

BAB II

LANDASAN TEORI

A. *Hardines*

1. Definisi *Hardiness*

Jimmi mengutip pernyataan Kobasa mengenai *hardiness*. Menurut Kobasa *hardiness* mengacu pada karakteristik khas dan unik dari seseorang yang berkaitan dengan kemampuannya dalam menghadapi dan bertahan terhadap masalah-masalah atau tantangan-tantangan yang dialaminya dalam kehidupan⁷. *Hardiness* merupakan salah satu karakteristik kepribadian yang dimiliki oleh seseorang. Komponen-komponen atau indikator dari individu yang memiliki ketangguhan (*hardiness*) ini terdiri dari tiga aspek utama. Pertama, kontrol (*control*) yang mengacu pada keyakinan seseorang akan kemampuannya untuk mempengaruhi dan mengendalikan peristiwa-peristiwa yang terjadi dalam hidupnya. Kedua, komitmen (*commitment*) yang merupakan pendekatan hidup yang ditandai dengan rasa ingin tahu, perasaan bahwa hidup memiliki makna, serta memandang komitmen sebagai suatu bentuk pengabdian individu terhadap pekerjaan, keluarga, dan nilai-nilai yang dianutnya. Ketiga, tantangan (*challenge*) yang merupakan

⁷ Jimmi, Tri. "Pengaruh *Hardiness* Dan Coping Stress Terhadap Tingkat Stess Pada Kadet Akademik TNI-AL" *Jurnal: Psikologi Industri Dan Organisasi* 03, no 02 (Agustus 2014):75

suatu harapan akan adanya perubahan normal dan dapat menstimulasi perkembangan individu. Dengan demikian, seseorang yang memiliki hardiness cenderung mampu menghadapi dan bertahan dalam menghadapi masalah-masalah yang terjadi dalam hidupnya.

Jimmi mengutip pernyataan Maddi yang menyatakan bahwa hardiness, atau ketangguhan kepribadian, merupakan kombinasi dari beberapa sikap dan perilaku yang memberikan keberanian serta motivasi bagi seseorang untuk melakukan yang terbaik. Hardiness juga dianggap sebagai strategi yang dapat digunakan untuk mengatasi situasi penuh tekanan atau stres, yang berpotensi menyebabkan masalah atau bencana. Dengan hardiness, individu cenderung mampu mengubah tantangan yang muncul menjadi kesempatan untuk tumbuh dan berkembang.⁸

Fitriana mengutip pernyataan Bishop yang menyatakan bahwa hardiness, atau ketangguhan, merupakan salah satu tipe kepribadian yang secara khusus tahan terhadap stres. Hardiness juga dianggap sebagai kombinasi dari karakteristik kepribadian yang dapat dipercaya untuk memberikan gambaran bahwa individu akan tetap sehat dan berfungsi dengan baik meskipun berada dalam kondisi yang kurang menguntungkan atau penuh tekanan sekalipun. Dengan kata lain, hardiness adalah suatu

⁸ Jimmi, Tri. "Pengaruh Hardiness dan coping stress Terhadap stress akademik TNI-AL" *jurnal: psikologi industry dan organisasi* 03, no 02 (Agustus 2014):75

bentuk kepribadian yang membuat seseorang mampu bertahan dan beradaptasi dengan baik di tengah-tengah situasi yang sulit atau penuh stres.⁹ Dari tiga definisi di atas dapat disimpulkan bahwa *hardiness* adalah salah satu karakteristik yang dimiliki oleh seseorang dimana ia dapat bertahan dalam menghadapi masalah atau tekanan yang sedang dialami karena di balik semuanya itu ada harapan dan perkembangan untuk masa depan. Dimana individu mampu mengontrol diri, berkomitmen dan berpengharapan untuk berkembang.

2. Aspek-aspek kepribadian *hardiness*

Dalam jurnal yang ditulis oleh Harlina, Ika Kobasa, menjabarkan beberapa aspek *hardiness* antara lain:¹⁰

a. Komitmen (*commitment*)

Hal ini menunjukkan seberapa terlibat atau berpartisipasi seseorang dalam apapun yang mereka lakukan. Orang yang memiliki komitmen tinggi cenderung memiliki pemahaman yang jelas akan tujuan mereka, dan tidak mudah menyerah di bawah tekanan. Hal ini disebabkan oleh

⁹ Fitriana Nursinta Sihotang, "*Hubungan Antara Hardiness dan Emotional Intelligence dengan Stress pada Penderita Diabetes Mellitus Tipe II di Rumah Sakit Umum Daerah Ambarawa*" Jurusan Psikologi Fakultas Ilmu Pendidikan, Unuversitas Negeri Semarang, 2011.

¹⁰ Harlina, Ika "*Hubungan Kepribadian Hardiness Dengan Optimisme Pada Calon Tenaga Kerja Indonesia (CTKI) Wanita Di BLKLN Disnakentrans Jawa Tengah*" Jurnal: Psikologi Undip 10, no.2 (oktober 2011):129

kecenderungan mereka untuk berinvestasi atau memberikan diri mereka sepenuhnya pada situasi atau tugas yang sedang mereka hadapi.

b. Kontrol (*control*)

Percaya bahwa seseorang dapat mempengaruhi apa yang terjadi dalam hidupnya. Orang-orang dengan yakin seperti ini cenderung meramalkan peristiwa yang penuh dengan stress, yang dapat membuat mereka lebih tahan terhadap situasi kecemasan. Selain itu keyakinan mereka bahwa situasi dapat di kendalikan dan dikendalikan oleh dorongan internal mereka untuk menerapkan strategi penanggulangan yang proaktif.

c. Tantangan (*challenge*)

Bagi seseorang yang memiliki kepribadian hardiness, tantangan dianggap sebagai bagian normal dalam kehidupan. Oleh karena itu, perubahan dipandang sebagai kesempatan untuk pertumbuhan dan perkembangan, bukan sebagai ancaman terhadap keamanan.

3. Faktor-faktor yang mempengaruhi *Hardiness*

Hardiness seseorang terbentuk melalui berbagai faktor. Menurut Florian, Mikulincer dan Yaubman faktor yang mempengaruhi *hardiness* adalah sebagai berikut:¹¹

¹¹ Universitas Islam Negeri Alauddin Makassar, "Faktor-faktor yang mempengaruhi *Hardiness*," [Http://repository.uin-suska.ac.id/6432/3/BAB%20II.Pdf](http://repository.uin-suska.ac.id/6432/3/BAB%20II.Pdf) (diakses 7 Maret 2024)

- a. Kemampuan untuk membuat rencana yang realistis memungkinkan individu untuk mengetahui tindakan terbaik yang dapat dilakukan saat menghadapi suatu masalah. Dengan kemampuan ini, individu dapat merespons situasi dengan lebih efektif karena memiliki rencana yang sesuai dengan kondisi nyata.
- b. Memiliki rasa percaya diri yang tinggi dan citra diri yang positif membuat individu lebih santai dan optimis. Dengan demikian, individu akan terhindar dari stres, karena mereka mampu menghadapi tantangan dengan keyakinan dan pandangan yang positif tentang diri mereka sendiri.
- c. Mengembangkan keterampilan komunikasi dan kemampuan untuk mengelola perasaan yang kuat serta impuls-impuls membuat individu mampu menangani situasi yang menimbulkan stres dengan lebih efektif.

Dari penjelasan di atas dapat disimpulkan bahwa *hardiness* seseorang dipengaruhi oleh kemampuan individu dalam menghadapi situasi tertentu dan merencanakan. Rasa percaya diri seseorang, persepsi tentang diri sendiri, dan kemampuan mereka untuk mengelola perasaan yang kuat dan impulsif adalah faktor yang mempengaruhi *hardiness*.

4. Fungsi *hardiness*

Hardiness akan memungkinkan individu untuk berkomunikasi dan bersosialisasi dengan orang lain. Kobasa Maddi dan Kahn menguraikan fungsi *hardiness* dalam diri seseorang antara lain sebagai berikut:¹²

- a. Membantu proses adaptasi seseorang.

Untuk mengurangi stress saat beradaptasi dengan hal baru, anda harus memiliki ketabahan yang kuat.

- b. Toleransi terhadap frustrasi

Seperti yang ditunjukkan oleh perbandingan antara kelompok dengan tingkat kesulitan tinggi dan rendah, kelompok yang tingkat kesulitan tinggi menunjukkan tingkat kekecewaan yang lebih rendah dibandingkan dengan kelompok yang tingkat kesulitan rendah.

- c. Mengurangi akibat buruk dari stress

Kobasa, yang banyak meneliti tentang *hardiness*, menyatakan bahwa *hardiness* sangat efektif dan penting ketika seseorang mengalami rasa stres dalam hidupnya. Hal ini disebabkan oleh fakta bahwa orang dengan tingkat *hardiness* yang tinggi cenderung tidak melihat stress sebagai ancaman. Mengurangi kemungkinan terjadinya *burnout*

¹² Universitas Islam Negeri Alauddin Makassar, "Faktor-faktor yang mempengaruhi *Hardiness*," [Http://repository.uin-suska.ac.id/6432/3/BAB%20II.Pdf](http://repository.uin-suska.ac.id/6432/3/BAB%20II.Pdf) (diakses 7 Maret 2024)

d. Mengurangi kemungkinan terjadinya *burnout*

Burnout yaitu situasi kehilangan control pribadi karena terlalu besarnya tekanan pekerjaan terhadap diri, sangat rentan dialami oleh pekerja-pekerja *emergency* yang memiliki beban kerja yang tinggi, *hardiness* sangat di butuhkan untuk mengurangi *burnout* yang sangat mungkin muncul.

e. *Hardiness* dapat mengurangi penilaian negatif terhadap suatu peristiwa atau keadaan yang dianggap mengancam. *hardiness* juga dapat meningkatkan keyakinan untuk berhasil mengatasi. Koping adalah upaya untuk menyesuaikan diri secara kognitif dan perilaku untuk membuat keadaan menjadi lebih baik dan beradaptasi terhadap tuntutan yang muncul dari dalam dan luar keadaan stress.

f. Meningkatkan ketahanan diri

Hardiness dapat membantu orang tetap sehat meskipun dalam situasi stress. Karena mereka lebih tahan terhadap stres mereka juga lebih sehat dan tidak mudah jatuh sakit. *Hardiness* membantu orang melihat kesempatan dengan lebih jelas dan membantu mereka membuat keputusan dalam situasi stres.

B. Analisis Transaksional

1. Definisi Analisis Transaksional

Gerald Corey menyatakan dalam buku “teori dan praktek konseling & psikoterapi” bahwa analisis transaksional (AT) adalah salah satu pendekatan yang fokus pada hubungan interaksi. Komunikasi transaksional lainnya mengacu pada komunikasi yang terjadi antara individu. Di sisi lain, format, gaya, dan konten komunikasi yang dijelaskan adalah analisis subjek.¹³

Pendekatan analisis transaksional (AT) berpendapat bahwa manusia tidak terbelenggu oleh masa lalunya karena mereka beresifat antideterministik dan memiliki kemampuan untuk memilih dan bertanggungjawab atas keputusan mereka sendiri. Harris setuju dengan gagasan ini. Harris mengatakan, “meskipun pengalaman dimasa lalu tidak bisa dihapus, saya percaya bahwa kondisi saat ini bisa diubah, ketika suatu ikatan itu ditetapkan, dapat menjadi tidak ditetapkan.” Metode ini mengklaim bahwa manusia selalu mengalami perubahan. Manusia dapat berubah karena beberapa hal: mereka ingin bahagia dan tidak ingin menderita terlalu lama;

¹³ Gerald Correy, “teori dan praktek konseling & psikoterapi,” (Bandung: PT Aditama, 2005)

membuat mereka merasa bosan, jenuh, putus asa, dan tidak puas selain itu mereka terus menginginkan lebih banyak pengetahuan.

2. Konsep Dasar Analisis Transaksional

Menurut pandangan Gerald Corey, analisis transaksional memiliki akar filosofis yang bersifat anti-determinisme, dan ditekankan bahwa manusia memiliki kemampuan untuk melampaui pemrograman awal dan pengkondisian. Asumsi dasar dari analisis transaksional adalah bahwa masyarakat dapat memahami keputusan-keputusan dari masa lalu dan bahwa individu memiliki kemampuan untuk membuat keputusan kembali.

Salah satu tujuan utama analisis transaksional adalah untuk memperkuat kepercayaan orang yang sedang dianalisis sehingga dapat memilih tujuan dan tangkapan baru. Ini tidak berarti bahwa individu bebas dari pengaruh kekuatan sosial, atau bahwa keputusan-keputusan hidupnya sepenuhnya ditentukan oleh diri mereka sendiri. Sebaliknya, keputusan-keputusan tersebut dipengaruhi oleh harapan dan tuntutan dari orang lain, dan keputusan-keputusan awal itu terbentuk sebagai hasil dari kehidupan yang sangat dipengaruhi oleh orang lain. Namun, keputusan-keputusan ini dapat dievaluasi dan dipertanyakan; jika keputusan awal tidak lagi relevan, maka individu dapat mengubah atau menggantinya dengan keputusan yang

baru.¹⁴ Harris setuju bahwa manusia memiliki kebebasan untuk memilih dan tidak terikat oleh masa lalu mereka.

Harris meyakini bahwa keadaan seseorang dapat berubah, meskipun pengalaman awal yang berasal dari suatu keadaan tertentu sulit diatasi. Apa yang diucapkan sebelumnya bisa berubah menjadi tidak terucapkan saat ini. Berne percaya bahwa hanya sedikit orang yang mencapai kesadaran akan kebutuhan untuk menjadi otonom. Manusia dilahirkan dengan kebebasan, namun pelajaran utama yang diterima adalah untuk mengikuti apa yang diharapkan, yang kemudian membentuk bagaimana mereka menjalani hidup, dimulai dengan penghambaan terhadap orang tua.

Pandangan tentang manusia memiliki implikasi yang signifikan dalam konteks kemanusiaan ini bagi praktisi Analisis Transaksional. Terapis memahami bahwa seseorang menjalani terapi karena keinginan untuk berpartisipasi dalam interaksi dan aktivitas dengan orang lain. Meskipun demikian, perkembangan hubungan persetujuan selama terapi tidak terhambat oleh proses tersebut. Dengan demikian, individu dapat memperkuat hubungan persetujuan dan proses terapi secara bersamaan.

Hal tersebut mengindikasikan bahwa praktisi Analisis Transaksional tidak bisa mengadopsi pendekatan manipulatif atau memberikan nasihat

¹⁴ Gerald Corey, *Teori dan Praktek konseling & psikoterapi,* (Bandung: PT Refika Aditama, 2005)

kepada klien. Holland menekankan bahwa seorang terapis harus tanggap dan tetap fokus dalam mengelola biaya terapi dari setiap klien, dan mereka harus terus berupaya membantu klien sampai klien merasa tidak lagi memerlukan bantuan. Dengan demikian, terdapat kesempatan bagi klien untuk mengakui kekuatan internal dan eksternal mereka serta kemampuan mereka untuk mencapai tujuan terapeutik, terlepas dari apakah mereka menerima pendekatan terapi yang menekankan tanggung jawab mereka dalam hubungan terapeutik.¹⁵

3. Injingsi (injunction) dan pengambilan keputusan awal

Gerald Corey menjelaskan bahwa Injunction adalah pesan yang diteruskan kepada anak melalui "parent's internal child," yang berasal dari kondisi kesengsaraan emosional orang tua seperti kecemasan, kemarahan, frustrasi, dan ketidakbahagiaan. Pesan ini mengarahkan atau meminta anak untuk bertindak sesuai dengan harapan, baik secara verbal maupun melalui perilaku, seringkali pesan tersebut terbentuk melalui perilaku orang tua. Sebagai seorang anak yang mencari pengakuan dari orang tua dalam mengambil keputusan awal, pesan-pesan yang diterima oleh anak sering kali berasal dari orang tua.

¹⁵ Gerald Corey, *Teori dan Praktek Konseling dan Psikoterapi* (Bandung: PT Refika Aditama, 2013), 159.

4. Konsep ego state

Konsep keadaan ego mengacu pada keseluruhan system perasaan, kondisi pikiran dan pola-pola dan perilaku seseorang. Pengalaman masa kecil mempengaruhi status ego seseorang. Secara alami, setiap orang memiliki tiga jenis egoisme: egoisme orang tua, egoism orang dewasa, dan egoism anak.

1). Ego state orang tua

Dalam ego state orang tua, seseorang membayangkan bagaimana orang tua berpikir dan bertindak dalam situasi tertentu. Ego state orang tua cenderung memberi nasihat, mengkritik, mematuhi aturan, dan sejenisnya. Ada dua jenis ego state orang tua, yaitu :

- a) Orang tua yang memberikan bimbingan memiliki sifat-sifat seperti: memiliki pengalaman dan pemahaman yang luas, sensitif terhadap emosi dan kebutuhan orang lain, serta mampu menganalisis dan menetapkan batas antara perilaku yang positif dan negatif.
- b) Orang tua yang kritis memiliki ciri-ciri seperti: sering memberikan nasihat, kritik, dan sentuhan mengajar.

2). Ego state orang dewasa

Ego state orang dewasa berperan sebagai pengelola informasi. Ini ditandai dengan pengakuan bahwa informasi adalah kunci dalam komunikasi. Karakteristik dari ego state ini mencakup pemikiran logis berdasarkan fakta-fakta objektif dalam pengambilan keputusan, kemampuan diplomatis, ketidakemosionalan, dan sebagainya.

3). Ego state anak

Ego state anak terdiri dari impulsivitas dan dorongan untuk mandiri, yang diekspresikan secara independen dengan kebutuhan, perasaan, keinginan untuk bereksplorasi, dan sejenisnya. Tiga jenis ego state anak meliputi:

- a) Anak alamiah memiliki sifat spontan dalam mengekspresikan perasaan dan keinginannya, baik itu perasaan positif maupun negatif.
- b) Profesor kecil adalah seorang anak yang menunjukkan tingkat kebijaksanaan. Karakteristiknya meliputi egosentrisme, manipulatif, dan kreatif.
- c) Anak penyesuaian adalah ego state yang beradaptasi dengan ego state orang tua yang dimainkan oleh orang

lain. Terdapat dua jenis ego state dalam anak penyesuaian, yaitu:

1) Seorang anak yang patuh menuruti kehendak orang lain daripada mengikuti keinginannya sendiri.

2). Anak yang memberontak melakukan hal yang bertentangan dengan keinginan orang lain.

5. Kebutuhan akan belaian

Setiap individu membutuhkan kasih sayang secara fisik dan emosional. Ketika kebutuhan ini tidak terpenuhi, bisa menandakan bahwa perkembangan individu tidak optimal, baik dari segi emosi maupun kesejahteraan fisik. Analisis transaksional memperhatikan bagaimana individu mengatur waktu mereka untuk memperoleh kasih sayang. Keputusan-keputusan yang diambil oleh individu menentukan jenis kasih sayang yang mereka cari. Kasih sayang bisa bersifat positif atau negatif, dan jenis kasih sayang yang diterima oleh individu dalam masa awal kehidupannya akan mempengaruhi perilaku mereka. Analisis Transaksional menyatakan bahwa penting bagi kita untuk memahami bagaimana kita mencari kasih sayang, belajar untuk menerima jenis kasih

sayang yang kita inginkan dan bertanggungjawab atas apa yang kita lakukan.

Mereka yang menerima belaian yang positif memiliki peran penting dalam meningkatkan kesehatan psikologis mereka. Belaian yang positif dapat berupa senyum, pijian, kasih sayang, dan posisi OK. Sebaliknya belaian yang tidak menyenangkan dari orang tua dapat mengganggu perkembangan anak. Belain yang tidak OK ini dapat berupa pesan yang mengancam harga diri baik secara lisan atau non-verbal membuat individu merasa diabaikan dan tidak berharga. Belaian negatif, yang menyiratkan bahwa "Anda tidak baik," melibatkan perlakuan yang merendahkan, meremehkan, mengejek, dan memperlakukan individu sebagai objek. Namun demikian, kehadiran belaian negatif cenderung lebih diinginkan daripada tidak mendapatkan belaian sama sekali.¹⁶

6. Posisi psikologis dasar

Posisi merupakan titik awal dari segala aktivitas individu, termasuk penggunaan waktu, permainan, pembuatan rencana, dan respons terhadap perencanaan, semuanya dipengaruhi oleh posisi dasar ini.

¹⁶ Gerald Corey, *Teori dan Praktek Konseling dan Psikoterapi* (Bandung: PT Refika Aditama, 2013), 156-165.

Keyakinan-keyakinan ini dikenal sebagai posisi hidup, yang terdiri dari empat bagian, yaitu:

1) I'm OK, You're OK

Posisi ini merupakan fondasi dari kehidupan yang sukses dan memiliki kapasitas untuk meningkatkan kesejahteraan mental serta menyelesaikan masalah secara produktif. Individu memiliki sistem yang positif untuk memberikan kepuasan kepada orang lain dan juga merasa dihargai oleh orang lain.

2) I'm OK, You're not OK

Posisi ini adalah milik individu yang merasa sebagai korban atau diperlakukan secara tidak adil. Mereka cenderung menyalahkan orang lain atas masalah yang mereka hadapi. Sebagai contoh, dapat dilihat pada pelaku kejahatan dan kriminal.

3) I'm not OK, You're OK

Posisi "Saya tidak OK-kamu OK" merujuk pada individu yang mengalami depresi, merasa kurang berdaya dibandingkan dengan orang lain, dan cenderung untuk menarik diri atau memprioritaskan keinginan orang lain daripada keinginannya sendiri.

4) I'm not OK, you're not OK

Posisi 'tidak OK-tidak OK' merupakan fondasi terkuat untuk membentuk narasi kehidupan yang kalah. Dalam situasi ini, kedua belah pihak merasa kalah menurut pandangan batin mereka. Mereka melihat dunia sebagai tempat yang tidak baik dan kehidupan tidak memiliki makna, baik bagi diri mereka sendiri maupun bagi orang lain. Individu dalam posisi ini merasa tidak berharga, tidak layak dicintai, dan bahwa orang tua pun tidak peduli karena mereka juga dianggap buruk. Posisi ini biasanya dipegang oleh individu yang kehilangan semangat hidup, dan kadang-kadang dapat mengarah pada tindakan kekerasan atau bunuh diri.