

2. TINJAUAN PUSTAKA

2.1 Perilaku Seksual Pada remaja

2.1.1 Definisi Remaja

Remaja merupakan transisi antara masa kanak-kanak ke masa dewasa (Sarwono, 2006). Dijelaskan lagi bahwa remaja adalah individu dalam rentangan usia antara 11-24 tahun dan belum menikah. Pada masa remaja terjadi perkembangan fisik ketika alat-alat kelamin manusia mencapai kematangannya. Santrock (1998) mengemukakan bahwa pada masa remaja, berbagai perubahan terjadi secara pesat dalam diri individu, baik secara biologis, kognitif dan sosioemosional.

Masa remaja merupakan masa eksplorasi, ketika perilaku seksual –baik yang distimulasi oleh diri sendiri maupun dengan bantuan partner– biasanya meningkat (Crooks & Baur, 2005). Perubahan-perubahan hormonal yang terjadi pada remaja berpengaruh langsung pada keadaan perasaan individu yang bersangkutan, juga berpengaruh pada perilaku seksnya (Sarwono, 2006).

2.1.2 Remaja dan Tugas Perkembangan Remaja

Remaja memiliki beberapa tugas perkembangan, salah satunya adalah tugas perkembangan sosial. Menurut Rice (1999) berpacaran berkaitan dengan tugas perkembangan sosial remaja yang didasari oleh kebutuhan untuk membangun suatu hubungan yang berarti dan memuaskan individu lainnya. Selain itu, terdapat juga kebutuhan untuk mempelajari, mengadopsi, dan melatih pola-pola berpacaran karena hal-hal tersebut berkontribusi pada pengembangan pribadi dan sosial, pemilihan pasangan hidup dan pernikahan yang sukses. Fungsi berpacaran sendiri adalah :

1. *Rekreasi* : Tujuan dari berkencan adalah untuk hiburan, dimana remaja menginginkan pasangannya untk memiliki berbagai keterampilan sosial yang dianggap penting bagi teman sebayanya.
2. *Companionship* : Motivasi remaja berkencan adalah keinginan untuk kebersamaan. Menginginkan pertemanan, merasa diterima, afeksi, dan cinta dari orang lain merupakan bagian dari perkembangan remaja.

3. Sosialisasi : Kencan merupakan bagian dari perkembangan personal dan sosial. Melalui berkencan, remaja belajar untuk dapat bekerja sama, merefleksikan diri, bertanggung jawab, beberapa kemampuan sosial, dan teknik berinteraksi dengan individu lainnya.
4. Status : Walaupun bukan merupakan motivasi utama, tetapi kencan merupakan salah satu cara untuk meningkatkan atau membuktikan status remaja.
5. Eksperimen dan kepuasan seksual : Kencan berfungsi untuk melakukan hubungan seksual berhubungan dengan sikap, perasaan, motivasi, dan nilai-nilai dari remaja tersebut.
6. Pemilihan pasangan hidup : Baik disadari maupun tidak, memilih pasangan hidup merupakan salah satu fungsi berpacaran pada remaja akhir. Semakin lama pasangan berkencan, semakin kecil kecenderungan mereka untuk mengidealkan satu sama lain dan semakin besar kesempatan mereka untuk mengenal satu sama lain.
7. Memperoleh *intimacy* : *Intimacy* merupakan perkembangan dari keterbukaan, sharing, saling percaya, saling menghargai, afeksi, dan kesetiaan, sehingga suatu hubungan berpacaran dapat dikarakteristikan sebagai hubungan yang melibatkan kedekatan, berlangsung lama, dan melibatkan rasa cinta dan komitmen (Rocoe, Kennedy, & Pope, 1987).

2.1.3 Perilaku Seksual *Premarital*

Perilaku seksual adalah segala tingkah laku yang didorong oleh hasrat seksual, baik dengan lawan jenis maupun dengan sesama jenis (Sarwono, 2006). Bentuk dari tingkah laku ini bermacam-macam mulai dari perasaan tertarik sampai tingkah laku berkencan, bercumbu, dan bersenggama. Perilaku seksual pada remaja secara konstan meningkat (DeLamater & MacCorquondale dalam Santrock, 1998). *Necking* dan *french kissing* biasanya merupakan pengalaman pertama mereka, diikuti dengan *breast fondling* lalu kemudian *petting*. Selanjutnya adalah *intercourse*, atau pada beberapa kasus didahului dengan *oral sex*. Nevid, et al (1995) mendeskripsikan beberapa jenis perilaku tersebut :

1. *Kissing*

Berciuman merupakan perilaku dimana seorang individu bersama pasangannya saling menyentuh bibir atau lidah. Berciuman bertujuan untuk kesenangan atau sebagai pembuka untuk hubungan seksual. Terdapat beberapa jenis berciuman, yaitu *simple kissing* dan *deep kissing*. *Simple kissing* dilakukan dengan bibir tertutup, sedangkan *deep kissing* atau disebut juga *french kiss* adalah ketika pasangan saling memasukkan lidah mereka.

2. *Breast fondling*

Breast fondling merupakan perilaku dimana seseorang menyentuh daerah-daerah sensitif pasangannya. Perilaku ini dilakukan sebagai *foreplay*. Pada perempuan, payudara merupakan bagian sensitif untuk dirangsang. Selain payudara, bagian tubuh lain yang juga sensitif terhadap sentuhan adalah organ genital atau alat kelamin.

3. *Oral sex*

Oral sex adalah stimulasi alat kelamin menggunakan mulut. Selanjutnya menurut Crooks dan Baur (2005) dikatakan bahwa biasanya aktivitas ini berguna untuk strategi menghindari *intercourse* dan secara teknis mempertahankan keperawanan.

4. *Sexual intercourse*

Sexual intercourse merupakan aktivitas seksual dimana penis dimasukkan kedalam vagina, atau disebut juga dengan hubungan kelamin. Terdapat perbedaan antara laki-laki dan perempuan yang ditunjukkan dalam tingkah laku seksual (Brehm, 1992). Laki-laki lebih permisif dalam nilai-nilai dan sikap seksual daripada perempuan (Hendrick & Hendrick, 1987; Snyder, Simpson & Gangestad, 1986). Laki-laki cenderung menikmati hubungan seksual tanpa *intimacy*, sedangkan perempuan lebih menyukai aktivitas seksual sebagai bagian dari hubungan intim secara psikologis. (DeLamater, 1987 ; Whitley, 1988). Selanjutnya dikatakan juga bahwa laki-laki dapat lebih mudah menikmati hubungan seksual sebagai pemuas keinginan, tanpa adanya komitmen secara emosional daripada

perempuan (Chara & Kuennen, 1994; Clark & Hatfield, 1989; Townsend, 1995 dalam Crooks & Baur, 2005).

Remaja putri cenderung menghubungkan seks dengan cinta (Michael dkk, 1994 dalam Sarwono, 2006) sehingga alasan mereka melakukan hubungan seksual adalah karena cinta, dimana kecenderungan remaja laki-laki lebih kecil. Selanjutnya Kinsey (dalam Conger, 1991) mengatakan bahwa, remaja perempuan yang sebenarnya belum siap secara emosional untuk melakukan hubungan seksual *premarital* akan mengalami perasaan bersalah dan kecemasan, atau menjadi trauma atau memberikan konsekuensi negatif daripada memfasilitasi kapasitas dari remaja tersebut untuk respon yang sukses pada saat pernikahan nantinya.

2.2 Intimate Relationship

2.2.1 Definisi Intimate Relationship

Weiss (1969) dalam Brehm (1992) menyatakan bahwa dalam memahami pengertian *intimate relationship*, individu memiliki lima kebutuhan psikologis pokok yang hanya dapat dipenuhi melalui berhubungan intim dengan individu lainnya. Kebutuhan-kebutuhan yang dimaksud adalah (1) kebutuhan akan keintiman—seseorang untuk berbagi perasaan secara bebas, (2) kebutuhan akan integrasi sosial—kebutuhan akan adanya seseorang untuk berbagi kecemasan dan kepedulian, (3) kebutuhan untuk merasa dibutuhkan, (4) kebutuhan untuk ditemani dan dibantu, serta (5) kebutuhan untuk diyakini betapa penting dan berharga dirinya.

2.2.2 Dimensi Intimate Relationship

Brehm (1992) menyatakan bahwa *intimate relationship* memiliki beberapa dimensi dimana dimensi-dimensi ini muncul dalam berbagai bentuk dan ukuran. Dimensi-dimensi tersebut adalah :

1. *Intensity* : beberapa *intimate relationship* memiliki intensitas yang tinggi, beberapa biasa saja, dan beberapa tidak sama sekali.
2. *Komitmen* : Beberapa pasangan memiliki komitmen yang sangat kuat untuk berhubungan jangka panjang; beberapa tidak demikian.

3. Emosi : Perasaan mengenai hubungan tersebut berjalan secara keseluruhan dari perasaan-perasaan yang menyenangkan hingga perasaan-perasaan yang menyakitkan.
4. Seksualitas : Seksualitas dan keintiman secara psikologis merupakan faktor yang tidak berkaitan. Beberapa *intimate relationship* diartikan sebagai seks dan beberapa tidak. Beberapa hubungan diartikan dengan keintiman secara psikologis dan beberapa tidak.
5. Gender : Perempuan dan laki-laki memiliki pandangan yang berbeda dalam hubungan intim.

2.3 Putus Hubungan Setelah Melakukan Hubungan Seksual *Premarital*

Reaksi individu ketika suatu hubungan berakhir berbeda-beda tergantung dari kualitas hubungan tersebut. Individu yang puas, merasakan kedekatan dengan pasangannya, merasakan komitmen yang tinggi dan percaya bahwa mereka hanya memiliki sedikit alternatif untuk membangun hubungan yang baru, akan merasakan kesulitan yang besar ketika hubungan ini berakhir (Regan, 2003). Ketika remaja memulai suatu hubungan romantis, mereka biasanya berfantasi mengenai masa depan dengan partner mereka, seperti menikah, memiliki anak, atau hidup bersama pasangan mereka sampai tua (Rice, 1999).

Emosi-emosi yang dirasakan seorang yang baru putus hubungan – seperti kesedihan, perasaan bersalah, marah, kecemasan, dan juga perasaan malu, akan bertambah apabila individu tersebut putus hubungan setelah melakukan hubungan seksual *premarital*, khususnya pada perempuan. Hal ini disebabkan karena pada masyarakat Indonesia, sama halnya dengan masyarakat budaya timur lainnya, berlaku *double standard* dalam memandang perilaku seksual sebelum menikah, dimana perempuan tidak diperbolehkan dan laki-laki diperbolehkan (Duvall & Miller, 1985). *Virginity* atau keperawanan seorang perempuan dianggap sebagai sesuatu yang sangat berharga dan seharusnya diberikan kepada suaminya kelak. Selain mengenai keperawanan, *double standard* ini juga membuat perempuan yang tidak mau melakukan hubungan seksual *premarital* merasa takut akan ditinggalkan oleh pasangannya dan perempuan yang mau melakukan hubungan seksual *premarital* sebagai perempuan yang dianggap murahan.

Perasaan kehilangan merupakan hal yang sangat personal dan signifikan. Beberapa pengalaman kehilangan seperti kehilangan karena kematian dan pemutusan hubungan diasosiasikan dengan kesedihan yang mendalam (dirangkum dari <http://www.utexas.edu>). Perasaan-perasaan tidak nyaman yang muncul dalam diri seorang individu ketika berakhirnya suatu hubungan intim merupakan reaksi emosi yang biasanya dialami oleh orang yang kehilangan. Menurut Kubler-Ross (dalam Atwater & Duffy, 1999), terdapat 5 tahapan reaksi yang biasa dilalui ketika seseorang mengalami pengakhiran hubungan, yaitu :

1. Penyangkalan

Pada tahap penyangkalan, individu belum sepenuhnya percaya bahwa hubungan dengan pasangannya telah berakhir. Ia menyangkal bahwa peristiwa tersebut terjadi pada dirinya. Individu tersebut memikirkan cara baru agar hubungan tersebut tetap berjalan. Tahap penyangkalan ini biasanya berlangsung lama ketika hubungan tersebut sangat berarti bagi seorang individu sehingga individu tersebut merasakan kesulitan untuk melepaskan pasangannya.

2. Merasa marah (*resentment*)

Emosi marah merupakan hal yang wajar dalam setiap perpisahan dengan pasangan. Seorang individu yang mengatakan bahwa dirinya tidak merasa marah pada mantan pasangannya mungkin saja memendam perasaan marahnya, kemudian menjadi depresi dan mengkritik dirinya sendiri. Individu tersebut menyalahkan dirinya atas berakhirnya hubungan tersebut dan tidak menjadi bahwa dirinya marah.

3. Putus asa (*bargaining*)

Tahap putus asa merupakan tahap paling menyakitkan dalam proses penyembuhan duka karena individu belum sepenuhnya melepaskan diri dari bayangan mantan pasangannya tersebut.

4. Depresi

Pada tahap depresi, individu merasa dirinya tidak berarti dan sadar bahwa dirinya gagal. Kesadaran akan kegagalannya ini merupakan hal yang positif karena ia mulai memahami realitas yang terjadi. Pada tahapan ini, individu membutuhkan dukungan dari individu lain seperti keluarga

dan teman-teman. Disamping itu, optimisme akan masa depan yang lebih baik dan pengakuan serta penerimaan diri akan perasaan depresi dapat membantu individu mengatasi luka emosinya.

5. Menerima realita yang ada

Setelah melewati tahapan depresi, individu kemudian sampai pada tahap terakhir, dimana ia menyadari bahwa perpisahan telah terjadi dan hubungan tidak dapat diperbaiki lagi. Individu pada tahap ini siap untuk melangkah maju dan menemukan tujuan baru. Walaupun terkadang individu tersebut masih merasakan sakit hati, tetapi hidup mereka sudah mulai stabil.

2.4 Resiliensi

2.4.1 Definisi Resiliensi

Banyak ahli yang memberikan definisi dari resiliensi. Isaacson (2002) mengatakan bahwa implikasi dari resiliensi adalah kemampuan individu tidak hanya dalam mengatasi kesulitan yang traumatis namun juga merespon secara fleksibel tekanan dalam kehidupan sehari-hari. Individu yang resilien memiliki kemampuan untuk maju melebihi seorang yang hanya bertahan menjadi seorang yang berkembang lebih lanjut. Kemampuan untuk bertahan dan bahkan mengubah kemalangan yang sedang dialami inilah yang disebut sebagai resiliensi. Selanjutnya resiliensi menurut Siebert (2005) adalah kemampuan untuk bangkit kembali (*bounce back*) dari perkembangan hidup yang dirasakan menjatuhkan. Ketika seorang yang resilien terganggu kehidupannya, mereka akan menghadapi perasaan yang mereka rasakan dengan cara yang sehat untuk membuat keadaan lebih baik. Mereka tetap merasakan perasaan marah, sedih, kehilangan, dan kebingungan tetapi tidak membuat perasaan ini menjadi permanen. Individu yang resilien akan bangkit kembali dari dasar kejatuhan dalam hidup mereka dan kebanyakan akan menjadi lebih kuat dan lebih baik daripada sebelumnya. Sejalan dengan itu, Reivich dan Shatte (2002) mengemukakan definisi resiliensi sebagai kemampuan untuk tetap gigih dan menyesuaikan diri ketika keadaan tidak berjalan dengan baik.

Werner and Smith (1982) mendefinisikan resiliensi sebagai kapasitas untuk menghadapi stres internal dari kekurangan individu tersebut dan juga stres eksternal secara efektif (seperti sakit, kehilangan yang signifikan, dan masalah dalam keluarga). Rutter (dalam Dugan & Coles dalam Isaacson, 2002) mengemukakan bahwa individu yang resilien adalah individu yang mampu mengatasi keterbatasannya dan berdiri di atas kekurangannya untuk bertahan dalam stress.

Dari definisi-definisi yang dikemukakan oleh beberapa ahli diatas, peneliti mengambil definisi dari Reivich dan Shatte (2002), yaitu kemampuan untuk tetap gigih dan menyesuaikan diri ketika keadaan tidak berjalan dengan baik. Putus cinta setelah melakukan hubungan seksual *premarital* merupakan keadaan yang tidak berjalan baik bagi individu yang mengalaminya. Untuk itu diperlukan penyesuaian setelah putus cinta tersebut.

2.4.2 Domain Resiliensi

Menurut Reivich dan Shatte (2002), terdapat tujuh domain yang membangun resiliensi, yaitu aspek regulasi emosi, implus kontrol, optimisme, analisis kausal, empati, *self-efficacy* dan *reaching out*.

1. Regulasi emosi

Regulasi emosi merupakan kemampuan untuk tetap tenang dalam keadaan tertekan. Individu yang resilien memiliki kemampuan yang berkembang dengan baik untuk membantu mereka mengontrol emosi, atensi, dan perilaku mereka. Individu yang kurang memiliki kemampuan untuk meregulasi emosi mereka memiliki kesulitan dalam membangun dan mempertahankan hubungan pertemanan.

Ketika individu merasa marah, sedih atau kesal, individu tersebut dapat dikuasai dan dipengaruhi oleh emosi tersebut. Tetapi ketika individu tersebut dapat mengatasi emosi tersebut, ia akan tetap tenang dan membersihkan kepalanya sehingga ia tetap efektif dalam memecahkan masalah yang dialaminya. Ini tidak berarti ia membuang ataupun mempertahankan emosi negatif tersebut; mengekspresikan emosi, baik yang negatif maupun positif, merupakan hal yang baik. Mengontrol emosi

artinya tetap tenang sehingga dapat mengekspresikan emosi tersebut dengan cara yang dapat membantu dalam mengatasi situasi yang terjadi. Regulasi emosi merupakan kemampuan yang penting diasosiasikan dengan resiliensi. Regulasi emosi akan mempengaruhi cara berinteraksi seorang individu dengan individu lainnya, cara melakukan pemecahan masalah, bahkan cara individu tersebut melihat dunia.

Cara untuk meregulasi emosi adalah dengan menggunakan emosi positif yang berfungsi sebagai penahan (*buffer*) menghadapi stres (Tugade & Fredrickson, 2004). Penggunaan emosi positif seperti melihat aspek positif dari masalah, pemecahan masalah yang berfokus pada masalah, serta memasukkan makna positif terhadap peristiwa sehari-hari terbukti meningkatkan kesejahteraan secara fisik maupun psikologis (Affleck & Tennen dalam Tugade & Fredrickson, 2004).

2. Impuls kontrol

Goleman (1970), menjelaskan tentang impuls kontrol berdasarkan studi terhadap beberapa anak kecil berusia 7 tahun yang diberi marshmallow. Anak-anak tersebut diberi tahu oleh peneliti bahwa mereka dapat memakan marshmallow tersebut sekarang juga atau menunggu sampai peneliti tersebut kembali. Anak yang memakannya setelah peneliti kembali akan diberikan bonus marshmallow. Sepuluh tahun kemudian, Goleman mencari anak-anak yang ikut penelitian tersebut, yang saat itu sudah menduduki sekolah menengah atas. Goleman menemukan bahwa anak yang dulu dapat menahan diri untuk mendapatkan marshmallow kedua, secara signifikan lebih baik secara sosial dan akademis.

Impuls kontrol merupakan kemampuan individu untuk berhenti dan memutuskan apakah akan bertindak dalam melakukan hal yang ingin dilakukan. Mengontrol impuls dapat membantu seorang individu menyelesaikan apa yang sudah direncanakan. Werner dan Smith (dalam Kalil, 2003) mengatakan bahwa individu yang kurang memiliki pengendalian impuls kurang dapat menempatkan persoalan dalam perspektifnya dan bereaksi emosional. Impulsivitas seperti demikian seringkali menghasilkan konsekuensi negatif yang menghambat

pembentukan resiliensi (Reivich & Shatte, 2002). Individu dengan kontrol impuls yang rendah cenderung mengalami perubahan emosi yang cepat dan hal tersebut cenderung mengendalikan perilaku dan pikiran mereka. Individu seperti ini seringkali mudah kehilangan kesabaran, mudah marah, impulsif, dan berlaku agresif pada situasi-situasi yang tidak berbahaya atau sepele.

Impuls kontrol dan regulasi emosi berhubungan erat. Keduanya merupakan hal yang penting dalam perkembangan resiliensi. Hal ini dibuktikan dengan individu yang memiliki skor tinggi dalam regulasi emosi akan memiliki skor yang juga tinggi dalam impuls kontrol. Ketika individu memiliki kedua kemampuan ini, kemampuan lainnya akan dengan mudah dikembangkan.

3. Optimisme

Individu yang resilien adalah individu yang optimis. Individu tersebut percaya bahwa segala sesuatu dapat berubah lebih baik dan memiliki harapan ke depan, percaya bahwa mereka dapat mengontrol arah hidup mereka. Implikasi optimisme adalah individu yang memiliki kemampuan untuk menghadapi perubahan yang mungkin muncul di masa depan. Optimisme yang tidak realistis membuat seseorang tidak peduli pada sesuatu yang seharusnya ia siapkan.

Optimisme berarti dapat membedakan bahwa beberapa situasi menekan merupakan hal yang permanen dan beberapa bukan, sehingga individu tersebut dapat berpikir secara fleksibel. Apabila situasi yang dihadapi merupakan situasi yang permanen, keakuratan dan fleksibilitas berpikir dapat membantu memelihara optimisme dalam melihat masa depan.

Optimisme mengandung keyakinan akan kemampuan diri sendiri dalam menghadapi masalah yang tak terhindarkan di masa depan, dan hal ini secara tidak langsung mencerminkan *self efficacy*. Optimisme memotivasi seseorang untuk mencari solusi dan terus bekerja keras agar dapat meningkatkan keadaan menjadi lebih baik.

4. Analisis kausal

Analisis kausal merupakan kemampuan seseorang secara akurat mengidentifikasi penyebab dari masalah yang mereka alami. Cara berpikir seorang individu mengenai situasi menekan atau suatu masalah mempengaruhi bagaimana perasaan individu tersebut mengenai kejadian yang dialami dan apa yang harus dilakukan terhadap kejadian tersebut.

Kebanyakan orang mengembangkan kebiasaan berpikir menjadi suatu pola yang disebut gaya berpikir. Gaya berpikir menjadi bagian dari kemampuan individu dalam melihat masalah secara akurat untuk menemukan solusi. Apabila individu menggunakan gaya berpikir yang menjadi kebiasaannya untuk menganalisa suatu masalah, individu tersebut belum tentu mengetahui secara akurat penyebab dari masalah yang dihadapinya. *Resilient thinking* membantu individu untuk menjadi fleksibel – untuk melihat bahwa beberapa masalah disebabkan oleh apa yang telah individu tersebut lakukan, dimana masalah yang lain belum tentu demikian. Memutuskan hal secara akurat pada situasi tertentu dapat membantu seorang individu menemukan solusi yang berguna, sehingga individu yang tidak mampu mengetahui secara akurat penyebab dari masalah yang mereka hadapi akan dapat mengulangi kesalahan yang sama di kemudian hari.

5. Empati

Perasaan positif, seperti empati, memberikan kontribusi pada perkembangan moral remaja (Santrock, 1998). Merasakan empati berarti bereaksi terhadap perasaan individu lain dengan respon yang sesuai dengan respon individu lain tersebut (Damon dalam Santrock, 1998). Walaupun empati seringkali dianggap sebagai keadaan emosional, seringkali empati memiliki komponen kognitif – kemampuan melihat keadaan psikologis dalam diri individu lain.

Dalam Reivich dan Shatte (2002) dikatakan bahwa empati mencerminkan seberapa baik individu mengenali keadaan psikologis dan kebutuhan emosi orang lain. Beberapa individu dapat menginterpretasikan sesuatu yang disebut dengan bahasa nonverbal, seperti ekspresi wajah, *voice tone*, *body language* — kemudian memperkirakan apa yang orang

tersebut pikirkan dan rasakan. Kemampuan empati merupakan suatu hal yang penting dalam berhubungan dengan orang lain. Individu yang tidak mengembangkan kemampuan empati, tidak dapat menempatkan diri pada posisi orang lain.

Empati juga merupakan hal yang penting dalam *intimate relationship* karena setiap individu memiliki kebutuhan untuk dimengerti dan dihargai orang lain. Dimengerti dan mengerti individu lain merupakan hal yang penting dalam mengembangkan resiliensi. Selanjutnya menurut Rubin (dalam Alvord & Grados, 2005), empati mencerminkan kompetensi sosial dan hubungan positif dengan *peer*, teman atau keluarga berkorelasi positif terhadap keberhasilan beradaptasi dibawah tekanan-tekanan.

6. *Self-efficacy*

Self efficacy merepresentasikan kepercayaan akan kemampuan individu dalam menyelesaikan suatu masalah yang sedang ia alami dan kepercayaan individu tersebut pada kemampuannya untuk mencapai kesuksesan. Kepercayaan akan kompetensi membantu individu untuk tetap berusaha, dalam situasi yang penuh tantangan dan mempengaruhi kemampuan untuk mempertahankan harapan. Individu dengan *self efficacy* yang tinggi memiliki komitmen dalam memecahkan masalahnya dan tidak menyerah ketika menemukan bahwa strategi yang sedang digunakannya tidak berhasil. *Self efficacy* adalah hasil dari pemecahan masalah yang berhasil sehingga seiring dengan individu membangun keberhasilan sedikit demi sedikit dalam memecahkan masalah, *self efficacy* tersebut akan terus meningkat.

7. *Reaching out*

Resiliensi tidak hanya penting dalam menghadapi pengalaman hidup yang negatif, tetapi juga penting untuk memperkaya hidup, memperdalam hubungan, serta mencari pembelajaran dan pengalaman baru. Oleh karena itu, resiliensi merupakan kemampuan yang meningkatkan aspek positif dalam hidup.

Reaching out merupakan kemampuan individu untuk dapat meningkatkan aspek positif dalam hidupnya dan juga kemampuan untuk

melihat kesempatan baru dalam hidup. Dengan kemampuan ini, seorang individu akan melihat suatu kesalahan sebagai kesempatan untuk belajar sehingga lebih mudah dalam mengambil resiko dan mencoba hal baru. Hal lain yang juga penting dalam *reaching out* adalah menjadi akurat dan realistis mengenai seberapa besar individu dapat mengatasi sendiri masalah yang dihadapi atau meminta bantuan ketika membutuhkannya. Individu bisa mendapatkan dukungan dari teman, komunitas organisasi, dan bantuan profesional.

Untuk meningkatkan aspek positif dalam hidup, individu yang resilien mampu menafsir resiko dengan baik, memahami diri sendiri, dan mempunyai makna dan tujuan dalam hidup. Kemampuan menafsir resiko dan menghadapi masalah mendatangkan perasaan aman dan hal ini memudahkan seseorang untuk mengejar pengalaman baru dan membentuk hubungan baru.

Selanjutnya, menurut Johnson (1997), pada masa remaja, terdapat krisis dimana seorang individu berjuang dengan integrasi dan memperbarui identitas mereka. Identitas seorang individu dihasilkan melalui interaksi dengan individu lainnya. Dengan mengadopsi beberapa peranan sosial dan melalui banyaknya pengalaman, seorang individu akan mendapatkan identitas dirinya.

2.4.3 Faktor yang Mempengaruhi Resiliensi

Perkembangan resiliensi pada manusia merupakan suatu proses perkembangan manusia yang sehat – suatu proses dinamis dimana terdapat pengaruh dari interaksi antara kepribadian seorang individu dengan lingkungannya dalam hubungan yang timbal balik. Hasilnya ditentukan berdasarkan keseimbangan antara faktor resiko, kejadian dalam hidup yang menekan, dan faktor protektif (Warner & Smith, 1982 dalam Bernard, 1991). Selanjutnya, keseimbangan ini tidak hanya ditentukan oleh jumlah dari faktor resiko dan faktor protektif yang hadir dalam kehidupan seorang individu tetapi juga dari frekuensi, durasi, dan derajat keburukannya, sejalan dengan kemunculannya.

1. Faktor resiko

Faktor resiko adalah karakteristik pada individu atau kondisi dari keluarga, sekolah, atau komunitas yang meningkatkan kecenderungan seseorang melakukan perilaku tidak sehat seperti penggunaan alkohol, kekerasan, bunuh diri, atau perilaku seksual dini. Semakin besar faktor resiko yang dialami seorang individu pada masa kecilnya, semakin besar pula masalah yang dihadapinya ketika ia menginjak masa remaja (dalam Alaska Division of Behavioral Health, 2008).

2. Faktor protektif

Faktor protektif adalah karakteristik pada individu atau kondisi dari keluarga, sekolah, atau komunitas yang meningkatkan kemampuan individu dalam menghadapi tantangan dalam kehidupan dengan baik. Faktor protektif ini merupakan instrumen dalam perkembangan yang sehat dimana faktor inilah yang membentuk resiliensi dan kemampuan resiliensi. (dalam Alaska Division of Behavioral Health, 2008). Ciri keluarga, sekolah, atau komunitas sebagai faktor protektif adalah (1) *caring relationship*, (2) *high expectation* – ekpektansi yang jelas, positif, serta terfokus pada remaja itu sendiri, dan juga (3) kesempatan untuk berpartisipasi dan berkontribusi.

2. 5 Dinamika Teori

Berpacaran merupakan salah satu tugas perkembangan remaja. Dengan adanya perubahan hormonal pada masa remaja, remaja merupakan salah satu faktor penyebab terjadinya perilaku seksual *premarital*. Perilaku seksual *premarital* yang dilakukan oleh remaja, khususnya pada remaja perempuan yang merasa belum siap untuk melakukan ini memberikan dampak negatif seperti perasaan bersalah dan kecemasan. Putusnya hubungan setelah melakukan hubungan seksual *premarital* juga memberikan negatif bagi individu yang mengalaminya seperti trauma. Untuk mengatasi kejadian traumatis dalam hidup diperlukan kemampuan resiliensi. Kemampuan resiliensi dipengaruhi oleh faktor resiko dan protektif dari keluarga, sekolah, dan juga komunitas, dimana kemampuan resiliensi

memiliki tujuh domain, yaitu regulasi emosi, implus kontrol, optimisme, analisis kausal, *self efficacy*, empati dan *reaching out*.

