

BAB II

Tinjauan Teoritis

A. Hardiness

1. Pengertian *Hardiness*

Kobasa (dalam Schellenberg, 2005) *hardiness* adalah definisi konstruk sebagai “konstelasi ciri kepribadian yang berfungsi sebagai sumber daya tahan dalam menghadapi kehidupan yang penuh masalah. Kobasa (dalam Schellenberg, 2005) menemukan bahwa orang yang memiliki *hardiness* cenderung mengalami stres yang sedikit.

Individu yang memiliki sifat tangguh dapat ditunjukkan dari dirinya, di dalam perilaku dan perasaan yang ditandai dengan adanya komitmen, kontrol dan tantangan. Komitmen didefinisikan sebagai kemampuan untuk percaya pada kebenaran, kepentingan, dan nilai-nilai yang menarik dari apa yang sedang dilakukannya. Kontrol melibatkan keyakinan bahwa individu mampu mempengaruhi kejadian-kejadian yang ada di dalam kehidupannya. dan tantangan merupakan keyakinan bahwa perubahan merupakan suatu bagian yang normal dari kehidupan. Perubahan dipandang sebagai suatu kesempatan untuk dapat bertumbuh dan berkembang dan bukan sebagai ancaman pada keamanan.

Menurut Kobasa (dalam Rahmawan , 2011) *hardiness* adalah kotalasi dari karakteristik kepribadian yang dapat membantu untuk melindungi individu dari pengaruh negatif stress dan individu yang memiliki *hardiness* tinggi mempunyai serangkaian sifat yang membuat tahan terhadap stress, senang bekerja keras karena dapat menikmati pekerjaan yang dilakukan, senang membuat keputusan dan melaksanakannya, karena memandang hidup ini sesuatu yang harus dimanfaatkan dan di isi agar mempunyai makna. Individu yang mempunyai *hardiness* sangat antusias menyongsong masa depan.

Schultz dan Schultz (2002) berpendapat bahwa individu yang memiliki *hardiness* akan mampu dalam melawan stress. Individu dengan *hardy personality* percaya dapat mengendalikan atau mempengaruhi kejadian-kejadian dalam hidupnya. Individu secara mendalam berkomitmen terhadap pekerjaannya dan aktifitas-aktifitas yang disukai sehingga memandang perubahan sebagai sesuatu yang menarik dan menantang lebih daripada sebagai sesuatu yang mengancam.

Menurut Hadjam (2004), kepribadian tahan banting (*hardiness*) mengurangi pengaruh kejadian-kejadian hidup yang menegangkan dengan meningkatkan strategi beradaptasi, antara lain dengan menggunakan sumber-sumber sosial yang ada dilingkungannya untuk dijadikan pelindung, motivasi, dan dukungan dalam menghadapi masalah yang menegangkan sehingga dapat dihadapi dan memberikan kesuksesan

Berdasarkan penjelasan diatas dapat disimpulkan bahwa *hardiness* merupakan karakteristik kepribadian yang memiliki sikap tangguh dalam menghadapi kejadian yang menegangkan atau mengancam sehingga dapat mengendalikan dari hal-hal yang tidak menyenangkan dan dapat memberikan makna positif terhadap setiap kejadian, Individu yang memiliki *hardiness* sangat antusias dalam memandang masa depannya.

2. Dimensi *Hardiness*

Hardiness dikemukakan oleh Kobasa (dalam Rahmawan 2011) sebagai kotalasi dari karakteristik kepribadian yang dapat membantu untuk melindungi individu dari pengaruh negatif stress. *Hardiness* itu sendiri terdiri dari tiga dimensi diantaranya:

a. *Commitment Vs Alienation*

Menurut Fuadi (2009) *commitment* merupakan kecenderungan individu untuk melibatkan diri dalam berbagai aktivitas, kejadian dan orang- orang dalam kehidupannya. Orang yang mempunyai *commitment* yang kuat mudah tertarik dan terlibat secara tulus kedalam apapun yang sedang dikerjakan sehingga memberikan arti pada setiap kejadian yang ada dilingkungannya.

Individu yang memiliki *comitment* yang kuat tidak akan mudah menyerah pada tekanan. Pada saat menghadapi stres individu ini akan melakukan strategy *coping* (koping) yang sesuai dengan nilai, tujuan dan kemampuan yang ada dalam dirinya. Orang yang *alienated* akan mudah merasa bosan atau merasa tidak berarti, karena memandang hidup sebagai suatu yang membosankan, tidak berarti, menarik diri dari tugas yang harus dikerjakan, pasif dan lebih suka menghindari dari berbagai aktifitas. Individu yang *alienated* akan menilai kejadian yang menimbulkan stres sebagai sesuatu yang hanya dapat ditahan dan tidak dapat diperbaiki, Kobasa (dalam Rahmawan, 2011).

b. *Control Vs Powerlessness*

Menurut Kobasa (dalam Rahmawan, 2011), kontrol merupakan kecenderungan untuk menerima dan percaya bahwa individu dapat mengontrol dan mempengaruhi suatu kejadian dengan pengalamannya ketika berhadapan dengan hal- hal yang tidak terduga. Aspek kontrol muncul dalam bentuk kemampuan untuk mengendalikan proses pengambilan keputusan pribadi atau kemampuan untuk memilih dengan bebas diantara beragam tindakan yang dapat diambil. Individu yang

memiliki aspek kontrol tinggi juga memiliki kendali kognitif atau kemampuan untuk menginterpretasikan, menilai dan menyatukan berbagai peristiwa kedalam rencana kehidupan selanjutnya.

Kobasa juga berpendapat bahwa individu dengan kontrol yang tinggi memiliki keterampilan untuk mengatasi masalah dengan respon-respon yang tepat. Orang-orang yang memiliki kontrol yang kuat akan lebih optimis dalam menghadapi hal-hal diluar dirinya. Individu ini akan cenderung lebih berhasil dalam menghadapi masalah-masalah dari pada orang yang kontrolnya rendah. *Powerlessness* adalah perasaan pasif merasa selalu disakiti oleh hal-hal yang tidak dapat dikendalikan sehingga merasa tidak berdaya jika menghadapi hal-hal yang dapat menimbulkan ketegangan atau tekanan. (Kobasa, dalam Rahmawan,2011).

c. *Challenge Vs Threatened*

Secara kognitif, individu dengan aspek tantangan tinggi memiliki keluwesan dalam bersikap sehingga dapat mengintegrasikan dan menilai ancaman dari situasi baru secara efektif. Keluwesan kognitif ini menjadikannya terlatih untuk merespon kejadian yang tidak terduga sebagai suatu masalah atau tantangan yang perlu diatasi. Individu memandang hidup sebagai suatu tantangan yang menyenangkan.

Menurut Kobasa (dalam Rahmawan, 2011), *challenge* merupakan kecenderungan untuk memandang suatu perubahan dalam hidupnya sebagai sesuatu yang wajar dan dapat mengantisipasi perubahan tersebut sebagai stimulus yang sangat berguna bagi perkembangan. Individu yang memiliki *challenge* adalah orang-orang yang dinamis dan memiliki kemampuan dan keinginan untuk maju yang kuat.

Individu yang memiliki kepribadian *challenge* yang kuat akan lebih mudah menemukan cara untuk menghilangkan atau mengurangi keadaan yang menimbulkan stres dan menganggap stress bukan sebagai suatu ancaman tetapi dianggap suatu tantangan.

Orang-orang yang *threatened* menganggap bahwa sesuatu itu harus stabil karena kestabilan adalah kewajaran dan dirinya merasa khawatir dengan adanya perubahan karena dianggap merusak dan menimbulkan rasa tidak aman. Individu yang *threatened* tidak bisa menyambut dengan baik perubahan atau memandang perubahan sebagai ancaman dari pada sebagai tantangan, selalu mengaitkan dengan penekanan dan penghindaran, Kobasa (dalam Rahmawan, 2011)

Menurut Maddi (2013) ada 3 dimensi dari *hardiness* yang dikonsepsikan sebagai 3C. Dimensi *hardiness* tersebut adalah : a) *Challenge* (tantangan) merupakan kemampuan individu untuk menerima bahwa kehidupan tidak lepas dari kejadian-kejadian menegangkan yang menimbulkan stres. Kejadian yang menyebabkan stres dianggapnya sebagai tantangan hidup. Individu melihat perubahan peristiwa dalam hidup yang menyebabkan stres sebagai kesempatan agar menjadi lebih bijaksana. Individu dapat belajar dari kegagalan dan berhasil dalam menghadapi tekanan; b) Kontrol (*control*) merupakan kemampuan yang dimiliki

oleh individu untuk tetap berusaha mengubah lingkungan yang penuh stres menjadi kesempatan untuk terus belajar dan bertumbuh. Individu yang memiliki *control* percaya dapat mengontrol setiap kejadian atau pekerjaan sehingga tidak merasa tertekan dan stress. Persepsi atas keadaan selalu terkendali dan mengarah pada “hal-hal internal” untuk menggunakan strategi penanggulangan yang proaktif; c) Komitmen (*Comitment*) adalah kecenderungan individu untuk berkeyakinan bahwa dalam keadaan buruk sekalipun, individu akan tetap mampu bertahan dalam situasi tersebut. Individu yang mempunyai komitmen tidak akan melakukan penghindaran maupun menjauhkan diri. Komitmen mencerminkan sejauhmana seorang individu terlibat dalam apapun yang sedang mereka kerjakan.

Dimensi *hardiness* yang dibangun oleh Maddi dan Kobasa (dalam Subramanian & Vinothkumar, 2009) meliputi: a) Komitmen (*commitment*): Komitmen, mencerminkan sejauh mana individu berusaha terlibat dalam aktivitas apapun, dari pada individu menarik diri. Komitmen memiliki kualitas motivasi yang memaksa individu untuk bertahan dalam mengejar tujuan meskipun dalam kenyataannya hambatan terulang kembali; b) Kontrol (*control*): Kontrol, berkaitan dengan sejauh mana individu berusaha untuk mengarahkan situasi dari pada merasa tak berdaya. Persepsi seorang individu memandang sejauh mana stres terlihat penting dalam memahami ancaman; c) Tantangan (*challenge*): Tantangan, mengukur sejauh mana individu berusaha untuk belajar dari pengalaman dari pada selalu merasa terancam.

Penjelasan diatas dapat disimpulkan bahwa dimensi *hardiness* terdiri dari *Challengge*, Kontrol, dan komitmen. Dimensi *challengge* adalah kemampuan individu dalam memandang kejadian yang menyebabkan stress sebagai tantangan dan kesempatan untuk menjadi lebih bijaksana, kontrol adalah kemampuan individu dalam mengendalikan kejadian yang penuh stress dengan menggunakan strategi penanggulangan yang proaktif dan komitmen adalah kemampuan individu yang percaya dan yakin bahwa dalam keadaan buruk sekalipun individu tetap mampu bertahan.

3. Faktor yang mempengaruhi *Hardiness*

Ada beberapa hal yang mempengaruhi *Hardiness* seseorang antara lain: a) Dukungan sosial, Maddi (2002) menyatakan dukungan sosial memiliki hubungan yang signifikan dengan *hardiness* seorang individu, apabila individu memiliki dukungan sosial yang baik maka *hardiness* individu juga akan meningkat. Dukungan sosial yang berbentuk pertolongan dapat berupa materi, emosi dan informasi yang diberikan oleh orang-orang yang memiliki arti seperti keluarga, pasangan, sahabat, teman, saudara atau orang terdekat lainnya. Individu menjadi lebih kuat dan dapat mengurangi beban dalam hidupnya saat menghadapi masalah yang bisa menimbulkan stress; b) Pola asuh orang tua, sebagai upaya orang tua untuk mengontrol dan bersosialisasi dengan anak. Interaksi orang tua yang

mengajarkan *supportive problem solving* dapat membantu meningkatkan *hardiness* pada seorang anak ; c) Lingkungan keluarga, Singh (2013) menyatakan lingkungan keluarga sebagai prediktor *hardiness* pada seseorang. Individu yang tinggal dengan orang tua yang supportif akan memiliki cara penyelesaian masalah yang baik sehingga dapat meningkatkan *hardiness* pada individu; d) *Gender, Bartone & priest* (2001) menyatakan, pria dan wanita akan berbeda dalam menanggapi atau menghadapi masalah yang terjadi dalam kehidupan. Wanita sudah terbiasa mengalami rasa sakit mulai dari siklus menstruasi setiap bulan, mengandung, melahirkan dan wanita juga dapat dikatakan sebagai mahluk yang sabar, mengalah, dan lemah lembut. Pria lebih menggunakan pemikiran yang logis dan juga lebih egois dalam menghadapi suatu peristiwa. Menentukan *hardiness* pada individu dapat melihat tugas pada pria dan wanita; e) *Emotional Intelligence*, Tjong (2000) menyatakan, *emotional intelligence* berhubungan secara signifikan dengan *hardiness*. Individu yang memiliki *emotional intelligence* yang tinggi cenderung dapat mengontrol reaksi terhadap suatu peristiwa yang dihadapi secara efektif; f) Etnis, menurut Dibartalo (2001) etnis yang serupa dengan seseorang akan membuat individu merasa aman, nyaman untuk berbagi cerita dan menyampaikan masalah yang terjadi dalam hidup. Etnis dapat mempengaruhi *hardiness* pada seseorang; g) Motif individu, menurut McRae dan Costa (2000) motif personal dapat mempengaruhi terbentuknya suatu kepribadian individu. Hasil penelitian terlihat bahwa motif individu mempengaruhi pembentukan kepribadian seseorang. *Hardiness* merupakan bagian dari karakteristik kepribadian individu.

Menurut Florian, Mikulincer, & Yaubman (1995) Faktor yang mempengaruhi *hardiness* antara lain: a) Mampu membuat rencana yang realistis. Individu saat menemui masalah akan tahu hal apa yang terbaik yang dapat dilakukan dalam keadaan tersebut; b) Mampu memiliki rasa percaya diri dan positif diri. Individu akan lebih santai dan optimis jika memiliki rasa percaya diri yang tinggi sehingga individu akan terhindar dari stress; c) Mampu mengembangkan ketrampilan komunikasi dan kapasitas untuk mengelola perasaan yang kuat dan impuls.

Penjelasan diatas dapat disimpulkan bahwa faktor- faktor yang mempengaruhi *hardiness* adalah dukungan sosial, pola asuh, *gender*, *emotional intelligence*, etnis, motif. Adapun faktor lain yang dapat mempengaruhi *hardiness* seseorang adalah mampu membuat rencana yang realistis, mampu memiliki rasa percaya diri dan mampu mengembangkan ketrampilan komunikasi.

4. Fungsi *Hardiness*

Hardiness adalah definisi konstruk sebagai “konstelasi ciri kepribadian yang berfungsi sebagai sumber daya tahan dalam menghadapi kehidupan yang penuh masalah. Fungsi *hardiness* menurut Raharjo (2005) adalah: a) Membantu seseorang dalam proses menyesuaikan diri dan lebih memiliki toleransi terhadap

stress; b) Mengurangi akibat buruk dan stress yang kemungkinan terjadi akibat burn out. Penilaian negatif terhadap suatu kejadian yang mengancam sehingga dapat meningkatkan pengharapan untuk melakukan coping yang berhasil; c) Membuat individu kuat sehingga tidak mudah jatuh sakit; d) Membuat individu dapat mengambil keputusan dengan baik meskipun dalam keadaan tertekan.

Fungsi *hardiness*, Menurut Kobasa Maddi, & Kahn, (1982) dan Maddi (2002) adalah sebagai berikut: a) Dapat membantu proses adaptasi individu. *Hardiness* yang tinggi dapat membantu dalam melakukan proses adaptasi terhadap lingkungan yang baru sehingga stress yang ditimbulkan tidak banyak; b) Toleransi terhadap frustrasi. Penelitian terhadap dua kelompok mahasiswa, yaitu kelompok yang memiliki *hardiness* yang tinggi dan yang rendah. Penelitian tersebut menunjukkan bahwa individu yang memiliki *hardiness* tinggi memiliki tingkat frustrasi yang lebih rendah dibandingkan individu yang memiliki *hardiness* rendah. Penelitian lain menyimpulkan bahwa *hardiness* dapat membantu mahasiswa untuk tidak berfikir akan melakukan bunuh diri ketika sedang stress dan putus asa; c) Mengurangi akibat buruk dari stress. Kobasa yang banyak meneliti *hardiness* menyebutkan bahwa *hardiness* sangat efektif dan berperan ketika terjadi periode stress dalam kehidupan seseorang. Hal ini terjadi karena orang yang memiliki kepribadian *hardiness* tidak terlalu menganggap stress sebagai suatu ancaman; d) Mengurangi kemungkinan terjadinya *burnout*. *Burnout* yaitu situasi kehilangan kontrol pribadi karena terlalu besarnya tekanan pekerjaan terhadap diri, sangat rentan di alami oleh pekerja-pekerja *emergency* yang memiliki beban kerja yang tinggi. *Hardiness* sangat dibutuhkan untuk mengurangi *burnout* yang mungkin muncul; e) Mengurangi penilaian negative pada suatu kejadian atau keadaan yang dirasa mengancam dan meningkatkan pengharapan untuk melakukan coping yang berhasil. Coping adalah penyesuaian secara kognitif dari perilaku menuju keadaan yang lebih baik. Dapat bertoleransi terhadap tuntutan internal dan eksternal yang terdapat dalam situasi stress. *Hardiness* membuat individu mampu melakukan coping yang cocok dengan masalah yang dihadapi. Individu dengan *hardiness* yang tinggi cenderung memandang situasi yang menyebabkan stress sebagai sesuatu yang positif sehingga dapat lebih dalam menentukan coping yang sesuai; f) Meningkatkan ketahanan diri. *Hardiness* dapat menjaga individu untuk tetap sehat walaupun mengalami kejadian-kejadian yang penuh stress (Smeets, 1994). Individu yang tahan stress akan lebih sehat dan tidak mudah sakit. Individu yang memiliki *hardiness* tinggi mempunyai cara yang baik dalam menghadapi stress dibanding individu yang *hardiness* nya rendah; g) Membantu individu untuk melihat kesempatan lebih jernih sebagai suatu latihan untuk mengambil keputusan. *Hardiness* dapat membantu individu untuk dapat

melihat kesempatan lebih jernih sebagai latihan untuk mengambil keputusan dengan baik meskipun individu dalam keadaan stress.

Penjelasan diatas dapat disimpulkan bahwa fungsi *hardiness* adalah dapat membantu proses adaptasi individu, dapat mentoleransi terhadap frustrasi sehingga tidak berpikiran bunuh diri, dapat mengurangi akibat buruk dari stress, dapat mengurangi kemungkinan terjadinya *burnout*, dapat mengurangi penilaian negative pada suatu kejadian, dapat meningkatkan ketahanan diri sehingga tidak mudah sakit dan dapat membantu individu dalam mengambil keputusan lebih jernih.

B. Dukungan Sosial

1. Pengertian Dukungan Sosial

Para ahli mengemukakan beberapa definisi dukungan sosial, pendapat para ahli tentang dukungan sosial berbeda namun pada intinya mempunyai kesamaan pengertian.

Menurut Sarafino (2006), dukungan sosial adalah kenyamanan, perhatian, penghargaan maupun bantuan dalam bentuk lainnya yang di terima oleh individu dari orang lain maupun kelompok, dengan membuat penerima merasa nyaman, dicintai dan dihargai. Hal tersebut menunjukkan bahwa dukungan sosial adalah bantuan yang didapat individu dari orang lain maupun kelompok, baik berupa materi atau pun non materi yang dapat menimbulkan perasaan nyaman secara fisik maupun psikologis dalam diri individu yang bersangkutan.

Menurut Taylor (dalam King,2010) dukungan sosial adalah memberikan informasi dan umpan balik dari orang lain sehingga menunjukan seseorang dicintai, diperhatikan, dihargai, dihormati dan dilibatkan dalam jaringan komunikasi. Dukungan sosial dapat berasal dari individu lain, seperti teman sebaya, teman kerja, tetangga dan orang-orang disekitarnya (Dimatteo 2004).

Santrock (2006) mengemukakan bahwa dukungan sosial adalah sebuah informasi atau tanggapan dari pihak lain yang disayangi dan dicintai yang menghargai dan menghormati sehingga mencakup suatu hubungan komunikasi dan situasi yang saling bergantung. Hal ini termasuk salah satu dukungan emosional.

Dukungan emosional seperti rasa empati, selalu ada mendampingi individu ketika mengalami permasalahan dan menyediakan suasana yang hangat dapat membuat individu merasa diperhatikan, nyaman, dipedulikan dan dicintai sehingga individu akan lebih mampu menghadapi masalah dengan lebih baik. Begitu juga dengan dukungan penghargaan yang dapat berupa pemberian apresiasi ketika individu mencapai suatu keberhasilan, pemberian semangat,

persetujuan pada pendapat individu dan perbandingan yang positif dengan individu lain. Dukungan ini membantu individu dalam membangun harga diri dan kompetensi. Adanya penghargaan yang positif akan membantu individu untuk meningkatkan rasa percaya diri.

Johnson dan Johnson (2011) mengemukakan bahwa dukungan sosial adalah suatu usaha pemberian bantuan kepada individu dengan tujuan untuk meningkatkan kualitas kesehatan mental, meningkatkan rasa percaya diri, doa, semangat atau dorongan, nasihat serta sebuah penerimaan. Berbagai manfaat dalam dukungan sosial dapat membantu individu menjadi individu yang mampu beradaptasi terhadap stress, dapat menyesuaikan diri dengan lingkungan dan mempunyai pemikiran yang lebih optimis.

Beberapa definisi yang dikemukakan diatas, maka dapat disimpulkan bahwa dukungan sosial adalah bantuan yang diterima individu dari individu lain atau kelompok yang membuat individu merasa dicintai, diperhatikan, dan dihormati sehingga dapat mempengaruhi kesejahteraan individu tersebut.

2. Jenis Dukungan Sosial

Dukungan sosial adalah suatu kenyamanan, kepedulian, penghargaan atau bantuan yang didapatkan individu dari individu lain atau kelompok. Sarafino (dalam Purba,dkk, 2007:82-83) mengungkapkan ada lima jenis dukungan sosial, adalah sebagai berikut: a) Dukungan emosi. Dukungan emosi meliputi ungkapan rasa empati, mempunyai kepedulian dan perhatian terhadap seseorang. Biasanya, dukungan ini diperoleh dari keluarga atau pasangan, contohnya seperti memberikan pengertian terhadap masalah yang sedang dihadapi atau mendengarkan keluhannya. Adanya dukungan ini dapat memberikan rasa nyaman, kepastian, perasaan memiliki dan dicintai kepada seseorang; b) Dukungan penghargaan. Dukungan penghargaan terjadi melalui ungkapan positif atau penghargaan yang positif pada individu, dorongan untuk terus maju, atau persetujuan akan gagasan dan perbandingan yang positif individu dengan orang lain. Biasanya dukungan ini diberikan oleh atasan atau rekan kerja. Dukungan jenis ini, akan membangun perasaan bahagia, kompeten dan bernilai; c) Dukungan instrumental. Dukungan jenis ini meliputi bantuan secara langsung, dukungan ini, lebih sering diberikan oleh teman atau rekan kerja, seperti bantuan untuk menyelesaikan tugas yang menumpuk, meminjamkan uang atau benda yang dibutuhkan individu. Dukungan ini, menggambarkan tersedianya materi atau adanya pelayanan dari orang lain yang dapat membantu individu dalam menyelesaikan masalah. Hal tersebut akan mempermudah individu untuk dapat memenuhi tanggung jawab dalam menjalankan perannya sehari-hari; d) Dukungan informasi. Dukungan jenis ini meliputi pemberian nasehat, saran atau umpan balik kepada individu. Dukungan ini, biasanya diperoleh dari sahabat, rekan kerja, atasan atau seorang

professional seperti dokter atau psikolog. Dukungan informasi, seperti nasehat atau saran yang pernah mengalami keadaan yang serupa akan membantu individu mampu memahami situasi dan mencari jalan keluar untuk pemecahan masalah atau tindakan yang akan diambil; e) Dukungan jaringan sosial. Dukungan jaringan dapat memberikan perasaan bahwa individu adalah anggota dari kelompok tertentu dan memiliki minat yang sama rasa kebersamaan dengan anggota kelompok merupakan dukungan bagi individu yang bersangkutan. Dukungan jaringan sosial akan membantu individu untuk mengurangi tekanan yang dialami dengan cara memenuhi kebutuhan akan pertemanan dan kontak sosial dengan orang lain. Hal tersebut akan membantu individu untuk mengalihkan perhatiannya dari kekhawatirannya terhadap masalah yang dihadapi sehingga dapat meningkatkan suasana hati yang positif.

Barrera (Hajar,2007) berpendapat bahwa terdapat lima jenis dukungan sosial yaitu: a) Bantuan Materi: seperti berupa pinjaman uang; b) Bantuan fisik: interaksi secara mendalam, mencakup pemberian kasih sayang dan bersedia mendengarkan permasalahan; c) Bimbingan: termasuk dalam memberikan nasehat dan pengajaran; d) Umpan balik: dapat memberikan pertolongan seseorang yang paham akan masalahnya sehingga dapat memberikan pilihan respon yang tepat dalam penyelesaian masalah; e) Partisipasi sosial : bersenda gurau dan berkelar untuk menghibur seseorang.

Berdasarkan uraian di atas dapat disimpulkan bahwa jenis-jenis dukungan sosial adalah dukungan emosi, dukungan penghargaan, dukungan instrumental, dukungan informasi, dan dukungan jaringan sosial. Dukungan sosial dapat diwujudkan dengan bantuan materi, bantuan fisik, bimbingan, umpan balik dan partisipasi sosial.

3. Sumber- sumber Dukungan Sosial

Menurut Rook dan Dooley (dalam Kuntjoro,2002) ada dua sumber dukungan sosial yaitu: a) Sumber artifisial adalah dukungan sosial yang dirancang untuk kebutuhan primer seseorang, misalnya dukungan sosial akibat bencana alam melalui berbagai sumbangan sosial; b) Sumber natural adalah dukungan sosial yang diterima seseorang melalui interaksi sosial dalam kehidupannya secara spontan dengan orang- orang yang berada disekitarnya, misalnya anggota keluarga, teman atau relasi. Dukungan ini bersifat non-formal.

Berdasarkan uraian diatas dapat disimpulkan bahwa keluarga adalah lingkungan sosial pertama bagi remaja. Individu pada masa remaja biasanya mengalami masalah tuntutan dan tekanan sehingga peran keluarga saat besar bagi kehidupan remaja. Bagi remaja yang tinggal dipanti asuhan, lingkungan

panti merupakan lingkungan yang utama bagi remaja tersebut. Dukungan sosial remaja yang tinggal dipanti asuhan adalah pengasuh dan teman-teman sesama penghuni panti asuhan. Remaja yang tinggal dipanti asuhan dapat tumbuh dan berkembang atas perhatian pengasuh yang berfungsi sebagai pengganti orang tua.

Hause dan Kahn (Sulistiyani, 2003) mengemukakan bahwa dukungan sosial dapat dipenuhi dari keluarga, sahabat, dokter, psikolog, psikiater. Hal senada juga diungkapkan oleh Thorst (Sulistiyani, 2003) bahwa dukungan sosial bersumber dari orang-orang yang memiliki hubungan yang sangat berarti bagi individu seperti keluarga, sahabat, pasangan hidup, rekan kerja, tetangga, dan saudara.

Felanson (2012) menyebutkan sumber dukungan sosial yaitu a) Keluarga. Keluarga merupakan suatu tempat pertumbuhan dan perkembangan terdekat dengan individu-individu sebagai anggota keluarga akan menjadikan keluarga sebagai tumpuan harapan, tempat bercerita dan tempat mengeluarkan keluhan-keluhan bilamana individu sedang mengalami permasalahan; b) Teman. Teman yang bertujuan untuk meningkatkan kualitas hubungan kerja sama. Kehangatan berteman dan rasa saling mempercayai serta kebanggaan menjadi anggota suatu kelompok.

Uraian diatas, dapat disimpulkan bahwa sumber dukungan sosial yaitu dukungan yang bersifat natural dan bersifat artifisial. Sumber dukungan sosial dapat dipenuhi dari pasangan hidup, keluarga, teman atau sahabat. Sumber dukungan sosial dalam panti asuhan adalah pengasuh dan teman-teman sesama penghuni panti asuhan.

4. Bentuk Dukungan Sosial

Dukungan sosial merupakan transaksi interpersonal yang melibatkan aspek-aspek informasi, perhatian emosi, penilaian dan bantuan instrumental. Sheridan dan Radmacher (Juairiani,2006) membagi dukungan sosial ke dalam beberapa bentuk, yaitu: a) Instrumental Aid (Bantuan Instrumental). Bantuan instrumental adalah tindakan atau materi yang diberikan oleh orang lain yang memungkinkan pemenuhan tanggung jawab sehingga dapat membantu untuk mengatasi situasi yang menekan; b) Social Emotion Aid (Bantuan Sosial Emosional). Bantuan sosial emosional merupakan pernyataan tentang cinta, perhatian, penghargaan, dan simpati sehingga individu dapat mengatasi masalah yang dihadapi dengan baik; c) Information Aid (Bantuan Informasi). Bantuan informasi adalah komunikasi tentang opini atau kenyataan yang relevan tentang kesulitan-kesulitan pada saat ini, misalnya dengan pemberian nasehat atau dukungan dan informasi-informasi yang dapat menjadikan individu lebih mampu untuk mengatasi sesuatu; d) Keintiman. Dukungan sosial lebih banyak diperoleh dari keintiman dari pada aspek-aspek lain dalam

interaksi sosial, adanya keintiman dan penerimaan dukungan sosial yang baik dapat membuat individu lebih berarti bagi lingkungan; e) Self Esteem. Individu yang mempunyai *self esteem* tinggi memandang orang lain sama sehingga tidak merasa sebagai ancaman. Individu yang *self esteem*-nya rendah selalu merasa tidak menyenangkan dan tidak sesuai dengan harapannya; f) Ketrampilan sosial. Individu yang bergaul akan memiliki ketrampilan sosial tinggi sehingga mempunyai jaringan sosial yang luas. Individu yang mempunyai kebiasaan mudah bergaul mendapat dukungan sosial tinggi daripada individu yang rendah ketrampilan sosialnya.

Beberapa bentuk dukungan sosial menurut Cohen & Hoberman (dalam Isnawati & Suhariadi, 2013:3) yaitu : a) *Appraisal Support* yaitu adanya bantuan yang berupa nasehat berkaitan dengan pemecahan suatu masalah untuk membantu mengurangi stressor; b) *Tangible support* yaitu bantuan yang nyata berupa tindakan atau bantuan fisik dalam mengerjakan tugas; c) *Self esteem support* yaitu dukungan yang diberikan oleh orang lain terhadap perasaan kompeten atau harga diri individu. Perasaan seseorang sebagai bagian dari sebuah kelompok dimana para anggotanya memiliki dukungan yang berkaitan dengan *self-esteem* seseorang; d) *Belonging support* yaitu menunjukkan perasaan diterima menjadi bagian dari suatu kelompok dan rasa kebersamaan.

Berdasarkan uraian di atas dapat disimpulkan bahwa bentuk dukungan sosial adalah instrumental aid (bantuan instrumental), social emotion aid (bantuan sosial emosional), information aid (bantuan informasi), keintiman, *self esteem* dan ketrampilan sosial.

C. Pengertian remaja yang tinggal di panti asuhan

1. Pengertian Masa Remaja

Menurut Rice (dalam Gunarsa, 2004), masa remaja adalah masa peralihan, ketika individu tumbuh dari masa anak-anak menjadi individu yang memiliki kematangan. Pada masa tersebut, ada dua hal penting yang menyebabkan remaja melakukan pengendalian diri. Dua hal tersebut adalah, pertama, hal yang bersifat eksternal, yaitu adanya perubahan lingkungan, dan kedua adalah hal yang bersifat internal, yaitu karakteristik di dalam diri remaja yang membuat remaja relatif lebih bergejolak dibandingkan dengan masa perkembangan lainnya (*storm and stress period*).

Remaja dapat didefinisikan melalui beberapa sudut pandang yaitu remaja merupakan individu yang berusia 11-12 tahun sampai 20-21 tahun. Remaja merupakan individu yang mengalami perubahan pada penampilan fisik, maupun perubahan psikologis. Remaja merupakan masa yang penting dalam perjalanan kehidupan manusia. Masa remaja ini merupakan jembatan antara

masa kanak-kanak yang bebas menuju masa dewasa yang menuntut tanggung jawab (Kusmiran, 2011).

Pendapat tentang usia remaja bervariasi antara beberapa ahli, organisasi, maupun lembaga kesehatan. Menurut WHO (*Who Health Organization*) remaja merupakan periode usia 10 sampai 19 tahun. Menurut PBB (Perserikatan Bangsa-Bangsa) usia remaja berada dikisaran usia 15 sampai 24 tahun. Menurut *The Health Resources Services Administrations Guidelines Amerika Serikat*, rentang usia remaja terbagi menjadi tiga tahap, yaitu remaja awal (11-14 tahun), remaja menengah (15-17 tahun), remaja akhir (18-21 tahun) (Kusmiran, 2011).

Berdasarkan pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa remaja adalah individu yang berusia 11-12 tahun sampai 20-21 tahun. Dimana remaja merupakan masa transisi dari masa anak-anak ke masa dewasa. Masa dimana individu tersebut mengalami perubahan-perubahan secara fisik, maupun psikologis, serta masa dimana individu tersebut dituntut untuk bertanggung jawab.

2. Pengertian Panti Asuhan

Kamus Besar Bahasa Indonesia mendefinisikan panti asuhan sebagai rumah tempat memelihara dan merawat anak yatim piatu dan anak terlantar.

Departemen Sosial Republik Indonesia menjelaskan bahwa: "Panti asuhan adalah suatu lembaga usaha kesejahteraan sosial yang mempunyai tanggung jawab untuk memberikan pelayanan kesejahteraan sosial untuk anak terlantar dengan melaksanakan penyantunan dan pengetasan anak terlantar, memberikan pelayanan pengganti fisik, mental dan sosial pada anak asuh, sehingga memperoleh kesempatan yang luas, tepat dan memadai bagi perkembangan kepribadiannya sesuai dengan yang diharapkan sebagai bagian dari generasi penerus cita-cita bangsa dan sebagai insan yang akan turut serta aktif di dalam bidang pembangunan nasional".

Santoso (2005) memberikan pengertian tentang panti asuhan adalah sebagai suatu lembaga yang sangat terkenal untuk membentuk perkembangan anak-anak yang tidak memiliki keluarga ataupun yang tidak tinggal bersama keluarganya. Anak-anak panti asuhan diasuh oleh pengasuh yang berperan untuk menggantikan orang tua dalam mengasuh, menjaga, dan memberikan bimbingan kepada anak supaya anak menjadi manusia dewasa yang berguna dan bertanggung jawab atas dirinya dan terhadap masyarakat di kemudian hari.

D. Hubungan Antara Dukungan Sosial dengan *Hardiness*

Masa remaja dianggap sebagai masa yang labil karena individu mulai berusaha mencari jati dirinya dan mudah sekali menerima informasi dari luar dirinya tanpa ada pemikiran yang lebih lanjut (Hurlock, 1980).

Manusia pada dasarnya selalu dalam pencarian makna dan identitas pribadi (Corey,2010) terutama saat individu berada pada masa remaja. Memasuki masa remaja berarti memasuki *strom* dan *stress* dalam perkembangan jiwa manusia, yaitu masa remaja yang penuh dengan masalah, tuntutan dan tekanan hidup. Harlock (1997) menjelaskan bahwa perkembangan remaja meliputi perubahan fisik, perubahan emosi dan perubahan sosial. Remaja bukan lagi seorang anak dan bukan juga seorang dewasa. Masa transisi ini menguntungkan karena memberi waktu kepadanya untuk mencoba gaya hidup yang berbeda dan menentukan pola perilaku, nilai dan sifat yang paling sesuai bagi dirinya. Harlock (1997) berpendapat bahwa masa remaja adalah masa kritis identitas atau masalah identitas-ego remaja. Identitas diri yang dicari remaja tersebut setidaknya berupa usaha untuk menjelaskan siapa dirinya dan apa perannya dalam masyarakat.

Remaja yang berusaha menemukan identitas dirinya dihadapkan pada situasi yang menuntut agar mampu membentuk hubungan yang hangat di dalam lingkungannya dan mampu menerima diri apa adanya, mempunyai perasaan bahagia, mempunyai kepuasan hidup serta mempunyai tujuan untuk meraih masa depan yang cerah sehingga dapat berguna bagi Nusa dan Bangsa.

Peran dan fungsi remaja dalam masyarakat sangatlah penting. Remaja diharapkan mampu menjadi anggota masyarakat yang baik dan memiliki kepribadian yang bertanggung jawab. Tanggung jawab remaja dalam hal menjaga nama baik keluarga, menjaga orang tua dan menjaga perdamaian di lingkungan masyarakat agar menjadi masyarakat yang bermoral.

Lingkungan sosial pertama bagi remaja adalah keluarga. Peran dan perhatian keluarga sangatlah dibutuhkan pada masa remaja karena keluarga merupakan lingkungan pembentuk perilaku yang sangat mempengaruhi seseorang. Tidak hanya itu peranan keluarga juga menjadi sangat penting dalam pertumbuhan dan perkembangan remaja, dari keluarga remaja dapat memperoleh pembentukan perilaku, kepribadian, serta moral sehingga dapat diterima masyarakat dan mampu meraih cita-citanya.

Pengertian psikologi, keluarga adalah sekumpulan orang yang hidup bersama dalam tempat tinggal bersama dan masing-masing anggota merasakan adanya pertautan batin sehingga terjadi saling mempengaruhi, saling memperhatikan, dan saling menyerahkan diri (Soelaman,1994:5-10).

Kenyataannya beberapa remaja dihadapkan pada kondisi yang sulit bahwa dirinya harus kehilangan salah satu atau kedua orang tuanya dan kondisi ini menyebabkan remaja harus tinggal di panti asuhan. Lingkungan panti asuhan menjadi lingkungan sosial yang utama dalam membentuk hubungan dengan teman sebaya dan masyarakat disekitarnya, bagi remaja yang tinggal di panti asuhan.

Di panti asuhan inilah diharapkan remaja dapat berguna bagi bangsa dan negara, dalam hal ini tentunya tidak terlepas dari dukungan sosial pengasuh panti karena pengasuh panti merupakan pengganti orang tua dari remaja yang tinggal di panti asuhan, berkat perhatian dan kasih sayang, remaja merasa dapat mengendalikan diri ketika dihadapkan pada peristiwa yang tidak menyenangkan. Remaja dapat memperoleh pendidikan yang layak agar nantinya berguna di masyarakat.

Dukungan sosial sangat diperlukan remaja yang tinggal di panti asuhan. Menurut Sarafino (2006), dukungan sosial adalah kenyamanan, perhatian, penghargaan maupun bantuan dalam bentuk lainnya yang di terima oleh individu dari orang lain maupun kelompok, dengan membuat penerima merasa nyaman, dicintai dan dihargai. Hal tersebut menunjukkan bahwa dukungan sosial adalah bantuan yang didapat individu dari orang lain maupun kelompok, baik berupa materi ataupun non materi yang dapat menimbulkan perasaan nyaman secara fisik maupun psikologis dalam diri individu yang bersangkutan.

Dukungan sosial di panti asuhan adalah berasal dari pengasuh dan teman sesama penghuni panti asuhan. Bagi remaja yang tinggal di panti asuhan, lingkungan panti asuhan merupakan lingkungan sosial utama yang di kenal. sehingga remaja perlu melakukan penyesuaian diri sesuai dengan lingkungan dimana remaja berada yaitu panti asuhan dan sesuai kebutuhan yang dituntut dari lingkungan tersebut agar proses pencapaian keharmonisan dalam mengadakan hubungan yang memuaskan bersama orang lain dan lingkungannya dapat tercapai. Orang lain yang dimaksudkan yaitu pengasuh panti dan orang-orang yang tinggal di panti. Beberapa peraturan dan ketentuan yang ditetapkan oleh panti yang harus ditaati oleh remaja yang tinggal di panti asuhan. (Prasetyo, E dan Ningtias, Y, 2007).

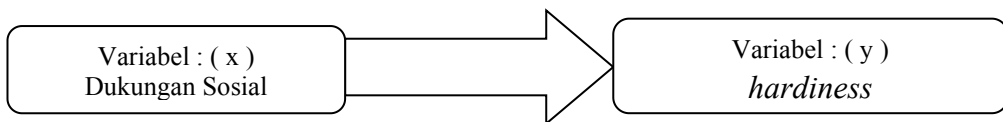
Meski demikian remaja yang tinggal di panti diharapkan memiliki kepribadian yang positif agar dapat menyesuaikan diri dengan baik meskipun dalam keadaan stress. Remaja tetap dapat optimis dalam memandang masa depan dan semangat dalam meraih cita-cita. Salah satu karakteristik kepribadian positif adalah *hardiness*.

Sarafino (2011) berpendapat bahwa *hardiness* merupakan suatu struktur kepribadian yang membedakan individu dalam menanggapi lingkungan yang penuh dengan stress. Menurut Cooper (2015) *hardiness* adalah kemampuan menanggung penderitaan, atau jika dikaitkan dengan stress, *hardiness* adalah kemampuan bertahan dalam situasi stress tanpa merasa tertekan.

Menurut Kobasa (dalam Rahmawan , 2011) *hardiness* adalah kontak dari karakteristik kepribadian yang dapat membantu untuk melindungi individu dari pengaruh negatif stress dan individu yang memiliki *hardiness* tinggi

mempunyai serangkaian sifat yang membuat tahan terhadap stress, senang bekerja keras karena dapat menikmati pekerjaan yang dilakukan, senang membuat keputusan dan melaksanakannya. Memandang hidup ini sesuatu yang harus dimanfaatkan dan diisi agar mempunyai makna. Individu yang mempunyai *hardiness* sangat antusias menyongsong masa depan.

Individu dengan *hardiness* yang rendah sering kali menganggap banyak hal dalam pekerjaan sebagai ancaman dan tekanan. Salah satu faktor yang mempengaruhi seseorang untuk memperoleh *hardiness* adalah dukungan sosial. Dukungan sosial yang berbentuk pertolongan dapat berupa materi, emosi dan informasi yang diberikan oleh orang-orang yang memiliki arti seperti sahabat, teman, saudara atau orang terdekat lainnya, sehingga individu menjadi lebih kuat dan dapat mengurangi beban dalam hidupnya saat menghadapi masalah yang bisa menimbulkan stress, dapat disimpulkan bahwa individu yang memiliki dukungan sosial yang baik maka *hardiness* individu juga akan meningkat. Maddi (2002).



E. Hipotesis

Berdasarkan kerangka berfikir yang telah dikemukakan diatas, hipotesis dalam penelitian ini adalah: “Terdapat hubungan positif antara dukungan sosial dengan *hardiness* pada remaja yang tinggal di panti asuhan, semakin besar dukungan sosial yang diterima maka akan semakin tinggi pula tingkat *hardiness* remaja panti asuhan tersebut.