

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

2.1 Alasan Pemilihan Teori

Teori yang digunakan dalam penelitian ini adalah Resiliensi dari Reicivh and Shatte, yaitu kemampuan individu untuk mengatasi dan beradaptasi terhadap kejadian yang berat atau masalah yang terjadi dalam kehidupan dengan melihat gambaran dari tujuh keterampilan yang ada dalam teori yaitu: *emotion regulation, impulse control, optimism, causal analysis, empathy, self efficacy* dan *reaching out*.

2.2 Resilience

2.2.1 Pengertian Resilience

Menurut Reivich dan Shatte (2002) yang dituangkan dalam bukunya "*The Resilience Factor*" menjelaskan resiliensi adalah kemampuan untuk mengatasi dan beradaptasi terhadap kejadian yang berat atau masalah yang terjadi dalam kehidupan. Bertahan dalam keadaan tertekan, dan bahkan berhadapan dengan kesengsaraan (*adversity*) atau trauma yang dialami dalam kehidupannya (Reivich. K & Shatte.A, 2002).

Grotberg (dalam Schoon, 2006) 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 didunia tanpa suatu masalah ataupun kesulitan.

Jadi dapat disimpulkan resiliensi adalah suatu kemampuan untuk bertahan dan bangkit dalam menghadapi berbagai kesulitan hidup.

2.2.2 Ciri-ciri Individu *Resilience*

- a. Menyenangi tantangan yang baru, karena mereka telah belajar bahwa setiap permasalahan yang sulit sekalipun dapat dilewati.
- b. Dapat mengerti bahwa kegagalan bukan merupakan akhir dari segalanya.
- c. Dapat mengambil sisi positif atau pelajaran dari suatu kegagalan dan menggunakan pengetahuan yang dimilikinya untuk menjadi individu yang lebih baik lagi.
- d. Individu yang resiliensi telah menemukan suatu sistem atau cara untuk menempa dirinya dalam melawan dan melewati suatu permasalahan.
- e. Seperti individu pada umumnya, individu yang resiliensi juga dapat merasakan kecemasan dan pernah mengalami keraguan, tetapi mereka telah mempelajari bagaimana caranya untuk menghentikan kecemasan dan keragu-raguan tersebut.

2.2.3 Fungsi *Resilience*

Menurut Reivich dan Shatte (2002), resiliensi memiliki empat fungsi fundamental dalam kehidupan manusia yaitu :

- a. Mengatasi hambatan-hambatan pada masa kecil

Melewati masa kecil yang sulit memerlukan usaha keras, membutuhkan kemampuan untuk tetap fokus dan mampu membedakan mana yang dapat dikontrol dan mana yang tidak

b. Melewati tantangan-tantangan dalam kehidupan sehari-hari

Setiap orang membutuhkan resiliensi karena dalam kehidupan ini kita dihadapkan oleh masalah, tekanan dan kesibukan-kesibukan. Orang yang resilien dapat melewati tantangan-tantangan tersebut dengan baik. Penelitian menunjukkan hal esensi yang paling penting untuk menghadapi tantangan adalah *self efficacy*, yaitu suatu kepercayaan bahwa kita dapat menghadapi lingkungan dan menyelesaikan masalah.

c. Bangkit kembali setelah mengalami kejadian traumatik atau kesulitan besar

Beberapa kesulitan tertentu dapat membuat trauma dan membutuhkan resiliensi yang lebih tinggi dibanding tantangan kehidupan sehari-hari. Kejatuhan yang kita alami sangat ekstrim, yang membuat kita secara emosional hancur, keadaan yang seperti ini membutuhkan pantulan resiliensi yang pulih.

d. Mencapai prestasi terbaik

Beberapa orang memiliki kehidupan yang sempit, mempunyai kegiatan yang rutin setiap harinya. Merasa nyaman dan bahagia ketika segala sesuatunya berjalan dengan lancar. Sebaliknya, ada juga orang yang merasa senang ketika bisa menjangkau orang lain dan mencari pengalaman baru. Sebagaimana resiliensi dibutuhkan untuk mengatasi pengalaman negatif, mengatasi stress, pulih dari trauma, resiliensi juga dibutuhkan untuk

memperkaya arti kehidupan, hubungan yang dalam, terus belajar dan mencari pengalaman baru.

2.2.4 *Skill Resilience*

Resiliensi membuat seseorang mampu mengatasi stress dengan memilih *coping style* yang berorientasi pada tugas, seperti mengambil tindakan yang berguna untuk mengatasi kondisi yang menekan dan ketika mereka bertindak, mereka berpegang teguh pada keyakinan bahwa mereka mampu mengatur hasil akhir hidup mereka (**Karen Reivich** 2002). Selain itu resiliensi membuat seseorang mampu menggunakan hubungan mereka dengan orang lain sebagai salah satu cara untuk mengatasi permasalahan mereka. Adapun resiliensi menurut **Karen Reivich** dan **Andrew Shatte** terdiri atas tujuh keterampilan yaitu :

a. **Regulasi Emosi (*Emotion Regulation*)**

Regulasi emosi adalah kemampuan untuk tetap tenang dibawah tekanan. Individu yang memiliki kemampuan meregulasi emosi dapat mengendalikan dirinya apabila sedang kesal dan dapat mengatasi rasa cemas sehingga mempercepat dalam pemecahan suatu masalah. Pengekspresian emosi, baik positif maupun negatif merupakan hal yang sehat dan konstruktif asalkan dilakukan dengan tepat. Pengekspresian yang tepat menurut Reivich dan Shatte (2002) merupakan salah satu kemampuan individu yang *resilience*. Reivich dan Shatte (2002) mengemukakan dua hal penting yang terkait dengan regulasi emosi, yaitu ketenangan

(*calming*) dan fokus (*focusing*). Individu yang mampu mengelola kedua keterampilan ini, dapat membantu meredakan emosi yang ada, memfokuskan pikiran-pikiran yang mengganggu dan mengurangi stress.

Individu yang resiliensi dapat menggunakan pengembangan kemampuan yang baik untuk mengendalikan emosi, atensi dan perilaku mereka. Regulasi diri merupakan hal yang penting untuk membentuk hubungan yang dekat dengan orang lain, sukses dalam bidang pekerjaan dan memelihara kesehatan fisik. Individu yang mengalami kesulitan dalam meregulasi emosi mereka, seringkali membuat rekan kerja, teman dan keluarga sulit dalam menjalin kerjasama dengan mereka. Penelitian menunjukkan bahwa individu-individu yang memiliki kekurangan dalam meregulasi emosinya akan mengalami kesulitan dalam membangun dan memelihara sebuah pertemanan. Orang lain atau teman tidak akan senang menghabiskan waktu dengan orang yang mudah marah, seringkali memperlihatkan wajah cemberut atau seringkali gelisah dan hal ini juga dapat menular kepada orang lain.

b. Pengendalian Impuls (*Impuls Control*)

Reivich dan Shatte (2002) mendefinisikan pengendalian impuls sebagai kemampuan mengendalikan keinginan, dorongan, kesukaan serta tekanan yang muncul dari dalam diri seseorang, individu dengan pengendalian impuls yang rendah sering mengalami perubahan emosi dengan cepat yang cenderung

mengendalikan perilaku dan pikiran mereka. Individu seperti itu sering sekali mudah kehilangan kesabaran, mudah marah impulsif dan berlaku agresif pada situasi-situasi kecil yang tidak terlalu penting, sehingga lingkungan disekitarnya merasa kurang nyaman. Hal ini berakibat pada munculnya permasalahan dalam hubungan sosial. Disebutkan bahwa regulasi emosi dan control impuls sangat berkaitan. Penelitian menyebutkan dalam RQ *test* yakni individu yang memiliki nilai control impuls yang tinggi juga memiliki nilai yang tinggi dalam regulasi emosi dimana kedua hal tersebut mempengaruhi tingkat resiliensi individu.

c. Optimisme (*Optimism*)

Individu yang resiliensi adalah individu yang optimis. Mereka memiliki harapan dimasa depan dan percaya bahwa mereka dapat mengontrol arah hidupnya. Dalam penelitian yang dilakukan, jika dibanding dengan individu yang pesimis, individu yang optimis lebih sehat secara fisik dan jarang mengalami depresi, lebih baik disekolah, lebih produktif dalam bekerja dan lebih banyak memenangi pertandingan olahraga (Reivich dan Shatte, 2002). Optimisme mengimplikasikan bahwa individu percaya bahwa ia dapat menangani masalah yang muncul dimasa yang akan datang.

d. Empati (*Empathy*)

Empati mempresentasikan bahwa individu mampu membaca tanda-tanda psikologis dan emosi dari orang lain. empati mencerminkan seberapa baik individu mengenal keadaan

psikologis dan kebutuhan emosi orang lain. individu yang memiliki empati yang rendah, cenderung akan mengulangi pola tingkah laku yang tidak resiliensi dalam berperilaku. Sedangkan orang yang memiliki kemampuan berempati cenderung memiliki hubungan sosial yang positif.

e. Analisis Penyebab Masalah (*Causal Analysis*)

Causal analysis memiliki pengertian kemampuan individu yang dapat mengidentifikasi penyebab dari masalah yang mereka hadapi secara akurat. Jika tidak dapat mengidentifikasi secara tepat kita mungkin akan melakukan kesalahan yang sama lebih dari satu kali. **Martin Seligman (dalam Reivich dan Shatte, 2002)** mengidentifikasi gaya berpikir yang berhubungan erat dengan analisis penyebab masalah yaitu *explanatory style* adalah cara yang biasa digunakan individu untuk menjelaskan sesuatu yang baik atau buruk yang terjadi pada dirinya. *Explanatory style* dibagi menjadi tiga dimensi, yaitu:

1. Personal (saya-bukan saya atau *me-not me*)

Individu dengan gaya berpikir 'saya' adalah individu yang cenderung menyalahkan diri sendiri atas hal yang tidak berjalan sebagaimana mestinya. Sebaliknya individu dengan gaya berpikir 'bukan saya' meyakini penjelasan eksternal (diluar dirinya) atas kesalahan yang terjadi.

2. Permanen (selalu-tidak selalu atau *always-not always*)

Individu yang pesimis cenderung berasumsi bahwa suatu kegagalan atau kejadian buruk akan terus berlangsung. Sedangkan individu yang optimis cenderung berpikir bahwa ia dapat melakukan yang lebih baik pada tiap kesempatan dan memandang kegagalan sebagai ketidakberhasilan sementara.

3. Pervasive (semua-tidak semua atau *everything-not everything*)

Individu dengan gaya berpikir 'semua' melihat kemunduran atau kegagalan pada suatu area kehidupan ikut menggagalkan area kehidupan yang lain. Individu dengan gaya berpikir 'tidak semua' dapat menjelaskan secara rinci penyebab dari masalah yang ia hadapi. Individu yang paling *resilience* adalah individu yang memiliki fleksibilitas kognisi dan dapat mengidentifikasi seluruh penyebab yang significant dalam permasalahan yang mereka hadapi tanpa terperangkap dalam *explanation style* tertentu

f. Efikasi Diri (*Self Efficacy*)

Reivich dan Shatte mendefinisikan efikasi diri sebagai keyakinan pada kemampuan diri sendiri untuk menghadapi dan memecahkan masalah dengan efektif. Efikasi diri juga berarti meyakini diri sendiri mampu berhasil dan sukses. Individu dengan efikasi diri tinggi memiliki komitmen dalam menyelesaikan

masalahnya dan tidak akan menyerah ketika menemukan bahwa strategi yang sedang digunakan itu tidak berhasil. Menurut Bandura (1994), individu yang memiliki efikasi diri tinggi akan sangat mudah dalam menghadapi tantangan. Individu tidak merasa ragu karena ia memiliki kepercayaan yang penuh dengan kemampuan dirinya. Individu ini akan cepat menghadapi masalah dan mampu bangkit dari kegagalan yang dihadapi.

g. Peningkatan Aspek Positif (*Reaching Out*)

Menurut **Reivich** dan **Shatte** (2002), resiliensi merupakan kemampuan yang meliputi peningkatan aspek positif dalam hidup. Peningkatan aspek positif atau *reaching out* adalah mampu memelihara sikap positif, percaya diri untuk menerima tanggung jawab, tidak malu untuk memulai percakapan pada seseorang yang ingin dikenal, mencari pengalaman baru yang menantang untuk dapat belajar lebih banyak, belajar tentang diri sendiri dan memiliki hubungan yang dalam dengan orang lain, dengan meningkatkan aspek positif, hidup kita akan menjadi lebih kaya, memiliki hubungan yang tidak dangkal dan menjadi luas.

Individu yang meningkatkan aspek positif dalam hidup, mampu melakukan tiga aspek dibawah ini dengan baik, yaitu:

1. Mampu membedakan resiko yang realistis dan tidak realistis

Seseorang yang dapat meningkatkan aspek positif dapat membedakan resiko yang realistis dan tidak realistis.

Mereka realistis-optimis, dapat melakukan perkiraan dengan tepat mengenai masalah-masalah yang kemungkinan besar akan muncul serta mereka mengembangkan strategi untuk mengatasi masalah dan mengendalikan ketika masalah itu datang. Selain itu juga mereka memiliki kepercayaan diri dalam menghadapi resiko dan mengambil pelajaran berharga atas masalah yang dihadapi.

2. Memiliki makna dan tujuan hidup serta mampu melihat gambaran besar dari kehidupan.

Individu yang selalu meningkatkan aspek positifnya akan lebih mudah dalam mengatasi permasalahan hidup, serta berperan dalam meningkatkan kemampuan interpersonalnya dan pengendalian emosi.

3. Menenal diri dengan baik

Orang yang memiliki rasa yang baik mengenai dirinya sendiri merasa nyaman dalam mengekspresikan apa yang mereka pikirkan dan mereka rasakan. Adanya keinginan dan kesadaran untuk mempelajari apa yang diinginkan dalam kehidupannya. Tidak bergantung pada orang lain dan mengungkapkan diri. Mereka tahu kapan harus berlanjut dan kapan kalanya berhenti. Mereka harus menenal diri dan mengekspresikan dirinya, misalnya dalam bidang pekerjaan atau hal-hal yang cocok dengan dirinya dan

melakukannya dengan sebaik mungkin. Selain itu tidak merasa malu atau merasa gagal ketika apa yang diinginkan tidak dapat tercapai

2.3 Lupus

2.3.1 Pengertian Lupus

Lupus dikenal dengan *Systemic Lupus Erythematosus* (SLE) atau dalam bahasa Indonesianya Lupus Eritematosus Sistemik (LES) adalah penyakit peradangan kronik dimana terbentuk antibodi-antibodi terhadap beberapa antigen diri yang berlainan (Corwin, 1997). Tubuh manusia memiliki sistem kekebalan tubuh, yang terdiri dari zat anti dan sel darah putih. Sistem imun ini bertugas melindungi tubuh manusia dari serangan antigen (musuh berupa bakteri, virus, mikroba lain). Pada lupus, oleh sebab yang belum diketahui, zat anti sel darah putih tadi justru menjadi liar dan menyerang tubuh yang seharusnya dilindungi. Akibatnya organ-organ tubuh menjadi rusak dan gejala lupus pun muncul. Beberapa gambaran klinis penyakit lupus antara lain: arthritis (nyeri sendi), demam akibat perangan kronik, ruam wajah seperti kupu-kupu di pipi dan hidung, lesi dan kebiruan di ujung jari akibat buruknya aliran darah dan hipoksia kronik, sklerosis (pengencangan atau pengerasan) kulit jari-jari tangan, anemia dan sebagainya.

Lupus adalah penyakit menahun, artinya semakin lama semakin bertambah parah. Lupus sampai sekarang belum dapat disembuhkan atau dicegah tetapi hanya sebatas menghilangkan gejalanya. Menghilangkan

gejala lupus dapat dilakukan dengan mengonsumsi obat-obatan seumur hidup, menjalani pola hidup tertentu, dan menghindari stress. Menjalani pola hidup tertentu dengan mengonsumsi obat-obatan seumur hidup bukanlah hal yang mudah. Beberapa penyandang lupus sering mengeluh terhadap rasa sakit yang dirasakan ketika lupus sedang aktif. Jika rasa sakit itu datang, muncul keluhan, perasaan ingin marah atau sekilas keinginan untuk bunuh diri karena tidak sanggup menahan rasa sakit tersebut.

2.3.2 Jenis-Jenis Penyakit Lupus

a. *Discoid Lupus* – organ tubuh yang terkena hanya bagian kulit

Dapat dikenali dari ruam yang muncul dimuka, leher dan kulit kepala, ruam di sekujur tubuh, berwarna kemerahan, bersisik, kadang gatal. Pada Lupus jenis ini dapat didiagnosa dengan menguji biopsi dari ruam. Pada discoid lupus hasil biopsi akan terlihat ketidak normalan yang ditemukan pada kulit tanpa ruam. Jenis ini pada umumnya tidak melibatkan organ-organ tubuh bagian dalam. Oleh karena itu, tes ANA (pemeriksaan darah yang digunakan untuk mengetahui keberadaan sistemik lupus, hasilnya bisa saja bersifat negatif pada pasien pengidap discoid lupus. Akan tetapi pada sebagian besar pasien dengan jenis discoid lupus – hasil pemeriksaan ANA-nya positif, tetapi masih dalam tingkatan atau titer yang rendah. 10% pasien *Discoid* dapat menjadi SLE.

b. *Drug-Induced Lupus – lupus yang timbul akibat efek samping*

Obat

Pada lupus jenis ini baru muncul setelah penyandang lupus menggunakan jenis obat tertentu dalam jangka waktu yang panjang. Ada 38 jenis obat yang dapat menyebabkan *Drug Induced*. Salah satu contoh faktor yang mempengaruhi DIL adalah akibat penggunaan obat-obatan *hydralazine* (untuk mengobati darah tinggi) dan *procainamide* (untuk mengobati detak jantung yang tidak teratur, Tapi tidak semua penyandang yang menggunakan obat-obatan ini akan berkembang menjadi *drug induced Lupus*, hanya sekitar 4% orang-orang yang menggunakan obat-obatan tersebut yang akan berkembang menjadi *drug induced* dan gejala akan mereda apabila obat-obatan tersebut dihentikan. Gejala dari *drug-induced* lupus (DIL) serupa dengan sistemik lupus. Umumnya gejala akan hilang dalam jangka waktu 6 bulan setelah obat dihentikan. Pemeriksaan Tes *Anti Nuclear Antibody* (ANA) dapat tetap positif.

c. *Sistemic Lupus Erythematosus.*

Lupus ini lebih berat dibandingkan dengan *discoid lupus* karena gejalanya menyerang banyak organ tubuh atau sistem tubuh pasien Lupus. Pada sebagian orang hanya kulit dan sendinya saja yang terkena, akan tetapi pada sebagian pasien lupus lainnya menyerang organ vital organ: Jantung – Paru, Ginjal, Syaraf, Otak. **Umumnya tidak ditemukan adanya dua orang penyandang**

lupus terkena Sistemik lupus dengan gejala yang persis sama.

Lupus sistemik bisa masuk periode dimana, jika ada, gejalanya membaik (remisi), dan dilain waktu penyakit dapat menjadi lebih aktif (*flare up*).Gejala dari yang paling ringan sampai yang paling berat.

2.4 Rumah Sakit Hasan Sadikin

Rumah Sakit Hasan Sadikin merupakan Rumah Sakit Umum Pusat (RSUP) yang memiliki gedung megah yang mirip dengan rumah sakit standar internasional di luar negeri serta telah menjadi rumah sakit rujukan di wilayah Jawa Barat. Rumah sakit ini juga digunakan oleh Fakultas Kedokteran Universitas Padjadjaran Bandung sebagai tempat pendidikan calon dokter, spesialis dan sub spesialis dan digunakan oleh lembaga pendidikan lain sebagai tempat pendidikan dan lahan praktek. RSUP Dr. Hasan Sadikin Bandung menjadi pusat unggulan nasional dalam pelayanan kedokteran nuklir.

Saat ini, RSUP Dr. Hasan Sadikin Bandung dengan 1.100 tempat tidur mampu memberikan pelayanan medis luas dengan 20 spesialis dan 127 subspecialistis. Setiap tahunnya melayani lebih dari 360.000 pasien rawat jalan, 40.000 pasien gawat darurat, 11.000 pasien yang dioperasi dan 30.000 pasien rawat inap. RSUP Dr. Hasan Sadikin Bandung memiliki Visi dan misi dalam melaksanakan pelayanan kesehatan kepada masyarakat. Visi RSUP Dr. Hasan Sadikin Bandung adalah menjadi rumah sakit prima dalam pelayanan, pendidikan, dan penelitian di bidang kesehatan di tingkat regional pada tahun 2011.

Misi RSUP Dr. Hasan Sadikin Bandung yaitu:

1. Memberikan pelayanan kesehatan paripurna, bermutu dan terjangkau yang berorientasi pada kepuasan pelanggan.
2. Menyiapkan sumber daya manusia professional untuk menunjang pelayanan kesehatan melalui pendidikan dan penelitian.
3. Mengelola seluruh sumber daya secara transparan, efektif, efisien dan akuntabel.
4. Meningkatkan kesejahteraan dan kepuasan karyawan.

2.5 Hasil penelitian yang berhubungan dengan *Resilience*

Kajian tentang hasil penelitian sebelumnya menjadi penting untuk dijadikan rujukan oleh peneliti dalam melakukan penelitian. Terdapat penelitian sebelumnya yang memiliki metodologi penelitian atau ruang lingkup yang sama dengan yang digunakan oleh peneliti sehingga dapat dijadikan rujukan oleh peneliti dalam menyusun penelitian ini.

Penelitian pertama berjudul “Resiliensi Pada Narapidana Laki-laki di Lapas Kelas 1 Medeang” yang disusun oleh Muhammad Riza dan Ike Herdiana pada tahun 2013 di Surabaya. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk melihat dinamika resiliensi narapidana laki-laki. Metode yang digunakan adalah penelitian kualitatif dengan pendekatan deskriptif. Dari penelitian tersebut diperoleh hasil penelitian mengenai gambaran resiliensi yang menjelaskan faktor-faktor yang mendukung terbentuknya resiliensi pada narapidana. Hasil pertama mengenai gambaran resiliensi didapatkan hasil bahwa faktor religiusitas mempengaruhi adaptasi dengan lingkungan serta mampu mengendalikan emosi yang dialaminya

didalam penjara. Hal ini berdasarkan subjek yang memiliki religiusitas tinggi cenderung pasrah dan menyerahkan segala situasi yang dialaminya selama ini adalah kehendak Allah dan membawa manfaat dikemudian hari. Keyakinan ini menjadikan subjek lebih mampu meredam emosi, optimis, dan mampu menyelesaikan masalah dengan tenang dan ikhlas dalam menjalani hukumannya. Hasil penelitian kedua yaitu dukungan atau *support* dari pihak keluarga atau orang terdekat juga membantu dalam terbentuknya resiliensi. Individu yang yang mendapatkan *support* dari keluarga, akan merancang hidup kedepannya lebih baik untuk membahagiakan keluarga, sedangkan faktor agama, akan membantu memperkuat iman dalam menjalani keimanan. Faktor berikutnya adalah usia, pada subjek yang lebih muda, pengendalian diri dan kemampuan beradaptasi masih kurang dibandingkan para narapidana yang lebih tua. Optimisme yang dibangun juga kurang terasa karena subjek yang lebih muda terlihat mengungkapkan apa yang diinginkannya secara tidak terperinci, hal tersebut menandakan optimisme yang dimiliki masih kurang didukung oleh kamuan yang kuat dari diri subjek.

Penelitian kedua dengan judul Resiliensi Remaja Tunanetra Di SMA Negeri 10 Surabaya yang disusun oleh Suci Wulandari pada tahun 2012 di Surabaya. Tujuan penelitian ini dalah untuk mendapatkan gambaran secara menyeluruh dan mendalam mengenai resiliensi remaja tunanetra melalui remja tunanetra, keluarga dan guru di sekolah. Metode penelitian yang digunakan adalah pendekatan kualitatif dengan tipe penelitian studi kasus intrinsik untuk memahami secara utuh kasus tersebut tanpa harus di maksudkan untuk menghasilkan konsep-konsep atau teori-teori maupun tanpa ada upaya menggeneralisasi. Hasil penelitian mengenai gambaran resiliensi didapatkan hasil bahwa masing-masing

subjek memiliki kekuatan yang berbeda-beda dalam kemampuannya menjadi individu yang resilien. Secara umum, kedua subjek memiliki kemampuan resiliensi yang baik. Hal ini dapat dilihat dari kemampuan mereka di dalam tujuh faktor resiliensi yaitu regulasi emosi, pengendalian impuls, optimisme, analisis kausal, empati, efikasi diri, dan *reaching out*. Mereka mampu mengendalikan emosi walaupun masih terdapat pada tingkat yang berbeda di masing masing anak. Mereka juga mampu mengendalikan dorongan dorongan yang muncul, optimisme dalam memandang masa depan, kemampuan mereka dalam menganalisis penyebab masalah yang ada untuk kemudian dicari solusinya. Mereka berdua juga memiliki kepedulian dan mampu berempati kepada orang lain dengan cara yang berbeda pula, serta masing masing juga memiliki cara yang unik untuk menunjukkan keterbukaannya kepada orang lain. Hasil penelitian kedua yakni didukung oleh Faktor eksternal yang membantu mereka untuk mampu menjadi individu yang resilien adalah keluarga, sekolah (guru dan teman), serta komunitas yang sangat peduli terhadap mereka sehingga memberikan perhatian dan kasih sayang. Kondisi ini sangat bagus bagi penyandang tunanetra karena suatu saat mereka juga akan dituntut untuk hidup dalam kemandirian tanpa bergantung kepada orang lain. Manfaat yang dapat mereka rasakan dengan adanya kemampuan ini, adalah mereka mulai terlatih dan siap mulai dari sekarang untuk menyambut masa depan yang telah mereka rencanakan di depan. Mereka mampu menunjukkan kepada masyarakat bahwa remaja tunanetra juga sama seperti remaja yang lain yang mampu bangkit dari keterpurukan dan tetap optimis dalam memandang kehidupan dengan segala kekurangan dan kelebihanannya.

2.6 Kerangka Pikir

Salah satu penyakit yang saat ini semakin meningkat dari tahun ke tahun yakni kasus penyandang penyakit lupus atau yang dikenal dengan SLE (*Systematic Lupus Erythemathosus*) merupakan sistem imunologi yang berlebihan. Pada penyakit Lupus, tubuh menjadi *overacting* terhadap rangsangan dari sesuatu yang asing dan membuat terlalu banyak antibodi atau semacam protein yang malah ditujukan untuk melawan jaringan tubuh sendiri. Dengan demikian, penyakit Lupus disebut sebagai *autoimmune disease* (penyakit dengan kekebalan tubuh berlebihan). Akibatnya, dari penyakit tersebut dapat menyebabkan gangguan fisik seperti nyeri sendi, kerusakan salah satu organ tubuh, melemahnya kemampuan fisiknya, dan mengalami ketegangan otot-otot badan yang mengarah pada depresi. Reaksi lingkungan terhadap perubahan fisik penyandang lupus dapat mengakibatkan perubahan psikis yang besar karena merasa dirinya diasingkan, merasa dirinya tidak berharga, merasa dirinya tidak diterima lagi oleh lingkungan, merasa rendah diri, malu, dan bersikap tertutup.

Saat berada dalam tahap ini, sebagian orang memilih untuk terus dan tetap larut dalam keterpurukannya, namun adapula sebagian orang lainnya memilih untuk kemudian dapat mengatasi dan beradaptasi secara sehat dan produktif terhadap penyakit lupus yang menimpa dirinya. Kapasitas atau kemampuan tersebut, disebut resiliensi. Setiap orang membutuhkan resiliensi karena suatu cobaaan atau masalah di kehidupannya. Resiliensi membuat seseorang mampu mengatasi tekanan dengan mengambil tindakan yang berguna untuk mengatasi kondisi yang menekan dan pada keyakinan bahwa mereka mampu menentukan keadaan mereka sendiri.

Karen Reivich & Andrew Shatte mendefinisikan resiliensi adalah kemampuan individu untuk mengatasi dan beradaptasi terhadap kejadian yang berat atau masalah yang terjadi dalam kehidupan. Bertahan dalam keadaan yang tertekan dan bahkan berhadapan dengan kesengsaraan (*adversity*) atau trauma yang dialami dalam kehidupan. Resiliensi ini terdiri dari tujuh kemampuan yang hampir tidak ada satu orangpun yang memiliki seluruh keterampilannya. Adapun ketujuh keterampilan tersebut adalah *Emotional Regulation, Impuls Control, Optimism, Causal Analysis, Emphaty, Self Efficacy* dan *Reaching Out*. Dengan adanya keterampilan yang baik dalam tujuh kemampuan tersebut diharapkan dapat membuat penyandang lupus dapat memperbaiki keadaannya dan dapat bertahan terhadap situasi sulit yang dialaminya. Ketujuh kemampuan tersebut yang menentukan tingkat resiliensi individu dalam menghadapi hambatan atau keadaan tertekan yang dialaminya atau pada saat masalah menghadapi mereka.

Menurut **Reivich dan Shatte (2002)** regulasi emosi adalah kemampuan untuk tetap tenang dibawah tekanan. Individu yang memiliki kemampuan meregulasi emosi dapat mengendalikan dirinya apabila sedang kesal dan dapat mengatasi rasa cemas, sedih atau marah sehingga mempercepat dalam pemecahan suatu masalah. Pengekspresian emosi baik negatif maupun positif, merupakan hal yang sehat asalkan dilakukan dengan tepat maka merupakan salah satu kemampuan individu yang resiliensi. Saat dihadapi dengan hambatan mereka tidak bertindak emosional misalnya ketika para wanita penyandang lupus mampu tetap tenang ketika penyakitnya kambuh atau *flaire up* dengan dapat mengendalikan rasa sakitnya dengan tidak berlebihan. Perilaku sebaliknya ketika individu sulit mengendalikan emosinya maka akan mengekspresikan emosi yang

berlebihan dengan berbagai tindakan yang akan dilakukan sehingga sulit untuk tetap tenang ketika dihadapi pada situasi yang menekan.

Regulasi emosi ini berkaitan dengan kontrol impuls, apabila individu memiliki kemampuan tetap tenang dibawah tekanan maka akan memiliki tingkat kontrol impuls yang baik yaitu kemampuan mengendalikan keinginan, dorongan kesukaan yang muncul dalam diri seseorang. Mereka mampu mengurangi kegiatan yang mereka senangi misalnya kegiatan sehari-hari yang menuntutnya aktif mereka mampu mengendalikan dirinya untuk mengurangi kegiatannya tersebut demi keadaan dirinya serta mereka mengurangi kegiatan yang langsung terkena sinar matahari karena hal tersebut berdampak pada kesehatannya. Individu yang sulit mengendalikan keinginannya akan tetap larut dengan mengikuti apa kehendaknya tanpa memikirkan konsekuensi yang akan terjadi dan berdampak pada keadaannya. Hal tersebut membuat keadaannya menjadi individu yang tidak resilien.

Individu yang resiliensi adalah individu yang memiliki rasa optimisme dalam diri yaitu mereka mampu memandang masa depan yang cerah mereka sebagai sesuatu tujuan yang akan dicapainya. Para penyandang lupus memiliki tujuan hidupnya dengan mengembangkan potensi yang dimilikinya misalnya mencoba kegiatan baru yang mampu dilakukan diluar keterbatasannya. Optimisme menunjukkan bahwa memiliki keyakinan dan kemampuan untuk menghadapi kemalangan yang akan datang. Hal tersebut terkait pada bagaimana keyakinan pada kemampuan diri sendiri untuk menghadapi dan memecahkan masalah dengan efektif yaitu efikasi diri. Individu dengan efikasi diri tinggi memiliki komitmen dalam memecahkan masalah dan tidak mudah putus asa atas

usaha yang dilakukannya. Dalam hal ini para penyandang lupus yakin atas usaha pengobatan yang dijalannya mampu memperbaiki keadaannya, meskipun mereka meyakini bahwa dirinya mengidap penyakit yang tidak bisa disembuhkan, namun mereka tetap berusaha melakukan yang terbaik untuk keadaan dirinya. Individu yang sulit dan tetap memandang keterpurukannya sebagai akhir dari segalanya bahwa dirinya merasa putus asa dan tidak berusaha memperbaiki keadaannya akan terus larut dan sulit untuk mengembangkan potensi yang dimilikinya.

Kemampuan lain dalam resiliensi adalah *causal analysis* atau analisis penyebab masalah yaitu kemampuan individu untuk mengidentifikasi penyebab dari masalah yang mereka hadapi sesuai dengan keadaan. Hal ini terkait bagaimana gaya berfikir individu tersebut dalam menentukan penyebab masalahnya serta berpengaruh terhadap tindakan yang digunakan misalnya beberapa dari penyandang lupus yang menyalahkan keadaannya atas kesalahan dirinya karena tidak memperhatikan kondisi dirinya sendiri sehingga penyakitnya tersebut akibat kelalaian dirinya adapun yang memandang bahwa penyakitnya merupakan takdir bahwa keadaan tersebut telah menimpanya sehingga mereka harus berusaha untuk menghadapi penyakitnya guna meringankan penyakit yang dihadapinya.

Saat individu dalam keadaan tertekan tentunya akan dihadapi dengan berbagai macam situasi dan kondisi. Kemampuan individu tetap memiliki rasa untuk memahami perasaan orang lain dengan tetap saling membantu dan menolong sesama yang membutuhkan. Dalam hal ini para penyandang lupus mampu berbaur dengan lingkungan sekitarnya maupun dengan sesama penyandang lupus sehingga adanya rasa persaudaraan diantara mereka, meskipun

terdapat beberapa para penyandang lupus yang masih menutup diri atas keadaannya tetapi tetap peka terhadap keadaan psikologi sorang lain.

Resiliensi bukan hanya kemampuan melawan kemalangan dan rasa sedih, tetapi juga kemampuan untuk meningkatkan aspek positif dalam kehidupan (*Reaching out*). Individu mampu memelihara sikap positif dan percaya diri. Dengan meningkatkan aspek positif maka memiliki hubungan yang luas karena mampu berpikir kedepan dengan mengembangkan pikiran yang tidak larut dalam leterpurukan keadaannya. Individu yang mampu bersikap positif yakni mampu mengambil hikmah atas keadaan yang telah menimpa dirinya sehingga merasa segala sesuatunya dengan ikhlas bahwa penyakitnya ini atas kehendak Allah SWT. Hal ini berpengaruh bagaimana hal positif ataupun negatif berdasarkan ketujuh keterampilan resiliensi. ketujuh keterampilan tersebut akan menentukan bagaimana para penyandang lupus menghadapi masalahnya.

Individu yang resilien adalah individu yang memiliki ketujuh *skill* tersebut, yang merupakan potensi yang dapat dikembangkan dalam setiap diri individu. Dalam penelitian ini ingin melihat keterampilan atau *skill* pada penyandang lupus SLE di Rumah Sakit Hasan Sadikin Bandung sehingga dapat dikembangkan keterampilan tersebut.

Skema Berpikir

