

BAB II

KAJIAN PUSTAKA

2.1. Resiliensi

2.1. Pengertian Resiliensi

Resiliensi bersumber dari bahasa latin “*resili-re*” yang maksudnya “kembali”. Ada pula dalam bahasa Inggris yakni “*resiliency*” ataupun “*resilient*” ini umum pada sebuah keadaan seseorang yang berhasil kembali dari situasi terpuruk. Maka, resiliensi secara umum bisa diartikan sebagai keterampilan seseorang untuk kembali pada kondisi sediakala saat mengalami tantangan ataupun situasi yang terpuruk (Poerwandari, 2008).

Resiliensi pula diartikan sebagai kemahiran seseorang guna bertahan serta tidak mudah putus asa dalam kondisi yang susah dan berikhtiar guna menyelaraskan dengan kondisi tersebut, setelah itu berdiri serta jadi individu yang lebih baik lagi (Mufidah, 2017). Sedangkan menurut Utami, (2017) ialah kapasitas seseorang untuk menghadapi dan mengatasi kesulitan dalam kehidupan. Resiliensi adalah proses penyesuaian dengan baik dalam menghadapi kesukaran, trauma, ancaman, atau sumber stress. Menjadi pribadi yang resilien, bukan berarti pribadi tersebut tidak mengalami kesulitan. Terdapat luka emosi dan kesedihan umum dirasakan oleh mereka yang mengalami kesulitan atau trauma dalam kehidupan. Bahkan jalan menuju resilien seringkali melibatkan banyak masalah emosi (American Psychological Association, 2005).

Menurut Reivich & Andrew Shatte, (2002) resiliensi adalah kemampuan untuk mengatasi dan beradaptasi dengan peristiwa atau masalah sulit yang muncul dalam kehidupan. Menurut Ungar, (2008) juga mengatakan bahwa resiliensi merupakan kemampuan individu untuk mengatasi kesulitan dan melanjutkan tugas perkembangan seperti semula. Hal tersebut berarti bahwa individu yang resilien mampu secara cepat kembali pada kondisi sebelum terjadi trauma, stres atau kejadian yang menekan. Menurut Setyowati, Hartati dan Sawitri, (2012) Resiliensi merupakan kemampuan individu dalam mengatasi tantangan hidup dan kemampuan untuk mempertahankan kesehatan dan energi yang baik sehingga dapat terus menjalani

hidup yang sehat. Cutuli,dkk (2009) menjelaskan bahwa resiliensi tidak dapat dianggap sebagai sifat tunggal karena melibatkan banyak interaksi. Resiliensi muncul dari banyak sumber dan proses yang pada akhirnya membentuk kehidupan yang positif. Herbert,dkk (2012) mendefinisikan resiliensi sebagai kemampuan untuk berhasil bertahan dalam menghadapi situasi yang sulit dan mengancam.

Berdasarkan uraian di atas dapat disimpulkan bahwa resiliensi merupakan upaya seseorang untuk dapat menyesuaikan diri dengan baik terhadap situasi stres, sehingga dapat pulih dan berfungsi secara optimal serta mampu mengatasi stres melalui kesulitan.

2.2. Aspek – aspek resiliensi

Menurut Reivich and Andrew Shatte, (2002) ada tujuh aspek resiliensi yakni ; regulasi emosi (*emotional regulation*), pengendalian impuls (*impulse control*), optimisme (*optimism*), kemampuan menganalisis masalah (*causal analysis*), empati (*emphaty*), efikasi diri (*self efficacy*), dan pencapaian (*reaching out*). Adapun uraiannya sebagai berikut :

a. Regulasi emosi (*emotional regulation*)

Regulasi emosi adalah suatu kemampuan untuk tetap tenang dibawah kondisi yang menekan. Menurut rheivich and shatter, (2002) mengungkapkan bahwa ada dua buah keterampilan yang dapat memudahkan individu untuk melakukan regulasi emosi, yakni tenang dan fokus. Individu yang resilien menggunakan serangkaian keterampilan yang telah dikembangkan untuk membantu mengontrol emosi, atensi, dan perilakunya. Kemampuan regulasi penting untuk menjalin hubungan interpersonal, kesuksesan bekerja dan mempertahankan kesehatan fisik. Tidak setiap emosi harus diperbaiki atau dikontrol, ekspresi emosi secara tepat-lah yang menjadi bagian dari resiliensi.

b. Pengendalian impuls (*impulse control*)

Pengendalian impuls erat kaitannya dengan regulasi emosi. Pengendalian impuls adalah kemampuan Individu untuk mengendalikan keinginan, dorongan, kesukaan, serta tekanan yang muncul dari dalam diri. Individu dengan kontrol impuls yang kuat, cenderung memiliki regulasi emosi yang tinggi, sedangkan individu yang kontrol emosi yang rendah cenderung menerima keyakinan secara

impulsive, yaitu suatu situasi sebagai kebenaran dan bertindak atas dasar hal tersebut. Kondisi ini seringkali menimbulkan konsekuensi negatif yang dapat menghambat resiliensi.

c. Optimisme (*optimism*)

Individu yang resilien adalah individu yang optimis, optimisme adalah ketika kita melihat bahwa masa depan kita cemerlang. Optimisme yang dimiliki oleh seorang individu menandakan bahwa individu tersebut percaya bahwa dirinya memiliki kemampuan untuk mengatasi kemalangan yang mungkin terjadi di masa depan. Karena, individu tersebut memiliki harapan terhadap masa depan dan percaya bahwa dapat mengontrol arah kehidupannya dibandingkan orang yang pesimis, individu yang optimis lebih sehat secara fisik, lebih produktif dalam bekerja dan lebih berprestasi.

d. Kemampuan menganalisis masalah (*causal analysis*)

Kemampuan menganalisis masalah ialah sebuah kemampuan individu untuk mengidentifikasi secara akurat penyebab dari permasalahan yang mereka hadapi. Individu yang tidak mampu mengidentifikasi penyebab dari permasalahan yang mereka hadapi secara tepat, akan terus menerus berbuat kesalahan yang sama. Jika seseorang tidak mampu memperkirakan penyebab dari permasalahannya secara akurat, maka individu tersebut akan membuat kesalahan yang sama.

e. Empati (*emphaty*)

Empati sangat erat kaitannya dengan kemampuan individu untuk membaca tanda-tanda kondisi emosional dan psikologis orang lain. Empati menggambarkan sebaik apa seseorang dapat membaca petunjuk dari orang lain berkaitan dengan kondisi emosional orang tersebut. Beberapa individu dapat menginterpretasikan perilaku non verbal orang lain, seperti ekspresi wajah, nada suara, bahasa tubuh dan menentukan apa yang dipikirkan serta dirasakan orang tersebut. Ketidakmampuan dalam hal ini akan berdampak pada kesuksesan dan menunjukkan perilaku tidak resilien.

f. Efikasi diri (*self efficacy*)

Efikasi diri ialah hasil dari pemecahan masalah yang berhasil. Efikasi diri merepresentasikan sebuah keyakinan bahwa kita mampu memecahkan masalah

yang kita alami dan mencapai kesuksesan. Efikasi diri menggambarkan keyakinan seseorang bahwa ia dapat memecahkan masalah yang dialaminya dalam keyakinan seseorang terhadap kemampuannya untuk mencapai kesuksesan. Efikasi diri merupakan hal yang sangat penting untuk mencapai resiliensi.

g. Pencapaian (*reaching out*)

Pencapaian menggambarkan kemampuan individu untuk mencapai keberhasilan. Dalam hal ini terkait dengan keberanian seseorang untuk mencoba mengatasi masalah, karena masalah dianggap sebagai suatu tantangan bukan suatu masalah.

Berdasarkan uraian mengenai aspek – aspek resiliensi diatas, peneliti memutuskan untuk memakai aspek resiliensi dari Reivich & Shatte, (2002) yaitu menggunakan tujuh aspek utama resiliensi yang terdiri dari regulasi emosi (*emotional regulation*), pengendalian impuls (*impulse control*), optimisme (*optimism*), kemampuan menganalisis masalah (*causal analysis*), empati (*emphaty*), efikasi diri (*self efficacy*), dan pencapaian (*reaching out*). Peneliti memilih aspek resiliensi tersebut dengan alasan aspek-aspek tersebut menjelaskan aspek-aspek resiliensi secara lengkap, jelas dan mudah dipahami, sehingga diharapkan dinamika resiliensi pada korban toxic relationship dalam hubungan pacaran dapat terkupas dengan jelas.

2.3. Fungsi resiliensi

Adapun fungsi resiliensi menurut Reivich & Andrew Shatte, (2002) yakni sebagai berikut :

a. *Reaching out*

Resiliensi tidak hanya berguna dalam mengatasi permasalahan, stres, atau traumatik yang mereka rasakan. Akan tetapi hal positif lainnya yaitu, orang yang resiliensi akan mendapatkan pengalaman hidup yang lebih banyak dan lebih bermakna dalam hidup. Orang yang berkarakteristik seperti ini akan melakukan tiga hal dengan baik, yaitu: tepat dalam memperkirakan risiko yang terjadi, mengetahui dengan baik diri mereka sendiri, dan menemukan makna dan tujuan dalam kehidupan mereka.

b. *Overcoming*

Kemampuan menyikapi permasalahan dengan cara menganalisa situasi yang ada dan mengubah sudut pandang yang lebih positif dan belajar untuk meningkatkan kemampuan mengontrol kehidupan diri kita sendiri. Hal ini dapat dilakukan dengan cara menganalisis dan mengubah cara pandang menjadi lebih positif dan meningkatkan kemampuan untuk mengontrol kehidupan kita sendiri. Sehingga, kita dapat tetap merasa termotivasi, produktif, terlibat, dan bahagia meskipun dihadapkan pada berbagai tekanan di dalam kehidupan.

c. *Steering through*

Esensi dari *steering through* dalam stres kronis adalah *self – efficacy* yang berarti keyakinan terhadap diri sendiri bahwa kita dapat menguasai lingkungan kita dengan baik dan memecahkan berbagai permasalahan yang muncul. Orang yang resilien dapat memandu serta mengendalikan dirinya dalam menghadapi masalah sepanjang perjalanan hidupnya.

d. *Bouncing back*

Terdapat tiga karakteristik orang resiliensi dalam menyembuhkan diri dari traumatik atau yang lain, yaitu individu menunjukkan *task oriented coping style* dimana individu melakukan segala hal yang dapat mengatasi permasalahan dan derita mereka, mereka mempunyai keyakinan kuat bahwa mereka dapat mengontrol hasil dari kehidupan mereka, dan orang yang mampu kembali ke kehidupan normal lebih cepat dari trauma mengetahui bagaimana berhubungan dengan orang lain sebagai cara untuk mengatasi pengalaman yang mereka rasakan.

2.2. Toxic Relationship

a. Pengertian *toxic relationship*

Toxic relationship adalah penggunaan kekerasan dan tekanan fisik yang disengaja untuk mendapatkan dan mempertahankan kekuasaan atau kendali atas pasangan. Tindakan kekerasan dalam pacaran lebih ditekankan adanya kontrol terhadap pasangannya. Cara yang digunakan dengan taktik kekerasan (rayuan dan ancaman) dan bahkan menggunakan tekanan fisik (memukul atau menampar) (Murray, 2007)

b. Aspek – aspek *toxic relationship*

Menurut Jill Murray, (2007) ada 3 aspek dalam *toxic relationship* yakni :

1) Kekerasan fisik (*Psychal abuse*)

Kekerasan fisik adalah perilaku yang mengakibatkan seseorang terluka secara fisik seperti, memukul, menampar, menendang, dan sebagainya. Adapun kekerasan fisik menurut Murray adalah sebagai berikut :

- a) Memukul, mendorong, membenturkan
 - b) Mengendalikan dan menahan
 - c) Permainan kasar
- 2) Kekerasan emosional dan verbal (*Emotional & Verbal abuse*)

Kekerasan verbal dan emosional adalah ancaman yang dilakukan pasangan terhadap pacarnya dengan perkataan maupun mimik wajah. Kekerasan verbal dan emosional terdiri dari :

- a) *Name calling*
- b) *Intimidating looks*
- c) *Use of pagers and cell phones*
- d) *Making a boy / girl wait by phone*
- e) *Monopolizing a girl's / boy's time*
- f) *Making a girl's / boy's feel insecure*
- g) *Blamming*
- h) *Manipulation / making himself look pathetic*
- i) *Making threats*
- j) *Interrogating*
- k) *Humiliating her / him in public*
- l) *Breaking treasured items*

3) Kekerasan seksual (*Sexual Abuse*)

Kekerasan seksual adalah pemaksaan untuk melakukan kegiatan atau kontak seksual sedangkan pacar mereka tidak menghendaknya Murray, (2007) .Menurut Murray, kekerasan seksual terdiri dari :

- a) Perkosaan
- b) Sentuhan yang tidak diinginkan
- c) Ciuman yang tidak diinginkan

c. Faktor – faktor penyebab *toxic relationship*

Menurut Murray dalam bukunya yang berjudul “*Domestic and Dating Violence: An Information and Resource Handbook*” menyatakan bahwa terdapat tujuh faktor yang berkontribusi dalam kekerasan dalam pacaran, yaitu:

a) Penerimaan Teman Sebaya Remaja

cenderung ingin mendapatkan penerimaan dari teman sebaya mereka, misalnya remaja pria dituntut oleh teman sebayanya untuk melakukan kekerasan sebagai tanda kemaskulinan mereka.

b) Harapan Peran Gender

Laki – laki diharapkan untuk lebih mendominasi sedangkan perempuan diharapkan untuk lebih pasif. Laki-laki yang menganut peran gender yang mendominasi akan lebih cenderung mengesahkan perbuatan kekerasan kepada pasangannya, sedangkan perempuan yang menganut peran gender yang pasif, akan lebih menerima kekerasan dari pacarnya.

c) Pengalaman yang Sedikit

Secara umum, remaja memiliki sedikit pengalaman dalam berpacaran dan menjalin hubungan dibandingkan dengan orang dewasa dan remaja tidak mengerti seperti apa pacaran yang benar, dan apakah setiap hal yang mereka lakukan saat pacaran adalah baik. Contohnya, cemburu dan posesif sebagai tanda cinta. Karena kurangnya pengalaman mereka menjadi kurang objektif dalam menilai hubungan mereka.

d) Jarang berhubungan dengan pihak yang lebih tua

Nancy Worcester in “ A More Hidden Crime: Adolescent Battered Women” (The Network News, July / August 1993) menyebutkan bahwa remaja selalu merasa bahwa orang dewasa tidak akan menanggapi mereka dengan serius, dan mereka

menganggap bahwa intervensi dari orang dewasa akan membuat kepercayaan diri dan kemandirian diri mereka hilang. Inilah yang membuat mereka menutupi kekerasan dalam pacaran yang terjadi pada diri mereka.

e) Sedikit akses ke layanan masyarakat

Anak dibawah usia 18 tahun mempunyai akses yang sedikit ke pengobatan medis, dan meminta perlindungan ke tempat penampungan orang-orang yang menjadi korban kekerasan. Mereka membutuhkan panduan orangtua, tetapi mereka takut mencarinya. Hal ini akan menghambat remaja untuk terlepas dari kekerasan dalam pacaran.

f) Legalitas Kesempatan legal

berbeda antara orang dewasa dan remaja, dimana remaja kurang memiliki kesempatan legal. Remaja sering kali memiliki akses yang sedikit ke pengadilan, polisi dan bantuan. Ini merupakan rintangan bagi remaja untuk melawan kekerasan dalam pacaran.

g) Penggunaan Obat – obatan

Obat-obatan tidak merupakan penyebab kekerasan dalam pacaran, tetapi ini dapat meningkatkan peluang terjadinya kekerasan dalam pacarandan meningkatkan keberbahayaanya. Obat-obatan menurunkan kemampuan untuk menunjukkan kontrol diri dan kemampuan membuat keputusan yang baik dihadapan perempuan atau laki-lakinya.

Dari uraian di atas terdapat beberapa faktor yang mempengaruhi kekerasan dalam pacaran. Peneliti menggunakan teori *Toxic Realtionship* oleh Jill Murray karena cukup lengkap dan detail untuk digunakan dalam mengupas fenomena yang akan diteliti pada penelitian ini.

2.3. Fase Remaja

a. Pengertian fase remaja

Menurut Hurlock, (2003) remaja adalah usia transisi, seorang individu telah meninggalkan usia kanak-kanak yang lemah dan penuh ketergantungan, akan tetapi belum mampu ke usia yang kuat dan penuh tanggung jawab, baik terhadap dirinya maupun masyarakat. Semakin maju masyarakat semakin panjang usia remaja karena ia harus mempersiapkan diri untuk menyesuaikan dirinya dengan masyarakat yang banyak

Studi Fenomenologi Dinamika Resiliensi Korban Toxic Relationship – Liset Ayuni, 2023

dan tuntutananya. Sedangkan remaja menurut Departemen Pendidikan Nasional (Anon 2002) adalah usia muda atau mulai dewasa.

Remaja menurut Hurlock, (2003) dibagi atas tiga kelompok usia tahap perkembangan, yaitu :

- a) *Early adolescence* (remaja awal) berada pada rentang usia 12-15 tahun, merupakan masa negatif, karena pada masa ini terdapat sikap dan sifat negatif yang belum terlihat dalam masa kanak-kanak, individu merasa bingung, cemas, takut dan gelisah.
- b) *Middle adolescence* (remaja pertengahan) dengan rentang usia 15-18 tahun, pada masa ini individu menginginkan atau menandakan sesuatu dan mencari-cari sesuatu, merasa sunyi dan merasa tidak dapat dimengerti oleh orang lain.
- c) *Late adolescence* (remaja akhir) berkisar pada usia 18-21 tahun. Pada masa ini individu mulai stabil dan mulai memahami arah hidup dan menyadari dari tujuan hidupnya. Mempunyai pendirian tertentu berdasarkan satu pola yang jelas.

Berdasarkan uraian diatas, dapat disimpulkan bahwa remaja adalah usia transisi, seorang individu telah meninggalkan usia kanak-kanak yang lemah dan penuh ketergantungan, akan tetapi belum mampu ke usia yang kuat dan penuh tanggung jawab, baik terhadap dirinya maupun masyarakat. Remaja terbagi atas tiga kelompok usia; remaja awal berusia 12-15 tahun, remaja pertengahan berusia 15-18 tahun, dan remaja akhir berusia 18-21 tahun. Dalam hal ini, peneliti memfokuskan pada remaja akhir karena fase ini remaja berperan penting dalam menyelesaikan tugas perkembangannya yakni menemukan pendirian hidup sebelum masuk ke dalam fase dewasa. Kegagalan remaja untuk menuntaskan atau mengisi tugas perkembangan fase tersebut akan berdampak tidak baik bagi perkembangan diri individu tersebut. Sehingga, remaja tersebut akan kehilangan arah dan berpeluang untuk melakukan perilaku – perilaku yang menyimpang, kriminalitas ataupun menutup diri (Syamsu, 2012).