

## BAB II

### KAJIAN TEORI

#### A. *Self-Management*

##### 1. Pengertian *Self Management*

Istilah *Self-Management* berasal dari kata dua kata, yaitu “*self*” yang berarti diri sendiri dan “*management*” yang berarti pengelolaan atau pengendalian. Menurut Gantina, pengelolaan diri adalah prosedur dimana individu mengatur perilakunya sendiri.<sup>14</sup> Artinya, individu tersebut mengetahui tujuan hidup dirinya, ia harus mengatur dan mengelola dirinya sebaik-baiknya untuk membawanya ke arah tercapainya tujuan hidup. Sedangkan menurut Gie, *self management* adalah keadaan dimana setelah seseorang menetapkan tujuan hidup bagi dirinya, ia harus mengatur dan mengelola dirinya sebaik-baiknya untuk membawanya ke arah tercapainya tujuan hidup dan itu juga segenap kegiatan dan langkah mengatur dan mengelola dirinya.<sup>15</sup>

Menurut Stewart dan Luwis mengemukakan bahwa *self management* menunjukkan pada kemampuan individu untuk mengarahkan perilakunya atau kemampuan untuk melakukan hal-hal yang terarah bahkan meskipun upaya-upaya itu sulit. Selanjutnya Nursalim, menyatakan pengelolaan diri adalah suatu proses dimana klien mengarahkan perubahan tingkah laku mereka

---

<sup>14</sup> Gantina Komalasari, *Teori dan Teknik Konseling* (Jakarta: PT Indeks 2014), hlm. 180

<sup>15</sup> Gie, T.L. 1996. *Strategi Hidup Sukses*. Yogyakarta. *Liberty*

sendiri untuk mengontrol dan mengubah tingkah lakunya sendiri ke arah yang lebih efektif .<sup>16</sup>

Mengutip jurnal yang ditulis Aziz Nuri Satriawan dan Ahmad Shofiyuddin Ichsan yang berjudul “Modifikasi Perilaku Anak: Implementasi Teknik Pengelolaan Diri Dan Keterampilan Sosial Di Ngawi Jawa Timur” bahwa pengelolaan diri (*self management*) menurut The Liang Gie merupakan sebuah teknik pengelolaan diri yang dapat mendorong seseorang untuk berperilaku maju, mengatur semua kemampuan yang ada pada dirinya sendiri, mengendalikan dalam setiap hal-hal yang baik, serta pengembangan dari berbagai segi dalam kehidupan pribadi agar lebih sempurna.<sup>17</sup>

Nursalim juga mengemukakan bahwa *self management* merupakan suatu prosedur dimana konselor mengatur perilakunya sendiri, mengarahkan perubahan tingkah laku mereka sendiri, dengan menggunakan satu strategi atau kombinasi strategi.<sup>18</sup> Konselor harus aktif menggerakkan variabel internal, eksternal, untuk melakukan perubahan yang diinginkan. Dalam menggunakan prosedur *self management*, konselor mengarahkan usaha perubahan dengan mengubah aspek-aspek lingkungannya atau dengan mengatur konsekuensi.

---

<sup>16</sup> Nursalim, Mochamad. 2013. Strategi dan Intervensi Konseling. Jakarta: Akademia Permata

<sup>17</sup> Aziz Nuri Satriawan, Ahmad Shofiyuddin Ichsan, “Modifikasi Perilaku Anak: Implementasi Teknik Pengelolaan Diri dan Keterampilan Sosial di Ngawi Jawa Timur”, *Jurnal Ilmiah Pendidikan Guru Madrasah Ibtidaiyah*, Vol. 10, No. 1, thn. 2020, hal. 25.

<sup>18</sup> Nursalim, Mochamad. 2013. Strategi dan Intervensi Konseling. Jakarta: Akademia Permata

Dalam pelaksanaan pengelolaan diri biasanya diikuti dengan pengaturan lingkungan untuk mempermudah terlaksananya pengelolaan diri. Pengaturan lingkungan dimaksudkan untuk menghilangkan faktor penyebab dan dukungan untuk perilaku yang akan dikurangi. Pengaturan lingkungan dapat berupa :

- a) Mengubah lingkungan fisik sehingga perilaku yang tidak dikehendaki sulit dan tidak mungkin dilaksanakan
- b) Mengubah lingkungan sosial sehingga lingkungan sosial ikut mengontrol tingkah laku konselor
- c) Mengubah lingkungan atau kebiasaan sehingga menjadi perilaku yang tidak dikehendaki hanya dapat dilakukan pada waktu dan tempat tertentu saja.

Dari beberapa pengertian diatas dapat disimpulkan bahwa *self management* (pengelolaan diri) adalah strategi untuk mengatur, mengelola, dan menahan maupun membuang sesuatu yang bersifat negatif didalam diri seseorang untuk mengetahui tujuan hidup dirinya.

## 2. Aspek-Aspek *Self Management*

Menurut Maxwell et. al *self management* atau pengelolaan diri memiliki tiga aspek yaitu :<sup>19</sup>

### a) Pengelolaan Waktu

Hal ini berkaitan dengan penentuan penggunaan waktu agar dapat dimanfaatkan secara efektif dan efisien.

### a) Hubungan Antar Manusia

Hubungan antar manusia dalam hal ini merupakan ikatan tiap individu dengan orang lain yang sangat mempengaruhi capaian seseorang dalam melakukan suatu aktivitas karena dengan hubungan yang baik maka kinerja seseorang juga akan optimal.

### b) Perspektif Diri

Perspektif diri adalah tanggapan atau penerimaannya dalam melihat diri sendiri dengan penglihatan orang lain terhadapnya sehingga seseorang dapat menilai dirinya secara luas.

## 3. Tujuan *Self Management*

Tujuan dari teknik *self management* pengelolaan diri yaitu agar individu secara teliti dapat menempatkan diri dalam situasi-situasi yang menghambat tingkah laku yang mereka hendak hilangkan dan belajar untuk mencegah timbulnya perilaku atau masalah yang tidak dikehendaki. Dalam arti individu dapat mengelola pikiran, perasaan dan perbuatan mereka

---

<sup>19</sup> Maxwell, S. M., et. al. (2014). Pragmatic Approaches For Effective Management Of Pelagic Marine Protected Areas. *Journal of Applied Psychology*, 267, 59-74. DOI: 10.3354/esr00617

sehingga mendorong pada penginderaan terhadap hal-hal yang tidak baik dan peningkatan hal-hal yang baik dan benar.

#### 4. Manfaat *Self Management*

Manfaat dari pengelolaan diri menurut Gantina diantaranya yaitu:<sup>20</sup>

- a) Membantu individu untuk dapat mengelola diri baik pikiran, perasaan dan perbuatan sehingga dapat berkembang secara optimal.
- b) Dengan melibatkan individu secara aktif maka akan menimbulkan perasaan bebas dari kontrol orang lain.
- c) Dengan meletakkan tanggung jawab perubahan sepenuhnya kepada individu maka dia akan menganggap bahwa perubahan yang terjadi karena usahanya sendiri dan lebih tahan lama.
- d) Individu dapat semakin mampu untuk menjalani hidup yang diarahkan sendiri dan tidak bergantung lagi pada konselor untuk berurusan dengan masalah mereka.

#### 5. Tahap-Tahap *Self Management*

Menurut Sukadji ada beberapa langkah dalam pengelolaan diri adalah sebagai berikut:

- a) Tahap monitor diri (*self-monitoring*) atau observasi diri

Pada tahap ini konselor dengan sengaja mengamati tingkah lakunya sendiri serta mencatatnya dengan teliti. Catatan ini dapat menggunakan database cek atau catatan observasi kualitatif. Hal-hal yang perlu

---

<sup>20</sup> Gantina Komalasari, *loc.cit.*

diperhatikan oleh konselor dalam mencatat tingkah laku adalah frekuensi, intensitas, dan durasi tingkah laku.

b) Tahap evaluasi diri (*self-evaluation*)

Pada tahap ini konselor membandingkan hasil catatan tingkah laku dengan target tingkah laku yang telah dibuat oleh konselor. Perbandingan ini bertujuan untuk mengevaluasi efektivitas dan efisiensi program. Bila program tersebut tidak berhasil, maka perlu ditinjau kembali program tersebut, apakah target tingkah laku yang diterapkan memiliki ekspektasi yang terlalu tinggi, perilaku yang ditargetkan tidak cocok, atau penguatan yang diberikan tidak sesuai.

c) Tahap pemberian penguatan, penghapusan atau hukuman (*self reinforcement*)

Pada tahap ini konselor mengatur dirinya sendiri, memberikan penguatan, menghapus dan memberikan hukuman pada diri sendiri. Tahap ini merupakan tahap yang paling sulit karena membutuhkan kemauan yang kuat dari konselor untuk melaksanakan program yang telah dibuat secara terus menerus.

Dalam pelaksanaan *self management*, Gie menyatakan bahwa ada berbagai macam bentuk *self management*, yaitu:<sup>21</sup>

1) Motivasi Diri (*Self Motivation*)

Motivasi diri (*Self motivation*) berorientasi pada hasil dan mengejar tujuan melebihi apa yang motivasi diri (*Self motivation*) atau dibutuhkan, dimana orang yang dapat memotivasi diri akan menetapkan tujuan menantang untuk diri sendiri dan orang lain, mencari cara untuk meningkatkan kinerja, dan siap membuat pengorbanan pribadi untuk mencapai tujuan organisasi.

2) Penyusunan Diri (*Self Organization*)

Penyusunan diri (*Self organization*) adalah kemampuan menghubungkan ide, sikap, perasaan, dan perilaku untuk mengatur diri sendiri membentuk pribadi yang mampu menjalankan tugas dengan tepat.

3) Pengendalian Diri (*Self Control*)

*Self control* atau pengendalian diri adalah kemampuan seseorang untuk menunda kepuasan langsung.

4) Pengembangan Diri (*Self Development*)

pengembangan diri (*Self development*) adalah suatu perilaku untuk mengembangkan kualitas individu dalam berbagai bidang.

---

<sup>21</sup> Gie, T.L. 1996. Strategi Hidup Sukses. Yogyakarta. Liberty

## B. Resiliensi

### 1. Definisi Resiliensi

Istilah resiliensi berasal dari kata latin yaitu “*resilire*” yang mengandung arti melambung kembali. Resiliensi adalah suatu kemampuan atau keterampilan yang ada pada setiap individu dan bersifat aktif untuk dapat bangkit dan mampu beradaptasi dengan masalah kearah yang lebih positif atau memperlihatkan suatu perkembangan meskipun dalam kondisi sulit, kondisi yang tidak menyenangkan dan kondisi yang bersifat traumatis.<sup>22</sup> Resiliensi ini juga berarti sebagai kompetensi atau keahlian dalam diri individu untuk dapat pulih kembali dari kondisi atau keadaan, dengan kembali pada bentuk sebelumnya setelah dibengkokkan, ditekan ataupun diregangkan. Istilah resiliensi ini dikenal sebagai suatu kemampuan yang ada pada individu untuk bangkit ketika dihadapkan atau mengalami peristiwa yang tidak menyenangkan, dengan emosi serta fungsi secara fisik maupun psikologis dalam keadaan yang masih stabil dan terkontrol. Resiliensi juga dapat diinterpretasikan sebagai kemampuan *coping stress* dan mencitrakan kualitas pada individu yang memungkinkan individu tersebut dapat tumbuh dan berkembang meskipun dalam menghadapi berbagai kesulitan.

Resiliensi adalah sebuah kompetensi yang tersimpan dalam diri individu guna memenuhi upaya untuk mempertahankan diri ketika dihadapkan dengan situasi tertentu. Penjelasan ini sejalan dengan pandangan

---

<sup>22</sup> Izzaturrohman, I., & Khaerani, N. M. (2018). Peningkatan resiliensi perempuan korban pelecehan seksual melalui pelatihan regulasi emosi. *Psikohumaniora: Jurnal Penelitian Psikologi*, 3(1), 117- 140.

yang dikemukakan oleh Wolff dalam Banaag yang memandang resiliensi sebagai sebuah trait atau sifat. Wolff memandang trait atau sifat tersebut sebagai sebuah kapasitas yang tersembunyi dalam diri individu dan akan muncul untuk melawan kehancuran serta melindungi individu dari segala tekanan rintangan dalam kehidupan. Seseorang yang resilien memiliki kemampuan komitmen dalam tugas atau pekerjaannya, individu tersebut memiliki perasaan bahwa kejadian atau peristiwa yang dialami dapat dikontrol dan berada dibawah kendali dirinya, kemudian dapat terbuka dengan berbagai perubahan dan tantangan-tantangan dalam hidup. Resiliensi dapat menjadikan masalah yang dialami individu menjadi sesuatu hal yang menarik untuk dilewati.

Resiliensi merupakan suatu kemampuan pada individu yang dapat mengelola dampak negatif dari kejadian adversitas, dimana individu mengalami peristiwa kurang menyenangkan yang memicu munculnya distress akibat dari peristiwa kemalangan, keterpurukan, tekanan dan kesulitan atau yang disebut dengan *adversity*. Resiliensi mengatasi dampak tekanan dari adversitas dengan merubah respon negatif menjadi respon positif yang dapat memulihkan keadaan individu dari peristiwa yang menekan, kemudian mampu bertahan dalam penderitaan, mampu menghadapi tekanan dan tantangan serta dapat bangkit kembali dari keterpurukan. Sehingga dengan kemampuan tersebut membawa individu menuju perubahan yang lebih baik dan positif meskipun telah melewati suatu peristiwa yang tidak menyenangkan. Disini individu diibaratkan seperti pegas atau karet yang

lentur, meskipun telah ditarik tetapi dapat kembali ke bentuk semula secara fleksibel.

Menurut Richardson, resiliensi adalah bagaimana seseorang melakukan proses koping terhadap kesulitan atau tantangan yang dialami dengan adanya perubahan yang dipengaruhi oleh faktor protektif. Seseorang yang memiliki resiliensi akan berusaha berjuang berhadapan dengan kesulitan, masalah ataupun penderitaannya.<sup>23</sup> Resiliensi seseorang ditunjukkan dengan bagaimana seseorang tidak hanya mampu menyelesaikan masalah secara positif tetapi dapat menganalisis masalah dan mengendalikan emosi negatif yang ada didalam dirinya Menurut Wolin resiliensi adalah kemampuan seseorang untuk tetap berjuang saat berhadapan dengan kesulitan, masalah atau penderitaan yang ada dihidupnya.<sup>24</sup> Sejalan dengan pendapat Reivich & Shatte, resiliensi ialah kemampuan individu mengenai kondisi *adversity* atau trauma yang dihadapinya dengan kemampuan dan cara yang sehat dan produktif atau dengan reaksi yang positif.<sup>25</sup>

Menurut Grotberg, resiliensi adalah kemampuan manusia untuk menghadapi, mengatasi dan bahkan diperkuat oleh kemalangan dalam hidup. Resiliensi adalah kapasitas manusia untuk menghadapi, mengatasi, mempelajari kesulitan dalam hidup dan bahkan ditransformasi oleh kesulitan

---

<sup>23</sup> Praghlapati, A. (2020). Resiliensi Pada Kondisi Wabah Covid19. 1–9. <https://doi.org/10.35542/osf.io/3r8jk>

<sup>24</sup> Wolin, S. J., & Wolin, S. (1994). *The Resilient Self: How Survivors of Troubled Families Rise Above Adversity*. Villard Books.

<sup>25</sup> Reivich, K., & Shatté, A. (2002). *The resilience factor: 7 essential skills for overcoming life's inevitable obstacles*. In *The resilience factor: 7 essential skills for overcoming life's inevitable obstacles*. (p. 342). Broadway Books.

dalam hidup tersebut.<sup>26</sup> Connor dan Davidson mengatakan bahwa “*Resilience embodies the personal qualities that enable one to thrive in the face of adversity*” yang berarti resiliensi adalah kualitas pribadi yang memungkinkan individu untuk berkembang dalam menghadapi kesulitan atau tekanan. Berdasarkan lingkup dalam kajian ilmu psikologi dan psikiatri, istilah resiliensi merupakan adopsi pengganti istilah sebelumnya yang digunakan oleh para peneliti dalam menggambarkan fenomena tertentu seperti *invulnerable* (kekebalan), *invincible* (ketangguhan) dan *hardy* (kekuatan) karena dalam proses tahapan untuk menjadi resilien terdapat pengenalan rasa sakit, perjuangan dan penderitaan.

Dari banyaknya penelitian yang dilakukan dan juga pemaparan pandangan dari beberapa ahli di atas, dapat dipahami dan disimpulkan bahwa resiliensi merupakan kunci dasar dalam diri seseorang, individu yang resilien akan menunjukkan kemampuan, kekuatan dan kapasitas untuk bertahan dalam lingkungan yang menekan sehingga mampu mengatasi, mengelola dan menyelesaikan permasalahan ketika mengalami situasi dengan penuh tekanan dan tantangan. Dengan kemampuan resiliensi individu dapat mengontrol diri dan mampu bertahan dalam kondisi atau keadaan yang sulit dengan baik, sehingga terciptanya kebahagiaan serta kebermaknaan hidup yang kemudian mampu mengembangkan potensi diri dalam setiap aktivitas keseharian secara produktif tanpa rasa takut, perasaan cemas, stres dan gejala psikologis lainnya

---

<sup>26</sup> Grotberg, E. H. 2003. *Resilience for Today: Gaining Strength from Adversity*. Greenwood, SC: Praeger Publishers.

sebagai faktor efek dari kesulitan yang dialami tersebut. Sehingga dari hal tersebut peneliti akan mengobservasi serta menggali dan menganalisis data terkait kapasitas resiliensi pada mahasiswa yang berdomisili di Pondok Pesantren.

## 2. Aspek-Aspek Resiliensi

Reivich dan Shatte dalam teorinya menyatakan terdapat tujuh resiliensi pada individu, yaitu :<sup>27</sup>

### a) Regulasi emosi

Regulasi emosi (*Emotion regulation*) merupakan kemampuan dalam diri individu untuk tetap tenang saat dihadapkan dengan situasi dan kondisi yang menekan. Dalam teori ini terdapat dua keterampilan untuk membantu individu dalam meregulasi diri yaitu dengan tenang (*calming*) dan focus (*focusing*). Kedua keterampilan ini akan membantu individu untuk mengontrol emosinya yang tak terkendali, membuat individu untuk tetap fokus terhadap pikirannya dan membawa diri ke arah yang positif, tetap tenang meskipun dihadapkan dengan berbagai permasalahan yang mengganggu, sehingga dengan ini individu dapat mengurangi resiko stress dalam dirinya.

### b) Pengendalian impuls

Pengendalian impuls adalah kemampuan individu dalam mengendalikan dirinya dari kemauan, dorongan, kesukaannya terhadap

---

<sup>27</sup> Reivich, K., & Shatté, A. (2002). *The resilience factor: 7 essential skills for overcoming life's inevitable obstacles*. New York: Random House, Inc.

suatu hal serta tekanan yang berasal dari dalam diri. Individu dengan kemampuan impuls yang rendah akan mudah dan cepat mengalami perubahan emosi dari situasi yang sedang dialami yang kemudian mengambil alih kendali pikiran dan perilaku mereka, yang kemudian menunjukkan perilaku yang mudah marah, hilangnya kesabaran diri, perilaku impulsive dan bertindak agresif.

c) Optimis

Individu yang resilien adalah individu yang memiliki jiwa optimis dalam dirinya, optimism adalah ketika kita memandang masa depan kita dengan hasil yang gemilang. Optimisme yang ada dalam diri individu menunjukkan bahwa individu memiliki keyakinan dan percaya akan kemampuannya untuk bisa mengatasi permasalahan hidupnya yang berkemungkinan terjadi kapanpun dimasa mendatang.

d) Analisis kausal

Analisis kausal (*Causal Analysis*) merupakan kemampuan yang ada pada individu untuk menelaah dengan akurat sebab-sebab terjadinya sebuah permasalahan yang sedang dialaminya. Individu yang tidak mampu menelaah sebab-sebab terjadinya permasalahan dalam hidupnya dengan tepat maka akan terus menerus mengulang kesalahan penyebab dari masalah yang mereka alami tersebut.

e) Empati

Empati memiliki keterkaitan yang sangat erat dengan kemampuan pada individu dalam membaca tanda-tanda kondisi emosional dan

psikologis pada orang lain. Individu yang memiliki kemampuan berempati yang baik cenderung menjalin dan memiliki hubungan sosial yang erat dan positif dengan orang lain begitu pula sebaliknya.

f) Efikasi diri

Efikasi diri (*Self-efficacy*) merupakan kepercayaan yang ada pada individu bahwa dirinya mampu meraih kesuksesan dalam setiap usahanya. *Self-efficacy* adalah hasil dari penyelesaian masalah yang berhasil dipecahkan sehingga memicu munculnya keyakinan pada individu bahwa dirinya mampu untuk menyelesaikan berbagai permasalahan yang akan dihadapinya.

g) Pencapaian aspek positif

Pencapaian aspek positif (*Reaching Out*) adalah hasil akhir dari pencapaian yang diraih oleh seseorang ketika ia berhasil dalam proses kehidupannya. Resiliensi merupakan suatu kemampuan dalam diri individu dalam meraih aspek positif terhadap kehidupan yang dilaluinya setelah kesulitan dan tekanan dapat dilalui dengan baik.

3. Faktor-Faktor Yang Membentuk Resiliensi

Menurut Resnick et al menjelaskan bahwa terdapat empat faktor yang mempengaruhi terbentuknya resiliensi pada individu, yaitu :

a) *Self-esteem*

*Self-Esteem* atau harga diri merupakan pandangan individu secara keseluruhan terhadap kemampuan dirinya sendiri. Individu yang memiliki

*self-esteem* yang baik dapat membantu individu dalam melewati atau menghadapi berbagai kesulitan dan kesengsaraan dalam hidupnya.

b) *Social support*

Individu yang mendapatkan dukungan secara sosial dari lingkungannya mampu untuk meningkatkan kemampuan resiliensi dalam dirinya, dapat bertahan dan bangkit kembali dari situasi yang menekan.

c) Spiritualitas

Individu dengan nilai spiritualitas pada dirinya akan dapat lebih tabah atau tangguh (*hardness*) ketika menghadapi situasi dalam kesulitan atau kesengsaraan dalam proses hidupnya. Dengan keyakinan spiritualitas dalam diri individu percaya bahwa Tuhan adalah sebagai penolong dalam setiap kesulitan yang sedang dihadapinya.

d) Emosi positif

Emosi positif termasuk faktor penting dalam diri individu untuk membentuk resiliensi, emosi positif dibutuhkan ketika individu berada dalam situasi sulit yang menekan dan memberikan pengaruh negatif pada emosinya secara psikologis. Dengan emosi positif individu mampu mengarahkan berbagai dampak dari masalah ke arah yang positif, sehingga dapat mengurangi gejala stress secara berlebih dalam diri individu tersebut.

Menurut Wright & Masten kemampuan resiliensi yang ada pada individu dipengaruhi oleh dua faktor, yaitu:

a) Faktor Protektif

Pada faktor ini individu dapat meminimalkan berbagai dampak negatif dari peristiwa atau permasalahan yang dilalui dalam hidupnya. Faktor protektif ini meliputi dukungan sosial dari keluarga, masyarakat dan kondisi pada diri seseorang.

b) Faktor Resiko

Faktor ini merupakan resiko yang dapat terjadi dan memberikan berbagai dampak negatif dari peristiwa kehidupan individu yang sedang dilalui atau dihadapi. Faktor resiko ini meliputi kondisi lahir, seperti cacat, prematur atau kondisi lainnya, kondisi dalam keluarga seperti keharmonisan, perekonomian, kemiskinan dan lainnya, dan kondisi lingkungan pada individu, serta hubungan atau relasi individu dengan orang lain. Faktor ini memiliki pengaruh yang besar terhadap resiliensi pada individu dalam menghadapi permasalahan-permasalahan dalam hidupnya.

#### 4. Karakteristik Individu Yang Resilien

Menurut Wolin dalam Hadianti, Nurwati dan Darwis terdapat tujuh karakteristik individu yang resilien, yaitu :

a) *Insight*

*Insight* yaitu kemampuan yang dimiliki individu untuk dapat memahami dirinya sendiri serta orang lain dan juga lingkungan sekitarnya,

sehingga dapat menyesuaikan diri sesuai dengan situasi dan kondisi sekitar yang terjadi. Sederhananya insight merupakan suatu kemampuan pada mental seseorang untuk dapat mengajukan pertanyaan dan menjawab secara jujur.

b) Kemandirian

Kemandirian yaitu kemampuan untuk memisahkan diri atau mengambil jarak terpisah dari sumber-sumber masalah yang ada secara emosional maupun fisik dalam kehidupan seseorang. Dengan kemandirian seseorang dapat hidup secara independen tanpa mengandalkan dan bergantung dengan bantuan dari orang lain.

c) Hubungan

Seseorang yang resilien tentunya dapat memberikan manfaat untuk setiap orang di lingkungannya, berusaha menciptakan dan mengembangkan hubungan yang jujur, saling memberi dukungan satu sama lain, menciptakan hidup yang berkualitas bagi kehidupan orang lain atau mempunyai role model yang sehat.

d) Inisiatif

Individu yang resilien akan bersikap proaktif dan memberikan tanggung jawab atas hidupnya serta masalah-masalah yang sedang dihadapi dalam kehidupannya. Sehingga dalam hal ini individu tersebut akan berusaha untuk menyelesaikan masalahnya dengan memperbaiki diri dan meningkatkan segala kemampuan yang ada dalam dirinya.

e) Kreativitas

Kreativitas disini merupakan suatu tindakan untuk berfikir mencari berbagai alternatif pilihan dengan segala konsekuensi dalam menangani berbagai tantangan, rintangan dan tekanan dalam hidup. Individu yang resilien mampu menimbang segala resiko atau konsekuensi terhadap perilaku yang ia pilih sebagai reaksi dari setiap masalah, sehingga dapat mengambil keputusan dengan benar.

f) Humor

Humor yaitu kemampuan untuk mencari dan menciptakan kebahagiaan dalam diri di setiap situasi dan kondisi apapun. Dengan humor, individu yang resilien dapat memandang kehidupannya dengan suatu hal yang baru, sehingga beban masalah pun akan terasa lebih ringan karena dihadapi dengan rasa syukur dan penuh dengan kebahagiaan dalam hidupnya.

g) Moralitas

Moralitas ditandai dengan adanya keinginan dalam diri individu agar dapat menjalani hidup yang baik dan produktif. Individu yang resilien mampu mengevaluasi berbagai pengalaman dalam hidupnya dan dapat menciptakan keputusan secara tepat.

5. Bentuk Resiliensi

a) Resiliensi Fisik (*Physical Resilience*)

Resiliensi secara fisik adalah bentuk respons fisik atau tubuh terhadap perubahan dan sembuh dari luka fisik seperti saat kita

sakit. Resiliensi ini berperan paling besar dalam kesehatan dan berpengaruh pada usia, juga bagaimana seseorang merespons *physical stress* juga isu kesehatan lain.

b) Resiliensi Mental (*Mental Resilience*)

Resiliensi mental adalah kemampuan mental untuk menghadapi perubahan dan ketidakpastian. Mereka yang memiliki kemampuan resiliensi mental lebih fleksibel dan tenang dalam menghadapi krisis atau masalah. Selain itu, mereka juga akan menggunakan kekuatan mental untuk menyelesaikan masalah, melangkah maju, dan tetap memiliki harapan.

c) Resiliensi Emosional (*Emotional Resilience*)

Resiliensi emosional adalah kemampuan untuk mengelola emosi saat stres. Resiliensi tipe ini termasuk kemampuan untuk mengelola emosi saat stres. Seseorang dengan kemampuan resiliensi emosional memiliki kesadaran penuh dengan reaksi emosionalnya. Karena inilah, mereka bisa tetap tenang saat mengalami pengalaman negatif. Resiliensi emosional juga memberikan bentuk optimisme di waktu-waktu sulit.

d) Resiliensi Sosial (*Social Resilience*)

Resiliensi sosial yaitu kemampuan suatu sistem sosial untuk mempertahankan keutuhan atau integrasi sosialnya pada saat atau setelah mendapat gangguan, baik dari dalam maupun dari luar. Resiliensi sosial juga dikenal dengan *community resilience*. Tipe ini melibatkan kemampuan suatu kelompok atau grup untuk bangkit dari situasi sulit.

Resiliensi ini berkaitan dengan orang-orang yang terikat atau saling berhubungan. Mereka akan berusaha bersama untuk bangkit dari situasi sulit yang mempengaruhi mereka secara individu dan juga kelompok.

### C. Hubungan Antara *Self Management* dengan Resiliensi

Mahasiswa memiliki pengalaman yang berbeda-beda dalam menghadapi kehidupan akademik di perguruan tinggi dengan berbagai masalah dan kesulitan yang dihadapi. Fenomena yang terlihat di perguruan tinggi adalah sejumlah mahasiswa dapat melalui serta mencapai berbagai tahapan dengan baik namun ada pula yang gagal menjalaninya. Morales dan Trotman mengatakan bahwa setiap individu mahasiswa menghadapi masalah dan kesulitan yang berbeda dalam kehidupan akademik.<sup>28</sup> Sejumlah penelitian yang dilakukan oleh Dyson & Renk pada populasi mahasiswa di Amerika, oleh Struthers, Perry & Menec di Canada, oleh Tao, Dong, Pratt, Hunsberger & Pancer di China, oleh Stallman di Australia, dan oleh Wilcox, Winn & Fyvie-Gauld di Inggris menyoroti banyaknya tuntutan dan tantangan di perguruan tinggi seperti belajar, menghadapi ujian, pembentukan identitas, dan kemandirian dari orangtua mempengaruhi fungsi sosial, emosi, fisik, dan akademik mahasiswa. Mereka menemukan bahwa lingkaran “*disruption*” dan “*reintegration*” dianggap sebagai resiliensi.

---

<sup>28</sup> Morales, E. E., & Trotman, F. (2004). Promoting academic success resilience in multicultural America: Factors affecting student success. New York: *Peter Lang*.

Connor dan Davidson menambahkan bahwa individu yang resilien tidak hanya mampu menghadapi kesulitan yang dihadapi tetapi juga dapat beradaptasi secara positif dengan kejadian-kejadian yang negatif.<sup>29</sup> Secara psikologis resiliensi adalah kecenderungan untuk dapat menghadapi stress dan kondisi sulit. Wolin dan Wolin mengatakan bahwa kekuatan dapat muncul setelah menghadapi kesulitan.<sup>30</sup> Kesulitan memang dapat melemahkan atau menguatkan individu tergantung bagaimana dia memanfaatkan kondisi sulit tersebut. Jika memang kesulitan itu menyakitkan akan mendorong individu tidak mampu melanjutkan kehidupannya yang sehat. Namun jika mereka mampu menghadapinya dengan baik maka kesulitan itu akan dapat menjadi kesempatan atau tantangan yang membuatnya menjadi lebih kuat dan mendapatkan banyak kemampuan lainnya.

Winter dan Yaffe dalam penelitian yang dilakukan pada 408 mahasiswa semester satu menunjukkan adanya tingkat depresi yang signifikan pada akhir tahun ajaran pertama.<sup>31</sup> Memasuki dunia perguruan tinggi akan memicu proses resiliensi akademik dimana mahasiswa akan mengalami intensitas kekacauan emosi yang disebut “*disruption*”. Namun mahasiswa juga akan mengalami tahap “*reintegration*” setelah tahap *disruption* dimana akhirnya mahasiswa dapat menyesuaikan diri, berhasil melalui segala bentuk ujian, pembentukan identitas

---

<sup>29</sup> Connor, K. M., Davidson, J. R. T., Lee L-C. (2003). Spirituality, Resilience, and Anger in Survivors of Violent Trauma: A Community Survey. *Journal of Traumatic Stress, 16(1)*, 487-494.

<sup>30</sup> Wolin, S. J., & Wolin, S. (1993). *The resilient self: How survivors of troubled families rise above adversity*. New York: Villard Books.

<sup>31</sup> Winter MG, Yaffe M 2000. *First year student adjustment to university life as a function of relation-ship with parents*. *Journal of Adolescent Research, 15(2)*, 19-37.

diri, dan mencapai kemandirian dalam memberdayakan fungsi sosial, emosional, fisik dan akademik.<sup>32</sup>



---

<sup>32</sup> Pancer, S. M., Hunsberger, B., Pratt, M. W., & Alisat, S. (2000). *Cognitive Complexity of Expectations and Adjustment to University in the First Year*. *Journal of Adolescent Research*, 15(1), 38±57.