

BAB II

KAJIAN TEORI

A. Kemandirian

1. Pengertian Kemandirian

Kehidupan manusia saat ini semakin dihadapkan dengan permasalahan kompleks. Keadaan ini menuntut setiap individu untuk mampu memecahkan permasalahan yang dihadapi tanpa harus tergantung dengan orang lain dan berani menentukan sikap yang tepat. Salah satu aspek penting yang diperlukan adalah mandiri dalam bersikap dan bertindak. Setiap manusia dilahirkan dalam kondisi yang tidak berdaya, ia akan tergantung pada orangtua dan orang-orang yang berada dilingkungannya hingga waktu tertentu. Seiring dengan berlalunya waktu dan perkembangan selanjutnya, seorang anak perlahan-lahan akan melepaskan diri dari ketergantungannya pada orangtua atau orang lain disekitarnya dan belajar untuk mandiri. Hal ini merupakan suatu proses alamiah oleh suatu makhluk hidup, tidak terkecuali manusia. Mandiri atau sering juga disebut berdiri di atas kaki sendiri merupakan kemampuan seorang untuk tidak tergantung pada orang lain serta bertanggung jawab atas apa yang dilakukannya. (Musdalifah, dalam Jurnal Vol. 4 hlm. 46)

Kemandirian menurut Havinghurst (dikutip Satmoko, 1989) adalah tindakan dari seseorang untuk mencoba memecahkan masalah yang dihadapi tanpa mengharapkan bantuan dari orang lain. Orang tersebut akan

bertanggung jawab pada keputusan yang telah diambil berdasarkan pertimbangan-pertimbangan dari dirinya sendiri.

Sukadji (1986) mengemukakan arti kemandirian dengan kemampuan mengatur diri sendiri sesuai dengan hak dan kewajiban yang dimiliki, bertanggung jawab atas keputusan, tindakan, dan perasaan sendiri. Baik yang berhubungan dengan tindakan secara fisik ataupun perasaan secara psikis. Selain itu juga mampu membuang perilaku yang menghindari kenyataan, sehingga seseorang yang tertatih untuk berdiri sendiri dapat mengatasi masalahnya sendiri. Kemandirian disebut sebagai kebebasan seseorang untuk menentukan sendiri masa depannya. Artinya orang tersebut membuat rencana untuk hidupnya berdasarkan keinginan dirinya sendiri.

Kemandirian sebenarnya bukan suatu kesatuan dengan ketergantungan namun hal tersebut berkaitan satu sama lain. Perubahan dalam aspek ketergantungan menuju halnya penurunan dari ketergantungan itu dinamakan kemandirian (Lindgren, 1976) Beller (dikutip Levin, 1983) mengatakan bahwa tingkah laku manusia yang menunjukkan ketergantungan adalah mencari kontak fisik, mencari bantuan, mencari perhatian, mencari pendekatan dan pengakuan terhadap dirinya. Cronbach (dikutip Levin, 1983) mengatakan bahwa kemandirian membuat seseorang mungkin memiliki rasa tanggung jawab pada dirinya. Tidak tergantung pada bantuan orang lain dalam bekerja dan bertindak laku. Kemandirian memungkinkan seseorang untuk berperan secara otonom, berusaha untuk mengarah pada kesempurnaan individu dan mencapai tujuan hidupnya.

Kemandirian bukanlah satu-satunya istilah yang digunakan untuk menunjukkan kemampuan berdiri sendiri dan mengatasi masalah yang dihadapinya. Ada istilah-istilah lain seperti otonomi dan kompetensi atau dorongan berprestasi secara otonom (Bandura dikutip Soetjipto, 1989). Sudarsono (1995) mengatakan bahwa kemandirian berasal dari kata *Autonomy*. Dengan kata dasar *Auto* yang artinya sendiri, sehingga dapat diartikan suatu keadaan dimana seseorang individu dapat melakukan segala sesuatu berdasarkan dirinya sendiri dan tidak tergantung kepada orang lain. Pada teori keprbadian dikatakan bahwa kemandirian berhubungan dengan suatu aktivitas yang dilakukan atas dorongan diri seseorang yang pada akhirnya akan mencapai puncak dari tujuan untuk mengaktualisasikan diri (Maslow, 1984).

2. Aspek – Aspek Kemandirian

Seseorang yang mempunyai kemandirian akan menunjukkan perilaku yang eksploratif, mampu mengambil keputusan, percaya diri dan kreatif dalam penyelesaian masalah personalnya (Masrun, dkk dalam Nashori, 1999). Berikut ini empat aspek kemandirian menurut Lindgren (1976)

1. Mampu mengambil inisiatif dan keputusan
2. Berusaha mengatasi rintangan dari lingkungan
3. Memperoleh kepuasan dari kerja
4. Berusaha mengerjakan sendiri tugas-tugas rutinnya.

Dalam penelitian tentang kemandirian, Masrun (1986) menjabarkan ada 5 aspek pokok yaitu:

1. Bebas, aspek ini ditunjukkan dengan tindakan yang dilakukan atas dasar kehendak sendiri, bukan karena orang lain dan tidak tergantung pada orang lain.
2. Progresif dan ulet, ditunjukkan dengan adanya usaha untuk mewujudkan harapan-harapannya, mengejar prestasi dengan penuh ketekunan.
3. Inisiatif, hal-hal yang termasuk dalam aspek ini adalah kemampuan untuk berpikir dan bertindak secara original, kreatif, dan penuh inisiatif.
4. Pengendalian diri dalam. Yang termasuk dalam aspek ini adalah perasaan mampu untuk mengatasi permasalahan yang dihadapi, kemampuan mempengaruhi lingkungannya yang dilakukan sebagai usahanya sendiri.
5. Kemantapan diri. Aspek ini mencakup rasa percaya diri, baik akan kemampuan, penerimaan diri dan merasa puas terhadap hasil dari usaha-usaha yang telah dilakukan.

3. Faktor – Faktor yang mempengaruhi kemandirian

Sebagaimana aspek-aspek psikologis lainnya, kemandirian juga bukanlah semata-mata merupakan pembawaan yang melekat pada diri individu sejak lahir. Perkembangannya juga dipengaruhi oleh berbagai stimulus yang datang dari lingkungannya, selain potensi yang dimiliki sejak lahir sebagai keturunan dari orang tuanya.

Menurut Muhammad Ali dan Muhammad Asrori ada sejumlah faktor yang sering disebut sebagai korelat bagi perkembangan kemandirian yaitu sebagai berikut:

a. Gen atau keturunan orang tua

Orang tua yang memiliki sifat kemandirian tinggi sering kali menurunkan anak yang memiliki kemandirian juga. Namun, faktor keturunan ini masih menjadi perdebatan karena ada yang berpendapat bahwa sesungguhnya bukan sifat kemandirian yang diturunkan kepada anaknya melainkan sifat orang tuanya yang muncul berdasarkan cara orang tua mendidik anaknya.

b. Pola asuh orang tua

Cara orang tua mengasuh dan mendidik anak akan mempengaruhi perkembangan kemandirian anak remaja. Orang tua yang terlalu banyak melarang atau mengeluarkan kata “jangan” kepada anak tanpa disertai dengan penjelasan yang rasional akan menghambat perkembangan kemandirian anak. Sebaliknya, orang tua yang menciptakan rasa aman dalam interaksi keluarganya akan dapat mendorong kelancaran perkembangan anak. Demikian dengan orang tua yang sering membanding – bandingkan anak yang satu dengan lainnya juga akan berpengaruh kurang baik terhadap perkembangan kemandirian anak.

c. Sistem pendidikan di sekolah

Proses pendidikan di sekolah yang tidak mengembangkan demokratisasi pendidikan dan cenderung menekankan indroktinasi tanpa argumentasi akan menghambat perkembangan kemandirian anak.

d. Sistem kehidupan di masyarakat

Sistem kehidupan di masyarakat yang terlalu menekankan pentingnya hirarki struktur sosial, merasa kurang aman atau mencekam serta kurang menghargai manifestasi potensi remaja dalam kegiatan produktif dapat menghambat kelancaran perkembangan remaja (Mohammad Ali, 2006).

4. Ciri – Ciri Kemandirian

Tim Pustaka Familia berpendapat bahwa ciri-ciri kemandirian adalah sebagai berikut:

- a. Mampu berpikir dan berbuat untuk dirinya sendiri, ia aktif, kreatif, kompeten dan tidak tergantung pada orang lain dalam melakukan sesuatu dan tampak spontan
- b. Mempunyai kecenderungan memecahkan masalah, ia mampu dan berusaha mencari cara untuk menyelesaikan masalah yang dihadapinya.
- c. Tidak merasa takut mengambil resiko dengan mempertimbangkan baik buruknya dalam menentukan pilihan dan keputusan.
- d. Percaya terhadap penilaian sendiri sehingga tidak sedikit-sedikit bertanya atau minta bantuan kepada orang lain dalam mengerjakan tugasnya.

- e. Mempunyai kontrol diri yang kuat dan lebih baik terhadap hidupnya. Berarti ia mampu mengendalikan tindakan, mengatasi masalah, dan mampu mempengaruhi lingkungan atas usaha sendiri. (Tim Pustaka Familia, 2006).

5. Bentuk – Bentuk Kemandirian

Robert Havighurst (1972) membedakan kemandirian atas empat bentuk kemandirian yaitu:

1. Kemandirian emosi, yaitu kemampuan mengontrol emosi sendiri dan tidak tergantungnya kebutuhan emosi pada orang lain.
2. Kemandirian ekonomi, yaitu kemampuan mengatur ekonomi sendiri dan tidak tergantungnya kebutuhan ekonomi pada orang lain.
3. Kemandirian intelektual, yaitu kemampuan untuk mengatasi berbagai masalah yang dihadapi.
4. Kemandirian social, yaitu kemampuan untuk mengadakan intreraksi dengan orang lain dan tidak tergantung pada aksi orang lain.

Sementara itu, Steiberg (1993) membedakan karakteristik kemandirian atas tiga bentuk, yaitu :

1. Kemandirian emosional
2. Kemandirian tingkah laku (behavioral autonomy)
3. Kemandirian nilai (value autonomy)

6. Kemandirian dalam Pespektif Islam

a. Kemandirian Dalam Islam

Kemandirian dalam istilah bahasa Arab adalah *alhakm adzdzati* yang dalam bahasa inggris sepadan dengan *autonomy*. Istilah lain yang maknanya hampir sama adalah kata *alistiklaliyah* yang dalam bahasa inggris disepadankan dengan kata *independence* (Online Language Dictionaries, 2012). Secara eksplisit, baik istilah *alhakm adzdzati* atau *alistiklal* tidak ditemukan dalam Al-Qur'an dan Al - Hadist. Meskipun demikian, Islam, khususnya dalam akhlak, banyak mengajarkan tentang kemandirian. Dalam islam, banyak ajaran-ajaran, baik ayat-ayat Al-Qur'an maupun Al-Hadist yang mengharuskan seorang muslim memiliki sifat-sifat atau perilaku mandiri. Berikut ini adalah beberapa contoh ayat Al-Qur'an dan Al-Hadist yang menunjukkan bahwa seorang muslim harus memiliki kemandirian finansial, seorang muslim tidak boleh meminta-minta dan mengandalkan belas kasihan orang lain.



“Apabila telah ditunaikan shalat, Maka bertebaranlah kamu di muka bumi; dan carilah karunia Allah dan ingatlah Allah banyak-banyak supaya kamu beruntung. Dan apabila mereka melihat perniagaan atau permainan, mereka bubar untuk menuju kepadanya dan mereka tinggalkan kamu sedang berdiri (berkhotbah). Katakanlah: "Apa yang di sisi Allah lebih baik daripada permainan dan perniagaan", dan Allah Sebaik-baik pemberi rezki”. (QS: Al – Jumu’ah, 10-11)

Rasulullah SAW bersabda:

الْيَدُ الْعُلْيَا خَيْرٌ مِنَ الْيَدِ السُّفْلَى

“Tangan yang di atas lebih baik dibanding tangan yang di bawah” (HR. Bukhori Muslim)

Yadis Sufla (tangan yang dibawah) memiliki pengertian orang yang menerima, jadi maksudnya adalah orang yang memberi lebih baik daripada orang yang menerima. Namun ini bukan berarti bahwa orang yang diberi tidak boleh menerima pemberian orang lain. Bila seseorang memberikan hadiah kepadanya, maka dia boleh menerimanya, seperti yang terjadi pada Shahabat yang mulia ‘Umar bin Khatthab R.a ketika beliau menolak pemberian dari Rasûlullah SAW, maka Rasûlullâh SAW bersabda kepadanya:

خُذْهُ، وَمَا جَاءَكَ مِنْ هَذَا الْمَالِ وَأَنْتَ غَيْرُ مُشْرِفٍ وَلَا سَائِلٍ، فَخُذْهُ، وَمَا لَا،
فَلَا تُتْبِعْهُ نَفْسَكَ

“Ambillah pemberian ini! Harta yang datang kepadamu, sementara engkau tidak mengharap keduatangannya dan tidak juga memintanya, maka ambillah. Dan apa-apa yang tidak (diberikan kepadamu), maka jangan memperturutkan hawa nafsumu (untuk memperolehnya)”. (HR. Bukhori Muslim)

Dalil bahwasanya pekerjaan/mata pencaharian terbaik adalah pekerjaan seseorang dengan tangannya sendiri (usaha sendiri). Di dalam Shahih al-Bukhari disebutkan bahwa Rasulullah shallallahu 'alaihi wasallam bersabda:

ما أكل أحد طعاما قط خيرا من أن يأكل من عمل ده

“Tidak ada satu makanpun yang lebih baik dari pada apa yang dimakan oleh seseorang dari hasil kerjanya sendiri”.

Dan masih banyak ayat Al-Qur’an dan Al-Hadist lainnya .

Manusia pada dasarnya mulia, tetapi sayang karena miskin ilmu, tidak mau berusaha, tidak memiliki keberanian untuk mengambil tindakan, derajat kemuliannya tanpa ia sadari dapat turun menjadi rendah.



“Sesungguhnya Kami telah menciptakan manusia dalam bentuk yang sebaik-baiknya. Kemudian kembalikan dia ke tempat yang serendah-rendahnya, kecuali orang-orang yang beriman, dan mengerjakan amal sholeh, maka bagi mereka pahala yang tiada terputus.” (QS. At-Tiin [95]:4-6).

“Kami telah menciptakan manusia dalam bentuk yang sebaik-baiknya” demikian ditegaskan dalam Al-Qur’an. Jadi, apa yang salah ketika ada manusia terlihat begitu memelas, tidak bersemangat, dan begitu lesunya menghadapi hidup. Lebih dari itu, keluh kesahnya pun keluar, betapa ia telah berusaha kesana kemari, namun kegagalan yang ia temui.

Ketika manusia lahir, ia telah dikaruniai potensi berupa rezeki, akal dan hati. Akal untuk menimbang benar dan salah. Adapun hati, untuk merasakan soal baik dan buruk. Untuk memenuhi kebutuhannya, seorang muslim wajib berusaha dengan mencari nafkah yang halal. Dengan nafkah itu, ia dapat menghidupi dirinya dan keluarganya. Dengan nafkah itu, ia juga dapat memberikan manfaat kepada orang lain. Seorang muslim tidak boleh

menggantungkan hidupnya kepada orang lain. Karena hidup dengan bergantung kepada orang lain merupakan kehinaan. Dan hidup dari usaha orang lain adalah tercela. Malaikat Jibril datang kepada Nabi Shallallahu ‘alaihi wa sallam kemudian berkata: ”... Ketahuilah, bahwa kemuliaan orang mukmin shalat nya di waktu malam dan kehormatannya adalah dengan tidak mengharapkan sesuatu kepada orang.” [HR. Thabrani dan dinilai hasan oleh Syaikh al-Albani rahimahullah dalam silsilah ahaditsis shahihah, no. 831].

Kemandirian dan semangat jiwa kewirausahaan yang memang dilandasi oleh kemandirian itu sendiri. Siapa yang mampu mandiri, berarti ia mampu untuk bertindak berani, berani mengambil resiko, berani mengambil tanggung jawab, dan tentu saja berani untuk menjadi mulia (Abdullah, 2005).

Kemuliaan manusia akhirnya berangkat dari keberaniannya untuk mengambil tanggung jawab, meski kemudian, sebagaimana di Al-Qur’an:



“Sesungguhnya Kami telah mengemukakan amanat kepada langit, bumi dan gunung-gunung, Maka semuanya enggan untuk memikul amanat itu dan mereka khawatir akan mengkhianatinya, dan dipikullah amanat itu oleh manusia. Sesungguhnya manusia itu Amat zalim dan Amat bodoh”.

Sabda Rasulullah SAW, bahwa sebaik-baik manusia adalah manusia yang paling banyak manfaatnya. Menjadi manusia mandiri adalah menjadi manusia yang memiliki harga diri. Mandiri adalah sumber percaya diri. Mandiri membuat diri lebih tentram. Ayat Al-Qur’an menegaskan bahwa

Allah tidak merubah nasib suatu kaum, sebelum kaum itu gigih mengubah nasibnya sendiri. Kemampuan mandiri dalam mengarungi hidup ini merupakan kunci yang diberikan oleh Allah untuk sukses di dunia dan di akhirat kelak.

Keuntungan menjadi manusia yang mandiri adalah, ia akan memiliki wibawa. Sehebat-hebat peminta-minta tidak akan mempunyai wibawa. Keuntungan lainnya, ia menjadi lebih percaya diri dalam menghadapi hidup ini. Orang-orang yang terlatih menghadapi masalah sendiri akan berbeda semangatnya dalam mengarungi hidup ini dibandingkan dengan orang yang selalu bersandar kepada orang lain (Abdullah, 2005).

Orang – orang yang mandiri cenderung lebih tenang dan lebih tenteram dalam menghadapi hidup ini. Selain siap mengarungi, dia juga memiliki mental yang mantap. Mandiri adalah sikap mental. Berikut adalah *trik* (cara) menjadi pribadi yang mandiri.

Pertama, mandiri itu awalnya memang dari mental seseorang. Jadi seseorang harus memiliki tekad yang kuat untuk mandiri. “Saya harus menjadi manusia terhormat, tidak boleh menjadi banalu!”.

Rasulullah SAW, adalah sosok pribadi mandiri. Beliau lahir dalam keadaan yatim, dan tidak lama sesudahnya beliau menjadi yatim piatu. Namun, Rasulullah SAW , memiliki tekad yang kuat untuk hidup mandiri tidak menjadi beban bagi orang lain.

Kedua, kita harus mempunyai keberanian. Berani mencoba dan berani memikul resiko. Jadi, kemandirian itu hanya milik pemberani. Orang yang

bermental mandiri, tidak akan menganggap kesulitan sebagai kesulitan, melainkan sebagai tantangan dan peluang. Kalau tidak berani mencoba, itulah kegagalan. Kalau sudah dicoba jatuh itu biasa.

Ketiga, bila ingin mandiri adalah tingkat keyakinan kepada Allah. Harus yakin Allah yang menciptakan. Allah yang memberikan rezeki, manusia tidak mempunyai apa – apa kecuali yang dititipkan. Bergantung kepada manusia hanya akan menyiksa diri, karena dia juga belum tentu mampu menolong dirinya sendiri.

Kemandirian yang diajarkan Rasulullah SAW, tiada lain bertujuan untuk membentuk pribadi – pribadi Muslim menjadi pribadi yang kreatif, mau berusaha dengan maksimal, pantang menyerah dan pantang menjadi beban orang lain, mampu mengembangkan diri, dan gemar bersedekah dengan harta yang didupakannya. (Abdullah, 2005).

Yahya bin Abu Katsir berkata “ Ilmu tidak di dapat dengan badan yang santai”. Anak harus dibiasakan (bangun untuk ibadah) di akhir malam, karena saat itu adalah pembagian *ghanimah* dan penyerahan hadiah. Maka ada orang yang mendapatkan sedikit, ada yang mendapatkan banyak, dan ada yang tidak dapat sama sekali. Bila ia terbiasa diwaktu kecil, maka ia akan mudah melakukannya ketika dewasa (Abdullah, 2005).

Rasulullah SAW mengajarkan pada umatnya untuk berusaha mencari rizki, makan dari hasil tangan sendiri, profesi dan keahlian merupakan *iffah* (kehormatan) yang bisa menjaga seorang muslim dari mengambil (hak orang lain) dan meminta – minta. Dalam masalah bekerja. Jangan dibiarkan santai,

kecuali untuk mempersiapkan diri dan badannya untuk kesibukan. Karena kemalasan dan pengangguran berakibat jelek dan hasilnya penyesalan. Sebaliknya rajin dan lelah hasilnya terpuji, baik di dunia atau di akhirat atau di keduanya. Orang yang paling santai adalah orang yang dulunya paling lelah. Dan orang yang paling lelah adalah orang yang dulunya paling santai. Kepemimpinan di dunia dan kebahagiaan di akhirat tidak bisa di raih kecuali melalui jembatan kelelahan (Abdurrahman, 2006).

Kemandirian dalam Islam berbeda dengan konsep dasar kemandiran. Perbedaan itu dapat dilihat pada tiga aspek.

Yang *pertama* dilihat dari hakikat atau konsep dasar kemandirian. Kemandirian adalah ketidakbergantungan manusia kepada makhluk lainnya termasuk tidak bergantung kepada dirinya sendiri. Seorang muslim hanya bergantung kepada Allah SWT. Manusia adalah makhluk yang tidak memiliki kekuatan apapun tanpa pertolongan Allah (لا حول و لا قوة إلا بالله) = *tidak ada daya dan kekuatan kecuali dari Allah SWT*). Meskipun seorang muslim hanya bergantung kepada Allah, bukan berarti ia pasrah, tanpa ikhtiar, tanpa kerja keras. Islam mengajarkan agar setiap muslim berikhtiar semaksimal mungkin, bekerja keras, dan bersungguh-sungguh untuk mencapai kebahagiaan dunia-akhirat. Indikatornya, semakin ia bergantung kepada Allah SWT, semakin keras usahanya untuk mendapat ridha Allah SWT.

Kedua dilihat dari hubungan manusia dengan manusia lain dan alam sekitarnya. Kemandirian dalam konsep Islam, mencakup tata cara hubungan dengan sesama manusia dan hubungan dengan Allah SWT

(حبل من الناس وحبل من الله = *hubungan dengan manusia dan hubungan dengan Allah SWT*). Dan hubungan dengan alam, sebagaimana makna akhlak.

Ketiga dilihat dari dimensinya (dunia akhirat). Kemandirian dalam konsep islam memiliki dimensi dunia dan dimensi akhirat (في الدنيا حسنة وفي الآخرة حسنة) = *kebaikan di dunia dan di akhirat*).

B. Konseptualisasi Teori

1. Definisi Determinasi Diri

Teori determinasi diri adalah sebuah teori yang menekankan pentingnya kebebasan individu dalam bertindak sesuai pilihannya, dan juga adanya motivasi intrinsik dalam diri individu, sehingga ketika individu termotivasi secara ekstrinsik dan mengharapkan penghargaan eksternal maka hasil yang diperoleh akan negatif (Vandenbos, 2008). Determinasi adalah sikap mental yang ditandai dengan komitmen yang kuat untuk mencapai tujuan tertentu meskipun terdapat hambatan dan kesulitan; suatu proses dalam pembuatan keputusan, mencapai kesimpulan, atau memastikan hasil akhir dari setiap proses (Vandenbos, 2008).

Menurut Rogers (dalam Semium, 2006). *self* adalah pembawaan sejak lahir dan adanya konsistensi dan persepsi tentang karakteristik-karakteristik “saya” atau “aku” dan persepsi tentang hubungan hubungan “saya” atau “aku” dengan orang lain. Dengan demikian determinasi diri adalah kontrol perilaku yang berasal dari dalam diri seseorang, yang bukan berasal dari luar diri dimana keputusan tidak dipengaruhi oleh faktor eksternal. Manusia

memiliki kebutuhan untuk merasa kompeten, dan juga perasaan otonomi terhadap pilihan-pilihan yang mereka ambil. Dengan kata lain, manusia memiliki kebutuhan akan determinasi diri (*needs for self-determination*). Seperti contoh ketika kita berpikir, “Aku ingin melakukan ini” , dan aku bebas untuk memilih sesuai dengan pilihanku , maka kita memiliki rasa determinasi diri yang tinggi, sedangkan “aku seharusnya melakukan ini”, dan diminta oleh orang lain untuk melakukannya, maka kita tidak mempunyai determinasi diri. (d’Aillyn, deCharms, Reeve, Ryan, & Deci dalam Ormrod, 2008).

Jadi, determinasi diri merupakan sebuah kebutuhan manusia untuk mandiri dan bebas menentukan sikapnya sekaligus mampu bertanggung jawab terhadap pilihan-pilihan tersebut. Teori determinasi berpendapat bahwa orientasi motivasi yang membimbing perilaku memiliki konsekuensi penting bagi regulasi perilaku sehat dan kesejahteraan psikologis. Teori determinasi diri membedakan antara berbagai jenis motivasi berdasarkan alasan atau tujuan yang memberikan dorongan untuk perilaku. Motivasi dibedakan menjadi dua yakni perilaku termotivasi secara mandiri adalah berdasarkan kehendak sendiri, dan dilakukan dengan sukarela. Sebaliknya, perilaku yang didasari oleh motivasi terkontrol berasal dari tekanan-tekanan dan kekuatan-kekuatan sosial.

2. Faktor-faktor determinasi diri

Faktor-faktor *basic needs* yang mempengaruhi determinasi diri adalah (Deci & Ryan, 2002):

1. *Autonomy* (Kemandirian)

Autonomy adalah kebebasan yang dimiliki individu dalam melakukan sesuatu berdasarkan pilihannya sendiri yang mengacu pada hal yang dirasakan dan bersumber dari dirinya sendiri.

2. *Relatedness* (Keterikatan)

Relatedness adalah hubungan sosial atau relasi sosial individu dalam berinteraksi dengan individu lain dalam satu komunitas serta memiliki rasa saling bergantung satu dengan yang lain.

3. *Competence* (Kompetensi)

Competence adalah kemampuan individu untuk menunjukkan apa yang dia bisa serta memberikan dampak bagi lingkungan.

3. **Mini theory determinasi diri**

Terdapat empat dasar komponen mini teori yang merupakan bagian determinasi diri dan terkoordinasi dengan semua domain jenis perilaku manusia dalam memenuhi *basic needs*. Berikut empat mini teori dari determinasi diri (Deci dan Ryan, 2002):

1. *Cognitive evaluation theory*

Cognitive evaluation theory adalah motivasi intrinsik yang terdapat dalam aktivitas determinasi diri. Dalam melakukan tindakan, individu dapat bertindak secara bebas, berkelanjutan dan mendapatkan pengalaman yang menarik dan menyenangkan. Terdapat 2 tipe motivasi didalamnya:

- a. Motivasi ekstrinsik yang berasal dari luar diri individu.
- b. Motivasi instrinsik yang berasal dari diri sendiri individu.

Fokus utama dalam hal ini adalah penghargaan eksternal yang dapat merusak motivasi instrinsik. Penelitian yang sudah dilakukan, penghargaan dalam bentuk barang atau benda berwujud dapat merusak motivasi instrinsik seseorang, sedangkan penghargaan secara verbal cenderung meningkatkan motivasi instrinsik seseorang.

Dua hal utama yang mempengaruhi proses kognitif dari motivasi intrinsik seseorang adalah:

- a. *Perceived causality*, merupakan hubungan individu dengan kebutuhan akan kebebasan; ketika individu cenderung menggunakan lokus eksternal dan tidak diberikan pilihan, maka akan merusak motivasi instrinsik. Sedangkan ketika individu fokus terhadap lokus internal dan bertindak sesuai pilihannya, maka itu dapat meningkatkan motivasi intrinsiknya.
 - b. *Perceived competence*, merupakan hubungan individu dengan kebutuhan akan kompetensi, dimana ketika seseorang meningkatkan kebutuhan akan kompetensinya maka kompetensi seseorang itu akan dapat ditingkatkan, sedangkan ketika seseorang mengurangi kebutuhan akan kompetensinya maka motivasi intrinsiknya pun akan berkurang.
- Dua konteks dari CET dapat bersifat kontrol dan informasional. Bila sebuah kejadian bersifat *controlling*, maka kejadian itu akan menekan kita untuk bertindak dengan cara tertentu, maka kita akan merasa

memiliki kontrol dan motivasi instrinsik kita akan hilang. Bila di pihak lain, kejadian itu memberikan informasi yang meningkatkan *sense of competence*, maka motivasi instrinsik akan meningkat, tetapi sebaliknya bila informasi yang diberikan membuat kita merasa kurang kompeten, maka kemungkinan besar motivasi akan menurun. Terdapat 2 hal penting di dalam konteks ini yaitu:

1. Positive feedback sebenarnya bersifat *informational* tetapi jika diberikan dalam tekanan, seperti “*should do well*” maka *positive feedback* menjadi bersifat mengontrol, sedangkan Ryan, Mims, Koester (dalam Deci & Ryan, 2002) mengatakan “meskipun penghargaan bersifat mengontrol, tetapi jika diberikan dengan tidak mengevaluasi, maka dapat mendukung kebebasan”.
2. Tindakan yang berasal dari dalam diri dan tidak dipengaruhi dari faktor eksternal, itu akan membuat individu lebih mempunyai harga diri sehingga akan meningkatkan kompetensinya.

Salah satu bagian dari *cognitive evaluation theory* yaitu *relatedness* yang merupakan keinginan untuk membangun pertalian emosional dengan orang lain. Determinasi diri dapat terbentuk dari sebuah hubungan interpersonal yang baik, unsur kepedulian dapat menjadi sumber munculnya motivasi intrinsik.

2. *Organismic integration theory*

Untuk menangani berbagai perilaku yang termotivasi secara ekstrinsik. Deci & Ryan (2002) mengkonsepkan motivasi, dimulai dari tidak

termotivasi, motivasi ekstrinsik, lalu motivasi instrinsik. Mereka melabelkan jenis-jenis motivasi yang berbeda sebagai gaya pengaturan diri.

Motivasi instrinsik menyangkut aktifitas yang bersifat *autotelic*, dimana aktifitas tersebut merupakan tujuan akhir dan kesenangan individu yang telah secara bebas memilih aktivitas tersebut. Motivasi ekstrinsik menyangkut empat jenis perilaku yang termotivasi, yang dimulai dari perilaku yang awalnya sepenuhnya termotivasi secara ekstrinsik, namun kemudian dihayati dan akhirnya merasakan determinasi diri.

Pada saat yang bersamaan juga, tidak semua aktivitas atau perilaku termotivasi secara instrinsik. Di dalam sebuah lingkungan terdapat struktur, kontrol, dan juga penghargaan yang sifatnya ekstrinsik, yang mungkin tidak cocok dengan determinasi diri dan motivasi instrinsik, namun dapat membantu menghasilkan perilaku yang baik dan fungsi sosial yang diinginkan. Para motivator ekstrinsik kemudian menjadikannya sebagai bagian dari proses pengaturan diri dan mengembangkan sebuah subteori yang termasuk di dalam teori determinasi diri yang lebih besar, yang dilabelkan sebagai teori integrasi organisme. Dalam teori organisme ini mengonseptkan motivasi, yang dimulai dari yang tidak termotivasi, lalu motivasi ekstrinsik, kemudian motivasi instrinsik (determinasi diri) yang merupakan sebagai dari proses pengaturan diri. Berikut penjelasan mengenai empat proses pengaturan diri di dalam *organismic integration theory*:

1. Pengaturan eksternal

Pengaturan eksternal adalah perilaku yang ditunjukkan hanya untuk menghindari hukuman dan mendapatkan penghargaan. Ketika kita terpaksa melakukan sebuah pekerjaan untuk menghindari hukuman atau untuk mendapatkan penghargaan dari lingkungan maka kita sangat bereaksi terhadap ancaman hukuman dan penghargaan ekstrinsik, dan cenderung memenuhi perintah. Kita tidak termotivasi secara instrinsik, dan tidak menunjukkan minat yang tinggi, namun kita cenderung bertingkah laku dan berusaha untuk mengerjakan pekerjaannya agar dapat memperoleh penghargaan eksternal dan juga menghindari hukuman. Dalam hal ini, kontrol bersifat eksternal dan tidak ada determinasi diri dalam diri siswa (dalam Schonk et al, 2002). Pengaturan eksternal merupakan teori sentral dari operant, dimana seseorang melakukan sesuatu karena permintaan rewards dan untuk menghindari hukuman (Skinner & de Charms dalam Deci & Ryan, 2002). Dalam keadaan ini individu menunjukkan sikap tidak termotivasi (*amotivation*).

2. Pengaturan introjeksi

Pengaturan introjeksi adalah perilaku yang ditunjukkan untuk menyenangkan orang lain dan adanya keterpaksaan dalam melakukan suatu aktifitas. Terkadang kita melakukan sebuah pekerjaan karena kita merasa bahwa harus melakukannya dan mungkin merasa bersalah apabila tidak melakukannya. Dalam pengaturan introjeksi ini terdapat perasaan tepat, wajib, dan bersalah, sehingga tidak ada determinasi diri dalam diri. Ketika

kita hanya mengerjakan tugas karena perasaan “harus” sesungguhnya bersifat internal bagi individu tersebut, namun sumbernya mengarah ke eksternal, karena kita mungkin mengerjakan suatu pekerjaan untuk menyenangkan individu lain (dalam Schonk et al, 2002). Jika ego terlibat sebagai salah satu hasil, itu dapat menghilangkan motivasi instrinik dan tujuan aktifitas kita, sehingga dapat mengindikasikan bahwa pengaturan introjeksi ini bersifat kontrol (Deci & Ryan, 2002).

3. Pengaturan identifikasi

Pengaturan identifikasi adalah perilaku yang didasarkan pada kepentingan personal. Kita melakukan sebuah pekerjaan karena secara personal pekerjaan tersebut penting bagi kita. Jika kita merasa bahwa apa yang kita kerjakan adalah sesuatu yang memang penting bagi kita maka lokus kausalitasnya lebih bersifat internal, karena secara personal merasa bahwa tujuan tersebut sangat penting bagi diri sendiri bukan hanya penting bagi orang lain (Wigfield & Eccles dalam Schonk et al, 2002).

4. Pengaturan integrasi

Pengaturan intergrasi adalah perilaku yang menunjukkan bentuk paling bebas dari motivasi ekstrinsik, dimana kebutuhan, nilai, dan tujuan didukung dari diri sendiri. Individu mengintegrasikan berbagai sumber informasi baik yang internal maupun eksternal ke dalam skema diri mereka sendiri, serta menjalankan pemahaman tentang diri mereka sendiri.

Pengaturan integrasi ini merupakan suatu bentuk determinasi diri dan bersifat otonomi. Dengan demikian, motivasi instrinsik dan pengaturan integrasi menyebabkan lebih banyak keterlibatan kognitif dan pembelajaran dibandingkan dengan pengaturan eksternal dan juga introjeksi (Ryan & Deci dalam Schonk et al, 2002).

3. *Causality orientation theory*

Menjelaskan perbedaan individu dalam orientasinya terhadap lingkungan sosial yang dapat mendukung pilihannya sendiri, memberikan *control* atau *amotivating* yang melibatkan aspek perilaku regulasi, yang terdiri dari 3:

1. *The autonomy orientation*, merupakan dasar dari motivasi instrinsik yang mencakup nilai untuk mendukung diri sendiri dalam melakukan tindakan sesuai pilihannya sendiri.
2. *The controlled orientation*, merupakan dasar dari motivasi eksternal dan *introjected regulation*, dimana tindakan terkontrol dan cenderung “harus bersikap”.
3. *The impersonal orientation*, merupakan bagian dari *amotivation*, dan tidak ada kebebasan dalam memilih.

Deci & Ryan (2002) mengatakan bahwa “*autonomy orientation*” bersifat positif untuk aktualisasi diri, harga diri, perkembangan ego, dan juga indikator lain atas kesejahteraan. *Controlled orientation* tidak ada kesejahteraan tetapi berhubungan dengan kesadaran diri, cenderung fokus

ke luar dan fokus terhadap tekanan. *Impersonal orientation* mengindikasikan rendahnya harga diri, penghinaan diri, dan depresi.

4. *Basic needs*

Basic needs merupakan salah satu faktor untuk menambah kekuatan akan motivasi, sehingga *well being* sangat dibutuhkan dalam mencapai determinasi diri. Terdapat 2 pendekatan mengenai *well being* (Kahneman, Diener, Schwarz dalam Deci & Ryan, 2002):

1. *Well being* berkaitan dengan kesenangan yang bersifat subjektif.
2. *Well being* berkaitan dengan fungsi keseluruhan dari individu.

Meskipun terdapat 2 pendekatan, namun *well being* tetap berhubungan dengan *autonomy*, *competence*, dan juga *relatedness need*. *Basic need* merupakan konsep untuk individu dalam berperilaku sehari-hari, dan untuk mencapai tujuan akhir serta memiliki kesehatan psikologis yang baik yang akhirnya menuju pada *well being* (Ryan, Frederick, Deci, Grolnick dalam Deci & Ryan, 2002).

C. *Survivor* dalam Konteks Bencana

Dari sekian banyak hal yang terjadi pada bencana gunung kelud membuat warga dapat bertahan, dari pengalaman pribadi *survivor* ini membuat para *survivor* ini membuat lebih waspada serta melihat situasi dan kondisi. Belajar dari pengalaman dan pemahaman yang mereka dapat selama ini, bila dikaji menggunakan teori psikologi maka teori tentang belajar, yang mana menurut skinner hubungan antara stimulus dan respon yang terjadi

melalui interaksi dengan lingkungannya, yang kemudian menimbulkan perubahan tingkah laku.

Pengertian bencana atau disaster menurut Wikipedia: *disaster is the impact of a natural or man-made hazards that negatively effects society or environment* (bencana adalah pengaruh alam atau ancaman yang dibuat manusia yang berdampak negatif terhadap masyarakat dan lingkungan). Dalam Undang-Undang No 24 Tahun 2007 tentang Penanggulangan Bencana, dikenal pengertian dan beberapa istilah terkait dengan bencana.

1. Bencana adalah peristiwa atau rangkaian peristiwa yang mengancam dan mengganggu kehidupan dan penghidupan masyarakat yang disebabkan, baik oleh faktor alam dan/atau faktor nonalam maupun faktor manusia sehingga mengakibatkan timbulnya korban jiwa manusia, kerusakan lingkungan, kerugian harta benda, dan dampak psikologis.
2. Bencana alam adalah bencana yang diakibatkan oleh peristiwa atau serangkaian peristiwa yang disebabkan oleh alam antara lain berupa gempa bumi, tsunami, gunung meletus, banjir, kekeringan, angin topan, dan tanah longsor.
3. Bencana nonalam adalah bencana yang diakibatkan oleh peristiwa atau rangkaian peristiwa nonalam yang antara lain berupa gagal teknologi, gagal modernisasi, epidemi, dan wabah penyakit.
4. Bencana sosial adalah bencana yang diakibatkan oleh peristiwa atau serangkaian peristiwa yang diakibatkan oleh manusia yang meliputi konflik sosial antarkelompok atau antarkomunitas masyarakat, dan teror.

Klasifikasi bencana alam berdasarkan penyebabnya dibedakan menjadi tiga jenis, yaitu :

1. Bencana alam geologis

Bencana alam ini disebabkan oleh gaya-gaya yang berasal dari dalam bumi (gaya endogen). Yang termasuk dalam bencana alam geologis adalah gempa bumi, letusan gunung berapi, dan tsunami.

2. Bencana alam klimatologis

Bencana alam klimatologis merupakan bencana alam yang disebabkan oleh faktor angin dan hujan. Contoh bencana alam klimatologis adalah banjir, badai, banjir bandang, angin puting beliung, kekeringan, dan kebakaran alami hutan (bukan oleh manusia). Gerakan tanah (longsor) termasuk juga bencana alam, walaupun pemicu utamanya adalah faktor klimatologis (hujan), tetapi gejala awalnya dimulai dari kondisi geologis (jenis dan karakteristik tanah serta batuan dan sebagainya).

3. Bencana alam ekstra-terrestrial

Bencana alam Ekstra-Terrestrial adalah bencana alam yang terjadi di luar angkasa, contoh : hantaman/impact meteor. Bila hantaman benda-benda langit mengenai permukaan bumi maka akan menimbulkan bencana alam yang dahsyat bagi penduduk bumi.

D. Kemandirian pada *Survivor* Bencana

Bencana yang terjadi dalam kehidupan kita tidak dapat dihindari. Sulit untuk dapat menduga munculnya kejadian yang mengganggu kehidupan

normal dan mengakibatkan penderitaan yang melampaui kapasitas kita untuk mengatasinya atau menyesuaikan diri terhadap dampak-dampaknya. Mengingat bencana erupsi kelud pada 13 Februari 2014 yang lalu, membuat penduduk Ngantang terutama desa Pandansari di dusun kutut dan Munjung yang menimbulkan dampak menurunnya ekonomi yang menyebabkan kerentanan masyarakat.

Pengetahuan, Sikap dan Ketrampilan pada *Survival* bencana pasca erupsi gunung kelud merupakan hal yang mendasar yang harus dimiliki bagi seorang *survival*, di dalamnya tidak hanya melulu teknik namun juga masalah ketahanan psikologis. Abraham Maslow dalam *Hierarchy of Needs* nya menempatkan kebutuhan Bertahan Hidup (*Survival*) di kebutuhan yang pertama. Seorang manusia akan mampu bertahan hidup jika dia memiliki sumber daya Psikologis, Sikap dan Ketahanan Fisik yang baik. Kemampuan *Survival* bukan hanya dibutuhkan untuk menjalani hidup sehari-sehari namun juga saat terjadi musibah atau bencana alam di mana kita harus mampu bertahan hidup dalam keadaan yang serba terbatas. Dimana sesama keluarga harus memiliki hasrat bersaing untuk maju demi kebaikannya dan di setiap keluarga mampu mengambil keputusan dan inisiatif untuk mengatasi masalah yang dihadapi. Selain itu, memiliki kepercayaan diri dalam mengerjakan tugas-tugasnya dan bertanggung jawab terhadap apa yang di lakukannya. Ada salah satu profil dari keluarga subyek C yang mampu mengambil keputusan dan berinisiatif untuk mencari mata pencaharian lain dengan mencari jamur selama di musim hujan. Kemandirian merupakan suatu sikap

individu yang diperoleh secara kumulatif selama perkembangan dimana individu akan terus belajar untuk bersikap mandiri dalam menghadapi berbagai situasi di lingkungan sehingga individu pada akhirnya akan mampu berpikir dan bertindak sendiri.

Bagi individu yang sudah secara mental, sikap dan fisik terlatih, dan mempunyai rasa otonom hal ini tidak menjadi sebuah beban penderitaan yang berat namun justru dipandang sebagai sebuah tantangan yang harus diatasi, namun bagi individu yang tidak terlatih dan belum otonom hal ini akan dirasakan sebagai sebuah penderitaan yang berat yang menyebabkan depresi, bahkan putus asa. Ingat bahwa hidup tak selamanya mulus mulus saja, namun bisa saja terjadi kita harus melewati sebuah fase yang penuh tantangan dengan sumber daya yang sangat terbatas.

E. Hope

1. Definisi Harapan

Harapan berasal dari kata harap, sedangkan arti dari harapan menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia (1989) adalah keinginan supaya menjadi kenyataan.

Harapan mempunyai dua arti, yaitu kepercayaan bahwa sesuatu akan terjadi, dan hasrat atau keinginan agar suatu kejadian dapat terjadi (Cruickshank, 1980). Harapan timbul karena ada dorongan dari dalam diri manusia. Dorongan tersebut merupakan dorongan kodrat dan dorongan kebutuhan hidup. Dorongan kodrat adalah dorongan yang timbul karena

faktor pembawaan alamiah yang sudah terjelma dalam diri manusia (Mustopo, 1989). Lebih lanjut lagi dijelaskan bahwa apabila seseorang tidak dapat mewujudkan harapannya maka akan menimbulkan ketidakseimbangan, yang dapat memberikan beban mental pada diri orang tersebut.

2. Unsur-unsur Harapan

Lebih dalam diuraikan oleh Snyder (2002), *hope* atau harapan adalah kemampuan perasaan seseorang untuk menggunakan pathways guna mewujudkan *goals* dan memotivasi diri sendiri dengan *Agency Thinking* untuk menggunakan Pathways tersebut. Berdasarkan pandangan tersebut, Snyder mengungkapkan bahwa dalam harapan terdapat empat unsur penting, yaitu (1) *goal*, (2) *pathway*, (3) *agency*, serta (4) hambatan (*barrier*) dan emosi.

a. *Goal*

Goal merupakan komponen kognitif dari *hope* theory dan merupakan bagian terpenting (Snyder, 1994a, 1994b, 1998b; Snyder, Cheavens, & Sympson, 1997; Snyder, Cheavens, Sympson, & Michael, 2000; dalam Snyder, 2002).

Goals merupakan tujuan ataupun target dari rangkaian aktivitas mental. Tujuan tersebut bisa berupa gambaran visual yang dapat dibayangkan ataupun berupa deskripsi verbal. *Goals* bisa berbentuk jangka panjang, ataupun jangka pendek. *Goals* juga bisa berbeda berdasarkan tingkatannya, dari yang lemah ataupun samar-samar, hingga yang kuat.

Snyder mengungkapkan dua tipe umum dari *goals*, yaitu *goal* yang positif dan negatif.

Goal positif terdiri dari tiga jenis, yaitu (1) mengharapkan sesuatu untuk pertama kalinya, misal, sebuah keluarga mendambakan kehadiran anak pertamanya sebagai pelengkap kehidupan rumah tangga mereka, (2) keinginan untuk mempertahankan dan memperkokoh *goal* yang sudah ada, misal, seorang ayah berharap prestasi anaknya sebagai juara kelas tetap dipertahankan, (3) keinginan untuk meningkatkan *goal* yang sudah ada karena menganggap *goal* yang ada sudah tercapai, misal, sebuah keluarga tidak mampu yang telah berhasil menyekolahkan anak-anaknya hingga SMA, ingin melanjutkan pendidikan anaknya ke tingkat perguruan tinggi. Sedangkan *goal* negatif terdiri dari dua jenis, yaitu (1) mengharapkan sesuatu tidak akan pernah terjadi, dan (2) berharap sesuatu yang akan terjadi itu tertunda. Bila seseorang mengamati individu dengan harapan yang kuat, maka individu dengan harapan yang kuat akan terlihat mempunyai kemampuan untuk mengubah keadaan dari sesuatu yang tidak pasti menjadi sesuatu yang hampir pasti dan juga sangat mungkin untuk diraih.

Dengan demikian sangat mungkin bagi mereka untuk memecahkan masalah yang sepertinya tidak dapat dipecahkan. Sesuatu yang bagi orang awam dianggap tidak akan tercapai, akan sangat mungkin dicapai oleh individu dengan harapan kuat. Individu yang tidak berhasil mencapai *goal* akan mendapatkan feedback emosi negatif. Namun bagi individu dengan

harapan kuat, feedback tersebut dipergunakan untuk memperbaiki rencana dan strategi untuk mencapai *goal* yang sama jika hal itu perlu dilakukan di masa depan. Sayangnya hal itu tidak dilakukan oleh individu dengan harapan lemah, feedback tersebut tidak dipergunakan untuk memperbaiki usahanya di masa depan, namun justru dijadikan sebagai kesedihan terus-menerus dan ragu terhadap diri sendiri (Michael, 2000; Snyder, 1999; dalam Snyder, 2002).

Individu dengan harapan kuat dalam suatu saat yang bersamaan juga menargetkan *goal* yang lebih banyak daripada individu dengan harapan lemah. Penetapan banyak *goal* dimaksudkan sebagai *goal* cadangan apabila *goal* utama terbukti tak dapat diraih (Langelle, 1989; dalam Snyder, 2002).

b. *Pathway Thinking*

Menurut Snyder (2002), *Pathway Thinking* adalah “*the perceived ability to generate strategies toward desired outcomes*” atau kemampuan merasakan dari individu dalam membuat perencanaan atau strategi mengenai cara ataupun jalan untuk mencapai suatu *goal*. Individu yang memiliki harapan yang kuat (individu dengan harapan kuat), akan memikirkan berbagai cara untuk mencapai *goal* yang telah ditetapkannya, dan mereka akan menjalani cara tersebut dengan penuh kepercayaan. Individu dengan harapan kuat, lebih dapat memilih dan menentukan, juga yakin terhadap cara yang akan ditempuhnya guna mencapai *goal* yang

telah ditetapkan. Sebaliknya, individu dengan harapan lemah, akan kesulitan untuk mencari cara tertentu untuk mencapai *goal*-nya, bahkan apabila mereka dapat menemukannya, mereka tidak cukup yakin dengan cara ataupun jalan tersebut.

Dalam mencari jalan alternatif pun, individu dengan harapan kuat lebih baik daripada mereka yang lemah. Individu dengan harapan lemah biasanya akan menemui kesulitan dalam mencari alternatif untuk mencapai *goal*-nya, sementara individu dengan harapan kuat lebih mampu untuk berpikir lebih fleksibel dalam mencari alternatif. Selain itu, individu dengan harapan kuat juga dapat lebih efektif untuk mencari alternatif dalam mencapai *goal* ketika cara utama mencapai *goal* menemui hambatan (Irving, Snyder, & Crowson, 1998; Snyder, Harris, et al., 1991; Snyder et al., 1996; Tierney, 1995; dalam Snyder, 2002).

c. *Agency Thinking*

Menurut Snyder (2002), *Agency Thinking* adalah “the perceived Capability to use one’s pathways to reach desired *goals*, it is the motivational component in the *hope* theory” atau kemampuan seseorang menggunakan perasaannya guna memotivasi diri sendiri ketika menggunakan caranya sendiri (pathways) dalam mencapai *goal*-nya. Oleh karena perannya sebagai unsur motivasional, maka *agency* menggunakan energi mental untuk memulai dan menjalankan pathway-nya sepanjang perjalanan seseorang hingga meraih *goal*-nya. Pada umumnya individu

dengan harapan kuat menggunakan self-talk *agency* ketika menjalankan pathway-nya guna mencapai *goal*, misal, sering meyakinkan dirinya dengan berkata ataupun berpikir “saya pasti bisa!”, “saya tidak akan berhenti disini”, “saya tidak akan menyerah”, dan lainnya (Snyder, Lapointe, Crowson, & Early, 1998; dalam Snyder, 2002).

Agency penting dalam setiap pemikiran yang *goal-directed*, namun akan sangat signifikan ketika seseorang menemui hambatan dalam mencapai *goal*-nya. Ketika menemui hambatan itulah, *agency* berperan membantu seseorang dengan memberikan motivasi untuk memilih *pathway* alternatif yang terbaik (Snyder, 1994b; dalam Snyder, 2002).

Dalam memulai suatu perjalanan mengejar *goal*, individu dengan harapan kuat menganggap hal-hal yang menunggu di depan merupakan sebuah tantangan, dan hal ini mereka ubah menjadi motivasi dalam bentuk self-talk *agency* yang kemudian menjadi emosi positif. Emosi positif inilah yang kemudian membuat perhatian dan konsentrasi mereka tetap terjaga dalam mengejar *goal*-nya. Akan tetapi hal ini tidak terjadi pada individu dengan harapan lemah, hal-hal yang menunggu mereka dalam perjalanan justru menimbulkan emosi negatif, sehingga membuat konsentrasi dan perhatian mereka mudah terpecah dan tidak lagi berfokus mengejar *goal* yang sebenarnya.

3. Hubungan antara *pathway* dan *Agency Thinking*.

Dalam menjalankan peranannya, *pathway* dan *agency* saling berinteraksi dan menyokong satu sama lain. Dikarenakan beragamnya tingkatan harapan dan perbedaan peran dari *pathway* dan *agency*, maka diperoleh pola-pola kombinasi seperti individu dengan *pathway* dan *agency* yang kuat (*full high-hope person*), individu dengan *pathway* dan *agency* yang lemah (*full low-hope person*), dan campuran antara keduanya (*pathway* kuat-*agency* lemah, dan *pathway* lemah-*agency* kuat).

Mereka yang berpola *full high-hope person*, dalam mengejar *goal*-nya akan dapat menggunakan *pathway* dan *agency* secara optimal dan cepat. Sebaliknya mereka yang *full low-hope person*, akan sering mengalami kesulitan dan hambatan dalam menggunakan *pathway* dan *agency*-nya. Pada individu yang *pathway*-nya kuat namun *agency*-nya lemah, umumnya akan mempunyai banyak rencana cadangan dalam mencapai *goal*-nya namun tidak didukung oleh motivasi yang kuat oleh *agency*. Sebaliknya pada mereka yang *pathway*-nya lemah namun *agency*-nya kuat, mempunyai motivasi yang kuat namun lemah dalam perencanaan guna mencapai *goal*.

4. Hambatan (Barrier) dan Emosi

Adanya suatu permasalahan ketika individu sedang mengejar *goal* bisa dianggap sebagai hambatan. Pada umumnya hambatan memperlemah atau setidaknya sedikit mengurangi *agency* seseorang. Pada dasarnya setiap individu dapat bangkit dari kejatuhan akibat permasalahan yang dihadapi. Jika dibandingkan, individu dengan harapan kuat akan lebih cepat bangkit

dari keterpurukan daripada individu dengan harapan lemah. Emosi dalam *hope theory* berperan untuk merefleksikan respon terhadap persepsi seseorang mengenai bagaimana performanya dalam mengejar *goal* yang telah ditetapkan. Emosi yang positif akan muncul dari persepsi akan keberhasilan dalam mengejar *goal*-nya. Hal itu dikarenakan seseorang dalam perjalanan mengejar *goal*-nya tidak menemui hambatan yang berarti ataupun ia telah berhasil melewati rintangan yang menghalanginya dengan efektif. Sebaliknya, munculnya emosi negatif dikarenakan ketidak-berhasilan dalam mengejar *goal* yang telah ditetapkan.

Ketidakberhasilan mengejar *goal* dapat disebabkan oleh lemahnya *agency* atau *pathway* seseorang, ataupun karena ketidakmampuan seseorang dalam menghadapi suatu hambatan. Perbedaan antara individu dengan harapan kuat dan individu dengan harapan lemah juga terdapat dalam hal emotion set yang mereka persepsikan dalam hidupnya. Individu dengan harapan kuat biasanya mempunyai emosi positif yang dapat bertahan lama, sehingga pengejaran *goal*-nya akan dijalani dengan antusias. Sebaliknya, mereka dengan harapan lemah akan mempunyai emosi yang negatif dan tidak bersemangat dalam mengejar *goal*-nya. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa tingkat harapan mempunyai korelasi yang positif dengan emotion set yang digunakan dalam perjalanan seseorang mengejar *goal*-nya.

Pada umumnya emosi individu dengan harapan kuat dikelilingi oleh perasaan senang, percaya diri, bersahabat (Snyder, Cheavens, Michael, 1999; Snyder, Harris, et al., 1991; Snyder, Sympson, et al., 2000; dalam Snyder,

2002). Sebaliknya individu dengan harapan lemah berkuat pada perasaan pasif dan negatif mengenai proses pengejaran *goal*-nya.

Individu dengan harapan lemah pada umumnya sangat rentan terhadap stressor. Karena itu, mereka sangat mudah ‘keluar jalur’ dalam mencapai *goal*-nya, dan semakin merasa pesimis untuk mencapainya, yang kemudian memberikan emosi negatif dan mengharuskannya kembali ke Universitas Indonesia 29 tahap-tahap awal dalam proses mencapai *goal*. Namun pada individu dengan harapan kuat, stressor dianggap sebagai tantangan (Snyder, Harris, et al., 1991; dalam Snyder, 2002), yang kemudian guna melewatinya membutuhkan *pathway* alternatif dan menyesuaikan *agency*-nya dengan *pathway* baru. Mereka juga lebih sering sukses menghadapi stressor, dan kesuksesan tersebut memberikan feedback yang berguna membantu mereka menggagas harapan. Ketika menemukan hambatan dalam mengejar *goal*-nya, individu dapat mempersepsikan situasi sebagai keadaan yang membuat stres. Stres kemudian dapat dipersepsikan sebagai emosi yang negatif oleh individu jika ia menghadapi suatu hambatan dan merasakan hambatan tersebut merupakan hambatan yang sangat besar sehingga sulit sekali untuk dilewati. Setiap individu yang menghadapi situasi tersebut pada umumnya akan merasakan stres, namun pada individu dengan harapan kuat akan merasakan stres jauh lebih ringan daripada tingkatan stress yang dihadapi individu dengan harapan lemah.

F. *Social Support*

1. *Pegertian Social Support*

Rook dalam Smet (1994) mengatakan bahwa dukungan sosial merupakan salah satu fungsi dari ikatan sosial, dan ikatan-ikatan sosial tersebut menggambarkan tingkat kualitas umum dari hubungan interpersonal. Ikatan dan persahabatan dengan orang lain dianggap sebagai aspek yang memberikan kepuasan secara emosional dalam kehidupan individu. Saat seseorang didukung oleh lingkungan maka segalanya akan terasa lebih mudah. Dukungan sosial menunjukkan pada hubungan interpersonal yang melindungi individu terhadap konsekuensi negatif dari stres. Dukungan sosial yang diterima dapat membuat individu merasa tenang, diperhatikan, dicintai, timbul rasa percaya diri dan kompeten. Sarason dalam Kuntjoro (2002) mengatakan bahwa dukungan sosial adalah keberadaan, kesediaan, kepedulian dari orang-orang yang dapat diandalkan, menghargai dan menyayangi kita. Sarason berpendapat bahwa dukungan sosial itu selalu mencakup dua hal yaitu :

- a. Jumlah sumber dukungan sosial yang tersedia, merupakan persepsi individu terhadap sejumlah orang yang dapat diandalkan saat individu membutuhkan bantuan (pendekatan berdasarkan kuantitas).

- b. Tingkatan kepuasan akan dukungan social yang diterima, berkaitan dengan persepsi individu bahwa kebutuhannya akan terpenuhi (pendekatan berdasarkan kualitas).

Hal di atas penting dipahami oleh individu yang ingin memberikan dukungan sosial karena menyangkut persepsi tentang keberadaan (availability) dan ketepatan (adequacy) dukungan sosial bagi seseorang. Dukungan sosial bukan sekedar pemberian bantuan, tetapi yang penting adalah bagaimana persepsi si penerima terhadap makna dari bantuan tersebut. Hal itu erat hubungannya dengan ketepatan dukungan sosial yang diberikan, dalam arti bahwa orang yang menerima sangat merasakan manfaat bantuan bagi dirinya karena sesuatu yang aktual dan memberikan kepuasan.

Menurut Sarafino dalam Oktavia, L (2002) dukungan sosial terdiri dari empat jenis yaitu :

- a. Dukungan emosional.

Dukungan ini melibatkan ekspresi rasa empati dan perhatian terhadap individu, sehingga individu tersebut merasa nyaman, dicintai dan diperhatikan. Dukungan ini meliputi perilaku seperti memberikan perhatian dan afeksi serta bersedia mendengarkan keluh kesah orang lain.

- b. Dukungan penghargaan.

Dukungan ini melibatkan ekspresi yang berupa pernyataan setuju dan penilaian positif terhadap ide-ide, perasaan dan performa orang lain.

- c. Dukungan instrumental

Bentuk dukungan ini melibatkan bantuan langsung, misalnya yang berupa bantuan finansial atau bantuan dalam mengerjakan tugas-tugas tertentu.

d. Dukungan informasi.

Dukungan yang bersifat informasi ini dapat berupa saran, pengarahan dan umpan balik tentang bagaimana cara memecahkan persoalan.

