

**GAMBARAN KEPERIBADIAN TANGGUH  
(HARDINES PERSONALITY) TERHADAP  
SIKAP OPTIMISME HIDUP**

**KARYA ILMIAH**

**OLEH :**

**LAILI ALFITA, S.Psi. MM. Psikolog.  
NIDN : 0107116802**



**FAKULTAS PSIKOLOGI  
UNIVERSITAS MEDAN AREA  
MEDAN  
2012**

# DAFTAR ISI

	Halaman
KATA PENGANTAR	i
DAFTAR ISI	ii
PENDAHULUAN	1
OPTIMISME HIDUP	6
2.1. Pengertian Optimisme Hidup	5
2.2. Faktor-faktor Yang Mempengaruhi Optimisme Hidup	8
2.3. Aspek-aspek Optimisme Hidup	11
2.4. Ciri-ciri Optimis	15
KEPRIBADIAN TANGGUH (HARDINESS PERSONALITY)	20
3.1. Pengertian Kepribadian Tangguh	20
3.2. Faktor Yang mempengaruhi Kepribadian Tangguh	21
3.3. Aspek-aspek Kepribadian Tangguh	21
GAMBARAN KEPRIBADIAN TANGGUH (HARDINESS PERSONALITY) TERHADAP SIKAP OPTIMISME HIDUP	25
KESIMPULAN	28
DAFTAR PUSTAKA	29



## KATA PENGANTAR

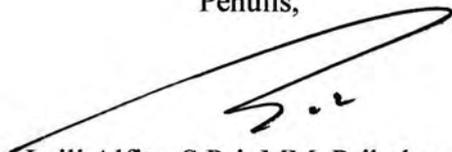
Puji Syukur penulis panjatkan kepada Tuhan Yang Maha Esa atas segala Rahmad dan karunia-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan penulisan karya ilmiah ini dengan baik. Judul karya ilmiah ini adalah “**GAMBARAN KEPRIBADIAN TANGGUH (RESILIENT PERSONALITY) TERHADAP SIKAP OPTIMISME HIDUP**“, yang bahannya diambil dari beberapa referensi.

Melalui goresan ini, penulis ingin sekali mengucapkan kepada semua pihak yang telah memberikan bantuan secara moril maupun materil, sehingga selesainya penulisan karya ilmiah ini.

Penulis menyadari dengan keterbatasan yang penulis miliki, maka masih banyak kekurangan dalam penulisan karya ilmiah ini. Akan tetapi, penulis berharap, tulisan ini dapat bermanfaat bagi pihak-pihak yang membutuhkannya.

Medan, Maret 2012

Penulis,



Laili Alfita, S.Psi. MM. Psikolog.

## I. PENDAHULUAN

Sikap yang optimis amat diperlukan dalam menjalani hidup, karena individu yang bersikap optimis lebih dapat memaknai hidup dari pada individu yang pesimis. Hal ini sejalan dengan hasil penelitian Seligman (1991) yang menemukan bahwa orang yang optimis lebih tahan terhadap penyakit, mempunyai kebiasaan yang lebih sehat dibandingkan orang yang pesimis, serta sistem pertahanan tubuh juga bekerja lebih baik pada orang yang pesimis. Mereka membuat perubahan-perubahan dalam menghadapi masalah stres yang merupakan bagian dari hidup dan pekerjaannya.

Hal ini sejalan dengan penemuan Krantz (1983) dari hasil penelitiannya diperoleh bukti bahwa dalam menghadapi musibah, keberhasilan individu mengatasinya sangat tergantung pada penilaian kognitifnya. Individu yang memiliki penilaian positif akan mampu mengatasi situasi yang dihadapinya dengan baik, sebaliknya individu yang memiliki penilaian negatif akan mengalami kesulitan dalam mengatasi masalahnya. Hal ini berarti bahwa individu yang menggunakan pola pikir yang positif ketika dihadapkan pada permasalahan musibahnya, akan bersikap optimis dan mampu untuk bertahan sehingga akan terhindar dari depresi. Sebaliknya seorang individu yang menggunakan pola pikir negatif ketika dihadapkan pada suatu permasalahan, akan bersikap pesimis, menyerah pada masalah, merasa tidak berdaya, putus asa dan akhirnya depresi karena perasaan tidak berdaya dan putus asa adalah inti dari depresi (Goleman, 1996).

Oleh karena itu, dalam hasil penelitian dari Goodhart (1986) menemukan bahwa pemikiran positif, contohnya memikirkan peristiwa lampau yang dilalui

dengan sukses, dapat menurunkan ketegangan yang timbul oleh tuntutan tugas yang berat, sebaliknya pemikiran negatif dapat meningkatkan ketegangan-ketegangan sehingga memperburuk kinerja individu dalam menjalankan tugas.

Sudah selayaknya optimisme dimiliki oleh setiap individu, namun bagaimana dengan individu yang mengalami bencana alam besar seperti Tsunami. Mereka mengalami trauma yang mendalam dan mungkin kehilangan optimisme dalam hidupnya. Fenomena kehidupan mereka yang kini hidup dalam penderitaan dan kesengsaraan kehilangan orang-orang yang sangat dicintai membuat mereka pesimis memandang hidup ke depan. Namun, diantara mereka, ada segelintir orang yang masih mampu menaruh harapan ke masa depan yang lebih baik. Mereka adalah orang-orang yang memiliki kepribadian tangguh (*hardiness personality*).

Kepribadian merupakan organisasi dinamis dari sistem psikofisik individu dalam menghadapi situasi dengan cara-cara yang khusus. Maddi dan Kobasa (dalam Sarafino, 1990) mengatakan bahwa kepribadian adalah sekelompok karakteristik dan kecenderungan yang stabil, yang menentukan persamaan dan perbedaan dalam perilaku psikologi (pikiran, perasaan, dan tindakan) individu yang mempunyai kesinambungan dengan waktu dan tidak mudah dipahami dengan hasil dari tekanan sosial dan biologis dalam saat tertentu.

Kepribadian merupakan karakteristik psikologi individu yang dapat membedakan antara individu satu dengan individu yang lain dan karakteristik tersebut tercermin di dalam individu dalam menghadapi situasi tertentu dengan cara yang khusus. (Sarafino, 1990)

Dalam menghadapi berbagai situasi yang tidak menentu, maka kepribadian sangat memegang peranan penting, Kobasa (dalam Sarafino, 1990)

memperkenalkan istilah kepribadian tangguh sebagai tipe kepribadian yang mempunyai kemampuan dan daya tahan terhadap stres.

Setiap individu berbeda dalam menghadapi berbagai tekanan ataupun permasalahan hidup. Ada yang tidak mengalami stres, ada yang mengalami stres, ada yang terpukul dan menderita stres berkepanjangan. Misalnya pada individu yang mengalami bencana Tsunami, ada kecenderungan memiliki perasaan takut, khawatir yang berlebihan, merasa tidak mampu, cemas yang membuat pola pikir dan perilaku menjadi kacau. Hal tersebut telah dialami oleh anak remaja korban bencana alam Tsunami. Dimana mereka banyak yang kehilangan keluarga, orang tua, juga harta benda yang mereka miliki. Mereka harus kehilangan ayah, seorang yang menjadi kepala keluarga dan pemberi nafkah, selain itu, mereka juga harus kehilangan ibu, yaitu seorang sosok yang penuh kasih sayang. Dengan keadaan mereka yang tinggal sebatang kara, mereka seperti kehilangan semangat untuk menjalankan kehidupan mereka kedepan. Padahal mereka masih membutuhkan orang-orang yang mereka cintai untuk ada di samping mereka, agar dapat mendampingi mereka dalam menjalani kehidupan mereka ke depan.

Akan tetapi, ada dari sebagian mereka yang masih memiliki semangat dan motivasi dalam menyongsong masa depan mereka. Remaja-remaja yang masih optimis untuk meraih cita-citanya, meskipun bencana Tsunami telah banyak merubah kehidupan mereka, dimana mereka harus kehilangan orang-orang yang mereka kasihi dan harus tinggal sebatang kara. Mereka merasa, dengan bersikap optimis, mereka dapat meraih cita-cita mereka dan dapat menata kehidupan mereka agar lebih baik lagi..

Disamping individu yang cemas dalam menghadapi hidupnya kedepan, namun ada juga individu yang berusaha tegar dalam mengahapi masa depannya. Adanya optimisme hidup yang kuat pada individu dapat mempengaruhi menurunnya kecemasan individu dalam menjalani hidup. Hal ini terlihat bahwa individu yang memiliki kepribadian tangguh akan mampu menghadapi perubahan yang terjadi serta lebih mampu menghadapi berbagai masalah yang menuntut adanya suatu pemecahan masalah, karena individu tersebut memiliki serangkaian sikap yang membuat individu tersebut tahan terhadap tekanan seperti tiga karakteristik kepribadian tangguh yang di tunjukkan dengan adanya komitmen, kontrol, dan tantangan.

Melihat dari hasil penelitian para ahli bahwa individu yang memiliki kepribadian tangguh lebih optimis dalam menjalani hidup dibandingkan yang tidak memiliki kepribadian tangguh. Untuk itu, maka peneliti merasa tertarik untuk menulis karya ilmiah dengan judul ***Gambaran Kepribadian Tangguh (hardines Personality) Terhadap Sikap Optimisme Hidup.***

## II. OPTIMISME HIDUP

### 2.1. Pengertian Optimisme

Setiap individu mempunyai cara yang berbeda merespon masalah, tekanan, dan tantangan yang dihadapinya. Individu yang merespon dengan pikiran positif akan menemukan cara yang tepat untuk menyelesaikan masalah, tetapi memiliki kepercayaan yang tinggi bahwa segala sesuatunya akan selesai dengan baik dan dapat menemukan cara alternatif untuk menyelesaikan masalahnya, sedangkan orang yang mempunyai pikiran negatif ketika berada pada tahap sulit akan merasa tidak mempunyai kemampuan dalam menyikapi masalah dan terjebak dalam sikap pasrah. Kedua pola yang berlainan ini, yaitu pikiran positif dan pikiran negatif mempunyai implikasi yang kuat terhadap konsep kepribadian yang terbentuk. Individu yang berpikir dengan pola positif akan mempunyai kepribadian yang optimis dan individu yang menggunakan pola pikiran negatif akan mempunyai kepribadian pesimis. Sejalan dengan hal ini Seligman (1995) menjelaskan bahwa pada dasarnya ada dua cara atau pola pikir dalam menghadap masalah yang menekan yaitu pola pikir optimis dan pesimis.

Menurut Saleh (1995) optimisme merupakan pola kepribadian yang menjadi salah satu aspek kekuatan pada diri individu. Optimistik adalah individu yang periang dan meyakinkan dirinya dan individu lain bahwa segala-galanya akan berakhir dengan baik, berkebalikan dengan optimisme adalah pesimisme.

Pesimisme adalah merupakan aspek kelemahan kepribadian individu. Pesimistik adalah individu yang terlet<sup>7</sup> hulu melihat sisi buruk situasi sebelum mengharapkan yang baik Dalam pola berpikir optimis, individu selalu bisa melihat sisi positif dari segala hal yang menimpanya (Vaughan, 2000).

Goleman (1999) menjelaskan pengertian optimisme melalui titik pandang kecerdasan emosional sebagai sikap yang menyangga seorang individu agar jangan sampai terjatuh ke dalam kemasabodohan, keputusasaan atau depresi bila dihadap kesulitan. Dalam menanggapi kekecewaan orang pesimis cenderung menyikapinya dengan respon aktif dan tidak putus asa, merencanakan tindakan atau mencari pertolongan, mereka melihat kegagalan sebagai sesuatu yang dapat diperbaiki. Orang pesimis menyikapi kegagalan dengan menganggap tidak ada yang dapat dilakukan untuk membuat segalanya lebih baik di masa-masa mendatang dan mereka dapat melakukan apa-apa untuk memecahkan masalah. Saat individu memandang suatu masalah yang ada di depannya maka individu tersebut mengalami suatu proses berpikir terhadap masalah yang dihadapinya dan perilaku merupakan manifestasi dari proses berpikir.

Menurut Mayer proses berfikir (dalam Solso, 1995) meliputi tiga konsep dasar, yaitu :

- a. berpikir adalah kognitif, yang terjadi secara internal, di dalam pikiran tetapi dapat disimpulkan dalam perilaku.
- b. berpikir adalah proses yang melibatkan beberapa manipulasi pengetahuan dalam sistem kognitif.
- c. berpikir ditujukan dan menghasilkan perilaku yang memecahkan masalah atau ditujukan ke arah penyelesaian masalah.

Proses berpikir yang berusaha untuk positif akan menghasilkan perilaku yang positif, sebaliknya proses berpikir negatif akan menghasilkan perilaku yang negatif pula. Berkaitan dengan pengertian optimisme, Shapiro (1997) mendefinisikan sebagai kebiasaan berpikir positif, cara yang positif dan realistis

dalam memandang suatu masalah. Berpikir positif merupakan suatu bentuk mencapai hasil terbaik dari keadaan terburuk. Dengan mengandalkan keyakinan bahwa setiap masalah pasti ada pemecahannya, orang yang berpikir positif tidak mudah putus asa akibat hambatan yang dihadapinya (Peole dalam Lestari, 1994;Ginting, 1997).

Hal ini sejalan dengan pendapat Goleman (1996) bahwa optimisme berarti memiliki pengharapan yang kuat bahwa segala sesuatu dalam kehidupan akan dilewati kendati ditimpa kemunduran dan frustasi. Lebih lanjut Goleman (1996) memandang optimisme dari titik pandang kecerdasan emosional yaitu sebagai sikap yang menyangga individu agar jangan sampai terjatuh dalam kemasabodohan, keputusasaan, atau depresi bila dihadang kesulitan, sehingga dapat dikatakan bahwa optimisme dapat mengurangi efek stressor dalam fungsi psikologis. Orang yang optimis telah menunjukkan tidak adanya gangguan suasana hati dalam merespon sejumlah stressor yang berbeda (Aspinwal dkk, dalam Fahey, Kemeny, Taylor, Segerstrom. 1998).

Optimisme memiliki hubungan dengan suasana hati yang lebih baik, dalam arti hilangnya suasana hati negatif (Herbert dkk, dalam Fahey, Kemeny, Taylor, Segerstrom. 1998).

Hasil penelitian Scheier dkk. (1986) menyimpulkan bahwa optimisme merupakan prediktor yang kuat bagi keberhasilan individu dalam beradaptasi dengan tekanan berat. Orang yang optimis cenderung berorientasi yang berpusat pada masalah, dan memperhatikan aspek-aspek positif dari situasi perasaan-perasaan negatif, sebaliknya orang pesimis akan memusatkan perhatian pada perasaan-perasaan negatif, menjauh dari pemecahan permasalahan.

Teori behavioral *self-regulation* menerangkan bahwa pengharapan positif untuk berhasil menyebabkan individu mempunyai pandangan negatif akan akibat-akibat yang tidak menyenangkan, cenderung menimbulkan putus asa sehingga menghambat usaha mencapai tujuan (Scheier dkk, 1986).

Dalam hal ini Seligman (1995) mendefinisikan optimisme sebagai kerangka bagaimana orang memandang keberhasilan dan kegagalan mereka, cara pandang ini ada dua cara atau pola pikir dalam menghadapi masalah yang menekan, yaitu pola pikir optimis dan pola pikir pesimis. Individu dengan pola pikir optimis akan memandang suatu permasalahan dan segala hal yang menimpanya disertai keyakinan bahwa setiap masalah pasti ada pemecahannya.

Dari beberapa hal yang telah diuraikan di atas maka dapat disimpulkan bahwa optimisme adalah pola pikir yang memandang segala sesuatu secara positif dan segala permasalahan dapat diatasi dengan baik.

## **2.2 Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Sikap Optimis**

Setiap individu memiliki kebebasan untuk memilih sikap hidupnya, apakah akan memilih bersikap positif atau memilih bersikap negatif. Tetapi satu hal yang harus diyakini bahwa memiliki sikap positif adalah unsur penting yang tidak diragukan lagi pengaruhnya bagi keberhasilan dan kesuksesan hidup seseorang. Faktor-faktor yang mendukung sikap positif diantaranya adalah:

### **1. Faktor spiritual.**

Kekuatan spiritual disini artinya adalah kemampuan yang bersumber dari suara hati terdalam, seperti kemampuan untuk bersyukur, misalnya. Kekuatan spiritual berpengaruh terhadap kemampuan seseorang dalam melihat sisi positif dari setiap kejadian yang datang. Dengan meningkatkan kekayaan spiritual,

seseorang akan mampu mengartikan semua fenomena hidup yang datang kepadanya, menganggapnya sebagai pelajaran berharga, yang dapat membangkitkan nilai lebih dalam dirinya.

Manusia yang memiliki kekayaan spiritual, akan lebih mudah mengontrol terhadap sikap dirinya. Sehingga orang itu tetap memiliki tekad yang kuat untuk berusaha dengan cara-cara yang positif tanpa kenal putus asa, karena meyakini adanya kekuatan dari Allah. Kekuatan spiritual dapat mengarahkan pikiran dan sikap seseorang kepada hal-hal yang positif sesuai nilai-nilai kebaikan dan kebenaran, tidak dihantui oleh rasa tidak percaya diri, malas, dan sikap negatif lainnya. Maka teruslah melatih dan memperkaya pemahan nilai-nilai spiritualitas dalam hidup ini.

## **2. Faktor impian.**

Seseorang yang selalu dapat memperbarui impian akan cenderung bersikap berani, rajin, percaya diri atau bersikap lebih positif. Impian yang besar akan menjadikan seseorang berusaha mengadaptasikan sikap mereka menjadi penuh tanggung rasa, jujur, hormat, tegas, inisiatif, berjiwa besar dan lain sebagainya. Sikap-sikap itu adalah intisari dari sikap positif dalam diri. Orang yang mempunyai impian akan selalu dapat mengendalikan sikap dengan pikirannya menjadi lebih optimis dan positif.

Oleh sebab itu, letakkan satu standar impian yang lebih tinggi, sehingga potensi diri kita dapat ditingkatkan. William Faulkner, seorang novelis peraih hadiah nobel, mengatakan, "Impikan dan bidiklah selalu lebih tinggi daripada yang Anda sanggupi. Janganlah hanya bercita-cita lebih baik daripada pendahulu atau sesama Anda. Cobalah menjadi lebih baik daripada diri sendiri."

Artinya, kita senantiasa memerlukan impian sebagai kontrol terhadap sikap dan mencapai kemajuan hidup yang berarti.

### 3. Antusiasme.

Elbert Hubbart menegaskan, "*Nothing great has ever been accomplished without enthusiasm.* – Tidak ada satupun kemajuan menakjubkan untuk diraih tanpa antusiasme." Antusiasme artinya semangat. Disaat kita sedang bersemangat, pada saat itulah Allah senantiasa mendampingi kita. Dengan semangat itulah manusia menciptakan impian yang lebih besar, berusaha memperoleh kemajuan-kemajuan serta mencapai sukses.

Semangat dapat terus ditingkatkan dengan mengisi setiap detik waktu kita dengan kebiasaan-kebiasaan yang positif dan konstruktif. Kebiasaan-kebiasaan positif itu diantaranya mendengar, membaca, berbicara dan bergaul dengan orang yang positif. Jika seseorang dapat mempertahankan dan meningkatkan semangat hidup dalam dirinya, maka sikapnya menjadi lebih terarah hingga dapat menikmati hal-hal yang benar-benar menakjubkan di dunia ini.

Faktor lain yang dapat mempengaruhi sikap optimis adalah :

#### 1. Keyakinan

Individu membutuhkan keyakinan faktual sebagai alasan mengapa anda memiliki optimisme yang kuat. Dengan kata lain, jika individu memahami tahapan persoalan dari konsepnya yang paling utuh, berarti anda sudah memahami bagaimana persoalan tersebut akan berakhir. Oleh karena individu harus memiliki alasan-alasan yang dibutuhkan untuk mencapai suatu hasil sehingga anda merasa layak untuk yakin.

Selain keyakinan faktual, anda membutuhkan keyakinan mental terutama ketika anda sedang menghadapi musibah. Hal ini dikarenakan seluruh dahil kehidupan menunjukkan "*life is game*", meskipun tidak berarti main-main atau sandiwara belaka. Individu sebagai pemain utama sekaligus penonton. Ketika individu tidak memiliki keyakinan mental maka sangat bisa dipastikan karakter yang presentasikan di atas panggung kehidupan ini sulit menciptakan kepuasan internal dan tidak memiliki daya tarik untuk merebut apresiasi penonton.

## **2. Kontrol Diri**

Kontrol diri erat kaitannya dengan bagaimana individu menggunakan pilihan hidup. Ketika kontrol diri tidak lagi berada pada kesadaran bahwa realitas adalah hasil dari akumulasi pilihan maka optimisme mulai meninggalkan individu karena energi yang bekerja membentuk format hidup anda berupa energi negatif. Saat itulah anda tergoda untuk memilih keyakinan bahwa lebih besar tentangan ketimbang kemampuan; lebih banyak problem ketimbang solusi; hutang melebihi jumlah pemasukan; keterbatasan lebih berkuasa ketimbang keunggulan anda; dan semua yang anda lakukan pantas dianggap kenihilan belaka.

Untuk itu, individu perlu mengontrol diri dan berilah pupuk yang meraknya bernama fokus, komitmen pada tujuan akhir, konsistensi, atau determinasi. Setelah semua anda berikan, istirahatlah yang cukup.

## **2.3. Aspek-Aspek Optimisme**

Seseorang merasa berharga dan merasa dirinya pantas atau tidak berharga dan tidak memiliki harapan dapat dilihat dari gaya penjelasan. Begitu juga rasa optimis atau pesimis dapat diketahui dari bagaimana individu tersebut menjelaskan peristiwa yang dihadapinya.

Menurut Seligman (1995) cara memandang dan menjelaskan suatu akibat atau peristiwa dapat menjadi indikator optimis atau pesimisnya seseorang. Sebagian orang percaya bahwa perasaan buruk yang dialami disebabkan oleh peristiwa yang tidak mengenakkan, padahal sebenarnya peristiwa yang terjadi pada diri seseorang tidak langsung berhubungan dengan emosi individu.

Ellis bersama Beck (dalam Seligman, 1995) menjelaskan proses tersebut untuk kemudian digunakan sebagai terapi kognitif. Proses tersebut disebut sebagai model ABC, meliputi : A (*Adversity*) yaitu peristiwa negatif yang terjadi pada diri individu, seperti mengalami bencana, B (*Belief*) yaitu keyakinan dan interpretasi tentang A (*Adversity*) atau peristiwa negatif yang dialami, dan C (*Consequences*) yaitu bagaimana perasaan dan tingkah laku yang mengikuti kejadian negatif, sehingga yang terlihat seolah-olah peristiwa negatif (A) yang secara langsung menghasilkan konsekuensi (C).

Seligman (1995) kemudian menambahkan dua elemen ke dalam model tersebut yang digunakan untuk menangani sikap pesimistik. Dua elemen tersebut adalah D (*Disputation*) yaitu argumen atau alasan yang dibuat dan digunakan seseorang untuk mengatasi B (*Belief*) atau keyakinan yang salah, E (*Energization*) yaitu konsekuensi emosi dan perilaku sebagai akibat dari D (*Disputation*).

Berdasarkan uraian-uraian di atas dapat disimpulkan bahwa hal pokok membentuk sikap pesimistik dan optimistik adalah *belief* atau keyakinan seseorang mengenai peristiwa-peristiwa yang dialaminya. Gaya penjelasan berada pada kawasan *belief* ini, oleh Seligman disebut sebagai *explanatory style*, yang terdiri dari tiga aspek yaitu *permanence*, *pervasiveness*, dan *personalization*.

## 2. *Permanence*

*Permanence* adalah gaya penjelasan masalah yang berkaitan dengan waktu, yaitu temporer atau permanen. Orang yang pesimis akan menjelaskan kegagalan atau peristiwa yang menekan sebagai peristiwa permanen atau menetap. Hal ini ditandai dalam cara menghadapi masalah atau peristiwa yang tidak menyenangkan dengan menggunakan kata-kata “selalu” atau “tidak pernah”. Sebaliknya orang-orang yang optimis akan melihat peristiwa yang tidak menyenangkan secara temporer atau tidak menetap, biasanya ditandai dengan kata-kata “kadang-kadang” atau “akhir-akhir ini”. Gaya penjelasan untuk peristiwa yang menyenangkan orang yang pesimis melihatnya sebagai sesuatu yang temporer, dan sebaliknya orang yang optimis memandang peristiwa yang menyenangkan sebagai sesuatu yang permanen.

### 1. Peristiwa yang tidak menyenangkan (*Bad Event*)

Permanen (Pesimis) : “Musibah datang lagi, aku tidak akan lepas dari penderitaan ini”

Temporer (Optimis) : “Hari ini dadaku sakit sekali rasanya seperti ditusuk-duri”

### 2. Peristiwa menyenangkan (*Good Event*)

Permanen (Optimis) : “Saya merasa setiap musibah pasti ada hikmahnya”

Temporer (Pesimis) : “Satu-satunya alasan saya merasa tegar karena saya selalu berdoa pada Tuhan”

## 3. *Pervasiveness*

*Pervasiveness* adalah gaya penjelasan yang berkaitan dengan ruang lingkup, dibedakan menjadi spesifik dan universal. Orang yang pesimis menjelaskan peristiwa yang tidak menyenangkan dengan cara yang universal, sedangkan orang yang optimis menjelaskan sesuatu yang tidak menyenangkan dengan cara yang spesifik.. untuk peristiwa yang tidak menyenangkan orang pesimis

menjelaskannya dengan cara spesifik dan sebaliknya orang yang optimis dengan cara yang universal.

Peristiwa tidak menyenangkan (*Bad Event*)

1. Universal (Pesimis) : “Hidup ini tidak adil, mengapa saya diberi musibah seperti ini?”
2. Spesifik (Optimis) : “Teman-teman tidak memperdulikan saya, padahal saya benar-benar merasa menderita”

Peristiwa menyenangkan (*Good Event*)

1. Universal (Optimis) : “Saya tegar dan mampu menghadapi setiap musibah”
2. Spesifik (Spesifik) : “Saya hanya mampu mengatasi masalah keuangan keluarga”

### c. *Personalization*

*Personalization* adalah gaya penjelasan masalah yang berkaitan dengan sumber penyebab, internal dan eksternal. Orang yang pesimis memandang masalah yang tidak menyenangkan bersumber dari dalam diri (intenal) dan peristiwa yang menyenangkan bersumber dari luar dirinya (eksternal). Bagi orang yang optimis memandang masalah yang tidak menyenangkan sebagai sesuatu yang bersumber dari luar dirinya (eksternal) dan masalah yang menyenangkan sebagai hasil dari usahanya sendiri (internal).

1. Peristiwa tidak menyenangkan (*Bad Event*)

- Internal (Pesimis) : “ Saya tidak pintar menjaga diri”  
Eksternal (Optimis) : “ Saya tidak beruntung dalam kesehatan”

2. Peristiwa menyenangkan (*Good Event*)

- Internal (Optimis) : “ Saya yang menyebabkan penderitaan ini hilang”  
Eksternal (Pesimis) : “Usaha orang lain yang menyebabkan saya Sembuh”

## 2.4 Ciri-Ciri Orang Optimis

- a. Orang yang optimis menganggap kegagalan disebabkan oleh sesuatu hal yang dapat diubah sehingga mereka dapat berhasil pada masa-masa mendatang, sementara orang yang pesimis menerima kegagalan sebagai kesalahan sendiri, menganggapnya berasal dari pembawaan yang tidak dapat mereka ubah (Goleman, 1996). Kedua pola pandangan ini mempunyai implikasi terhadap bagaimana seseorang menyikapi hidup.
- b. Dapat dikatakan bahwa orang optimis dalam hidupnya adalah mereka yang memiliki keyakinan dapat mengatasi segala sesuatu yang mereka hadapi dengan pengharapan dan pikiran yang positif. Mereka melihat kegagalan sebagai suatu yang dapat diperbaiki. Sebaliknya individu yang pesimis menyikapi kegagalan semacam itu dengan menganggap bahwa tidak ada yang dapat dilakukan untuk membuat segalanya lebih baik di masa-masa mendatang. Mereka tidak melakukan usaha apapun untuk memecahkan masalah itu karena mereka memandang kegagalan tersebut disebabkan oleh suatu hal yang merupakan cacat pribadi yang akan selalu menimpa kehidupan mereka (Goleman, 1996).
- c. Dalam menghadapi stres, individu yang optimis cenderung melakukan coping yang berpusat pada masalah dan mengambil sisi positif dari masalah. Individu tersebut berkeyakinan bahwa stres yang dialami tidak berlangsung selamanya dan tidak menghancurkan seluruh aspek kehidupan ketika menghadapi kegagalan. Sebaliknya individu yang pesimis lebih suka menyerah atau menolak menghadapi masalah (Scheirer, 1986).

Hal ini sejalan dengan pernyataan Walgito (1991) bahwa individu yang mempunyai optimisme tinggi akan mempunyai keyakinan dengan apa yang ada pada dirinya, yaitu dengan kemampuannya dan ini merupakan pendorong yang menguntungkan dalam menghadapi berbagai macam masalah.

Mc. Gimis (1995) kemudian menyimpulkan ciri-ciri orang optimis dalam 12 hal, yaitu :

- (a). Jarang merasa terkejut oleh kesulitan,
- (b). Mencari pemecahan,
- (c). Merasa mempunyai pengendalian atas masa depan,
- (d). Memungkinkan terjadinya pemecahan secara teratur,
- (e). Dapat menghentikan alur pemikiran yang negatif,
- (f). Meningkatkan kekuatan aspirasi,
- (g). Menggunakan imajinasi untuk melatih sukses,
- (h). Selalu gembira bahkan ketika tidak bisa merasa bahagia,
- (i). Merasa yakin memiliki kemampuan yang hampir tak terbatas untuk diukur,
- (j). Membina banyak cinta dalam kehidupan,
- (k). Suka bertukar berita baik, dan
- (l). Menerima apa yang tidak bisa diubah.

Dari uraian-uraian yang telah disebutkan bahwa optimisme dalam diri seseorang akan membuat individu memiliki keyakinan yang tinggi dengan apa yang ada pada dirinya serta yakin dengan kemampuannya, hal ini merupakan pendorong yang menguntungkan ketika individu tersebut menghadapi berbagai macam masalah yang berhubungan dengan kehidupannya. individu yang optimis

menganggap masalahnya disebabkan oleh sesuatu hal yang dapat diubah sehingga mereka dapat berhasil mengatasi masalah-masalah yang akan terjadi pada masa mendatang. Dapat dikatakan bahwa individu yang mengalami musibah yang optimis dalam hidupnya adalah mereka yang memiliki keyakinan dapat mengatasi segala sesuatu yang mereka hadapi dengan pengharapan dan pikiran yang positif.

Menurut Seligman (1991), optimisme akan mempengaruhi individu pada hampir seluruh aspek kehidupan. Studi Seligman yang lain tentang optimisme menunjukkan bahwa orang yang pesimis sangat buruk dalam tiga hal dibandingkan dengan orang-orang yang optimis, yaitu :

- a) lebih sering mengalami depresi,
- b) kurang berprestasi di tempat kerja, dan kesehatan fisik yang buruk.

Individu yang optimis lebih berhasil dalam bidang pendidikan dan pekerjaan. Orang yang optimis dapat mengerjakan tugas dengan lebih baik dan lebih ulet dalam menghadapi berbagai tantangan dibandingkan orang yang pesimis. Pandangan yang optimistik juga dapat mempengaruhi kesehatan bahkan melindungi individu dari depresi. Individu yang pesimis sangat rawan terhadap depresi, cara memafsirkan kekalahan dan kegagalan hidup secara pesimistik memperbesar rasa tidak berdaya dan putus asa yang merupakan inti dari depresi (Goleman, 1996).

Hasil penelitian lain menunjukkan bahwa orang yang optimis lebih tahan terhadap penyakit, mempunyai kebiasaan yang lebih sehat dibandingkan orang yang pesimis, serta sistem pertahanan tubuh juga bekerja lebih baik pada orang yang optimis (Seligman, 1991).

Situasional optimis dihubungkan dengan keadaan stres, dimana keadaan stres itu sendiri secara signifikan dihubungkan dengan suasana hati yang negatif.

Dengan adanya penemuan tersebut dapat disimpulkan, orang yang optimis percaya bahwa ketidaksesuaian antara tujuan yang ingin dicapai dengan proses pencapaian tujuan dapat diatasi, hal-hal yang berhubungan dengan suasana hati seperti malu, depresi dan kemarahan dapat diminimalkan (Carver & Scheier, dalam Fahey, Kemeny, Taylor, Segerstrom. 1998).

Hubungan antara optimisme dengan depresi pada individu yang mengalami musibah dapat dijelaskan oleh Abramson dkk. (Gotlib, Lewinsohn, Leeley, Rohde & Redner, 1993) yang menjelaskan bahwa kerentanan terhadap depresi berasal dari pola atribusi atau pola eksplanatori individu. Pola atribusi atau pola eksplanatori merupakan gaya penjelasan yang dibuat individu terhadap sesuatu yang terjadi pada dirinya (Halgin & Whitbourne, 1994).

Menurut Seligman (1995) cara seseorang dalam memandang dan menjelaskan akibat atau peristiwa dikenal dengan istilah gaya penjelasan (*explanatory style*), dan gaya penjelasan ini dapat menjadi indikator optimis atau pesimis seseorang.

Krantz (1983) dan Parkes (1984) bahwa dari beberapa penelitian diperoleh bukti bahwa dalam menghadapi situasi yang menekan, keberhasilan individu mengatasinya sangat tergantung pada penilaian kognitifnya. Individu yang memiliki penilaian positif akan mampu mengatasi situasi yang dihadapinya dengan baik, sebaliknya individu yang memiliki penilaian negatif

Terbentuknya pola pikir optimis tergantung juga pada cara pandang seseorang pada perasaan dirinya bernilai atau tidak (Seligman, 1991). Perasaan bernilai dan berarti biasanya tumbuh dari pengakuan oleh lingkungan. Dukungan sosial yang berupa penghargaan dari orang-orang tertentu terutama dari pasangan

akan membuat individu merasa dihargai dan berarti, selanjutnya timbul perasaan mampu yang membawa individu pada keyakinan bahwa dirinya mampu menghadapi masalah.

Optimisme ini akan membawa individu pada suatu situasi pola pikir yang memandang segala sesuatu secara positif dan segala permasalahan dapat diatasi dengan baik. Optimisme dalam diri seseorang terutama yang mengalami musibah akan membuat individu memiliki keyakinan yang tinggi dengan apa yang ada pada dirinya serta yakin dengan kemampuannya, hal ini merupakan pendorong yang menguntungkan ketika individu tersebut menghadapi berbagai macam masalah yang berhubungan dengan kehidupannya. Individu yang optimis menganggap masalahnya disebabkan oleh sesuatu hal yang dapat diubah sehingga mereka dapat berhasil mengatasi masalah-masalah yang akan terjadi pada masa mendatang. Dapat dikatakan bahwa individu yang mengalami yang optimis dalam hidupnya adalah mereka yang memiliki keyakinan dapat mengatasi segala sesuatu yang mereka hadapi dengan pengharapan dan pikiran yang positif sehingga depresi yang dialami dapat berkurang

### III. KEPRIBADIAN TANGGUH (*HARDINESS PERSONALITY*)

#### 1. Pengertian Kepribadian Tangguh (*Hardiness Personality*)

Kepribadian yang mempunyai kemampuan dan daya tahan terhadap stres yang sering di bicarakan akhir-akhir ini adalah kepribadian tangguh (*hardiness personality*) yang merupakan gagasan konsep dari Kobasa (dalam Sarafino, 1990). Kepribadian tangguh adalah kepribadian yang mempunyai fungsi sebagai sumber perlawanan pada saat individu menemui suatu kejadian yang menimbulkan stress.

Individu dengan kepribadian tangguh sangat antusias menyongsong masa depan, karena perubahan-perubahan dalam kehidupan dianggap sebagai suatu pandangan dan sangat berguna bagi perkembangan. Kobasa (dalam Sarafino, 1990) menyatakan bahwa tipe kepribadian tangguh ini menunjukkan adanya komitmen, kontrol, dan tantangan. Secara teoritis gabungan dari ketiga aspek ini merupakan undimensional dan merupakan faktor dari kepribadian tangguh.

Menurut Kobasa (dalam Rathus & Nevid, 2003) kepribadian tangguh merupakan ketahanan psikologis (*psychological hardiness*) atau sekumpulan *trait* individu yang dapat membantu dalam mengelola stres yang dialami. Kobasa menunjukkan bahwa orang yang ketahanannya lebih baik dalam menangani tekanan ataupun stres

Karena menganggap diri mereka sebagai orang yang memilih situasi stres itu sendiri. Mereka menganggap stressor yang mereka hadapi membuat kehidupan lebih menarik dan menantang, bukan semata-mata membebani mereka

dengan tekanan-tekanan tambahan. Jadi pengendalian adalah faktor kunci dalam ketahanan psikologis.

Kepribadian tangguh dapat disimpulkan sebagai suatu ketahanan psikologis yang merupakan sekumpulan trait individu yang bertujuan untuk dapat membantu mengelola stres dan mempunyai kemampuan, daya tahan serta sebagai sumber perlawanan pada saat individu menemui suatu kejadian yang menimbulkan stress.

### **3.2. Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Kepribadian Tangguh (*Hardiness Personality*)**

Menurut teori perkembangan yang dikemukakan oleh Erikson (dalam Santrock, 1996), faktor-faktor yang mempengaruhi kepribadian tangguh adalah :

1. Terbentuknya perasaan akan konsistensi dalam kehidupannya dan
2. Tercapainya identitas peran, kurang lebih dengan cara menggabungkan motivasi, nilai-nilai, kemampuan dan gaya yang dimiliki remaja dengan peran yang dituntut dari remaja.

### **3.3. Aspek-Aspek Kepribadian Tangguh (*Hardiness Personality*)**

Kepribadian tangguh merupakan suatu konstelasi kepribadian yang menguntungkan bagi individu untuk dapat menghadapi tekanan-tekanan dalam kehidupan, individu yang memiliki kepribadian tangguh akan mampu menghadapi perubahan yang terjadi serta lebih mampu dalam menghadapi berbagai permasalahan yang menuntut adanya suatu pemecahan masalah, karena individu tersebut mempunyai serangkaian ciri atau sikap yang membuat individu tahan terhadap tekanan karena kepribadian ini memiliki tiga aspek penting, yaitu: komitmen, kontrol, dan tantangan.

dengan tekanan-tekanan tambahan. Jadi pengendalian adalah faktor kunci dalam ketahanan psikologis.

Kepribadian tangguh dapat disimpulkan sebagai suatu ketahanan psikologis yang merupakan sekumpulan trait individu yang bertujuan untuk dapat membantu mengelola stres dan mempunyai kemampuan, daya tahan serta sebagai sumber perlawanan pada saat individu menemui suatu kejadian yang menimbulkan stress.

### **3.2. Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Kepribadian Tangguh (*Hardiness Personality*)**

Menurut teori perkembangan yang dikemukakan oleh Erikson (dalam Santrock, 1996), faktor-faktor yang mempengaruhi kepribadian tangguh adalah :

1. Terbentuknya perasaan akan konsistensi dalam kehidupannya dan
2. Tercapainya identitas peran, kurang lebih dengan cara menggabungkan motivasi, nilai-nilai, kemampuan dan gaya yang dimiliki remaja dengan peran yang dituntut dari remaja.

### **3.3. Aspek-Aspek Kepribadian Tangguh (*Hardiness Personality*)**

Kepribadian tangguh merupakan suatu konstelasi kepribadian yang menguntungkan bagi individu untuk dapat menghadapi tekanan-tekanan dalam kehidupan, individu yang memiliki kepribadian tangguh akan mampu menghadapi perubahan yang terjadi serta lebih mampu dalam menghadapi berbagai permasalahan yang menuntut adanya suatu pemecahan masalah, karena individu tersebut mempunyai serangkaian ciri atau sikap yang membuat individu tahan terhadap tekanan karena kepribadian ini memiliki tiga aspek penting, yaitu: komitmen, kontrol, dan tantangan.

Dari beberapa studi ditemukan bahwa hubungan dari ketiga aspek ini (komitmen, kontrol, tantangan) bukan merupakan kesatuan dan ketiga aspek tersebut mempunyai hubungan yang relatif lemah (Funk dan Houston, Hull, Treuren dan Virnelli, dalam Sarafino, 1990)

#### **a. Komitmen**

Komitmen adalah kecenderungan untuk melibatkan diri kedalam kegiatan apapun yang dilakukan (Kobasa dkk, 1982 dalam Sarafino, 1990). Individu yang mempunyai komitmen yang kuat akan mudah tertarik dan terlibat secara tulus kedalam kegiatan apapun yang sedang dikerjakan dan perasaan yang wajar akan menuntunnya untuk mengklarifikasikan dan memberikan arti pada setiap kejadian dan segala sesuatu yang ada dalam lingkungannya.

Individu yang komitmennya kuat tidak akan mudah menyerah pada tekanan. Pada saat menghadapi musibah, individu akan melakukan strategi yang sesuai dengan nilai-nilai, tujuan, dan kemampuan yang ada dalam dirinya. Sebaliknya, orang yang tidak mempunyai komitmen akan mudah merasa bosan atau malas merasa tidak berarti, menarik diri dari tugas yang harus dikerjakan, pasif, dan lebih suka menghindar dari berbagai aktivitas. Individu yang tidak mempunyai komitmen akan menilai kejadian yang menimbulkan stress sebagai suatu yang hanya dapat ditahan dan tidak dapat diperbaiki.

#### **b. Kontrol**

Kontrol merupakan kecenderungan untuk menerima dan percaya bahwa individu dapat mengontrol dan mempengaruhi suatu kejadian dengan pengalamannya ketika berhadapan dengan hal-hal yang tidak terduga. Orang-orang

yang memiliki kontrol yang kuat akan selalu optimis dalam menghadapi masalah-masalah daripada individu yang kontrolnya rendah.

*Powerlessness* adalah perasaan pasif dan merasa akan selalu disakiti oleh hal-hal yang tidak dapat dikendalikan dan kurang memiliki inisiatif serta kurang dapat merasakan adanya sumber-sumber dari dalam dirinya, sehingga individu merasa tidak berdaya jika menghadapi hal-hal yang menimbulkan ketegangan.

#### a. Tantangan

Tantangan adalah kecenderungan untuk memandang suatu perubahan dalam hidupnya sebagai sesuatu yang wajar dan dapat mengantisipasi perubahan itu sebagai stimulus yang sangat berguna bagi perkembangan dan memandang hidup sebagai suatu tantangan yang menyenangkan. Individu yang mempunyai tantangan kuat adalah orang-orang yang dinamis dan memiliki kemampuan dan keinginan untuk maju yang kuat, menemukan cara yang lebih mudah untuk menghilangkan atau mengurangi keadaan yang dapat menimbulkan tekanan.

Sebaliknya, individu yang tidak mampu menghadapi tantangan menganggap bahwa sesuatu itu harus stabil karena individu merasa khawatir dengan adanya perubahan, dianggap merusak dan menimbulkan rasa tidak aman, serta ancaman. Selain itu, individu yang *threatened* tidak dapat menyambut dengan baik terhadap perubahan dan memandang perubahan sebagaisuatu ancaman daripada suatu tantangan dan selalu menghubungkan dengan penekanan dan penghindaran (Zana dan Olson dalam Strutton, 1995).

Komitmen, kontrol dan tantangan akan memelihara kesehatan seseorang walaupun berhadapan dengan kejadian-kejadian yang menimbulkan tekanan. Secara spesifik pentingnya kepribadian tangguh adalah bahwa orang-orang yang

memiliki komitmen, kontrol dan tantangan yang kuat cenderung mereaksi kejadian yang penuh tekanan dengan cara yang lebih menyenangkan dibandingkan individu yang mempunyai komitmen, kontrol dan tantangan yang rendah.

Individu yang memiliki kecenderungan kepribadian tangguh yang kuat akan melakukan tindakan yang langsung untuk mengetahui kejadian-kejadian dalam hidup dan dimasukkannya kedalam kehidupan individu serta belajar dari kejadian-kejadian tersebut, baik nilai maupun kegunaannya. Lebih lanjut lagi individu akan melakukan tindakan yang efektif, menggunakan strategi yang aktif seperti *problem focused coping* (William, Wlebe, dan Smith dalam Taylor)

Berdasarkan uraian diatas dapat disimpulkan bahwa individu yang memiliki kepribadian tangguh memiliki keyakinan untuk dapat mengendalikan kejadian-kejadian hidup yang dapat memberikan perubahan-perubahan pada hidup individu.



#### IV. **Gambaran Kepribadian Tangguh (*Hardiness Personality*) Terhadap Sikap Optimisme Hidup**

Hampir setiap individu, tidak pernah lepas dari masalah. Masalah tidak hanya dari dalam diri, tapi juga dari luar, contohnya musibah bencana alam. Musibah dapat menyerang siapa saja dari waktu ke waktu, tanpa pandang bulu. Manusia yang mengalami bencana akan mengalami tekanan ataupun merasa pesimis dalam memandang hidup ke depan. Namun, diantara manusia yang pesimis, terdapat juga manusia yang optimis, meskipun telah mengalami musibah. Optimisme ini akan membawa individu pada suatu situasi pola pikir yang memandang segala sesuatu secara positif dan segala permasalahan dapat diatasi dengan baik. Optimisme dalam diri seseorang terutama yang mengalami musibah akan membuat individu memiliki keyakinan yang tinggi dengan apa yang ada pada dirinya serta yakin dengan kemampuannya, hal ini merupakan pendorong yang menguntungkan ketika individu tersebut menghadapi berbagai macam masalah yang berhubungan dengan kehidupannya. Individu yang optimis menganggap masalahnya disebabkan oleh sesuatu hal yang dapat diubah sehingga mereka dapat berhasil mengatasi masalah-masalah yang akan terjadi pada masa mendatang. Dapat dikatakan bahwa individu yang mengalami yang optimis dalam hidupnya adalah mereka yang memiliki keyakinan dapat mengatasi segala sesuatu yang mereka hadapi dengan pengharapan dan pikiran yang positif sehingga depresi yang dialami dapat berkurang (Shapiro, 1997).

Namun, sikap optimis berbeda antara individu yang satu dengan yang lain dari waktu ke waktu pada orang yang sama karena ada beberapa faktor-faktor

yang mempengaruhi perbedaan ini diantaranya disebabkan oleh umur, jenis kelamin, dan karakteristik kepribadian.

Kepribadian merupakan salah satu yang mempengaruhi optimisme hidup. Kepribadian merupakan organisasi dinamis dari sistem psikofisik individu dalam menghadapi situasi dengan cara-cara yang khusus. Maddi dan Kobasa (dalam Sarafino, 1990) mengatakan bahwa kepribadian adalah sekelompok karakteristik dan kecenderungan yang stabil, yang menentukan persamaan dan perbedaan dalam perilaku psikologi (pikiran, perasaan, dan tindakan) individu yang mempunyai kesinambungan dengan waktu dan tidak mudah dipahami dengan hasil dari tekanan sosial dan biologis dalam saat tertentu. Dalam hal ini, individu yang optimis, adalah individu yang memiliki kepribadian tangguh, Kobasa (dalam Sarafino, 1990) mendefinisikan kepribadian tangguh adalah kepribadian yang mempunyai kemampuan dan daya tahan terhadap masalah. Beliau juga menambahkan bahwa kepribadian tangguh adalah karakteristik kepribadian yang mempunyai fungsi sebagai sumber perlawanan pada saat individu menemui suatu kejadian tertentu.

Orang yang mempunyai kepribadian tangguh diasumsikan sebagai pribadi tangguh yang cenderung kepada sikap optimis, jika dihadapkan pada keadaan yang penuh tekanan. Untuk menghadapi tekanan yang dialami oleh individu yang mengalami musibah, diharapkan individu mampu menemukan pemecahan masalah yang dihadapi. Hal ini tidak terlepas dari seberapa jauh hubungan yang ditimbulkan oleh individu yang memiliki kepribadian tangguh terhadap optimisme hidup.

Dari uraian diatas dapat diambil kesimpulan bahwa Gambaran kepribadian tangguh (*hardiness Personality*) dengan sikap optimisme hidup sangat berkaitan erat, hal ini disebabkan oleh kepribadian salah satu hal yang mempengaruhi

optimisme pada hidup. Dimana kepribadian itu adalah organisasi dinamis dari sistem psikofisik individu dalam menghadapi situasi-situasi tertentu.

## V. SIMPULAN

1. Optimisme adalah pola pikir yang memandang segala sesuatu secara positif dan segala permasalahan dapat diatasi dengan baik.
2. Individu yang mengalami yang optimis dalam hidupnya adalah mereka yang memiliki keyakinan dapat mengatasi segala sesuatu yang mereka hadapi dengan pengharapan dan pikiran yang positif sehingga depresi yang dialami dapat berkurang.
3. Individu yang memiliki kepribadian tangguh memiliki keyakinan untuk dapat mengendalikan kejadian-kejadian hidup yang dapat memberikan perubahan-perubahan pada hidup individu.
4. Orang yang mempunyai kepribadian tangguh diasumsikan sebagai pribadi tangguh yang cenderung kepada sikap optimis, jika dihadapkan pada keadaan yang penuh tekanan.

## DAFTAR PUSTAKA

- Azwar, S. 2002. Validitas dan Reliabilitas. Seri Pengukuran Psikologi. Yogyakarta : Sigma Alpha
- Gymnastiar, A. 2005. Aku Bisa, Bandung : MQS Publishing.
- Goleman. 1996. *Social Problem, third edition*, California : Harper & Row Publishers, New York.
- Hermanto H. Dkk. 2005. *Aneuk Atjeh Lam Duka, 26 Desember 2004, edisi 4*. Banda Aceh. : Children Media Center.
- Hadi, S dan Pamardiningsih, Y. 2000. *Manual SPS (Seri Program Statistika)*. Fakultas Psikologi Universitas Gadjah Mada. Yogyakarta.
- Hadi, S. 1984. *Metode Research*. Yogyakarta : Andi Offset.
- Hardjana, A.M. 1994. *Stres Tanpa Distres*. Yogyakarta : Kansius.Hurlock, E.B. 1990. *Psikologi Perkembangan. Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan*. Terjemahan. Jakarta: Airlangga.
- Seligman, Martin, 1991. *Learned Optimism edition 1*. USA :Harper & Row Publishers.
- Seligman, Martin, 1995. *The Optimistic Child : Proven Program to Safe Guard Children from Depression & Build Life- Long Resilience*. USA : Harper & Row Publishers.
- M. Hariwijaya & Triton P.B, S.Si, M.Si. 2007. Pedoman Penulisan Ilmiah proposal dan Skripsi. Yogyakarta : Oryza.
- Sarafino, E.P.1990. *Health Psychology : Biopsychosocial Interaction*. Singapore: John Willey & Sons.
- Scheier, Dkk. 1986. *Personal Adjustment and Mental Health*. New York :
- Sharon Judkins, R.N, Ph.D Dkk. 2003. *Creating Hardy Work Environment* : Texas Journal of Rural Health.
- Taylor, S.E. 1999. *Health Psychology*: Singapore: McGraw Hill International.
- [www. Aceh Tsunami up date.co.id](http://www.acehtsunamiupdate.co.id)
- <http://www.bawor.blogspot.com/2008/08> pembentukan kepribadian anak

<http://www.e-psikologi.com/epsi/individual>

<http://www.yasa.or.id/2008/content/view/96/1>