

**BAB II**  
**LANDASAN TEORI**

**2.1 Resiliensi**

**2.1.1 Definisi Resiliensi**

Istilah resiliensi berasal dari kata Latin *resilire* yang artinya melambung kembali. Awalnya istilah ini digunakan dalam konteks fisik atau ilmu fisika. Resiliensi berarti kemampuan untuk pulih kembali dari suatu keadaan, kembali ke bentuk semula setelah dibengkokkan, ditekan, atau diregangkan. Bila digunakan sebagai istilah psikologi, resiliensi adalah kemampuan manusia untuk cepat pulih dari perubahan, sakit, kemalangan, atau kesulitan (*The Resiliency Center, 2005*).

Istilah *resilience* diformulasikan pertama kali oleh **Block** (dalam Klohnen, 1996) dengan nama *ego-resilience*, yang diartikan sebagai kemampuan umum yang melibatkan kemampuan penyesuaian diri yang tinggi dan luwes saat dihadapkan pada tekanan internal maupun eksternal. Secara spesifik, *ego resilience* adalah:

*“...a personality resource that allows individual to modify their characteristic level and habitual mode of expression of ego-control as the most adaptively encounter, function in and shape their immediate and long term environmental context. (Block, dalam Klohnen, 1996, hal 45 [www.rumahbelajarpsikologi.com](http://www.rumahbelajarpsikologi.com), diakses pada 28 Agustus 2013).*

Dalam perjalanannya, terminologi resiliensi mengalami perluasan dalam hal pemaknaan. Diawali dengan penelitian **Rutter & Garnezy** (dalam Klohne 1996), tentang anak-anak yang mampu bertahan dalam situasi penuh tekanan. Dua peneliti di atas menggunakan istilah resiliensi sebagai *descriptive labels* yang mereka gunakan untuk menggambarkan anak-anak yang mampu berfungsi secara baik walaupun mereka hidup dalam lingkungan buruk dan penuh tekanan. (<http://www.indonesiaindonesia.com/resiliensi>, diakses pada 28 Agustus 2013).

Dewasa ini banyak peneliti yang memilih istilah resiliensi atau *stress resistance* (ketahanan terhadap tekanan) daripada *invulnerability* (kebal atau tak dapat dikalahkan). Kamus *Merriam Webster* (2005) mengartikan resiliensi sebagai “*the capability of a (strained) body to recover its site and shape after deformatory causal especially by compressive stress*” yaitu kemampuan suatu benda untuk menegang (melenting), kemudian memperoleh kembali tempat dan bentuknya setelah melalui akibat kerusakan bentuk, khususnya oleh tekanan yang sangat luar biasa. Hal ini sesuai dengan kata dasar resiliensi yang berasal dari bahasa latin yang dalam bahasa Inggris bermakna *to jump (or bounce) back*, artinya melompat atau melenting kembali (*Resiliency Center*, 2004). (<http://id.wikipedia.org/wiki/Resiliensi>, diakses pada 28 Agustus 2013)

Resiliensi dipandang oleh para ahli sebagai kemampuan untuk bangkit kembali dari situasi atau peristiwa yang traumatis. **Siebert** (2005) dalam bukunya *The Resiliency Advantage* memaparkan bahwa yang

dimaksud dengan resiliensi adalah kemampuan untuk mengatasi dengan baik perubahan hidup pada level yang tinggi, menjaga kesehatan di bawah kondisi penuh tekanan, bangkit dari keterpurukan, mengatasi kemalangan, merubah cara hidup ketika cara yang lama dirasa tidak sesuai lagi dengan kondisi yang ada, dan menghadapi permasalahan tanpa melakukan kekerasan. (<http://repository.usu.ac.id/bitstream.pdf> diakses 6 Maret 2013)

### **2.1.2 Resiliensi Menurut Grotberg**

Hidup penuh akan pengalaman yang menyulitkan. Dalam studi disini dan di seluruh dunia individu mengidentifikasi kesulitan yang mereka hadapi (Grotberg, 2003). Termasuk kesulitan yang dialami didalam keluarga itu sendiri maupun yang berasal dari luar. Untuk lebih jelasnya maka akan dicantumkan di bawah ini :

- Pengalaman kesulitan yang berasal dari dalam keluarga : Kematian dari orang tua atau nenek dan kakek, perceraian atau perpisahan, memiliki orang tua atau saudara yang sakit, kemiskinan, pindah, kecelakaan yang menyebabkan cedera, kekerasan, pelecehan seksual, diasingkan, bunuh diri, menikah kembali, tuna wisma, kesehatan yang buruk sehingga harus dilakukan perawatan, kebakaran yang menyebabkan cedera, anggota keluarga yang cacat, orang tua kehilangan pekerjaan atau pendapatan.
- Pengalaman kesulitan yang berasal dari luar keluarga : Perampokan, perang, kebakaran, gempa bumi, banjir, kecelakaan mobil, kondisi ekonomi yang buruk, berstatus sebagai pengungsi ilegal, cuaca dingin,

tahanan politik, kelaparan, kekerasan oleh orang lain, pembunuhan di lingkungan sekitar, pemerintahan yang tidak stabil dan kekeringan.

Kali ini secara pasti akan ditambahkan terorisme, obat-obatan terlarang, kekerasan, kehamilan remaja, *bullying*, kemarahan yang ada di jalan, keluarga dengan orang tua tunggal yang hidup dalam kemiskinan, diskriminasi, rasisme dan masalah kesehatan mental.

Walaupun demikian, terdapat perbedaan pada apa yang dipersepsikan seseorang sebagai sebuah kemalangan atau kesulitan, terutama dalam pengalaman pribadinya. Seseorang mungkin menganggap perceraian atau perpisahan sebagai kesulitan sedangkan orang lain mungkin menganggap hal tersebut sebagai satu-satunya jalan keluar untuk selamat dari bahaya. Seseorang mungkin melihat kehilangan pekerjaan sebagai suatu kesulitan sedangkan orang lain mungkin melihatnya sebagai kesempatan untuk bebas untuk melanjutkan pendidikan ke jenjang yang lebih tinggi atau lain-lain. Namun ketika seseorang memiliki pengalaman yang menyebabkan stres berat, ketakutan, perasaan disakiti, atau kegilaan, orang tersebut mungkin menganggap secara utuh pengalaman tersebut sebagai sebuah kesulitan. Resiliensi adalah kapasitas seseorang untuk menghadapi, mengatasi, dan menjadi kuat atas kesulitan hidup yang tak terelakkan.

### **2.1.3 Faktor-faktor yang Mempengaruhi Resiliensi**

**Grotberg** mengemukakan beberapa faktor yang mempengaruhi resiliensi pada seseorang yaitu :

- a. Temperamen. Temperamen mempengaruhi bagaimana seorang individu bereaksi terhadap rangsangan. Apakah seseorang tersebut bereaksi dengan sangat cepat atau sangat lambat terhadap rangsangan? Temperamen dasar seseorang mempengaruhi bagaimana individu menjadi seorang pengambil resiko atau menjadi individu yang lebih berhati-hati.
- b. Intelegensi. Banyak penelitian membuktikan bahwa intelegensi rata-rata atau diatas rata-rata lebih penting dalam kemampuan resiliensi seseorang. Namun penelitian yang dilakukan oleh Grotberg (1999) membuktikan bahwa kemampuan resiliensi tidak hanya dipengaruhi oleh satu faktor melainkan ditentukan oleh banyak faktor.
- c. Budaya. Perbedaan budaya merupakan faktor yang membatasi dinamika yang berbeda dalam mengembangkan resiliensi.
- d. Usia. Usia anak mempengaruhi dalam kemampuan *resiliensi*. Individu yang lebih muda (dibawah delapan tahun) lebih tergantung pada sumber-sumber dari luar ( *the "I Have" factor*). Individu yang lebih tua (delapan tahun keatas) lebih bergantung pada kemampuan dalam dirinya ( *the "I Can" factor*).
- e. Gender. Perbedaan gender mempengaruhi dalam perkembangan *resiliensi*. Anak perempuan lebih pada kemampuan mencari bantuan, berbagi perasaan dan lebih sensitif pada orang lain. Anak laki-laki lebih pragmatik, berfokus pada masalah dan hasil dari tindakan yang mereka lakukan.

Dinamika kehidupan yang begitu cepat saat ini memungkinkan segala sesuatu berubah dengan begitu cepat dan mempengaruhi kehidupan banyak orang. Resiko hidup yang tinggi dengan permasalahan masyarakat yang begitu kompleks menciptakan sebuah kondisi masyarakat yang *stressfull* (Siebert, 2005). Dengan berbagai permasalahan dan dinamika hidup yang terjadi, tak jarang individu harus berhadapan dengan kenyataan hidup yang pahit dan dituntut untuk cepat beradaptasi dengan perubahan.

Resiliensi bukanlah suatu hal yang bersifat magis (Masten, 2006) dan dapat dipelajari serta dikembangkan oleh setiap orang, meliputi tingkah laku, pikiran, dan tindakan (APA, 2004).

Resiliensi akan lebih mudah untuk ditingkatkan jika dilihat sebagai fondasi dari pertumbuhan dan perkembangan (Grotberg, 1999). Fondasi resiliensi ini membentuk suatu paradigma yang mencakup tiga sumber resiliensi ketika individu menghadapi situasi sulit (Grotberg, 1999), yaitu *I Have*, *I Am*, dan *I Can*. Tiga komponen sumber resiliensi tersebut dapat membantu individu untuk menjadi resilien (dalam Grotberg, 1999).

Orang-orang yang disebut sebagai individu resilien adalah mereka yang dapat bangkit, berdiri di atas penderitaan, dan memperbaiki kekecewaan yang dihadapinya (Bobey, 1999). **Benard** (2004) menjelaskan lebih jauh bahwa kapasitas resiliensi ini ada pada setiap orang. Artinya kita semua lahir dengan kemampuan untuk dapat bertahan dari penderitaan, kekecewaan, atau tantangan (Bobey, 1999). Bagi mereka yang resilien, resiliensi membuat hidupnya lebih kuat. Artinya, resiliensi akan membuat

seseorang berhasil menyesuaikan diri dalam berhadapan dengan kondisi-kondisi yang tidak menyenangkan, perkembangan sosial, akademis, dan bahkan dengan tekanan hebat yang melekat dalam dunia sekarang sekalipun (Desmita, 2005).

**Wolin & Wolin** (1999) menemukan ada beberapa karakteristik yang ditemukan dalam orang-orang yang resilien dalam dirinya. Karakteristik-karakteristik tersebut adalah *insight*, kemandirian, kreativitas, humor, inisiatif, hubungan, dan moralitas. **Greef** (2005) menambahkan bahwa resiliensi harus dipahami sebagai kemampuan dimana individu tidak sekedar berhasil dalam beradaptasi terhadap resiko atau kemalangan, namun juga memiliki kemampuan untuk pulih, bahagia dan berkembang menjadi individu yang lebih kuat, lebih bijak dan lebih menghargai kehidupan. Individu yang resilien tidak hanya kembali pada keadaan normal setelah mengalami kemalangan, namun sebagian dari mereka mampu untuk menampilkan *performance* yang lebih baik dari sebelumnya.

Dalam jurnal yang berjudul *Understanding Resilience In Children And Adults*, diungkapkan karakteristik orang dewasa yang resilien, yaitu :

- Optimis dengan kehidupan-memegang kepercayaan bahwa hal-hal dapat berubah menjadi sesuatu yang lebih baik dan memegang kepercayaan-kepercayaan yang menyertainya bahwa mereka memiliki kemampuan untuk membantu menghasilkan suatu perubahan.

- Mengikutsertakan *goal-setting* yang dihargai secara personal (memegang sebuah pendekatan “Tujuan (*goal*), merencanakan, melaksanakan, memeriksa) dan menunjukkan bukti kemampuan untuk melanjutkannya.
- Menunjukkan suatu *sense of self efficacy* dan *sense of personal control*. *Self efficacy* menunjukkan bahwa mereka dapat menghasilkan perubahan pada aspek-aspek tersebut dari situasi yang berubah-ubah, menerima yang mana yang tidak dapat diubah dan mengetahui perbedaan antara keduanya.
- Memegang pandangan bahwa situasi stres dapat terlihat sebagai “masalah yang teratasi” dan mereka memiliki rasa percaya diri untuk mengambil tindakan dan memonitor hasil dari usaha-usaha mereka.
- Melihat sisi baik, hargailah dengan apa yang mereka miliki dan mengakui apa yang telah mereka lakukan untuk bertahan dan apa yang telah mereka capai meskipun terbuka pada situasi stres.
- Menggunakan keyakinan dan sejarah kebudayaan untuk mendukung kepercayaan diri mereka.
- Menemukan arti dan tujuan dalam hidup.
- Menjadikan “bakat” (*gift*) dari kelangsungan hidup mereka untuk orang lain.

**Grotberg** (2000) menyatakan bahwa resiliensi adalah kemampuan seseorang untuk menilai, mengatasi, dan meningkatkan diri ataupun mengubah dirinya dari keterpurukan atau kesengsaraan dalam hidup,



karena setiap orang itu pasti mengalami kesulitan ataupun sebuah masalah dan tidak ada seseorang yang hidup di dunia tanpa suatu masalah ataupun kesulitan. Resiliensi merupakan kapasitas yang bersifat universal dan dengan kapasitas tersebut, individu, kelompok ataupun komunitas mampu mencegah, meminimalisir ataupun melawan pengaruh yang bisa merusak saat mereka mengalami musibah atau kemalangan. Setiap orang memiliki daftar kondisi-kondisi menyengsarakan yang dialaminya dan membuat daftar sangat berguna untuk dilakukan karena mengidentifikasi kondisi menyengsarakan dalam diri adalah langkah pertama dalam mempelajari bagaimana berdamai dengan hal-hal yang menyengsarakan tersebut. Individu memerlukan orang lain agar bisa mencapai resiliensi. Harus diingat bahwa ketika individu memiliki resiliensi yang baik, bukan berarti terbebas dari semua permasalahan hidup, tetapi resiliensi merupakan senjata untuk mengatasi semua permasalahan tersebut. Resiliensi tidak melindungi individu dari rasa sakit dan penderitaan, tetapi dapat memicu respon-respon resiliensi yang akan membantu individu untuk mengatasi kesulitan yang dirasakan. (<http://repository.usu.ac.id/>)

Daya lenting (*resilience*) merupakan istilah yang relatif baru dalam ranah psikologi, terutama psikologi perkembangan. Paradigma resiliensi didasari oleh pandangan kontemporer yang muncul dari lapangan psikiatri, psikologi, dan sosiologi tentang bagaimana anak, remaja, dan orang dewasa sembuh dari kondisi stres, trauma dan resiko dalam kehidupan mereka (Deswita, 2006).

Dari berbagai pengertian resiliensi diatas, dapat disimpulkan bahwa resiliensi adalah kemampuan seseorang untuk bertahan dan tidak menyerah pada keadaan-keadaan yang sulit dalam hidupnya, serta berusaha untuk belajar dan beradaptasi dengan keadaan tersebut dan kemudian bangkit dari keadaan tersebut dan menjadi lebih baik.

### **2.1.4 Tahap Pembentukan Resiliensi Menurut Grotberg**

Resiliensi dapat dibentuk pada usia berapa pun. Namun membentuk resiliensi dalam setiap kelompok usia lebih mudah jika dilihat dalam *buliding blocks* dari pertumbuhan dan perkembangan. Building blocks ini berkoresponden dengan usia dan tahap perkembangan umum bagi semua orang dan mengidentifikasi serta menetapkan batas untuk faktor resiliensi bisa dibentuk pada usia yang berbeda. Namun banyak *building blocks* ini tidak dikembangkan dengan baik pada orang dewasa, dimana perlu kembali ke tahap-tahap perkembangan untuk melihat apa yang hilang dalam kemampuan mereka mengatasi kesulitan. *Building blocks* resiliensi terdiri dari *trust, autonomy, initiative, industry, dan identity* (Erikson, 1985). Kelima tahap pembentukan resiliensi sesuai dengan lima tahap pertama perkembangan hidup Erikson dan berkontribusi terhadap kemampuan individu untuk menghadapi, mengatasi, menjadi kuat, atau bahkan berubah oleh pengalaman kesulitan (Grotberg,1999). Dengan kata lain, pengembangan tahap pembentukan memperlengkapi individu untuk berurusan dengan kesulitan hidup yang cenderung untuk membawa pada depresi. Tahap pembentukan

menggabungkan paradigma *resilience* yang membentuk proses untuk berhadapan dengan kemalangan hidup. Paradigma ini terdiri dari tiga komponen (Grothberg, 1999)

**Tabel 2.1**

**Paradigma Resiliensi**

Aspek	Definisi	<i>Building Blocks</i>
<i>I Have</i>	Dukungan dari lingkungan luar individu untuk meningkatkan resiliensi	<i>Trust</i>
<i>I Am</i>	Dorongan dari dalam diri individu untuk meningkatkan kekuatan menuju resiliensi	<i>Autonomy</i> <i>Identity</i>
<i>I Can</i>	Penguasaan kemampuan interpersonal dan pemecahan masalah	<i>Initiative</i> <i>Industry</i>

Lihat kembali pada faktor resiliensi yang ada, dapat dilihat bahwa *building blocks* terkandung di dalamnya terutama melalui *identity*. Faktor resiliensi dapat dikembangkan pada saat seseorang mencapai tahap perkembangan ini, dan kemudian diperkuat atau semakin kuat. Hal ini penting, namun perlu disadari bahwa beberapa faktor resiliensi lebih relevan dengan salah satu tahap perkembangan dan pertumbuhan daripada tahap lain. Seorang anak-anak tidak perlu khawatir tentang *industry* dan *identity* sedangkan anak usia sekolah dan remaja perlu mengkhawatirkan hal tersebut. Harapan akan berbeda untuk berbagi usia dan status perkembangan. Oleh karena itu tampak jelas bahwa usia anak atau remaja atau dewasa akan mengindikasikan faktor resiliensi yang telah terbentuk. Namun kenyataan menunjukkan, banyak remaja dan orang dewasa belum

mampu mengembangkannya bahkan faktor resiliensi yang pertama dari tahap perkembangan yang pertama yaitu *trust*. Titik awal dalam membentuk resiliensi yaitu dimana anak, remaja atau pun dewasa berada sesuai dengan tahap perkembangannya. Misalnya remaja telah mampu mengatasi masalah akademis namun belum mampu mengatasi masalah interpersonal. Individu dewasa mungkin dapat memperlakukan orang lain dengan kasih sayang, hormat dan empati namun tidak bertanggung jawab ketika berurusan dengan *deadline* pekerjaan atau tidak memiliki keterampilan yang diperlukan untuk tuntutan pekerjaan baru.

Berikut akan dijelaskan setiap tahap pembentukan, antara lain :

### **1. *Trust***

Resiliensi yang dimiliki saat ini hal tersebut tidak tiba-tiba ada atau terjadi. Hal tersebut merupakan hasil dari pengalaman yang didapatkan di awal kehidupan bahkan mungkin sebelum lahir. Pengalaman ini biasanya dimulai di dalam keluarga. *Trust* terbentuk ketika individu berada di tahun-tahun pertama kelahiran. Perasaan percaya ini akan sangat menentukan seberapa jauh seorang individu memiliki kepercayaan terhadap orang lain mengenai hidupnya, kebutuhan-kebutuhan dan perasaan-perasaannya, serta kepercayaan terhadap diri sendiri, terhadap kemampuan, tindakan dan masa depannya. Kepercayaan akan menjadi sumber pertama bagi pembentukan resiliensi pada individu. *Trust* adalah sifat yang menunjukkan individu dapat percaya terhadap orang lain dalam hidupnya, kebutuhannya dan perasaannya. Hal itu juga menunjukkan bahwa individu dapat mempercayai diri sendiri, percaya

kemampuan sendiri, tindakan dan masa depannya. Kepercayaan tidak bisa diukur dari tingkah laku orang lain, hal tersebut ditandai dengan adanya perasaan seseorang terhadap orang yang dipercayainya, bukan hanya perasaan cinta tetapi juga perasaan aman, nyaman, dan sejahtera. Terdapat juga perasaan yang berkaitan dengan kepercayaan terhadap diri sendiri. Seseorang merasa baik, senang, dan bangga ketika dia mempercayai dirinya untuk mengambil suatu kesempatan dalam mencoba sesuatu hal yang baru atau mempercayai dirinya untuk menunjukkan cinta kepada orang lain tanpa disertai perasaan takut akan penolakan. *Trust* didefinisikan sebagai mempercayai dan mengandalkan orang lain atau hal. *Trust* yang dikembangkan dalam hidup seseorang dimulai pada saat lahir. Sebagai bayi, individu tidak mempunyai pilihan selain mempercayai orang lain untuk mengasihinya, memberi makan, membuat merasa nyaman, dan melindunginya. Kelangsungan hidup individu dipertaruhkan. Individu kemudian mulai untuk mempercayai diri sendiri untuk menentukan ritme makan, menenangkan diri, dan mengelola tubuh. Kepercayaan ini diikat kepada orang-orang khusus kepada siapa individu merasa terikat secara emosional. Saat tumbuh dewasa, individu belajar untuk mempercayai orang lain tidak harus mengasahi mereka, tapi untuk memiliki perasaan baik tentang mereka. Individu belajar untuk percaya diri, kemampuan untuk melakukan hal-hal, memiliki teman-teman, dan mengembangkan karir atau hobi. Individu bahkan belajar untuk mempercayai dunia.

Mengembangkan *trust* : Mengembangkan hubungan saling percaya dengan masing-masing individu atau dengan kelompok masing-masing merupakan hal penting. Individu melakukannya dengan dapat diandalkan, dengan menghormati setiap orang, dengan tidak mengkhianati kepercayaan, dan dengan menerima orang lain sebagai individu yang dihargai dan penting. Setelah hubungan saling percaya terbentuk, individu dapat mengembangkan keterampilan yang dapat digunakan untuk menemukan orang lain yang dapat dipercaya. *Lihatlah di sekitar Anda. Pikirkan tentang seseorang yang Anda kenal yang bisa membantu Anda membangun kepercayaan pada diri sendiri dan oranglain. Apakah Anda punya teman? Seorang guru? Seorang mentor? Ketika Anda memikirkan mengenai berbagai macam orang, tanyakan pada diri sendiri pertanyaan-pertanyaan ini :*

- Apakah orang ini menghormati rahasia saya dan tidak menertawakan saya atau memberitahu orang lain?
- Apakah orang ini mendengarkan saya dan empati - melihat sesuatu dari sudut pandang saya?
- Apakah orang ini memberi saya saran yang dapat saya jadikan keyakinan?
- Apakah orang ini membantu saya dari waktu ke waktu sehingga kepercayaan saya menjadi kuat?

Sekarang, mengapa seseorang tidak mengembangkan *trust* awal dalam hidup? Alasan utama mungkin bahwa kebutuhannya tidak terpenuhi. Mungkin tidak ada yang memberi makan, tidak ada yang memeluk, tidak ada

yang datang ketika merasa takut, atau ketika individu mencoba berkomunikasi dengan menangis untuk meminta bantuan, mungkin individu merasa diabaikan atau bahkan dipukul dan merasa tidak bisa mempercayai keluarga, diri sendiri atau dunia. Ini akan berarti bahwa individu akan merasa rentan terhadap apa pun yang membahayakan datang padanya perasaan kerentanan bisa membuat individu merasa sedih, kesal, dan marah. Belajar mempercayai orang lain dan diri sendiri merupakan bagian penting untuk dapat mengatasi masalah yang dimiliki dalam hidup. Individu tidak perlu merasa sedih atau marah atau lebih rentan, jika memiliki hubungan yang dapat dipercaya.

Ketika anak dan remaja memiliki rasa percaya, mampu menjalin hubungan cinta, mereka lebih siap untuk menerima batasan perilaku mereka dan meniru *role model (I Have)*; dan mereka lebih mungkin untuk menjadi orang yang menyenangkan, empatik, peduli dan optimis (*I Am*) dan dapat lebih mudah terlibat dan sukses dalam hubungan interpersonal, mampu memecahkan masalah di berbagai *setting*, dan mampu menjangkau bantuan (*I Can*). Mereka tidak hanya mempercayai orang lain tetapi mempercayai diri sendiri, mereka mengetahui orang yang mereka percaya tidak akan menyakiti diri mereka.

## **2. *Autonomy***

Tahap pembentukan resiliensi yang kedua adalah otonomi (*autonomy*), yang telah dibangun pada tahap kepercayaan (*trust*), dimana berkembang sekitar dua atau tiga tahun. Cirinya adalah adanya kesadaran anak bahwa ia

terpisah dari orang lain. Mengatakan "Tidak!" itu mungkin penggunaan pertama dalam menggunakan kekuatan tersebut. Seseorang terpisah dari orang tuanya, saudaranya, dan dari siapapun. Kesadaran ini memungkinkan seseorang untuk mengerti apa yang dia lakukan dapat memperoleh respon dari sekelilingnya, sebaliknya, mereka dapat memperoleh respons dari orang tersebut. Rasa keterpisahan dapat membawa pada perilaku yang sulit bagi orangtua untuk menerima atau mentolerirnya. Hal ini termasuk: memiliki amarah, mengetuk-ngetuk benda, melempar makanan dan benda-benda, menangis, merengek, melarikan diri dari orang tua atau ke jalan, memekik atau berteriak pada orang tua, atau menolak untuk berbicara atau menggunakan toilet.

*Autonomy* disertai oleh rasa kemerdekaan/kebebasan, tetapi juga membawa tanggung jawab baru, terutama untuk perilaku diri sendiri. Individu mulai mengembangkan beberapa ide tentang benar dan salah, dan merasa bersalah jika melakukan sesuatu yang dianggap salah, seperti memukul orang lain. Kebutuhan anak untuk otonomi mungkin harus tertahan ketika orang tua melakukan segala sesuatunya untuknya atau jika dikritik karena berusaha untuk melakukan sesuatu sendiri, anak akan merasa malu dan mulai meragukan kemampuannya.

Mengembangkan *autonomy*. Bagian penting dari membangun resiliensi di masa muda adalah membantu mereka mengembangkan otonomi dan kebebasan. Berikut adalah beberapa saran untuk melibatkan mereka dalam proses:



- Memperkenalkan konsep bahwa boleh saja membuat kesalahan dan bahwa individu dapat belajar dari kesalahan yang telah dilakukan.
- Biarkan individu mengetahui bahwa setiap orang gagal pada sesuatu, dan kegagalan yang dapat menjadi sumber pengetahuan baru. Berbagi dengan mereka kisah-kisah orang terkenal yang mengalami kegagalan awal sebelum mereka menjadi sukses.
- Memperkuat gagasan bahwa kesalahan bukan hal yang memalukan dari membina suatu lingkungan yang mendorong pengambilan risiko dan membuat kesalahan. Individu juga membuat banyak kesalahan saat mencoba untuk melakukan hal-hal sendiri dan cara orang dewasa di sekitar individu (terutama orangtua) bereaksi terhadap kesalahan, menentukan bagaimana individu menjadi otonom dan independen. Jika individu tidak diizinkan untuk membuat kesalahan atau dikritik keras untuk sesuatu yang kita perbuat, individu akan mudah untuk menyerah dalam menjadi otonom. Individu merasa malu dan mulai meragukan kemampuan diri sendiri. Perasaan ini bisa membuat individu sedih, kecewa, dan marah. Terkadang perasaan ini terus berlanjut selama bertahun-tahun.

Pada tahap ini *resilience* dapat ditingkatkan dengan cara:

- Menyediakan cinta tanpa syarat dan mengekspresikan cinta baik secara fisik dan verbal dengan memegang, mengayun, dan membelai serta dengan menggunakan kata-kata halus untuk menenangkan, memberi

kenyamanan, dan mendorong anak untuk menenangkan diri (sehingga terbentuk "*I Have*": kepercayaan, hubungan yang penuh kasih sayang).

- Menerapkan aturan dan penggunaan penghapusan hak istimewa dan bentuk lain dari disiplin yang tidak meremehkan, membahayakan atau menolak anak (sehingga terbentuk "*I Have*": struktur dan aturan di rumah, model peran).
- Memberi pujian anak untuk prestasi yang telah diperolehnya seperti pelatihan toilet, menenangkan diri, berbicara, atau membuat sesuatu (sehingga terbentuk "*I Am*": dicintai; juga terbentuk '*I Can*': menyelesaikan tugas).
- Mendorong anak untuk mencoba berbagai hal dan melakukan berbagai hal sendiri dengan orang dewasa minimal membantu (sehingga terbentuk '*I Am*': menjadi otonom).

Ketika bahasa berkembang, mengakui dan mengartikan perasaan anak sehingga mendorong anak untuk mengenali dan mengungkapkan perasaannya sendiri serta untuk mengenali beberapa perasaan orang lain (misalnya: sedih, senang, maaf, bahagia, gila) akan membentuk "*I Can*": mengelola perasaan dan impuls saya. Menggunakan perkembangan bahasa untuk membantu anak menghadapi kesulitan: misalnya, "Aku tahu kau bisa melakukannya" mendorong otonomi dan memperkuat kepercayaan anak dalam kemampuannya memecahkan masalah sendiri, "Aku di sini" memberi kenyamanan dan mengingatkan anak tentang hubungan yang bisa di percaya dapat diandalkan. Ketika orang tua menyadari temperamennya sendiri dan

anak, orang tua akan dapat mengukur seberapa cepat atau lambat untuk memperkenalkan perubahan, berapa banyak dorongan, desakan atau model, yang bisa disediakan.

### ***3. Initiative***

Tahap pembentukan resiliensi yang ketiga, dimana berkembang sekitar 3 atau 6 tahun adalah inisiatif. Ketika individu mulai berpikir dan melakukan hal-hal sendiri. Pada usia ini, individu sudah mulai semua jenis proyek atau kegiatan yang tidak bisa selesaikan. Tetapi apakah individu berhasil atau tidak, hal itu tidak penting. Hal tersebut adalah keinginan untuk mencoba yang merupakan hal penting untuk membangun *initiative*. Ide-ide kreatif dalam seni dan sains, penemuan baru, dan pemecahan masalah dalam setiap bidang kehidupan memerlukan *initiative*. Ketika individu menghadapi kesulitan dalam hidup, individu berada dalam posisi yang kuat untuk menangani hal tersebut jika individu mampu mengambil inisiatif untuk menemukan tanggapan kreatif. Namun, kadang-kadang terdapat hal-hal yang menghalangi *initiative* berkembang. Jika individu berhenti atau dikritik terlalu sering saat individu memulai sebuah proyek atau kegiatan, individu mungkin merasa bersalah karena mengganggu orang atau nakal untuk membuat suatu hal berantakan. Jika individu pernah mengalami penolakan terlalu banyak dari orang lain yang ingin dibantunya, ia mungkin merasa tak pantas memiliki bantuan yang diterima dari dirinya. Akhirnya, individu mungkin telah berhenti menginginkan atau ingin mencoba untuk mengambil inisiatif dalam segala hal. Individu mungkin telah menjadi pasif dan tidak terlibat karena ia

percaya penolakan dan kegagalan merupakan hal yang tak terelakkan. Perasaan ini dasar lain untuk menjadi sedih, kecewa, dan marah. Pentingnya pengalaman dini tidak bisa ditaksir terlalu tinggi. Usia ini adalah masa transisi yang mempersiapkan seseorang untuk jauh dari orang tuanya dan mulai memasuki dunia nyata yaitu sekolah. Selama usia transisi ini, seseorang mengembangkan kemampuan yang pesat untuk menampilkan resiliensinya. Inti dari inisiatif disini merujuk pada perkembangan minat yang dimiliki dalam memulai sesuatu yang baru, menjadi digunakan dalam banyak aktifitas, dan menunjukkan bagian dari aktifitas orang lain. Selama tahap ini, anak belajar tentang memulai kegiatan dan sangat sibuk dalam membangun berbagai macam hal, dengan menggunakan imajinasinya dalam bermain, sering mengalami kesulitan dalam memisahkan fantasi dengan kenyataan, dan mulai banyak pekerjaan tanpa harus menyelesaikannya. Dunia simbol menjadi menarik dan jumlah pertanyaan yang diajukan kadang-kadang tampak berkesudahan. Tapi, jika pertanyaan anak dihentikan, atau jika ia tidak mampu mengambil inisiatif untuk mencapai hal-hal atau ditolak oleh orang-orang yang berusaha untuk membantu, anak mungkin merasa bersalah, tidak pantas, atau nakal.

Orang tua dapat meningkatkan *resilience* pada anak-anak mereka pada tahap ini dengan menawarkan bantuan, menghargai perasaan anak-anak mereka, menjelaskan perilaku yang perlu di ubah, menyatakan kembali peraturan, menghentikan perilaku yang tidak dapat diterima atau berbahaya, memberikan alternatif mengajar, menggunakan kata-kata seperti, "apa lagi

yang dapat kamu lakukan?", memberi pujian atas usaha dan keberhasilan, meminta anak untuk mengekspresikan perasaannya sendiri, menarik perhatian anak, menerima permintaan maaf, memberikan kerangka waktu untuk menyelesaikan tugas, mengungkapkan perasaan sendiri tentang perilaku anak yang tidak dapat diterima, mendorong anak untuk menggunakan komunikasi dan kemampuan memecahkan masalahnya untuk menyelesaikan masalah interpersonal ataupun untuk mencari bantuan. Tindakan ini mengintegrasikan interaksi dinamis dari faktor *resilience* dari "I Have, I Am, dan I Can". Sebagai anak-anak yang tumbuh dan berkembang, faktor *resilience* semakin digunakan bersama dalam interaksi yang dinamis menggambarkan pada faktor-faktor dari masing-masing kategori.

Mengembangkan *Initiative*. Bila kita melihat kepasifan yang berlebihan dan kurangnya keterlibatan terhadap seseorang yang bekerjasama dengan kita, kita mungkin ingin membantu mereka mengambil inisiatif dalam beberapa cara berikut :

- Memiliki seseorang yang membantu memecahkan masalah yang sedang dialami, seperti gagal dalam pelajaran di sekolah. Memiliki seseorang untuk melakukan *brainstorming* mengenai masalah ini dan menggunakan langkah-langkah berikut untuk menemukan solusi:
  - a. Mengidentifikasi masalah dan menggambarannya dalam kata-kata (kadang-kadang kita benar-benar tidak tahu masalahnya, tapi kita dapat mengambil inisiatif dalam menggambarkan apa yang kita pikirkan itu dan meminta pikiran orang lain).

- b. Diskusikan alternatif solusi untuk masalah tersebut.
  - c. Memodifikasi solusi, sebagai hasil dari percakapan, atau datang dengan sesuatu yang baru, yang kreatif.
  - d. Mengambil tindakan. Masukkan solusi untuk menguji.
  - e. Menilai hasil dan mendiskusikan lebih lanjut dengan orang lain.
  - f. Melakukan perubahan jika diperlukan, atau hanya menambahkan solusi efektif untuk memecahkan masalah.
- Individu harus dapat mengambil inisiatif dalam melakukan sesuatu yang mereka nikmati. Misalnya memberi mereka saran bahwa mereka dapat melakukan hal-hal berikut, misalnya memulai sebuah proyek kelompok seni, band, atau permainan basket setelah sekolah. Jika mereka takut gagal pada sesuatu, bantulah mereka menemukan sesuatu yang “tidak mengancam”, cara “aman” untuk mengambil inisiatif pada awalnya.
  - Individu harus mengambil inisiatif dalam membantu orang lain. Misalnya, mereka mungkin mencoba menyelenggarakan kampanye untuk beberapa orang yang baru saja mengalami banjir atau relawan di program rumah sakit atau komunitas untuk tunawisma. Pada skala yang lebih kecil, mereka mungkin hanya mencoba menjangkau teman sekelas atau teman yang mengalami kesulitan.

#### **4. *Industry***

Tahap pembentukan resiliensi yang keempat, dimana berkembang sekitar usia 6 hingga 12 tahun, adalah *industry* dan biasanya melibatkan anak-anak di

sekolah dasar. Pada tahap ini anak-anak secara aktif terlibat dalam menguasai keterampilan hidup, khususnya di sekolah. Anak ingin menjadi sukses dan memiliki citra diri yang positif sebagai seorang *achiever*. Dia juga ingin memiliki teman dekat, serta penerimaan dan persetujuan dari teman sebaya. Dia bisa menyelesaikan tugas-tugas dan melakukan berbagai hal dengan orang lain. Tetapi jika anak tidak dapat berhasil dalam semua *industry* ini, anak merasa rendah diri dan menjadi sangat sensitif terhadap keterbatasannya. Jika guru, orang tua, atau teman sebayanya mengkomunikasikan bahwa anak sangat tidak mampu, anak akan merasa tidak aman dan mungkin mulai meragukan harga dirinya (*self-worth*) dan kemampuannya untuk berhasil di dunia.

Selama tahun-tahun ini, perhatian kita telah difokuskan pada penguasaan keterampilan, baik akademik dan sosial. Keterampilan ini sangat penting dalam meningkatkan resiliensi, sehingga individu memiliki alat untuk menangani pengalaman-pengalaman kesulitan secara lebih efektif. Hal ini juga selama tahun-tahun selanjutnya dari tahap perkembangan bahwa individu menjadi mampu meningkatkan resiliensi yang dimiliki. Jika individu tidak dapat berhasil dalam menguasai keterampilan akademik dan sosial, individu mungkin merasa inferior dan menjadi sangat sensitif terhadap keterbatasan yang dimiliki. Mungkin individu diejek, diintimidasi atau dikeluarkan dari kelompok. Semua hal ini dapat menambah perasaan inferior, yang dapat menyebabkan perasaan ketidakbahagiaan, frustrasi, dan

kemarahan. Individu mungkin sudah mulai menarik diri dari orang lain atau menjadi pengacau hanya karena begitu frustrasi dan marah.

Mengembangkan *Industry*. Mereka yang bekerja dengan orang-orang muda dapat membantu mereka mengembangkan *industry* dalam kehidupan mereka, terutama jika mereka telah mengalami kegagalan baik akademis maupun sosial. Berikut terdapat beberapa saran yang mungkin dapat kita bagikan:

- Menarik tentang otonomi dan kebebasan. Gunakan hal-hal tersebut untuk membantu diri melakukan pekerjaan, melengkapi tugas, mengajukan pertanyaan ketika ada sesuatu yang tidak jelas, bertanggung jawab atas pekerjaan diri sendiri, dan merasa bangga dengan prestasi yang dimiliki.
- Mengembangkan kerjasama. “Lihatlah sekeliling kita dan lihat dengan siapa kita bisa bekerja dengan nyaman”. Kerjasama juga menyarankan individu untuk dapat menyelesaikan konflik dalam pengambilan keputusan dan tindakan yang diambil. Individu tidak hanya dapat menerapkan langkah-langkah pemecahan masalah untuk mengembangkan inisiatif untuk masalah-masalah yang berkaitan dengan sebuah proyek, tetapi juga dapat menerapkannya pada konflik yang tak terelakkan yang timbul dalam kelompok.
- Meningkatkan komunikasi. Untuk berkomunikasi secara efektif, individu harus memiliki kata-kata untuk berkomunikasi. Apakah individu memiliki kata-kata untuk menggambarkan perasaan diri



kita? Apakah individu mengenali dan memberi nama perasaannya? Ketika individu tidak memiliki kata-kata, semua emosi yang dirasakan cenderung untuk bersatu menjadi satu perasaan : marah. Individu akan ingin menambah sebuah kosakata untuk mengekspresikan pikiran dan perasaan terhadap orang lain.

- Melatih diri untuk menjadi asertif. Hal ini akan membantu individu untuk menyatakan secara jelas apa yang dipercaya dan perilaku apa yang akan atau tidak akan diterima dari orang lain. Individu memiliki nilai-nilai dan hidup dengan nilai-nilai tersebut. Orang lain perlu untuk menghormati hal tersebut.
- Belajarlah untuk mendengarkan. Walaupun terdengar sangat sederhana, mendengarkan sebenarnya adalah suatu kemampuan yang sulit untuk dikuasai. Ada begitu banyak stimulasi, begitu banyak kebisingan sehingga sulit bagi siapaun untuk mendengarkan orang lain. Individu mungkin akan disibukkan dengan pikiran dan perasaan sendiri yang tidak sabar untuk diekspresikan.

Pada tahap *industry* ini orang tua dan guru menjadi partner dalam pengembangan anak-anak usia sekolah. Berikut adalah beberapa hal yang dapat dilakukan untuk meningkatkan resiliensi pada anak :

- Memberikan cinta tanpa syarat, mengungkapkan cinta secara verbal dan fisik dengan cara yang sesuai dengan usia anak (orang tua dan guru akan menggunakan cara yang berbeda untuk mengekspresikan

kepedulian, dengan guru menggunakan pujian dan pernyataan persetujuan).

- Menggunakan perilaku menenangkan dan mengingatkan secara verbal untuk membantu anak mengelola dan mengatur perasaan, terutama perasaan negatif dan tanggapan atau respon impulsif.
- Model perilaku konsisten yang mengkomunikasikan nilai-nilai dan aturan.
- Memuji prestasi dan perilaku yang diinginkan, seperti menyelesaikan tugas pekerjaan rumah yang sulit.
- Memberikan kesempatan bagi anak untuk berlatih menghadapi masalah dan kemalangan melalui hubungan untuk mengelola kemalangan dan fantasi.
- Memberikan pedoman dalam proses, menggambarkan pada faktor resilience yang sesuai.
- Mendorong komunikasi agar isu-isu, harapan, perasaan, dan masalah dapat didiskusikan dan saling berbagi.
- Memodulasi konsekuensi atas kesalahan sehingga anak bisa gagal tanpa merasa terlalu stres atau takut kehilangan penerimaan dan cinta.
- Berkomunikasi dan bernegosiasi tentang pertumbuhan kemandirian, harapan baru, dan tantangan baru.

Interaksi ini jelas menggabungkan faktor resilien dari setiap kategori. Perilaku resilien muncul dari interaksi faktor dari setiap kategori *I Have*, *I Am*, dan *I Can*. Satu hal yang penting untuk membuat, bagaimanapun, adalah

bahwa anak-anak pada usia ini dapat meningkatkan *resilience* dalam diri mereka sendiri, tidak bergantung pada orang tua dan orang lain secara eksklusif. Namun, mereka meminta bantuan lebih sering.

### ***5. Identity***

Tahap pembentukan resiliensi yang kelima, dimana berkembang selama masa remaja sekitar usia 12 tahun sampai 20 tahun. Tahap perkembangan yang melibatkan seorang anak selama tahun-tahun masa remaja. Pada waktu tersebut, pembentukan identitas termasuk dua aspek baru yang sangat penting dalam hidup seseorang, memperoleh kematangan seksual, dan berkembangnya kemampuan mental yang paling tinggi dari analisa dan refleksi. Untuk membangun identitas, seorang anak berupaya untuk menjawab pertanyaan seperti: “Siapa saya?”; “Bagaimana cara membandingkannya dengan remaja lain?”; “Apa hubungan baru saya dengan orang tua saya?”; “Apa yang sudah saya capai?”; “Kemana saya harus pergi dari sini?”.

Manfaat pembentukan identitas yang jelas termasuk keterampilan yang lebih besar dalam: 1). Membandingkan perilaku seseorang dengan standar yang diterima, menjadi orang yang membantu dan mendukung orang lain; 2). Merefleksikan nilai-nilai, emosi, kebenaran, dan cita-cita; 3) dan mengintegrasikan kepentingan seksual dengan perilaku yang bertanggung jawab. Jika remaja tidak berhasil dalam membangun identitas, dia mungkin mengalami kebingungan peran, tidak yakin akan kepribadian yang sesungguhnya dan beralih dari percaya diri kepada meragukan diri. Tidak

hanya rumah dan sekolah yang terlibat dalam meningkatkan atau menghambat resiliensi pada remaja, tetapi remaja itu sendiri menjadi semakin bertanggung jawab untuk meningkatkan resilience mereka sendiri. Mereka mampu mencerminkan lebih lanjut tentang implikasi dari apa yang mereka rencanakan, menghindari godaan dari ketertarikan untuk mengambil risiko dan menemukan ketertarikan dalam aktivitas yang tidak mengancam hidup mereka.

Ketika menjawab pertanyaan-pertanyaan ini untuk kepuasan diri, individu menunjukkan keterampilan dalam memantau perilaku diri, membandingkan perilaku diri dengan standar yang diterima, membantu dan mendukung orang lain, menggunakan fantasi untuk membuat mimpi menjadi kenyataan, dan mengakui peran idealisme dalam berpikir dan merencanakan. Jika tidak mampu melakukan hal-hal ini, individu meragukan diri sendiri dan tidak yakin tentang siapa diri sebenarnya. Individu mungkin merasa bahwa tidak ada satupun yang mengerti dirinya, termasuk diri sendiri. Individu benar-benar bingung tentang bagaimana berperilaku dan tentang peran diri dalam kehidupan. Perasaan ketidakamanan ini dapat menyebabkan perasaan sedih, frustrasi dan kemarahan.

Mengembangkan *Identity*. Individu yang bekerja dengan pemuda mungkin perlu membantu mereka menentukan dan mengembangkan *sense of identity*, terutama jika mereka telah mengalami kegagalan sebelumnya, kekecewaan dan perasaan negatif dalam menghadapi *building block* ini.

Berikut ini terdapat beberapa saran penting untuk membantu individu mengembangkan identitas mereka dan resiliensi:

- Bantu individu mempertahankan ikatan keluarga. Mungkin orang-orang yang lebih muda tergoda untuk berpikir tentang memutuskan keluarga sehingga mereka memiliki lebih banyak kebebasan dan dapat mendengarkan teman-teman sebayanya sebagai gantinya. Namun, jauh lebih produktif dan sehat untuk mempertahankan hubungan ini, sambil membuat perubahan tertentu terhadap hubungan tersebut. Bicarakan dengan mereka tentang kebutuhan mereka untuk privasi yang lebih, keinginan mereka untuk memiliki ide-ide diterima secara serius, dan keinginan mereka untuk menegosiasikan beberapa aturan perilaku. Membantu mereka menemukan cara untuk membahas kebutuhan-kebutuhan baru dengan keluarga.
- Bantu mereka datang untuk berdamai dengan kecenderungan mereka untuk terlibat dalam kegiatan dengan stimulasi yang berlebihan. Kebanyakan orang-orang muda menyukai kegembiraan, pengalaman baru dan perilaku-perilaku yang beresiko. Hal-hal ini adalah bagian dari menjadi seorang remaja. Namun, bisa menjadi merusak diri sendiri, dan remaja perlu dibuat menyadari potensi bahaya ini. Sarankan bahwa pemuda mencari teman untuk terlibat dalam kegiatan yang menarik dan menyenangkan, tapi tidak merusak diri sendiri. Persahabatan dapat membantu mereka menghindari kebosanan sambil meningkatkan keterampilan sosial yang akan mereka jalani sepanjang hidup mereka.

- Membantu mereka mengembangkan beberapa keterampilan sosial dan pemecahan masalah yang baik. Keterampilan sosial yang dibutuhkan termasuk memiliki teman yang menantang dengan cara-cara yang konstruktif, belajar cara mendengarkan, dan belajar bagaimana mengekspresikan kemarahan, kekecewaan, perselisihan dan empati.
- Bekerja pada perencanaan jangka panjang. Orang-orang muda perlu merencanakan tidak hanya untuk besok, tetapi untuk jangka panjang. Minta mereka mempertimbangkan pilihan mereka dan mengidentifikasi yang bisa membantu mereka dengan perencanaan mereka. Mintalah mereka mengantisipasi kesulitan-kesulitan yang mungkin mereka hadapi, seperti kekurangan uang, tidak memenuhi kualifikasi, memiliki program yang salah untuk mengambil mata pelajaran tertentu, dan menyesuaikan rencana mereka untuk mengatasi kesulitan/kemalangan. Contohnya, mereka mungkin mengikuti kursus sambil bekerja, meminjam uang dari keluarga mereka, atau menambahkan kualifikasi mereka dengan kelas malam atau membaca. Sementara tidak ada jaminan adanya pencegah dari perasaan ketidakberdayaan dan depresi, kelima *building blocks* telah terbukti efektif dalam mendorong dan memperkuat resiliensi. Dengan demikian, hal-hal tersebut merupakan “tim” dalam menghadapi, mengatasi, dan diperkuat atau bahkan berubah oleh pengalaman-pengalaman kesulitan.

### **2.1.5 Sumber-Sumber Resiliensi**

Resiliensi merupakan hasil kombinasi dari ketiga aspek *I Have*, *I Am*, dan *I Can* serta merupakan kapasitas insani sehingga sebenarnya setiap manusia mempunyai kecenderungan untuk menjadi pribadi yang resilien. Oleh karena itu, ketiga aspek tersebut harus saling berinteraksi satu sama lain.

Berdasarkan **Grotberg** (1995) ada tiga aspek kemampuan yang membentuk resiliensi pada seseorang. Untuk dukungan eksternal dan sumber-sumbernya, digunakan istilah '*I Have*'. Untuk kekuatan individu, dalam diri pribadi digunakan istilah '*I Am*', sedangkan untuk kemampuan *interpersonal* digunakan istilah '*I Can*' :

#### **a. I HAVE (sumber dukungan eksternal)**

Aspek *I Have* merupakan dukungan eksternal dan sumber dalam meningkatkan resiliensi. Sebelum individu menyadari akan siapa dirinya (*I Am*) atau apa yang bisa dia lakukan (*I Can*), individu membutuhkan dukungan eksternal dan sumberdaya untuk mengembangkan perasaan keselamatan dan keamanan yang meletakkan pondasi, yaitu inti untuk mengembangkan *resilience*. Aspek ini merupakan bantuan dan sumber dari luar yang meningkatkan resiliensi. Sumber-sumbernya adalah :

1. Memiliki satu orang atau lebih anggota keluarga yang bisa dipercaya dan menerima apa adanya.

2. Memiliki satu orang atau lebih (bukan keluarga) yang bisa dipercaya dan menerima apa adanya.
3. Orang yang membatasi tingkah laku
4. Orang yang mendukung independensi
5. Role models yang baik
6. Akses kesehatan, pendidikan, sosial, dan keamanan
7. Keluarga dan komunitas (lingkungan) yang stabil.

**b. *I AM* (sumber internal)**

Aspek *I Am* merupakan kekuatan yang berasal dari dalam diri sendiri. Aspek ini meliputi perasaan, sikap, dan keyakinan di dalam diri individu. Ada beberapa bagian dari aspek dari *I Am* yaitu :

1. Perasaan disukai atau dicintai oleh orang lain.
2. Tenang dan memiliki pembawaan yang baik.
3. Memiliki target dan rencana masa depan.
4. Menghormati diri sendiri dan orang lain.
5. Empati dan peduli terhadap orang lain
6. Bertanggung jawab terhadap perilaku sendiri dan menerima konsekuensinya.
7. Percaya diri, optimis, dan penuh harapan.

**c. *I CAN* (kemampuan sosial dan interpersonal)**

“*I Can*” adalah kemampuan yang dimiliki individu untuk mengungkapkan perasaan dan pikiran dalam berkomunikasi dengan orang lain, memecahkan suatu masalah dalam berbagai aspek



kehidupan (seperti akademis, pekerjaan, pribadi, dan sosial) dan mengatur tingkah laku, serta mendapatkan bantuan saat individu membutuhkannya. Hal-hal yang mempengaruhi aspek *I Can* yaitu:

1. Menghasilkan ide dan cara baru dalam melakukan sesuatu.
2. Mengerjakan tugas sampai selesai.
3. Menyukai humor sebagai pelepas ketegangan dalam hidup.
4. Mengekspresikan pemikiran dan perasaan kepada orang lain.
5. Mampu mengatasi permasalahan dalam berbagai kondisi.
6. Mengatur tingkah laku diri sendiri (perasaan, impuls, tindakan).
7. Mendapat bantuan ketika membutuhkan.

Dapat disimpulkan bahwa *I Can* merupakan kemampuan individu untuk melakukan hubungan sosial dan interpersonal. Mereka dapat belajar kemampuan ini melalui interaksinya dengan semua orang yang ada disekitar mereka. Individu tersebut juga memiliki kemampuan untuk berkomunikasi serta memecahkan masalah dengan baik. Mereka mampu mengekspresikan pikiran dan perasaan mereka dengan baik.

Kemampuan untuk mengendalikan perasaan dan dorongan dalam hati juga dimiliki oleh individu yang resilien. Mereka mampu menyadari perasaan mereka dan mengekspresikannya dalam kata-kata dan perilaku yang tidak mengancam perasaan dan hak orang lain. Mereka juga mampu mengendalikan dorongan untuk memukul, melarikan diri dari masalah, atau melampiaskan keinginan mereka pada hal-hal yang tidak baik. Mereka juga dapat memahami karakteristik dirinya sendiri dan orang lain.

Ini membantu individu untuk mengetahui seberapa banyak waktu yang diperlukan untuk berkomunikasi, dan seberapa banyak ia dapat menangani berbagai macam situasi. Selain itu, individu yang resilien juga dapat menemukan seseorang untuk meminta bantuan, untuk menceritakan perasaan dan masalah, serta mencari cara untuk menyelesaikan masalah pribadi dan interpersonal.

Setiap faktor dari aspek “*I Have*”, “*I Am*”, dan “*I Can*” memberikan kontribusi pada berbagai macam tindakan yang dapat meningkatkan potensi resiliensi. Individu yang resilien tidak membutuhkan semua faktor dari setiap aspek. Tetapi apabila individu hanya memiliki satu aspek, individu tersebut tidak dapat dikatakan sebagai individu yang resilien. Misalnya, individu yang mampu berkomunikasi dengan baik (*I Can*), tetapi ia tidak mempunyai hubungan yang dekat dengan orang lain (*I Have*), dan tidak dapat mencintai orang lain (*I Am*), ia tidak termasuk individu yang resilien.

Seorang yang resilien tidak memerlukan semua hal di atas untuk menjadi resilien, tapi satu juga tidak cukup. Seseorang mungkin dicintai (*I Have*), tapi jika dia tak memiliki kekuatan internal (*I Am*) atau kemampuan sosial, interpersonal (*I Can*), resiliensi tak mungkin ada. Seseorang mungkin memiliki rasa penghargaan diri yang tinggi (*I Am*), tapi jika dia tak tahu bagaimana berkomunikasi dengan orang lain atau memecahkan masalah (*I Can*), dan tak memiliki seorang pun untuk membantunya (*I Have*), seseorang tak bisa resilien. Seseorang mungkin sangat vokal dan

berbicara dengan baik (*I Can*) tapi jika dia tak memiliki empati (*I Am*) atau tak belajar dari orang-orang yang dijadikan anutan (*I Have*), tak akan ada resiliensi. Resiliensi merupakan hasil kombinasi dari sumber di atas.

## **2.2 Lupus**

### **2.2.1 Definisi Lupus**

Penyakit lupus merupakan penyakit yang menyerang perubahan sistem kekebalan. Penyakit ini muncul akibat kelainan fungsi sistem kekebalan tubuh berkaitan dengan sistem imun yang berlebih yang hasilnya sistem imun atau antibodi ini justru menyerang sel-sel jaringan organ tubuh yang sehat. Antibodi yang berlebihan ini, masuk ke seluruh jaringan tubuh melalui dua cara yaitu : Pertama, antibodi ini langsung menyerang jaringan sel tubuh, seperti pada sel-sel darah merah yang menyebabkan terjadinya kerusakan pada sel-sel tersebut. Hal inilah yang mengakibatkan penderitanya mengalami kekurangan sel darah merah atau juga dikenal dengan anemia. Kedua, antibodi ini bergabung dengan antigen yaitu suatu zat perangsang pembentukan antibodi, kemudian membentuk ikatan yang disebut kompleks imun. Gabungan antibodi dan antigen mengalir bersama darah, sampai tersangkut di pembuluh darah kapiler akan menimbulkan peradangan. Sistem imunitas yang seharusnya melindungi tubuh dari infeksi virus ataupun bakteri malah berbalik menyerang sistem dan organ tubuh sendiri. Karena zat antibodi ada di dalam darah, lupus dapat merusak bagian tubuh

yang mendapat aliran darah mulai dari kulit hingga organ vital seperti jantung, paru-paru, ginjal, otak, bahkan darah itu sendiri.

Penyakit ini pada umumnya menyerang wanita usia produktif sampai usia 50 tahun namun ada juga pria yang mengalaminya. Penyakit ini berhubungan juga dengan hormon estrogen dan pada wanita karena penyakit ini menyerang wanita subur, lupus seringkali menimbulkan dampak pada aspek kesehatan seperti pada kehamilan yang menyebabkan abortus, gangguan perkembangan janin, ataupun bayi meninggal saat dilahirkan bahkan mungkin sebaliknya artinya kehamilan bisa memperburuk gejala lupus (misalnya gejala lupus muncul sewaktu hamil atau setelah melahirkan). Di Indonesia, lebih dari 300.00 jiwa yang menyandang lupus dan 90% diantaranya adalah wanita usia produktif. Kejadian lupus pada pria sangat jarang serta penelitian mengenai subjek pria pada penyandang lupus ini masih tergolong jarang.

### **2.2.2 Gejala Lupus**

Pada umumnya penderita lupus mengalami gejala seperti kulit yang mudah terbakar akibat terkena paparan sinar matahari serta timbulnya gangguan pencernaan. Gejala umumnya penderita sering merasa lemah, kelelahan yang berlebihan, demam, dan pegal-pegal. Gejala ini terutama didapatkan pada masa aktif, sedangkan pada masa remisi (nonaktif) menghilang. Pada kulit, akan muncul ruam merah yang membentang di kedua pipi, seperti kupu-kupu atau disebut (*butterfly rash*).

Namun ruam merah menyerupai cakram bisa muncul di kulit seluruh tubuh, menonjol dan terkadang bersisik. Penyebab munculnya gejala lupus ini antara lain paparan sinar ultraviolet (sinar UV), stress berlebihan, rangsangan bahan kimia dari obat maupun campuran makanan terutama golongan sulfa, hingga asap rokok.

Gejala SLE pada jantung pasien umumnya dipengaruhi oleh banyak faktor seperti darah tinggi, kegemukan, dan kadar lemak yang tinggi. Terapi dengan kortikosteroid dan adanya penyakit ginjal juga dapat meningkatkan resiko penyakit jantung pada pasien SLE. Gejala lain yang juga sering timbul adalah gejala pada paru. Pneumonitis lupus menyebabkan demam, sesak napas, dan batuk. Gejala pada paru ini jarang terjadi namun mempunyai angka mortalitas yang tinggi. Gejala saluran pencernaan lain yang sering timbul adalah mual, diare, dan dispepsia. Selain itu dapat pula terjadi vaskulitis, kebocoran usus, pankreatitis, dan hepatosplenomegali. Gejala SLE pada susunan saraf yaitu terjadinya gangguan sensorik dan motorik yang umumnya bersifat sementara. Gejala lain yang juga timbul adalah disfungsi kognitif, psikosis, depresi, kejang, dan stroke.

Gejala yang terjadi pada penderita lupus terkadang berbeda-beda misalnya perut membuncit, mata membesar, tubuh lemas, rambut rontok, demam berkepanjangan, sakit kepala hebat, nyeri di persendian, dan keguguran berulang. Dampak dari perubahan fisik ini seringkali memunculkan dampak lain dan biasanya dampak psikis seperti merasa

dijauhi, takut dianggap aneh oleh lingkungan karena perubahan yang terjadi pada fisik odapus.

Gejala lupus dapat ditandai dengan demam lebih dari 38 derajat dengan sebab yang tidak jelas, rasa lelah dan lemah berlebihan, menjadi sangat sensitif terhadap sinar matahari, rambut menjadi sangat rontok, ruam kemerahan berbentuk kupu-kupu di area wajah yang sayapnya melintang dari pipi ke pipi, ruam kemerahan di kulit, sariawan yang tidak sembuh-sembuh terutama di langit-langit rongga mulut, nyeri dan bengkak pada persendian terutama di lengan dan tungkai serta menyerang lebih dari dua sendi dalam jangka waktu yang lama, ujung-ujung jari tangan dan kaki menjadi pucat hingga kebiruan pada saat udara dingin, nyeri dada terutama saat berbaring dan menarik napas, kejang atau kelainan saraf lainnya, kelainan hasil pemeriksaan laboratorium (anemia : penurunan kadar sel darah merah, leukositopenia : penurunan kadar sel darah putih, trombositopenia : penurunan kadar sel pembekuan darah, hematuria dan proteinuria : darah dan protein pada pemeriksaan urine, positif ANA dan atau anti ds-DNA).

### **2.2.3 Klasifikasi Lupus**

Peradangan yang ditimbulkan pada organ yang terkena serangan antibodi ini dapat dibedakan menjadi empat yaitu :

1. *Systemic Lupus Erythematosus (SLE)* yaitu penyakit lupus yang menyerang kebanyakan sistem di dalam tubuh seperti kulit, darah,

paru-paru, ginjal, hati, otak, dan sistem syaraf (menyebabkan kerusakan di banyak tempat).

2. *Discoid Lupus Erythematosus (DLE)* atau dikenal juga dengan Cutaneus Lupus yaitu penyakit lupus yang menyerang kulit ditandai dengan ruam pada wajah, leher, dan kulit kepala tetapi tidak mempengaruhi organ internal (hanya terjadi di satu tempat).

3. *Drug-Induced*, merupakan penyakit Lupus yang timbul setelah penggunaan obat tertentu. Obat yang paling sering menimbulkan reaksi lupus adalah obat hipertensi hydralazine dan obat aritmia jantung procainamide, obat TBC Isoniazid, obat jerawat Minocycline dan sekitar 400-an obat lain. Gejala-gejalanya biasanya menghilang setelah pemakaian obat dihentikan.

4. Neonatal. Situasi yang jarang terjadi, bayi yang belum lahir dan bayi baru lahir dapat memiliki ruam kulit dan komplikasi lain pada hati dan darahnya karena serangan antibodi dari ibunya. Ruam yang muncul akan memudar dalam enam bulan pertama kehidupan anak.

#### **2.2.4 Usia dan Jenis Kelamin Penderita Lupus**

*Lupus Erythematosus* telah terdapat pada seseorang sejak kelahiran (neonatal lupus) dan telah di diagnosis pada beberapa orang sehingga pada umur 89 tahun. Meskipun demikian, 80 persen penyandang lupus mengalaminya pada usia 15 sampai 45 tahun. Pada usia 0-9 tahun terjadi pada 5% penyandang, sedangkan penyandang yang terjangkit lupus

setelah usia 45 tahun atau setelah menopause jarang terjadi, dan diagnose lupus setelah usia 70 tahun sangat jarang terjadi. Lupus yang terjadi pada usia lanjut umumnya ringan dan tidak menyerang sistem organ.

Pada anak-anak dan orang dewasa di atas usia 50 tahun, munculnya lupus menunjukkan bahwa hanya sedikit kecenderungannya terjadi pada perempuan, tapi antara usia 15 sampai 45 tahun hampir 90% penderitanya adalah perempuan. Secara keseluruhan, 80-90% penderita SLE adalah perempuan. Persentase tersebut lebih sedikit untuk penderita DLE, yang berkisar antara 70-80% penderitanya perempuan, dan untuk DLE seimbang antara laki-laki dan perempuan. Dengan statistik tersebut, SLE disebut juga sebagai “penyakit perempuan”.

### **2.2.5 Faktor Penyebab Lupus**

Para peneliti meyakini bahwa SLE ditimbulkan oleh berbagai faktor. Hal ini dimulai ketika gen-gen tertentu menyebabkan lupus berinteraksi dengan stimulus lingkungan. Interaksi tersebut menghasilkan respon kekebalan sehingga memproduksi *autoantibody* (antibodi untuk tubuh itu sendiri) dan *immune complex* (antigen yang menyatu dengan antibodi). *Autoantibody* dan *immune complex* tertentu dapat menyebabkan kerusakan jaringan sel terutama yang dapat terlihat pada SLE.

Diantara faktor genetik, lingkungan dan faktor-faktor lainnya, yang diduga menyebabkan lupus sampai saat ini belum diketahui pasti faktor mana kah yang dominan menyebabkan lupus. Sebab akibatnya pun belum



diketahui, yang diketahui hanya bahwa lupus berakibat pada regulasi sistem kekebalan sehingga tubuh menjadi sensitive terhadap jaringan selnya sendiri.

### **2.2.5.1 Faktor Genetis**

Beberapa jenis gen memperbesar resiko lupus dengan meningkatkan tubuh untuk memproduksi lebih banyak autoantibody. Gen-gen tersebut adalah gen HLA (*Human Leucocyte Antigen*) tingkat II (ada antigen tingkat I, II, dan III), dan gen-gen tersebut muncul di permukaan sel sehingga memunculkan zat-zat luar, disebut antigen, untuk sel darah putih yang merupakan pusat sistem kekebalan tubuh. Kerusakan gen HLA tingkat III mengakibatkan kekurangan *complement* (protein penting yang berperan dalam peradangan), yang pada umumnya ditemukan pada SLE. Diluar sistem HLA, gen yang membantu menyusun struktur immunoglobulin atau reseptor di permukaan sel T juga penting.

Resiko lupus diturunkan pada generasi selanjutnya (anak), sangat kecil. Beberapa survei memperkirakan resiko sebesar 10 persen kemungkinan lupus akan diturunkan pada anak perempuan dan 2 persen pada anak laki-laki. Sementara itu jika penyandang lupus adalah saudara kembar maka kemungkinannya 26 sampai 27 persen.

### **2.2.5.2 Faktor Lingkungan**

Berdasarkan hasil riset, sampai saat ini tidak ditemukan bukti bahwa lupus menular dari seseorang kepada orang lain. Faktor-faktor

lingkungan seperti sinar ultraviolet, penggunaan obat-obatan tertentu, dan beberapa zat kimia juga dapat meningkatkan resiko lupus. Faktor-faktor tersebut bertindak seperti antigen yang bereaksi terhadap tubuh atau memasukkan antigen baru ke sistem kekebalan. beberapa virus dan mikroba juga mengubah DNA atau RNA (struktur paling penting dalam kromosom) dan membuatnya melakukan respon jika mereka adalah antigen. Untuk beberapa alasan yang belum diketahui, orang-orang kulit hitam atau kulit berwarna (selain ras Kaukasia) lebih mudah mengalami kejadian tersebut. Lupus tidak dapat disembuhkan, namun dapat dihindari dengan cara menghindari sinar matahari langsung dengan menggunakan payung atau tabir surya, menghindari stres, istirahat yang cukup, pola makan dengan gizi yang seimbang, menghindari zat makanan berbahaya (seperti pengawet, pewarna, dan penyedap), olah raga ringan dan teratur (sesuai anjuran dokter), berhati-hati menggunakan suplemen terapi dan konsultasikan terlebih dahulu dengan dokter sebelum penggunaannya, sebaiknya menghindari merokok dan asap rokok.

### **2.3 Dewasa Awal**

#### **2.3.1 Definisi Dewasa Awal**

Istilah *adult* berasal dari kata kerja Latin, berasal dari bentuk lampau partisipel dari kata *adultus* yang berarti “telah tumbuh menjadi kekuatan dan ukuran yang sempurna” atau “telah menjadi dewasa.” Orang dewasa adalah individu yang telah menyelesaikan pertumbuhannya dan

siap menerima kedudukannya dalam masyarakat bersama dengan orang dewasa lainnya.

Masa dewasa awal merupakan suatu masa penyesuaian diri dengan cara hidup baru dan memanfaatkan kebebasan yang diperolehnya. Dari segi fisik, masa dewasa awal adalah masa dari puncak perkembangan fisik. Perkembangan fisik sesudah masa ini akan mengalami degradasi sedikit-demi sedikit, mengikuti umur seseorang menjadi lebih tua. Segi emosional, pada masa dewasa awal adalah masa dimana motivasi untuk meraih sesuatu sangat besar yang didukung oleh kekuatan fisik yang prima. Oleh karena itu, ada penilaian yang muncul bahwa masa remaja dan masa dewasa awal adalah masa dimana lebih mengutamakan kekuatan fisik daripada kekuatan rasio dalam menyelesaikan suatu masalah.

Menurut **Hurlock**, masa dewasa terbagi menjadi 3 bagian yaitu :

- 1). Masa dewasa dini, dimulai pada usia 18 tahun sampai sekitar usia 40 tahun saat perubahan-perubahan fisik dan psikologis yang menyertai berkurangnya kemampuan reproduktif;
- 2). Masa dewasa madya, masa ini dimulai pada usia 40 tahun sampai usia 60 tahun yakni saat menurunnya kemampuan fisik dan psikologis yang terlihat jelas pada setiap individu;
- dan 3). Masa dewasa akhir (lanjut), masa ini dimulai pada usia 60 tahun sampai kematian dimana pada masa ini kemampuan fisik dan psikologis sangat cepat menurun tetapi teknik pengobatan modern serta upaya dalam hal berpakaian dan berdandan memungkinkan pria dan wanita

berpenampilan, bertindak, dan berperasaan seperti ketika mereka masih lebih muda.

Dewasa awal adalah masa peralihan dari masa remaja. Berbagai masalah terkadang muncul dengan bertambahnya usia pada masa dewasa awal. Karena masa dewasa awal ini merupakan peralihan dari masa ketergantungan ke masa kemandirian, baik segi ekonomi, kebebasan menentukan pilihan, dan pandangan tentang masa depan yang sudah jauh lebih realistis.

### **2.3.2 Ciri-Ciri Dewasa Awal**

Masa dewasa ini merupakan periode penyesuaian diri terhadap pola-pola kehidupan baru dan harapan-harapan sosial baru. Ciri-ciri yang menonjol pada masa dewasa awal ini adalah :

1. Masa dewasa awal sebagai masa pengaturan.

Masa ini adalah masa di mana individu menentukan mana yang paling sesuai untuk memenuhi berbagai kebutuhan yang akan memberikan kepuasan yang lebih permanen.

2. Masa dewasa awal sebagai masa reproduktif.

Masa ini ditandai dengan membentuk rumah tangga. Pada masa ini, alat-alat reproduksi manusia telah mencapai kematangannya dan sudah siap untuk melakukan reproduksi.

3. Masa dewasa awal sebagai masa bermasalah.

Pada masa dewasa awal ini, seseorang harus banyak melakukan kegiatan penyesuaian diri dengan kehidupan perkawinan, peran sebagai orang tua dan sebagai warga negara yang sudah dianggap dewasa secara hukum.

4. Masa dewasa awal sebagai masa ketegangan emosional.

Ketegangan emosional seringkali ditampakkan dalam ketakutan-ketakutan atau kekhawatiran-kekhawatiran. Ketakutan atau kekhawatiran yang timbul ini pada umumnya bergantung pada tercapainya penyesuaian terhadap persoalan-persoalan yang dihadapi pada suatu saat tertentu atau sejauh mana sukses atau kegagalan yang dialami dalam penyelesaian persoalan.

5. Masa dewasa awal sebagai masa keterasingan sosial.

Berkurangnya frekuensi individu dalam menjalin hubungan dengan lingkungan sosialnya. Individu yang berada pada usia dewasa dini memiliki hasrat kuat untuk maju dan bersaing, sehingga dengan banyaknya kesibukan yang dimiliki oleh individu, individu hanya dapat menyisihkan waktu sedikit untuk bersosialisasi

6. Masa dewasa awal sebagai masa komitmen

Individu harus dapat menentukan pola hidup baru dan harus dapat memikul tanggung jawab baru.

7. Masa dewasa awal sebagai masa ketergantungan dan masa perubahan nilai.

Ketergantungan disini bisa kepada orang tua, lembaga pendidikan yang memberikan beasiswa atau pemerintah karena memperoleh pinjaman untuk membiayai pendidikan. Sedangkan masa perubahan nilai masa dewasa awal terjadi karena beberapa alasan seperti ingin diterima pada kelompok orang dewasa, kelompok sosial dan ekonomi orang dewasa.

8. Masa dewasa awal sebagai masa penyesuaian diri dengan cara hidup baru.

Pada masa ini gaya hidup yang menonjol pada individu adalah hal perkawinan dan peran sebagai orang tua, dimana pada penyesuaian ini merupakan pengganti dari masa perkenalan muda-mudi dan gaya tradisional.

9. Masa dewasa awal sebagai masa kreatif.

Individu tidak ingin diperlakukan sama dengan individu lain dalam hal berpakaian, berperilaku dan bergaya bahasa karena individu tersebut takut dianggap inferior.

### **2.3.3 Tugas Perkembangan Dewasa Awal**

Tugas perkembangan adalah tugas-tugas yang muncul pada periode tertentu dalam hidup. Jika seseorang berhasil menyelesaikannya, maka akan membawa kebahagiaan dan membantu penyelesaian tugas perkembangan selanjutnya. Sedangkan jika gagal diselesaikan akan

mengakibatkan ketidakbahagiaan, penolakan dari lingkungan, dan kesulitan dalam menghadapi tugas perkembangan selanjutnya.

Optimalisasi perkembangan dewasa awal mengacu pada tugas-tugas perkembangan dewasa awal yang telah mengemukakan rumusan tugas-tugas perkembangan dalam masa dewasa awal sebagai berikut:

1. Memilih teman bergaul (sebagai calon suami atau istri).

Golongan dewasa muda semakin memiliki kematangan fisiologis (seksual) sehingga mereka siap untuk melakukan tugas reproduksi, yaitu mampu melakukan hubungan seksual dengan lawan jenisnya (pasangan sah). Individu akan mencari pasangan untuk bisa menyalurkan kebutuhan biologis. Mereka akan berupaya mencari calon teman hidup yang cocok untuk dijadikan pasangan dalam perkawinan ataupun untuk membentuk kehidupan rumah tangga berikutnya. Mereka akan menentukan kriteria usia, pendidikan, pekerjaan, atau suku bangsa tertentu, sebagai prasyarat pasangan hidupnya dan tidak ada patokan pasti dalam menentukannya.

2. Belajar hidup bersama dengan suami istri.

Dari pernikahannya, individu akan saling menerima dan memahami pasangan masing-masing, saling menerima kekurangan dan saling bantu membantu dalam membangun rumah tangga. Terkadang terdapat batu sandungan yang tidak bisa dilewati, sehingga berakibat

pada perceraian. Ini lebih banyak diakibatkan oleh ketidaksiapan atau ketidakdewasaan dalam menanggapi atau menyikapi masalah yang dihadapi bersama.

3. Mulai hidup dalam keluarga atau hidup berkeluarga.

Masa dewasa yang memiliki rentang waktu sekitar 20 tahun (20 – 40) dianggap sebagai rentang yang cukup panjang. Terlepas dari panjang atau pendek rentang waktu tersebut, golongan dewasa muda yang berusia di atas 25 tahun, umumnya telah menyelesaikan pendidikannya minimal setingkat SLTA (SMU-Sekolah Menengah Umum), akademi atau universitas. Selain itu, sebagian besar dari mereka yang telah menyelesaikan pendidikan, pada umumnya telah memasuki dunia pekerjaan guna meraih karier tertinggi. Dari sini, mereka mempersiapkan dan membukukan diri bahwa individu tersebut sudah mandiri secara ekonomi, artinya sudah tidak bergantung lagi pada orang tua. Sikap yang mandiri ini merupakan langkah positif bagi individu karena sekaligus dijadikan sebagai persiapan untuk memasuki kehidupan rumah tangga yang baru, belajar mengasuh anak-anak.

4. Mengelola rumah tangga.

Setelah menikah, individu akan berusaha membentuk, membina, dan mengembangkan kehidupan rumah tangga dengan sebaik-baiknya agar dapat mencapai kebahagiaan hidup yang diharapkan, harus dapat menyesuaikan diri dan bekerja sama dengan pasangan hidup masing-



masing, harus dapat melahirkan, membesarkan, mendidik, dan membina anak-anak dalam keluarga serta tetap menjalin hubungan baik dengan orang tua ataupun saudara-saudaranya yang lain.

5. Mulai bekerja dalam suatu jabatan.

Pada umumnya dewasa muda memasuki dunia kerja, untuk menerapkan ilmu dan keahliannya. Individu berupaya menekuni karier sesuai dengan minat dan bakat yang dimiliki, serta memberi jaminan masa depan keuangan yang baik. Bila merasa cocok dengan kriteria tersebut, individu akan merasa puas dengan pekerjaan dan tempat kerja. Sebaliknya, bila tidak atau belum cocok antara minat/bakat dengan jenis pekerjaan, individu akan berhenti dan mencari jenis pekerjaan yang sesuai dengan selera. Tetapi kadang-kadang ditemukan, meskipun tidak cocok dengan latar belakang ilmu, pekerjaan tersebut memberi hasil keuangan yang layak (baik), mereka akan bertahan dengan pekerjaan itu. Sebab dengan penghasilan yang layak (memadai), mereka akan dapat membangun kehidupan ekonomi rumah tangga yang mantap dan mapan. Masa dewasa muda adalah masa untuk mencapai puncak prestasi. Dengan semangat dan idealisme, individu bekerja keras dan bersaing dengan teman sebaya (atau kelompok yang lebih tua) untuk menunjukkan prestasi kerja. Dengan mencapai prestasi kerja yang terbaik, mereka akan mampu memberi kehidupan yang makmur-sejahtera bagi keluarganya.

6. Mulai bertanggungjawab sebagai warga Negara secara layak.

Warga negara yang baik adalah dambaan bagi setiap orang yang ingin hidup tenang, damai, dan bahagia di tengah-tengah masyarakat.

Warga negara yang baik adalah warga negara yang taat dan patuh pada tata aturan perundang-undangan yang ber-laku. Hal ini diwujudkan dengan cara-cara, seperti :

- a. Mengurus dan memiliki surat-surat kewarganegaraan (KTP, akta kelahiran, surat paspor/visa bagi yang akan pergi ke luar negeri)
- b. Membayar pajak (pajak televisi, telepon, listrik, air, pajak kendaraan bermotor, pajak penghasilan)
- c. Menjaga ketertiban dan keamanan masyarakat dengan mengendalikan diri, dan
- d. Mampu menyesuaikan diri dalam pergaulan sosial di masyarakat.
- e. Memperoleh kelompok sosial yang seirama dengan nilai-nilai yang dipahaminya.

Masa dewasa awal ditandai juga dengan membentuk kelompok-kelompok yang sesuai dengan nilai-nilai yang dianutnya. Salah satu contohnya adalah membentuk ikatan sesuai dengan profesi dan keahlian.

Tugas-tugas perkembangan tersebut merupakan tuntutan yang harus dipenuhi seseorang, sesuai dengan norma sosial-budaya yang berlaku di masyarakat. Bagi orang tertentu, yang menjalani ajaran agama (misalnya hidup sendiri atau selibat), mungkin tidak mengikuti tugas perkembangan bagian ini, yaitu mencari pasangan hidup dan membina

kehidupan rumah tangga. Baik disadari atau tidak, setiap orang dewasa muda akan melakukan tugas perkembangan tersebut dengan baik.

#### **2.4 Kerangka Pikir**

Masa dewasa awal merupakan suatu masa penyesuaian diri dengan cara hidup baru dan memanfaatkan kebebasan yang diperolehnya. Dari segi fisik, masa dewasa awal adalah masa dari puncak perkembangan fisik. Perkembangan fisik sesudah masa ini akan mengalami degradasi sedikit-demi sedikit, mengikuti umur seseorang menjadi lebih tua. Segi emosional, pada masa dewasa awal adalah masa dimana motivasi untuk meraih sesuatu sangat besar yang didukung oleh kekuatan fisik yang prima. Oleh karena itu, ada stereotipe yang mengatakan bahwa masa remaja dan masa dewasa awal adalah masa dimana lebih mengutamakan kekuatan fisik daripada kekuatan rasio dalam menyelesaikan suatu masalah.

Menurut **Hurlock**, masa dewasa terbagi menjadi 3 bagian yaitu :

- 1). Masa dewasa dini, dimulai pada usia 18 tahun sampai sekitar usia 40 tahun saat perubahan-perubahan fisik dan psikologis yang menyertai berkurangnya kemampuan reproduktif;
- 2). Masa dewasa madya, masa ini dimulai pada usia 40 tahun sampai usia 60 tahun yakni saat menurunnya kemampuan fisik dan psikologis yang terlihat jelas pada setiap individu;
- dan 3). Masa dewasa akhir (lanjut), masa ini dimulai pada usia 60 tahun

sampai kematian dimana pada masa ini kemampuan fisik dan psikologis sangat cepat menurun.

Pada masa dewasa awal ini, individu memiliki tugas-tugas perkembangan yang harus diselesaikan seperti memilih teman bergaul sebagai calon suami atau istri, belajar hidup bersama suami atau istri, mulai hidup berkeluarga, mengelola rumah tangga, mulai bekerja dalam suatu jabatan, mulai bertanggung jawab sebagai warga negara secara layak, dan memperoleh kelompok sosial yang sesuai dengan nilai-nilai yang dipahaminya.

Penyakit lupus merupakan penyakit yang menyerang perubahan sistem kekebalan. Penyakit ini muncul akibat kelainan fungsi sistem kekebalan tubuh berkaitan dengan sistem imunologi yang berlebih yang hasilnya sistem imun atau antibodi ini justru menyerang sel-sel jaringan organ tubuh yang sehat. Dampak penyakit lupus ini tidak hanya menyerang fisik saja, tetapi juga menyerang psikologis penyandanginya. Besarnya dampak fisik lupus pada setiap individu berbeda-beda tergantung dari jenis lupus yang disandangnya dan bagian tubuh mana yang terkena lupus. Secara psikologis dampak pada individu juga berbeda, dilihat dari penghayatan individu terhadap penyakitnya, kondisi keluarga dan lingkungan individu, serta kemampuan individu untuk menghadapi penyakitnya.

Berdasarkan fenomena yang nampak pada odapus pria ini, dapat disimpulkan bahwa secara umum kondisi psikologis yang dirasakan oleh

meraka yaitu seperti sedih, malu untuk berinteraksi dengan lingkungan, *down*, merasa tidak menarik, putus asa, tidak menerima kondisinya, kecewa. Hal ini menunjukkan bahwa penyakit lupus memberikan dampak secara psikologis apalagi vonis seumur hidup pada penyandanginya serta menyebabkan kematian pada diri penyandanginya membuat odapus membutuhkan kemampuan untuk dapat bangkit sehingga dapat menjalani kehidupannya meskipun dengan menyandang lupus.

Kemampuan individu untuk bangkit dari keterpurukan yang dihadapinya, dalam ilmu psikologi dikenal dengan resiliensi. Pada dasarnya setiap individu memiliki potensi untuk menjadi pribadi yang resilien. Namun pada kenyataannya antara individu yang satu dengan individu yang lain berbeda-beda.

Menurut **Grotberg**, ada tiga aspek penting dalam resiliensi yaitu aspek *I Have* (*external resources* atau sumber kekuatan dari luar), *I Am* (*inner strength* atau sumber kekuatan dari dalam diri), dan aspek *I Can* (*interpersonal skill and problem solving* atau kemampuan untuk berinteraksi dengan lingkungan dan mampu menyelesaikan permasalahan yang dihadapi. Ketiga aspek dari resiliensi tersebut apabila dimiliki oleh odapus secara tidak langsung dapat membantu mereka menghadapi penyakit lupusnya dan agar dapat kembali ke kondisi stabil. Terdapat lima faktor yang sangat menentukan kualitas interaksi antara *I Have*, *I Am*, dan *I Can*, yaitu *trust*, *autonomy*, *identity*, *initiative*, dan *industry*. Kelima faktor tersebut yang juga berperan dalam membentuk resiliensi pada

individu. Bagaimana kelima faktor tersebut terbentuk pada individu sehingga individu dapat menjadi resilien.

Penelitian ini akan menggambarkan resiliensi pada odapus pria usia dewasa awal, dikaitkan dengan tugas-tugas perkembangannya serta interaksi antara ketiga aspek resiliensi (*I Have, I Am, dan I Can*) dan faktor-faktor yang menentukan kualitas interaksi ketiga aspek resiliensi.



Skema Berfikir

