

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Resiliensi

1. Pengertian Resiliensi

Resiliensi adalah kualitas pribadi yang memberikan kemampuan bagi individu untuk menghadapi kesulitan di dalam hidup (Connor & Davidson 2003). Resiliensi juga dapat diartikan sebagai kemampuan dalam individu untuk bisa mengatasi dan beradaptasi terhadap kejadian yang terjadi didalam hidup seseorang seperti hambatan dan rintangan (Revicih & Shatte 2003). Seseorang akan bisa menghadapi dan menemukan solusi ketika mendapat suatu masalah atau hambatan yang ada di dalam hidupnya sesuai dengan kualitas yang ada dalam dirinya. Grotberg (1999) menjelaskan bahwa resiliensi sebagai kemampuan individu untuk menghadapi, mengatasi, dan menjadi kuat ketika menghadapi suatu hambatan dalam hidup seseorang.

Wagnild (2010) mengungkapkan bahwa resiliensi adalah kapasitas yang dimiliki seseorang untuk berkembang dan menyesuaikan diri sendiri secara positif meskipun terdapat adanya tekanan. Hal ini juga sejalan dengan pernyataan dari Masten & Reed (2002) yang mengacu pada fenomena yang ditandai dengan adaptasi positif dari seseorang yang menghasilkan sesuatu yang baik disaat menghadapi sebuah tekanan. Menurut Kaplan (1996) resiliensi juga diartikan sebagai keberadaan faktor pelindung yaitu diri sendiri, lingkungan social dan keluarga yang bias membuat individu melawan kondisi tekanan yang sudah dialami. Resiliensi sendiri mengacu pada hasil dari adaptasi, proses dan kapasitas yang berhasil dalam mengatasi suatu tekanan. Menurut Brook & Goldstein (2000), resiliensi sebagai kemampuan individu untuk bangkit disaat mendapatkan tekanan dan hambatan dalam serta mengembangkan tujuan lebih realistis.

Resiliensi diartikan sebagai adaptasi yang baik dibawah keadaan tertekan (Synder & Lpez, 2002). Hal ini juga diungkapkan oleh Sills & Steins (2007) yang menyatakan adaptasi yang positif dalam menghadapi stress dan trauma. Pola pikir seseorang yang resiliensi adalah dimana dia berpikir untuk mencari pengalaman baru untuk bias mendapatkan tujuan yang diinginkan.

Kemampuan untuk bangkit dari stress dan tekanan adalah suatu resiliensi (Smith dkk,2008) .

Mulyani, (2011) menyebutkan bahwa resiliensi adalah proses dinamis dimana individu menunjukkan fungsi adaptif dalam menghadapi *adversity* yang berperan penting bagi individu. Serupa dengan pendapat tersebut menurut Werner (2011) resiliensi adalah hasil perkembangan yang baik pada individu dengan status yang beresiko tinggi, kondisi yang sembuh dari trauma karena adanya kompetensi yang menetap atau berkelanjutan ketika dibawah kondisi stress. Dewi & Melisa, (2010) menyatakan bahwa setiap individu mempunyai kemampuan untuk tangguh secara alami tetapi hal tersebut perlu untuk dilatih oleh individu itu sendiri. Warner & April (2012) menyatakan bahwa resiliensi adalah sebuah ketahanan yang dibutuhkan oleh individu untuk dapat mengatasi stress dan tekanan yang terjadi. Pelling, (2011) mengungkapkan bahwa resiliensi adalah kemampuan individu untuk dapat bertahan dan mengatasi kesulitan yang dialami, sedangkan MacDermind, dkk (2008) menyatakan bahwa resiliensi adalah interaksi antara individu dengan berbagai macam masalah, stressor, kesulitan, ataupun trauma yang berlangsung sepanjang hidup

Berdasarkan pernyataan beberapa tokoh diatas dapat disimpulkan bahwa resiliensi adalah kemampuan individu dalam menghadapi suatu stress dan tekanan dengan cara beradaptasi dengan lingkungan serta dipengaruhi oleh faktor individu,lingkungan social dan keluarga untuk menjadi pendorong dalam beradaptasi atau menyelesaikan suatu permasalahan.

2. Aspek-Aspek Resiliensi

Reivich & Shatte (2002) memaparkan aspek resiliensi, yaitu :

a. Regulasi Emosi

Regulasi emosi adalah kemampuan individu untuk tetap tenang dalam menghadapi suatu masalah yang menekan yang dihadapinya.

b. Pengendalian Impuls

Pengendalian impuls adalah kemampuan individu untuk mengendalikan keinginan, dorongan, serta tekanan yang muncul dalam diri individu. Individu akan mudah untuk memberikan respon yang tepat dalam pemikiran yang baik.

c. Optimisme

Individu yang resilien adalah individu yang memiliki optimisme yang baik. Optimisme yang dimiliki individu adalah pemikiran dimana dia akan percaya bahwa di masa yang mendatang bisa mengatasi dengan baik.

d. *Casual Analysis*

Casual analysis adalah kemampuan individu untuk mengidentifikasi dengan baik masalah yang terjadi. Jika tidak bisa mengidentifikasi permasalahan yang terjadi maka individu akan selalu mengalami kesalahan.

e. Empati

Empati bisa diartikan dimana individu dapat membaca atau mengetahui tanda-tanda yang akan terjadi dalam diri individu seperti kondisi emosional dan psikologis seseorang.

f. *Self-efficacy*

Meyakini akan masalah yang berhasil kita hadapi dalam mempercayai diri sendiri bahwa individu dapat menyelesaikannya.

g. *Reaching out*

Resiliensi lebih dari sebuah pemikiran untuk menyelesaikan masalah tetapi juga mengambil sisi positif dari permasalahan yang dihadapi.

Aspek resiliensi juga diungkapkan oleh Wolin & Wolin (1994) yaitu:

- a. *Insight*, kemampuan individu dalam memahami diri sendiri dari pertanyaan yang hanya bisa dijawab oleh individu tersebut serta bisa menyesuaikan dengan berbagai situasi yang dialami.
- b. Kemandirian, dimiliki individu untuk mengambil jarak secara emosional maupun fisik dari sumber masalah yang dihadapi.
- c. Hubungan, seorang yang resilien dapat menjalin hubungan yang baik dan selalu mendukung kepada orang lain.
- d. Inisiatif, keinginan yang kuat untuk bertanggung jawab atas kehidupan sendiri atau masalah yang dihadapi.
- e. Kreativitas, individu mampu memikirkan berbagai pilihan, konsekuensi, dan alternatif dalam menghadapi tantangan hidup.
- f. Humor, individu yang resilien akan memandang sisi terang dalam hidupnya dan menemukan sisi kebahagiaan dalam dirinya.
- g. Moralitas, orientasi dalam diri pada nilai-nilai yang ditandai dengan

keinginan untuk hidup secara baik dan produktif.

Sedikit berbeda menurut Connor & Davidson (2003) aspek resiliensi terdiri dari :

a. Personal competence, high standarts, and tenacity

Aspek ini mendukung seseorang untuk selalu bergerak maju terhadap tujuan yang sudah dimiliki meskipun sedang mengalami tekanan.

b. Trust in one's instincts, tolerance of negative affect, ad strengthening effects of streets

Aspek ini memiliki arti dimana seseorang merasa tenang dalam memutuskan dan memiliki ketepatan dalam menghadapi stress

c. Positive acceptance of change, and secure relationship

Adaptasi yang dimiliki seseorang dalam menghadapi masalah

d. Control

Aspek ini berfokus pada cara mengontrol seseorang untuk mencapai suatu tujuan dan kemampuan yang dimiliki seseorang dalam mendapatkan bantuan dari orang lain maupun dukungan sosial

e. Spiritual influences

Seseorang akan mempercayai nasib yang diberikan oleh tuhan serta sangat percaya kepada tuhan. Pendapat beberapa tokoh tentang aspek resiliensi dapat disimpulkan bahwa aspek resiliensi lebih berfokus kepada kepercayaan diri seseorang yang bisa menerima tekanan yang sudah ada dengan tetap berfokus kepada tujuan mereka dan selalu yakin bahwa semua akan bisa terselesaikan dengan kemauan yang dimilikinya, disisi lain dapat dipercayai bahwa semua sudah direncanakan oleh tuhan dan dengan dibantu oleh orang sekitar

3. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Resiliensi

Grotberg (1999) menyatakan bahwa faktor resiliensi didapatkan individu melalui sumber-sumber dari dalam (internal) dan dari luar atau lingkungannya (eksternal):

a. I Am (Kemampuan individu)

Adalah kekuatan yang ada dalam diri individu seperti perasaan, tingkah laku, dan kepercayaan yang terdapat didalam diri individu. Seseorang yang

meyakini mereka mempunyai karakteristik yang menarik maka mereka adalah individu yang resilien. Hal ini dapat dilihat dari cara mereka mendapatkan perhatian dari orang sekitar tentang karakteristik mereka.

b. I Have (Sumber dukungan sosial)

Adalah sebuah dukungan dari lingkungan sekitar individu. Dukungan ini berupa bentuk perhatian dari orang sekitar seperti keluarga dekat dan lingkungan diluar keluarga, dengan dukungan eksternal maka individu akan memiliki rasa kepercayaan.

c. I can (kemampuan sosial dan interpersonal)

Adalah kemampuan individu untk melakukan hubungan sosial dan interpersonal. Individu dapat belajar dari lingkungan dengan cara berinteraksi dengan semua orang yang ada di sekitar mereka. Kemampuan sosial dan interpersonal akan baik digunakan dalam berkomunikasi dan menyelesaikan masalah.

Menurut Everall, Allrows & Paulson (2006) faktor yang mempengaruhi resiliensi dari empat faktor yaitu :

a. Faktor individu

Faktor individu adalah faktor yang ada dalam diri seseorang dalam membantu untuk menjadi resilien, hal yang terdapat dalam faktor individu adalah :

1) Fungsi kognitif atau intelegensi

Individu yang memiliki kognitif yang baik akan bisa mengatasi suatu permasalahan, tidak selalu diukur dari individu yang memiliki IQ tinggi, tetapi yang dimaksud adalah individu yang dapat menerapkan kecerdasan dan pengetahuan dalam situasi apapun.

2) *Strategi coping*

Kemampuan *problem focus coping* terhadap permasalahan sering digunakan dalam strategi menyelesaikan masalah.

3) *Locus of control*

Individu memiliki keyakinan dan rasa percaya diri cenderung memiliki tujuan dan percaya bahwa dirinya memiliki kemampuan untuk menyelesaikan permasalahan.

4) Konsep diri

Konsep diri yang baik dan harga diri yang baik dimiliki seseorang akan membuat individu menjadi resilien.

b. Faktor keluarga

Individu yang dapat menerima masukan dan solusi dari orang sekitar salah satunya dukungan keluarga dalam keadaan yang penuh dengan tekanan akan merasa lebih optimis dan yakin dalam menghadapi suatu permasalahan.

c. Faktor komunitas atau eksternal

Individu yang memiliki resilien akan menjalin hubungan yang baik dengan orang sekitar serta bisa menerima solusi serta masukan dari orang sekitar untuk bisa lebih percaya diri dalam menghadapi suatu permasalahan.

d. Faktor resiko

Faktor resiko yang dimaksud adalah dimana seseorang akan mengalami tekanan atau stressor dengan pemikiran resiko yang akan dialami dalam dirinya maka akan membentuk suatu resiliensi yang didasari dari pengalaman diri sendiri.

Hasil penjelasan dari beberapa tokoh diatas tentang aspek resiliensi dapat disimpulkan bahwa faktor yang mempengaruhi resiliensi terdiri dari faktor individu, keluarga, dan dukungan orang lain. Faktor individu adalah faktor yang penting dalam mencapai resiliensi dan seseorang yang tidak bisa menerima dukungan keluarga maupun orang sekitar maka akan mempersulit dalam mencapai resiliensi.

B. Ciri-ciri Individu yang Memiliki Resilliensi

Menurut Sarafino (1994) individu yang memiliki Resilliensi menunjukkan ciri-ciri :

a. Memiliki emosional yang tenang sehingga dapat menciptakan hubungan yang baik dengan orang lain. Individu yang resillien akan mudah bergaul dengan orang lain karena mereka memiliki emosi yang stabil sehingga dapat membuat orang lain merasa nyaman.

b. Memiliki kemampuan untuk dapat bangkit dari tekanan dan terus berusaha mengatasinya. Individu yang resilien tidak mudah putus asa jika menghadapi kesulitan karena mereka yakin dapat mengatasi kesulitan dengan kemampuannya sendiri.

Sedikit berbeda menurut Revich & Shatte (2002) individu yang resilliensi memiliki ciri-ciri yaitu :

a. Mampu mengendalikan perasaan dan dorongan dalam diri sendiri. Hal ini akan memudahkan individu yang resillien untuk membangun hubungan

baik dengan orang lain.

- b. Memiliki kemampuan untuk bangkit dari permasalahan dan mampu berusaha untuk mengatasinya. Seseorang yang memiliki resilliensi akan mudah menerima peristiwa yang tidak menyenangkan karena baginya merupakan perjalanan hidup.
- c. Optimis mengenai masa depan yang cerah. Seseorang yang resillien memiliki sikap optimis dan tidak putus asa dalam mencapai tujuan hidup yang telah direncanakan.
- d. Mampu mengidentifikasi penyebab dari masalah secara akurat. Keyakinan yang dimiliki oleh individu yang resillien akan membuatnya tidak mudah menyerah dalam menghadapi kesulitan.
- e. Memiliki empati. Orang yang resillien memiliki keteguhan hati sehingga dapat dengan mudah memahami orang lain dan dirinya sendiri.
- f. Memiliki keyakinan diri. Orang yang resillien percaya pada kemampuannya sendiri bahwa mereka akan mampu mewujudkan harapan- harapan cerah di masa depan.

Berdasarkan uraian diatas, menurut Revich & Shatte (2002) maka dapat disimpulkan bahwa ciri-ciri orang yang memiliki resilliensi yaitu mudah bersosialisasi, memiliki keterampilan berpikir dan keterampilan sosial yang baik sehingga yakin akan kemampuannya sendiri dalam mengambil keputusan.

C. Optimisme

1. Pengertian Optimisme

Menurut Scheier & carver (2002) optimisme adalah keyakinan individu secara umum akan hasil yang baik dari usahanya, kemudian mendorong individu untuk terus berusaha dalam mencapai tujuan. Hal serupa juga dikatakan oleh Chang (1998) yang mendefinisikan optimisme sebagai pengharapan individu akan terjadinya hal-hal baik. Individu akan berpikiran dan berharap tentang terjadinya hal yang baik dalam hidupnya di masa depan.

Individu yang optimis akan berpikir semua yang akan terjadi di masa depan adalah suatu kejadian yang baik, selalu berpikir positif serta selalu memaknai hal yang terjadi dengan hal positif agar memiliki pemikiran yang baik. Hal ini juga sejalan dengan Scheirer & Carver (2010) yang menyatakan optimise sebagai suatu pandangan yang menyeluruh, melihat hal baik, berpikir

positif dan mudah memberikan makna bagi diri sendiri, mengharapkan hasil yang positif dalam menghadapi masalah dan berharap untuk mengatasi tantangan secara efektif. Menurut Ghufron & Risnawita (2010) optimisme adalah suatu pemikiran atau harapan yang percaya bahwa semua yang berjalan akan menuju suatu arah kebaikan. Pemikiran yang optimis selalu berpikir bahwa meskipun terdapat hambatan, semua akan menuju arah yang baik.

Goleman (2002) menyatakan optimisme sebagai keyakinan atau harapan yang kuat terhadap segala sesuatu yang terdapat dalam kehidupan akan bisa diatasi dengan baik. Hal ini juga sejalan dengan ungkapan dari Seligman (2008) yang menyatakan bahwa segala sesuatu hambatan dan juga peristiwa buruk hanya bersifat sementara dan tidak mempengaruhi semua aktivitas maupun kehidupan sehari-hari. Seseorang yang memiliki permasalahan maupun hambatan dalam dirinya maka akan segera selesai dengan pemikiran yang positif dari orang yang optimis. Hal ini juga diungkapkan oleh Safarina (2016) yang mengatakan bahwa segala sesuatu yang buruk terjadi dalam diri akan menjadi suatu pengalaman yang baik untuk bias mencapai tujuan yang diinginkan.

Optimisme adalah suatu sikap individu yang memiliki harapan kuat terhadap segala sesuatu walaupun sedang menghadapi suatu permasalahan karena individu tersebut yakin mampu menyelesaikan suatu permasalahan (Slamet, 2014). Cushniah & Pitaloka (2012) Menyatakan individu yang optimis meyakini bahwa sebuah tantangan tentunya dapat diatasi sehingga individu bisa bertahan maupun mengabaikan setiap kesulitan yang dihadapi. Suseno (2013) juga menyatakan bahwa individu yang berfikir secara realistis, berani mencoba dan bertindak konkret adalah ciri individu yang optimis. Optimisme merupakan salah satu komponen psikologi positif yang dihubungkan dengan emosi positif dan perilaku positif yang menimbulkan bebas dari stress, hubungan sosial yang baik sehingga orang yang berhasil adalah orang yang optimis, Darei & Ghaderi (2012). Chang & McBride (dalam Kurniawan, Priyatama, & Karyanta, 2015) menyatakan bahwa optimisme berhubungan dengan hasil-hasil positif yang diinginkan seseorang seperti kondisi moral yang baik, prestasi yang memuaskan, serta adanya kemampuan untuk menyelesaikan suatu permasalahan. Menurut Segestrom, 1998 (dalam Muharnia, 2010) optimisme adalah cara berpikir yang positif dan realistis dalam memandang suatu permasalahan.

Hasil dari pernyataan beberapa tokoh diatas dapat disimpulkan bahwa optimisme adalah suatu kepercayaan terhadap segala sesuatu yang dialami seperti hal buruk akan menjadi hal baik jika kita berpikir secara positif serta percaya bahwa segala sesuatu yang buruk akan berakhir jika kita bias menerima dengan baik.

2. Aspek-Aspek Optimisme

Seligman (2006) Menyatakan bahwa terdapat 3 aspek dalam optimisme, yaitu :

a. *Permanence*

Permanence memiliki arti dimana seseorang menyikapi suatu peristiwa buruk ataupun baik memiliki penyebab yang tidak menetap dan sementara. Individu yang optimis memandang peristiwa yang buruk akan bersifat tidak lama atau hanya sementara dan akan selesai dalam waktu dekat. Sedangkan peristiwa yang baik akan dianggap menetap serta dianggap sebagai peristiwa yang timbul dari diri individu.

b. *Pervasiveness*

Memiliki arti dimana seseorang yang optimis akan menelusuri atau mencari tahu penyebab permasalahan itu hingga tuntas. Individu yang optimis tidak akan memberikan alasan yang universal sebagai penyebab kegagalannya, tapi alasan itu bisa dijelaskan secara spesifik dan benar.

c. *Personalization*

Memiliki arti setiap penyebab dari suatu kegagalan yang dialami berasal dari internal atau eksternal. Individu yang memiliki optimisme yang baik akan menganggap peristiwa yang baik berasal dari dalam diri individu, sedangkan peristiwa yang tidak baik akan dianggap mempunyai penyebab dari luar dirinya atau eksternal.

McGinnis (1995) mengemukakan beberapa aspek dalam optimism Yaitu :

- a. Mempunyai pengadilan atas perasaan – perasaan dalam diri yang bersifat negatif, kemampuan pada diri seseorang dalam mengendalikan dorongan perasaan negatif saat terdapat stimulus negatif menghampirinya dan mampu mengalihkan pada hal – hal yang lebih bersifat positif.
- b. Menganggap dirinya sebagai seseorang yang mampu dan bisa dalam memecahkan masalah Merupakan bentuk keyakinan terhadap kemampuan yang

ada pada diri sendiri dengan melakukan usaha penyelesaian.

- c. Merasa mempunyai pengendalian atas dirinya dimasa depan
- d. suatu bentuk keyakinan terhadap kemampuan yang dimiliki oleh dirinya sendiri dalam melakukan suatu prediksi di masa depan.
- e. Merasa bahagia dalam keadaan apapun
- f. Bentuk respon emosi yang positif dan mampu untuk mempertahankan hal tersebut.
- g. Menerima perubahan yang ada dalam hidupnya
- h. Kemampuan yang dimiliki seseorang untuk memandang positif setiap kejadian dalam hidupnya.

Aspek lain juga diungkapkan oleh Ubaydillah yaitu :

a. Kognitif

Individu percaya diri akan kemampuan dan keyakinan yang membangkitkan semangat dan rencana yang terfokus untuk meraih hasil yang baik, serta positif dan realistis untuk dapat menerima fakta

b. Afektif

Individu tidak membesarkan permasalahan yang terjadi, karena individu memiliki penghayatan yang baik dalam menikmati hidupnya dan bisa membedakan hal yang menyimpang dan hal yang benar.

c. Konatif

Individu mempunyai perilaku yang baik untuk meraih hasil yang baik dan mampu untuk merubah diri secara terus menerus untuk bisa meraih hasil yang baik.

Dari penjelasan diatas dapat disimpulkan bahwa aspek optimisme adalah dimana individu memiliki beberapa aspek seperti permanence, pervasiveness, dan personalization. Aspek optimisme dalam individu lebih banyak muncul dari dalam individu sendiri seperti penerimaan situasi maupun kondisi terhadap dirinya sendiri.

3. Faktor-faktor yang mempengaruhi optimisme

Scheier dan Carver (2010) menjelaskan bahwa optimisme individu dipengaruhi oleh 2 faktor yaitu faktor internal dan eksternal.

a. Faktor Internal

1) Temperamen

Perbedaan temperamen pada individu dapat mencerminkan pengaruh

hereditas terhadap perkembangan kepribadian secara umum termasuk kecenderungan optimisme.

2) *Self esteem*

Seseorang yang memiliki self esteem yang tinggi maka dia memiliki optimisme yang tinggi juga daripada orang yang memiliki self esteem yang rendah.

3) *Self efficacy*

Diartikan sebagai keyakinan individu akan kemampuan yang ia miliki. Individu yang memiliki keyakinan pada kemampuannya sendiri akan tidak mudah menyerah dalam menghadapi kesulitan.

4) Pengalaman

Seseorang yang sudah berhasil dalam menyelesaikan suatu masalah di masa lalu maka individu akan lebih memiliki kepercayaan diri yang lebih tinggi dalam menghaapi masalah yang akan datang.

b. Faktor Eksternal

1. Faktor yang mempengaruhi optimisme, keluarga merupakan kunci yang penting dalam mempengaruhi optimisme.
2. Forgeard & Seligman (2012), sosio ekonomi memiliki perna penting untuk perkembangan optimisme pada individu.
3. Carver, Scheier dan Segerstorm, (2010), menyatakan bahwa ketersediaan sumber daya terutama dari lingkungan sosial sangat memiliki peran penting untuk meningkatkan optimisme.
4. Chang (1998), budaya memiliki peran untuk mempengaruhi optimism pada diri seseorang.
5. Dampak yang besar ditimbulkan oleh media dalam mempengaruhi optimism seseorang. Banyak dampak yang ditimbulkan media untuk menekan seseorang berpikir negatif.

Menurut Idham (2011), ada 3 faktor yang mempengaruhi optimisme yaitu :

- a. Pesimis, merubah pola pemikiran seseorang dari pesimis menjadi optimis adalah tugas dari individu sendiri dan itu untuk bisa lebih berpikir positif.
- b. Pengalaman bergaul dengan orang lain, ketika seseorang dapat memahami dan mengagumi orang lain maka itu adalah salah satu cara untuk membantu seseorang menjadi optimis.

c. Prasangka, pemikiran seseorang akan hal yang belum tentu terjadi.

Berdasarkan penjelasan diatas maka dapat disimpulkan bahwa optimisme muncul karena beberapa faktor yang mendasarinya seperti faktor internal yang dipengaruhi oleh hereditas dan faktor eksternal yang dipengaruhi oleh faktor lingkungan.

D. Ciri – ciri Optimisme

Mc Ginnis (1995) menjelaskan bahwa terdapat beberapa ciri seorang yang optimis yaitu:

- a. Tidak terkejut jika menghadapi suatu hambatan karena memiliki harapan yang positif dan pemikiran yang baik. Hal ini dikarenakan orang yang optimis berani menerima kenyataan dan mempunyai penghargaan yang besar pada hari esok.
- b. Selalu berusaha untuk memecahkan masalah dimulai dari masalah kecil hingga bisa menyelesaikan masalah yang lebih besar. Orang yang optimis berpandangan bahwa tugas apa saja selalu bisa diselesaikan kalau kita menyelesaikan dari yang mulai kecil hingga besar.
- c. Yakin memiliki kemampuan mengendalikan dan merencanakan masa yang akan datang. Keyakinan bahwa individu menguasai keadaan ini membantu mereka bertahan lebih lama setelah yang lain menyerah.
- d. Memiliki kemampuan untuk selalu mengikuti dan memperbarui pengetahuan yang ada. Orang yang menjaga optimismenya adalah individu yang mengambil tindakan secara sadar dan tidak sadar untuk melawan dorongan pribadi untuk memastikan bahwa sistem mereka tidak tertinggal.
- e. Memiliki pemikiran yang positif sehingga menahan munculnya pemikiran negative. Orang yang optimis akan memiliki segi pandangan yang luas dan menguntungkan.
- f. Mampu mengapresiasi lingkungan yang ada di sekitar. Mengapresiasi lingkungan merupakan wujud kebersyukuran bagi orang optimis.
- g. Selalu memiliki ide dan imajinasi untuk melatih menjadi keberhasilan. Orang yang optimis akan mengubah rasa khawatirnya menjadi bayangan yang positif.
- h. Tetap merasa bahagia dengan keadaan yang ada atau masalah yang muncul. Selalu gembira dan bahagia akan membuat orang optimis selalu ceria.
- i. Selalu merasa yakin akan kemampuan yang dimiliki untuk selalu mencapai

tujuan. Orang yang optimis memiliki keyakinan yang kuat bahwa apa yang terbaik dalam dirinya belum tercapai dan mereka akan mengejanya sampai tercapai.

- j. Suka bertukar kisah yang baik. orang yang optimis memiliki pandangan apa yang kita bicarakan pada orang lain akan berpengaruh pada suasana hati pendengar.
- k. Mampu menerima semua hal yang tidak bisa berubah maupun bisa dirubah. Hal ini dikarenakan orang yang optimis percaya pada kemampuan yang dimilikinya, sehingga ia dapat merubah sesuatu yang tidak mungkin menjadi mungkin dengan semangat pantang menyerah yang dimilikinya.
- l. Saling membantu kepada orang yang memiliki masalah dan ikut memberikan solusi kepada orang tersebut. Bagi orang yang memiliki sikap optimisme, berbagi dan membuat orang lain bahagia merupakan hal yang menyenangkan yang membuat hidupnya lebih bersemangat.
- m. Menurut Seligman (2008) menjelaskan bahwa individu yang memiliki optimisme tinggi memiliki ciri khas yaitu :
- n. Seseorang yang memiliki otimisme tinggi akan memandang kemunduran dalam hidupnya sebagai suatu garis datar sementara dalam sebuah grafik. Memiliki pemikiran yang terbuka bahwa masa sulit tida akan berlangsung lama dan memandang suatu kesulitan sebagai kesuksesan yang tertunda.
- o. Seseorang yang optimis cenderung memiliki pandangan kegagalan dalam hidupnya sebagai masalah situasional dan bukan sebagai wujud kegagalan yang berlangsung dalam waktu yang lama
- p. Seseorang yang optimis tidak akan menganggap bahwa suatu kesalahan diakibatkan oleh dirinya sendiri.

E. Kerangka Berpikir

Tidak dapat dipungkiri, semenjak virus corona masuk ke Indonesia menimbulkan banyak dampak salah satunya pada sektor ekonomi terutama untuk para pelaku usaha menengah kebawah seperti pedagang kaki lima (PKL). Berlakunya PSBB (Pembatasan Sosial Berskala Besar), PPKM (Pemberlakuan Pembatasan Kegiatan Masyarakat) dan jam malam, tentu membuat para pedagang kehilangan pelanggannya. Akibatnya omzet para pedagang menurun dan mengalami kerugian sejak pandemi berlangsung.

Untuk menghadapi kesulitan yang mereka alami akibat pandemi, pedagang membutuhkan upaya untuk menghadapi dan mengatasi masalah sehingga dapat memberikan respon positif terhadap masalah yang dialami.

Resiliensi adalah cara atau keterampilan yang dimiliki individu dalam menyelesaikan suatu masalah dan memiliki ide untuk mengatasinya. Resiliensi akan terwujud pada pedagang yang mampu bangkit dari tekanan dan terus berusaha mencapai tujuannya untuk keluar dari keterpurukan. Pedagang yang resilien juga dapat menghadapi stres dan mengatasi emosi negatif sehingga dapat mengontrol emosi dan perilaku saat menghadapi situasi yang menekan. Keyakinannya kepada Tuhan tentang apa yang ia alami saat ini adalah ujian yang harus dilalui membuat pedagang bangkit untuk menemukan solusi mengatasi masalah.

Sikap *Personal competence, high standards, and tenacity* dalam hal ini mendukung seseorang pedagang untuk selalu bergerak maju terhadap tujuan yang sudah dimiliki meskipun sedang mengalami tekanan yang tidak diketahui kapan tekanan ini akan berakhir dan kembali seperti sediakala.

Trust in one's instincts, tolerance of negative affect, and strengthening effects of stress dalam hal ini memiliki arti dimana seseorang merasa tenang dalam memutuskan dan memiliki ketepatan dalam menghadapi stress, yang dimaksud dalam sikap ini adalah para pedagang memiliki ketenangan dalam menghadapi stress ketika para pedagang dengan dihapkan dengan berbagai macam aturan yang dibuat oleh pemerintah dan para pedagang harus bertoleransi dan mematuhi aturan yang dibuat oleh pemerintah.

Sikap *Positive acceptance of change, and secure relationship* dalam hal adaptasi yang dimiliki seseorang dalam menghadapi masalah yang ada dalam dirinya, dimasa pandemi saat ini para pedagang sangat diperlukan sikap adaptasi yang positif, yang dimaksud adaptasi yang positif adalah dimasa pandemi saat ini semua mengalami penurunan atau perubahan, mulai dari pendapatan dan lain sebagainya, sebagai pedagang kita harus beradaptasi dan percaya bahwa masa pandemi saat ini mampu kita lewati bersama-sama.

Sikap *Control* ini sangat berperan penting dalam resiliensi pada saat mengontrol individu untuk mencapai suatu tujuan dan kemampuan yang dimiliki seseorang individu dalam mendapatkan bantuan dari orang lain maupun dukungan sosial yang ada di lingkungan sekitar. Control sendiri sangat berperan penting untuk semua orang terutama para pedagang dimasa pandemi

Covid-19 yang mampu menghadapi dunia, godaan, rintangan kehidupan, hidup akan teratur sesuai dengan planning, mampu berkonsentrasi dalam bekerja, dapat membangun hubungan yang baik dengan orang lain dan bertanggung jawab terhadap apapun pekerjaan yang dikerjakannya.

Spiritual influences perihal ini para pedagang mempercayai nasib yang diberikan oleh tuhan, serta sangat percaya kepada tuhan bahwa nasib yang dialami saat ini tidak akan mempengaruhi nasib yang dialaminya untuk saat ini maupun untuk masa yang akan datang. Pedagang memiliki keyakinan kepada tuhan bahwa pandemi akan segera berlalu.

Sikap *permanence* akan mempengaruhi pedagang dalam memandang suatu peristiwa yang terjadi. Pemikiran yang positif dan optimis akan membuat pedagang memandang peristiwa buruk yang terjadi padanya tidak akan berlangsung lama. Dengan pemikiran yang positif tersebut akan membuat pedagang tidak larut dalam kesedihan dan dapat segera bangkit kembali.

Selain itu, sikap *pervasiveness* juga dapat mempengaruhi pedagang dalam berpikir optimis. Kejelian dan ketelitian dalam mencari akar permasalahan menjadi kunci dalam penyelesaian masalah. Pedagang akan terus mencari penyebab kegagalan yang mereka hadapi sampai menemukan kejelasan penyebab masalah tersebut terjadi. Hal ini diperlukan pedagang untuk mencari lagi penyebab penurunan omzet yang dihadapi, sehingga dapat menemukan solusi untuk mengatasi permasalahan tersebut.

Personalization juga memegang peran penting dalam menumbuhkan sikap optimisme dalam mengatasi masalah. Pedagang yang memiliki sikap optimisme akan memandang peristiwa baik yang terjadi dalam hidupnya berasal dari dalam individu tersebut. Sehingga akan mendorong pedagang untuk tidak menyerah dalam mengatasi masalah.

F. Hipotesis

Berdasarkan landasan dan kerangka berpikir diatas maka hipotesis penelitian ini adalah Optimisme berkorelasi positif dengan resiliensi pada pedagang kaki lima (PKL). Semakin tinggi optimisme maka semakin tinggi pula resiliensi, begitu juga sebaliknya jika optimisme rendah maka semakin rendah pula resiliensi.

