

BAB II

KAJIAN PUSTAKA

A. Resiliensi

1. Definisi Resiliensi

Menurut Smet (1994, dalam Desmita, 2009) istilah resiliensi pertama kali dikenalkan oleh Redl pada tahun 1969 dan digunakan untuk menggambarkan bagian positif dari perbedaan individual dalam respon seseorang terhadap stres dan keadaan yang merugikan lain atau kondisi yang tidak menyenangkan (*adversity*). *Adversity* ini menantang kemampuan manusia untuk mengatasinya, untuk belajar darinya, dan bahkan berubah karenanya (Desmita, 2008). Secara etimologis resiliensi diadopsi dari kata Bahasa Inggris “*resilience*” yang berarti daya lenting atau kemampuan untuk kembali dalam bentuk semula (Poerwadarminta, 1982). Resiliensi (dalam Echols dan Shadily, 1997) mempunyai arti: 1) gaya pegas, daya kenyal; 2) kegembiraan.

Sedangkan secara terminologi resiliensi oleh para ahli dipandang sebagai kemampuan untuk bangkit kembali dari situasi atau keadaan yang menekan atau peristiwa yang traumatis. Menurut Reivich dan Shatte (2002, dalam Desmita, 2008), resiliensi adalah kemampuan untuk tetap teguh dan beradaptasi terhadap kondisi yang serba salah. Menurut Grotberg (1999, dalam Desmita, 2008) resiliensi adalah kemampuan manusia untuk menghadapi, mengatasi, dan menjadi kuat atas kesulitan yang dialaminya.

Resiliensi adalah kemampuan atau kapasitas insani yang dimiliki seseorang, kelompok atau masyarakat yang memungkinkan untuk menghadapi, mencegah, meminimalkan dan bahkan menghilangkan dampak-dampak yang merugikan dari kondisi-kondisi yang tidak menyenangkan, atau bahkan merubah kondisi yang menyengsarakan menjadi suatu hal yang wajar untuk diatasi (Desmita, 2008). Ricahrdson, dkk., (dalam Desmita, 2009), resiliensi adalah proses kemampuan mengatasi gangguan, tekanan atau peristiwa yang menantang dalam kehidupan yang dialami individu dengan cara menambahkan perlindungan dan kemampuan untuk kembali pada kondisi sebelum terjadinya peristiwa. Individu yang resilien tidak hanya mampu kembali pada keadaan normal setelah mengalami peristiwa yang menekan atau traumatis, namun sebagian dari mereka mampu untuk menampilkan *performance* yang lebih baik dari sebelumnya.

Dari beberapa definisi resiliensi yang telah dipaparkan diatas, peneliti menarik kesimpulan terkait definisi resiliensi adalah kemampuan individu atau kapasitas insani untuk beradaptasi terhadap keadaan atau peristiwa yang menekan, kembali pada kondisi normal, dan mampu bangkit dari keterpurukan dengan cara yang positif serta menjadi individu yang lebih baik.

Menurut Emmy E. Werner (2003, dalam Desmita, 2009), sejumlah ahli tingkah laku menggunakan istilah resiliensi untuk menggambarkan tiga fenomena: 1) perkembangan positif yang dihasilkan oleh anak yang hidup

dalam konteks “berisiko tinggi”; 2) kompetensi yang dimungkinkan munculkan dibawah tekanan yang berkepanjangan; dan 3) kesembuhan dari trauma.

2. Fungsi Resiliensi

Penelitian tentang resiliensi digunakan oleh ahli psikolog, psikiater, dan sosiolog yang menyatakan bahwa manusia dapat menggunakan resiliensi untuk hal-hal berikut (Reivich dan Shatte, 2002):

a. Overcoming

Dalam kehidupan, manusia terkadang dihadapkan pada suatu masalah yang menimbulkan stres yang tidak dapat mereka hindari. Oleh karenanya manusia membutuhkan resiliensi untuk menghindar dari kerugian-kerugian yang menjadi akibat dari hal yang tidak menyenangkan tersebut. Hal ini dapat dilakukan dengan cara menganalisa dan mengubah cara pandang menjadi lebih positif dan meningkatkan kemampuan untuk mengontrol kehidupan sendiri, sehingga dapat tetap termotivasi, produktif, dan bahagia walaupun dihadapkan pada berbagai tekanan dalam hidup.

b. Steering through

Setiap manusia membutuhkan resiliensi untuk menghadapi masalah, tekanan, dan konflik yang terjadi dalam kehidupan. Individu yang resilien akan menggunakan sumber dari dalam dirinya untuk mengatasi setiap masalah yang ada, tanpa harus merasa terbebani dan bersikap negatif terhadap kejadian tersebut. Individu yang resilien dapat

memandu serta mengendalikan dirinya dalam menghadapi masalah sepanjang perjalanan hidupnya. Penelitian menunjukkan bahwa unsur esensi dari *steering through* dalam stres adalah *self efficacy* yaitu keyakinan terhadap diri sendiri bahwa mereka dapat menguasai lingkungan secara efektif dapat memecahkan berbagai masalah yang muncul.

c. *Bouncing back*

Beberapa kejadian merupakan hal yang bersifat traumatik dan menimbulkan stres yang tinggi, sehingga diperlukan resiliensi yang lebih tinggi dalam menghadapi dan mengendalikan diri. Kemunduran yang dirasakan biasanya begitu ekstrim, menguras secara emosional dan membutuhkan resiliensi dengan cara yang bertahap untuk menyembuhkan diri. Individu yang resilien biasanya menghadapi suatu tekanan dengan tiga karakteristik untuk menyembuhkan diri. Mereka menunjukkan *task-oriented coping style* dimana mereka melakukan tindakan yang bertujuan untuk mengatasi kemalangan tersebut, mereka mempunyai keyakinan kuat bahwa mereka dapat mengontrol hasil dari kehidupannya, dan mereka juga mampu kembali ke kehidupan normal lebih cepat dan mengetahui bagaimana berhubungan dengan orang lain sebagai cara untuk mengatasi pengalaman yang mereka rasakan.

d. *Reaching out*

Resiliensi, selain berguna untuk mengatasi pengalaman negatif, stres, juga berguna untuk mendapatkan pengalaman hidup yang lebih

bermakna serta berkomitmen dalam mengejar pembelajaran dan pengalaman baru. Individu yang berkarakteristik seperti ini melakukan tiga hal dengan baik, yaitu: tepat dalam memperkirakan resiko yang terjadi, mengetahui diri mereka sendiri, dan menemukan makna dan tujuan dalam kehidupan mereka.

3. Faktor Protektif

Resiliensi tidak hanya ditekankan pada hasil akhir yang positif dari kemampuan individu dalam mengatasi suatu peristiwa yang menekan dan berkembang secara positif, namun resiliensi juga harus dilihat secara utuh, mulai dari proses, hingga faktor pendukung yang berkontribusi dalam membentuk seseorang menjadi individu yang resilien. Dengan kata lain ada beberapa faktor yang dapat dijadikan sebagai faktor pendukung untuk mengurangi, menumbuhkan, atau meningkatkan resiliensi pada anak atau siswa. Everall, et al., (2006) memaparkan faktor-faktor yang mempengaruhi resiliensi, yaitu faktor individual atau internal dan eksternal.

Faktor protektif dapat dibagi kedalam dua kategori yaitu *internal protective factor* dan *external protective factor*. *Internal protective factor* merupakan *protective factor* yang bersumber dari individu seperti harga diri, efikasi diri, kemampuan mengatasi masalah, regulasi emosi, dan optimisme. Sedangkan *external protective factor* merupakan *protective factor* yang bersumber dari luar individu seperti suport dari keluarga dan lingkungan (McCubbin, 2001: 9). Faktor eksternal dalam hal ini adalah keluarga, teman sebaya dan sekolah.

Kepribadian dan karakteristik positif individu merupakan proses transaksional antara seseorang dengan lingkungannya (Bernard, 1991). Kepribadian yang dimiliki seseorang merupakan sebuah mekanisme pembenaran diri yang saling terkait secara aktif dan merupakan adaptasi yang berlangsung terus menerus antara seseorang dengan lingkungannya. Werner & Smith (dalam Bernard, 1991) mengatakan bahwa seorang anak yang resilien adalah anak yang dapat bekerja dengan baik, bermain dengan baik, mencintai dengan baik, dan memiliki harapan akan masa depan yang baik. Orang yang resilien tahu bagaimana ia harus menghadapi suatu masalah dan dapat menemukan cara penyelesaiannya. Mereka tetap berkembang meskipun lingkungan berubah secara terus menerus, karena mereka fleksibel, cerdas, kreatif, cepat beradaptasi, serta mau belajar dari pengalaman (*www.resiliencycenter.com*).

Resiliensi sepenuhnya berada dalam kontrol individu dan kemampuan ini dapat dikuasai dan dikembangkan melalui proses latihan. Sesuai dengan pandangan ekologi yang diungkapkan oleh Bronfenbrenner (dalam Sarwono, 2002) bahwa perilaku manusia dipengaruhi oleh faktor-faktor dari luar yang dibagi dalam lingkaran-lingkaran. Keluarga menempati lingkaran pertama karena lingkungan keluarga adalah lingkungan yang paling dekat dengan pembentukan pribadi anak.

Menurut W. Stren dan Ki Hajar Dewantara (dalam Ahmadi & Supriyono, 2008) pribadi anak dibentuk dari kedua faktor yang dikenal dengan faktor dasar dan ajar atau faktor pembawaan dan lingkungan. Faktor

luar atau lingkungan terdiri dari faktor sosial dan non-sosial. Faktor sosial meliputi faktor sekolah, keluarga, dan masyarakat. Oleh Ki Hajar Dewantara (dalam Ahmadi & Supriyono, 2008) dikenal dengan nama Tri Pusat Pendidikan. Khususnya dalam lingkungan sekolah, guru favorit adalah faktor protektif siswa untuk mengembangkan resiliensi (Sudaryono, 2007).

Individu yang resilien juga merasa bahwa mereka memiliki peran model untuk dapat digunakan dalam melakukan modeling. Peran orangtua, saudara kandung, guru, maupun teman sebaya akan menjadi model bagi anak dalam berperilaku dan menghadapi masalah (Wielia & Wirawan, 2005). Guru akan dapat membantu mengembangkan resiliensi siswa dengan cara menciptakan lingkungan yang memungkinkan terpeliharanya hubungan-hubungan. Hubungan ini diawali dengan sikap pendidik untuk membangun resiliensi, seperti memberikan harapan dan optimisme, memberikan dukungan kasih sayang dengan cara mendengarkan dan membenarkan perasaan siswa, serta dengan menunjukkan kebaikan, keharuan, dan respek (Higgins, 1994 dalam Desmita, 2009).

Untuk itu faktor keluarga maupun sekolah, teman sebaya sangat strategis untuk memberikan sumbangan dalam meningkatkan resiliensi bagi anak-anak dan remaja.

4. Aspek-aspek Resiliensi

Reivich dan Shatte (2002), memaparkan tujuh kemampuan yang membentuk resiliensi, yaitu regulasi emosi, pengendalian implus, optimisme, empati, analisis kasus, *self efficacy*, dan *reachingout*.

a. Regulasi emosi

Regulasi emosi adalah kemampuan untuk tetap tenang di bawah kondisi yang menekan (Reivich & Shatte, 2002).

Emosi yang dirasakan oleh seseorang cenderung berpengaruh pada orang lain. Hasil penelitian menunjukkan bahwa orang yang kurang memiliki kemampuan untuk mengatur emosi mengalami kesulitan dalam membangun dan menjaga hubungan baik dengan orang lain. Sebaliknya, Greef (2005) menyatakan bahwa individu yang memiliki kemampuan untuk mengatur emosinya dengan baik dan memahami emosi orang lain, akan mampu menjalin hubungan yang lebih baik dengan orang lain.

Tidak semua emosi yang dirasakan individu harus dikontrol. Hal ini dikarenakan mengekspresikan emosi baik positif maupun negatif merupakan hal yang konstruktif dan sehat, bahkan kemampuan untuk mengekspresikan emosi secara positif dan tepat merupakan bagian dari resiliensi (Reivich & Shatte, 2002).

Reivich dan Shatte (2002), mengungkapkan dua buah keterampilan yang dapat memudahkan individu untuk melakukan regulasi emosi, yaitu tenang dan fokus. Dalam keadaan tenang individu dapat mengontrol dan mengurangi stres yang dialami. Ada beberapa cara yang dapat digunakan untuk relaksasi dan membuat individu merasa dalam keadaan tenang, yaitu dengan mengontrol pernafasan, relaksasi otot dan membayangkan tempat yang tenang dan menyenangkan.

Sedangkan untuk keterampilan fokus pada permasalahan yang ada akan mempermudah individu untuk menemukan solusi dari permasalahan yang ada (Reivich & Shatte, 2002).

Dua buah keterampilan ini akan membantu individu untuk mengontrol emosi yang tidak terkendali, menjaga fokus pikiran individu ketika banyak hal-hal yang mengganggu, serta mengurangi stres yang dialami oleh individu.

b. Pengendalian impuls

Pengendalian impuls adalah kemampuan Individu untuk mengendalikan keinginan, dorongan, kesukaan, serta tekanan yang muncul dari dalam diri (Reivich & Shatte, 2002). Individu yang memiliki kemampuan pengendalian impuls yang rendah, cepat mengalami perubahan emosi yang pada akhirnya mengendalikan pikiran dan perilaku mereka. Mereka menampilkan perilaku mudah marah, kehilangan kesabaran, impulsif, dan berlaku agresif. Tentunya perilaku yang ditampakkan ini akan membuat orang di sekitarnya merasa kurang nyaman sehingga berakibat pada buruknya hubungan sosial individu dengan orang lain.

Menurut Reivich dan Shatte (2002), mengatakan bahwa individu dapat melakukan pencegahan terhadap impulsivitasnya. Pencegahan ini dapat dilakukan dengan menguji keyakinan individu dan mengevaluasi kebermanfaatannya terhadap pemecahan masalah. Seperti memberikan

pertanyaan-pertanyaan pada diri sendiri ‘apakah benar apa yang saya lakukan?’, ‘apakah manfaat dari semua ini?’, dll.

Kemampuan individu untuk mengendalikan impuls sangat terkait dengan kemampuan regulasi emosi yang ia miliki. Individu yang memiliki skor *resilience question* tinggi pada faktor regulasi emosi cenderung memiliki skor *resilience question* yang tinggi pula pada faktor pengendalian impuls (Reivich & Shatte, 2002).

c. Optimisme

Optimisme adalah ketika individu melihat bahwa masa depannya cemerlang (Reivich & Shatte, 2002). Optimisme yang dimiliki oleh seorang individu menandakan bahwa individu tersebut percaya bahwa dirinya memiliki kemampuan untuk mengatasi kemalangan yang mungkin terjadi di masa depan. Mereka percaya bahwa situasi yang sulit dapat berubah menjadi situasi yang lebih baik. Mereka percaya bahwa mereka dapat memegang kendali dan arah hidupnya. Individu yang optimis memiliki kesehatan yang lebih baik dan produktivitas kerja yang lebih tinggi dari pada individu yang pesimis. Hal ini merefleksikan *self-efficacy* yang dimiliki oleh seseorang, yaitu kepercayaan individu bahwa ia mampu menyelesaikan permasalahan yang ada dan mengendalikan hidupnya. Dikarenakan dengan optimisme yang ada seorang individu terus didorong untuk menemukan solusi permasalahan dan terus bekerja keras demi kondisi yang lebih baik (Reivich & Shatte, 2002).

Optimisme yang dimaksud adalah optimisme realistis, yaitu sebuah kepercayaan akan terwujudnya masa depan yang lebih baik dengan segala usaha untuk mewujudkan hal tersebut. Perpaduan antara optimisme yang realistis dan *self-efficacy* merupakan kunci dari resiliensi dan kesuksesan (Reivich & Shatte, 2002).

d. *Self-efficacy*

Self-efficacy adalah kepercayaan individu bahwa ia mampu menyelesaikan permasalahan yang ada dan mengendalikan hidupnya atau hasil dari pemecahan masalah yang berhasil. *Self-efficacy* merepresentasikan sebuah keyakinan bahwa kita mampu memecahkan masalah yang kita alami dan mencapai kesuksesan (Reivich Shatte, 2002).

Self -efficacy memiliki pengaruh terhadap prestasi yang diraih, kesehatan fisik dan mental, perkembangan karir, bahkan perilaku memilih dari seseorang. *Self-efficacy* memiliki kedekatan dengan konsep *perceived control*, yaitu suatu keyakinan bahwa individu mampu mempengaruhi keberadaan suatu peristiwa yang mempengaruhi kehidupan individu tersebut.

e. Analisis kasus

Analisis kasus merujuk pada kemampuan individu untuk mengidentifikasi secara akurat penyebab dari permasalahan yang mereka hadapi. Individu yang tidak mampu mengidentifikasi

penyebab dari permasalahan yang mereka hadapi secara tepat, akan terus menerus berbuat kesalahan yang sama.

Seligman (dalam Reivich & Shatte, 2002) mengidentifikasi gaya berpikir *explanatory* yang erat kaitannya dengan kemampuan *causal analysis* yang dimiliki individu. Gaya berpikir *explanatory* dapat dibagi dalam tiga dimensi: personal (saya-bukan saya), permanen (selalu-tidak selalu), dan pervasive (semua-tidak semua).

Individu dengan gaya berpikir “Saya-Selalu-Semua” merefleksikan keyakinan bahwa penyebab permasalahan berasal dari individu tersebut (Saya), hal ini selalu terjadi dan permasalahan yang ada tidak dapat diubah (Selalu), serta permasalahan yang ada akan cenderung mempengaruhi seluruh aspek hidupnya (Semua).

Sementara individu yang memiliki gaya berpikir “Bukan Saya-Tidak Selalu-Tidak semua” meyakini bahwa permasalahan yang terjadi disebabkan oleh orang lain (Bukan Saya), dimana kondisi tersebut masih memungkinkan untuk diubah (Tidak Selalu) dan permasalahan yang ada tidak akan mempengaruhi sebagian besar hidupnya (Tidak semua).

Gaya berpikir *explanatory* memegang peranan penting dalam konsep resiliensi (Reivich & Shatte, 2002). Individu yang terfokus pada “Selalu-Semua” tidak mampu melihat jalan keluar dari permasalahan yang mereka hadapi.

Sebaliknya individu yang cenderung menggunakan gaya berpikir “Tidak selalu-Tidak semua” dapat merumuskan solusi dan tindakan yang akan mereka lakukan untuk menyelesaikan permasalahan yang ada.

Individu yang resilien adalah individu yang memiliki fleksibilitas kognitif. Mereka mampu mengidentifikasi semua penyebab yang menyebabkan kemalangan yang menimpa mereka, tanpa terjebak pada salah satu gaya berpikir *explanatory*. Mereka tidak akan menyalahkan orang lain atas kesalahan yang mereka perbuat demi menjaga *self-esteem* mereka atau membebaskan mereka dari rasa bersalah. Mereka tidak terlalu terfokus pada faktor-faktor yang berada di luar kendali mereka, sebaliknya mereka memfokuskan dan memegang kendali penuh pada pemecahan masalah, perlahan mereka mulai mengatasi permasalahan yang ada, mengarahkan hidup mereka, bangkit dan meraih kesuksesan (Reivich & Shatte, 2002).

f. Empati

Empati adalah pemahaman pikiran dan perasaan orang lain dengan cara menempatkan diri ke dalam kerangka psikologis orang tersebut (Kartono dalam Nashori, 2008) . Empati sangat erat kaitannya dengan kemampuan individu untuk membaca tanda-tanda kondisi emosional dan psikologis orang lain (Reivich & Shatte, 2002). Beberapa individu memiliki kemampuan yang cukup mahir dalam menginterpretasikan bahasa-bahasa nonverbal yang ditunjukkan oleh orang lain, seperti ekspresi wajah, intonasi suara, bahasa tubuh dan

mampu menangkap apa yang dipikirkan dan dirasakan orang lain. Oleh karena itu, seseorang yang memiliki kemampuan berempati cenderung memiliki hubungan sosial yang positif (Reivich & Shatte, 2002).

Ketidakmampuan berempati berpotensi menimbulkan kesulitan dalam hubungan sosial (Reivich & Shatte, 2002). Hal ini dikarenakan kebutuhan dasar manusia untuk dipahami dan dihargai. Individu yang tidak membangun kemampuan untuk peka terhadap tanda-tanda nonverbal tersebut, tidak mampu untuk menempatkan dirinya pada posisi orang lain, merasakan apa yang dirasakan orang lain dan memperkirakan maksud dari orang lain. Ketidakmampuan individu untuk membaca tanda-tanda nonverbal orang lain, dapat sangat merugikan baik dalam konteks hubungan kerja maupun hubungan personal. Individu dengan empati yang rendah cenderung menyamaratakan semua keinginan dan emosi orang lain (Reivich & Shatte, 2002).

g. Reaching out

Pencapaian menggambarkan kemampuan individu untuk meningkatkan aspek-aspek yang positif dalam kehidupannya, yang mencakup pula keberanian seseorang untuk mengatasi segala ketakutan-ketakutan yang mengancam dalam kehidupannya.

Sebagaimana telah dipaparkan sebelumnya, bahwa resiliensi lebih dari sekedar bagaimana seorang individu memiliki kemampuan untuk mengatasi kemalangan dan bangkit dari keterpurukan, namun lebih dari itu resiliensi juga merupakan kemampuan individu meraih aspek positif

dari kehidupan setelah kemalangan yang menimpa (Reivich & Shatte, 2002).

Namun banyak individu yang tidak mampu melakukan *reaching out*. Hal ini dikarenakan, sejak kecil individu telah diajarkan untuk sedapat mungkin menghindari kegagalan dan situasi yang memalukan. Mereka adalah individu-individu yang lebih memilih memiliki kehidupan standar dibandingkan harus meraih kesuksesan namun harus berhadapan dengan resiko kegagalan hidup dan hinaan masyarakat. Hal ini menunjukkan kecenderungan individu untuk berlebih-lebihan dalam memandang kemungkinan hal-hal buruk yang dapat terjadi di masa mendatang. Mereka ini memiliki rasa ketakutan untuk mengoptimalkan kemampuan mereka hingga batas akhir.

B. Dinamika Psikologis Siswa yang Gagal Ujian Nasional

Mulai tahun 2003 pemerintah mengganti sistem kelulusan sekolah menengah dengan sistem kelulusan menggunakan istilah EBTANAS (Evaluasi Belajar Tahap Akhir Nasional) menjadi UAN (Ujian Akhir Nasional), dan pada tahun 2005 menjadi UN (Ujian Nasional). Ujian Nasional yang selanjutnya disingkat menjadi UN adalah kegiatan pengukuran dan penilaian kompetensi peserta didik secara nasional pada jenjang pendidikan dasar dan menengah pada setiap mata pelajaran yang diujinasionalkan (www.bsnp-indonesia.org). Perubahan sistem kelulusan bukan dari segi namanya saja akan tetapi dari standar penilaian. Dalam sistem yang baru siswa dituntut memperoleh nilai

diatas yang telah di tentukan oleh pemerintah, kalau tidak mencapai nilai tersebut siswa dinyatakan tidak dapat lulus.

Berdasarkan Permendiknas NO. 45 Tahun 2010 pasal 6 tentang kelulusan, menyebutkan syarat lulus siswa: 1) kelulusan peserta didik dalam UN ditentukan berdasarkan NA; 2) NA sebagaimana dimaksud pada ayat (1) diperoleh dari nilai gabungan antara Nilai S/M dari mata pelajaran yang diujinasionalkan dan Nilai UN, dengan pembobotan 40% (empat puluh persen) untuk Nilai S/M dari mata pelajaran yang diujinasionalkan dan 60% (enam puluh persen) untuk Nilai UN; 3) peserta didik dinyatakan lulus UN apabila nilai rata-rata dari semua NA sebagaimana dimaksud pada ayat (2) mencapai paling rendah 5,5 (lima koma lima) dan nilai setiap mata pelajaran paling rendah 4,0 (empat koma nol) (www.bsnp-indonesia.orang).

Siswa yang gagal Ujian Nasional akan memberikan dua penilaian pada kejadian tersebut. Menurut Lazarus (1986) ada dua macam penilaian yang dilakukan individu untuk menilai apakah suatu kejadian itu dapat atau tidak menimbulkan stres bagi individu, yaitu:

1. *Primary appraisals* yaitu penilaian pada waktu kita mendeteksi suatu kejadian yang potensial untuk menyebabkan stres. Peristiwa yang diterima sebagai keadaan stress selanjutnya akan dinilai menjadi 3 akibat yaitu *harm-loss* (tidak berbahaya), *threat* (ancaman) dan *challenge* (tantangan)
2. *Secondary appraisals* mengarah pada *resources* (kemampuan) yang tersedia pada diri kita atau yang kita miliki untuk menanggulangi stres.

Siswa yang menganggap kegagalannya sebagai ancaman bagi masa depannya akan berpotensi mengalami stres. Hobfoll (dalam Niven, 2000) mengatakan bahwa kondisi stres pada seseorang akan dipermudah oleh situasi kehilangan, terancam kehilangan, dari sumber-sumber, apakah personal, fisik atau psikologis.

Adapun reaksi-reaksi psikologis siswa terhadap stressor yang dirasakan, diantaranya meliputi:

1. Emosi. Maslach, Schachter & Singer (dalam Sarafino, 2006), mengatakan bahwa individu sering menggunakan keadaan emosionalnya untuk mengevaluasi stres dan pengalaman emosional. Reaksi emosional siswa terhadap stres dapat berupa rasa takut, depresi, perasaan sedih, malu dan marah. Misalnya siswa takut dimarahi oleh keluarganya ataupun gurunya. Siswa malu bergaul dengan teman-temannya ataupun mereka merasa sedih karena tidak bisa merayakan kelulusan bersama teman-temannya.
2. Perilaku sosial. Stres dapat mengubah perilaku individu terhadap orang lain. Individu dapat berperilaku menjadi positif dan negatif (Sarafino, 2006).

Donnerstein & Wilson, (dalam Sarafino, 2006), mengatakan bahwa stres yang diikuti dengan rasa marah menyebabkan perilaku sosial negatif cenderung meningkat sehingga dapat menimbulkan perilaku agresif. Misal siswa yang gagal akan melakukan protes pada pihak sekolah ataupun merusak bangunan sekolah sebagai pelampiasan rasa marah dan kecewanya.

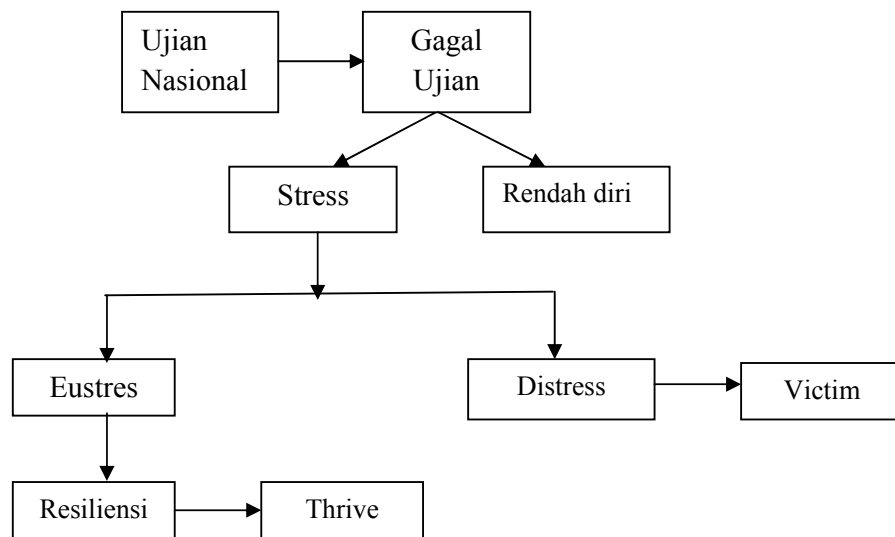
Stres yang mengarah pada hal-hal yang berakibat negatif atau merusak disebut distres. Distres akan dialami seorang siswa ketika ia merasa tidak mampu menghadapi tuntutan atau harapan penting yang diberikan kepadanya oleh orang lain dan lingkungan, atau oleh dirinya sendiri (Wiharsih, 2006). Dalam kondisi demikian, jika konflik dan stres terus meningkat akan dapat menjadikan siswa depresi. Dimana akhirnya siswa akan menjadi korban (*victim*) dari permasalahan tersebut.

Namun, jika siswa menganggap kejadian tersebut sebagai hal yang wajar, maka ia akan dapat keluar dari tekanan yang dialaminya tersebut. Rekonstruksi kognitif yang mereka lakukan akan mempermudah mereka untuk tetap bisa bertahan, dan beradaptasi dengan kondisi yang dialaminya saat itu. Lazarus (1986) mengungkapkan bahwa individu tidak akan merasakan suatu kejadian sebagai suatu gangguan bila stressor tersebut diinterpretasikan sebagai hal yang wajar. Karena stres sebenarnya merupakan reaksi yang normal dan alamiah yang dirancang untuk melindungi, mempertahankan dan meningkatkan kehidupan seseorang (Wiharsih, 2006). Dimana stres tersebut memotivasi siswa untuk menyelesaikan tugas, dan mencari hubungan baru yang akan menggerakkan siswa melalui kehidupan ini. Stres yang semacam ini bersifat stres yang positif atau eustres. Seperti kebanyakan stres sehari-hari.

Siswa juga tidak akan merasakan stres lagi apabila ia mampu menanggulangi permasalahannya dengan cara yang tepat. Bahkan ia mampu mendapatkan kebahagiaannya kembali. Ricahrdson, dkk., (dalam Desmita,

2009), resiliensi adalah proses kemampuan mengatasi gangguan, tekanan atau peristiwa yang menantang dalam kehidupan yang dialami individu dengan cara menambahkan perlindungan dan kemampuan untuk kembali pada kondisi sebelum terjadinya peristiwa.

Berikut Gambaran Dinamika Psikologis Siswa yang gagal UN



Bagan 2.1 Dinamika Psikologis Siswa yang gagal UN

C. Kerangka Teoritik

Siswa SMA yang gagal gagal Ujian Nasional cenderung akan mengalami stres atau tekanan. Karena mereka merasa terancam kehilangan masa depannya. Hobfoll (dalam Niven, 2000) mengatakan bahwa kondisi stres pada seseorang akan dipermudah oleh situasi kehilangan, terancam kehilangan, dari sumber-sumber, apakah personal, fisik atau psikologis. Sebagaimana yang diungkapkan oleh Lazarus (1986) bahwa ancaman adalah

penilaian subyektif yang potensial dari stressor. Crain (2007) menambahkan bahwa hambatan dan kegagalan yang dialami akan menyebabkan anak merasa rendah diri.

Namun diantara mereka terdapat sebagian siswa yang mampu bangkit dari keterpurukannya. Mereka mampu mengelola stresnya menjadi hal yang positif. Stres sebenarnya merupakan reaksi yang normal dan alamiah yang dirancang untuk melindungi, mempertahankan dan meningkatkan kehidupan seseorang (Wiharsih, 2006). Sehingga mereka mampu kembali ke kondisi normal seperti sebelum terjadinya peristiwa. Bahkan mereka mampu berkembang menjadi individu yang lebih baik. Inilah yang disebut individu yang resilien. Ricahrdson, dkk., (dalam Desmita, 2009), resiliensi adalah proses kemampuan mengatasi gangguan, tekanan atau peristiwa yang menantang dalam kehidupan yang dialami individu dengan cara menambahkan perlindungan dan kemampuan untuk kembali pada kondisi sebelum terjadinya peristiwa.

Faktor-faktor resiliensi ini sebenarnya dimiliki oleh setiap orang namun yang membedakan antara satu orang dengan yang lainnya adalah bagaimana orang tersebut mempergunakan dan memaksimalkan faktor-faktor dalam dirinya sehingga menjadi sebuah kemampuan yang menonjol (Reivich & Shatte, 2002). Dengan adanya faktor-faktor resiliensi dalam dirinya, maka hal ini akan membantu mereka untuk bertahan menghadapi kesulitan-kesulitan yang dialami, dan mengatasi hal-hal yang dapat memicu stres pada saat

proses resiliensi. Selain itu juga memberikan kemampuan untuk bangkit lebih baik melebihi keadaan sebelumnya (Reivich dan Shatte, 2002).

Reivich dan Shatte (2002), memaparkan tujuh kemampuan yang membentuk resiliensi, yaitu regulasi emosi, pengendalian impuls, optimisme, *self efficacy*, analisis kasus, empati, dan *reachingout*.

Namun resiliensi tidak hanya ditekankan pada hasil akhir yang positif dari kemampuan individu dalam mengatasi suatu peristiwa yang menekan dan berkembang secara positif, resiliensi juga harus dilihat secara utuh, mulai dari proses, hingga faktor-faktor yang berkontribusi dalam membentuk seseorang menjadi pribadi yang resilien. Begitu pula dengan kemampuan resiliensi siswa yang gagal Ujian Nasional juga tidak terlepas dari faktor protektif yang dimilikinya untuk membantunya menghadapi masalah yang sedang dihadapi. Faktor protektif ini dapat berupa dukungan dari teman, pihak sekolah, dan terutama dukungan dari keluarga sebagai orang terdekat. Karena hal ini sangat membantu siswa untuk mengatasi konflik-konflik batin atau emosi yang mereka rasakan. Dengan kata lain ada beberapa faktor yang dapat dijadikan sebagai faktor yang dapat mengurangi, menumbuhkan, atau meningkatkan resiliensi pada anak atau siswa. Faktor ini berupa eksternal dan internal atau dari dalam diri.

Everall, et al., (2006) memaparkan faktor-faktor yang mempengaruhi resiliensi, yaitu faktor individual atau internal dan eksternal. Faktor eksternal dalam hal ini adalah keluarga, teman sebaya dan sekolah. Faktor protektif dapat dibagi kedalam dua kategori yaitu *internal protective factor* dan

external protective factor. *Internal protective factor* merupakan *protective factor* yang bersumber dari individu seperti harga diri, efikasi diri, kemampuan mengatasi masalah, regulasi emosi, dan optimisme. Sedangkan *external protective factor* merupakan *protective factor* yang bersumber dari luar individu seperti suport dari keluarga dan lingkungan (McCubbin, 2001).

Dalam suasana keluarga yang bersahabat, tidak sering menggunakan hukuman, menguatkan keyakinan-keyakinan anak akan kemampuan-kemampuannya, serta saling menghormati dan jujur akan membantu anak untuk mencapai keadaan dan kedewasaan tanpa mengalami gangguan-gangguan batin yang serius dan tidak mengalami kekalutan emosional yang hebat (Ahmadi & Sholeh, 2005).

Orangtua yang mengerti dan memahami keadaan anak yang mengalami kemunduran atau kegagalan dalam prestasi belajarnya, tidak akan memberatkan persoalan yang dialami anak. Mereka tidak hanya melihat persoalan melalui mata sebagai orangtua. Sehingga hal ini tidak merusak jiwa anak dan menambah frustasinya. Karena yang dibutuhkan anak dalam keadaan ini adalah pengertian dari pihak orangtua, pujian serta dorongan (Ahmadi & Sholeh, 2005).

Menurut W. Stren dan Ki Hajar Dewantara (dalam Ahmadi & Supriyono, 2008) pribadi anak dibentuk dari kedua faktor yang dikenal dengan faktor dasar dan ajar atau faktor pembawaan dan lingkungan atau sosial. Faktor sosial meliputi faktor sekolah, keluarga, dan masyarakat. Oleh

Ki Hajar Dewantara (dalam Ahmadi & Supriyono, 2008) faktor ini dikenal dengan nama Tri Pusat Pendidikan.