptimalkan segala potensi yang dimiliki oleh individu.

2. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi *Psychological Well Being*

Faktor-faktor yang dapat mempengaruhi PWB pada diri individu (Ryff, 1995; Ryff dan Singer, 1996), yakni:

A. Demografis

Beberapa faktor demografis yang mempengaruhi PWB antara lain:

1. Usia: Penelitian yang dilakukan oleh Ryff (1995) ditemukan adanya perbedaan tingkat PWB pada individu dari berbagai kelompok usia. Dhara dan Jogsan (2013) dalam penelitiannya yang mengungkapkan bahwa individu dewasa yang memiliki rentan usia 20 tahun hingga 59 tahun dan individu usia lanjut dengan usia 60 tahun keatas, memiliki tingkat pencapaian PWB yang berbeda.

Individu lanjut usia memiliki skor yang rendah dalam mencapai PWB dibanding individu dewasa. Hal ini

disebabkan karena individu lanjut usia mengalami krisis hubungan sosial atau hilangnya ikatan intim, seperti kematian pasangan, teman dan individu lainnya. Ryff (1995) membagi kelompok usia ke dalam tiga (3) bagian yakni *young*, *mildlife*, dan *older*. Pada individu dewasa akhir (*older*), memiliki skor tinggi pada dimensi otonomi, hubungan positif dengan individu lain, penguasaan lingkungan, dan penerimaan diri sementara pada dimensi pertumbuhan pribadi dan tujuan hidup memiliki skor rendah. Individu yang berada dalam usia dewasa madya (*mildlife*) memiliki skor tinggi dalam dimensi penguasaan lingkungan, otonomi, dan hubungan positif dengan orang lain sementara pada dimensi pertumbuhan pribadi, tujuan hidup, dan penerimaan diri mendapat skor rendah. Individu yang berada dalam usia dewasa awal (*young*) memiliki skor tinggi dalam dimensi pertumbuhan pribadi, penerimaan diri, dan tujuan hidup sementara pada dimensi hubungan positif dengan orang lain, penguasaan lingkungan, dan otonomi memiliki skor rendah (Ryff dalam Ryan dan Deci, 2001).

2. Jenis kelamin: Hasil penelitian Ryff (1995) menyatakan bahwa dalam dimensi hubungan dengan orang lain atau interpersonal dan pertumbuhan pribadi, wanita memiliki nilai signifikan yang lebih tinggi dibanding pria karena kemampuan

wanita dalam berinteraksi dengan lingkungan lebih baik dibanding pria. Keluarga sejak kecil telah menanamkan dalam diri anak laki-laki sebagai sosok yang agresif, kuat, kasar dan mandiri, sementara itu perempuan digambarkan sebagai sosok yang pasif dan tergantung, tidak berdaya, serta sensitif terhadap perasaan orang lain dan hal ini akan terbawa sampai anak beranjak dewasa. Ryff (dalam Ryff dan Keyes, 1995) juga menemukan bahwa wanita dibandingkan pria, wanita memiliki skor yang lebih tinggi pada dimensi hubungan yang positif dengan orang lain dan dimensi pertumbuhan pribadi. Senada dengan hal itu, Vataliya (2014) pada penelitiannya yang berjudul "*Psychological Well-being in Adolescence of Gender Difference*" memperoleh hasil bahwa skor PWB pada siswa perempuan yang diterima lebih tinggi dibandingkan dengan siswa laki-laki, artinya siswi perempuan memiliki PWB yang baik dari siswa laki-laki.

3. Status sosial ekonomi: Perbedaan kelas sosial juga akan mempengaruhi PWB individu. Ryff mengemukakan bahwa status sosial ekonomi berhubungan dengan dimensi penerimaan diri, tujuan hidup, penguasaan lingkungan dan pertumbuhan diri (dalam Ryan dan Deci, 2001). Individu yang memiliki kelas sosial yang tinggi memiliki perasaan yang lebih positif terhadap diri sendiri dan masa lalu, serta lebih

memiliki rasa keterarahan dalam hidup dibandingkan dengan individu yang berada di kelas sosial yang lebih rendah. Hal ini diperkuat oleh penelitian yang dilakukan Sweeting dan Hunt (2014) bahwa anak-anak yang orangtuanya memiliki status sosial ekonomi yang rendah menunjukkan gejala depresi yang tinggi dibandingkan dengan anak-anak yang orangtuanya memiliki status sosial ekonomi menengah ke atas. Artinya, status sosial ekonomi dapat mempengaruhi individu mencapai PWB.

4. Pendidikan: Pendidikan menjadi salah satu faktor yang dapat mempengaruhi PWB. Ryff dan Singer (1996) mengatakan semakin tinggi pendidikan maka individu tersebut akan lebih mudah mencari solusi atas permasalahan yang dihadapinya dibanding individu berpendidikan rendah. Faktor pendidikan ini juga berkaitan erat dengan dimensi tujuan hidup individu.
5. Budaya: Ryff (1995) mengatakan bahwa sistem nilai individualisme atau kolektivisme memberi dampak terhadap PWB yang dimiliki suatu masyarakat. Budaya barat memiliki nilai yang tinggi dalam dimensi penerimaan diri dan otonomi, sedangkan budaya timur yang menjunjung tinggi nilai kolektivisme memiliki nilai yang tinggi pada dimensi hubungan positif dengan orang lain.

- B. Peristiwa kehidupan atau pengalaman: Peristiwa atau pengalaman di dalam kehidupan memiliki dampak terhadap PWB pada individu. Individu yang mampu untuk melewati peristiwa dalam hidupnya akan tumbuh menjadi individu yang dapat menjalankan fungsinya sebagai manusia dan mencapai kondisi terbaiknya (Reivich dan Shatté, 2002). Ryff dan Singer (1996) mengungkapkan bahwa pengalaman hidup dan bagaimana individu menginterpretasikannya memberikan makna untuk memahami kesejahteraan. Kehidupan individu merupakan gabungan dari banyak peristiwa dan pengalaman.
- C. Dukungan sosial: Dukungan sosial merupakan salah faktor yang dapat meningkatkan PWB pada individu. Cutrona dan Gardner; Uchino (dalam Sarafino 2011) mengatakan bahwa memiliki dukungan sosial dapat membuat individu sehat. Dukungan sosial adalah hal-hal yang berkaitan dengan penghargaan, rasa nyaman, dan perhatian. Sarafino (2011) menyebutkan bahwa individu yang memiliki dukungan sosial yang tinggi dari keluarga dan teman-teman akan lebih sehat dan hidup lebih lama daripada individu yang tidak mendapatkan dukungan sosial.
- D. Religiusitas: Religiusitas mempengaruhi terbentuknya PWB pada individu. Hal tersebut dibuktikan oleh hasil penelitian Amawidyati dan Utami yang menunjukkan adanya korelasi positif yang signifikan antara religiusitas dan PWB, artinya semakin tinggi skor

religiusitas maka semakin tinggi pula skor PWB. Sebaliknya semakin rendah skor religiusitas, maka semakin rendah pula skor PWB. Penelitian yang dilakukan Ellison dan Levin (1998) juga menunjukkan bahwa religiusitas dapat mempengaruhi PWB pada individu. Hal yang sama juga diungkapkan oleh Hackney dan Sanders (2003), bahwa religiusitas akan mempengaruhi kesehatan mental individu. Individu yang sehat mental sudah pasti individu yang dapat mencapai PWB (Ryff, 1995).

Dari penjelasan yang telah diuraikan, maka faktor-faktor yang mempengaruhi PWB terbagi menjadi dua bagian (2) yaitu: faktor eksternal dan internal. Faktor eksternal meliputi: peristiwa kehidupan atau pengalaman, dukungan sosial, budaya. Sedangkan faktor internal meliputi: demografis (usia, jenis kelamin, pendidikan, status sosial ekonomi) dan religiusitas.

3. Dimensi *Psychological Well Being*

Ryff (1995) mendefinisikan konsep PWB dalam enam (6) dimensi, yaitu:

- a. Penerimaan diri (*self-acceptance*): Dimensi ini merupakan suatu bagian yang sentral dari kesehatan mental. Ryff menyimpulkan bahwa penerimaan diri mengandung arti sebagai sikap yang positif terhadap diri sendiri. Sikap positif ini adalah mengenali dan menerima berbagai aspek dalam dirinya, baik yang positif. Individu yang memiliki sikap penerimaan diri akan memiliki

sikap positif terhadap dirinya, mengakui dan menerima berbagai aspek diri, termasuk kualitas yang baik dan buruk, dan merasa positif tentang kehidupan masa lalu. Sehingga tidak merasa puas dengan diri sendiri, dan terhindar dari perasaan kecewa dengan apa yang telah terjadi dalam kehidupan masa lalu.

- b. Hubungan yang positif dengan orang lain (*positive relationship with others*): Berdasarkan pada berbagai teori, Ryff mendefinisikan hubungan yang positif dengan orang lain sebagai dimensi yang mencerminkan kemampuan individu untuk menjalin hubungan yang hangat, saling mempercayai, dan saling mempedulikan kebutuhan serta kesejahteraan pihak lain. Menurut Ryff, kemampuan individu untuk menjalin hubungan yang positif ini juga dicirikan oleh adanya empati, afeksi, dan keakraban, serta adanya pemahaman untuk saling memberi dan menerima. Reivich dan Shatté (2002) membenarkan bahwa empati sangat berperan dalam hubungan sosial dimana individu ingin dimengerti dan dihargai. Sebaliknya, individu yang rendah dalam dimensi hubungan positif dengan orang lain, terisolasi dan merasa frustrasi dalam membina hubungan interpersonal, tidak berkeinginan untuk berkompromi dalam mempertahankan hubungan dengan orang lain.
- c. Otonomi (*Autonomy*): Ryff menyimpulkan pribadi yang otonom adalah pribadi yang mandiri, yang dapat menentukan yang terbaik

untuk dirinya sendiri. Otonomi digambarkan sebagai kemampuan individu untuk bebas namun tetap mampu mengatur hidup dan tingkah lakunya. Individu yang memiliki otonomi yang tinggi ditandai dengan bebas, mampu untuk menentukan nasibnya sendiri dan mengatur perilaku diri sendiri, kemampuan mandiri, tahan terhadap tekanan sosial, mampu mengevaluasi diri sendiri, dan mampu mengambil keputusan tanpa adanya campur tangan orang lain. Sebaliknya, individu yang rendah dalam dimensi otonomi akan sangat memperhatikan dan mempertimbangkan harapan dan evaluasi dari orang lain, berpegangan pada penilaian orang lain untuk membuat keputusan penting, serta mudah terpengaruh oleh tekanan sosial untuk berpikir dan bertindak laku dengan cara-cara tertentu.

- d. Penguasaan lingkungan (*environmental mastery*): Dimensi ini menggambarkan adanya suatu perasaan kompeten dan penguasaan dalam mengatur lingkungan, memiliki minat yang kuat terhadap hal-hal di luar diri, dan berpartisipasi dalam berbagai aktivitas serta mampu mengendalikannya. Menurut Ryff, individu yang memiliki penguasaan lingkungan adalah individu yang memiliki kemampuan dan kompetensi untuk mengatur lingkungannya. Individu seperti ini mampu mengendalikan kegiatan-kegiatannya yang kompleks sekalipun. Individu juga dapat menggunakan kesempatan-kesempatan yang ada secara

efektif, dan mampu memilih, atau bahkan menciptakan lingkungan yang selaras dengan kondisi jiwanya. Sebaliknya individu yang memiliki penguasaan lingkungan yang rendah akan mengalami kesulitan dalam mengatur situasi sehari-hari, merasa tidak mampu untuk mengubah atau meningkatkan kualitas lingkungan sekitarnya serta tidak mampu memanfaatkan peluang dan kesempatan diri lingkungan sekitarnya.

- e. Tujuan hidup (*purpose in life*): Ryff menyimpulkan individu yang memiliki tujuan hidup adalah individu yang memiliki keterarahan dan tujuan-tujuan yang hendak dicapai dalam hidupnya. Individu memiliki keyakinan dan pandangan tertentu yang dapat memberikan arah dalam hidupnya. Selain itu, individu ini juga menganggap bahwa hidupnya itu bermakna dan berarti, baik di masa lalu, kini, maupun yang akan datang. Individu ini memiliki perasaan menyatu, seimbang, dan terintegrasinya bagian-bagian diri. Sebaliknya individu yang rendah dalam dimensi tujuan hidup akan kehilangan makna hidup, arah dan cita-cita yang tidak jelas, tidak melihat makna yang terkandung untuk hidupnya dari kejadian di masa lalu, serta tidak mempunyai harapan atau kepercayaan yang memberi arti pada kehidupan.
- f. Pertumbuhan pribadi (*personal growth*): Suatu pertumbuhan yang optimal tidak hanya berarti bahwa individu dapat mencapai kualitas-kualitas yang telah disebutkan sebelumnya, tetapi juga

membutuhkan suatu perkembangan dari potensi-potensi individu secara berkesinambungan. Kemampuan untuk beradaptasi terhadap perubahan-perubahan dalam hidup membutuhkan adanya perubahan yang terus berlangsung dalam diri. Sebaliknya, individu yang memiliki pertumbuhan pribadi rendah akan merasakan dirinya mengalami stagnasi, tidak melihat peningkatan dan pengembangan diri, merasa bosan dan kehilangan minat terhadap kehidupannya, serta merasa tidak mampu dalam mengembangkan sikap dan tingkah laku yang baik.

Dari uraian yang telah dijelaskan dapat disimpulkan bahwa kriteria PWB diantaranya adalah penerimaan diri yaitu individu harus mampu menerima dirinya apa adanya, hubungan yang positif dengan orang lain ialah mampu berhubungan baik dengan lingkungan keluarga ataupun lingkungan sosial serta mampu berempati, kebebasan yaitu mempunyai kemandirian untuk membuat keputusan, penguasaan lingkungan yaitu mampu berkompetisi dengan lingkungan, tujuan hidup yaitu memiliki tujuan dan makna dalam hidup dan perkembangan kepribadian yaitu kemampuan individu dalam mengembangkan potensi diri dan terbuka dengan hal baru.

B. Pelatihan Resiliensi

1. Pelatihan

Pelatihan sering digambarkan sebagai pengembangan keterampilan praktis yang berguna (Cohn dkk, 2002). Menurut Widyastuti dan

Hirmaningsih (2013), pelatihan adalah suatu kegiatan untuk meningkatkan kinerja saat ini dan kinerja di masa depan. Pelatihan juga dapat diartikan sebagai proses sistematis mengubah tingkah laku seseorang atau individu untuk mencapai tujuan organisasi. Memiliki orientasi saat ini dan membantu individu untuk mencapai keahlian dan kemampuan tertentu agar berhasil dalam melaksanakan pekerjaannya (Widyastuti dan Hirmaningsih, 2013).

Pelatihan dilaksanakan untuk menghasilkan perubahan tingkah laku dari individu yang mengikuti pelatihan. Perubahan tingkah laku dapat berupa bertambahnya pengetahuan, keahlian, keterampilan dan perubahan sikap perilaku. Sasaran pelatihan menurut Widyastuti dan Hirmaningsih (2013) dikategorikan ke dalam beberapa tipe tingkah laku, yaitu psikomotorik, afektif dan kognitif.

Sasaran psikomotorik dalam pelatihan adalah agar individu memiliki keterampilan fisik tertentu, sasaran afektif berguna untuk membuat individu memiliki sikap-sikap tertentu, sedangkan sasaran kognitif dalam pelatihan adalah untuk membuat individu memiliki pengetahuan dan keterampilan berfikir (Widyastuti dan Hirmaningsih, 2013).

Pelatihan memiliki manfaat bagi siapa saja yang mengikutinya, adapun manfaat dari pelatihan menurut Widyastuti dan Hirmaningsih (2013) adalah sebagai berikut:

- a. Membantu individu dalam membuat keputusan dan pemecahan masalah yang lebih efektif

- b. Membantu dan mendorong pencapaian pengembangan diri dan membangun rasa percaya diri
- c. Membantu mengatasi stres, tekanan, frustrasi dan konflik
- d. Memberi informasi peningkatan pengetahuan kepemimpinan, keterampilan komunikasi dan sikap
- e. Membantu mengembangkan keterampilan mendengar, bicara dan menulis
- f. Membantu menghilangkan rasa takut melaksanakan tugas baru.

2. Pengertian Resiliensi

Reivich dan Shatté (2002) mendefinisikan resiliensi sebagai kemampuan individu untuk bertahan, bangkit, dan menyesuaikan diri dengan kondisi yang sulit. Senada dengan hal itu, Reich, Zautra, dan Hall (2010) mengatakan bahwa resiliensi yang terbaik didefinisikan sebagai hasil dari adaptasi yang sukses terhadap kesulitan, dan resiliensi dapat dilihat dari kesinambungan, pemulihan, atau keduanya.

Reivich dan Shatté (2002) juga mengungkapkan bahwa setiap individu membutuhkan resiliensi, karena satu hal yang pasti, hidup itu mencakup kemalangan. Kebanyakan individu menganggap dirinya cukup resilien, tetapi kenyataannya adalah sebagian besar dari individu tidak emosional atau tidak siap secara psikologis untuk menangani kesulitan, yang berarti bahwa alih-alih menghadapi masalah individu berani dan percaya diri, sebaliknya individu berisiko menyerah dan merasa tidak berdaya.

Schoon (dalam Nasution, 2011) mengutip definisi beberapa ahli dan menyimpulkan bahwa resiliensi merupakan proses dinamis dimana individu menunjukkan fungsi adaptif dalam menghadapi *adversity* yang berperan penting bagi dirinya. Ahli lain mendefinisikan resiliensi sebagai kemampuan untuk bangkit dengan sukses walaupun mengalami situasi penuh risiko yang tergolong parah (Benard dalam Nasution 2011). Sedangkan Grothberg (1995) memaparkan resiliensi sebagai kapasitas yang universal yang memungkinkan individu, kelompok atau masyarakat untuk mencegah, mengurangi atau mengatasi kerusakan setelah mengalami kesulitan. Disisi lain Connor dan Davidson (2003) menyebutkan resiliensi sebagai ukuran kemampuan *coping stress* dan dengan demikian dapat menjadi sasaran penting dalam pemulihan dari reaksi kecemasan, depresi, dan stres.

Berdasarkan penjelasan beberapa tokoh yang telah diuraikan, dapat disimpulkan bahwa resiliensi merupakan kondisi dimana individu mampu bertahan dan bangkit dari kondisi terburuknya sehingga dapat menjalankan fungsi sebagai manusia dan mencapai kondisi terbaiknya.

3. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Resiliensi

Grotberg (1995) mengungkapkan tiga (3) faktor yang dapat 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*'. Adapun penjelasannya sebagai berikut:

a. *I Have*: Faktor *I Have* merupakan dukungan eksternal dan sumber dalam meningkatkan resiliensi. Sebelum menyadari siapa dirinya (*I Am*) atau apa yang dapat dilakukan (*I Can*), individu membutuhkan dukungan eksternal dan sumberdaya untuk mengembangkan perasaan resiliensi. Grotberg (1995) dalam bukunya “*A Guide to Promoting Resilience in Children: Strengthening The Human Spirit*” mengatakan bahwa faktor ini merupakan bantuan dan sumber dari luar yang meningkatkan resiliensi. Sumber-sumbernya adalah sebagai berikut :

- 1) *Trusting relationships* (mempercayai hubungan): Individu dari segala usia membutuhkan kasih sayang tanpa syarat dari orangtua, tetapi mereka juga membutuhkan kasih sayang dan dukungan emosional dari orang dewasa lainnya. Wilks (2008) dalam penelitiannya menemukan bahwa dukungan sosial akan mempengaruhi resiliensi pada individu. Artinya, semakin tinggi dukungan yang didapatkan oleh individu, maka individu akan mampu menjadi individu yang resilien. Kasih sayang dan dukungan dari orang lain kadang-kadang dapat mengimbangi terhadap kurangnya kasih sayang dari orangtua.
- 2) Struktur dan aturan di rumah: Orangtua yang memberikan rutinitas dan aturan yang jelas, mengharapkan remaja mengikuti perilaku orangtua, dan dapat mengandalkan remaja untuk melakukan hal tersebut. Aturan dan rutinitas itu meliputi tugas-tugas yang diharapkan dikerjakan oleh remaja. Batas dan akibat dari perilaku

tersebut dipahami dan dinyatakan dengan jelas. Jika aturan itu dilanggar, remaja dibantu untuk memahami bahwa apa yang dilakukannya salah, kemudian didorong untuk memberitahu apa yang terjadi, jika perlu dihukum, kemudian dimaafkan dan didamaikan layaknya orang dewasa. Salah satu faktor resiliensi yang paling kuat adalah dukungan keluarga (Carlton, dkk., 2006).

- 3) *Role models*: Orangtua, orang dewasa lain, dan teman sebaya bertindak dengan cara yang menunjukkan perilaku remaja yang diinginkan dan dapat diterima, baik dalam keluarga dan orang lain. Orangtua menunjukkan bagaimana cara melakukan sesuatu, seperti berpakaian atau menanyakan informasi dan hal ini akan mendorong remaja untuk menirunya. Orangtua menjadi model moralitas dan dapat mengenalkan remaja dengan aturan-aturan agama.
- 4) Dorongan agar menjadi mandiri: Orang dewasa, terutama orangtua, mendorong remaja untuk melakukan sesuatu tanpa bantuan orang lain dan berusaha mencari bantuan yang mereka perlukan untuk membantu remaja menjadi mandiri. Orangtua memuji remaja tersebut ketika menunjukkan sikap inisiatif dan mandiri. Orang dewasa sadar akan tempramen remaja, sebagaimana tempramen orangtua sendiri, jadi orangtua dapat menyesuaikan kecepatan dan tingkat tempramen untuk mendorong remaja untuk dapat menjadi pribadi yang mandiri. Ryff (1995) dalam penelitiannya mengatakan bahwa individu mandiri akan mampu mengatur perilakunya.

b. *I Am*: Faktor *I Am* merupakan kekuatan yang berasal dari dalam diri sendiri. Faktor ini meliputi perasaan, sikap, dan keyakinan di dalam diri. Grotberg (1995) menjelaskan beberapa bagian-bagian dari faktor dari *I Am* yaitu :

- 1) Perasaan dicintai dan perilaku yang menarik: Individu sadar bahwa orang lain menyukai dan mengasihinya. Individu akan bersikap baik terhadap orang-orang yang menyukai dan mencintainya. Individu dapat mengatur sikap dan perilakunya jika menghadapi respon-respon yang berbeda ketika berbicara dengan orang lain.
- 2) Mencintai, empati, dan altruistik: Individu mengasihinya orang lain dan menyatakan kasih sayang tersebut dengan banyak cara. Individu peduli akan apa yang terjadi pada orang lain dan menyatakan kepedulian itu melalui tindakan dan kata-kata. Individu merasa tidak nyaman dan menderita karena orang lain dan ingin melakukan sesuatu untuk berhenti atau berbagi penderitaan atau kesenangan. Dari sikap yang ditunjukkan dapat membantu meningkatkan keharmonisan dengan individu yang lain. Menurut Ryff (1995), kemampuan individu untuk menjalin hubungan yang positif ini dicirikan oleh adanya empati, afeksi, dan keakraban, serta adanya pemahaman untuk saling memberi dan menerima.
- 3) Bangga pada diri sendiri: Individu mengetahui dirinya adalah individu yang penting dan merasa bangga pada siapakah dirinya meskipun memiliki banyak kekurangan dan tetap berusaha untuk

mengejar keinginannya dengan segala kemampuan yang dimilikinya. Ryff (1995) mengatakan bahwa sikap itu disebut dengan *self acceptance*, dan individu yang memiliki sikap *self acceptance* akan memiliki sikap positif terhadap dirinya, mengakui dan menerima berbagai aspek diri, termasuk kualitas yang baik dan buruk, dan merasa positif tentang kehidupan masa lalu. Individu tidak akan membiarkan orang lain meremehkan atau merendahnya. Ketika individu mempunyai masalah dalam hidup, *self efficacy*, *self acceptance* dan *self esteem* membantu mereka untuk dapat bertahan dan mengatasi masalah tersebut.

- 4) Otonomi dan tanggung jawab: Individu dapat melakukan sesuatu dengan caranya sendiri dan menerima konsekuensi dari perilakunya tersebut. Individu merasa bahwa dirinya mandiri dan bertanggung jawab atas hal tersebut. Individu mengerti batasan kontrol mereka terhadap berbagai kegiatan dan mengetahui saat orang lain bertanggung jawab. Senada dengan hal itu Ryff (1995), juga mengatakan bahwa individu yang otonom adalah individu yang mampu untuk menentukan nasibnya sendiri dan tidak terpengaruh oleh tekanan sosial untuk berpikir dan bertindak, dengan begitu individu yang otonom akan mampu mencapai kesejahteraannya.
- 5) Harapan, keyakinan, dan kepercayaan: Individu percaya bahwa ada harapan baginya dan bahwa ada orang-orang dan institusi yang

dapat dipercaya. Individu merasakan suatu perasaan benar dan salah, percaya yang benar akan menang, dan ingin berperan untuk hal ini. Individu mempunyai rasa percaya diri dan keyakinan dalam moralitas dan kebaikan, serta dapat menyatakan hal ini sebagai kepercayaan pada Tuhan atau makhluk rohani yang lebih tinggi. Individu yang memiliki keyakinan dan kepercayaan dapat memberikan arah dalam hidupnya (Ryff, 1995).

c. *I Can*: Faktor *I can* adalah kemampuan yang dimiliki individu untuk mengungkapkan perasaan dan pikiran dalam berkomunikasi dengan orang lain, memecahkan masalah dalam berbagai *setting* kehidupan (akademis, pekerjaan, pribadi dan sosial) dan mengatur tingkah laku, serta mendapatkan bantuan saat membutuhkannya. Grotberg (1995) mengungkapkan beberapa sumber-sumber yang mempengaruhi faktor *I can* yaitu:

- 1) Berkomunikasi: Individu mampu mengekspresikan pemikiran dan perasaan kepada orang lain dan dapat mendengarkan apa yang dikatakan orang lain serta merasakan perasaan orang lain.
- 2) Pemecahan masalah: Individu dapat menilai suatu permasalahan, penyebab munculnya masalah dan mengetahui bagaimana cara memecahkannya. Individu dapat mendiskusikan solusi dengan orang lain untuk menemukan solusi yang diharapkan dengan teliti, dan mempunyai ketekunan untuk bertahan dengan suatu masalah hingga masalah tersebut dapat terpecahkan.

- 3) Mengelola berbagai perasaan dan rangsangan: Individu dapat mengenali perasaannya, memberikan sebutan emosi, dan menyatakannya dengan kata-kata dan perilaku yang tidak melanggar perasaan dan hak orang lain atau dirinya sendiri. Individu juga dapat mengelola rangsangan untuk memukul, melarikan diri, merusak barang, berbagai tindakan yang tidak menyenangkan.
- 4) Mengukur temperamen diri sendiri dan orang lain: Individu memahami temperamennya sendiri (bagaimana bertingkah, merangsang, dan mengambil resiko atau diam, spontan dan berhati-hati) dan juga terhadap temperamen orang lain. Hal ini menolong individu untuk mengetahui berapa lama waktu yang diperlukan untuk berkomunikasi, membantu individu untuk mengetahui kecepatan untuk bereaksi, dan berapa banyak individu mampu sukses dalam berbagai situasi. Kemampuan untuk beradaptasi terhadap perubahan-perubahan dalam hidup membutuhkan adanya perubahan yang terus berlangsung dalam diri (Ryff, 1995).
- 5) Mencari hubungan yang dapat dipercaya: Individu dapat menemukan orangtua, saudara, teman sebaya untuk meminta pertolongan, berbagi perasaan dan perhatian, guna mencari cara terbaik untuk mendiskusikan dan menyelesaikan masalah personal dan interpersonal.

Dari penjelasan yang telah diuraikan, maka faktor-faktor yang dapat membentuk resiliensi terbagi menjadi tiga (3) kelompok yaitu, eksternal, internal dan interpersonal. Kelompok eksternal meliputi: *trusting relationship*, struktur dan aturan di rumah, *role models*, dorongan agar menjadi mandiri. Kelompok internal meliputi: perasaan, sikap, dan keyakinan di dalam diri. Sedangkan kelompok interpersonal meliputi: kemampuan berkomunikasi dengan orang lain, memecahkan masalah, dan mendapatkan bantuan saat membutuhkannya.

4. Indikator-indikator Resiliensi

Reivich dan Shatté (2002) memaparkan tujuh (7) indikator dari resiliensi. Indikator tersebut antara lain regulasi emosi, kontrol terhadap impuls, optimis, kemampuan menganalisis masalah, empati, efikasi diri, dan pencapaian. Adapun penjelasannya adalah sebagai berikut:

- a. Regulasi emosi: Regulasi emosi diartikan sebagai kemampuan untuk tetap tenang. Orang-orang yang resilien menggunakan seperangkat keterampilan yang sudah matang yang membantu mereka mengontrol emosi, perhatian dan perilakunya. Regulasi diri penting untuk membentuk hubungan akrab, kesuksesan di tempat kerja dan mempertahankan kesehatan fisik. Ekspresi emosi negatif dan positif, adalah sehat dan konstruktif; ekspresi emosi yang tepat merupakan bagian dari resiliensi.
- b. Kontrol terhadap impuls: Kontrol terhadap impuls adalah kemampuan individu untuk mengendalikan impuls atau dorongan-dorongan dalam

dirinya, kemampuan mengontrol impuls akan membawa kepada kemampuan berpikir yang jernih dan akurat. Individu yang mampu mengontrol dorongannya, menunda pemuasan kebutuhannya, akan lebih sukses secara sosial dan akademis. Regulasi emosi dan impuls kontrol berhubungan erat, kuatnya kemampuan individu dalam mengontrol dorongan menunjukkan kecenderungan individu untuk memiliki kemampuan tinggi dalam regulasi emosi. Individu yang mampu mengontrol dorongan dengan baik akan lebih sukses secara sosial maupun akademis.

- c. Optimis: Optimis berarti individu memiliki kepercayaan bahwa segala sesuatu akan menjadi lebih baik. Individu mempunyai harapan dan kontrol atas kehidupannya. Individu yang memiliki resiliensi adalah individu yang optimis. Mereka yakin bahwa kondisi dapat berubah menjadi lebih baik. Memiliki harapan ke masa depan dan yakin bahwa mereka dapat mengatur bagian-bagian dari kehidupan mereka. Orang yang optimis memiliki kesehatan yang baik. Memiliki kemungkinan yang kecil untuk mengalami depresi, berprestasi lebih baik di sekolah, lebih produktif dalam pekerjaan, dan berprestasi diberbagai bidang.
- d. Kemampuan menganalisis masalah: Kemampuan menganalisis masalah dilihat dari bagaimana individu dapat mengidentifikasi secara akurat sebab-sebab dari permasalahan yang menimpanya.
- e. Empati: Empati merupakan kemampuan individu untuk dapat membaca dan merasakan perasaan dan emosi orang lain melalui isyarat

nonverbal, untuk kemudian menentukan apa yang dipikirkan dan dirasakan orang lain. Empati sangat berperan dalam hubungan sosial dimana individu ingin dimengerti dan dihargai. Individu yang rendah empatinya, walaupun memiliki tujuan yang baik, akan cenderung mengulangi pola perilaku yang tidak resilien.

- f. Efikasi diri: Efikasi diri mewakili kepercayaan individu bahwa individu mampu untuk mengatasi segala permasalahan-permasalahan tersebut. Efikasi diri menggambarkan perasaan individu tentang seberapa efektifnya individu berfungsi di dunia ini. Hal itu menggambarkan keyakinan bahwa individu dapat memecahkan masalah, individu dapat mengalami dan dimiliki keberuntungan dan kemampuan untuk sukses. Individu yang tidak yakin tentang kemampuannya akan mudah tersesat.
- g. Pencapaian: Pencapaian menggambarkan kemampuan individu untuk meningkatkan aspek-aspek yang positif dalam kehidupannya yang mencakup pula keberanian individu untuk mengatasi segala ketakutan-ketakutan yang mengancam dalam kehidupannya. Individu-individu yang memiliki kemampuan *reaching out* tidak menetapkan batas yang kaku terhadap kemampuan-kemampuan yang dimilikinya. Individu tidak terperangkap dalam suatu rutinitas, memiliki rasa ingin tahu dan ingin mencoba hal-hal baru, serta mampu untuk menjalin hubungan dengan orang-orang baru dalam lingkungan kehidupan mereka.

5. Pelatihan Resiliensi Berani, Tangguh dan Mandiri

Pelatihan resiliensi merupakan adaptasi dari teori resiliensi Reivich dan Shatté (2002) dan Grotberg (1995). Pelatihan ini bertujuan untuk memberikan pengetahuan kepada remaja di Panti Asuhan agar memiliki keberanian dan tangguh untuk menghadapi permasalahan yang dihadapi. Dengan demikian, ketika memiliki kemampuan untuk bertahan dan bangkit, remaja di Panti Asuhan diharapkan dapat menata kembali hidup dan menentukan masa depan tanpa bergantung pada orang lain.

Pelatihan resiliensi dikembangkan dengan menggunakan tiga faktor yang mempengaruhi resiliensi menurut Grotberg (1995) yaitu, *I have, I am dan I can* yang mencakup tujuh aspek-aspek resiliensi dari Reivich dan Shatte (2002).

Tabel 2.1
Pelatihan Resiliensi BATMAN

Sesi	Pembahasan
I Have	<i>Trusting Relationship</i> Struktur dan aturan <i>Role Models</i> Dorongan menjadi mandiri
I Am	Empati Bangga pada diri sendiri, pencapaian Otonomi dan tanggung jawab Optimis <i>Self efficacy</i>
I Can	Komunikasi Menganalisa masalah Mengelola perasaan dan rangsangan (kontrol terhadap impuls) Regulasi emosi

Pelatihan ini diberi nama Berani, Tangguh dan Mandiri (BATMAN). Sesuai dengan yang diungkapkan oleh Reivich dan Shatté (2002), resiliensi sangat dibutuhkan dalam menghadapi kondisi yang traumatis.

C. Kerangka Berpikir

Kehilangan orangtua adalah kejadian yang tidak terlupakan di dalam kehidupan dan dapat menyebabkan tekanan psikologis. Viniegras dan Benitez (dalam Wells, 2011) mengatakan bahwa pengalaman pribadi individu akan mempengaruhi PWB. Sengendo dan Nambi (1997) mengungkapkan bahwa anak-anak yang kehilangan orangtua mengalami permasalahan di sekolah seperti meninggalkan jam pelajaran hingga memutuskan untuk berhenti bersekolah. Perubahan struktur keluarga menimbulkan dampak negatif bagi remaja yang tidak mampu untuk menerima kondisi yang sedang dijalani.

Garawiyani (dalam Werdyaningrum, 2013) mengungkapkan bahwa rusaknya lembaga keluarga merupakan kasus yang dapat menghancurkan mental. Hal itu dikarenakan kehilangan orangtua telah merampas perlindungan dan ketentraman remaja. Banyak remaja di Panti Asuhan yang kehilangan orangtua karena Panti Asuhan menjadi salah satu tempat tinggal bagi remaja yang kehilangan orangtua, selain mereka yang memutuskan untuk hidup seorang diri ataupun bersama saudara-saudara lainnya.

Berbagai penelitian yang telah dilakukan menunjukkan hasil bahwa, anak Panti Asuhan memiliki gambaran psikologis yang negatif seperti menarik diri, kurangnya empati, dan mudah menyerah. Masalah psikologis tersebut

dapat mengganggu PWB remaja di Pantti Asuhan. Ryff (1995) mengatakan bahwa ketika individu memiliki PWB yang rendah, hal itu akan berdampak pada kondisi kesehatan mental yang buruk. PWB dibutuhkan bagi remaja di Pantti Asuhan karena dengan kondisi PWB yang baik remaja akan mampu mengembangkan segala potensi-potensi positif yang dimiliki meskipun dalam situasi yang kompleks sekalipun. Ryff (1995) mengatakan bahwa individu yang mampu mengembangkan potensi positifnya dalam situasi yang kompleks sekalipun akan mampu meningkatkan kualitas dirinya. Artinya, meskipun remaja di Pantti Asuhan berada dalam situasi yang kompleks sekalipun tetap harus mampu untuk meningkatkan potensi-potensi positif yang dimiliki agar PWB pada remaja tidak terganggu.

Ada banyak faktor yang dapat mempengaruhi PWB individu. Menurut Sarafino (2011) dukungan sosial yang diperoleh individu akan mempengaruhi kesejahteraan individu. Lebih lanjut, Ryff dan Singer (1995) menyebutkan bahwa perbedaan jenis kelamin, status sosial, budaya, pengalaman dan sejarah kehidupan akan mampu mempengaruhi PWB. Dalam pengalaman hidup individu dibutuhkan kemampuan resiliensi yang baik untuk dapat mencapai PWB yang lebih baik. Pengalaman tersebut dapat berupa pengalaman yang menyenangkan maupun yang traumatik.

Peristiwa di dalam kehidupan individu dapat mempengaruhi PWB, individu yang mampu beradaptasi dengan peristiwa yang sulit atau traumatis merupakan individu yang resilien. Hal ini didukung oleh penelitian Ashardianto (2012) bahwa individu yang memiliki kemampuan resiliensi yang

tinggi akan semakin mampu mencapai PWB yang baik. Namun, ketika individu tidak mampu untuk beradaptasi dengan peristiwa yang sulit atau traumatis, hal tersebut akan mendekatkannya kepada kondisi kesehatan mental yang rendah. Ryff dan Singer (1995) mengatakan individu yang tidak resilien akan mengalami depresi dan kecemasan. Untuk menghindari hal-hal tersebut, remaja sebaiknya dibantu untuk mengembangkan potensi-potensi yang positif yang dimilikinya (seperti regulasi emosi, empati, dll) agar remaja mampu bertahan dan bangkit dalam kondisi yang sulit. Chon, dkk (2002) mengatakan bahwa pelatihan mampu untuk mengembangkan keterampilan yang dimiliki oleh individu.

Berdasarkan uraian yang telah dijelaskan terlihat bahwa resiliensi menjadi salah satu faktor yang dapat mempengaruhi PWB pada individu. Remaja yang resilien diharapkan mampu bertahan dan bangkit dari keterpurukan sehingga dapat mencapai PWB yang lebih baik. Namun, bagi individu yang tidak mampu bertahan dan bangkit dari kondisi terburuk, individu tidak akan dapat mencapai PWB dan mengoptimalkan potensi yang dimiliki oleh individu.

Melalui pelatihan BATMAN remaja diharapkan mampu meningkatkan kemampuan resiliensi dan mencapai PWB yang lebih baik ataupun stabil. Pelatihan BATMAN yang memuat tujuh kemampuan resiliensi akan membantu individu untuk meningkatkan potensi-potensi positif yang dimiliki. Reivich dan Shatté (2002) menjelaskan bahwa resiliensi ditandai dengan adanya kemampuan individu dalam mengelola perasaan yang ada pada

dirinya, memiliki keyakinan bahwa setiap permasalahan yang dimiliki akan dapat terselesaikan, serta mampu menganalisa permasalahan yang terjadi. Artinya, remaja di Panti Asuhan yang memiliki kemampuan resiliensi yang rendah disebabkan karena ketidakmampuan dalam mengelola perasaan sehingga berpengaruh pada kemampuan identifikasi masalah dan memperburuk kondisi PWB.

Individu yang memiliki kemampuan resiliensi yang baik akan meningkatkan PWB. Kemampuan adaptasi yang dimiliki akan menimbulkan keyakinan bahwa remaja mampu menghadapi berbagai masalah yang dialami. Reivich dan Shatté (2002) mengungkapkan bahwa individu yang memiliki keyakinan dan harapan dalam hidup akan mampu menentukan arah dan tujuan hidup. Hal ini akan membuat remaja dapat mengoptimalkan setiap potensi yang dimiliki.

Berdasarkan uraian yang telah dijelaskan terlihat bahwa resiliensi menjadi salah satu faktor yang dapat mempengaruhi PWB pada individu. Remaja yang resilien diharapkan mampu bertahan dan bangkit dari keterpurukan sehingga dapat mencapai PWB yang lebih baik. Namun, bagi individu yang tidak mampu bertahan dan bangkit dari kondisi terburuknya, individu tidak akan dapat mencapai PWB dan mengoptimalkan potensi yang dimiliki.

Faktor *I have* akan membuat remaja di Panti Asuhan menyadari bahwasanya masih banyak orang-orang di sekitar yang peduli sehingga akan menyebabkan remaja menerima kondisinya yang meskipun tidak lagi tinggal

bersama orangtua, tetapi tetap harus melanjutkan kehidupannya. Sementara faktor *I am* akan membantu remaja di Panti Asuhan menyadari bahwasanya masih banyak lagi orang-orang yang kurang beruntung dibandingkan dengan remaja-remaja yang tinggal di Panti Asuhan, sehingga remaja dapat meningkatkan perasaan empati pada dirinya sendiri maupun orang lain yang akan menghantarkan remaja kepada terciptanya hubungan sosial yang baik. Faktor *I can* akan membuat remaja menyadari bahwasanya masih banyak lagi hal yang harus dilakukan dengan segala kelebihan yang dimiliki saat ini sehingga memiliki kemauan untuk mencapai cita-cita yang dimiliki.

I have, I am dan *I can*, apabila ketiga hal tersebut dikuasai akan membuat remaja di Panti Asuhan mencapai kondisi PWB yang lebih baik. Selain itu, jika penelitian-penelitian yang telah banyak dilakukan menunjukkan bahwa resiliensi dapat mempengaruhi PWB pada individu, pelatihan berani, tangguh dan mandiri (BATMAN) diharapkan dapat membantu remaja mengetahui, mempelajari dan mengembangkan kemampuan resiliensi sehingga dapat mencapai PWB yang lebih baik.

C. Hipotesis

Hipotesis dari penelitian ini adalah pelatihan berani, tangguh dan mandiri (BATMAN) efektif untuk meningkatkan PWB pada remaja di Panti Asuhan.