

BAB II

LANDASAN TEORI

A. Resiliensi

1. Definisi Resiliensi

Menurut Isfani & Paramita, (2021) resiliensi merupakan kondisi seseorang yang menunjukkan bertahan kemampuan dan bangkit dari kondisi sulit. Sejalan dengan teori tersebut, menurut Connor & Davidson, (2003) resiliensi merupakan kemampuan seseorang mengelola stres dan tekanan sebagai cara mencerminkan diri untuk bertahan menghadapi kesulitan. Dengan begitu resiliensi sangat membantu orang tua untuk bangkit dari kesulitan dan mampu untuk mengontrol diri sendiri dalam menerima kondisi anak yang kurang sesuai dengan keinginannya.

Menurut Reivich & Shatte, (2002) resiliensi adalah kemampuan yang dimiliki seseorang untuk dapat beradaptasi dan mengatasi peristiwa atau masalah dalam hidup agar dapat bertahan pada tekanan, mengatasi masa sulit dan mengatasi trauma yang dialami dalam hidup.

Berdasarkan hasil teori diatas, maka dapat disimpulkan bahwa resiliensi merupakan kemampuan yang dimiliki seseorang untuk mengelola stres dan bangkit untuk bertahan mengatasi peristiwa atau masalah agar mampu mengatasi masa sulit dan trauma yang dialami selama hidup.

2. Aspek Resiliensi

Menurut Reivich and Shatte, (2002) menyatakan bahwa terdapat 5 aspek yang membentuk resiliensi yakni sebagai berikut:

a. Regulasi Emosi (*Emotion regulation*)

Regulasi emosi merupakan kemampuan seseorang untuk tenang walaupun dalam keadaan yang tertekan. Seseorang dikatakan memiliki regulasi emosi yang baik ketika mampu mengontrol emosi, perhatian dan perilaku ketika dihadapkan pada suatu masalah. Sehingga seseorang mampu mengekspresikan emosi sesuai dengan situasi dan kondisi.

b. Pengendalian Impuls (*Impulse Control*)

Pengendalian impuls adalah kemampuan seseorang dalam mengendalikan keinginan, dorongan dan tekanan dalam diri

untuk memecahkan masalah secara tepat. Individu yang memiliki *impluse control* yang baik akan memunculkan pemikiran yang cermat dan menghasilkan perilaku lebih resilien.

c. Optimis

Optimis merupakan keyakinan individu bahwa terdapat masa depan yang indah dan baik ketika diiringi dengan usaha. Adanya optimisme dalam diri menjadikan individu memiliki kemampuan untuk mengatasi kemalangan yang terjadi dalam hidupnya. Optimis realistis ketika berjalan dengan *self-efficacy* maka akan membentuk individu yang resilien dan mencapai kondisi yang baik.

d. Analisis Penyebab Masalah (*Clausal Analysis*)

Clausal analysis adalah kemampuan individu untuk mengidentifikasi penyebab adanya masalah yang dialami secara akurat. Individu yang memiliki *clausal analysis* akan memperbaiki kesalahan dan tidak mengulangi kesalahan yang sama. Untuk mencapai resiliensi dalam diri maka seseorang harus memiliki *fleksibilitas* kognitif, dimaka seseorang tidak menyalahkan orang lain kemudian akan fokus dalam pemecahan masalah dan mampu mengarahkan untuk bangkit meraih kesuksesan.

e. Empati

Empati merupakan kemampuan individu dalam membaca tanda-tanda kondisi emosional serta psikologis orang lain. Individu yang memiliki empati akan cenderung memiliki hubungan sosial yang positif. Kemampuan untuk memahami serta menempatkan diri ketika dalam posisi kondisi orang lain merupakan tanda individu telah beresilien.

f. Efikasi Diri (*Self-Efficacy*)

Efikasi diri merupakan kemampuan seseorang untuk memecahkan masalah dan mencapai hasil yang baik. Seseorang yang memiliki *self-efficacy* yang baik dapat mengatasi masalah dan tidak menyerah ketika kondisi menekan sehingga mendapatkan kepercayaan diri serta memiliki solusi dalam sebuah permasalahan.

g. Pencapaian (*Reaching Out*)

Reaching out merupakan kemampuan seseorang untuk meningkatkan aspek positif yang menimbulkan orang lain melihat adanya makna dan tujuan hidup dalam diri. Individu yang memiliki resiliensi dalam diri bukan sekedar mampu mengatasi kemalangan dalam hidupnya, namun individu mampu meraih aspek positif setelah mengalami kemalangan dalam hidupnya.

Adapun pandangan teori lain yang mengembangkan dari Campbell-Sills & Stein, (2007) mengatakan resiliensi memiliki empat aspek yaitu :

a. *Hardiness* (Ketangguhan)

Pada aspek ini nampak pada gaya atau pola kepribadian yang berkaitan dengan kesehatan dan kinerja yang muncul pada individu pada saat berada dibawah tekanan. Sehingga seseorang yang memiliki ketangguhan adalah individu yang mampu merespon permasalahan dengan berperilaku baik pada saat menghadapi tekanan atau permasalahan.

b. *Social Support/Purpose* (Dukungan Sosial)

Aspek dukungan sosial merupakan hal yang merujuk pada perhatian, kenyamanan, penghargaan dan bantuan yang diberikan dari seseorang yang lain atau sekelompok orang untuk satu individu. Dengan adanya dukungan sosial akan muncul perasaan tenang, dicintai, percaya diri dan meningkatkan kompeten individu dalam melakukan suatu tindakan.

c. *Faith* (Keyakinan)

Keyakinan merupakan hasil dari keterikatan atau komitmen seseorang pada pusat-pusat nilai yang lebih tinggi yang memiliki kekuatan untuk menyatukan pengalaman yang ada di dunia. Sehingga dengan keyakinan yang dimiliki individu tersebut dapat memberikan berkah yang signifikan dalam hubungan, alur kehidupan sehari-hari, setiap kejadian masa lalu hingga masa depan.

d. *Persistence* (Kegigihan)

Pada aspek ini merupakan bagaimana individu memiliki motivasi yang memungkinkan individu untuk berjuang dalam

menghadapi suatu rintangan dan kesulitan dalam mencapai tujuan.

Berdasarkan pernyataan kedua aspek tersebut, peneliti akan menggunakan aspek-aspek dari Menurut Reivich & Shatte, (2002) menyatakan bahwa terdapat 7 aspek resiliensi yaitu Regulasi Emosi (*Emotion regulation*), Pengendalian Implus (*Impluse Control*), Optimis, Analisis Penyebab Masalah (*Clausal Analysis*), Empati, Efikasi Diri (*Self-Efficacy*), Pencapaian (*Reaching Out*). Karena aspek-aspek yang ditemukan oleh Reivich & Shatte, (2002) lebih sesuai dengan konstruk teoritik yang ingin diukur peneliti dari pada aspek-aspek yang dikemukakan oleh Campbell-Sills & Stein, (2007).

3. Faktor-faktor Resiliensi

Menurut Resnick et al (dalam Efendi et al., 2023) resiliensi terdapat empat faktor, yaitu:

a. *Self-Esteem*

Harga diri merupakan faktor penting dalam membentuk penilaian terhadap diri sendiri. Dengan memiliki self-esteem yang baik maka dapat membantu individu dalam menghadapi setiap permasalahan yang sedang dihadapi.

b. Dukungan Sosial

Dukungan sosial sangat berpengaruh bagi individu yang merasa dalam kondisi sulit dan kesengsaraan. Dukungan sosial akan membentuk resiliensi dalam diri dengan memberinya motivasi yang baik dalam menyelesaikan masalah dan menjalani proses yang sedang dilakukan.

c. Spiritualitas

Spiritualitas mengajarkan tentang ketabahan atau ketangguhan dan keberagamaan yang dapat meningkatkan resiliensi dalam diri. Pandangan dalam diri tentang kepercayaan pada Tuhan sebagai penolong pada setiap kesengsaraan serta proses yang sedang dialami yang mampu menolong setiap hambanya yang sedang dalam kesulitan. Dengan begitu dapat membantu individu mengontrol emosi, tindakan dan perasaan buruk terhadap situasi yang beresiko tinggi.

d. Emosi Positif

Adanya emosi yang positif individu dapat menghadapi situasi yang kritis dengan emosi dan tindakan yang tenang dan fokus terhadap permasalahan. Mampu menyelesaikan permasalahan dengan baik dan mampu mengurangi stres dalam diri.

Sedangkan menurut Missasi & Izzati, (2019) faktor-faktor yang mempengaruhi resiliensi adalah sebagai berikut:

a. Spiritualitas

Faktor spiritualitas dapat membantu seseorang dalam mengontrol diri saat berada di posisi tertekan atau tidak nyaman dan membantu untuk memulihkan perasaan dalam menghadapi masalah dengan baik.

b. *Self-Efficacy*

Faktor ini memiliki kaitan dengan persepsi seseorang tentang gambar diri, serta mempercayai kemampuannya untuk bisa keluar dari suatu masalah. Perbedaan persepsi seseorang terhadap kemampuannya menyebabkan tingkat resiliensi tiap orang bisa berbeda.

c. Optimisme

Optimisme pada seseorang yang dapat memberikan hal positif dalam diri. Optimisme dapat menghambat hal-hal negatif yang dapat memberikan faktor negatif. Semakin tinggi tingkat optimisme seseorang, maka akan semakin tinggi resiliensi.

d. *Self-Esteem*

Self-esteem dapat meningkatkan rasa kebermaknaan hidup yang menghambat pikiran buruk yang terjadi untuk menghadapi permasalahan. *Self-esteem* berpengaruh dalam menumbuhkan harapan yang dapat mempengaruhi keberhasilan untuk menghadapi masalah.

e. Dukungan Sosial

Dukungan sosial dibutuhkan sebagai bentuk motivasi dalam diri seseorang dalam menghadirkan hal-hal positif. Bentuk dukungan sosial yang diberikan akan meningkatkan resiliensi seseorang dalam menghadapi masalah. Semakin banyak dukungan sosial yang diterima maka akan semakin tinggi seseorang dapat beresiliensi.

Berdasarkan kedua teori yang diatas tergambar adanya sembilan faktor, namun terdapat beberapa faktor yang sama maka peneliti menarik kesimpulan secara garis besar terdapat lima faktor yang dapat mempengaruhi resiliensi yaitu self-esteem, dukungan sosial, spiritualitas, emosi positif, dan self efficacy. Sedangkan pada faktor yang berbeda yaitu faktor emosi positif menurut Resnick et al (dalam Efendi et al., 2023) dan faktor optimisme menurut Missasi & Izzati, (2019) peneliti menyimpulkan untuk menggabungkan teori tersebut menjadi emosi positif, karena optimism merupakan salah satu bentuk emosi positif yang dapat dihadirkan dalam diri individu yang beresilien.

B. Spiritualitas

1. Definisi Spiritualitas

Menurut Underwood, (2011) spiritualitas adalah bagian dari pengalaman yang berkaitan dengan ilahi atau transenden yang membentuk pemahaman dan keyakinan dalam kehidupan. Spiritualitas berasal dari pengalaman subjektif. Kata spiritualitas berfokus pada kehidupan pribadi yang berkaitan dengan transenden, ilahi dan suci, dengan kata lain sesuatu yang “lebih dari” apa dapat kita lihat, sentuh atau dengar. Manusia yang memiliki spiritualitas tidak hanya melihat bahwa apakah hidup itu berharga. Namun, berfokus pada mengapa hidup itu berharga. Manusia yang spiritual berarti memiliki ikatan yang lebih kepada hal yang sifatnya kerohanian, daripada sesuatu yang bersifat material.

Menurut Wahyuningsih, (2009) spiritualitas merupakan dorongan dalam diri untuk memenuhi kebutuhan dasar transenden dan cara mendekatkan diri dengan Zat Yang Maha Tinggi. Dasar transenden atau dimensi transenden merupakan keberadaan alamiah dari kesadaran diri. Seseorang yang spiritual yaitu memiliki kepercayaan yang berupa perspektif yang berasal tradisional/agama mengenai Tuhan. Menurut Permana, (2018) spiritualitas merupakan salah satu cara individu untuk bangkit mencapai tujuan, makna hidup, dan kesejahteraan dalam kehidupan. Spiritualitas merupakan implementasi dari kepercayaan yang dinyatakan oleh institusi tertentu sesuai yang dianut oleh para anggotanya.

Berdasarkan beberapa definisi spiritualitas diatas, maka dapat disimpulkan bahwa spiritualitas merupakan bagian dari pengalaman individu yang berkaitan tentang pemenuhan ilahi atau kebutuhan transenden dengan berhubungan dekat dengan Zat Yang Maha Tinggi atau ilahi untuk mencapai tujuan, makna dan kesejahteraan dalam hidup.

2. Aspek Spiritualitas

Menurut Underwood, (2011) mengatakan terdapat beberapa aspek dalam spiritualitas, yaitu :

a. Kekaguman

Kekaguman seseorang ditunjukkan dengan kepercayaan individu terhadap kebesaran Tuhan yang menuntun pada sebuah kejadian atau fenomena besar yang dirasakan. Seseorang yang menyadari bahwa adanya campur tangan Tuhan setiap keadaan yang dialami dengan disertai dengan perubahan dan keindahan. Seseorang percaya bahwa dunia dan seisinya adalah bentuk kuasa Tuhan.

b. Rasa syukur

Rasa syukur merupakan ungkapan terimakasih sebagai bentuk tanda percaya pada setiap kejadian yang dialami oleh individu pada peristiwa baik maupun buruk. individu mampu untuk menerima dan dapat melakukan setiap persoalan kehidupan dengan baik.

c. Hubungan cinta transenden

Hubungan yang dirasakan individu dengan sang ilahi atau transenden merupakan dasar bagi seseorang yang memiliki spiritualitas. Adanya hubungan antara individu dengan sang ilahi atau transenden inilah yang menjadi alasan bahwa seseorang untuk percaya adanya takdir dalam kehidupan. Meskipun sang ilahi atau tuhan tidak terlihat secara kasat mata, namun individu dapat merasakan bahwa tuhan selalu ada dalam setiap kejadian yang mereka alami.

d. Kasih sayang

Kasih sayang yang dirasakan individu merupakan bentuk keberkahan yang diberikan tuhan dalam bentuk pengalaman yang dirasakan dan diterima seseorang. Pengalaman secara langsung yang dirasakan seperti pada saat seseorang berada pada situasi yang tidak memungkinkan untuk dilakukan

namun ia dapat melakukannya dengan baik, terhindar dari bahaya dan banyak pengalaman berkesan lainnya.

e. Belas kasihan

Belas kasihan ini merupakan cara pandang individu untuk meminta pertolongan pada ilahi atau tuhan. Meminta belas kasihan pada tuhan merupakan bentuk spiritual *coping* yang dilakukan individu dalam menjalani kegiatan dengan adanya perlindungan dari ilahi. Adanya belas kasihan dari tuhan maka individu menganggap bahwa individu mendapat kekuatan dan anugerah yang dapat dirasakan sehari-hari.

Menurut Prasetyo, (2016) aspek spiritualitas memiliki 3 aspek, yaitu :

a. Kognitif

Aspek kognitif atau filosofi merupakan bagaimana penilaian dalam individu yang memahami arti dalam kehidupan mengenai tujuan dan keyakinan untuk menjalani kegiatan sehari-hari.

b. Pengalaman

Pengalaman individu yang berkaitan dengan harapan, cinta, kedamaian hati, hubungan, kenyamanan dan dukungan yang merefleksikan tingkat spiritualitas yang dimiliki individu.

c. Perilaku

Perilaku merupakan sebuah tindakan nyata secara kasat mata yang merupakan praktik dari keagamaan sebagai bukti keyakinan spiritual individu secara pribadi.

Berdasarkan pemaparan kedua teori diatas, maka peneliti menggunakan aspek yang ditemukan oleh Underwood, (2011) yang terdiri dari kekaguman, rasa syukur, belas kasihan, hubungan dengan transenden, dan kasih sayang karena aspek-aspek tersebut lebih komprehensif daripada aspek yang dikemukakan Prasetyo, (2016). Komprehensif yang di maksudkan adalah teori yang ditemukan oleh Underwood, (2011) mengidentifikasi aspek spiritualitas lebih menyeluruh dan meliputi lebih banyak hal dibandingkan dengan teori yang ditemukan oleh Prasetyo, (2016) dimana hanya memiliki tiga aspek yang digunakan untuk mengukur tingkat spiritualitas. Karena dinamika stres yang dirasakan ibu yang memiliki anak dengan autisme tinggi, maka untuk mengukur tingkat spiritualitas ibu

yang memiliki anak dengan penyandang autisme tersebut kurang dapat tertangkap menggunakan tiga aspek yang ditemukan oleh Prasetyo, (2016).

C. Hubungan Spiritualitas dengan Resiliensi Ibu dengan anak autisme

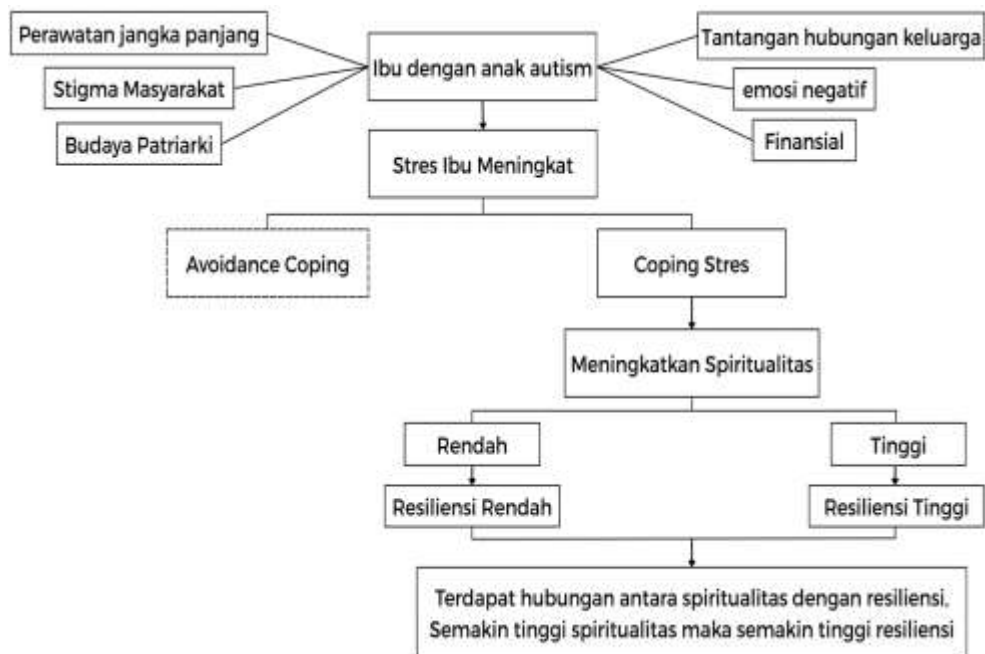
Beberapa keluarga yang diberikan anugerah anak berkebutuhan khusus yang salah satunya dengan gangguan perkembangan autisme bukan suatu hal yang mudah. Memiliki anak dengan autisme memerlukan energi yang extra dibandingkan dengan anak dengan berkebutuhan lainnya. Hal tersebut disebabkan karena gangguan autisme merupakan kelompok gangguan perkembangan otak yang seiringan dengan perilaku stereotip dan kurangnya komunikasi serta interaksi sosial yang dapat terlihat pada sejak anak mulai berusia tiga tahun (Pertiwi et al., 2022). Kondisi yang harus diterima oleh orang tua terutama oleh ibu sebagai seorang yang mengandung dan melahirkan anak nya, selain itu sebagian besar tugas pengasuhan dan berinteraksi dengan anak yang dilakukan oleh ibu. Keadaan ibu dengan anak autis memerlukan kesabaran dan ketelatenan agar dapat memenuhi kebutuhan anaknya, karena adanya keterbatasan yang dialami anak autis yang mengakibatkan ibu memiliki berbagai macam pikiran negatif tentang masa depan anaknya.

Proses penerimaan yang dialami ibu bukanlah suatu hal yang mudah, memerlukan beberapa proses yang dirasakan ibu. Masa penyesuaian yang berat harus dialami oleh ibu dan kemampuan untuk menerima keadaan anaknya agar ibu mampu untuk menjalin hubungan serta melakukan aktivitas sehari-hari dengan baik. Kemampuan tersebut adalah resiliensi, menurut Reivich & Shatte, (2002) merupakan kemampuan seseorang untuk dapat beradaptasi serta mengatasi permasalahan dalam hidup agar dapat bertahan pada tekanan dan mengatasi masa sulit yang dialami dalam hidup. Resiliensi dibutuhkan oleh ibu dengan anak autisme karena kebanyakan reaksi yang muncul dari orang tua yang mengetahui anaknya menyandang autisme merupakan emosi negatif (Nugroho et al., 2017). Sehingga resiliensi menjadi hal penting dimiliki ibu dengan anak autisme sebagai memperkuat diri untuk menjadi pribadi yang tangguh, mandiri, sabar, dan mampu mengambil makna dari permasalahan yang dialami

Pada seseorang yang menjalani hidup dengan tekanan yang tinggi hingga menyebabkan stress yang perlu diperhatikan bukan hanya dari aspek psikologisnya saja namun kemampuan spiritualitas. Menurut Fath, (2015) mengatakan salah satu strategi yang dapat digunakan untuk mengurangi rasa stres yaitu spiritualitas. Spiritualitas yang tinggi dapat membantu seseorang untuk memaknai hidup dan dapat mengambil hikmah dari setiap pengalaman yang dialami seseorang, selain itu spiritualitas dapat memberikan ibu untuk mendapatkan kepercayaan diri. Sejalan dengan pendapat Noviyanti et al., (2020) yang mengatakan dengan spiritualitas yang tinggi ibu lebih dapat menunjukkan perilaku yang positif seperti ibu menganggap kehadiran anak menjadi sumber kebanggaan keluarga, lebih sabar serta mampu menerima kondisi anak, hubungan keluarga semakin erat, memberikan kebahagiaan dan kepuasan dalam mengasuh anak. Permana, (2018) juga mengatakan bahwa spiritualitas merupakan kebangkitan atau pencerahan dalam diri guna mencapai tujuan dan makna hidup.

Selain itu menurut Sihombing, (2019) Spiritualitas dapat menjadi sebuah bentuk upaya manusia yang dapat diungkapkan dengan kedekatan kepada yang maha kuasa dan kedekatan tersebut menimbulkan rasa aman. Sehingga spiritualitas merupakan bentuk hubungan antara manusia dengan pencipta yang tergambarkan melalui agama yang telah terinternalisasi dalam individu dan tercermin dalam sikap dan perilaku sehari-hari. Menurut Noviyanti et al., (2020) ibu yang memiliki spiritualitas yang tinggi mampu menerima kondisi anak dan menyadari bahwa sedang diuji, sehingga akan tetap taat kepada Allah dan mampu memberikan perilaku yang positif dalam kehidupan mereka. Spiritualitas juga memiliki keterkaitan dengan kehidupan sosial seseorang untuk dapat berhubungan baik dengan orang lain, sehingga dapat mengurangi perilaku negatif orang tua selama proses pengasuhan. Berdasarkan pernyataan tersebut maka spiritualitas mampu mendorong ibu dengan anak autisme memiliki resiliensi yang lebih baik dalam hidupnya. Maka penelitian untuk mengetahui hubungan spiritualitas dengan resiliensi ibu dengan anak autisme sangat penting dilakukan guna mendukung keberhasilan intervensi diri pada ibu yang memiliki anak dengan gangguan spektrum autisme.

D. Kerangka Berpikir



Gambar 3. Gambar Kerangka Berfikir

E. Hipotesis

Berdasarkan uraian kerangka berpikir diatas, maka hipotesis dalam penelitian ini adalah adanya hubungan positif yang antara spiritualitas dengan resiliensi pada ibu yang memiliki anak dengan autisme. Berpengaruh positif memiliki arti bahwa semakin tinggi spiritualitas maka semakin tinggi resiliensi pada ibu yang memiliki anak dengan autisme.