

## BAB II

### TINJAUAN PUSTAKA

#### A. Remaja

##### 1. Definisi Remaja

Masa remaja merupakan masa transisi dari anak-anak menuju dewasa. Remaja sering juga dikenal dengan istilah *adolescence*. Remaja berasal dari bahasa latin "*adolescence*" yang berarti tumbuh (Hurlock, 1997). Masa remaja juga dikenal dengan masa pubertas. Pubertas adalah suatu periode kematangan kerangka dan seksual secara pesat pada masa remaja (Santrock, 2003). Hall (dalam Santrock, 2003) membuat konsep Topan dan Tekanan (Storm and Stress) tentang remaja. Hall dalam Santrock (2003) menjelaskan tentang konsep *storm* and *stress* masa remaja adalah masa guncangan yang ditandai dengan konflik dan perubahan suasana hati.

Pada masa remaja perubahan-perubahan yang terjadi dalam dirinya berkembang cukup pesat. Perubahan yang dialami remaja mulai dari fisik, kognitif, dan sosioemosional. Faktor genetik, biologis, lingkungan dan pengalaman juga memiliki pengaruh pada perkembangan masa remaja (Santrock, 2003).

Plasma genetik (gen) yang berasal dari orang tua berinteraksi dengan kondisi sosial dunia remaja. Hal ini memberikan pengaruh pada pemikiran dan

perilaku selama masa remaja. Remaja memiliki pemikiran yang lebih abstrak dan idealis. Berkembangnya faktor biologis pada diri remaja memicu peningkatan minat terhadap citra tubuh (*body image*).

Monks (2006), membagi masa perkembangan remaja menjadi tiga yaitu : remaja awal antara usia 12 hingga 15 tahun, remaja pertengahan antara usia 15 hingga 18 tahun, dan remaja akhir pada usia 18 hingga 21 tahun. Menurut Hall dalam Santrock (2003), masa remaja adalah masa antara 12 hingga 23 tahun.

## **2. Karakteristik Perkembangan Remaja**

Karakteristik perkembangan remaja menurut Santrock (2003) yaitu :

- a. Perkembangan Fisik. Perubahan ini terjadi pada fisik remaja yang ditandai dengan dialaminya mimpi basah pada laki-laki dan menstruasi pada remaja perempuan. Perubahan tubuh remaja wanita yang paling menonjol adalah tumbuhnya buah dada, pertumbuhan rambut kemaluan, tinggi badan dan berat badan yang tumbuh dengan pesat. Perubahan pada remaja laki-laki adalah pertumbuhan tinggi badan yang pesat, pertumbuhan testis, penis dan pertumbuhan kemaluan.
- b. Perkembangan Kognitif. Pemikiran remaja mulai berkembang membuka wawasan kognitif dan sosial yang baru. Remaja mulai dapat berfikir realistis, logis, dan abstrak. Remaja mengalami peningkatan dalam pengambilan keputusan.

- c. Perkembangan sosial. Remaja mulai berinteraksi dengan teman sebaya dan dunia sosial. Remaja mulai membangun konformitas yang membuat remaja memiliki ketergantungan yang kuat dengan teman sebaya.

Erikson (dalam Santrock, 2003) menjelaskan bahwa masa remaja adalah masa krisis pencarian identitas diri. Remaja menunjukkan kecenderungan untuk bereksplorasi (Santrock, 2003). Karakteristik remaja menurut Gunarsa (2008) bahwa masa remaja merupakan masa penring, masa pencarian jati diri, masa melakukan eksplorasi, perubahan, peralihan, usia yang menimbulkan ketakutan dan masa dengan periode bermasalah.

### **3. Tugas Perkembangan Remaja**

Tugas perkembangan merupakan sebuah tugas yang muncul pada saat periode tertentu kehidupan seorang individu. Tugas perkembangan akan membawa kebahagiaan bagi remaja yang dapat berhasil menghadapinya. Hal ini akan membawa keberhasilan remaja menuju tugas perkembangan berikutnya. Kegagalan dalam menghadapi tugas perkembangan juga akan berpengaruh pada tugas perkembangan remaja berikutnya.

Menurut Hurlock (1997) tugas perkembangan remaja meliputi :

- a. Mencapai hubungan baru yang lebih matang dengan teman sebaya.  
Remaja dapat berinteraksi sosial dengan baik. Remaja dapat membina pertemanan dan persahabatan dengan teman sebaya.

- b. Mencapai peran sosial. Remaja harus dapat memahami perannya sebagai pria atau wanita agar tidak bertentangan dengan jenis kelaminnya.
- c. Remaja dapat mengenal kondisi fisik dan menggunakan tubuh dengan baik.
- d. Mengharapkan dan mencapai perilaku sosial yang bertanggungjawab. Remaja dapat menjalin kerjasama dan bertingkah laku secara sosial. Remaja mulai bertanggungjawab dengan tingkah laku yang dilakukan sesuai dengan peraturan di masyarakat.
- e. Mencapai kemandirian sosial dari orang tua dan orang dewasa yang lain. Pada masa ini remaja harus mulai melepaskan kedekatan dan ketergantungannya kepada orang tua dan orang lain. Remaja diharapkan mampu mandiri dalam bertindak dan mengambil keputusan.
- f. Mempersiapkan karier ekonomi. Remaja mulai membuat perencanaan karier agar tidak menghadapi kesulitan dalam menghadapi pekerjaan di masa mendatang.
- g. Mempersiapkan perkawinan dan keluarga. Pengetahuan tentang pernikahan dan membangun keluarga penting diketahui sejak remaja. Hal ini agar remaja dapat berkomitmen dan bertanggungjawab dengan pernikahan dan keluarga yang dibangun kelak.
- h. Mendapatkan perangkat nilai dan sistem etis sebagai pegangan untuk

berperilaku mengembangkan ideologi. Perangkat nilai dan sistem etis yang di anut membuat remaja memiliki wawasan yang luas untuk mengembangkan pemikiran dan ideologinya.

- i. Menemukan kejelasan identitas diri (Erikson dalam Santrock, 2003).

#### **4. Permasalahan yang dialami Remaja**

Remaja mengalami pertumbuhan yang sangat pesat. Pertumbuhan yang pesat dengan tugas-tugas perkembangan yang dialami membuat remaja sering menghadapi permasalahan. Permasalahan yang sering dialami oleh remaja sangat beragam. Masalah-masalah yang sering dialami antara lain : penyalahgunaan obat-obatan terlarang dan alkohol, kenakalan remaja, kehamilan remaja, bunuh diri, gangguan makan (Santrock, 2003).

#### **5. Remaja Binaan Rumah Tahanan**

Permasalahan yang dialami remaja mulai dari mengkonsumsi obat-obatan terlaang, alkohol, hingga kenakalan remaja dapat membuat remaja terkena kasus hukum. Kategori usia hukum adalah anak dan dewasa. R. Soesilo dalam bukunya KUHP menjelaskan bahwa yang dimaksud “belum dewasa” ialah mereka yang belum berusia 21 tahun dan terkena kasus hukum karena tindak pidana yang dilakukan.

Pasal 24 ayat (1) menetapkan bahwa tindakan yang dijatuhkan kepada

anak nakal adalah mengembalikan kepada orangtua, wali, atau pengasuhnya; menyerahkan kepada negara untuk mengikuti pendidikan, pembinaan dan latihan kerja; menyerahkan kepada departemen sosial atau organisasi sosial kemasyarakatan. Setelah dilakukannya penyelidikan dan terbuktinya anak menurut hukum terbukti maka dilanjutkan dengan penangkapan dan penahanan (Pasal 43, 44 dan pasal 45 Undang-Undang No.3 Tahun 1997).

Pasal 29 UU Narkotika menjelaskan bahwa hukuman pidana penjara dapat dijatuhkan paling singkat empat tahun dan paling lama 20 tahun bagi orang yang melawan hukum dengan menggunakan, memiliki, memproduksi obat-obatan terlarang. Kitab-kitab undang-undang Pasal 22 ayat (1) Hukum Acara Pidana (KUHAP) salah satu jenis penahanan adalah penahanan rumah tahanan negara (Rutan). Rutan adalah tempat ditahannya tersangka atau terdakwa dalam proses penyelidikan, penuntutan dan pemeriksaan pengadilan. Remaja yang terbukti melakukan kasus hukum kemudian akan memperoleh penahanan di rumah tahanan.

## B. Stres Lingkungan

### 1. Definisi Stres

Santrock (2003) dan Hans Selye (dalam Prabowo, 1998) mendefinisikan stres sebagai respon individu terhadap keadaan atau kejadian tuntutan yang memicu stres (*stressor*). Menurut pelopor penelitian mengenai stres yang dilahirkan di Austria, Hans Selye (dalam Santrock, 2003), stres merupakan sebuah kerusakan yang dialami tubuh akibat tuntutan yang ditempatkan pada diri individu tersebut.

Kendall dan Hammen (dalam Safaria dan Saputra, 2009) menyatakan stres dapat terjadi ketika individu mengalami ketidakseimbangan antara situasi yang menuntut dengan perasaan individu atas kemampuannya untuk berhadapan dengan tuntutan tersebut. Menurut Korchin (1976) keadaan stres muncul apabila tuntutan terlalu banyak mengancam individu.

Stres tidak saja kondisi yang menekan atau keadaan fisik dan psikologis maupun reaksinya terhadap tekanan, tetapi stres merupakan keterikatan antara ketiganya (Prawitasari dalam Prabowo, 1998). Menurut Lazarus dan Folkman dalam Prabowo (1998) stres merupakan keadaan internal akibat dari tuntutan fisik dari tubuh (kondisi penyakit, latihan, dll) atau oleh kondisi lingkungan dan sosial yang dinilai potensial membahayakan, tidak terkendali atau melebihi kemampuan individu.

Berdasarkan definisi stres dari beberapa tokoh dapat disimpulkan bahwa stres adalah kondisi tuntutan dan tekanan yang dialami individu yang melebihi kemampuan dirinya.

## 2. Definisi Stres Lingkungan

Menurut Robert E. Franken (2002) menjelaskan bahwa perilaku individu merupakan usaha untuk beradaptasi dengan lingkungan, karena adanya kebutuhan untuk menguasai lingkungan dan menjaga kelangsungan hidup. Brannon dan Feist (2000) menekankan pengertian penting stres adalah adanya posisi interaksional mencakup stres yang berhubungan dengan seseorang dan lingkungannya.

Menurut teori tekanan lingkungan (*The Environmental Stress Approach*) merupakan pendekatan dalam psikologi lingkungan yang meninjau elemen lingkungan sebagai sumber stres. Menurut Sukmana (2003) teori tekanan lingkungan menjelaskan berbagai elemen lingkungan seperti suara bising dan cuaca panas sebagai rangsang penekan.

Selye (dalam Bell et al, 1996) mengemukakan riset kedokteran yang menitikberatkan aspek fisiologis dari stres. Riset di Kanada dilakukan selama lebih dari 40 tahun mengenai stres sistemik sebagai respon individu dari tuntutan lingkungan. Menurut Bell dkk (dalam Yetti, 2009) stres didefinisikan sebagai reaksi terhadap lingkungan aversif. Lazarus dan Folkman (dalam Prabowo, 1998)

mengidentifikasi stres lingkungan sebagai ancaman yang datang dari dunia sekitar. Menurut Iskandar (2012) lingkungan yang berada disekitar individu akan memberi stimulasi yang dapat dimaknai sebagai sumber stres atau stimulus yang dapat menimbulkan tekanan pada dirinya.

Berdasarkan definisi stres lingkungan dari beberapa tokoh dapat disimpulkan bahwa stres lingkungan adalah kondisi tuntutan dan tekanan yang dialami akibat dari interaksi individu dengan lingkungan yang menjadi sumber stres.

### **3. Faktor yang mempengaruhi Stres Lingkungan**

Menurut Prokop (dalam Handono dan Bashori, 2013) ada tiga faktor yang ikut mempengaruhi stres lingkungan yaitu :

#### **1. Faktor Perilaku.**

Saat individu menghadapi stressor dalam lingkungan ada dua karakteristik dari stressor yang akan mempengaruhi reaksi individu, yaitu :

- a. Durasi. Durasi lamanya individu menghadapi stres akan mempengaruhi efek stres yang ditimbulkan. Semakin lama individu mengalami stres akan membuat semakin banyak efek negatif yang dirasakan dan kemungkinan terhadapnya stres semakin besar.
- b. Dapat memprediksi. Hal penting yang berhubungan dengan stressor adalah kemungkinan meramalkan atau memprediksi. Beberapa

penyebab stres dapat diketahui ketika individu mampu memprediksi stressor, sehingga individu dapat memikirkan strategi untuk melakukan pengurangan penderitaan emosional akibat stres.

## 2. Faktor Psikologis.

Ada tiga faktor psikologis yang berpengaruh yaitu :

- a. Kontrol yang dirasakan (*Perceived Control*). Kontrol yang dirasakan merupakan sebuah keyakinan bahwa seseorang dapat menguasai sumber stres. Individu yang memiliki kontrol percaya bahwa peristiwa terjadi sebagai sebuah hasil dari perilaku dan bukan tergantung dari nasib, keberuntungan, kesempatan maupun pengaruh kekuatan yang lain sehingga individu tidak mudah menyerah dalam menghadapi stres.
- b. Ketidakberdayaan yang dipelajari (*Learned Helplessness*). Ketidakberdayaan yang dipelajari merupakan sebuah reaksi tidak berdaya individu yang berasal dari seringnya mengalami peristiwa diluar kendali dan menyebabkan stres. Semakin sering individu mengalami situasi peristiwa yang menyebabkan stres maka semakin tinggi resiko terjadinya stres. Reaksi tidak berdaya individu atas situasi stres yang sering dialami berupa pengurangan motivasi yang membuat individu menganggap semua yang telah dilakukan sia-sia.

Individu mengalami kesulitan dalam mempelajari respon yang dapat membawa hal positif dan pengurangan secara emosional rasa tertekan karena menganggap bahwa peristiwa tidak dapat dikendalikan lagi.

- c. Ketangguhan (*Hardiness*). Ketangguhan (*Hardiness*) adalah keberanian individu dalam menghadapi situasi stres yang berupa : keyakinan mampu mengendalikan sesuatu; komitmen, keterlibatan dan makna dari peristiwa yang dilakukan sehari-hari; fleksibel untuk beradaptasi dengan perubahan. Individu menganggap seakan-akan perubahan menjadi sebuah tantangan untuk pertumbuhannya. Semakin mereka tangguh dan berani maka semakin mereka mampu menghadapi stres.

### 3. Faktor Sosial.

Kejadian utama dalam hidup seperti menikah atau kehilangan pekerjaan dapat menjadi penyebab stres.

## 4. Sumber Stres Lingkungan

Situasi, kejadian atau objek apapun yang menimbulkan tuntutan dalam tubuh dan penyebab reaksi psikologis disebut stressor (Berry, 1998). Stressor dapat berbentuk fisik, seperti polusi udara dan dapat berkaitan dengan lingkungan sosial seperti interaksi sosial (Berry, 1998). Komponen lingkungan fisik yang

diidentifikasi sebagai sumber stres adalah kebisingan, polusi dan udara yang ekstrem (Holahan, 1982).

Sumber stres bisa berasal dari individu yang terkena stres maupun kondisi diluar dirinya. Hal ini bisa ada pada keluarga dan lingkungan, baik lingkungan kerja maupun lingkungan sekeliling (Hardjana, 2002). Menurut Iskandar (2012) suara bising dapat menjadi sumber stres pada individu. Individu akan merasa tertekan menghadapi suara bising yang tidak menyenangkan bagi dirinya (Iskandar, 2012).

Stres lingkungan dapat muncul di tempat yang padat karena tempat yang berjubel bisa penuh suara bising, kekurangan tempat bergerak dan menarik nafas segar, dan mengganggu rasa privasi (Hardjana, 2002). Lingkungan yang tidak padat juga dapat menjadi sumber stres apabila penuh suara bising dan keras yang mengganggu diluar pengendalian (Hardjana, 2002). Stres yang berasal dari lingkungan fisik antara lain kebisingan, suhu yang terlalu panas, kesesakan, dan angin badai (Smet, 1994).

Lingkungan binaan (seperti perumahan, jalan raya, balai pemasyarakatan, dll) akan menjadi sumber stres jika lingkungan fisik dan rancangan secara langsung dan tidak langsung menghambat tujuan individu dan rancangan lingkungan membatasi strategi untuk mengatasi hambatan yang dialami (Zimrig dalam Prabowo, 1998).

## 5. Proses terjadinya Stres Lingkungan

Menurut Sarafino (dalam Hardjana, 2002) stres terjadi ketika individu dan lingkungan melakukan interaksi. Dalam skema Paul A. Bell (dalam Sarwono, 1992) dijelaskan bahwa akan terjadi dua kemungkinan setelah individu mempersepsikan rangsang dari lingkungan. Kemungkinan pertama akan dipersepsi berada dalam ambang batas toleransi individu yang menyebabkan individu berada dalam keadaan homeostatis. Kemungkinan kedua rangsang dipersepsikan diluar ambang batas toleransi yang menimbulkan stres pada diri individu.

Selye (dalam Iskandar, 2012) menjelaskan proses stres dari kajian fisiologis. Individu berinteraksi dengan stimulus lingkungan yang dapat menimbulkan stres bagi dirinya, maka didalam dirinya akan muncul gejala-gejala aktivitas saraf otonom meningkat. Aktivitas saraf otonom secara otomatis bekerja karena dirinya merasakan stres. Adapun ciri dari peningkatan saraf otonom adalah meningkatnya denyut jantung, meningkatnya tekanan darah, meningkatnya pengeluaran keringat di telapak tangan, sering buang air kecil, dan sebagainya.

Lazarus (dalam Iskandar, 2012) memperbaiki pendapat Selye, seseorang individu akan mengalami stres apabila ia telah melakukan penilaian kognitif yang terdapat dalam dirinya. Apabila hasil penilaian kognitif menyatakan bahwa stimulus lingkungan yang dihadapi tidak mengancam dirinya, maka proses

fisiologis tersebut tidak berlangsung. Hal ini berarti tidak muncul perasaan tegang dalam dirinya, sehingga kondisi psikologisnya seimbang kembali.

Menurut Selye (dalam Handono & Bashori, 2013) ada tiga tahap stres yaitu tahap reaksi tanda bahaya, resistensi, dan tahap kelelahan. Tahap reaksi tanda bahaya adalah tahap dimana tubuh secara otomatis menerima tanda bahaya yang disampaikan indera. Tubuh siap menerima ancaman atau menghindar terlihat dari otot menegang, keringat keluar, sekresi adrenalin meningkat, jantung berdebar karena darah dipompa lebih kuat sehingga tekanan darah meningkat.

## 6. Aspek Stres Lingkungan

Menurut Hardjana (2002) stres lingkungan dapat diukur dengan menggunakan beberapa aspek sebagai berikut :

- a. Fisikal, misalnya timbul sakit kepala, tidur tidak teratur, insomnia (susah tidur), bangun terlalu awal, sakit punggung terutama di bagian bawah, diare, sulit buang air besar, gatal pada kulit, urat tegang terutama pada leher dan bahu, terganggu pencernaan, bisulan, tekanan darah tinggi, keringat dingin, berubah selera makan, lelah atau kehilangan daya energi, bertambah banyak melakukan kekeliruan atau kesalahan dalam kerja dan hidup.
- b. Emosional, misalnya adanya rasa gelisah, sedih, depresi, mudah menangis, mood/suasana hati mudah berubah-ubah, gugup, rasa harga diri menurun,

mudah tersinggung, mudah menyerang orang dan bermusuhan, emosi mengering atau kehabisan sumber daya mental.

- c. Intelektual, misalnya individu sulit konsentrasi dan memusatkan pikiran, sulit membuat keputusan, pikiran kacau, daya ingat menurun/mudah lupa, melamun secara berlebihan, pikiran dipenuhi oleh satu pikiran saja, kehilangan rasa humor yang sehat, produktivitas atau prestasi kerja menurun, mutu kerja rendah, jumlah kekeliruan dalam melakukan kegiatan bertambah.
- d. Interpersonal, misalnya kehilangan kepercayaan pada orang lain, memiliki musuh, mudah menyalahkan orang lain, dan suka mencari kesalahan orang lain.

Aspek lingkungan yang dapat menyebabkan stres menurut Hardjana(2002) adalah tempat yang berjubel, suara bising, kekurangan tempat bergerak, mengganggu rasa privasi. Stres yang berasal dari lingkungan fisik seperti : kebisingan, suhu yang terlalu panas, kesesakan, dan angin badai (Smet,1994).

Penjelasan diatas menyebutkan salah satu faktor yaitu faktor psikologis yang mempengaruhi stres lingkungan adalah ketangguhan(*Hardiness*). Individu yang memiliki ketangguhan memiliki keberanian dalam menghadapi situasi stres. Stres memiliki sumber yang salah satunya dari lingkungan.

### C. Ketangguhan(*Hardiness*)

#### 1. Definisi Ketangguhan(*Hardiness*)

Ketangguhan (*hardiness*) merupakan karakteristik kepribadian (Kobasa, dalam Fitriani dan Ambarini, 2013). *Hardiness* secara konseptual merupakan sebuah karakteristik kepribadian yang terdiri dari sekumpulan sikap yang memiliki fungsi sebagai sumber kekuatan dalam menghadapi peristiwa stresfull (Kobasa dalam Fitriani dan Ambarini, 2013). Menurut Kobasa dan Madi (dalam Evendi & Dwiyantri, 2013) menjelaskan *hardiness* sebagai suatu konstelasi karakteristik kepribadian yang berfungsi sebagai sumber daya untuk menghadapi peristiwa hidup yang menimbulkan stres.

Ketangguhan (*hardiness*) adalah keberanian dan ketangguhan individu dalam mennghadapi situasi stres yang berupa : keyakinan mampu mengendalikan sesuatu; komitmen, keterlibatan dan makna dari peristiwa yang dilakukan sehari-hari; fleksibel untuk beradaptasi dengan perubahan, seakan-akan perubahan merupakan tantangan untuk pertumbuhannya (Prokop, dalam Handono dan Bashori,2013).

Ketangguhan (*hardiness*) merupakan keadaan diri orang yang membuat orang itu memiliki ketabahan dan daya tahan (Hardjana, 2002). Orang yang tangguh mampu menghadapi dan menerima kesukaran, kesulitan, masalah dengan tabah (Hardjana, 2002). Menurut Mc.Cubbi (dalam Smet, 1994) mengungkapkan

bahwa *hardiness* merupakan kekuatan dasar individu untuk menemukan kapasitas dalam menghadapi tekanan.

Bolger dan Zuckerman (dalam Cooper, 2002) menyatakan bahwa kepribadian memainkan peran yang penting dalam proses terjadinya stres. Kurangnya Ketangguhan (*Hardiness*) dalam diri individu dapat dihubungkan dengan tingkat stres yang tinggi (Riggio dalam Utami, 2009). Orang yang kurang memiliki ketangguhan lebih mudah terkena stres daripada orang yang berprilaku tangguh (Hardjana, 2002).

Menurut Smet (1994) *Hardiness* dianggap menjaga seseorang tetap sehat walaupun mengalami kejadian hidup yang penuh stres. Konseptualisasi *hardiness* sebagai tipe kepribadian penting sekali untuk perlawanan terhadap stres (Smet,1994).

Berdasarkan beberapa definisi dari tokoh diatas dapat disimpulkan bahwa ketangguhan(*Hardiness*) adalah karakteristik individu yang memiliki keberanian,keyakinan,daya tahan,kekuatan dan dapat menemukan kapasitas dalam menghadapi tekanan berupa situasi hidup yang dapat menimbulkan stres.

## **2. Faktor yang menumbuhkan Ketangguhan(*Hardiness*)**

Bissonete (1998) menjelaskan beberapa faktor yang menumbuhkan ketangguhan (*Hardiness*) sebagai berikut :

1. Penguasaan Pengalaman.

2. Pola Asuh Orangtua.
3. Perasaan yang positif.
4. Hubungan yang hangat.
5. Kontribusi aktivitas di lingkungan sekitar.
6. Kemampuan sosial.
7. Kesempatan untuk tumbuh dan berkembang.

### 3. Fungsi Ketangguhan (*Hardiness*)

Smet (1994) menjelaskan beberapa fungsi Ketangguhan (*Hardiness*) pada individu :

1. Membantu dalam proses adaptasi.

Memiliki kepribadian *hardiness* yang tinggi sangat membantu individu dalam melakukan penyesuaian diri dan adaptasi dengan lingkungan yang baru.

2. Mengurangi akibat buruk dari stres.

Individu yang memiliki kepribadian *hardiness* dapat melalui periode stres yang dialami. Individu tidak akan menganggap stres sebagai situasi yang mengancam dirinya.

3. Meningkatkan ketahanan diri terhadap stres.

Kepribadian *hardiness* dapat membuat individu lebih sehat dan tahan terhadap terhadap situasi yang menekan dirinya. Individu akan lebih tahan

menghadapi stress. Individu dengan *hardiness* tinggi juga akan lebih sehat dan tidak mudah mengalami sakit karena ketangguhannya dalam menghadapi situasi stres.

4. Mengurangi penilaian negatif terhadap keadaan atau situasi yang dialami dalam hidup.

Seorang individu yang memiliki *hardiness* akan menilai secara positif tekanan yang dialami dalam hidupnya. Individu akan menganggap stres sebagai sebuah tantangan.

#### **4. Sifat Dasar Hardiness**

Menurut Kobasa dkk dalam Smet (1994) Hardiness memiliki tiga sifat dasar :

- A. Kontrol Pribadi
- B. Komitmen: tingkat keterlibatan dalam peristiwa, aktivitas dan orang-orang.
- C. Tantangan : Kecenderungan memandang adanya perubahan sebagai suatu kesempatan untuk tumbuh dan bukan suatu ancaman keselamatan.

#### **5. Komponen Ketangguhan(*Hardiness*)**

Hardjana (2002) dan Franken (2002) menjelaskan adanya tiga komponen *Hardiness*, yaitu :

- a. Pengendalian. Individu yang memiliki pengendalian atau kontrol yakin dapat mempengaruhi dan mengendalikan hidupnya. Pengalaman dan pengetahuan membuat individu mampu mengatasi kesulitan, memecahkan masalah, mengatur dan mengendalikan kehidupan dan lingkungannya.

Thompson (dalam Smet, 1994) mendefinisikan pengendalian sebagai keyakinan individu dapat mencapai hal yang diinginkan melalui tindakannya. Individu tidak hanya pasif pada lingkungan, tetapi individu aktif mengendalikan lingkungan dengan mengambil manfaat dari hal yang positif sesuai dengan tujuan hidupnya.

Keyakinan individu pada kemampuannya dalam mengendalikan hidup membuat individu tidak mudah menyerah dalam keadaan yang tertekan. Aspek pengendalian muncul dalam bentuk kemampuan untuk mengendalikan proses pengambilan keputusan atau mampu untuk memilih tindakan yang akan dilakukan individu.

- b. Keterlibatan. Individu yang memiliki ketangguhan memiliki keyakinan akan tujuan hidup dan dapat memberikan makna pada hidupnya. Individu menjalani kehidupan dengan penuh gairah. Situasi yang menekan dianggap sebagai hal yang bermakna dan menarik bagi diri individu. Individu menghadapi setiap pagi sebagai hari baru, hari pertama dan

terakhir dalam hidupnya.

Individu terlibat aktif dengan aktifitas di lingkungannya. Individu ikut serta dalam kegiatan yang di lingkungan masyarakat, baik formal maupun non formal. Individu akan merasa bahagia dengan hal menggembirakan yang dirasakan orang lain disekelilingnya dan ikut bersimpati dengan keadaan yang sedih dan memprihatinkan. Individu tidak merasa terasing.

- c. Tantangan. Individu yang memiliki ketangguhan melihat kesulitan dan masalah bukan sebagai hambatan tetapi sebagai sebuah tantangan. Bagi individu kondisi menekan akan menjadi kesempatan dirinya untuk tumbuh dan lebih baik lagi. Individu memiliki semangat yang lebih dalam melakukan aktifitas dan mencapai tujuan dalam hidup.

Individu percaya bahwa keberhasilan akan datang dari sebuah kegagalan yang dialami. Tekanan menjadi sebuah tantangan bagi dirinya untuk mencapai tujuan hidup yang lebih tinggi.

Menurut Hardjana (2002) Individu yang memiliki ketiga komponen *Hardiness* jelas tahan dan tangguh terhadap bahaya stres. Hal itu dikarenakan individu yang tangguh memiliki stamina tinggi yang mampu mempertahankan dirinya untuk menghadapi peristiwa yang mengandung kemungkinan mendatangkan stres. Individu tangguh mampu tenang dalam menghadapi stres

yang menimpa dirinya.

#### **D. Hubungan antara Ketangguhan (*Hardiness*) dengan Stres Lingkungan**

Masa Remaja adalah masa transisi dari kanak-kanak menuju masa dewasa. Monks (2006), membagi masa perkembangan remaja menjadi tiga yaitu : remaja awal antara usia 12 hingga 15 tahun, remaja pertengahan antara usia 15 hingga 18 tahun, dan remaja akhir pada usia 18 hingga 21 tahun. Hall (dalam Santrock, 2003) membuat konsep Topan dan Tekanan (*Storm and Stress*) tentang remaja. Konsep *Storm and Stress* menjelaskan bahwa masa remaja menjadi masa guncangan yang ditandai dengan konflik dan perubahan suasana hati (Hall dalam Santrock, 2003). Erikson (dalam santrock, 2003) menjelaskan bahwa masa remaja adalah masa krisis pencarian identitas diri.

Remaja menunjukkan kecenderungan untuk bereksplorasi (Santrock, 2003). Karakteristik remaja menurut Gunarsa (2008) bahwa masa remaja merupakan masa penting, masa pencarian jati diri, masa melakukan eksplorasi, perubahan, peralihan, usia yang menimbulkan ketakutan dan masa dengan periode bermasalah.

Perkembangan yang cukup pesat dalam diri remaja seringkali menimbulkan permasalahan-permasalahan. Permasalahan yang sering dialami remaja seperti penyalahgunaan obat-obatan terlarang dan alkohol, kenakalan remaja, kehamilan remaja, bunuh diri, gangguan makan (Santrock, 2003).

Permasalahan penggunaan obat terlarang hingga kenakalan remaja menjadi sebuah permasalahan yang melanggar hukum. Hal ini membuat remaja yang mendapatkan permasalahan itu harus mendapatkan pembinaan di rumah tahanan.

Remaja yang mengalami pertumbuhan yang cukup pesat dengan banyaknya tekanan yang dialami perlu memiliki *hardiness* sebagai daya tahan dan ketabahan. Orang yang tangguh mampu menghadapi dan menerima kesukaran, kesulitan, masalah dengan tabah (Hardjana, 2002). Menurut Mc.Cubbi (dalam Smet, 1994) mengungkapkan bahwa *hardiness* merupakan kekuatan dasar individu untuk menemukan kapasitas dalam menghadapi tekanan.

Ketangguhan (*hardiness*) merupakan keadaan diri orang yang membuat orang itu memiliki ketabahan dan daya tahan (Hardjana, 2002). Orang yang tangguh mampu menghadapi dan menerima kesukaran, kesulitan, masalah dengan tabah (Hardjana, 2002). Menurut Kobasa dan Madi (dalam Evendi & Dwiyantri, 2013) menjelaskan *hardiness* sebagai suatu konstelasi karakteristik kepribadian yang berfungsi sebagai sumber daya untuk menghadapi peristiwa hidup yang menimbulkan stres.

Kurangnya Ketangguhan (*Hardiness*) dalam diri individu dapat dihubungkan dengan tingkat stres yang tinggi (Riggio dalam Utami, 2009). Orang yang kurang memiliki ketangguhan lebih mudah terkena stres daripada orang yang berprilaku tangguh (Hardjana, 2002).

Santrock (2003) dan Hans Selye (dalam Prabowo, 1998) mendefinisikan stres sebagai respon individu terhadap keadaan atau kejadian tuntutan yang memicu stres (*stressor*). Menurut Lazarus dan Folkman dalam Prabowo (1998) stres merupakan keadaan internal akibat dari tuntutan fisik dari tubuh (kondisi penyakit, latihan, dll) atau oleh kondisi lingkungan dan sosial yang dinilai potensial membahayakan, tidak terkendali atau melebihi kemampuan individu.

Sumber stres bisa berasal dari individu yang terkena stres maupun kondisi diluar dirinya. Hal ini bisa ada pada keluarga dan lingkungan, baik lingkungan kerja maupun lingkungan sekeliling (Hardjana, 2002). Menurut Iskandar (2012) suara bising dapat menjadi sumber stres pada individu. Individu akan merasa tertekan menghadapi suara bising yang tidak menyenangkan bagi dirinya (Iskandar, 2012).

Menurut Sukmana (2003) teori tekanan lingkungan menjelaskan berbagai elemen lingkungan seperti suara bising dan cuaca panas sebagai rangsang penekan. Menurut Iskandar (2012) lingkungan yang berada di sekitar individu akan memberi stimulasi yang dapat dimaknai sebagai sumber stres atau stimulus yang dapat menimbulkan tekanan pada dirinya. Hardiness merupakan tipe kepribadian yang penting dimiliki sebagai perlawanan individu pada stres (Smet, 1994). Hal ini membuat peneliti menyimpulkan adanya hubungan antara ketangguhan (*hardiness*) dengan stres lingkungan.

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh Auliya dan Darmawanti (2014) tentang Hubungan antara Kepribadian Hardiness dengan Stres Pengasuhan ibu yang memiliki anak *celebral palsy* yang tergabung dalam yayasan pendidikan anak cacat surabaya menunjukkan nilai koefisien korelasi sebesar 0.825 dengan signifikansi 0.000 sehingga terdapat hubungan antara kepribadian *hardiness* dengan stres pengasuhan pada ibu yang memiliki anak *celebral palsy*.

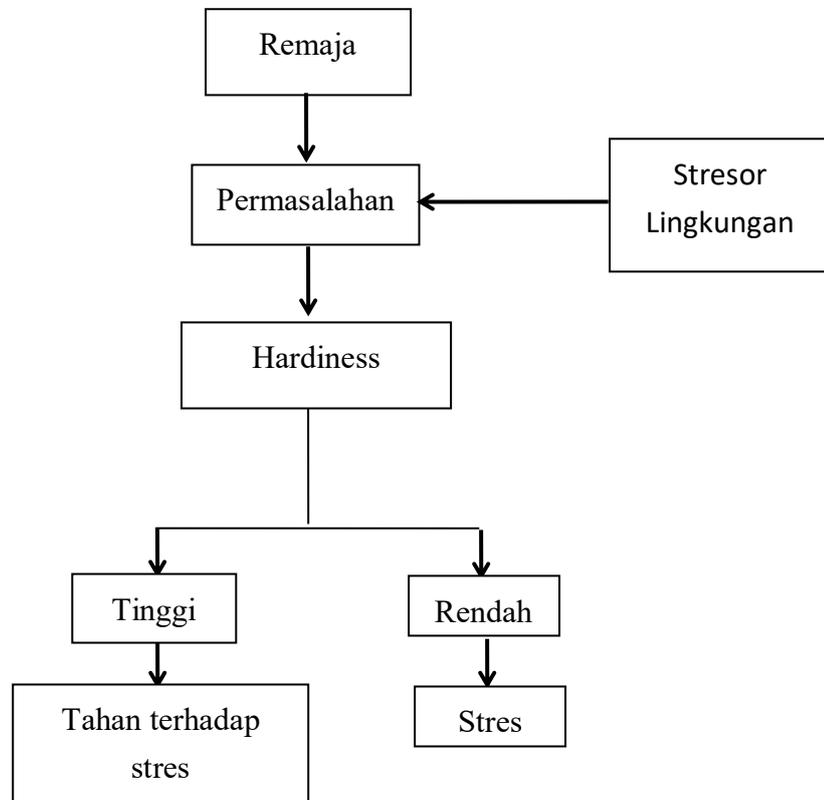
Hasil penelitian lain dilakukan oleh Dodik dan Astuti (2012) mengenai Hubungan antara Kepribadian *Hardiness* dengan Stres Kerja pada Anggota Polri bagian operasional di Polresta Yogyakarta. Penelitian ini menunjukkan hasil koefisien korelasi sebesar -0.632 dengan taraf signifikansi 0.01. Hal ini menunjukkan adanya hubungan negatif antara kepribadian *hardiness* dengan stres kerja pada anggota Polri di Polresta Yogyakarta.

Berdasarkan jurnal penelitian Gea (2011) mengenai Environmental Stress : Usaha Mengatasi Stres yang bersumber dari Lingkungan. Hasil dan Pembahasan ada empat sikap penting yang dapat dibangun dalam menghadapi sumber stres yaitu : *control, the hardy personality, social support, dan the relaxation response*. *The hardy personality* adalah kepribadian yang berkaitan dengan sejauhmana kondisi seseorang kuat dalam menghadapi tekanan. Berkaitan dengan ketahanan

fisik seseorang yang sering melatih ketangguhan fisik dalam dirinya (misal : olahraga) akan mempengaruhi pribadi yang lebih sehat dan kuat dalam menghadapi stres. Seseorang yang memiliki *hardiness* tinggi bisa memaknai suatu yang memberatkan sebagai tantangan dan bahkan sebuah kesempatan, dan orang yang memiliki *hardiness* percaya bahwa dia bisa mengontrol hidupnya dalam berhadapan dengan stres (Gea, 2011).

Conrada (dalam Gea, 2012) memperlihatkan bahwa seorang individu yang memiliki kepribadian *hardiness* cenderung tidak dibanjiri oleh situasi sulit, mereka gencar mencari solusi, dan menjadi lebih konstruktif. Individu dengan pribadi yang kurang *hardy* merupakan individu yang pesimis, mengalami banyak gejala penyakit, dan mengalami banyak kejadian yang *stressful*, dan bahkan meninggal pada umur yang masih muda (Veitch & Arkelin dalam Gea, 2012)

### E. Kerangka Konsep



### F. Hipotesis Penelitian

Ada Hubungan antara Ketangguhan(*Hardiness*) dengan Stres Lingkungan Remaja Binaan Rumah Tahanan Klas I Surabaya.