

BAB II

KAJIAN PUSTAKA

A. Resiliensi

1. Definisi Resiliensi

Resiliensi dapat diartikan sebagai kemampuan seseorang untuk bangkit dari keterpurukan yang telah menimpanya. Seperti yang diungkapkan oleh Tugade dan Fredrickson (2004) yang mengungkapkan bahwa resiliensi merupakan kemampuan seseorang untuk dapat bertahan dalam menghadapi cobaan serta untuk mempertahankan kehidupan yang baik dan seimbang setelah ditimpa kemalangan atau setelah mengalami tekanan yang berat. Hiew (2000) menyebutkan bahwa resiliensi merupakan kemampuan seseorang untuk melakukan adaptasi dalam mengatasi permasalahan yang sulit dikehidupannya dan tetap terbebas dari simtom psikopatologi. Adapun individu yang resilien disebutkan sebagai individu yang mampu menghilangkan simtom psikopatologi meliputi stres, trauma, depresi, dan tetap sehat secara emosional (dalam Dewi, Djoenaina & Melisa, 2004).

Hal tersebut didukung oleh pernyataan McAllister dan McKinnon (2009) yang berpendapat bahwa resiliensi dapat dianggap sebagai proses adaptasi terhadap kesulitan dan stres. Serupa dengan pernyataan Hiew dan Connor (2006) juga memaknai resiliensi sebagai keterampilan *coping* saat dihadapkan pada tantangan hidup atau kapasitas individu untuk tetap sehat dan terus memperbaiki diri. Adapun ciri-ciri dari individu yang resilien adalah individu yang tidak memunculkan simtom-simtom patologis pada situasi-situasi yang cenderung negatif atau mengancam. Pendapat lain diungkapkan oleh Widuri (2012) yang mengatakan bahwa resiliensi berarti kemampuan untuk pulih kembali dari suatu keadaan, kembali ke bentuk semula setelah dibengkokkan, ditekan, atau diregangkan yang bila digunakan pada istilah psikologi bermakna sebagai kemampuan individu untuk cepat pulih dari perubahan, sakit, kemalangan, atau kesulitan. Konsep dari resiliensi itu sendiri didasari oleh kapasitas kemampuan individu untuk menerima, menghadapi dan mentransformasikan masalah-masalah yang telah, sedang dan akan dihadapi sepanjang kehidupan individu, yang mana nantinya hal tersebut dapat digunakan oleh individu untuk menghadapi dan mengatasi situasi sulit serta dapat digunakan untuk mempertahankan dan meningkatkan kualitas hidupnya.

Reivich dan Shatte (2002) menyebutkan bahwa proses terbentuknya resiliensi merupakan hasil dinamika antara hubungan dunia internal dengan eksternal individu, namun dunia internal individu disebutkan paling memiliki pengaruh. (Fine, 1991) menjelaskan tiga bentuk resiliensi hasil

dinamika antara hubungan dunia internal dan eksternal individu yakni kompensasi yang menunjuk pada kemampuan individu untuk menyesuaikan diri kala kompetensi yang dimilikinya berkurang secara drastis akibat stres, proteksi yang menunjuk pada kemampuan untuk memprediksi atau memperkirakan bentuk-bentuk penyesuaian diri yang diperlukan individu saat menghadapi situasi dan kondisi diluar kendali, serta tantangan yang menunjuk pada pola pikir individu dimana individu menempatkan stres sebagai kompetitor atau pendorong guna meningkatkan kompetensi. Hal tersebut serupa dengan ungkapan Desmita (2005) yang menyebutkan bahwa resiliensi merupakan kombinasi dari faktor *I have*, *I am*, dan *I can*, dimana untuk menjadikan individu resilien tidak cukup hanya memiliki satu faktor melainkan harus ditopang oleh faktor-faktor lain.

Adapun dalam menumbuhkan resiliensi remaja, ketiga faktor harus saling berinteraksi satu sama lain, dimana interaksi tersebut sangat dipengaruhi oleh kualitas lingkungan sosial dimana remaja hidup Desmita (2005). Grotberg (2000) mengungkapkan bahwa resiliensi dapat dilakukan setahap demi setahap dengan berdasarkan dimensi pembangunan resiliensi yakni *trust* (usia 0-1 tahun), *autonomy* (1-4 tahun), *initiative* (4-5 tahun), *industry* (6-12 tahun) dan *identity* (usia remaja).

Hal lain dikatakan oleh Campbell-Sills (2007) yang mendefinisikan resiliensi sebagai kemampuan individu untuk berkembang meskipun berada dalam kemalangan. Selain itu, Holaday dan McPhearson (1997) menyebutkan bahwa individu yang resilien setidaknya memiliki kecerdasan rata-rata yang mampu berkonsentrasi pada tugas, memecahkan masalah, memberikan solusi yang diperlukan, memiliki keterampilan dalam *coping*, memiliki sikap yang berjuang daripada menyerah, dan selalu mendiskusikan perasaan juga pengalaman duka seraya menghindari dari menyalahkan diri sendiri ataupun merasa bersalah dan tidak pantas. Sedangkan Connor dan Davidson (2003) menyatakan resiliensi sebagai kualitas seseorang dalam hal kemampuan untuk menghadapi penderitaan dan suatu karakteristik multidimensional yang bervariasi terhadap konteks, waktu, usia, jenis kelamin, dan budaya asal, serta karakteristik dalam diri individual dalam berbagai kejadian hidup.

Berdasarkan beberapa definisi di atas, dapat dikatakan bahwa resiliensi adalah kemampuan seseorang dalam beradaptasi dengan situasi yang sulit, kembali bangkit dari keterpurukan meski telah dilanda berbagai kemalangan, dan menjadikan masalah yang telah terjadi sebagai acuan untuk meningkatkan kualitas hidup yang dimiliki.

2. Aspek-aspek Resiliensi

Campbell-Sills dan Stein (2007) membagi aspek resiliensi kedalam dua aspek, yakni :

a. *Hardiness*

Suatu kemampuan individu untuk dapat mengatasi perubahan yang terjadi secara tidak terduga baik itu stres, sakit atau penderitaan, tekanan maupun adanya perasaan yang tidak menyenangkan dalam diri individu. Olivia (2014) mengungkapkan bahwa *hardiness* merupakan sebuah cara pandang positif terhadap peristiwa yang dialami oleh individu, meningkatkan standar hidup serta mengubah hambatan yang ada menjadi sumber pertumbuhan. Adapun fitur-fitur individu yang memiliki *hardiness* disebutkan Issacson (2002) meliputi pengendalian diri yang tinggi, kemandirian, keterampilan dalam memecahkan persoalan, simpati, komitmen dalam kerja, dan memiliki hubungan yang baik dengan orang-orang disekelilingnya.

b. *Persistence*

Suatu keadaan dimana individu memberikan usaha terbaiknya dan percaya pada kemampuan yang dimiliki untuk mencapai tujuan meskipun dalam keadaan yang sulit.

Menurut Connor & Davidson (2007), mengatakan bahwa resiliensi akan terkait dengan hal – hal di bawah ini:

- a. Kompetensi personal, yaitu standar yang tinggi dan keuletan. Ini memperlihatkan bahwa seseorang merasa sebagai orang yang mampu mencapai tujuan dalam situasi kemunduran atau kegagalan.
- b. Percaya pada diri sendiri, memiliki toleransi terhadap afek negatif dan kuat atau tegar dalam menghadapi stress, ini berhubungan dengan ketenangan, cepat melakukan coping terhadap stress, berpikir secara hati-hati dan tetap fokus sekalipun sedang dalam menghadapi masalah
- c. Menerima perubahan secara positif dan dapat membuat hubungan yang aman dengan orang lain. Hal ini berhubungan dengan kemampuan beradaptasi atau mampu beradaptasi jika menghadapi perubahan.
- d. Kontrol atau pengendalian diri dalam mencapai tujuan dan bagaimana meminta atau mendapatkan bantuan dari orang lain. Pengaruh spiritual, yaitu yakin pada Tuhan atau nasib.

Menurut Reivich & Shatte (2002) mengemukakan manusia dapat menggunakan resiliensi dalam hal berikut :

a. *Steering through* (Memandu / Mengendalikan)

Individu dengan resilien mampu memanfaatkan sumber dari diri sendiri guna mengatasi masalah, tidak terbebani dan bersikap positif terhadap peristiwa. Individu yang resilien mampu memahami dan mengendalikan diri dalam menghadapi masalah dalam hidup.

b. *Overcoming* (Menanggulangi)

Individu mampu menganalisa dan memiliki cara pandang positif serta mampu mengendalikan diri sendiri. Memiliki motivasi, bersikap produktif, dan bahagia dalam menghadapi tekanan atau situasi sulit. Oleh karena itu mampu membuat individu terhindar dari kerugian yang menjadi dampaknya.

c. *Reaching out* (Menjangkau)

Fungsi yang berguna mengatasi stres atau menghadapi trauma, selain itu berguna untuk individu yang berkomitmen dalam belajar dan pengalaman baru dalam hidup. Individu yang berkarakteristik demikian mampu dalam memperkirakan resiko yang terjadi, mengetahui diri mereka sendiri dengan baik, dan menemukan makna serta tujuan dalam hidup.

d. *Bouncing back* (Mengatasi masa lalu)

Individu mampu menghadapi masalah atau kejadian traumatik yang mampu mengakibatkan stress. Fungsi ini mampu membuat individu mengendalikan diri untuk mengatasi masalah atau kejadian yang dialami.

Wagnild dan Young (1993) menyebutkan lima aspek resiliensi :

- a. Equanimity adalah individu memiliki perspektif mengenai hidup dan pengalaman yang dialami. Menurut Wagnild (2010), individu paham bahwa jika hidup bukanlah sebatas hal baik dan buruk. Sehingga individu yang resilien dapat memperluas perspektifnya lebih luas dengan melihat situasi tersebut dari hal positif dan tidak terjebak pada hal negatif.
- b. Self Reliance adalah keyakinan diri dimana mampu memahami batasan yang dimiliki individu. Individu sadar akan kekuatan yang dimiliki dan mampu menggunakan dengan benar dalam setiap tindakan. Individu juga mendapatkan pengalaman dalam menghadapi masalah yang dihadapi.
- c. Meaningfulness adalah individu yang memiliki tujuan hidup dan usaha dalam mencapai tujuan. Hal tersebut mendorong individu memiliki perjuangan dalam menghadapi masa sulit sehingga tujuannya tercapai.
- d. Perseverance merupakan individu yang bersikap bertahan dalam menghadapi tekanan atau masalah. Perseverance dijadikan sebagai kekuatan individu untuk berjuang kembali dalam keadaan kondisi semua dan bersikap disiplin diri.
- e. Existential Aloneness merupakan kesadaran jika individu unik dan dapat menghargai diri sendiri. Individu juga belajar untuk tidak bergantung terhadap orang lain sehingga dapat menghargai kemampuan diri

Berdasarkan aspek-aspek tersebut, peneliti mengacu pada aspek yang diungkapkan oleh Campbell-Sills dan Stein (2007) yang terdiri dari dua aspek yakni *hardiness* dan *persistence*.

Hardiness adalah suatu kemampuan individu untuk dapat mengatasi perubahan yang terjadi secara tidak terduga baik itu stres, sakit atau penderitaan, tekanan maupun adanya perasaan yang tidak menyenangkan dalam diri individu. *Persistence* adalah suatu keadaan dimana individu memberikan usaha terbaiknya dan percaya pada kemampuan yang dimiliki untuk mencapai tujuan meskipun dalam keadaan yang sulit.

3. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Resiliensi

Holaday dan McPhearson (1997) merumuskan tiga faktor yang mempunyai pengaruh terhadap resiliensi, yakni:

a. *Psychological Resources* (Sumber-sumber Psikologis)

Termasuk di dalamnya *locus of control internal*, empati dan rasa ingin tahu, cenderung mencari hikmah dari setiap pengalaman, dan selalu fleksibel dalam menghadapi situasi (Purnomo, 2014). Pratita (2012) mengungkapkan bahwa *locus of control* merupakan pusat pengendali sebagai keyakinan individu terhadap sumber-sumber yang mengontrol peristiwa-peristiwa yang terjadi. Individu yang meyakini bahwa dirinya bertanggung jawab terhadap peristiwa dalam hidupnya, merupakan individu yang memiliki *locus of control internal* (Dipayanti & Chairani, 2012). Selain itu, Prestiana dan Putri (2013) mengungkapkan bahwa individu yang memiliki *locus of control internal* memiliki kemampuan untuk memahami bahwa hasil yang diperoleh tergantung pada seberapa banyak usaha yang dilakukan.

b. *Social Support* (Dukungan Sosial)

Termasuk di dalamnya pengaruh budaya, dukungan komunitas, individu, keluarga. Budaya dan komunitas dimana individu tinggal juga dapat mempengaruhi resiliensi (Purnomo, 2014). Kumalasari dan Ahyani (2012) menyebutkan bahwa dukungan sosial menunjukkan hubungan interpersonal yang melindungi individu terhadap konsekuensi negatif dari stres.

c. *Cognitive Skills* (Kemampuan Kognitif)

Termasuk di dalamnya intelegensi, gaya *coping*, kemampuan untuk menghindarkan diri menyalahkan diri sendiri, kontrol personal, dan spiritualitas (Purnomo, 2014). Kedudukan *psychological well-being* dalam pengaruhnya terhadap resiliensi yakni beberapa dimensi yang dapat menentukan *psychological well-being* merupakan bagian-bagian yang dapat membentuk resiliensi pada diri individu.

Menurut Grotberg (1999) ada beberapa sumber resiliensi yaitu ada 3 yaitu :

a. *I am* (Kemampuan Individu)

Individu memiliki kekuatan dalam dirinya sendiri seperti tingkah laku, perasaan, dan kepercayaan diri yang baik. Individu memiliki karakteristik menarik dan penyayang dimana individu bangga atas apa yang mereka dapat. Individu yang resilien memiliki harga diri dan percaya diri yang tinggi sehingga membantu mengatasi kesulitan.

b. *I can* (Kemampuan sosial dan interpersonal)

Individu mampu berkomunikasi dan memecahkan masalah dengan baik, mampu mengekspresikan perasaan dan pikiran. Individu yang memiliki resiliensi yang baik mampu menemukan dan meminta bantuan orang lain, mampu menceritakan masalahnya serta mampu menyelesaikan masalah pribadi maupun interpersonal

c. *I have* (Sumber dukungan emosional)

Sumber resiliensi yang berasal dari dukungan lingkungan disekitar. Dukungan yang berasal dari keluarga seperti orang tua, saudara, ataupun orang lain penting dalam membantu individu bersikap mandiri.

Berdasarkan faktor-faktor di atas dapat disimpulkan bahwa faktor-faktor yang mempengaruhi resiliensi adalah *Psychological Resources*, *Social Support* dan *Cognitive Skills*.

B. Psychological Well Being

1. Definisi *Psychological Well-Being*

Misero dan Hawadi (2012) mendefinisikan *psychological wellbeing* sebagai suatu kondisi mental yang sehat, dimana seseorang dapat berfungsi optimal dalam kehidupannya dan memiliki penilaian yang positif atas kehidupannya. Kebahagiaan dan ketidakbahagiaan merupakan dua hal yang berkaitan dan merupakan esensi dari *psychological wellbeing*, sedangkan *psychological well-being* ialah tentang hidup yang berjalan dengan baik (Sari, 2015). Adapun model spesifik individu yang memiliki *psychological well-being* tinggi adalah pada sejauh mana individu memiliki kelebihan pada pengaruh positif dari pada negatif, sebaliknya *psychological well-being* dikatakan rendah apabila individu memiliki kelebihan pada pengaruh negatif dari pada positif (Bradburn, 1969).

Ryff (1989) yang menyebutkan bahwa *psychological well-being* merupakan keadaan dimana individu mampu menerima diri dengan apa adanya, mampu membentuk hubungan yang hangat dengan orang lain, mampu memiliki kemandirian terhadap tekanan sosial, mampu mengontrol lingkungan eksternal, mampu memiliki tujuan dan makna hidup, serta mampu merealisasikan potensi diri secara berkelanjutan. Sementara itu Campbell, Converse dan Rogers (1976) menjelaskan bahwa *psychological*

well-being merupakan hasil evaluasi yang dilakukan oleh individu terhadap hidupnya, baik evaluasi secara kognitif maupun evaluasi secara emosi. Evaluasi secara kognitif berupa kesejahteraan yang merupakan bentuk kepuasan dalam hidup, sedangkan evaluasi secara emosi berupa afek positif atau perasaan senang.

Ryff (1989) juga memberikan gambaran mengenai karakteristik orang yang memiliki *psychological well-being* merujuk pada pandangan Rogers tentang orang yang berfungsi penuh (*fully-functioning person*), pandangan Maslow tentang aktualisasi diri (*self-actualization*), pandangan Jung tentang individuasi, konsep Allport mengenai kematangan, juga konsep Erickson dalam menggambarkan individu yang mencapai integrasi dibandingkan dengan putus asa. Ryff (1995) menambahkan bahwa individu yang sehat secara psikologis memiliki sifat yang positif terhadap diri mereka dan orang lain, dimana individu tersebut dapat membuat keputusan sendiri, dapat mengatur perilaku mereka sendiri, dan dapat memilih serta membentuk lingkungan yang sesuai dengan kebutuhan mereka sendiri. Mereka memiliki banyak tujuan yang membuat hidup mereka bermakna dan mereka berjuang untuk menjelajahi dan mengembangkan diri mereka sendiri selengkap mungkin.

Berdasarkan pemaparan beberapa definisi diatas, dapat dikatakan bahwa *psychological well-being* merupakan kemampuan seseorang dalam pengolahan emosi, baik emosi positif maupun emosi negatif. Sehingga hal tersebut mampu membuat seseorang memiliki kesejahteraan secara psikologis berupa memaknai hidupnya dengan baik dan memandang segala hal yang terjadi dalam kehidupannya dari sudut pandang positif.

2. Aspek *Psychological Well-Being*

Sehubungan dengan konsep *psychological well-being*, Ryff (1989) mengusulkan 6 aspek *psychological well-being* yang terdiri dari:

a. *Self Acceptance* (Penerimaan Diri)

Penerimaan diri merupakan bagian penting dari kesejahteraan, hal ini didefinisikan sebagai pusat utama dari kesehatan mental dan juga karakteristik dari aktualisasi diri, fungsi optimal dan kematangan. Penerimaan diri seseorang ditunjukkan dari sikap positif, menerima dan mengakui segala sesuatu yang ada pada dirinya, baik positif ataupun negatif, serta memiliki perasaan yang positif terhadap masa lalu.

b. *Positive Relation with Others* (Hubungan Positif dengan Orang Lain)

Banyak teori terdahulu yang menekankan pentingnya kehangatan dan kepercayaan terhadap hubungan interpersonal. Kemampuan untuk mencintai dipandang sebagai komponen utama kesehatan mental, dimana diri digambarkan sebagai individu yang memiliki perasaan kuat dalam

empati dan afeksi pada orang lain, individu tersebut dianggap mampu memberikan kasih sayang yang lebih besar, persahabatan yang lebih dalam, dan identifikasi yang lebih lengkap dengan orang lain. Memiliki hubungan yang hangat dengan orang lain merupakan kriteria dari kematangan, dimana teori tahapan perkembangan pada orang dewasa menekankan pada pencapaian hubungan dengan orang lain (keintiman) dan bimbingan serta arahan dengan orang lain (generativity). Dengan demikian, pentingnya hubungan positif dengan orang lain berulang kali ditekankan sebagai konsep dari kesejahteraan psikologis.

c. *Autonomy* (Autonomi)

Autonomi terdapat dalam penekanan literatur sebelumnya seperti kualitas penentuan diri, kebebasan, dan pengaturan perilaku dari dalam diri. Aktualisasi diri misalnya, digambarkan sebagai fungsi otonom dan resistensi enkulturasi. Orang yang memiliki fungsi secara penuh digambarkan sebagai individu yang memiliki evaluasi terhadap *locus internal* yang dimiliki, dimana individu tersebut memiliki standar pribadi untuk melakukan evaluasi terhadap dirinya dan tidak melihat orang lain sebagai persetujuan untuk evaluasi terhadap dirinya.

d. *Environmental Mastery* (Penguasaan Lingkungan)

Kemampuan individu untuk memilih atau menciptakan lingkungan yang sesuai dengan kondisi psikisnya merupakan salah satu bentuk karakteristik kesehatan mental. Kematangan individu membutuhkan peran yang signifikan dari aktivitas di luar diri. Perkembangan rentang hidup juga digambarkan sebagai kemampuan untuk memanipulasi dan mengendalikan lingkungan yang kompleks.

Teori ini menekankan pada kemampuan seseorang untuk maju dalam dunia dan mengubahnya secara kreatif melalui kegiatan fisik atau mental. Keberhasilan hidup juga terlihat dari sejauh mana individu dapat mengambil keuntungan dari lingkungannya. Adanya kombinasi dari kedua perspektif ini menunjukkan bahwa partisipasi aktif dan penguasaan lingkungan merupakan peranan penting dan saling berintegrasi bagi berfungsinya kerangka psikologis positif.

e. *Purpose in Life* (Tujuan Hidup)

Kesehatan mental didefinisikan mencakup kepercayaankepercayaan yang memberikan individu suatu perasaan bahwa hidup ini memiliki tujuan dan makna. Definisi dari kematangan juga menekankan pada sejauh mana individu memahami tujuan hidupnya, makna kelangsungan hidupnya, dan intensionalitas. Teori perkembangan rentang hidup merujuk pada berbagai macam perubahan tujuan hidup seperti menjadi lebih produktif dan kreatif dalam mencapai integrasi di kemudian hari. Dengan demikian, individu

yang berfungsi secara positif memiliki tujuan, misi, dan arah yang membuatnya merasa hidup ini memiliki makna.

f. *Personal Growth* (Pengembangan Pribadi)

Fungsi psikologis yang optimal tidak hanya membutuhkan beberapa karakteristik sebelumnya tetapi seseorang juga harus mengembangkan potensi yang ada dalam dirinya untuk mencapai kematangan. Kebutuhan untuk mengaktualisasikan diri dan menyadari potensi diri merupakan kunci utama perspektif klinis dalam pertumbuhan individu. Keterbukaan pada pengalaman misalnya, merupakan karakteristik kunci keberfungsian individu secara utuh. Individu harus terus berkembang agar menjadi individu seutuhnya daripada hanya menerima keadaan dimana segala masalah telah terselesaikan. Dengan demikian, pertumbuhan dan realisasi diri merupakan hal yang penting demi tercapainya fungsi individu secara utuh.

Hurlock (1994) menjelaskan bahwa ada beberapa aspek mengenai kebahagiaan atau keadaan sejahtera (*well being*), kenikmatan atau kepuasan antara lain:

- a. Sikap menerima (*Acceptance*) merupakan sikap menerima orang lain dipengaruhi oleh sikap menerima diri yang timbul dari penyesuaian pribadi maupun penyesuaian sosial yang baik. Shaver dan Freedman (dalam Hurlock, 1994) lebih lanjut menjelaskan bahwa kebahagiaan banyak bergantung pada sikap menerima dan menikmati keadaan orang lain dan apa yang dimilikinya.
- b. Kasih sayang (*Affection*) merupakan cinta atau kasih sayang merupakan hasil normal dari sikap diterima oleh orang lain. Semakin diterima baik oleh orang lain, semakin banyak diharapkan yang dapat diperoleh dari orang lain. Kurangnya cinta atau kasih sayang memiliki pengaruh yang besar terhadap kebahagiaan seseorang.
- c. Prestasi (*Achievement*) merupakan prestasi yang berhubungan dengan tercapainya tujuan seseorang. Apabila tujuan ini secara tidak realistis tinggi, maka akan timbul kegagalan dan yang bersangkutan akan merasa tidak puas dan tidak bahagia.

Aspek-aspek *psychological well-being* yang digunakan dalam penelitian ini mengacu pada teori dikemukakan oleh Ryff yang meliputi penerimaan diri, hubungan positif terhadap sesama, otonomi, penguasaan terhadap lingkungan, tujuan hidup dan pertumbuhan pribadi.

3. Faktor-Faktor Kesejahteraan Psikologis (*Psychological Well-Being*)

Manusia pada umumnya memiliki tingkat kesejahteraan psikologis yang berbeda-beda. Ryff (1995) menyatakan bahwa empat faktor yang mempengaruhi kesejahteraan psikologis manusia adalah sebagai berikut :

- a. Usia Menurut Ryff (1995), ada perbedaan antara usia dengan kesejahteraan psikologis. Kemudian Ryff dan Singer, dalam *Jurnal Psychological Well-Being: Meaning, Measurement, and Implication for Psychotherapy Health* (Lakoy, 2009), menemukan bahwa beberapa dimensi kesejahteraan psikologis, seperti penguasaan lingkungan dan otonomi cenderung meningkat seiring dengan bertambahnya usia.
- b. Jenis Kelamin Menurut Ryff (1995), perbedaan jenis kelamin mempengaruhi aspek-aspek kesejahteraan psikologis. Bahwa perempuan memiliki kemampuan yang lebih tinggi dalam membina hubungan yang lebih positif dengan orang lain serta memiliki pertumbuhan pribadi yang lebih baik dari pada pria.
- c. Status Sosial Ekonomi Menurut Ryff dan Singer dalam *Jurnal Psychological Well-Being: Meaning, Measurement, and Implication for Psychotherapy Health* (Lakoy, 2009), mengatakan bahwa perbedaan kelas sosial ekonomi memiliki hubungan dengan kesejahteraan psikologis individu. Di temukan kesejahteraan psikologis yang tinggi pada individu yang memiliki status pekerjaan yang tinggi. Di nyatakan juga oleh Davis (dalam skripsi *Psychological Well Being Perempuan Bekerja Dengan Status Menikah Dan Belum Menikah*, Langkoy, 2009) bahwa kesejahteraan psikologis berkaitan dengan tingkat penghasilan, status pernikahan, dan dukungan sosial. Menurutnya individu dengan tingkat penghasilan yang tinggi berstatus menikah dan memperoleh dukungan sosial akan memperoleh kesejahteraan psikologis yang lebih tinggi.
- d. Budaya Ryff dan Singer dalam *Jurnal Psychological Well-Being: Meaning, Measurement, and Implication for Psychotherapy Health* (Lakoy, 2009) menyatakan bahwa ada perbedaan kesejahteraan psikologis antara masyarakat yang memiliki budaya yang berorientasi pada individualisme dan kemandirian seperti dalam aspek penerimaan diri atau otonomi lebih menonjol dalam konteks budaya barat. Sementara itu, masyarakat yang memiliki budaya yang berorientasi kolektif dan saling ketergantungan dalam konteks budaya timur seperti yang termasuk dalam aspek hubungan positif dengan orang yang bersifat kekeluargaan.
- e. Dukungan Sosial Dukungan sosial adalah hal-hal yang berkaitan dengan rasa nyaman, perhatian, penghargaan atau pertolongan yang di persiapkan. Hal-hal tersebut dapat di dapatkan dari orang-orang yang

ada disekeliling kita. Menurut Cobb (1976) dukungan sosial dapat menimbulkan perasaan di cintai, dihargai, diperhatikan, dan sebagai bagian dari suatu jaringan sosial, seperti organisasi masyarakat dalam individu.

- f. Daur Hidup Keluarga Sejumlah peneliti telah melakukan studi dengan menggunakan indikator kesejahteraan psikologis seperti konsep diri, kesehatan mental dan kepuasan hidup, untuk mempelajari hubungan antara daur hidup keluarga dengan kesejahteraan psikologis dari anggota keluarga.

Berdasarkan faktor-faktor di atas dapat disimpulkan bahwa faktor-faktor yang mempengaruhi *psikological wellbeing* adalah mencakup ras, usia, jenis kelamin, pendidikan, pendapatan, dan status pernikahan

C. Adversitas Quotient

1. Pengertian *Adversity Quotient*

Istilah *adversity quotient* diambil dari konsep yang dikembangkan oleh Paul G. Stoltz, presiden PEAK Learning, Inc. seorang konsultan di dunia kerja dan pendidikan berbasis skill (Stoltz, 2000). Konsep kecerdasan (IQ dan EQ) yang telah ada saat ini dianggap belum cukup untuk menjadi modal seseorang menuju kesuksesan, oleh karena itu Stoltz kemudian mengembangkan sebuah konsep mengenai kecerdasan *adversity*.

Adversity quotient merupakan kemampuan yang dimiliki seseorang dalam mengamati kesulitan dan mengolah kesulitan tersebut dengan kecerdasan yang dimiliki sehingga menjadi sebuah tantangan untuk diselesaikan (Stoltz, 2000). Menurut Stoltz (2000), kesuksesan seseorang dalam menjalani kehidupan terutama ditentukan oleh tingkat *adversity quotient*. *Adversity quotient* tersebut terwujud dalam tiga bentuk, yaitu:

- a. Kerangka kerja konseptual yang baru untuk memahami dan meningkatkan semua segi kesuksesan.
- b. Suatu ukuran untuk mengetahui respon seseorang terhadap kesulitan,
- c. Serangkaian alat untuk memperbaiki respon seseorang terhadap kesulitan.

Nashori (2007) berpendapat bahwa *adversity quotient* merupakan kemampuan seseorang dalam menggunakan kecerdasannya untuk mengarahkan, mengubah cara berfikir dan tindakannya ketika menghadapi hambatan dan kesulitan yang bisa menyengsarakan dirinya. Leman (2007) mendefinisikan *adversity quotient* secara ringkas, yaitu sebagai kemampuan seseorang untuk menghadapi masalah.

Berdasarkan penjelasan yang cukup beragam di atas, dapat disimpulkan bahwa *adversity quotient* merupakan kemampuan individu untuk dapat bertahan dalam menghadapi segala problematika atau permasalahan yang

sedang dialami sampai menemukan jalan keluar, memecahkan berbagai macam permasalahan, mereduksi hambatan dan rintangan dengan mengubah cara berfikir dan sikap terhadap kesulitan tersebut.

2. Aspek *Adversity Quotient*

Stoltz (2000) menawarkan empat dimensi dasar yang akan menghasilkan kemampuan *adversity quotient* yang tinggi, yaitu :

a. Kendali/*control* (C). Kendali berkaitan dengan seberapa besar orang merasa mampu mengendalikan kesulitan-kesulitan yang dihadapinya dan sejauh mana individu merasakan bahwa kendali itu ikut berperan dalam peristiwa yang menimbulkan kesulitan. Semakin besar kendali yang dimiliki semakin besar kemungkinan seseorang untuk dapat bertahan menghadapi kesulitan dan tetap teguh dalam niat serta ulet dalam mencari penyelesaian. Demikian sebaliknya, jika semakin rendah kendali, akibatnya seseorang menjadi tidak berdaya menghadapi kesulitan dan mudah menyerah.

b. Kepemilikan/*origin and ownership* (O2). Kepemilikan atau dalam istilah lain disebut dengan asal-usul dan pengakuan akan mempertanyakan siapa atau apa yang menimbulkan/kesulitan dan sejauh mana seorang individu menganggap dirinya mempengaruhi dirinya sendiri sebagai penyebab asal-usul kesulitan. Orang yang skor *origin* (asal-usulnya) rendah akan cenderung berfikir bahwa semua kesulitan atau permasalahan yang datang itu karena kesalahan, kecerobohan, atau kebodohan dirinya sendiri serta membuat perasaan dan pikiran merusak semangatnya.

c. Jangkauan/*reach* (R). Jangkauan merupakan bagian dari *adversity quotient* yang mempertanyakan sejauh manakah kesulitan akan menjangkau bagian lain dari individu. *Reach* juga berarti sejauh mana kesulitan yang ada akan menjangkau bagian-bagian lain dari kehidupan seseorang. *Reach* atau jangkauan menunjukkan kemampuan dalam melakukan penilaian tentang beban kerja yang menimbulkan stress. Semakin tinggi jangkauan seseorang, semakin besar kemungkinannya dalam merespon kesulitan sebagai sesuatu yang spesifik dan terbatas. Semakin efektif dalam menahan atau membatasi jangkauan kesulitan, maka seseorang akan lebih berdaya dan perasaan putus asa atau kurang mampu membedakan hal-hal yang relevan dengan kesulitan yang ada, sehingga ketika memiliki masalah di satu bidang dia tidak harus merasa mengalami kesulitan untuk seluruh aspek kehidupan individu tersebut.

d. Daya tahan/*endurance* (E). Dimensi ini lebih berkaitan dengan persepsi seseorang akan lama atau tidaknya kesulitan akan berlangsung. Daya tahan dapat menimbulkan penilaian tentang situasi yang baik atau buruk. Seseorang yang mempunyai daya tahan yang tinggi akan memiliki harapan dan sikap optimis dalam mengatasi kesulitan atau tantangan yang sedang dihadapi.

Semakin tinggi daya tahan yang dimiliki oleh individu, maka semakin besar kemungkinan seseorang dalam memandang kesuksesan sebagai sesuatu hal yang bersifat sementara dan orang yang mempunyai *adversity quotient* yang rendah akan menganggap bahwa kesulitan yang sedang dihadapi adalah sesuatu yang bersifat abadi, dan sulit untuk diperbaiki.

Berdasarkan aspek-aspek tersebut, peneliti mengacu pada aspek yang diungkapkan oleh Stoltz (2000) yang terdiri dari enam aspek yakni Kendali/*control*, Kepemilikan/*origin and ownership*, Jangkauan /*reach*, Daya tahan/*endurance*.

3. Faktor yang mempengaruhi *Adversity Quotient*

Faktor-faktor yang mempengaruhi *adversity quotient* menurut Stoltz (2000) adalah sebagai berikut :

- a. Daya saing. Seligman (Stoltz, 2000) berpendapat bahwa *adversity quotient* yang rendah dikarenakan tidak adanya daya saing ketika menghadapi kesulitan, sehingga kehilangan kemampuan untuk menciptakan peluang dalam kesulitan yang dihadapi.
- b. Produktivitas. Penelitian yang dilakukan di sejumlah perusahaan menunjukkan bahwa terdapat korelasi positif antara kinerja karyawan dengan respon yang diberikan terhadap kesulitan. Artinya respon konstruktif yang diberikan seseorang terhadap kesulitan akan membantu meningkatkan kinerja lebih baik, dan sebaliknya respon yang destruktif mempunyai kinerja yang rendah.
- c. Motivasi. Penelitian yang dilakukan oleh Stoltz menunjukkan bahwa seseorang yang mempunyai motivasi yang kuat mampu menciptakan peluang dalam kesulitan, artinya seseorang dengan motivasi yang kuat akan berupaya menyelesaikan kesulitan dengan menggunakan segenap kemampuan.
- d. Mengambil resiko. Penelitian yang dilakukan oleh Satterfield dan Seligman (Stoltz, 2000) menunjukkan bahwa seseorang yang mempunyai *adversity quotient* tinggi lebih berani mengambil resiko dari tindakan yang dilakukan. Hal itu dikarenakan seseorang dengan *adversity quotient* tinggi merespon kesulitan secara lebih konstruktif.
- e. Perbaikan. Seseorang dengan *adversity quotient* yang tinggi senantiasa berupaya mengatasi kesulitan dengan langkah konkrit, yaitu dengan melakukan perbaikan dalam berbagai aspek agar kesulitan tersebut tidak menjangkau bidang-bidang yang lain.
- f. Ketekunan. Seligman menemukan bahwa seseorang yang merespon kesulitan dengan baik akan senantiasa bertahan.

- g. Belajar. Menurut Carol Dweck (Stoltz, 2000) membuktikan bahwa anak-anak yang merespon secara optimis akan banyak belajar dan lebih berprestasi dibandingkan dengan anak-anak yang memiliki pola pesimistis.

Berdasarkan faktor-faktor di atas dapat disimpulkan bahwa faktor-faktor yang mempengaruhi *adversity quotient* adalah daya ingat, produktivitas, motivasi, mengambil resiko, perbaikan, ketekunan, dan belajar

A. Hubungan Psikological Well being Dan Adversitas Quotient Dengan Resiliensi Pada karyawan Yang Tekena PHK Saat Pandemi

Ryff (1989) mengatakan bahwa individu yang memiliki *psychological well-being* diantaranya memiliki kemampuan dalam *autonomy* (kebebasan atau kemandirian), *personal growth* (pengembangan pribadi), *purpose in life* (tujuan hidup) dan *positive relation with others* (hubungan positif dengan orang lain). Resiliensi merupakan salah satu faktor penting yang harus dimiliki individu. Resiliensi yang dapat dikatakan sebagai salah satu faktor yang mampu membentengi korban pandemi untuk terhindar dari dampak-dampak tersebut menjadi kemampuan yang mendapat perhatian lebih. Kaitan antara *psychological well-being* dengan resiliensi yakni ketika individu memiliki kemampuan untuk memberikan penilaian positif akan kehidupannya, hal tersebut dapat menjadikan individu memiliki kemampuan *hardiness* yang dikatakan oleh Campbell-Sills dan Stein (2007) sebagai salah satu aspek dari resiliensi, dimana *hardiness* digambarkan sebagai individu yang mampu memandang peristiwa yang terjadi dalam kehidupannya secara positif dan memiliki pengendalian diri yang tinggi (Olivia, 2014) Jika seorang karyawan yang terkena phk saat pandemi Covid-19 menjadi penting memiliki *psychological well-being* yang tinggi, karena karyawan phk yang memiliki *psychological well-being* tinggi akan mampu menerima kenyataan dan memiliki keyakinan bahwa akan lebih banyak peristiwa positif dari pada negatif yang akan terjadi pada diri mereka sehingga karyawan dapat mengatasi atau bangkit dari keterpurukan lebih cepat.

Adversity quotient juga mempunyai hubungan dengan Resiliensi. Reivich dan Shatte (2002) menyatakan ada 7 kemampuan yang membentuk resiliensi yaitu regulasi emosi, analisis penyebab masalah, pengendalian impuls, optimisme, empati, efikasi diri, dan reaching out. Faktor pembentuk tersebut erat kaitannya dengan AQ karena didalam dimensi AQ terdapat kontrol diri yang berhubungan dengan regulasi emosi pada kemampuan pembentuk resiliensi, analisis penyebab masalah yang juga terdapat dalam aspek pembentuk resiliensi, pengendalian jangkauan masalah yang berhubungan

dengan pengendalian impuls pada kemampuan pembentuk resiliensi, dan daya tahan yang berhubungan dengan efikasi diri dan optimisme pada kemampuan pembentuk resiliensi. Stoltz (2000) mendefinisikan AQ atau *adversity quotient* sebagai kemampuan seseorang dalam mengamati kesulitan dan mengolah kesulitan tersebut dengan kecerdasan yang dimiliki sehingga menjadi sebuah tantangan untuk menyelesaikannya. Regulasi emosi merupakan salah satu kemampuan yang membentuk resiliensi, penderita kanker yang memiliki regulasi emosi akan mampu mengontrol emosi negatif yang berdampak pada perbaikan kondisi kesehatan mereka (Zaroni dan Mohammadi, 2015). Kemampuan untuk mengontrol emosi negatif pada penderita kanker ini sesuai dengan dimensi pada AQ yaitu kontrol diri, karena individu yang memiliki kontrol diri adalah individu yang mampu mengendalikan respon berupa emosi negatif dalam situasi yang menekan. Penelitian dari Faridh (2008) menunjukkan semakin tinggi tingkat regulasi emosi semakin tinggi pula tingkat kontrol diri yang dimiliki (Eka.dkk, 2016). Jika seorang karyawan yang terkena phk saat pandemi Covid-19 memiliki psychological well-being yang rendah, maka karyawan phk yang kurang memiliki psychological well-being atau rendah ia kurang mampu menerima kenyataan dan memiliki keyakinan bahwa akan lebih banyak peristiwa negatif yang akan terjadi pada diri mereka sehingga karyawan kurang dapat mengatasi atau bangkit dari keterpurukan lebih lama.

E. Kerangka Berpikir:

Membahas tentang resiliensi pada karyawan yang terkena PHK saat pandemic covid-19 merupakan topik yang menarik. Dalam situasi saat ini, usaha diberbagai sektor ekonomi sedang menghadapi krisis ekonomi yang dapat mengancam operasi dan kesehatan mereka, terutama di antara perusahaan kecil, sementara jutaan pekerja rentan kehilangan pekerjaan dan pendapatan serta mengalami PHK (Setiawan at al, 2020). Setiap individu dalam menghadapi pemutusan hubungan kerja tentu saja berbeda beda. Menurut Looker & Gregson (2005), sebagian besar individu akan mengalami stress ketika dihadapkan dengan PHK, karena penghasilan yang didapat akan terhenti, terjadi penurunan kekuatan fisik, adanya perasaan kesepian, dan berhenti dari berbagai kegiatan yang menyenangkan dan hal ini mengakibatkan suatu perubahan dalam kehidupan seseorang dan memerlukan suatu penyesuaian yang baru bagi individu. Upaya untuk mengatasi penyesuaian dan permasalahan yang dialami oleh karyawan yang ter PHK berkaitan dengan resiliensi.

Resiliensi diungkapkan oleh Campbell-Sills (2007) adalah kemampuan individu untuk berkembang meskipun berada dalam kemalangan. Aspek-aspek resiliensi yang diungkap Campbell-Sills dan

Stein (2007) adalah *hardiness* dan *persistence*. *Hardiness* (Suatu kemampuan individu untuk dapat mengatasi perubahan yang terjadi secara tidak terduga baik itu stres, sakit atau penderitaan, tekanan maupun adanya perasaan yang tidak menyenangkan dalam diri individu. *Persistence* (Suatu keadaan dimana individu memberikan usaha terbaiknya dan percaya pada kemampuan yang dimiliki untuk mencapai tujuan meskipun dalam keadaan yang sulit.

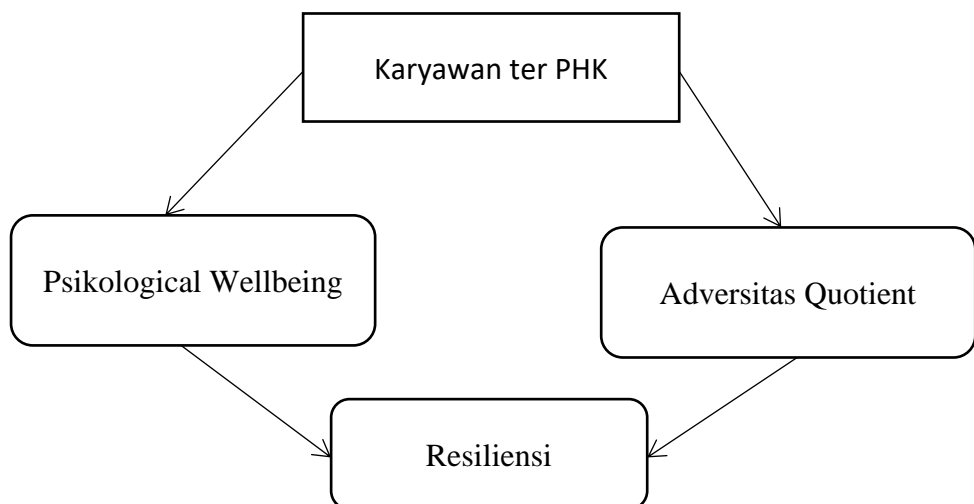
Bagi seorang karyawan yang terkena phk saat pandemi Covid-19 menjadi penting memiliki *psychological well-being* yang tinggi, karena karyawan phk yang memiliki *psychological well-being* akan mampu menerima kenyataan dan memiliki keyakinan bahwa akan lebih banyak peristiwa positif daripada negatif yang akan terjadi pada diri mereka. *Adversity quotient* sendiri merupakan faktor intrinsik yang mempengaruhi kekuatan diri karyawan phk pada diri individu. Dimana apabila individu memiliki daya dorong agar dapat mengontrol emosinya. Kaitan antara *psychological well-being* dengan resiliensi yakni ketika individu memiliki kemampuan untuk memberikan penilaian positif akan kehidupannya, hal tersebut dapat menjadikan individu memiliki kemampuan *hardiness* yang dikatakan oleh Campbell-Sills dan Stein (2007) sebagai salah satu aspek dari resiliensi, dimana *hardiness* digambarkan sebagai individu yang mampu memandang peristiwa yang terjadi dalam kehidupannya secara positif dan memiliki pengendalian diri yang tinggi. Jadi seorang karyawan yang terkena phk saat pandemi Covid-19 penting memiliki *psychological well-being* yang tinggi, karena karyawan phk yang memiliki *psychological well-being* tinggi akan mampu menerima kenyataan dan memiliki keyakinan bahwa akan lebih banyak peristiwa positif dari pada negatif yang akan terjadi pada diri mereka sehingga karyawan dapat mengatasi atau bangkit dari keterpurukan lebih cepat.

Selain *psychological well-being* ada beberapa factor yang mempengaruhi Resiliensi yaitu kemampuan individu, kemampuan sosial dan sumber dukungan sosial. Hal itu terdapat di dalam aspek *Adversity Quotient*. *Adversity Quotient* adalah kecerdasan mengubah kesulitan, tantangan dan hambatan menjadi sebuah peluang besar. Dimensi-dimensi atau aspek AQ yang diungkapkan Stoltz (2000) adalah CO2RE, Control (kendali), Origin(asal usul) Ownership (pengakuan), Reach (jangkauan), Endurance(daya tahan). Kendali/*control* (C). Control (Kendali berkaitan dengan seberapa besar orang merasa mampu mengendalikan kesulitan-kesulitan yang dihadapinya dan sejauh mana individu merasakan bahwa kendali itu ikut berperan dalam peristiwa yang menimbulkan kesulitan), Asal Usul Dan Pengakuan (Origin & Ownership) (Kepemilikan atau

dalam istilah lain disebut dengan asal-usul dan pengakuan akan mempertanyakan siapa atau apa yang menimbulkan/kesulitan dan sejauh mana seorang individu menganggap dirinya mempengaruhi dirinya sendiri sebagai penyebab asal-usul kesulitan), Jangkauan (Reach) (Jangkauan merupakan bagian dari *adversity quotient* yang mempertanyakan sejauh manakah kesulitan akan menjangkau bagian lain dari individu), (Endurance) (Dimensi ini lebih berkaitan dengan persepsi seseorang akan lama atau tidaknya kesulitan akan berlangsung). Jadi jika seorang karyawan yang terkena phk saat pandemi Covid-19 memiliki semakin tinggi Adversity Quotient yang dimiliki oleh karyawan yang terkena phk maka akan semakin tinggi pula resiliensi karyawan. Artinya karyawan phk yang memiliki Adversity Quotient akan lebih ulet dalam menghadapi berbagai tantangan sehingga akan lebih sukses dalam mengatur emosi.

Bagan 1.

Keterkaitan Antar Variabel



F. Hipotesis

Dari Berdasarkan penjelasan di atas, peneliti memiliki hipotesis bahwa

1. Terdapat hubungan positif antara *psychological wellbeing* dengan *resiliensi* pada karyawan yang terkena PHK saat pandemi, maka semakin tinggi *psychological wellbeing* semakin tinggi juga *resiliensi* pada karyawan yang terkena PHK saat pandemi
2. Terdapat hubungan positif antara *adversitas quotient* dengan *resiliensi* pada karyawan yang terkena PHK saat pandemi, maka semakin tinggi *adversitas quotient* semakin tinggi juga *resiliensi* pada karyawan yang terkena PHK saat pandemi
3. Terdapat hubungan positif antara *psychological wellbeing* dan *adversitas quotient* dengan *resiliensi* pada karyawan yang terkena

PHK saat pandemi, maka semakin tinggi *psychological wellbeing* dan *adversitas quotient* semakin tinggi juga *resiliensi* pada karyawan yang terkena PHK saat pandemi