

RADAR JOGJA

SELASA 27 NOVEMBER | TAHUN 2018 | HALAMAN 8

Menumbuhkan Hardiness Personality



Resensi *Kehidupan*

Oleh
DR. HADI SUYONO, S.PSI., M.SI*

peluang mengalami gangguan jiwa. Gangguan jiwa siap meneror kapan saja, karena drama kehidupan terus bergulir sepanjang waktu. Tidak ada yang tahu tiba-tiba terjadi liku-faksi. Tanah bergeser. Ambles. Satu kampung lenyap. Tiba-tiba terjadi pesawat jatuh di laut. Seluruh awak pesawat dan penumpang meninggal. Padahal beberapa jam sebelumnya, barangkali di antara penumpang masih ada yang bertegur sapa dengan orang-orang yang disayang. Tetapi selepas ini tak pernah bertemu selama-lamanya. Tentu masih banyak drama kehidupan lain yang membikin hati kelu.

Sekali lagi, hidup memang tidak pasti. Melihat realitas ini sebagai pribadi sangat penting memiliki kemampuan psikologis menghadapi berbagai macam kejadian. Peristiwa apapun yang menghadang, idealnya pribadi tetap dalam kondisi stabil. Untuk mewujudkan idealisasi ini, ada baiknya menyimak catatan Si Burung. Merak:

Hidup adalah ketidakpastian. Tak ada orang tau akan terjadi sesuatu peristiwa pada waktu yang akan datang. Karena kepastian sesungguhnya milik Ilahi semata.

MAKA sebagai hamba dari Maha Yang memiliki kepastian perlu berusaha menghadapi dan melakoni apa-pun kejadian yang hadir. Sebab kalau tidak bisa mengemban beban kehidupan yang berada di depannya berdampak pada gangguan keseimbangan psikologis. Sebagai bukti koran ini melaporkan orang-orang yang mengalami gangguan jiwa secara kuantitas terus meningkat. Gangguan jiwa seseorang dipicu menjinjing beban hidup yang semakin tak tertahan. Gambaran itu bisa saja membuat masing-masing individu memiliki

orang kuat menjalani hidup penuh tantangan. Peristiwa baik maupun peristiwa buruk harus dikelola dengan pribadi tangguh. Kepribadian tangguh merupakan kunci agar seseorang terampil menapaki jalan terjal kehidupan. Dalam psikologi dikenal dengan *hardiness personality*. Kobasa menjelaskan *Hardiness personality* merupakan karakteristik kepribadian pada diri sebagai sosok lebih kuat, tahan, dan stabil saat menghadapi stress. Stress terjadi akibat dari badai stimulasi peristiwa bikin pribadi tergoncang. Manfaat lain dari *hardiness personality* adalah seseorang bisa mengurangi dampak negatif apabila menghadapi peristiwa yang membuat stress.

Cara yang dilakukan untuk menumbuhkan *hardiness personality* tergantung kontrol diri. Kontrol diri merupakan aspek psikologis memberi ruang belajar dari pengalaman untuk mempunyai rasa optimis. Optimisme ini menjadikan seseorang memiliki kontrol diri kuat sehingga

mampu menyelesaikan seberat apapun problem.

Aspek komitmen tak ketinggian menyertai aspek psikologis menabur *hardiness personality*. Komitmen merupakan aspek psikologis yang menandakan aspek *hardiness* yang mendapat nilai oleh seseorang menjadi bermakna. Ada hikmah dari suatu peristiwa negatif. Dalam hal ini bisa belajar dari Viktor Frankl yang menemukan logoterapi. Di balik dari penderitaan hidup. Ada suatu hikmah yang dapat dipanen. Bila seseorang bisa mengambil hikmah dari peristiwa negatif.

Untuk memberikan contoh perkenankan bercerita pengalaman pribadi. Waktu itu masih kelas 1 sekolah menengah pertama. Ayah secara tiba-tiba pergi selama-lamanya. Tentu kematian Ayah secara mendadak bikin keluarga terpukul. Termasuk saya. Ayah satu-satunya pendulang rezeki keluarga. Namun seiring dengan berjalannya waktu, saya merasa bersyukur menemukan hikmah dari

meninggalnya Ayah. Hikmahnya adalah sebagai anak yang ternyata menjadi proses pembelajaran untuk melihat diri agar hidup menjadi lebih mandiri.

Selanjutnya aspek psikologis boleh ditunjukkan adalah tantangan menjadi aspek strategi mengembangkan *hardiness personality* yang memberi kekuatan bertahan hidup pada situasi kurang menguntungkan bagi pribadi. Ini karena tantangan menstimulasi sikap selamemandang positif bagi peristiwa hidup yang dialaminya. Sehingga dalam diri tumbuh resiliensi, yaitu seseorang tetap memberi kontribusi terbaik dan berperan optimal pada lingkungan. Meski seseorang tersebut sedang mengalami situasi buruk sekalipun. Semoga...!!!

*) Penulis adalah
Dosen Fakultas Psikologi
Universitas Ahmad Dahlan