

BAB 2

TINJAUAN PUSTAKA

Bab ini berisikan pembahasan yang lebih mendalam terhadap masing-masing variabel berdasarkan teori. Ada 3 variabel yang digunakan dalam penelitian ini, yaitu 1 variabel dependen “*grit*” yaitu karakter kegigihan (*perseverance*) dan antusiasme terhadap tujuan jangka panjang (*passion for long time goal*) dan 2 variabel independen “*Strength Based Parenting*” (selanjutnya akan ditulis sebagai SBP) dan “dukungan sosial.”

Makna Grit

Duckworth menilai kemampuan intelektual tinggi (bakat) tidak menjadi satu-satunya penentu keberhasilan individu, melainkan adanya ciri karakter berupa kegigihan serta antusiasme terhadap tujuan jangka panjang pada diri individu.³⁷ Pendapat tersebut bukan berarti bahwa adanya bakat serta intelektual tinggi tidak berperan terhadap keberhasilan individu. Ketika individu dengan bakat serta

³⁷Duckworth et al., “Grit,” 1087.

kemampuan intelektual secara bawaan ingin mencapai sukses, mereka perlu bekerja keras mengembangkan serta menggunakan bakat serta kemampuan tersebut. Dengan demikian bisa dikatakan bahwa *grit* merupakan hasil gabungan dari faktor bawaan serta pembelajaran.

Teori tersebut dikukuhkan melalui penelitian Kaili Reimfeld bersama rekannya, pada para remaja kembar di Inggris. Hasil penelitian mereka menunjukkan bahwa *grit* merupakan ciri karakter yang terdiri dari faktor bawaan (*nature*) individu, sekaligus juga merupakan hasil dari pembelajaran (*nurture*).³⁸ Duckworth menekankan bahwa baik *grit*, bakat, maupun faktor psikologis lain yang berhubungan dengan keberhasilan hidup individu, merupakan dampak dari beberapa faktor genetik sekaligus juga dari pengalaman hidup mereka pribadi.³⁹

Adapun faktor bawaan yang mendukung seseorang menjadi sukses antara lain adalah bakat, kemampuan intelektual serta kepribadian individu. Fakta dari berbagai penelitian telah menunjukkan bahwa keberadaan bakat serta kemampuan intelektual tinggi memang menjadi pendukung bagi keberhasilan individu. Menurut Duckworth di samping bakat dan kemampuan intelektual, dibutuhkan adanya kemampuan serta kemauan bekerja keras terus menerus untuk dapat meraih keberhasilan.⁴⁰ Para peneliti lain melihat bahwa semuanya itu berkaitan dengan kepribadian individu.

Teori kepribadian yang dalam penelitian banyak dikaitkan dengan keberhasilan individu adalah teori *Big Five Personality* oleh Robert Roger McCrae dan Paul

³⁸ Kaili Rimfeld et al., "True Grit and Genetics: Predicting Academic Achievement from Personality," *Journal of Personality and Social Psychology* 111, no. 5 (November 2016): 780–789.

³⁹Duckworth, *Grit*, 93–96.

⁴⁰Ibid., 41.

Costa.⁴¹ Sesuai dengan namanya, mereka membagi tipe kepribadian menjadi lima yaitu *openness to experience*, *conscientiousness*, *extraversion*, *agreeableness*, dan *neuroticism*.⁴² Hasil penelitian menunjukkan bahwa dari kelima kepribadian tersebut, kepribadian *conscientiousness* memiliki tingkat hubungan yang paling tinggi dengan penilaian kinerja individu dalam pekerjaan,⁴³ demikian pula dalam pencapaian sekolah pada diri remaja.⁴⁴ Dengan kata lain, individu dengan kepribadian *conscientiousness* lebih menunjukkan hasil yang lebih baik dalam pekerjaan serta hasil pencapaian. Hal tersebut karena tipe kepribadian *conscientiousness* ini menunjukkan kemampuan individu dalam melakukan regulasi emosi, relasi dengan orang lain, cara bersikap dalam menghadapi permasalahan, hingga gaya motivasi individu.⁴⁵

Penelitian Duckworth bersama timnya pada para peserta *spelling bee* menunjukkan adanya perbedaan antara individu dengan kepribadian *conscientiousness* dengan mereka yang memiliki *grit* meskipun sama-sama menunjukkan adanya hasil pencapaian.⁴⁶ Hasil penelitian mereka menunjukkan

⁴¹Tomas Chamorro-Premuzic dan Adrian Furnham, *Personality and Intellectual Competence* (New York: Psychology Press, 2014), 16–23. Lima tipe kepribadian tersebut adalah (1) *openness to experience*, (2) *conscientiousness*, (3) *extraversion*, (4) *agreeableness*, dan (5) *neuroticism* yang biasa disingkat menjadi *OCEAN*

⁴²Chamorro-Premuzic dan Furnham, *Personality and Intellectual Competence*, 15 .

⁴³Murray R. Barrick dan Michael K. Mount, “The Big Five Personality Dimensions and Job Performance: A Meta-Analysis,” *Personnel Psychology* 44, no. 1 (1991): 1–26.

⁴⁴Meera Komarraju et al., “The Big Five Personality Traits, Learning Styles, and Academic Achievement,” *Personality and Individual Differences* 51, no. 4, (September 2011): 472–477.

⁴⁵Paul T. Costa dan Robert R. McCrae, “The Five-Factor Model of Personality and Its Relevance to Personality Disorders,” *Journal of Personality Disorders* 6, no. 4 (Desember 1992): 343–359.

⁴⁶Duckworth et al., “Grit,” 1088–1089.

adanya ciri karakter lain yang ada pada diri individu dengan hasil pencapaian, namun tidak benar-benar terwakili dalam lima tipe kepribadian ini, yaitu adanya kegigihan serta antusiasme untuk mengejar tujuan jangka panjang (*grit*). Hasil penelitian menunjukkan para peserta dengan *grit*, mereka menghabiskan lebih banyak waktu untuk berlatih di banding mereka yang hanya memiliki kepribadian *conscientiousness*, akibatnya hasil yang mereka capai cenderung lebih baik daripada peserta dengan kepribadian *conscientiousness*.⁴⁷

Oleh karena itu individu dengan tingkat *grit* tinggi melakukan sesuatu dengan memikirkan tujuan jangka panjang yang ingin diraihinya, bukan sekadar mengerjakan tugas yang ada di hadapan mereka untuk tujuan memperoleh tanggapan singkat atas penampilan individu.⁴⁸ Lebih lanjut, kemampuan pengendalian diri individu dengan *grit* bukan hanya sekedar pengendalian diri saat menghadapi tantangan sementara, namun lebih pada kemampuan pengendalian diri yang kontinuitas karena berfokus pada pencapaian tujuan jangka panjang.⁴⁹ Pendapat tersebut selaras dengan pemikiran Ahmet Akin dan timnya dalam penelitiannya terhadap para mahasiswa di Turki yang memberikan hasil, individu dengan *grit* memiliki tujuan pencapaian pembelajaran (*achievement goal with learning orientation*) sehingga secara kontinu terus berusaha membangun diri mereka.⁵⁰

⁴⁷Angela Lee Duckworth et al., "Deliberate Practice Spells Success: Why Grittier Competitors Triumph at the National Spelling Bee," *Journal of Social Psychological and Personality Science* 2, no. 2 (1 Maret 2011): 174–181, diakses 12 Februari 2019, <https://doi.org/10.1177/1948550610385872>.

⁴⁸Duckworth et al., "Grit," 1088

⁴⁹Angela Duckworth dan James J. Gross, "Self-Control and Grit: Related but Separable Determinants of Success," *Current Directions in Psychological Science* 23, no. 5 (1 Oktober 2014): 319–325.

⁵⁰Ahmet Akin dan Serhat Arslan, "The Relationships between Achievement Goal Orientations and Grit," *Education and Science* 39, no. 175 (2014): 267-274, diakses 27 Januari 2019, <https://doi.org/10.15390/EB.2014.2125>

Berikutnya peneliti akan memaparkan komponen penting dalam *grit*. Keberadaan komponen inilah yang menyebabkan *grit* dalam diri individu berkembang.

Komponen Penting Dalam *Grit*

Ketertarikan (Interest)

Dalam memahami konsep ketertarikan ini, Duckworth menunjukkan bahwa individu tidak dapat berhasil hanya dengan melakukan apa yang mereka sukai (*passion*), namun terutama dibutuhkan pemikiran serta kesadaran terhadap kenyataan yang ada. Dalam hal ini Duckworth tidak menyangkal bahwa memang untuk individu dapat bertahan, mendapatkan kepuasan serta menunjukkan hasil kinerja lebih baik ketika muncul ketertarikan terhadap hal yang dilakukannya.⁵¹ Alasan tersebut pada akhirnya membuat Duckworth menggunakan terminologi ketertarikan dalam usaha memahami *grit*.

Interest berasal dari bahasa Latin *interesse* memiliki makna *to differ* dalam Bahasa Inggris, yang berarti berbeda.⁵² Duckworth mengutip definisi *ketertarikan* dari pemahaman seorang psikolog Paul J. Silvia yang mengatakan bahwa *ketertarikan* adalah suatu emosi dalam diri manusia, memiliki fungsi untuk memotivasi individu

⁵¹Duckworth, *Grit*, 100–103

⁵²*Ibid.*, 117.

melakukan eksplorasi serta pembelajaran.⁵³ Silvia juga menyebutkan ketertarikan sebagai dorongan dasar yang ada di dalam diri manusia, berupa keinginan untuk mempelajari hal-hal baru, menjelajahi dunia, mencari hal-hal baru, mencari perubahan dan variasi.⁵⁴

Lebih lanjut Silvia memaparkan bahwa individu dengan motivasi untuk belajar karena adanya ketertarikan, pada akhirnya akan memperoleh pengetahuan luas, keterampilan sekaligus pengalaman. Hal tersebut disebabkan karena keberadaan ketertarikan individu memunculkan ketahanan yang lebih lama dalam mengerjakan tugas, bersedia menggunakan waktu yang lebih lama untuk belajar serta membaca lebih dalam sekaligus memiliki kemampuan untuk mengingat apa yang telah mereka pelajari dan baca. Terlebih lagi dengan adanya ketertarikan, individu lebih memiliki keberanian serta kemauan untuk mencoba hal baru berkaitan dengan hal yang menarik bagi mereka.⁵⁵

Sejalan dengan pendapat Silvia, Paul A O'Keefe seorang asisten profesor di bidang psikologi di Yale menyatakan bahwa ketertarikan individu merupakan salah satu cara untuk mengidentifikasi kualitas hubungan antara seseorang dengan beberapa hal dalam lingkungannya. Hubungan yang dimaksud di sini mengacu pada adanya perasaan positif, serta keinginan untuk mengeksplorasi dan terlibat langsung

⁵³Paul J. Silvia, "Interest—The Curious Emotion," *Current Directions in Psychological Science* 17, no. 1 (Februari 2008): 57–60, diakses Desember 2018, <https://doi.org/10.1111%2Fj.1467-8721.2008.00548.x>

⁵⁴Duckworth, *Grit*, 129.

⁵⁵Silvia, "Interest—The Curious Emotion," 57

dengan ketertarikan tersebut, sekaligus adanya perasaan memiliki makna dan nilai pribadi.⁵⁶

Berkaitan dengan hal ini, Jon M. Jachimowicz dan timnya mengajukan kritik serta penelitian bantahan terhadap alat ukur *grit* yang digunakan oleh Duckworth. Kritik tersebut diberikan karena dalam penelitian Duckworth, *item* pengukuran *grit*, tidak menggunakan *item* untuk mengukur tingkat *passion* (dipelopori oleh Robert J. Vallerand)⁵⁷ individu, melainkan seolah-olah hanya berfokus pada pengukuran *perseverance* saja. Sedangkan berdasarkan definisinya *grit* merupakan gabungan dari *perseverance* dan *passion for long term*.⁵⁸

Pembelaan sekaligus penjelasan Duckworth dalam hal ini adalah tidak setiap orang mampu menemukan *passion* mereka namun setiap orang akan lebih mudah menemukan hal yang memunculkan ketertarikan mereka. Terlebih lagi beberapa dari mereka yang sukses telah mengambil langkah sedikit berbeda dari *passion* mereka.⁵⁹ Oleh sebab itu Duckworth tidak menggunakan *passion scale* dalam penelitiannya. Lebih lanjut Duckworth mengatakan bahwa, *passion scale* mengukur komitmen seseorang terhadap aktivitas-aktivitas penting secara subyektif, sedangkan yang ingin Duckworth fokuskan adalah lebih pada usaha untuk tetap bertekun karena ketertarikan pada tujuan.⁶⁰

⁵⁶Paul A. O’Keefe dan Judith M. Harackiewicz, *The Science of Interest* (Cham: Springer, 2017), 2–3.

⁵⁷*Ibid.*, 149–173.

⁵⁸Jon M. Jachimowicz et al., “Why Grit Requires Perseverance and Passion to Positively Predict Performance,” *Proceedings of the National Academy of Sciences of the United States of America* 115, no. 40 (2018): 9980–9985, <https://doi.org/10.1073/pnas.1803561115>

⁵⁹Duckworth, *Grit*, 106–120.

⁶⁰Duckworth et al., “Grit,” 1089.

Duckworth menjelaskan bahwa keberadaan ketertarikan ini telah menunjukkan perbedaan *grit* dari tipe kepribadian *conscientiousness*. Duckworth dalam wawancaranya bersama penulis *Science of Us* mengatakan, “*But I think that the passion piece is at least as important. I mean, if you are really, really tenacious and dogged about a goal that’s not meaningful to you, and not interesting to you — then that’s just drudgery. It’s not just determination — it’s having a direction that you care about.*”⁶¹

Melalui penjelasan tersebut maka terlihat cukup jelas bahwa fokus Duckworth bukan sepenuhnya pada keberadaan *passion*-nya, namun lebih pada ketertarikan individu terhadap sesuatu hal. Duckworth juga memaparkan bahwa ketertarikan individu terhadap suatu kegiatan atau aktivitas pada akhirnya akan memunculkan kegigihan pada saat individu tersebut terlibat dengan kegiatan yang menarik bagi mereka. Ia juga menambahkan bahwa pada akhirnya ketertarikan terhadap suatu bidang ini pada akhirnya menjadi seperti kompas atau penunjuk arah ketika dalam perjalanan mencapai tujuan akhir, individu perlu mengkaji ulang rencana, membangun kembali sebelum akhirnya mencapai titik yang memang mereka mau capai.⁶²

⁶¹Melissa Dahl, “Don’t Believe the Hype About Grit, Pleads the Scientist Behind the Concept,” *The Cut*, 9 Mei 2016, diakses 24 Oktober 2019, <https://www.thecut.com/2016/05/dont-believe-the-hype-about-grit-pleads-the-scientist-behind-the-concept.html>.

⁶² Duckworth, Grit, 66.

Kegigihan (Perseverance)

Kegigihan juga merupakan salah satu komponen penting di dalam *grit*. Linda Kaplan Thaler di dalam bukunya mengenai kegigihan dalam *grit* mengutip Aristotle yang menyetarakan kegigihan sebagai sifat pekerja keras, “*We are what we repeatedly do. Excellence then is not an act but a habit.*”⁶³ Margaret L. Kern mendefinisikan kegigihan sebagai kapasitas dalam diri individu untuk melanjutkan rencana serta tujuan hingga mencapai hasil.⁶⁴ Pemahaman yang disajikan Duckworth mengenai kegigihan di dalam *grit* meliputi kerja keras yang dilakukan individu, dengan segala daya dan upaya dalam usahanya menghadapi tantangan. Tidak hanya berhenti di sana, kegigihan dalam *grit* juga tetap memiliki antusiasme atau semangat dalam berusaha serta adanya rasa ketertarikan individu terhadap hal yang sama selama bertahun-tahun meskipun dalam perjalanan untuk meraihnya, individu harus menghadapi kegagalan, kesulitan yang tidak sedikit.⁶⁵

Penelitian Jon M. Jachimowicz dan rekannya menunjukkan besarnya dampak serta peran keberadaan kegigihan dan dorongan ketertarikan dalam diri individu terhadap hasil kinerja mereka. Menurut Jachimowicz, hal ini disebabkan keberadaan kegigihan serta ketertarikan akan meningkatkan kinerja mental individu dalam melakukan aktivitas. Individu menjadi lebih fokus melakukan aktivitas berkaitan

⁶³Linda Kaplan Thaler dan Robin Koval, *Grit to Great: How Perseverance, Passion, and Pluck Take You from Ordinary to Extraordinary* (New York: Currency, 2015), 13.

⁶⁴Margaret L. Kern et al., “The EPOCH Measure of Adolescent Well-Being,” *Psychological Assessment* 28, no. 5 (2016): 586–597.

⁶⁵Duckworth et al., “Grit,” 1089.

dengan hal yang menarik bagi mereka.⁶⁶ Dengan kata lain kegigihan akan membantu individu untuk dapat tetap berkomitmen terhadap tujuan yang ingin diraih, dan ketertarikan terhadap suatu bidang akan membuat individu lebih fokus kepada hal-hal penting yang berkaitan dengan usaha untuk mencapai tujuan mereka. Saat individu mengejar tujuan yang berkaitan dengan ketertarikan mereka terhadap suatu bidang, maka keberadaan kegigihan akan meningkatkan hasil kerja mereka.

Pertanyaan yang muncul berikutnya adalah dari mana munculnya kegigihan dalam diri individu?, Tahler berpendapat bahwa kegigihan dalam diri individu bukanlah bersifat bawaan, namun lebih merupakan hasil pembelajaran.⁶⁷ Pendapat Tahler ini berkaitan dengan teori perkembangan psikososial Erikson. Dalam teorinya Erickson menjelaskan bahwa individu mulai belajar tentang arti kegigihan ketika mereka di usia sekolah (6-12 tahun) masuk pada masa *industry vs. inferiority*. Pada masa ini anak belajar menyelesaikan tugas yang diberikan kepada mereka sekaligus juga melakukan observasi terhadap lingkungan sekaligus membandingkan diri dengan teman sebaya mereka. Melalui pengamatan mereka akhirnya belajar untuk dapat menghasilkan sesuatu, menyelesaikan tantangan serta tugas (sekolah, maupun rumah) yang diberikan kepada mereka.⁶⁸

Apabila pada tahapan ini anak mampu menyelesaikan dengan baik, maka selanjutnya mereka terbiasa berusaha mengerjakan setiap tugas dengan penuh perhatian dan mendapatkan hasil serta dukungan sepadan, maka terciptalah kegigihan

⁶⁶Jachimowicz et al., "Why Grit Requires Perseverance," 9980–9985

⁶⁷Thaler dan Koval, *Grit to Great*, 13.

⁶⁸Erik H. Erikson, *Identity: Youth and Crisis* (New York: Norton, 1994), 124.

tersebut.⁶⁹ Sebaliknya ketika pada masa ini anak tidak mampu mendapatkan hasil yang baik, bahkan cenderung mengecewakan, maka terbentuklah rasa rendah diri pada diri anak.⁷⁰ Pada titik ini anak merasa dirinya sebagai pribadi gagal sehingga muncul sikap mudah menyerah dan tidak mau berusaha.

Pada tahapan perkembangan berikutnya adalah tahapan masa remaja (*identity vs confusion*), ditandai dengan masa pencarian identitas diri. Pada masa ini Erikson menjelaskan bagaimana remaja dalam masa pubertas ini berusaha menemukan identitas dirinya sebagai individu “dewasa” dalam bayangan mereka. Mereka sangat mempedulikan penilaian orang lain tentang diri mereka, sehingga mereka terus berusaha untuk menyesuaikan diri dengan mencari figur pribadi/ idola yang dapat mereka contoh.⁷¹

Selain itu pada masa ini mereka juga berusaha menunjukkan kedewasaan mereka dengan berusaha melakukan apa keinginan mereka. Pada masa ini remaja merasa diri mereka tidak seharusnya dipaksa untuk melakukan sesuatu yang tidak mereka inginkan. Bahkan tidak jarang mereka memilih untuk melakukan suatu kekonyolan daripada harus melakukan apa yang orang dewasa (orang tua mereka minta).⁷²

Penelitian oleh Jingguang Li dan tim pada remaja di China menunjukkan adanya hubungan antara pemahaman bahwa mereka memiliki kehendak bebas (*free will*) dengan tingkat kegigihan (yang diukur menggunakan *grit S-Scale*). Hasil

⁶⁹Ibid., 124.

⁷⁰Alwisol, *Psikologi Kepribadian*, ed. revisi (Malang: UMM Press, 2018), 105–106.

⁷¹Erikson, *Identity*, 128-129.

⁷²Ibid., 129.

penelitian ini memaparkan ketika remaja memiliki kehendak bebas dalam menentukan masa depannya, mereka memiliki tingkat kegigihan yang lebih dibanding dengan remaja yang percaya terhadap determinisme. Hal ini karena saat remaja melihat dirinya sebagai faktor penentu (terhadap tindakan serta keputusan) maka akan muncul kesediaan dalam diri mereka untuk bekerja lebih keras dalam mengerjakan tugas mereka.⁷³

Pemahaman bahwa persepsi serta pemikiran peran diri pribadi terhadap keadaan menjadi faktor penentu keberhasilan individu di atas sejalan dengan pemikiran mengenai *growth mindset* yang dipaparkan oleh Carol Dweck.⁷⁴ *Growth mindset* yang percaya bahwa seseorang itu dapat menjadi lebih pintar pada saat mereka diberi kesempatan yang tepat, dukungan serta memiliki kemauan dan keyakinan bahwa mereka dapat melakukannya. Pemikiran ini juga menjadi latar belakang penelitian Duckworth tentang *grit*. Dalam *grit*, *growth mindset* berubah istilah menjadi harapan (*hope*).⁷⁵

⁷³Jingguang Li et al., "The Freedom to Persist: Belief in Free Will Predicts Perseverance for Long Goals among Chinese Adolescents," *Personality and Individual Differences*, no. 121 (Januari 2018): 7–10. Determinisme adalah paham yang menganggap setiap kejadian atau tindakan, baik yang menyangkut jasmani maupun rohani, merupakan konsekuensi kejadian sebelumnya dan ada di luar kemauan.

⁷⁴Lisa S. Blackwell, Kali H. Trzesniewski, dan Carol Sorich Dweck, "Implicit Theories of Intelligence Predict Achievement Across an Adolescent Transition: A Longitudinal Study and an Intervention," *Child Development* 78, no. 1 (2007): 246–263. Teori ini memaparkan kaitan perbedaan pola pikir dengan pencapaian pada remaja. Penelitian longitudinal ini memberikan hasil *fixed mindset* (tipe pemikiran yang memercayai bahwa kemampuan intelektual merupakan bawaan tetap yang dimiliki setiap orang, dan hal tersebut tidak dapat diubah), menghambat para remaja untuk berani menerima tantangan, karena mereka tidak ingin terlihat bodoh apabila tidak berhasil. Sedangkan *growth mindset*, pemikiran yang percaya bahwa kemampuan intelektual dapat bertumbuh melalui usaha, dedikasi, pembelajaran serta bimbingan dari orang lain), menunjukkan kaitan positif dengan pencapaian sekolah remaja.

⁷⁵Duckworth, *Grit*, 181–200.

Pada akhirnya mereka yang memilih untuk tetap percaya adanya harapan untuk menjadi lebih baik setelah berbagai kesulitan dan kegagalan akan memunculkan kekuatan mental dalam diri individu. Hasil penelitian Daniel F. Gucciardi dan rekan, menyimpulkan bahwa keberadaan kegigihan pada diri individu berkaitan dengan adanya kekuatan mental, atau dapat dikatakan bahwa keteguhan, usaha maupun kegigihan merupakan tanda perilaku terdapatnya kekuatan mental pada diri seseorang.⁷⁶ Individu dengan harapan serta kekuatan mental yang teguh akan terus berusaha mencapai tujuan yang mereka harapkan.

Tujuan (Goal)

Komponen penting berikutnya yang menjadi ciri khas *grit* adalah keberadaan tujuan. Dalam bukunya Duckworth memaknai tujuan sebagai sesuatu yang lebih mendalam dari sekedar memiliki kemauan/kehendak. Pendapat ini diperoleh Duckworth melalui wawancara terhadap beberapa tokoh orang sukses dalam bidangnya. Pada intinya gagasan tentang tujuan individu dalam *grit* adalah hal yang mereka anggap penting dan dilakukan sekaligus membawa dampak bagi orang lain selain diri mereka sendiri.⁷⁷

Pemaparan dari sudut yang sedikit berbeda oleh Gary P. Latham dan Edwin A. Locke dalam *goal-setting theory*, mengatakan bahwa tujuan (*goal*) merupakan motivasi yang mengakibatkan individu memiliki kinerja lebih baik daripada individu

⁷⁶Daniel F. Gucciardi et al., "When the Going Gets Tough: Mental Toughness and Its Relationship with Behavioural Perseverance," *Journal of Science and Medicine in Sport* 19, no. 1 (Januari 2016): 81–86.

⁷⁷Duckworth, *Grit*, 145–148.

lainnya. Lebih jauh lagi Latham dan Locke mengatakan bahwa semua makhluk hidup (manusia, binatang, tumbuhan) harus terkait dengan tindakan yang mengarah kepada tujuan agar mereka mampu bertahan hidup.⁷⁸

Ames memaparkan teori tujuan pencapaian berdasarkan alasan individu dalam pencapaian belajar, yang disebutnya sebagai *achievement goal* (selanjutnya ditulis sebagai AG). Menurut Ames AG berdasarkan alasan pencapaiannya terbagi menjadi dua tipe yaitu penguasaan (*mastery goal* selanjutnya ditulis sebagai MG) dan penampilan (*performance goal* selanjutnya ditulis sebagai PG).⁷⁹ Dalam kaitannya dengan *grit*, Ahmet Akın dan tim melakukan penelitian terhadap mahasiswa Turki di Universitas Sakarya untuk melihat hubungan tujuan pencapaian dan *grit*. Hasil dari penelitian menunjukkan bahwa tipe tujuan pencapaian MG memiliki hubungan yang positif dengan *grit*, dan adanya korelasi negatif antara tujuan pencapaian PG dengan *grit*.⁸⁰

Faktor yang membawa dampak bagi individu dalam menentukan tipe AG antara lain adalah pola atau cara pengajaran baik di rumah maupun sekolah sekaligus pola asuh dalam keluarga individu.⁸¹ AG juga merupakan dampak dari sikap serta cara penyampaian guru ketika memberikan pelajaran dan tugas, guru lebih

⁷⁸ Gary P. Latham dan Edwin A. Locke, "Goal Setting Theory" dalam *New Developments in Goal Setting and Task Performance*, ed. ke-1. (New York: Routledge, 2012), 3.

⁷⁹Carole Ames, "Achievement Goals and the Classroom Motivational Climate," dalam *Student Perceptions in the Classroom*, ed. Dale H. Schunk dan Judith L. Meece (New York: Routledge, 1992), 328–329. Mastery goal memiliki makna bahwa tujuan pencapaian seseorang adalah untuk meningkatkan keahlian bagi diri mereka sendiri. Sedangkan performance goal sendiri lebih berpusat pada pencapaian keahlian untuk ditampilkan pada orang lain. Melalui definisi ini terlihat bahwa MG dipengaruhi oleh faktor intrinsik dalam diri individu sedangkan PG dipengaruhi oleh faktor ekstrinsik. MG pada akhirnya membuat individu memiliki keuletan, serta ketekunan untuk mencapai tujuannya.

⁸⁰Akın dan Arslan, "The Relationships between Achievement"

⁸¹Ibid.

mengutamakan hasil akhir atau mengutamakan proses belajar.⁸² Hal lain yang juga berdampak adalah tuntutan serta sikap orangtua dalam mengarahkan anak mereka dalam memandang pendidikan, yang akhirnya muncul dalam diri seseorang sebagai bentuk pola belajar karena adanya kritik negatif yang mereka dapatkan.⁸³ Sedangkan MG yang lebih menekankan pada pertumbuhan pemahaman muncul untuk memfasilitasi keuletan ketika menghadapi rintangan meskipun ketika mereka beranggapan bahwa kemampuan yang mereka miliki cukup rendah.⁸⁴

Penulis telah menunjukkan pentingnya memiliki tujuan bagi kesehatan mental remaja dalam bagian pendahuluan. Hal tersebut karena keberadaan tujuan membuat remaja menjadi pribadi yang memiliki intensi untuk mengatur dirinya sendiri (*self-regulation*). Rick H. Hoyle yang menuliskan dalam bukunya, individu dengan kemampuan untuk mengatur diri sendiri, lebih akan memiliki kestabilan secara psikologis sekaligus lebih mampu menguasai diri.⁸⁵

Lebih lanjut Hoyle berpendapat bahwa kemampuan untuk mengatur diri pada individu akan memampukan mereka untuk mengatur persepsi terhadap diri sendiri serta orang lain. Selain itu individu dengan kemampuan untuk mengatur diri, biasanya berperilaku merefleksikan tujuan penting yang ingin mereka raih, selain itu mereka

⁸²Christopher A. Wolters, "Advancing Achievement Goal Theory: Using Goal Structures and Goal Orientations to Predict Students' Motivation, Cognition, and Achievement," *Journal of Educational Psychology* 96, no. 2 (Juni 2004): 236–250.

⁸³Kristin D. Neff, Ya-Ping Hsieh, dan Kullaya Dejitterat, "Self-Compassion, Achievement Goals, and Coping with Academic Failure," *Journal Self and Identity* 4, no. 3 (Juli 2005): 263–287, <https://doi.org/10.1080/13576500444000317>

⁸⁴Martin L. Maehr dan Akane Zusho, "Achievement Goal Theory: The Past, Present, and Future" dalam *Handbook of Motivation at School*, ed. Kathryn R. Wentzel, dan David B. Miele (Hoboken: Taylor & Francis, 2009), 77–104.

⁸⁵Rick H. Hoyle, "Personality and Self-Regulation," dalam *Handbook of Personality and Self-Regulation*, ed. Rick H. Hoyle (New Jersey: Wiley-Blackwell, 2010), 17.

menyesuaikan hal tersebut dengan standar perilaku mereka. Sebaliknya individu yang tidak mampu mengatur diri, umumnya akan berakhir pada kesulitan serta harus berjuang untuk menghadapi tekanan mental dari yang ringan hingga berat. Oleh sebab itu sangat penting bagi individu untuk memiliki kemampuan mengatur diri yang efektif agar mereka mampu melakukan fungsi adaptasinya dengan baik.⁸⁶

Wujud kemampuan mengatur diri pada individu, bila dikaitkan dengan tujuan dalam *grit*, dijelaskan Duckworth dengan cara individu mampu menyusun tujuan serta rencana untuk mendukung tercapainya tujuan akhir yang mereka harapkan. Di mana individu menyusun tingkatan tugas mulai dari tingkatan sederhana (*low-level goal*), mudah dilakukan hingga yang lebih rumit (*mid-level goal*), berujung pada tujuan besar atau tujuan akhir yang ingin dicapai individu (*top-level goal*).⁸⁷ Berdasarkan pemaparan tersebut dapat pula dikatakan bahwa individu dengan kemampuan mengatur diri, memiliki kemampuan untuk memilih, memilah sekaligus menentukan rancangan untuk mencapai tujuan serta bagaimana cara mencapainya.

Lebih lanjut Duckworth menjelaskan bahwa *grit* lebih pada keteguhan dalam memegang tujuan *top level* dalam waktu yang lama. Pada individu yang memiliki *grit*, *mid level* dan *low-level goal* akan berkaitan dengan *top-level goal*, meskipun pada pelaksanaannya, belum tentu setiap *low-level goal* atau *mid-level goal* ini dapat dicapai oleh individu. Meskipun demikian menurut Duckworth, individu yang

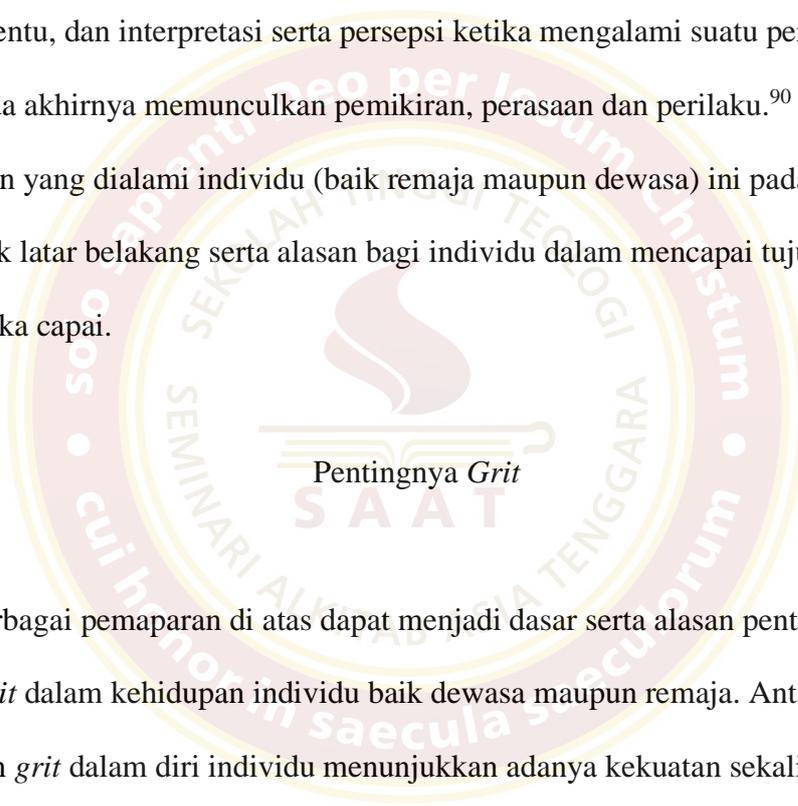
⁸⁶Clancy Blair, Susan Calkins dan Lisa Kopp, "Self-Regulation as the Interface of Emotional and Cognitive Development: Implications for Education and Academic Achievement," dalam *Handbook of Personality and Self-Regulation*, ed. Rick H. Hoyle (New Jersey: Wiley-Blackwell, 2010), 78–79.

⁸⁷Duckworth, *Grit*, 68-69.

memiliki *grit* akan tetap melanjutkan kehidupan dengan tetap berusaha lebih lagi untuk mencapai tujuannya.⁸⁸

Tujuan yang ingin diraih individu dalam hidupnya membutuhkan beberapa kemampuan dalam kaitannya menyusun rancangan untuk pencapaian tujuan jangka panjang, antara lain kemampuan untuk dapat mengambil keputusan, fungsi adaptasi diri, serta kemampuan mengembangkan kapasitas di dalam diri mereka.⁸⁹

Kemampuan tersebut dimiliki remaja melalui pengalamannya dalam menghadapi situasi tertentu, dan interpretasi serta persepsi ketika mengalami suatu peristiwa, hingga pada akhirnya memunculkan pemikiran, perasaan dan perilaku.⁹⁰ Pengalaman-pengalaman yang dialami individu (baik remaja maupun dewasa) ini pada akhirnya membentuk latar belakang serta alasan bagi individu dalam mencapai tujuan yang ingin mereka capai.



Pentingnya *Grit*

Berbagai pemaparan di atas dapat menjadi dasar serta alasan pentingnya peranan *grit* dalam kehidupan individu baik dewasa maupun remaja. Antara lain, keberadaan *grit* dalam diri individu menunjukkan adanya kekuatan sekaligus stamina yang dapat mendorong mereka untuk tetap fokus terhadap tujuan mereka serta bekerja keras dengan penuh semangat untuk menjadi sukses. Dalam hal ini Caren Baruch-

⁸⁸Ibid., 69-70.

⁸⁹Kristina L. Schmid, Erin Phelps, dan Richard M. Lerner, "Constructing Positive Futures: Modeling the Relationship between Adolescent," *Journal of Adolescence* 34, no. 6 (Desember 2011): 1127–1135.

⁹⁰Avi Kaplan dan Martin L. Maehr, "The Contributions and Prospects of Goal Orientation Theory," *Educational Psychology Review* 19, no. 2 (Juni 2007): 141–184.

Feldman berpendapat bahwa keberadaan *grit* dalam diri individu dapat mengubah bakat menjadi keterampilan.⁹¹ Lebih detail Duckworth menjelaskan bahwa, keberadaan bakat berkaitan dengan seberapa cepat keterampilan individu meningkat ketika mereka berusaha, sedangkan pencapaian akan terjadi ketika mereka menggabungkan keterampilan tersebut dengan usaha untuk menggunakannya.⁹²

Dengan kata lain seberapa besarpun individu memiliki bakat serta kemampuan, dirinya tidak akan dapat mencapai apa-apa tanpa *grit*, potensi serta kemampuan yang dimilikinya tersebut hanya akan menjadi sia-sia. Lebih lanjut keberadaan *grit* juga memprediksikan kemampuan individu untuk bertahan pada masa sulit. Hal ini dipaparkan pada penelitian Lauren Eskreis-Winkler, Angela Lee Duckworth dan tim, yang memberikan hasil bahwa individu dengan *grit*, cenderung memilih serta memiliki kemampuan untuk bertahan meskipun dalam keadaan yang sulit⁹³ Keberadaan *grit* juga dapat mengidentifikasi rendahnya gejala *burn-out* sekaligus tinggi rendahnya tingkat kesejahteraan pada diri individu.⁹⁴

Fungsi *grit* sebagai prediksi ini tidak hanya terbatas pada individu dewasa, namun juga pada individu remaja. Dengan demikian penelitian untuk melihat tingkat *grit* pada diri remaja terutama akan berguna sebagai informasi awal untuk kemudian dapat dilakukan tindak lanjut untuk menolong serta mendukung remaja agar mereka pada akhirnya dapat menjadi individu yang mampu meraih keberhasilan dalam hidup.

⁹¹Caren Baruch-Feldman, *The Grit Guide for Teens: A Workbook to Help You Build Perseverance, Self-Control, and a Growth Mindset* (Oakland: New Harbinger, 2017), 14.

⁹²Duckworth, *Grit*, 48–49.

⁹³Lauren Eskreis-Winkler et al., “The Grit Effect: Predicting Retention in the Military, the Workplace, School and Marriage,” *Frontiers in Psychology* 5 (2014): 1–12.

⁹⁴Arghavan Salles, Geoffrey L. Cohen, dan Claudia M. Mueller, “The Relationship between Grit and Resident Well-Being,” *The American Journal of Surgery* 207, no. 2 (Februari 2014): 251–254.

Hal tersebut dapat terjadi karena *grit* bukan hanya sekedar faktor bawaan, melainkan ciri kepribadian yang dapat bertumbuh serta dipelajari.⁹⁵

Remaja dan *Grit*

Lisa J. Crockett menyebut masa remaja merupakan titik balik (*turning point*), karena pada masa ini remaja menghadapi beberapa tahapan perkembangan penting dalam hidup, seperti kematangan fisik dan seksual dan sebagainya. Selain itu Crockett memaparkan bahwa remaja juga mengalami tahapan menuju kemandirian emosional dan sosial.⁹⁶ Hal terpenting di masa remaja ini adalah pembangun identitas, akuisisi kemampuan (*skill*) untuk kehidupan masa dewasa serta kemampuan bernegosiasi terjadi.⁹⁷

Sejalan dengan pemaparan Crockett namun berbeda istilah, Erikson mengungkapkan bahwa pada masa remaja ini ada kemungkinan terjadinya krisis identitas.⁹⁸ Krisis terjadi ketika remaja mulai mempertanyakan karakteristik pribadi mereka, mulai dari cara pandang terhadap diri sendiri, hingga penilaian orang lain. Pada masa ini juga muncul keraguan dalam diri remaja terhadap makna dan tujuan keberadaan diri mereka.⁹⁹ Hasil akhir dari pencarian identitas ini dapat mengarah pada

⁹⁵Duckworth, *Grit*, 96.

⁹⁶Lisa J. Crockett dan Ann C. Crouter, "Pathway Through Adolescent: An Overview," dalam *Pathways Through Adolescence: Individual Development in Relation To Social Contexts* ed. Lisa J. Crockett dan Ann C. Crouter (New York: Psychology Press, 2014), 3-4

⁹⁷Duckworth, *Grit*, 91-96.

⁹⁸Erikson, *Identity*, 93.

⁹⁹Sandra K. M. Tsang, Eadaoin K. P. Hui, dan Bella C. M. Law, "Positive Identity as a Positive Youth Development Construct: A Conceptual Review," *The Scientific World Journal* (2012), diakses 18 September 2019, <https://www.hindawi.com/journals/tswj/2012/529691/abs/>.

2 kondisi, yaitu menjadi hal yang sehat di mana terbentuknya identitas atau sebaliknya kebingungan identitas, di mana menurut Erikson terbentuknya identitas ini terlihat melalui ego, pribadi dan juga hubungan sosial.¹⁰⁰

Oleh karena itu menurut pendapat peneliti, masa remaja ini merupakan titik penting di mana individu mulai membangun dasar sekaligus memperlengkapi diri untuk menata langkah dalam mencapai tujuan. Keberadaan *grit* dalam diri remaja akan tidak hanya akan membantu mengatasi gejolak pencarian identitas, namun terlebih akan mempermudah mereka menjalaninya. Hal itu karena *grit* membantu remaja menjadi pribadi yang mengenali kapasitas di dalam diri pribadi, serta menggunakannya untuk mengejar tujuan yang ingin diraihinya.

Teori di atas dikukuhkan melalui beberapa hasil penelitian yang menunjukkan kaitan *grit* dalam beberapa aspek kehidupan remaja, antara lain dalam hal pencapaian,¹⁰¹ kemampuan untuk bertahan dalam masa sulit.¹⁰² Lebih lanjut lagi keberadaan *grit* memberikan arah kepada remaja untuk memilih kehidupan yang lebih positif.¹⁰³ Akibatnya para remaja yang memiliki *grit* tidak mudah jatuh ke dalam depresi, karena mereka lebih fokus pada mempertahankan kegigihan dan juga antusiasme dalam mencapai tujuan, daripada pada hal negatif dalam kehidupannya.¹⁰⁴

Penelitian dari sisi neurologi juga berusaha mencari jawaban dibalik sikap sekaligus perilaku remaja yang seringkali dianggap sulit dimengerti. Frances E.

¹⁰⁰Erikson, *Identity*, 129–130.

¹⁰¹Duckworth et al., “Deliberate Practice Spells Success.”

¹⁰²Duckworth et al., “Grit,” 1087–1101.

¹⁰³Guerrero et al., “Grit,” 275-281.

¹⁰⁴Datu et al., “Grit Is Associated,” 865-876.

Jansen dalam bukunya *The Teenage Brain, A Neuroscientist's Survival Guide to Raising Adolescents and Young Adults* menjelaskan bahwa hal itu terjadi akibat dari kondisi perkembangan otak remaja yang belum sempurna seperti otak individu dewasa. Dampak dari perkembangan otak remaja yang belum sempurna ini, nampak pada cara memberikan tanggapan yang berbeda dari individu dewasa terhadap dunia dan lingkungannya.¹⁰⁵

Hormon pada masa pubertas remaja memberikan dampak yang cukup besar dalam perilaku serta pola pemikiran remaja. Hal tersebut karena keberadaan hormon merupakan “hal baru” bagi otak remaja, maka otak membutuhkan waktu untuk beradaptasi dalam mengolah hormon tersebut. Hormon manusia bekerja aktif pada otak, terutama di bagian limbik sistem yang merupakan pusat emosi di otak. Akibatnya remaja memiliki emosi yang tidak stabil ketika menghadapi permasalahan, karena peran otak dalam meregulasi emosi dan reaksi masih dalam masa adaptasi.¹⁰⁶

Berbagai faktor di atas menjelaskan keunikan kehidupan remaja. Salah satu faktor yang dapat membantu remaja lebih dapat mengatasi pergolakan ini adalah peranan orangtua. Penelitian Sarah Whittle menunjukkan adanya kaitan positif antara pola asuh yang positif, terhadap perkembangan otak bagian regulasi emosi dan pengambilan keputusan. Selain itu juga nampak adanya kematangan dalam pola

¹⁰⁵Frances E. Jensen dan Amy Ellis Nutt, "The Teenage Brain: A Neuroscientist's Survival Guide to Raising Adolescents and Young Adults," (New York: Harper Collins, 2015), 13–20.

¹⁰⁶Ibid., 25-27. Hasil penelitian di State University of New York (SUNY) Downstate Medical Center. Penelitian ini melaporkan bahwa hormon *tetrahydropregnanolone* (THP), yang biasanya dilepaskan tubuh sebagai respons terhadap stres dan membantu mengurangi kecemasan, memberikan efek yang berkebalikan pada remaja. Pada otak remaja, THP bukan mengendalikan dan mengurangi kecemasan melainkan meningkatkan kecemasan, berbeda pada otak orang dewasa hormon THP tersebut bekerja memunculkan efek menenangkan.

berpikir sekaligus memiliki ketahanan (*resilience*) terhadap depresi dibandingkan dengan mereka yang tidak mendapatkan pola asuh positif.¹⁰⁷

Robert Henley Woody mendeskripsikan ciri pola asuh positif adalah adanya kehangatan, kasih, serta kepedulian orangtua terhadap kebutuhan anak. Selain itu juga adanya kesediaan orangtua untuk bersama dengan anak mendiskusikan masalah yang ada serta menegosiasikan solusinya. Woody menambahkan bahwa pola asuh orangtua hendaknya menunjukkan kepedulian, empati serta adanya dukungan, bukan kekerasan ataupun penolakan.¹⁰⁸

Dishion dan Stormshak memberikan penekanan pada keterkaitan antara keluarga, sekolah serta komunitas, terhadap kesehatan mental sekaligus fisik anak. Hal itu disebabkan anak dan remaja berinteraksi dan berkembang melalui interaksi serta hubungan yang berkaitan dengan lingkungannya. Lebih lanjut mereka percaya bahwa kesehatan mental anak merupakan tanggung jawab orang dewasa yang hidup serta tinggal bersama anak.¹⁰⁹ Berdasarkan pemaparan tersebut dapat disimpulkan kualitas hubungan antara orangtua, keluarga, guru, dengan anak merupakan dasar dari kesehatan mental.

¹⁰⁷Sarah Whittle et al., "Positive Parenting Predicts the Development of Adolescent Brain Structure: A Longitudinal Study," *Developmental Cognitive Neuroscience* 8, (April 2014): 7–17. Penelitian longitudinal ini membuktikan dampak pola asuh positif terhadap perkembangan otak remaja, yaitu amigdala kanan, kemudian Orbitofrontal Cortex (OFC) otak kanan dan kiri serta anterior cingulate cortex (ACC) hanya pada remaja pria saja. Fungsi otak ini berkaitan dengan kemampuan kognitif yang superior, serta fungsi emosional. Ketika remaja mendapatkan pola asuh yang positif, maka perkembangan otak mereka mengarah ke perkembangan yang positif pula.

¹⁰⁸ Robert H. Woody, "*Helping Children and Adolescents: Evidence-Based Strategies from Developmental and Social Psychology*" (Toronto: Hogrefe, 2011), 36.

¹⁰⁹ Thomas J. Dishion dan Elizabeth A. Stormshak, "*Intervening in Children's Lives: An Ecological, Family-Centered Approach to Mental Health Care*" (Washington: American Psychological Association, 2007), 16–18.

Strength-Based Parenting

Strength-Based Parenting (selanjutnya ditulis sebagai SBP merupakan tipe pola asuh orangtua kepada anak yang mengusung pola pemikiran psikologi positif dalam penggunaannya. SBP muncul dari ketidakpuasan para psikolog dari latar belakang psikologi positif terhadap pemikiran peneliti yang hanya berfokus pada pemikiran dampak dari pola asuh negatif (otoriter).¹¹⁰ Waters menyadari peran orangtua yang tidak mudah pada zaman ini, di mana banyak tekanan serta serangan negatif dari lingkungan dan kemajuan teknologi. Tuntutan yang sangat besar dari lingkungan terhadap pencapaian, keberhasilan, penerimaan sosial memberikan tekanan yang cukup besar dalam mengasuh serta mendidik anak.¹¹¹

Menurut Waters pendekatan terbaik yang dapat diberikan orangtua adalah memberikan dukungan kepada anak sehingga mereka mampu mengembangkan diri. Dalam upaya tersebut ia menyebutkan orangtua hendaknya membantu anak untuk memiliki 2 alat psikologis penting yaitu (1) Optimisme; kekuatan yang memotivasi anak untuk menciptakan masa depan yang positif bagi dirinya sendiri. (2) Ketahanan (*resilience*) kemampuan anak untuk bangkit kembali ketika kesulitan menerpa mereka. Hal tersebut dilakukan bukan dengan cara menghilangkan kelemahan pada anak, melainkan mengalihkan sebagian perhatian untuk mengembangkan kekuatan yang ada di dalam diri anak. Untuk tujuan tersebutlah SBP ini dikembangkan.¹¹²

¹¹⁰Lea E. Waters, "Strength-Based Parenting and Life Satisfaction in Teenagers," *Advances in Social Sciences Research Journal* 2, no. 11 (28 November 2015):158-173, diakses 17 Januari 2019: 153-173, <http://scholarpublishing.org/index.php/ASSRJ/article/view/1651>

¹¹¹Waters, *The Strength Switch*, 6-7.

¹¹²Ibid., 5-8.

Dampak Serta Kegunaan Kekuatan (*Strength*)

Setelah pemaparan definisi kekuatan, lebih lanjut akan dipaparkan dampak serta manfaat ketika individu mampu menggunakan kekuatan yang dimilikinya. Penelitian menunjukkan dampak yang diperoleh individu ketika mengetahui serta menggunakan kekuatan dalam diri adalah munculnya kesejahteraan dalam diri individu (*well-being*). Hal tersebut nampak dalam penelitian yang dilakukan oleh Reena Govindji & Alex Linley, yang menunjukkan bahwa kesejahteraan individu secara signifikan ditentukan berdasarkan tingkat pengetahuan serta penggunaan kekuatan (*strength*) dalam diri.¹¹³

Penelitian lain membuktikan besarnya peranan kekuatan dalam mendukung program pemulihan bagi remaja yang terlibat dalam kriminalitas. Intervensi dengan menunjukkan kekuatan dalam diri remaja ini dilakukan berdasarkan pemahaman bahwa pengenalan kekuatan dan pola yang sehat dalam penggunaannya dapat menggantikan pemikiran remaja yang telah mengalami kegagalan serta cara pandang terhadap kelemahan mereka. Pada penelitian ini didapati ketika para remaja ini menemukan adanya kualitas kekuatan yang positif dalam diri mereka, maka muncul harapan dalam diri mereka¹¹⁴ Teori menunjukkan munculnya harapan pada diri

¹¹³Reena Govindji dan P. Alex Linley, "Strengths Use, Self-Concordance and Well-Being: Implications for Strengths Coaching and Coaching Psychologists," *International Coaching Psychology Review* 2, no. 2 (2007): 143–153.

¹¹⁴Cecilia Mengo et al., "Self-Identified Strengths among Youth Offenders Charged with Assault Against a Non-Intimate Family Member," *Journal of Human Behavior in the Social Environment* 27, no. 8 (November 2017): 881–893.

remaja, ketika mereka melihat kualitas kekuatan dalam diri, sehingga akhirnya muncul kemampuan untuk melawan depresi.¹¹⁵

Pemaparan Mengenai *Strength-Based Parenting*

Lea Waters menjelaskan SBP sebagai gaya pola asuh yang memiliki ciri khas pada adanya pengetahuan dalam diri orangtua, tentang kekuatan anak, serta mendorong anak untuk menyadari sekaligus memanfaatkan keunikan kepribadian mereka, seperti kemampuan sosial, talenta dan juga berbagai keterampilan dalam hidup.¹¹⁶ Pola asuh ini memberikan peran kepada orangtua untuk membantu anak menjadi “kuat“ dalam artian memiliki identitas serta pengenalan diri yang positif, sehingga memungkinkan mereka menggunakan kekuatan dalam diri, sekaligus mengatasi kelemahan yang ada serta berusaha untuk menjadi lebih baik.¹¹⁷

Martin E. P. Seligman dan Mihaly Csikszentmihalyi pelopor psikologi positif mendefinisikan kekuatan (*strength* selanjutnya akan disebut sebagai kekuatan) sebagai kapasitas, karakteristik, dan proses yang memberikan semangat dan bersifat otentik.¹¹⁸ Lebih lanjut P. Alex Linley dan Susan Harrington tokoh dalam psikologi positif mendefinisikan kekuatan sebagai kapasitas natural dalam bertindak, berpikir maupun merasakan dalam diri individu yang memungkinkan mereka tampil dan

¹¹⁵Fabian Gander et al., “Strength-Based Positive Interventions: Further Evidence for Their Potential in Enhancing Well-Being and Alleviating Depression,” *Journal of Happiness Studies* 14, no. 4 (Agustus 2013): 1241–1259.

¹¹⁶Waters, Loton, dan Jach, “Does Strength-Based Parenting,” 1121-1140.

¹¹⁷Waters, *The Strength Switch*, 18–19.

¹¹⁸Martin Seligman dan Mihaly Csikszentmihalyi, “Positive Psychology: An Introduction,” *The American Psychologist* 55 (1 Februari, 2000): 5–14.

berfungsi secara optimal dalam tujuannya untuk memperoleh hasil akhir yang berarti.¹¹⁹

Waters memberikan pemaparan lebih lengkap tentang kekuatan sebagai kualitas positif yang mampu memberikan semangat dalam diri individu, serta membuat individu mampu berkinerja baik.¹²⁰ Menurut Waters individu juga memilih sering menggunakan kekuatannya ini dengan cara-cara produktif untuk mencapai tujuan serta pengembangan diri yang dibangun dari waktu ke waktu. Kekuatan individu ini merupakan kemampuan bawaan sekaligus merupakan hasil pengembangannya dan juga merupakan kualitas dalam diri yang diakui oleh orang lain.¹²¹

Berdasarkan definisi para ahli di atas, dapat disimpulkan ada beberapa poin penting dalam kekuatan, yaitu (1) kapasitas/karakteristik yang berkualitas dalam diri individu. (2) dapat merupakan faktor bawaan atau hasil belajar dan pengembangan diri, (3) diakui oleh orang lain, (4) ketika digunakan akan memunculkan semangat dalam diri individu. Berdasarkan pemahaman kekuatan tersebut maka terlihat pentingnya individu menyadari keberadaan kekuatan dalam dirinya serta menggunakannya untuk mencapai tujuan/hasil yang optimal.

Berkaitan dengan peran orangtua menunjukkan serta mengarahkan anak menggunakan kekuatan mereka, Waters memaparkan bahwa SBP bukan berarti mengajar anak untuk menjadi sombong karena hanya melihat diri mereka berpotensi

¹¹⁹Alex M. Wood et al., "Using Personal and Psychological Strengths Leads to Increases in Well-Being over Time: A Longitudinal Study and the Development of the Strengths Use Questionnaire," *Personality and Individual Differences* 50, no. 1 (Januari 2011): 15–19.

¹²⁰Waters, "The Relationship between Strength-Based Parenting," 689-699

¹²¹ Waters, *The Strength Switch*, 15.

serta kuat dan mampu.¹²² Sebaliknya SBP lebih menunjukkan kepada anak adanya kualitas keunikan dalam diri setiap pribadi, di mana orang lain juga memiliki keunikan tersebut, meskipun dalam bentuk yang berbeda.¹²³ Lebih daripada peran orangtua dalam SBP bukan mengajarkan anak untuk tidak melihat atau menyadari kekurangan yang mereka miliki, namun menunjukkan bagaimana cara mengatasi kekurangan tersebut sehingga tidak menjadi penghambat dalam kehidupan mereka.

Pada saat individu memiliki pengetahuan tentang kekuatan yang ada di dalam dirinya, akan muncul pengenalan tentang dirinya disertai pula oleh penghargaan terhadap diri pribadi.¹²⁴ Waters menambahkan ketika individu mampu memanfaatkan kekuatannya untuk mencapai tujuan, akan muncul semangat, kebahagiaan dalam dirinya.¹²⁵ Pada akhirnya juga akan muncul pada diri individu suatu kepuasan ketika hasil optimal berhasil mereka raih,¹²⁶ serta tercipta keseimbangan hidup yang merupakan syarat utama kesejahteraan hidup individu (*well-being*).¹²⁷

Hasil penelitian menunjukkan dampak yang sangat positif ketika orangtua ikut berperan dalam membantu anak menemukan serta menggunakan kekuatan yang ada pada diri mereka.¹²⁸ Pada diri remaja, penelitian lain yang dilakukan oleh Water dan

¹²²Ibid., 19.

¹²³ Waters, "Strength Based Parenting,"

¹²⁴Waters, *The Strength Switch*, 10–11.

¹²⁵Claudia Harzer dan Willibald Ruch, "The Role of Character Strengths for Task Performance, Job Dedication, Interpersonal Facilitation, and Organizational Support," *Human Performance* 27, no. 3 (Mei 2014): 183–205.

¹²⁶Claudia Buschor, René T. Proyer, dan Willibald Ruch, "Self and Peer-Rated Character Strengths: How Do They Relate to Satisfaction with Life and Orientations to Happiness?," *The Journal of Positive Psychology* 8, no. 2 (Maret 2013): 116–127.

¹²⁷ Jach et al., "Strengths and Subjective Wellbeing," 567-586.

¹²⁸Waters, "The Relationship between Strength-Based Parenting," 689-699.

tim menunjukkan kaitan serta dampak SBP terhadap kepuasan hidup mereka.¹²⁹

Dalam jurnal penelitiannya, Waters mengutip Clinton dan Anderson yang mengatakan bahwa, pada saat remaja termotivasi untuk melakukan eksplorasi terhadap situasi dan hubungan yang baru melalui kekuatan mereka, maka mereka mampu berinteraksi terhadap lingkungan dengan memanfaatkan ciri khasnya yang positif dan kapasitas naturalnya.¹³⁰ Hal itulah yang menurut Waters pada akhirnya menimbulkan kepuasan hidup yang tinggi pada diri remaja.¹³¹

Berdasarkan teori di atas dapat disimpulkan bahwa, peranan orangtua sebagai pendukung anak dalam menemukan kekuatan mereka sangatlah besar. Waters berpendapat bahwa sebelum orangtua belajar untuk menerima kelebihan dan kekurangan anak, ada pentingnya orangtua belajar untuk menerima kelebihan dan kelebihan diri pribadi.¹³² Dalam hal ini, orangtua dapat memberikan bantuan pada anak menemukan sekaligus memanfaatkan kekuatan mereka dengan cara memberikan contoh hidup, sekaligus membantu mengarahkan anak untuk mengenali kekuatan serta menyadari kekurangan mereka. Selain itu orangtua juga dapat menjadi contoh bagi anak dengan menunjukkan bahwa diri mereka pun memiliki kekurangan disamping kelebihan pribadi, hal ini akan membantu anak untuk belajar menerima kekurangan mereka.

¹²⁹Waters, "Strength-Based Parenting and Life Satisfaction in Teenagers," 158

¹³⁰Donald O. Clifton, Edward Chip Anderson, dan Laurie A. Schreiner, *Strengths Quest: Discover and Develop Your Strengths in Academics, Career, and Beyond*, ed. ke-2. (New York: Gallup Press, 2016).

¹³¹Waters, "Strength-Based Parenting and Life Satisfaction in Teenagers," 170

¹³²Waters, *The Strength Switch*, 61–62.

Berkaitan dengan penerimaan diri, Price berpendapat bahwa menolong anak dengan *self esteem* rendah bukanlah dengan cara memberikan pujian tanpa henti dengan pemikiran bahwa hal tersebut dapat membuat anak menjadi lebih percaya diri, sebab hal itu dianggap Price sama buruknya dengan mengkritik anak. Pendapat Price ini didasari oleh pemikiran bahwa pujian maupun kritikan membawa arti bahwa orangtua melakukan penilaian serta evaluasi terhadap penampilan mereka, dengan kata lain kasih yang orangtua berikan adalah kasih yang bersyarat. Menurut Price lebih baik orangtua mengajar anak untuk melihat bahwa diri mereka memiliki kelebihan sekaligus juga kekurangan, dan mengajar mereka untuk menerima kekurangan tersebut serta membuat mereka menyadari bahwa tidak ada orang di dunia ini yang sempurna.¹³³

Pemaparan pendapat serta pemikiran para ahli di atas semakin mendukung pendapat bahwa orangtua memiliki peran yang besar sekaligus penting untuk membantu anak mampu mengenali kekuatan serta menggunakannya dalam kehidupan mereka sehari-hari, termasuk pada saat mereka berinteraksi dengan anak. Pada bagian sebelumnya telah dijelaskan penulis bahwa kekuatan dapat berupa keterampilan dalam bidang tertentu seperti menjahit, menggambar, kemampuan menyanyi, minat terhadap teater, ciri karakter seperti kesabaran, kelembutan, kualitas fisik yang positif dalam diri seperti kecantikan, badan yang tinggi, hidung mancung ataupun bakat dalam diri individu

¹³³Adam Price, "He's Not Lazy: Empowering Your Son to Believe In Himself." (New York: Sterling, 2017), 5.

Korelasi antara *Strength-Based Parenting* dan *Grit* pada Remaja

Dalam bukunya Duckworth memaparkan melalui berbagai pengalaman para tokoh bahwa *grit* muncul dari hasil pembelajaran melalui situasi, lingkungan, pendidikan di mana individu tersebut tumbuh dan berinteraksi.¹³⁴ Pendapat ini didukung oleh Tahler yang juga memaparkan bagaimana pengalaman masa lalu serta pola asuh orangtua akan membawa dampak pada keberadaan *grit* pada diri individu.¹³⁵ Berdasarkan pemaparan tersebut, secara sederhana dapat dikatakan bahwa *grit* bukanlah faktor bawaan individu, sehingga kemudian dikatakan tidak semua individu dapat memiliki karakteristik ini. Lebih lanjut *grit* merupakan ciri karakter yang dapat dipelajari dan akan terus berkembang dalam diri individu, ketika usia mereka bertambah serta ketika mereka melalui pengalaman dan tantangan dalam hidup.¹³⁶ Kehadiran serta dukungan orangtua akan menjadi kekuatan yang sangat besar ketika anak menghadapi tantangan serta kesulitan.¹³⁷

Dalam SBP anak tidak hanya mendapatkan pengasuhan yang positif, terlebih lagi anak juga belajar mengenali diri melalui pemahaman terhadap kekuatan yang ada pada diri mereka, serta cara menggunakan kekuatan tersebut dalam kehidupan mereka. Pada akhirnya pengenalan tersebut akan mempermudah tahapan pencarian identitas pada masa remaja mereka, sedangkan penggunaan kekuatan tersebut pada

¹³⁴Duckworth, *Grit*, 217–242.

¹³⁵Kaplan Thaler dan Koval, *Grit to Great*, 19–23.

¹³⁶Duckworth, *Grit*, 217–242.

¹³⁷Jorge F. del Valle, Amaia Bravo, dan Monica Lopez, "Parents and Peers as Providers of Support in Adolescents' Social Network: A Developmental Perspective," *Journal of Community Psychology* 38, no. 1 (Januari 2010): 16–27.

akhirnya akan membuat para remaja ini menjadi percaya diri serta memiliki kepuasan dalam hidup.¹³⁸ Terlebih lagi orangtua dengan SBP akan memberikan bekal kepada para remaja ini untuk dapat menghadapi tekanan serta hambatan dalam perjalanan kehidupan mereka.¹³⁹ Remaja akan memiliki cara dalam mengatasi permasalahan, serta melihat diri mereka mampu, sehingga akan membangun harapan pada diri mereka (*growth mindset*).

Hal tersebut di atas dikukuhkan dalam penelitian yang dilakukan oleh Cecilia Mengo dan timnya pada remaja yang menjalani masa rehabilitasi. Berdasarkan penelitian tersebut, terbukti bahwa ketika remaja dalam masa rehabilitasi ini dibantu menemukan kekuatan dalam diri mereka, muncul semangat baru serta cara pandang yang lebih positif ketika memandang diri serta masa depan mereka. Para peneliti ini bukannya mengabaikan permasalahan yang dialami oleh para remaja ini, melainkan penggunaan pendekatan ini lebih pada penekanan kemampuan, jaringan sosial, atribusi, pengetahuan atau keterampilan yang mungkin dapat digunakan untuk membangun mereka dari yang merasa tidak dapat serta serba kekurangan menjadi diri yang memiliki kompetensi.¹⁴⁰

Lebih lanjut penelitian Waters secara langsung menunjukkan bahwa SBP secara signifikan memiliki hubungan yang negatif terhadap tingkat stres dan secara signifikan pula memiliki hubungan yang positif terhadap kemampuan untuk beradaptasi pada anak. Penelitian ini menunjukkan salah satu alasan SBP dapat

¹³⁸Blake A. Allan dan Ryan D. Duffy, "Examining Moderators of Signature Strengths Use and Well-Being: Calling and Signature Strengths Level," *Journal of Happiness Studies* 15, no. 2 (1 April 2014): 323–337.

¹³⁹Waters, Loton, dan Jach, "Does Strength-Based Parenting," 1121-1140

¹⁴⁰Mengo et al., "Self-Identified Strengths," 881-893.

mengurangi tingkat stres pada anak, karena SBP mampu mendorong anak untuk mengatasi stres dengan menggunakan pendekatan berdasarkan kekuatan yang mereka miliki dalam usahanya bertahan mengatasi kesulitan.¹⁴¹

Pada penelitian yang lain Waters juga membuktikan adanya kaitan antara SBP dengan pencapaian remaja di sekolah dengan mediasi pada kegigihan mereka. Dalam penelitian ini remaja dengan orangtua SBP terbukti memiliki kegigihan dalam menyelesaikan tugas akademik, karena orangtua dengan SBP mengizinkan para remaja ini untuk memahami dan menggunakan kekuatan mereka sendiri.¹⁴² Pada akhirnya semakin remaja ini menggunakan kekuatan mereka, maka akan muncul motivasi dari dalam dan juga kekuatan yang pada akhirnya akan meningkat dalam menyelesaikan tugas akademik mereka sehingga mereka mendapat hasil pencapaian yang tinggi pula.

Berdasarkan berbagai hasil penelitian dan pemikiran inilah, peneliti melihat bahwa adanya kaitan antara SBP dengan *grit* pada diri remaja. Hal itu yang akan berusaha dilihat serta dibuktikan pada penelitian ini.

Dukungan Sosial

Pengertian dan Peranan Dukungan Sosial

Pengertian dukungan sosial menurut Albrecht dan Adelman yang dikutip dalam jurnal penelitian Bick-har Lam adalah sebagai komunikasi verbal ataupun non

¹⁴¹Waters, "The Relationship between Strength," 689-699.

¹⁴²Waters, Loton, dan Jach, "Does Strength-Based Parenting," 1120-1140

verbal antara pemberi dan penerima yang mengurangi ketidakpastian tentang situasi, diri pribadi, orang lain ataupun hubungan dan fungsi untuk meningkatkan persepsi dari kontrol pribadi dalam kehidupan seseorang.¹⁴³ Pengertian yang lebih sederhana diberikan oleh Dunkel-Schetter dan Bennet dalam Gurung dengan memaknai dukungan sosial sebagai bantuan dari orang lain dalam hal emosi, informasi, ataupun pertolongan.¹⁴⁴

Melihat dari sudut pandang berbeda, Brooke C. Feeney dan Nancy L. Collins memberikan definisi dukungan sosial dalam kaitannya terhadap kesulitan sebagai proses antar pribadi yang berfungsi untuk meningkatkan kemampuan bertahan dalam dua konteks kehidupan-pengalaman pada saat kesulitan dan kesempatan untuk bertumbuh pada saat kekosongan dalam kesulitan.¹⁴⁵ Penelitian oleh Regan A.R. Gurung, berkaitan dengan dukungan sosial menunjukkan bahwa keberadaan dukungan sosial membantu individu menghadapi stres. Gurung berpendapat bahwa kemampuan individu untuk dapat bertahan terhadap stres, seringkali dipengaruhi oleh seberapa besar individu tersebut mendapatkan dukungan dari orang lain yang ada di sekitar mereka.¹⁴⁶

Peranan dukungan sosial bagi kehidupan individu sebenarnya lebih dari sekedar ketika individu mengalami tekanan. Dukungan sosial memiliki kaitan antara

¹⁴³Bick-har Lam, *Social Support, Well-Being, and Teacher Development* (Singapore: Springer, 2019), 1, diakses 24 November 2019, https://doi.org/10.1007/978-981-13-3577-8_1

¹⁴⁴Regan A.R. Gurung, *Health Psychology: A Cultural Approach*, ed. ke-3 (Belmont: Wadsworth Publishing, 2013), 165.

¹⁴⁵Brooke C. Feeney dan Nancy L. Collins, "A New Look at Social Support: A Theoretical Perspective on Thriving Through Relationships," *Personality and Social Psychology Review* 19, no. 2 (Mei 2015): 113–147.

¹⁴⁶Gurung, *Health Psychology*, 157.

dua orang yang saling berinteraksi dan berkomunikasi yang pada akhirnya tercipta hubungan pemberi dan penerima yang mampu meningkatkan kualitas hidup seseorang. Sejalan dengan pendapat ini, Feeny dan Collins memaparkan bahwa dukungan sosial mampu memberikan bantuan bagi penerimanya untuk dapat berkembang, bertumbuh serta berhasil menghadapi masa-masa sulit.¹⁴⁷ Penelitian dengan latar belakang pemikiran ini menunjukkan peranan dukungan sosial bagi kesejahteraan hidup manusia.¹⁴⁸

Penelitian-penelitian di atas menunjukkan pentingnya dukungan sosial dalam kehidupan individu. Teori yang menunjukkan manfaat dukungan social yang cukup luas diberikan oleh Lakey dan Cohen dalam Lam, mereka berpendapat bahwa penelitian terhadap peran dukungan sosial dapat terbagi menjadi 3 sudut pandang teori antara lain, peran dukungan sosial dalam peranannya terhadap kesehatan individu dan kemampuan untuk bertahan, kemudian sudut pandang lingkungan sosial dan juga sudut pandang dalam hubungan.¹⁴⁹

Lebih lanjut Lam memaparkan dampak dukungan sosial dari 2 sudut: (1) sudut penerima dukungan, dan (2) pemberi dukungan. Dampak bagi individu penerima dukungan, keberadaan dukungan sosial ini membantu mereka membentuk kepercayaan serta ekspektasi mengenai ada atau tidaknya dukungan bagi mereka. Ketika individu memiliki kepercayaan dan harapan yang positif, maka akan muncul dampak positif pula pada fungsi psikologis mereka seperti *self esteem*, *self efficacy*

¹⁴⁷Feeny dan Collins, "A New Look at Social Support."

¹⁴⁸Fikret Gülaçtı, "The Effect of Perceived Social Support on Subjective Well-Being," *Procedia - Social and Behavioral Sciences* 2, no. 2 (Januari 2010): 3844–3849.

¹⁴⁹Lam, *Social Support*, 32.

dan *self concept*.¹⁵⁰ Pada akhirnya hal tersebut membawa keuntungan bagi individu baik dalam pekerjaan maupun dalam kehidupan mereka.

Pembahasan berikutnya dari sudut pemberi dukungan. Pada saat mereka memberikan dukungan seperti perasaan empati kepada orang lain, akan mengurangi tekanan permasalahan yang mereka sendiri rasakan, sekaligus munculnya perasaan mampu pada diri pemberi dukungan.¹⁵¹ Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa dukungan sosial memiliki efek positif baik bagi pemberi dan penerima dukungan. Dukungan sosial juga membawa dampak berupa perasaan nyaman ketika individu menjalani perkembangan hidupnya serta membuat seseorang mampu memaksimalkan potensi mereka.

Sejalan dengan pemikiran tersebut, Lam berpendapat bahwa keberadaan dukungan sosial ini mengakibatkan individu dapat memaksimalkan potensi mereka karena dukungan sosial memunculkan perasaan aman pada diri individu, perasaan dihargai, sekaligus pemikiran bahwa dirinya berharga dan memiliki kemampuan.¹⁵² Teori ini didukung oleh penelitian jangka panjang yang dilakukan oleh Juyeon Song dan tim pada remaja di Korea untuk melihat kaitan persepsi keberadaan dukungan sosial dengan pencapaian akademik.¹⁵³

Lebih lanjut, dalam usaha melakukan pengukuran dukungan sosial dalam penelitian, Charles H. Tardy sebagai salah satu pemrakarsa dalam pengonsepan

¹⁵⁰Ibid.

¹⁵¹Ibid., 6.

¹⁵²Lam, *Social Support*, 1.

¹⁵³Juyeon Song et al., "Longitudinal Investigation Into the Role of Perceived Social Support in Adolescents' Academic Motivation and Achievement," *Journal of Educational Psychology* 107, no. 3 (2015): 821–841.

kerangka kerja dukungan sosial, mendeskripsikan adanya lima perbedaan isu baik secara teori maupun praktek dalam membedakan berbagai dimensi dalam dukungan sosial. Dimensi tersebut antara lain *direction* (pemberi atau penerima dukungan sosial), *disposition* (menyadari keberadaan ataukah mampu memanfaatkan dukungan sosial), *description/evaluation* (memberikan penjelasan ataukah penilaian tentang dukungan sosial), *content/type* dan terakhir *network* (perbedaan yang cukup jelas dari penyedia dukungan sosial, teman, orangtua, keluarga).¹⁵⁴

Berdasarkan pemaparan Tardy mengenai berbagai dimensi dalam dukungan sosial, salah satu yang memberikan gambaran lebih jelas tentang bentuk dukungan sosial adalah *content/type* dari dukungan sosial. Tardy menyebutkan ada 4 *content/type* dalam dukungan sosial antara lain:¹⁵⁵

1. Perhatian emosional, yang mencakup kasih sayang, kenyamanan dan adanya kepercayaan kepada orang lain. Perhatian emosional ini memberikan kontribusi pada kehidupan individu berupa keyakinan akan perasaan dikasihi dan juga diperhatikan.
2. Bantuan instrumental, berupa berbagai bantuan yang individu dapatkan dari orang yang ada di dalam kehidupannya, baik bantuan itu berupa jasa maupun barang.
3. Bantuan informasi, meliputi adanya informasi nyata atau nasehat yang dapat membantu individu dalam menghadapi permasalahannya.

¹⁵⁴Michelle Demaray et al., "Social Support: How to Assess and Include It in Research on Prevention and Youth Outcomes Tardy's Model of Social Support," dalam *Handbook of Youth Prevention Science*, ed. Beth Doll, William Pfohl, dan Jina Yoon, (New York: Routledge, 2010), 165–178.

¹⁵⁵Demaray et al., "Social Support," 165.

4. Dukungan penilaian, yang berupa persetujuan atas tindakan ataupun ide individu.

Beberapa tipe dukungan sosial ini memberikan gambaran lebih jelas mengenai bentuk dukungan sosial yang diberikan pemberi kepada penerima dukungan. Teori di atas juga memberikan pengetahuan mengenai bentuk dukungan sosial yang paling dibutuhkan oleh penerima dukungan berdasarkan situasi dan kondisi tertentu. Sebagai contoh, penelitian dilakukan kepada penderita kanker menunjukkan bahwa mereka merasa sangat terbantu ketika mereka mendapatkan dukungan sosial dalam bentuk perhatian emosional.¹⁵⁶

Selain bentuk dukungan sosial, hal berikutnya yang juga memberikan dampak bagi penerima dukungan sosial adalah sumber pemberi dukungan sosial. Sumber pemberi dukungan sosial adalah orang-orang dalam lingkungan kehidupan individu.

Sumber-Sumber Dukungan Sosial Bagi Remaja

Manusia sebagai makhluk sosial, hidup bersama dalam suatu masyarakat. Baik itu masyarakat kecil, dimulai dari keluarga, suami, istri, ayah, ibu, anak, mertua, adik dan kakak. hingga masyarakat dengan lingkup yang lebih luas, seperti tetangga, lingkungan tempat kerja, sekolah, gereja. Pada saat tinggal bersama inilah, satu atau beberapa individu yang tinggal di dalam suatu lingkungan memiliki peran sebagai pemberi ataupun penerima dukungan. Hal tersebut terjadi karena setiap individu

¹⁵⁶Maya J. Schroevers et al., "Type of Social Support Matters for Prediction of Posttraumatic Growth among Cancer Survivors," *Psycho-Oncology* 19, no. 1 (2010): 46–53.

memiliki kecenderungan untuk membentuk hubungan interpersonal yang kuat dan stabil dengan individu lain.¹⁵⁷

Bagi remaja yang menjalani masa pencarian identitas ini, keberadaan dukungan sosial akan sangat membantu mereka menjalaninya. Hal itu karena pada masa ini tidak jarang remaja juga merasakan kebingungan akan kondisi dirinya, pubertas, emosi yang tidak stabil, perubahan fisik dan juga pola pikir. Menurut Bick Har pada masa inilah remaja membutuhkan penerimaan, perasaan aman, dukungan serta kepastian bahwa orang-orang sekitarnya menerima diri mereka apa adanya.¹⁵⁸

Remaja mendapatkan sumber dukungan sosial dari orang dalam lingkup kehidupannya. Dalam penelitiannya Esen menyebutkan bahwa sumber dukungan sosial bagi remaja adalah orangtua, teman dan guru.¹⁵⁹ Pada usia remaja memang lingkup kehidupan mereka terdiri dari keluarga inti (orangtua, saudara kandung), keluarga besar (kakek, nenek, paman, bibi dan sepupu), para pembimbing baik sekolah maupun gereja (guru, pembina rohani) dan teman-teman kelompoknya (sekolah, gereja, tetangga ataupun dari kelompok lain). Orang-orang inilah yang memiliki potensi untuk menjadi sumber dukungan sosial bagi remaja.

Penelitian menunjukkan besarnya peran orangtua sebagai sumber pemberi dukungan sosial bagi remaja. Salah satunya adalah penelitian yang dilakukan oleh Binnaz Kiran Esen dan Mehmet Gündoğdu di Turki, untuk melihat kaitan antara kecanduan internet yang pada masa ini telah menjadi permasalahan umum. Hasil

¹⁵⁷Lam, *Social Support*, 1.

¹⁵⁸Ibid.

¹⁵⁹Binnaz Kiran Esen dan Mehmet Gündoğdu, "The Relationship between Internet Addiction, Peer Pressure and Perceived Social Support among Adolescents," *International Journal of Educational Researchers* 1, no. 2 (Juli 2010): 29–36.

penelitian ini menunjukkan remaja yang mendapatkan dukungan dari orangtua dan guru serta teman dengan jenis kelamin sama cenderung tidak menjadi pecandu internet. Menurut Esen dan Gündoğdu penyebabnya adalah para remaja ini mendapatkan sentuhan positif, mendapatkan perhatian serta dukungan dari orangtua dan guru, sehingga tidak lagi mencarinya dari sumber lain seperti internet.¹⁶⁰

Penelitian lain oleh Jorge F. del Valle dan tim yang ingin melihat peranan dukungan sosial dari orangtua dan teman sebaya dalam kehidupan sosial remaja usia 12-18 tahun, menunjukkan hasil yang cukup beragam dari sisi tipe dukungan sosial dan juga sumber pemberi dukungan sosial. Valle melihat hasil bahwa pada saat remaja usia memasuki 12-13 tahun mereka membutuhkan dukungan emosional dari orangtua, kemudian memasuki usia 13-14 tahun mereka mulai memasuki masa krisis dan lebih mendapatkan dukungan emosional dari teman sebaya mereka. Dukungan konstan yang terus dibutuhkan oleh para remaja adalah dukungan instrumental dari orangtua.¹⁶¹

Menurut Valle salah satu penyebab sebagian remaja di usia 17 tahun tidak lagi merasa mendapatkan atau membutuhkan dukungan emosional dari orangtua, karena pada masa ini mereka tidak lagi merasa nyaman, percaya diri dan juga percaya untuk membagikan permasalahan mereka kepada orangtua.¹⁶² Hal inilah yang perlu dicermati dan menjadi perhatian bagi orangtua, untuk dapat membangun hubungan terpercaya dan juga saling terbuka sepanjang kehidupan anak, sehingga tidak

¹⁶⁰Esen dan Gündoğdu, "The Relationship between Internet Addiction," 29-36.

¹⁶¹Jorge F. del Valle, Amaia Bravo, dan Monica Lopez, "Parents and Peers as Providers of Support in Adolescents' Social Network: A Developmental Perspective," *Journal of Community Psychology* 38, no. 1 (Januari 2010): 16-27.

¹⁶²Ibid.

berdampak buruk bagi pertumbuhan remaja. Pendapat ini didukung oleh penelitian yang menunjukkan bahwa dukungan orangtua dapat mencegah remaja jatuh ke dalam pergaulan salah.¹⁶³

Penelitian lain dengan latar belakang serupa bahkan menunjukkan bahwa para remaja yang telah memasuki masa SMA lebih membutuhkan dukungan dari teman-teman sebaya yang sama jenis kelaminnya daripada dukungan orangtua mereka. Para remaja tersebut bahkan menyebutkan bahwa mereka belajar lebih banyak dari teman dekat mereka daripada dari orangtua. Arnett menjelaskan bahwa meskipun remaja memiliki kedekatan lebih dengan teman sebaya mereka, tidak selalu mengindikasikan bahwa mereka memiliki hubungan yang buruk dengan orangtua mereka. Pendapat Arnett ini didukung oleh beberapa penelitian yang menunjukkan bahwa remaja dengan kedekatan yang aman terhadap orangtua mereka pada umumnya mampu membangun kelekatan aman pula terhadap teman sebaya mereka.¹⁶⁴

Pemaparan di atas menunjukkan bahwa peran dukungan orangtua serta lingkungan sangatlah penting bagi kehidupan remaja. Perhatian serta dukungan orangtua serta orang-orang di dalam lingkungannya mampu memenuhi kebutuhan remaja untuk merasa diterima, dihargai pada akhirnya memunculkan rasa percaya diri. Perasaan tersebut pada akhirnya membawa diri mereka menjadi pribadi yang mampu memberikan hasil dalam kehidupan serta masa depan mereka.

¹⁶³Sophie D. Walsh, Yossi Harel-Fisch, dan Haya Fogel-Grinvald, "Parents, Teachers and Peer Relations as Predictors of Risk Behaviors and Mental Well-Being among Immigrant and Israeli Born Adolescents," *Social Science & Medicine* 70, no. 7 (April 2010): 976–984.

¹⁶⁴ Jeffrey Jensen Arnett, *Adolescence and Emerging Adulthood*, ed. ke-5. (Boston: Pearson, 2012), 212- 213.

Hasil penelitian yang dilakukan oleh Wondimu Ahmed dan rekannya, membenarkan pemikiran tersebut. Penelitian ini memaparkan hasil betapa persepsi remaja terhadap keberadaan peran dukungan orangtua, guru serta teman sebaya sangat berkaitan dengan pencapaian akademik mereka.¹⁶⁵ Hasil penelitian ini semakin memberikan kebenaran pendapat yang mengatakan bahwa ketika remaja memiliki persepsi bahwa mereka mendapatkan dukungan dari orangtua, guru serta teman sebaya mereka, muncul perasaan serta rasa percaya terhadap diri mereka yang kemudian memacu untuk perolehan pencapaian.

Di sisi lain, penelitian Ahmed ini juga menunjukkan hasil adanya kaitan antara motivasi serta afeksi yang signifikan dengan dukungan orangtua terhadap pencapaian serta kemampuan menyesuaikan diri dalam bidang akademik pada diri remaja. Dalam hal ini Ahmed mengutip pemikiran Wentzel, bahwa dukungan orangtua secara tidak langsung memberikan dampak terhadap pencapaian remaja melalui ketertarikan terhadap sekolah dan juga kelas. Dampak lain yang muncul adalah berkurangnya kecemasan dan meningkatnya perasaan antusias sehingga memungkinkan remaja untuk beradaptasi.¹⁶⁶

Peranan guru pun juga tidak dapat diabaikan, Lam berpendapat bahwa dukungan sosial dari guru memegang peran penting dalam pembentukan kesehatan tubuh para murid. Demikian pula sebaliknya ketika guru berperan sebagai pemberi dukungan, hal tersebut membawa guru pada pengembangan secara karir profesional.

¹⁶⁵Wondimu Ahmed et al., "Perceived Social Support and Early Adolescents' Achievement: The Mediation Roles of Motivational Beliefs and Emotions," *Journal of Youth and Adolescence* 51, no. 5 (November 2010): 36-46, diakses 29 November 2019, <https://doi.org/10.1007/s10964-008-9367-7>

¹⁶⁶Ibid.

Oleh sebab itu Lam menekankan bahwa peranan guru sebagai penyedia hubungan sosial yang memuaskan, keterkaitan dan juga suportivitas dalam lingkungan belajar mengajar haruslah menjadi prioritas.¹⁶⁷ Duckworth mengutip penelitian Darling-Hammond yang memaparkan bahwa pada saat seorang guru memiliki kemampuan komunikasi baik dengan muridnya, maka dapat diprediksikan bahwa para murid akan meraih kemampuan akademis yang baik pula.¹⁶⁸

Dampak dari terciptanya hubungan serta suasana positif tersebut, akan sangat membantu para murid dalam menghadapi kesulitan serta tantangan, sekaligus memberikan kesempatan pada mereka untuk belajar mengembangkan talenta serta kemampuan yang terpendam. Tidak berhenti di sana, murid juga mendapatkan manfaat berupa kesempatan untuk mempelajari perilaku belajar produktif serta motivasi yang mandiri (dari dalam) untuk belajar. Pada akhirnya sekali lagi membuat murid menjadi pribadi yang sehat secara utuh.¹⁶⁹

Berjalannya waktu ketika remaja bertambah usia, kebutuhan mereka akan dukungan dari orangtua mulai berkurang dan digantikan dengan kebutuhan dukungan dari teman sebaya. Para remaja memiliki kebutuhan yang cukup besar untuk dapat diterima di dalam kelompoknya, oleh sebab itu pendapat serta masukan dan persetujuan teman sebaya sangat berarti bagi remaja. Peran saudara kandung terkadang dapat menjadi pengganti Sebagian aspek peran teman sekolah, namun tidak

¹⁶⁷Lam, *Social Support*, 7, 28.

¹⁶⁸Angela Lee Duckworth, Patrick D. Quinn, dan Martin E. P. Seligman, "Positive Predictors of Teacher Effectiveness," *The Journal of Positive Psychology* 4, no. 6 (November 2009): 540.

¹⁶⁹Lam, *Social Support*, 28.

dapat menggantikan sepenuhnya. Saudara tidak dapat menggantikan keuntungan dampak dukungan dari peran teman sekolah.¹⁷⁰

Korelasi Antara Dukungan Sosial Dan *Grit*

Hingga sejauh ini di Indonesia sendiri telah ada beberapa penelitian yang berkaitan dengan dukungan sosial dan *grit*. Antara lain, penelitian Cecilia Janet Foedirman (2018) yang menunjukkan memang adanya kaitan yang sangat signifikan antara dukungan sosial dengan *grit*. Kemudian penelitian Jessi Octavoani¹⁷¹ dan Syaprilla Syaprilla dan Yolivia Irna Aviani.¹⁷²

Penelitian tersebut memiliki kesamaan topik antara dukungan sosial dan *grit*, namun penelitian juga dilakukan pada segmen subjek penelitian yang berbeda dan jumlah responden yang tidak terlalu besar. Selain itu, beberapa penelitian menunjukkan adanya korelasi yang sangat kecil atas dukungan sosial dan *grit*. Oleh sebab itu peneliti ingin mencoba melihat lebih jelas kaitan antara dukungan sosial dari berbagai sumber pemberi, orangtua, keluarga, guru, pembina dan teman sebaya pada diri remaja SMA usia 15-18 tahun.

¹⁷⁰Frank Nestmann dan Klaus Hurrelmann, *Social Networks and Social Support in Childhood and Adolescence* (Berlin: Walter de Gruyter, 1994), 29.

¹⁷¹Jessie Octavoani, "Studi Korelasi Dukungan Sosial Teman Sebaya Dengan *Grit* pada Siswa Kelas XI SMA 'X' Tasikmalaya" (skripsi, Universitas Kristen Maranatha, 2018), diakses 29 November 2019, <https://repository.maranatha.edu/24988/>.

¹⁷²Syaprilla Syaprilla dan Yolivia Irna Aviani, "Hubungan Antara Dukungan Sosial Dengan Kegigihan (*Grit*) pada Mahasiswa BIDIKMISI Psikologi UNP," *Jurnal Riset Psikologi* 2018, no. 4 (12 November 2018), diakses 30 November 2019, <http://ejournal.unp.ac.id/students/index.php/psi/article/view/4225>.

Berdasarkan pemaparan teori di bagian sebelumnya, nampak bahwa pada saat remaja menghadapi proses pencarian identitas, mereka memiliki kebutuhan untuk menjadi mandiri serta belajar untuk memiliki keberanian lepas dari keluarga. Peranan orang-orang yang signifikan dalam lingkup kehidupan remaja sangatlah besar. Arnett menyebutkan pada diri remaja hubungan teman tidak hanya berperan sebagai seseorang yang dapat diajak bermain, namun pada masa ini, remaja belajar mengembangkan pola berpikir mereka melalui perspektif orang lain, ketika mereka berbagi cerita serta pemikiran. Bagi remaja, tidak hanya pendapat dan pemikiran teman mereka penting, bahkan terlebih bagi remaja, teman berarti memberikan pendapat serta penilaian yang benar dan jujur tentang kemampuan mereka bahkan kesalahan mereka pribadi.¹⁷³ Dengan demikian dapat dikatakan sangat penting bagi remaja untuk memiliki dukungan sekaligus kesempatan untuk berkembang di dalam lingkungannya.

Duckworth menyebutkan bahwa dalam usaha menumbuhkan *grit* dalam diri individu, peranan lingkungan sosial sangatlah besar. Pada saat individu tinggal di dalam lingkungan yang memiliki *grit*, maka pada akhirnya mereka akan menjadi orang yang memiliki *grit* pula. Melalui penelitian serta pengalaman wawancaranya dengan para profesional dibidangnya, Duckworth mendapati pentingnya kebudayaan *grit* untuk dapat menumbuhkan *grit* tersebut. Kebudayaan *grit* tidak hanya terlihat melalui contoh, melainkan melalui komunikasi dan dorongan yang diberikan oleh pemimpin serta orang-orang yang signifikan dalam kehidupan mereka.¹⁷⁴ Pendapat

¹⁷³Arnett, "Adolescence and Emerging Adulthood," 215.

¹⁷⁴ Duckworth, *Grit*, 238–260.

tersebut semakin menunjukkan peranan dukungan sosial terhadap *grit* dalam diri individu.

Dukungan sosial dalam bentuk perhatian emosional, bantuan instrumental, bantuan informasi serta dukungan penilaian memiliki peranan yang mendukung *grit*, hal tersebut karena keberadaan dukungan sosial tersebut memunculkan kekuatan untuk pencapaian dalam diri remaja. Hal tersebut nampak melalui penelitian yang dilakukan oleh Stewart and Suldo, yang menunjukkan bahwa keberadaan dukungan sosial memiliki hubungan yang signifikan tidak hanya untuk kesehatan mental remaja, namun juga pencapaian akademik mereka.¹⁷⁵ Selaras dengan penelitian tersebut, Demaray menuliskan bahwa keberadaan dukungan sosial berkaitan dengan kemampuan remaja untuk mengatasi depresi sekaligus juga tingkat *self-esteem*.

Kemampuan individu untuk mengatasi depresi, kesehatan mental, sekaligus pencapaian menjadi pertanda keberadaan *grit* dalam individu, di mana komponen *grit* adalah kegigihan sekaligus juga antusiasme untuk meraih tujuan dalam jangka panjang. Kegigihan sendiri terlihat ketika individu tetap bertahan dalam situasi sulit, membosankan dan menimbulkan frustrasi, sedangkan keberadaan antusiasme untuk meraih tujuan terwakili melalui semangat serta pengetahuan akan apa yang mereka inginkan serta tujuan yang ingin diraih.¹⁷⁶ Penelitian menunjukkan kaitan antara keberadaan *grit* terhadap tingkat depresi pada remaja di Filipina, mereka yang memiliki *grit* lebih memiliki makna serta tujuan hidup sehingga tingkat depresi mereka pun cenderung rendah.¹⁷⁷

¹⁷⁵Stewart dan Suldo, "Relationships between Social Support," 1027.

¹⁷⁶Duckworth, *Grit*, 15–16.

¹⁷⁷Datu et al., "Grit Is Associated," 865-876.