

## **BAB II**

### **TINJAUAN PUSTAKA**

#### **A. Resiliensi**

##### **1. Pengertian Resiliensi**

Menurut Wagnild dan Young (1993) resiliensi merupakan kemampuan dan keberanian individu untuk beradaptasi ditengah permasalahan, situasi sulit, peristiwa yang menekan atau kondisi ketidakberuntungan dalam hidupnya. Reivich & Shatte (2002) resiliensi merupakan kemampuan beradaptasi untuk teguh dalam situasi yang sulit, sehingga individu yang memiliki resiliensi yang baik dapat mengatasi masalah dari berbagai macam permasalahan kehidupan mereka masing-masing, meskipun dalam keadaan atau situasi sulit (Asih et al., 2019). Kemudian, Meichenbaum (2008) (dalam, Hendriyani 2022) mendefisikan bahwa resiliensi merupakan proses interaktif kompleks yang melibatkan berbagai karakteristik individu, keluarga, maupun lingkungan masyarakat yang lebih luas.

Pendapat lain disampaikan oleh Connor dan Davidson (2003) yang mendefinisikan bahwa resiliensi merupakan kemampuan individu untuk bertahan hidup dengan kuat meskipun memiliki kesulitan yang tengah dihadapi atau dalam kata lain individu mampu mengatasi situasi sulit, mampu menyesuaikan diri, dan mampu berkembang dibawah kesulitan tersebut (Faradilla, 2021).

Urban adalah wilayah yang mempunyai kegiatan utama non pertanian dengan susunan fungsi kawasan sebagai tempat permukiman perkotaan, pemusatan dan distribusi pelayanan jasa pemerintahan, pelayanan sosial dan kegiatan ekonomi. Menurut Burby et al. (2000) *urban resiliensi* adalah kapasitas masyarakat untuk mampu bertahan dari bahaya atau guncangan yang dialami perkotaan.

Dari penjabaran beberapa definisi diatas, maka dapat disimpulkan bahwa *urban resiliensi* adalah ketahanan, kemampuan masyarakat dalam meminimalkan, mencegah dan menghilangkan dampak negative terhadap lingkungan hidup yang tidak menyenangkan dan dapat keluar dari kondisi sulit atau tekanan yang sedang dihadapi.

## 2. Aspek – aspek Resiliensi

Aspek-aspek yang dipaparkan oleh Reivich dan Shatte (dalam, cahyani (2013) yang berkaitan dengan kemampuan membentuk resiliensi adalah sebagai berikut:

### a) *Emotion Regulation*

Regulasi emosi merupakan kemampuan untuk berkonsentrasi dan tetap tenang ketika dihadapkan pada situasi yang penuh tekanan. Individu yang memiliki sikap resilien yang tangguh akan tetap tenang dalam segala situasi. Ketika terjadi pertengkaran, regulasi emosi diperlukan untuk mengendalikan emosi masing-masing. Hasil penelitian menunjukkan bahwa orang yang tidak dapat mengendalikan emosinya akan mengalami kesulitan dalam menjalin dan mempertahankan hubungan dengan semua orang.

### b) *Impulse Control*

Pengendalian impuls adalah kemampuan individu untuk mengendalikan diri dari keinginan, dorongan dan dorongan dan tekanan yang timbul dari dalam diri seseorang. Orang yang memiliki pengendalian diri yang buruk akan mudah marah, agresif, dan tidak sabar.

### c) *Optimisme*

Optimisme merupakan tanda individu yang tangguh. Optimisme itu sendiri ketika individu dapat melihat masa depan yang baik. Individu yang optimis memiliki harapan untuk masa depan dan percaya bahwa mereka dapat mengendalikan hidupnya.

### d) *Casual Analysis*

*Casual Analysis* merujuk pada kemampuan individu untuk mengenali dan mengetahui mengapa suatu masalah dihadapi. Individu yang dapat mengenali penyebab kesalahan akan cenderung mampu menggambarkan solusi dan tindakan yang perlu dilakukan untuk menyelesaikan masalah. Mereka adalah individu yang tangguh dan memiliki kemampuan untuk melihat secara fleksibel.

### e) *Empathy*

Empati adalah kemampuan seseorang untuk memahami dan peduli terhadap orang lain. Empati ini terkait dengan sinyal sadar tentang keadaan emosional dan psikologis orang lain. Individu yang menunjukkan empati dapat dilihat melalui intonasi suara, gestur tubuh, ekspresi wajah, dan kemampuan untuk memahami apa yang dipikirkan dan dirasakan orang lain. Oleh sebab itu, individu yang mampu berempati akan memiliki hubungan sosial yang terjaga positif.

f) *Self-efficacy*

Keyakinan diri adalah kemampuan untuk mengelola dan memecahkan masalah secara efektif. Seseorang dengan memiliki tingkat keyakinan yang tinggi tidak mudah menyerah dan percaya bahwa strategi pemecahan masalah yang digunakan akan berhasil, yang juga akan memiliki pengaruh terhadap prestasi, kesehatan fisik, mental, karir, dan perilaku individu.

g) *Reaching Out*

Kemampuan individu untuk keluar dari kondisi sulit (*reaching out*) merupakan kemampuan seseorang untuk mampu keluar dari “zona aman” yang dimilikinya. Individu-individu yang memiliki kemampuan *reaching out* tidak menetapkan batas yang kaku terhadap kemampuan-kemampuan yang mereka miliki. Mereka tidak terperangkap dalam satu rutinitas, mereka memiliki rasa ingin tahu dan ingin mencoba hal-hal baru, dan mereka mampu menjalin hubungan dengan orang-orang baru dalam lingkungan kehidupan mereka.

Sedangkan menurut Connor & Davidson (2003), menyebutkan bahwa ada lima aspek yang terdapat pada resiliensi, yaitu:

a) Kompetensi personal, standar yang tinggi dan keuletan

Mengidentifikasi bahwa individu merasa sebagai sosok yang mampu mencapaitujuan dalam situasi sulit dan menekan.

b) Kepercayaan seseorang pada naluri

Individu yang memiliki toleransi terhadap efek negative dan kuat atau tegar dalam menghadapi stress. Hal tersebut berhubungan dengan ketenangan dalam menghadapi masalah, tangkas dalam menggunakan strategi *coping* untuk mengatasi atau mencegah stress, mampu mempertimbangkan secara matang mengenai Langkah yang akan diambil saat berada didalam situasi menekan.

c) Penerimaan diri yang positif terhadap perubahan

Hal ini berhubungan dengan kemampuan beradaptasi atau mampu beradaptasi dalam menghadapi perubahan.

d) Spritualitas yaitu keyakinan individu kepada tuhan nya.

Sementara itu menurut Wagnild dan young (2011), aspek resiliensi adalah:

a) *Personal Competance*

1) *Perseverance*, yaitu Tindakan untuk bertahan dan terus maju walaupun mengalami kesulitan.

- 2) *Self-Reliance*, adalah keyakinan individu pada diri sendiri dimana ia yakin bahwa memiliki kemampuan yang diperlukan dalam menghadapi permasalahan dan menyadari semua kekurangannya.
  - 3) *Meaningfulness atau purpose*, dimana individu memahami bahwa kehidupan memiliki makna yang mendalam
- b) *Acceptance Of Self and Life*
- 1) *Equanimity* merupakan persepsi positif individu dalam menghadapi permasalahan serta saar berada di tengah situasi yang menekan, sehingga individu akan cenderung melihat segala sesuatu dari sudut pandang yang positif
  - 2) *Exisrential aloneness*, merupakan kesadaran bahwa setiap individu memiliki jalan hidup yang unik dan nyaman terhadap jalan hidupnya sendiri.

Peneliti akan menggunakan aspek dari tokoh Wagnild dan Young (dalam, Martin 2012) yang akan dijadikan acuan pengembangan skala resiliens pada penelitian ini. Meliputi *Perverance, self-reliance, meaningfulness, equanimity, existential aloneness*. Dalam penlitian ini, aspek resiliensi dari Wagnild dan Young (dalam, Martin 2012) tersebut akan peneliti gunakan untuk mengungkap tinggi rendahnya resiliensi terhadap individu.

### 3. Faktor-faktor Resiliensi

Grotberg (dalam, Desmita, 2009) mengatakan bahwa ada tiga factor yang membentuk resiliensi, yaitu.

- a) *I Have*  
*I Have* merupakan dukungan eksternal dan sumber dalam meningkatkan daya lentur. Sebelum anak menyadari akan siapa individu membutuhkan dukungan eksternal dan sumber daya untuk mengembangkan perasaan keselamatan dan keamanan yang meletakkan fondasi, yaitu untuk mengembangkan resiliensi.
- b) *I Am*  
*I Am* merupakan kekuatan yang berasal dari dalam diri sendiri. Faktor meliputi perasaan, sikap, dan keyakinan di dalam diri individu.
- c) *I Can*  
*I Can* adalah kemampuan yang dimiliki individu untuk mengungkapkan perasaan dan pikiran dalam berkomunikasi dengan orang lain, memecahkan masalah dalam berbagai lingkup kehidupan (akademik, pekerjaan, pribadi dan sosial).

Kemampuan resiliensi merupakan kemampuan yang dinamis sehingga terdapat beberapa faktor yang mempengaruhi kemampuan resiliensi dalam diri setiap individu (dalam Wagnild dan Young 1993), diantaranya :

a) Faktor Internal

1) *Self Concept*

Merupakan cara pandang individu terhadap dirinya sendiri, semakin positif individu memandang dirinya, maka akan semakin mudah individu tersebut untuk menemukan berbagai kelebihan serta kekurangan yang dimilikinya, sehingga membuatnya lebih siap dalam menghadapi masalah atau situasi sulit (Richmond et al dalam Wagnild dan Young, 1993).

2) *Self Esteem*

Merupakan penilaian individu terhadap dirinya sendiri, semakin tinggi harga diri individu atau bisa dikatakan semakin positif penilaian yang diberikan individu pada dirinya sendiri maka akan semakin resilien saat menghadapi berbagai permasalahan (Rutter dalam Wagnild dan Young 1993).

3) *Problem Solving*

Merupakan kemampuan individu dalam memecahkan masalah serta menemukan solusi atas permasalahan yang sedang dihadapinya, dengan memiliki kemampuan pemecahan masalah yang baik, individu cenderung mampu untuk keluar dari permasalahan yang sedang dihadapinya, sehingga individu tersebut tidak hanya bertahan (resilien) saja (Rutter dalam Wagnild dan Young 1993).

4) Kepuasan Hubungan Interpersonal

Merupakan kepuasan terhadap jalinan hubungan individu dengan individu-individu lain disekitarnya, seperti keluarga, teman, guru, atau lainnya. dengan memiliki hubungan interpersonal yang baik serta merasa puas dengan hubungan tersebut akan membantu individu untuk mendapatkan support system yang tepat saat menghadapi berbagai permasalahan (Richmond et al dalam Wagnild dan Young, 1993).

b) Faktor Eksternal

1) Pengalaman Masa Kecil

Masa kecil individu memang memiliki pengaruh yang cukup signifikan terhadap apa yang dialami, dimiliki serta dirasakan pada individu masa dewasanya. Pengalaman masa kecil juga berkaitan dengan pola pengasuhan yang diterima serta berbagai pengalaman-pengalaman traumatis yang dialami oleh individu tersebut (Beardsle dalam Wagnild dan Young, 1993).

2) Role Model

Faktor ini menjadi salah satu faktor eksternal yang memiliki pengaruh cukup penting, dimana role model merupakan figur yang dijadikan panutan bagi individu dalam melakukan sesuatu. Ketika individu mendapatkan role model yang positif, maka individu tersebut juga akan cenderung melakukan hal positif pula (Drugs dan Douglas dalam Wagnild dan Young, 1993).

3) Keluarga

Keluarga merupakan faktor yang sangat penting dan mempengaruhi kemampuan resiliensi individu, dimana didalam keluarga tersebut individu berkembang dalam mempelajari berbagai keterampilan dan kemampuan untuk hidup dan menyelesaikan berbagai permasalahan. Pola asuh, dinamika, kehangatan, keharmonisan, kelekatan dan dukungan keluarga akan membuat individu semakin resilien serta berperan penting dalam perkembangan kemampuan resiliensi dalam diri individu.

## **B. Dukungan Keluarga**

### **1. Pengertian Dukungan Keluarga**

Freidman (2014) Dukungan keluarga adalah sikap, tindakan penerimaan keluarga terhadap anggotanya, berupa dukungan infomasional, dukungan penilaian, dukungan intstrumental dan dukungan emosional. Bomar (2012) menjelaskan bahwa dukungan keluarga adalah suatu bentuk perilaku melayani yang dilakukan oleh keluarga baik dalam bentuk dukungan emosi, penghargaan, informasi dan instrumental. Dukungan sosial keluarga mengacu pada dukungan-dukkungan yang dipandang oleh anggota keluarga sebagai suatu yang dapat diakses atau diadakan untuk keluarga.

Dukungan keluarga juga didefinisikan sebagai keberadaan orang terdekat yang dapat diandalkan untuk memberi bantuan, semangat, penerimaan dan perhatian, sehingga bisa meningkatkan kesejahteraan hidup bagi individu yang bersangkutan (Sapitri, 2015). Thompson (2006) mendefinisikan bahwa dukungan keluarga ialah saat anggota keluarga mengalami permasalahan, lalu anggota keluarga yang lain memberikan *support* dan bantuan dengan sukarela.

Berdasarkan beberapa pengertian dukungan keluarga diatas dapat disimpulkan pengertian dukungan keluarga adalah suatu bentuk hubungan interpersonal yang meliputi sikap, tindakan dan penerimaan terhadap anggota keluarga, sehingga anggota keluarga merasa ada yang memperhatikannya.

## 2. Aspek-aspek Dukungan Keluarga

Menurut Friedman, (dalam, Sutini, 2018) terdapat beberapa aspek dari dukungan keluarga yang diaplikasikan dalam empat bentuk yakni:

### a) Dukungan emosional

Dukungan emosional memberikan individu perasaan yang nyaman, merasa dicintai, bantuan dalam bentuk semangat, empati, rasa percaya diri, perhatian sehingga individu yang menerimanya merasa berharga. Pada dukungan emosional, keluarga memberikan semangat secara psikologis.

### b) Dukungan penghargaan

Dukungan penghargaan merupakan suatu dukungan atau bantuan dari keluarga dalam bentuk memberikan umpan balik dan penghargaan dengan menunjukkan respon positif yaitu dorongan atau persetujuan dengan gagasan atau ide. Dukungan penghargaan yang diberikan oleh keluarga dapat meningkatkan status psikososial, semangat, motivasi, dan peningkatan harga diri.

### c) Dukungan instrumental

Dukungan instrumental meliputi penyediaan dukungan jasmaniah seperti bantuan finansial dan material yang dapat membantu memecahkan masalah praktis. Dukungan instrumental meliputi, memberi atau meminjamkan uang, membantu pekerjaan sehari-hari, menyediakan transportasi, menjaga dan merawat saat sakit.

### d) Dukungan informasi

Dukungan ini dapat berupa memberikan solusi dari masalah, memberikan nasihat, pengarahan, saran atau umpan balik tentang apa yang dilakukan oleh individu.

Aspek lain oleh Thompson dalam Fatmawati (2018) yang menyatakan beberapa aspek dukungan keluarga sebagai berikut:

a) Dukungan konkrit

Dukungan ini merupakan bantuan yang terlihat secara nyata berupa tingkah laku. Dukungan ini berupa pemberian materi dan non materi.

b) Dukungan emosional

Dukungan yang diberikan oleh keluarga dapat berupa empati atau simpati pada anggota keluarga yang membutuhkannya yaitu dengan cara selalu ada ketika mereka membutuhkannya. Dukungan ini dapat memberikan ketenangan dan kenyamanan, selain itu dukungan ini paling mudah diberikan.

c) Dukungan informatif

Dukungan informatif yaitu dukungan yang berupa saran atau nasihat yang biasanya agak lebih sulit untuk disampaikan kepada anggota keluarga yang membutuhkan. Jenis dukungan informatif dapat membuat seseorang akan merasa lebih nyaman dan merasa tenang.

d) Dukungan penghargaan

Dukungan ini berupa pengakuan atas kemampuan atau keahlian yang dimiliki oleh seseorang. Anggota keluarga percaya akan kemampuan seseorang serta memotivasinya untuk menumbuhkan rasa percaya diri dan harga diri dalam menghadapi masalahnya.

Aspek-aspek dukungan keluarga menurut House (Setiadi, 2008) antara lain:

a) Informatif

Bantuan informasi yang disediakan agar dapat digunakan oleh individu dalam menanggulangi persoalan-persoalan yang dihadapi, ide-ide atau informasi lainnya yang dibutuhkan dan informasi ini dapat disampaikan kepada orang lain yang mungkin menghadapi persoalan yang sama.

b) Perhatian emosional

Setiap individu pasti membutuhkan bantuan afeksi dari orang lain. Dukungan ini berupa dukungan simpatik dan empati, cinta, kepercayaan dan penghargaan. Dengan demikian, seseorang yang menghadapi persoalan merasa dirinya tidak menanggung beban sendiri tetapi masih ada orang lain yang memperhatikan, mau mendengar segala keluhnya, bersimpati dan empati terhadap persoalan yang dihadapinya, bahkan mau membantu memecahkan masalah.



c) Bantuan instrumental

Bantuan bentuk ini bertujuan untuk mempermudah individu melakukan aktivitasnya berkaitan dengan persoalan-persoalan yang dihadapinya atau menolong secara langsung kesulitan yang dihadapi misalnya dengan menyediakan peralatan lengkap dan memadai.

d) Bantuan penilaian

Suatu bentuk penghargaan yang diberikan individu kepada pihak lain berdasarkan kondisi sebenarnya penderita. Penilaian ini bisa positif dan negatif yang mana pengaruhnya sangat berarti bagi seseorang. Berkaitan dengan dukungan keluarga maka penilaian yang sangat membantu adalah penilaian yang positif.

Peneliti akan menggunakan aspek dari tokoh Friedman (dalam, Sutini 2018) yang akan dijadikan acuan pengembangan skala Dukungan Keluarga pada penelitian ini. Meliputi dukungan emosional, dukungan penghargaan, dukungan instrumental dan dukungan informasi.

### 3. Faktor-faktor Dukungan Keluarga

Dukungan keluarga yang berhasil dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor (Daro & Donnelly, 2000), antara lain:

- a) Individu memberikan intervensi dalam menetapkan hubungan dekat dengan salah satu anggota keluarga seperti ibu
- b) Manifestasi perilaku yang berlangsung dalam jangka panjang
- c) Kasus dan permasalahan dalam hidup dengan beban kecil
- d) Orang yang bekerja dengan keluarga mampu melintasi batas-batas pemberian layanan yang bersifat tradisional
- e) Berorientasi pada lingkup ekologis yaitu ikatan batin seorang ibu dengan anak mulai dari bayi sampai dewasa maupun komponen lainnya.

Menurut Sarafino (2002) faktor yang dapat mempengaruhi dukungan keluarga adalah penerimaan, kemampuan dan jenis kelamin.

a) Penerimaan

Dukungan ini lebih kepada proses merasakan apa yang sedang dibutuhkan oleh orang yang memerlukan bantuan, jangan sampai muncul rasa tidak nyaman saat menerima bantuan tersebut.

b) Kemampuan

Seseorang yang menerima dukungan akan melihat keadaan pemberi dukungan tersebut, individu akan berat untuk menerima jika

mengetahui bahwa individu tidak tepat dalam memberikan bantuan atau memiliki sumber daya yang dibutuhkan.

c) Jenis kelamin

Wanita kurang menerima dukungan dari pasangan mereka daripada pria yang tampaknya sangat bergantung pada teman wanita untuk dukungan yang diberikan.

## C. Regulasi Emosi

### 1. Pengertian Regulasi Emosi

Green Berg (2002) regulasi emosi adalah kemampuan yang dimiliki seseorang untuk menilai, mengatasi, mengelola dan mengungkapkan emosi yang terdapat dalam rangka mencapai keseimbangan emosional. Menurut Bosse (2007), individu dikatakan memiliki regulasi emosi yang baik jika individu tersebut mampu membuat strategi respon emosi dengan tepat. Regulasi emosi merupakan sekumpulan dari berbagai proses tempat emosi diatur.

Gross dan Thompson (2007) regulasi emosi merupakan proses regulasi emosi dapat dikontrol, disadari atau tidak disadari, dan bisa memiliki efek pada satu atau lebih proses yang membangkitkan emosi. Fredrickson (1998) regulasi emosi meliputi pengurangan emosi atau menghentikan emosi, terkadang juga termasuk meregulasi emosi yang meningkat. Kemampuan meregulasi emosi merupakan salah satu aspek penting dalam perkembangan emosional.

Gottman dan Katz (Wilson, 1999) mendefinisikan regulasi emosi sebagai kemampuan untuk mencegah perilaku yang tidak sesuai terkait dengan pengaruh negatif atau positif yang kuat, menenangkan berbagai rangsangan fisik individual yang disebabkan oleh pengaruh kuat, memfokuskan perhatian dan mengatur individu untuk mengkoordinasi tindakan dalam upaya mencapai tujuan eksternal. Menurut Reivich & Shatte (2002) definisi regulasi emosi adalah kemampuan untuk tetap tenang di bawah tekanan. Individu yang memiliki kemampuan meregulasi emosi dapat mengendalikan dirinya apabila sedang kesal dan dapat mengatasi rasa cemas, sedih, atau marah sehingga mempercepat dalam pemecahan suatu masalah. Pengekspresian emosi, baik negatif ataupun positif, merupakan hal yang sehat dan konstruktif asalkan dilakukan dengan tepat.

Berdasarkan penjabaran di atas, dapat disimpulkan bahwa regulasi emosi adalah suatu proses yang dilakukan dengan tujuan untuk mengatur

serta mengendalikan emosi yang berupa respon dari berbagai macam reaksi yang ada didalam kehidupan sehari-hari, reaksi tersebut bisa berupa reaksi yang disadari maupun tidak disadari dengan cara dan pengkondisian yang tepat. Hal ini dilakukan sebagai usaha dari adanya suatu pemikiran dan perilaku yang nantinya akan berpengaruh positif terhadap kondisi emosional seseorang, sehingga hal tersebut akan mempermudah seseorang dalam menyelesaikan suatu masalah yang dialaminya.

## 2. Aspek-Aspek Regulasi Emosi

Menurut Thompson (dalam, Mawardah, 2012) ada tiga aspek dari regulasi emosi, yaitu:

### a) Memonitor emosi (*emotions monitoring*)

Emotional monitoring adalah aspek yang mendasar dalam meregulasi emosi, karena membantu tercapainya aspek yang lain. Emotional monitoring adalah kemampuan individu dalam memahami dan menyadari proses yang terjadi dalam dirinya, perasaannya, pikirannya dan latar belakang dari tindakannya secara keseluruhan. Kemampuan ini terkait dengan kemampuan individu untuk dapat terhubung dengan emosinya, pikirannya, sehingga individu tersebut dapat memaknai serta dapat mengenali setiap emosi yang dirasakan.

### b) Mengevaluasi emosi (*emotions evaluating*)

Kemampuan yang dapat membuat individu melihat suatu peristiwa yang dialami dari sisi positif dan dapat membuat individu mengambil kebaikan atau hikmah dibalik peristiwa yang terjadi. Mengevaluasi adalah mengelola dan menyeimbangkan emosi yang dialami, sehingga terhindar dari pengaruh emosi negatif yang biasa muncul pikiran-pikiran yang irasional.

### c) Memodifikasi emosi (*emotions modification*)

Kemampuan memodifikasi emosi, membuat individu dapat bertahan dalam menghadapi masalah dan terus berusaha untuk melewati segala hambatan dalam hidupnya dengan baik. Modifikasi emosi merupakan suatu cara dalam merubah emosi sehingga dapat memotivasi dirinya untuk dapat terhindar dari keadaan yang negatif (seperti cemas, marah, dan putus asa) sehingga dengan keadaan yang demikian dapat menumbuhkan rasa optimis dalam menjalankan kehidupannya, sehingga menjadi lebih baik.

Menurut Gross dan Jhon (dalam Zuraidha, 2012) ada 2 aspek yang digunakan untuk menentukan kemampuan regulasi emosi seseorang, yaitu:

a) *Cognitive Reappraisal*

Bentuk perubahan kognitif yang melibatkan individu untuk mengubah cara berpikir tentang situasi yang dapat berpotensi akan memunculkan emosi, sehingga mampu mengubah pengaruh emosinya. Dalam hal ini ketika individu dihadapkan dalam kondisi tertekan, maka individu tersebut mampu dalam melibatkan perubahan situasi tertekan sehingga mampu memberikan dampak positif.

b) *Expressive Suppression*

Sebuah bentuk modulasi respon yang melibatkan individu mengurangi perilaku emosi yang ekspresif ketika individu sudah dalam keadaan emosional. Dalam hal ini individu lebih berfokus bagaimana individu mampu merubah ekspresi emosi yang keluar ketika sudah dalam keadaan emosional.

Peneliti akan menggunakan aspek dari tokoh Gross dan John (dalam, Zuraidha 2012) yang akan dijadikan acuan pengembangan skala Regulas emosi pada penelitian ini. Meliputi *Cognitive Reappraisal* dan *Expressive Suppression*. Alasan peneliti ingin menggunakan aspek dari Gross dan John karena tokoh-tokoh tersebut merupakan pencetus pertama kali *Emotion Regulation Questionnaire* merupakan alat ukur yang digunakan untuk mengukur regulasi emosi.

### 3. Faktor-faktor Regulasi Emosi

Berikut ini merupakan beberapa faktor yang memengaruhi kemampuan regulasi emosi individu menurut Gross (dalam Lewis, dkk, 2008), yaitu:

a) Budaya

Kepercayaan yang terdapat dalam kelompok masyarakat tertentu dapat mempengaruhi cara individu menerima, menilai suatu pengalaman emosi, dan menampilkan suatu respon emosi. Dalam hal regulasi emosi berarti *culturally permissible* (apa yang dianggap sesuai) dapat mempengaruhi cara individu berespon dalam berinteraksi dengan orang lain dan dalam cara ia meregulasi emosi.

b) Religiusitas

Setiap agama mengajarkan individu untuk dapat mengontrol emosinya. Seseorang yang tinggi tingkat religiusitasnya akan berusaha untuk menampilkan emosi yang tidak berlebihan bila dibandingkan dengan orang yang tingkat religiusitasnya rendah.

c) Kemampuan individu atau Tipe Kepribadian

Kepribadian yang dimiliki individu mengacu pada apa yang dapat individu lakukan dalam meregulasi emosinya. Kemampuan individu dalam mengontrol perilaku terutama ketika seseorang lebih memilih untuk menahan dirinya (sabar) merupakan ketrampilan regulasi emosi yang dapat mengatur emosi positif maupun emosi negative.

d) Usia

Bertambahnya usia individu dihubungkan dengan adanya peningkatan kemampuan regulasi emosi, dimana semakin tinggi usia seseorang semakin baik kemampuan regulasi emosinya. Sehingga dengan bertambahnya usia seseorang menyebabkan ekspresi emosi semakin terkontrol. Dari penjelasan diatas dapat diambil kesimpulan bahwasanya semakin bertambahnya umur, individu memiliki kemampuan regulasi emosi yang semakin baik.

e) Jenis kelamin

Perbedaan gender dalam pengekspresian emosi dihubungkan dengan perbedaan dalam tujuan laki-laki dan perempuan mengontrol emosinya. Perempuan lebih mengekspresikan emosi untuk menjaga hubungan interpersonal serta membuat mereka tampak lemah dan tidak berdaya. Sedangkan laki-laki lebih mengekspresikan marah dan bangga untuk mempertahankan dan menunjukkan dominasi. Sehingga, dapat disimpulkan bahwa laki-laki lebih dapat melakukan regulasi terhadap emosi marah dan bangga, sedangkan perempuan pada emosi takut, sedih dan cemas (Fischer & Coon dalam Anggraeni, 2014).

f) Kondisi Psikologis

Kondisi psikologis yang dimiliki oleh masing-masing individu berbeda-beda, tergantung pada permasalahan yang dialami oleh masing-masing individu. Sejatinya, setiap individu memiliki reaksi psikologis pada saat menghadapi sebuah masalah atau cobaan, ada yang sudah mampu mengontrol permasalahan yang dihadapi, namun ada juga yang tidak mampu mengontrol permasalahan yang dihadapi (Gross, dalam Lewis, dkk, 2008).

Menurut Hurlock, ada beberapa faktor yang mempengaruhi regulasi emosi. Faktor-faktor tersebut adalah:

a) Usia

Menurut tugas perkembangannya usia produktif memiliki kemampuan kognitif dapat melakukan penalaran analogis dan berpikir kreatif, sehingga mampu membedakan mana yang baik dan mana yang buruk.

b) Kognitif

Bentuk informasi yang didapat mampu mengubah persepsi yang dimiliki, sehingga cara berpikir berubah menjadi positif ketika mendapatkan informasi yang benar.

c) Hubungan sosial khususnya teman dan keluarga

Teman sebaya penting dalam perkembangan kemampuan regulasi emosi pada konteks di luar rumah dan keluarga dalam konteks di dalam rumah.

d) Budaya

Budaya yang terdapat dalam kelompok masyarakat tertentu dapat mempengaruhi cara individu menerima dan menilai suatu pengalaman emosi, dan menampilkan suatu respon emosi.

## **D. KERANGKA BERFIKIR**

Masyarakat dan pekerja yang tinggal dipertanian sebagian besar akan menghadapi problematika yang ada dikota yang menyuruh individu untuk terus dan mampu bertahan. Individu tersebut tentunya memerlukan penyesuaian yang dapat membangun hasil positif dalam peristiwa kehidupan yang penuh tekanan pada masyarakat dan Pekerja kota. Masyarakat dan pekerja yang bertahann tentunya memerlukan adanya dukungan keluarga

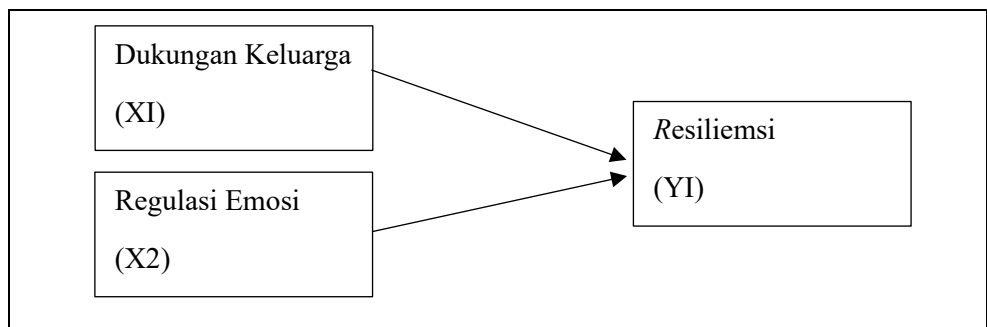
Dukungan keluarga dapat memberikan kenyamanan, perhatian, penghargaan, pertolongan dan penerimaan diri dalam anggota keluarga, sehingga membuat individu merasa dicintai, disayangi dan diperhatikan. Keluarga yang memberikan dukungan penuh terhadap individu, akan membuat individu lebih resilien dengan keadaan yang ada dilingkungannya. Khorni (2017) menyatakan bahwa dukungan keluarga memiliki dampak positif bagi kualitas hidup individu, dari segi fisik, psikologis, sosial, dan lingkungan. Keluarga perlu membangun suasana positif dalam keadaan apapun. Dukungan keluarga yang baik sangat dibutuhkan pekerja mengalami tekanan. Berdasarkan faktor

pelindung dari luar yakni resiliensi dapat juga dikembangkan dari luar diri individu, yakni dengan dorongan dari lingkungan sosial. Resiliensi merupakan kemampuan adaptasi yang positif, individu dapat bertahan, berkembang secara sehat dan hidup secara aktif dalam keadaan yang merugikan serta mampu mengatasi tekanan dalam keadaan atau situasi yang sulit. (Shatte, dalam Ifdil & Taufik, 2012). Kemampuan resiliensi ini sangat penting untuk dimiliki oleh individu. Kemampuan ini dapat membantu individu dalam mengatasi tekanan atau situasi yang sulit, sehingga bisa bangkit dari keterpurukan dan menjalani kehidupan dengan bahagia.

Berbagai masalah yang ada tentu membuat seseorang harus memiliki kemampuan untuk bertahan dan mengendalikan emosinya agar tetap bisa beraktivitas semestinya. Individu harus memiliki pengendalian emosi yang baik dalam menghadapi masalahnya, kemampuan ini disebut dengan kemampuan regulasi emosi. Bila individu dapat mengatur emosinya maka semakin bisa juga individu tersebut untuk cepat bangkit dari masalah dan tidak terpuruk terlalu lama sehingga kebahagiaannya dapat kembali. Aji (2022) Pengaturan emosi yang tepat dapat membantu individu untuk selalu merespon positif setiap kondisi atau masalah yang dihadapi. Ketika individu mampu mengendalikan perasaannya, maka dengan bantuan pengetahuan kognitif yang dimilikinya individu akan lebih resilien dan mampu bertahan serta mencari jalan keluar dari masalah yang sedang dihadapinya

Berdasarkan penjelasan diatas maka dapat ditarik kesimpulan bahwa individu yang tinggal dikota dengan berbagai masalah perkotaan, seperti kemacetan lalu lintas. Individu yang memiliki dukungan keluarga dan regulasi emosi yang baik, maka akan meningkatkan resiliensi individu mampu untuk bertahan dan lebih kuat dalam menghadapi berbagai permasalahan.

**Gambar 2. 1 Kerangka Berpikir**



## **E. HIPOTESIS**

Hipotesis dari penelitian ini merupakan jawaban sementara dari permasalahan yang akan diteliti, yang keberadaannya masih harus diuji kebenarannya. Berdasarkan uraian di atas, maka hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini yaitu

1. Ada hubungan yang positif antara dukungan keluarga dan regulasi emosi dengan resiliensi pada pekerja Kota di Surabaya.
2. Ada hubungan yang positif antara dukungan keluarga dengan resiliensi pada pekerja Kota di Surabaya.
3. Ada hubungan yang positif antara regulasi emosi dengan resiliensi pada pekerja Kota di Surabaya.