

## **BAB II**

### **TINJAUAN PUSTAKA DAN KERANGKA TEORI**

#### **A. Tinjauan Pustaka**

Berdasarkan studi pustaka yang telah dilakukan terdapat penelitian terdahulu yang dapat menjadi acuan bagi penelitian ini, beberapa diantaranya adalah yang pertama, skripsi berjudul “Lirik Lagu *Daur Hidup* Karya Donne Maula Sebagai Media Dakwah dalam Refleksi Pemulihan Jiwa” yang ditulis oleh Tamara & Yusuf (2026). Tujuan penelitian ini adalah untuk menemukan makna refleksi pemulihan jiwa dalam konteks media dakwah yang terkandung dalam lirik lagu “Daur Hidup” karya Donne Maula menggunakan analisis semiotik Roland Barthes. Hasil penelitian menunjukkan bahwa lirik lagu “Daur Hidup” karya Donne Maula mengandung proses pemulihan jiwa yang dihasilkan melalui berbagai aspek psikologis yang diinterpretasikan berulang kali dalam setiap bait. Proses ini meliputi tahap-tahap berikut: kehadiran harapan sebagai tahap awal, kehadiran optimisme dan kedamaian batin, kedekatan spiritual, dan tahap lanjutan, yaitu keseimbangan emosional dan penemuan makna hidup. Lirik lagu “Daur Hidup” juga dapat diinterpretasikan sebagai media dakwah karena mengandung pengingat untuk bersabar dalam hidup, menyerahkan diri pada takdir Allah SWT, bersabar dan jujur, percaya pada pertolongan Allah, serta bersyukur dan puas. Maka dengan demikian, setiap nilai Islam yang terkandung dalam lirik “Daur Hidup” juga mencerminkan proses penyembuhan spiritual.

Kedua, skripsi “Representasi Fenomena Quarter Life Crisis pada Lirik Lagu Album *Daur Hidup* Karya Donne Maulana” oleh Rissa Yuliana dan Egi Nusivera (2025). Penelitian ini memaparkan bahwa manusia pada rentang usia 21-35 tahun rentan mengalami ketidakpastian, kekhawatiran dengan masa depan, dan perubahan yang signifikan dengan kehidupan kemudian diperoleh kesimpulan bahwa lirik lagu album *Daur Hidup* karya Donne Maulana ini mencerminkan makna *quarter life crisis*. Hal ini dapat dibuktikan dari petanda dan penanda dalam lirik lagu tersebut, di mana setiap lirik dalam lagu ini mengandung makna *quarter life crisis*.

Ketiga, skripsi berjudul “Tanggapan Penonton Terhadap Tema Siklus Dan Esensi Kehidupan Dalam Lirik Lagu “Daur Hidup” Karya Donne Maula Pada Kolom Komentar Video Klip Youtube (Sebuah Kajian Resepsi Sastra)” ditulis oleh Yudith Maura Ardita (2025). Hasil penelitian menunjukkan bahwa pendengar tidak hanya mengapresiasi lirik lagu secara estetis, tetapi juga menggunakannya sebagai media untuk mengekspresikan pengalaman personal, refleksi hidup, serta dukungan sosial satu sama lain. Pengekspresian ini membentuk ruang komunikasi daring yang menguatkan hubungan antarpengdengar. Penelitian ini juga menunjukkan bahwa karya sastra berupa lirik lagu memiliki kekuatan sebagai media refleksi dan interaksi sosial dalam kehidupan digital masyarakat modern.

Keempat, skripsi berjudul “Analisis Wacana Kritis Model Teun. A. Van Dijk Dalam Lirik Lagu *Daur Hidup* Karya Donne Maula” ditulis oleh Adi Putra Ramadhani (2025). Hasil penelitian menunjukkan bahwa struktur yang terdapat dalam lirik lagu "Daur Hidup" adalah Struktur makro yang menunjukkan bahwa lagu ini bertemakan siklus kehidupan manusia. Superstruktur menunjukkan adanya judul

dan story dari lirik lagu. Struktur mikro menunjukkan adanya latar, pola kalimat, pemilihan kata dan penekanan makna. Mengenai kognisi sosial Donne Maula mengungkapkan bahwa proses kreatifnya banyak dipengaruhi oleh ketertarikan terhadap literatur dan filsafat sedangkan konteks sosial dalam lagu ini ditandai dengan fenomena meningkatnya kesadaran masyarakat terhadap isu kesehatan mental di Indonesia.

Kelima, skripsi yang berjudul “Analisis Semiotika Pesan Resiliensi Pada Lirik Lagu “Secukupnya” Karya Hindia” ditulis oleh Mohammad Habibullah Rosyidi dan Aunin Ni’Matu Rohmah (2023). Penelitian ini melihat pesan resiliensi dalam lirik lagu “Secukupnya” karya Hindia dengan menggunakan pendekatan semiotika Ferdinand de Saussure dengan menganalisis penanda (*signifier*) dan petanda (*signified*). Kemudian pesan resiliensi dari lirik lagu tersebut yang dilihat berdasarkan aspek-aspek resiliensi yang mencakup; memiliki kompetensi pribadi, standar yang tinggi, dan keuletan; memiliki keyakinan pada orang lain, toleransi terhadap emosi negatif, dan ketangguhan dalam menghadapi stres; memiliki penerimaan yang positif terhadap perubahan dan menjalin hubungan yang aman dengan orang lain; mampu mengendalikan diri; serta memiliki spiritualitas.

Penelitian terhadap lirik lagu dalam album *Daur Hidup* sebelumnya sudah pernah dilakukan diantaranya yaitu sebagai media dakwah dalam refleksi pemulihan jiwa, representasi fenomena quarter life crisis, dan analisis wacana kritis. Selain itu juga terdapat penelitian terhadap respon penonton video klip lagu “Daur Hidup”. Kemudian untuk pesan resiliensi pada lirik lagu juga sudah pernah dilakukan sebelumnya. Akan tetapi penelitian mengenai pesan resiliensi pada lirik

lagu album *Daur Hidup* karya Donne Maula dengan menggunakan teori semiotika Ferdinand de Saussure belum pernah dilakukan. Penelitian ini dapat memberikan perspektif baru mengenai lirik lagu dalam album *Daur Hidup* memiliki pesan lain yaitu resiliensi. Penelitian lebih lanjut mengenai pesan resiliensi pada lirik lagu dalam album *Daur Hidup* diharapkan dapat menjadi salah satu solusi alternatif mengenai permasalahan kesehatan mental masyarakat Indonesia khususnya generasi muda melalui media lagu.

## **B. Kerangka Teori**

### **1. Teori Semiotika Sastra**

Istilah semiotik berasal dari kata dalam bahasa Yunani “*semelon*” yang berarti tanda. Maka semiotika memiliki arti ilmu tanda. Semiotika merupakan cabang ilmu yang berurusan dengan pengkajian tanda dan segala sesuatu yang berhubungan dengan tanda seperti sistem tanda dan proses yang berlaku bagi pengguna tanda (Zoest dalam Lantowa, 2017). Terdapat dua tokoh yang mengembangkan semiotika pada masa awal secara terpisah yaitu Ferdinand de Saussure (1857-1913) dan Charles Sander Pierce (1839-1914). Ferdinand de Saussure berasal dari Amerika Serikat dan memiliki latar belakang keilmuan linguistik menyebut ilmu yang dikembangkannya sebagai semiologi, sedangkan Charles Sander Pierce yang memiliki latar belakang filsafat menyebutnya smiotika.

Istilah semiotika dan semiologi bisa dipergunakan untuk mengacu pada studi mengenai tanda-tanda tanpa terdapat perbedaan makna yang signifikan (Budiman, 2011:3). Hal ini sebagaimana dijelaskan oleh Zoest (1993:2) bahwa

Saussure memperkenalkan semiotik dengan mengedepankan karakteristik linguistik yang disebutnya semiologi. Di sisi lain, Peirce mempersembahkan latar belakang logika yang dinamakan semiotik. Peirce menempatkan semiotika dalam sejumlah penelitian ilmiah. Beberapa tokoh semiotik yang lain disebutkan, seperti Charles Willams Morris yang mengembangkan semiotik perilaku. Selanjutnya, yang memajukan teori-teori semiotika modern adalah Roland Barthes (1915 - 1980), Algirdas Greimas (1917- 1992), Yuri Lotrman (1922-1993), Christian Metz (1931 - 1993), Umberto Eco (1932), dan Julia Kristeva (1941).

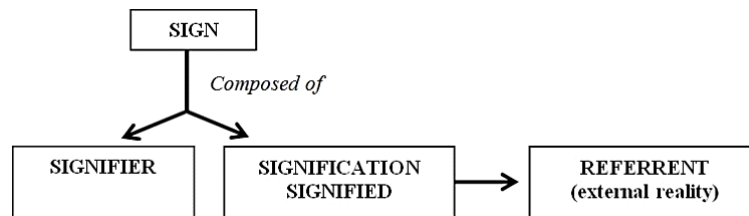
Penekanan pada teori semiotika dalam hubungannya dengan karya sastra berfokus pada makna dari karya sastra melalui tanda-tanda. Hal ini berlandaskan pada kenyataan bahwa bahasa berfungsi sebagai sistem tanda, serta menjadi media sastra. Semua elemen dari sebuah karya sastra adalah tanda-tanda yang harus diinterpretasikan untuk mencapai pemahaman yang lebih mendalam terhadap teks tersebut. Secara keseluruhan, teks sastra merupakan tanda yang menampakkan ketidaklangsungan ekspresi yang perlu diinterpretasikan oleh pembaca. Dalam pandangan semiotika, bahasa hanyalah salah satu sistem tanda-tanda (*system of signs*). Sebagai suatu sistem, pertamanya, bahasa berfungsi sebagai institusi sosial yang otonom, yang keberadaannya tidak bergantung pada individu yang menggunakannya. Bahasa adalah sekumpulan konvensi yang sistematis, merupakan hasil dari kontrak kolektif yang bersifat mengikat, yang oleh Saussure disebut sebagai *langue*. Kedua, bahasa terdiri dari tanda-tanda, yaitu entitas fisik yang dalam bahasa

lisan muncul sebagai citra bunyi (*sound image*) berhubungan dengan konsep tertentu yang disebut dengan penanda (*signifier* atau *signifiant*) serta konsep yang berhubungan dengannya yang dikenal sebagai petanda (*signified* atau *signifie*). Menurut Saussure (dalam Lantowa, 2017) tanda-tanda, khususnya tanda-tanda kebahasaan, setidaknya memiliki dua karakteristik utama, yaitu bersifat linear dan arbitre. Linearitas dari penanda berhubungan dengan dimensi waktu. Penandapenanda dalam kebahasaan harus dihasilkan secara berurutan, satu demi satu, bukan secara bersamaan. Sementara itu, sifat arbitrer tanda berhubungan dengan hubungan antara penanda dan petanda yang tidak memiliki alasan atau motivasi tertentu. Relasi antara penanda dan petanda semata-mata didasarkan pada konvensi. Dengan kata lain, bahasa dapat dipahami sebagai sistem konvensi, sebuah sistem tanda yang bersifat konvensional. Tanda-tanda yang arbitrer dan konvensional ini secara khusus disebut simbol oleh Pierce (Budiman dalam Lantowa, 2017).

## **2. Teori Semiotika Ferdinand de Saussure**

Dikutip dari buku *Analisis Semiotika Film dan Komunikasi* oleh Arif Budi Prasetya (2019), Ferdinand de Saussure merupakan salah satu tokoh yang berkecimbung dalam kajian semiotik. Tokoh yang terkenal dengan model semiotik *signifier* (penanda) dan *signified* (petanda) ini telah menjadi memperkenalkan konsep kajian semiotik yang memberikan sumbangsih terbesar bagi kajian keilmuan. Model analisis semiotika Saussure ini menjadi dasar dari terbentuknya beberapa model analisis yang lain, misalnya saja model

analisis Roland Barthes. Konsep *signifier* dan *signified* dapat dilihat dalam gambar di bawah ini.




Gambar 1. Model Analisis Semiotik Saussure

Pada model analisis ini, semiotik dibagi menjadi dua bagian (dikotomi) yaitu penanda (*signifier*) dan petanda (*signified*). Penanda dilihat sebagai bentuk/wujud fisik dapat dikenal melalui wujud karya, sedang petanda dilihat sebagai makna yang terungkap melalui konsep, fungsi dan/atau nilai-nilai yang terkandung didalam karya. Melalui tahapan tersebut maka akan sampai pada tataran "*referent*" yaitu tataran pemikiran yang memaknai sebuah fenomena atau bisa dikatakan sebagai pemaknaan terhadap sebuah objek (Prasetya, 2019).

Eksistensi semiotika Saussure adalah relasi antara penanda dan petanda berdasarkan konvensi, biasa disebut dengan signifikasi. Semiotika signifikasi adalah sistem tanda yang mempelajari relasi elemen tanda dalam sebuah sistem berdasarkan aturan atau konvensi tertentu. Pengaplikasian model analisis semiotika Saussure bisa dilihat dari contoh berikut.

Tabel 2.1. Model Semiotika Saussure

SIGNIFIER	SIGNIFIED #1	SIGNIFIED #2
Bunga Mawar		Hasrat ( <i>passion</i> )

Pada gambar tersebut kita melihat sebuah susunan huruf yang membentuk sebuah kata yaitu "Bunga Mawar". Pada tataran penanda, kata "Bunga Mawar" adalah sebuah kata yang merujuk pada sebuah benda yaitu bunga dengan struktur tertentu. Struktur bunga tersebut memiliki warna merah pada bagian mahkota, tangkai berwarna hijau dan berduri. Ketika kita sudah berada dalam tataran fisik sebuah benda maka kita berada dalam tataran petanda (*signified*), sehingga yang muncul dalam benak kita adalah wujud bunga mawar secara fisik. Kemudian apabila dilanjutkan pada tataran signified tahap kedua, maka yang terjadi sudah bukan wujud objek fisik lagi namun sudah berada dalam tataran mental. Sehingga bunga mawar diartikan sebagai bagian dari pemikiran tentang fungsi yang melibatkan konstruksi pemikiran dan budaya.

### 3. Teori Psikologi Sastra

René Wellek dan Austin Warren (dalam Ahmadi, 2015) menjelaskan bahwa kajian psikologi sastra mencakup empat ranah utama, yaitu penelitian mengenai proses kreatif pengarang, kajian terhadap pribadi pengarang, analisis

penerapan hukum-hukum psikologi di dalam karya sastra, serta studi mengenai respons pembaca terhadap karya sastra. Pandangan tersebut hingga kini masih sering dijadikan rujukan oleh para peneliti psikologi sastra karena dianggap mampu mewakili ruang lingkup kajian secara menyeluruh. Dalam perkembangan studi sastra interdisipliner, psikologi sastra tidak lagi hanya berlandaskan pada psikologi klasik yang bersifat monodisipliner, tetapi juga berkembang ke arah pendekatan psikologi kontemporer yang lebih luas dan komprehensif dalam memahami hubungan antara psikologi dan sastra.

#### **4. Teori Psikologi Resiliensi**

Mengutip buku Resiliensi psikologis: Sebuah Pengantar ditulis oleh Dr. Wiwin Hendriani M.Si. Konsep resiliensi telah didefinisikan secara beragam oleh para ahli (Daulay, 2024). Namun secara umum menunjukkan kesamaan dalam memandang kemampuan individu saat mengalami kesulitan. Michael Rutter (1987) menekankan bahwa resiliensi merupakan hasil dari upaya individu dalam mengelola berbagai risiko kehidupan, seperti hambatan, konflik, dan persoalan, bukan sekadar menghindarinya. Pandangan ini sejalan dengan Richard Lazarus (1993) yang melihat resiliensi sebagai bentuk koping yang efektif dan kemampuan beradaptasi secara positif terhadap tekanan dan kesulitan.

Selanjutnya, Byron Egeland dkk. (1993) memaknai resiliensi sebagai kapasitas individu untuk tetap berfungsi secara kompeten, terutama ketika menghadapi kondisi berisiko tinggi, stres kronis, maupun trauma. Sementara

itu, Norman Garmezy (1994) menekankan bahwa resiliensi merupakan akumulasi keterampilan, kemampuan, pengetahuan, serta wawasan yang berkembang seiring waktu dan menjadi kekuatan dalam menghadapi kesulitan. Perspektif perkembangan juga ditunjukkan oleh Peter Fonagy dkk. (1994) yang melihat resiliensi sebagai kondisi perkembangan yang tetap berjalan normal meskipun berada dalam situasi sulit.

Pandangan lain dikemukakan oleh Emmy Werner (1995) yang menyatakan bahwa resiliensi tercermin dari hasil perkembangan yang baik pada individu dengan risiko tinggi, termasuk kemampuan pulih dari trauma melalui kompetensi yang berkelanjutan. Hal ini dipertegas oleh Howard Kaplan dkk. (1996) yang melihat resiliensi sebagai kapasitas untuk mempertahankan fungsi yang kompeten dalam menghadapi berbagai stresor kehidupan. Di sisi lain, Steven Wolin dan Sybil Wolin (1999) memandang resiliensi sebagai proses perjuangan individu ketika berhadapan dengan masalah, kesulitan, dan penderitaan.

Lebih lanjut, Edith Grotberg (1999) menjelaskan resiliensi sebagai kemampuan untuk bertahan, beradaptasi, serta menghadapi dan memecahkan masalah setelah mengalami kesengsaraan. Suniya Luthar dkk. (2000) menambahkan bahwa resiliensi merupakan proses dinamis yang melibatkan adaptasi positif dalam konteks situasi yang penuh risiko dan hambatan signifikan. Sejalan dengan itu, Karen Reivich dan Andrew Shatté (2002) menekankan kemampuan individu dalam merespons kondisi adversity atau trauma secara sehat dan produktif, sementara Glenn Richardson (2002) melihat

resiliensi sebagai proses koping terhadap stresor, perubahan, dan tantangan yang dipengaruhi oleh faktor protektif.

Perkembangan selanjutnya, Michael Heavy Runner dan Leroy Marshall (2003) memandang resiliensi sebagai kapasitas alami manusia untuk mengarahkan hidup menuju kondisi yang lebih baik. Michael Ungar (2004) kemudian menegaskan bahwa resiliensi merupakan kapasitas individu untuk tetap sehat secara psikologis dalam kondisi yang secara kolektif dipandang sulit dan menekan. Terakhir, Donald Meichenbaum (2008) memandang resiliensi sebagai proses interaktif yang kompleks, melibatkan faktor individu, keluarga, serta lingkungan sosial yang lebih luas.

Secara keseluruhan, berbagai pandangan tersebut menunjukkan bahwa resiliensi bukan hanya sekadar kemampuan bertahan, melainkan suatu proses dinamis dan multidimensional yang memungkinkan individu untuk beradaptasi, bangkit, dan bahkan berkembang secara positif di tengah berbagai kesulitan dan tekanan hidup.

## **5. Aspek Resiliensi**

Menurut Connor dan Davidson (2003) resiliensi memiliki lima aspek yaitu; *personal competence, high standard and tenacity* (kompetensi pribadi); *trust in one's instincts, tolerance of negative affect and strengthening effect of stress* (percaya kepada diri sendiri memiliki toleransi terhadap efek negatif dan kuat dalam menghadapi tekanan); *positive acceptance of change and secure relationships* (penerimaan positif terhadap perubahan dan menjalin hubungan

baik dengan orang lain); *control and factor* (pengendalian diri) dan *spiritual influence* (pengaruh spiritual).

a. *Personal competence; high standard and tenacity*

Aspek ini menjelaskan tentang kompetensi personal individu dimana individu merasa sebagai orang yang mampu untuk mencapai tujuan walaupun dalam situasi kemunduran atau kegagalan. Individu ketika mengalami tekanan atau stres cenderung merasa ragu akan berhasil dalam mencapai tujuan sehingga dibutuhkan standar yang tinggi dan keuletan dalam diri individu tersebut. Indikator dalam aspek ini adalah mampu menjadi individu yang kompeten; mampu menjadi individu yang ulet; dan memiliki standar yang tinggi.

b. *Trust in one's instincts; tolerance of negative affect; strengthening effect of stress*

Aspek kepercayaan pada naluri, toleransi afeksi negatif, dan pengaruh stres merupakan kemampuan untuk mempercayai insting diri sendiri dalam mengambil keputusan, menoleransi perasaan negatif, serta menggunakan stres untuk memperkuat diri. Aspek ini berhubungan dengan ketenangan dalam bertindak. Individu yang tenang cenderung berhati-hati dalam mengambil sikap atas masalah yang dihadapi. Individu juga mampu melakukan coping terhadap stres dengan cepat serta tetap fokus pada tujuan walaupun sedang mengalami tekanan atau masalah. Indikator dalam aspek ini adalah percaya pada naluri; toleran pada hal buruk; dan mampu mengatasi akibat dari stres.

c. *Positive acceptance of change and secure relationships*

Aspek ini berhubungan dengan kemampuan menerima kesulitan secara positif serta jika berada dalam kesulitan mampu untuk berhubungan aman dengan orang lain. Individu menunjukkan kemampuan untuk menerima masalah secara positif sehingga tidak mempengaruhi kehidupan sosial individu dengan orang lain. Indikator dalam aspek ini adalah dapat menerima perubahan secara positif dan dapat menjaga hubungan baik dengan orang lain.

d. *Control and factor*

Aspek ini merupakan kemampuan untuk mengontrol diri dan mencapai tujuan. Individu memiliki kontrol terhadap dirinya sendiri dalam mencapai tujuan serta memiliki kemampuan untuk meminta dan mendapatkan dukungan sosial dari orang lain ketika mengalami suatu masalah. Indikator dalam aspek ini adalah mampu mengontrol diri sendiri; mampu mengendalikan diri sendiri.

e. *Spiritual influences*

Aspek ini berhubungan dengan kemampuan untuk selalu berjuang karena keyakinannya pada Tuhan dan takdir. Individu yang percaya kepada Tuhan akan menganggap bahwa masalah yang ada merupakan takdir dari Tuhan dan harus dilalui dengan perasaan yang positif sehingga individu harus tetap berjuang dalam mencapai tujuan. Indikator pada aspek ini adalah individu percaya kepada Tuhan dan individu percaya pada takdir.

## 5. Faktor Resiliensi

Terdapat pula tujuh faktor resiliensi yang dikemukakan oleh Reivichi dan Shatte (Daulay,2024) yaitu terdiri dari: *emotion regulation, impulse control optimism, casual analysis, empathy, self efficacy* dan *reaching out*. Penjelasan terkait ketujuh faktor resiliensi tersebut adalah sebagai berikut:

### a. *Emotion Regulation.*

Regulasi emosi adalah kemampuan untuk tetap tenang di bawah kondisi yang menekan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa orang yang kurang memiliki kemampuan untuk mengatur emosi mengalami kesulitan dalam membangun dan menjaga hubungan dengan orang lain. Keterampilan yang dapat memudahkan individu untuk melakukan regulasi emosi yaitu tenang (*calming*) dan fokus (*focusing*). Keterampilan ini akan membantu individu untuk mengontrol emosi yang tidak terkendali, menjaga fokus pikiran individu ketika banyak hal-hal yang mengganggu, serta mengurangi stres yang dialami oleh individu.

### b. *Impulse Control.*

Pengendalian impuls adalah kemampuan individu untuk mengendalikan keinginan, dorongan, kesukaan, serta tekanan yang muncul dari dalam diri. individu yang memiliki kemampuan pengendalian impuls yang rendah cepat mengalami perubahan emosi yang pada akhirnya mengendalikan pikiran dan perilaku .

Individu dapat mengendalikan impulsivitas dengan berpikir lebih matang sehingga dapat memberikan respon yang tepat pada persoalan yang ada.

c. *Optimism.*

Individu yang resilien adalah individu yang optimis. Optimisme yang dimiliki oleh seorang individu menandakan bahwa individu tersebut percaya bahwa dirinya memiliki kemampuan mengatasi kemalangan yang mungkin terjadi di masa depan. Mereka yakin bahwa kondisi mereka dapat berubah menjadi semakin baik. Mereka memiliki harapan untuk masa depan dan keyakinan bahwa mereka mampu mengendalikan langkah-langkah dalam menjalani kehidupan mereka. Optimisme adalah kemampuan untuk tetap positif tentang masa depan dan menjadi realitas dalam perencanaan tentang masa depan tersebut. Individu yang memiliki optimisme yang sesuai dengan realitasnya akan menciptakan kemampuan untuk mengatasi masalahnya di masa sekarang dan akan datang. Optimisme ini seiring dengan terbentuknya efikasi diri yang tepat. Optimisme yang tidak realitas, akan menimbulkan pengabaian terhadap ancaman yang sedang terjadi dan ancaman di masa depan.

d. *Causal Analysis.*

Merujuk pada kemampuan individu untuk mengidentifikasi secara akurat penyebab dari permasalahan yang mereka hadapi. Individu yang tidak mampu mengidentifikasi penyebab dari

permasalahan yang mereka hadapi secara tepat, akan terus menerus berbuat kesalahan yang sama. Ketika individu mampu menganalisa sebab akibat dari masalahnya secara akurat, maka individu itu tersebut dengan mudah terhindari dari kesalahan dan risiko dari kesengsaraannya secara mendalam dan meluas terus menerus.

e. *Empathy*

Empati sangat erat kaitannya dengan kemampuan individu untuk membaca tanda-tanda kondisi emosional dan psikologis orang lain. Beberapa individu memiliki yang cukup mahir dalam menginterpretasikan bahasa-bahasa nonverbal yang ditunjukkan oleh orang lain, seperti ekspresi wajah, intonasi suara, bahasa tubuh dan mampu menangkap apa yang dipikirkan dan dirasakan orang lain. Oleh karena itu, seseorang yang memiliki kemampuan berempati cenderung memiliki hubungan sosial yang positif. Ketidakmampuan berempati berpotensi menimbulkan kesulitan dalam hubungan sosial.

f. *Self-Efficacy*

Merupakan hasil pemecahan masalah yang berhasil. *Self-efficacy* merepresentasikan sebuah keyakinan bahwa individu mampu memecahkan masalah yang dialami dan mencapai kesuksesan. *Self-efficacy* merupakan salah satu faktor kognitif yang menentukan sikap dan perilaku seseorang dalam sebuah permasalahan. Individu

yang memiliki *self-efficacy* tinggi akan melakukan berbagai usaha dalam menyelesaikan sebuah permasalahan. Melalui keyakinan akan kemampuan dalam menyelesaikan permasalahan, individu akan mampu mencari penyelesaian masalah dari permasalahan yang ada, tidak mudah menyerah terhadap berbagai kesulitan.

g. *Reaching Out.*

Sebagaimana telah dipaparkan sebelumnya, resiliensi juga merupakan kemampuan individu meraih aspek positif dari kehidupan setelah kemalangan yang menimpa. *Reaching out* merupakan kemampuan untuk menambah aspek-aspek positif pada hidupnya dan mengambil tantangan baru dan peluang yang ada di luar zona amannya. Perilaku *reaching out* mampu mengatasi perasaan bingung, kesempurnaan dan ketidakmampuan diri secara fisik dan psikologis. Mereka berani mengambil resiko untuk mencoba sesuatu yang baru dengan pola pikir yang baru serta cara yang baru, walaupun harus jatuh bangun hingga berhasil mencapai zona yang baru, kualitas dan level kemampuan yang baru. Banyak individu yang tidak mampu melakukan *reaching out*, hal ini dikarenakan mereka telah diajarkan sejak kecil untuk sedapat mungkin menghindari kegagalan dan situasi yang memalukan. Hal ini menunjukkan kecenderungan individu untuk berlebihan (*overestimate*) dalam memandang kemungkinan hal-hal buruk yang dapat terjadi di masa mendatang.