

BAB II

KAJIAN PUSTAKA

A. Kajian Teori

1. Resiliensi

a) Pengertian Resiliensi

Istilah resiliensi berasal dari bahasa Inggris "*Recilience*", yang berarti kekuatan pegas, kelenturan, atau kegembiraan.¹ Dalam hal membentuk kekuatan emosional dan psikologis seseorang, resiliensi dipandang sebagai kemampuan fundamental yang menjadi dasar dari seluruh perilaku positif. Hal ini diketahui dengan kemampuan untuk mengatasi kesulitan, fleksibilitas untuk menanggapi, atau kemampuan untuk bangkit dari pengalaman emosional yang negatif.²

Istilah resiliensi termasuk istilah yang relatif baru dalam ilmu psikologi, khususnya psikologi perkembangan. Reivich dan Shatte mendefinisikan tentang resiliensi sebagai kemampuan untuk menangani dan menghadapi peristiwa atau permasalahan yang berat dalam hidup seseorang dan juga menyatakan bahwa individu yang resilien mengakui bahwa rintangan dan tantangan bukanlah akhir dari segalanya. Individu mampu menghadapi tantangan dalam hidup dan bertahan dalam situasi yang menekan.³

Para ahli telah memberikan berbagai definisi tentang resiliensi. Desmita mendefinisikan resiliensi sebagai "kemampuan seseorang atau kelompok untuk menghadapi, meminimalkan, mencegah, atau bahkan membuang dampak yang menyebabkan kerugian pribadi dari situasi yang tidak menyenangkan atau perubahan dari keadaan menyimpang menjadi hal yang biasa untuk dihadapi."⁴ Saat kondisi tidak normal, resiliensi dapat diartikan normal.⁵ Dan bisa juga diartikan sebagai upaya menormalkan keadaan saat mengalami

¹ Desmita, *Psikologi Perkembangan*, (Bandung: PT REMAJA ROSDAKARYA, 2010), 226.

² Thomas A Setyoso, *Bukan Arek Mbeling*, (Jakarta: Indie Book Corner, 2013), 39.

³ Reivich, K, & Shatte , A. *Theresilience faktor : 7 essential skills for overcoming life's inevitable obstacle*. (New York : Random House Inc, 2002), 1.

⁴ Desmita, *Psikologi Perkembangan Peserta Didik*, (Bandung: PT REMAJA ROSDAKARYA, 2009), 201.

⁵ Tirza Kalesaran, "Gambaran Resiliensi Remaja Putri Pasca Kematian Ibu" (Skripsi, Universitas Pembangunan Jaya Jakarta, 2016), 10.

hal sulit. Menurut Fredrickson dan Barret, resiliensi adalah kemampuan untuk berusaha pulih dari pengalaman emosional negatif dan menyesuaikan diri dengan perubahan kebutuhan situasional.⁶

Sementara itu, *American Psychological Association* memaparkan bahwa resiliensi adalah proses adaptasi pribadi untuk mengatasi trauma, ancaman, peristiwa yang menyusahkan, atau hal lain yang membuat seseorang merasa stress, seperti masalah keluarga, masalah kesehatan yang serius, atau penyebab stress di tempat kerja.⁷

Grotberg menjelaskan bahwa resiliensi adalah kemampuan seseorang untuk menghadapi situasi yang sulit dan menjadikan versi diri sendiri yang lebih kuat dan lebih baik.⁸ Dia menegaskan bahwa salah satu kunci kesuksesan profesional adalah resiliensi. Karena resiliensi dapat berdampak pada hubungan interpersonal, kesehatan fisik, dan kesehatan mental.⁹

Dapat ditarik kesimpulan, berdasarkan penjelasan beberapa tokoh ahli di atas resiliensi adalah suatu keadaan dimana individu mengalami kondisi kesulitan dari segi fisik maupun mental namun mampu beradaptasi untuk menjadi lebih kuat dengan bangkit dari tantangan yang dihadapi dan mentransformasikannya ke kondisi yang lebih mudah dengan memaksimalkan keterampilan sosial dan interpersonal yang dimiliki untuk mencapai kehidupan yang bahagia dan sukses.

b) Aspek-Aspek Resiliensi

Menurut Reivich dan Shatte aspek-aspek resiliensi meliputi tujuh komponen, yaitu: regulasi emosi, pengendalian impuls, optimisme, analisis penyebab masalah, empati, efikasi diri, dan *reaching out* (menemukan jalan keluar dari permasalahan).

a. Regulasi emosi

Merupakan kemampuan untuk mempertahankan ketenangan dalam situasi yang menekan. Dalam hal ini,

⁶ Brigid Daniel and Wassel Sally, *The Early Years : Assessing and Promoting Resiliensi in Vulnerable Children I* (London and Philadelpia: Jessica Kingsley Publishers, 2002), 10.

⁷ Arman Marwing, “Resiliensi Tkw Dari Kesulitan Hidup (Adversities) (Studi Fenomenologi Pada Tkw Tulungagung)”, (IAIN Tulungagung, 2017), 4.

⁸ Melisa Falentina & Agoes Dariyo, “Gambaran Resiliensi pada Anak yang Mengalami Thalasemia,” *Journal An-nafs: Kajian dan Penelitian Psikologi*, Vol. 1 No. 1 (2016): 24.

⁹ Fonny, Fidelis E Waruwu & Lianawati, “Resiliensi dan Prestasi Akademik pada Anak Tuna Rungu,” *Jurnal Provitae, Fakultas Psikologi*, Vol. 2, No. 1 (2006): 35.

diharapkan individu dapat mengungkapkan emosi positif dan negatif secara tepat. Seseorang dikatakan resilien jika mampu mengungkapkan emosi secara tepat. Seseorang dapat mengatasi suatu masalah dengan mampu mengendalikan emosi negatif dalam dirinya jika mampu mengendalikan emosinya dengan baik. Fokus dan ketenangan adalah dua hal yang tidak dapat dipisahkan dari regulasi emosi karena dapat digunakan untuk meredakan emosi yang meluap-luap.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa orang yang kurang memiliki kemampuan untuk mengatur emosi mengalami kesulitan dalam membangun dan menjaga hubungan dengan orang lain. Emosi yang dirasakan oleh seseorang cenderung berpengaruh terhadap orang lain.¹⁰

Seseorang yang mampu mengendalikan emosinya, mampu mengendalikan diri saat sedang kesal dan dapat mengatasi perasaan sedih, khawatir atau emosi lainnya akan membantu mereka menyelesaikan masalahnya dengan lebih cepat. Termasuk hal yang normal untuk mengekspresikan emosi seseorang dengan benar, baik itu berupa emosi positif atau negatif.

Menurut Reivich dan Shatte, tenang (*calming*) dan fokus (*focusing*) adalah dua keterampilan yang dapat membantu seseorang mengendalikan emosi dengan lebih mudah. Seseorang yang mampu mengendalikan kedua keterampilan ini dapat membantu orang mengatasi emosinya, fokus pada pikiran yang mengkhawatirkan, dan mengurangi stres.¹¹

b. Pengendalian Impuls

Merupakan kemampuan untuk mengendalikan /mengontrol impuls (keinginan), dorongan, kesenangan serta tekanan yang muncul dari dalam diri individu.¹² Seseorang yang tidak dapat mengendalikan impulsnya maka dia akan mudah dan cepat mengalami perubahan emosi yang pada

¹⁰ Revich, K., & Shatte, A.. *The resilience factor: seven essential skill for overcoming life's inevitable obstacle*. (New York: Random House: 2002), 36.

¹¹ Revich, K., & Shatte, A.. *The resilience factor: seven essential skill for overcoming life's inevitable obstacle*. (New York: Random House: 2002), 38.

¹² Disa Dwi Fajrina, "Resiliensi pada Remaja Putri Yang Mengalami Kehamilan Tidak

Diinginkan Akibat Kekerasan Seksual", *Jurnal Penelitian Dan Pengukuran Psikologi*, Vol. 1, No.1 (2012): 59.

akhirnya mengendalikan perilaku dan pikirannya. Orang akan bertindak impulsif, di luar kendali, agresif, dan mudah tersinggung. Secara alami, cara dia bertindak akan membuat orang-orang di sekitarnya menjadi tidak nyaman, yang akan merusak hubungannya dengan orang lain.¹³ Kemampuan berpikir jernih dan akurat akan dihasilkan dari kemampuan mengendalikan impuls.

Reivich dan Shatte menjabarkan pencegahan dapat dilakukan dengan menguji keyakinan individu dan mengevaluasi kebermanfaatannya terhadap pemecahan masalah. Individu dapat melakukan pertanyaan-pertanyaan yang bersifat rasional yang ditujukan kepada dirinya sendiri, seperti “apakah saya sudah melihat permasalahan secara keseluruhan?”, “apakah manfaat dari semua ini?”, dan lain-lain.¹⁴

c. Optimisme

Individu yang bersikap optimis yaitu mereka yang disebut individu resilien. Karena mereka yakin bahwa segala sesuatu dapat berubah menjadi lebih baik. Mereka juga memiliki harapan yang baik untuk masa depannya. Individu yang resilien adalah individu yang optimis, optimisme adalah seseorang melihat bahwa masa depannya cemerlang dan bahagia. Optimisme yang dimiliki oleh seorang individu menandakan bahwa individu tersebut yakin bahwa dirinya memiliki kemampuan untuk mengatasi kemalangan yang mungkin terjadi di masa depan. Hal ini juga merefleksikan *self-efficacy* (efikasi diri) yang dimiliki oleh seorang individu, yaitu kepercayaan individu bahwa ia dapat menyelesaikan permasalahan yang ada dan mampu mengendalikan hidupnya.¹⁵

Optimisme yang dimaksud adalah optimisme realistis (*realistic optimism*), yaitu sebuah keyakinan bahwa masa depan akan menjadi lebih baik dengan diiringi dengan segala usaha untuk mewujudkan hal tersebut. Berbeda dengan *unrealistic optimism* dimana keyakinan akan masa depan yang cerah tidak dibarengi dengan usaha yang signifikan dalam mencapainya. Perpaduan antara optimisme yang

¹³ Tirza Kalesaran, “Gambaran Resiliensi Remaja Putri Pasca Kematian Ibu” (Skripsi, Universitas Pembangunan Jaya Jakarta, 2016), 11.

¹⁴ Revich, K., & Shatte, A.. *The resilience factor: seven essential skill for overcoming life’s inevitable obstacle*. (New York: Random House: 2002), 39.

¹⁵ Revich, K., & Shatte, A.. *The resilience factor*, 40.

realistis dan *self-efficacy* adalah kunci resiliensi dan kesuksesan.¹⁶

d. Analisis Penyebab Masalah

Merupakan kemampuan seseorang untuk secara tepat menentukan penyebab masalah dan menyimpulkan solusi untuk masalah tersebut dari pengalaman mereka sendiri. Individu akan mengulangi kesalahan jika dia tidak dapat mengidentifikasi masalah secara akurat.¹⁷

Orang yang resilien menurut Revich K. dan Shatte tidak akan membuat orang lain bersalah atas tindakan yang telah mereka lakukan untuk meningkatkan harga diri atau melepaskan diri dari rasa bersalah. Mereka mengendalikan agar fokus pada penyelesaian masalah dan tidak berfokus pada hal lainnya.¹⁸

e. Empati

Istilah "empati" dapat digunakan untuk menggambarkan setiap pertemuan, pengaruh, atau interaksi antara dua orang. Kata "empati" berasal dari kata Yunani "pathos", yang mengacu pada emosi yang mendalam dan kuat yang mendekati penderitaan.

Definisi lain dari empati adalah seseorang yang berpartisipasi dalam merasakan dan memikirkan kepribadian orang lain untuk mengidentifikasi diri dengan mereka. Pemahaman, pengaruh, dan hubungan interpersonal penting lainnya akan terjadi selama proses empati yang mendalam.¹⁹ Penelitian dari Geef menunjukkan bahwa perlakuan yang ditunjukkan orang yang resilien adalah berempati terhadap orang lain.²⁰ Empati mengaitkan bagaimana individu mampu membaca tanda-tanda kondisi emosional dan psikologis orang lain. Beberapa individu memiliki kemampuan dalam

¹⁶ Revich, K., & Shatte, A.. *The resilience factor*, 41.

¹⁷ Anita Dewi Fatmasari, "Hubungan Resiliensi Dengan Stres Kerja Anggota Polisi Polres Sumenep" (Thesis, Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim, 2015), 27.

¹⁸ Muhammad Arif Furqon, "Dinamika Resiliensi pada janda: Studi kasus pada janda yang ditinggal mati pasangan di usia dewasa tengah di Dusun Plumpung Rejo, Desa Karang Tengah Kandangan Kediri" (Thesis, Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim, 2013), 10.

¹⁹ Gede Sedayanasa, *Pengembangan Pribadi Konselor*, (Yogyakarta: Graha Ilmu, 2014), 9.

²⁰ Anita Dewi Fatmasari, "Hubungan Resiliensi Dengan Stres Kerja Anggota Polisi Polres Sumenep" (Thesis, Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang, 2015), 27.

menginterpretasikan bahasa-bahasa nonverbal yang ditunjukkan oleh orang lain, seperti ekspresi wajah, intonasi suara, bahasa tubuh dan menangkap apa yang dipikirkan atau dirasakan orang lain.²¹

Oleh karena itu, seseorang yang memiliki kemampuan berempati cenderung memiliki hubungan sosial yang positif. Sedangkan individu dengan empati yang rendah cenderung mengulang pola yang dilakukan oleh individu yang tidak resilien, yaitu menyamaratakan semua keinginan dan emosi orang lain.

f. Efikasi Diri

Efikasi diri adalah keyakinan pada kemampuan diri sendiri untuk mengatasi rintangan menuju kesuksesan. Bandura mendefinisikan efikasi diri sebagai kemampuan untuk mengatur dan melakukan suatu tindakan dengan maksud untuk meraih keberhasilan yang diinginkan.²²

Efikasi diri adalah hasil pemecahan masalah yang berhasil sehingga seiring dengan individu membangun keberhasilan sedikit demi sedikit dalam menghadapi masalah, maka efikasi diri tersebut akan terus meningkat. Sehingga hal tersebut menjadi hal yang penting untuk mencapai resiliensi.²³

g. *Reaching Out* (Menemukan Jalan Keluar)

Kemampuan individu untuk sukses disebut sebagai tingkat pencapaian mereka. Karena permasalahan dipandang sebagai sebuah tantangan bukan suatu ancaman, maka hal ini berkaitan dengan keberanian seseorang untuk berusaha mengatasi masalah yang dialaminya. Kemampuan individu untuk meningkatkan aspek-aspek positif dalam hidup yang termasuk juga keberanian individu untuk menaklukkan semua kecemasan yang mengancam hidup. Individu yang resilien mampu melakukan tiga hal secara baik yaitu memahami diri sendiri dengan baik, menganalisis risiko suatu masalah dan menemukan makna serta tujuan dalam kehidupan.²⁴

²¹ Revich, K., & Shatte, A. *The resilience factor: seven essential skill for overcoming life's inevitable obstacle*. (New York: Random House: 2002), 59.

²² Anita Dewi Fatmasari, "Hubungan Resiliensi Dengan Stres Kerja Anggota Polisi Polres Sumenep" (Thesis, Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang, 2015), 24.

²³ Reivich, K., & Shatte, A. *The resilience faktor : 7 essential skills for overcoming life's inevitable obstacle*. (New York : Random House Inc, 2002), 60.

²⁴ Reivich, K., & Shatte, A. *The resilience faktor*, 28.

Namun demikian, banyak individu yang tidak mampu melakukan *reaching out*. Hal ini dikarenakan sejak kecil seorang individu di ajarkan untuk sedapat mungkin menghindari kegagalan dan kondisi yang memalukan. Mereka adalah individu-individu yang memilih untuk memiliki kehidupan standar dibandingkan harus meraih kesuksesan namun harus melalui jalan yang penuh dengan resiko. Hal ini menunjukkan kecenderungan individu untuk berlebihan dalam memandang kemungkinan hal-hal buruk yang dapat terjadi di masa mendatang.²⁵

c) Sumber-Sumber Resiliensi

Grotberg menyebutkan bahwa ada tiga hal sumber resiliensi yang dapat berpengaruh pada individu. Tiga sumber resiliensi tersebut yaitu:

a. *I Have* (dukungan eksternal)

menggambarkan dukungan dan sumber daya dari sumber luar untuk menguatkan resiliensi. Menurut Desmita, pemahaman individu tentang jumlah dukungan dan sumber daya yang diberikan oleh lingkungan sosialnya merupakan ciri resiliensi.²⁶ Seorang individu membutuhkan dukungan eksternal dari lingkungan sosialnya untuk mengembangkan perasaan aman dan nyaman dalam membangun resiliensinya sebelum individu menyadari siapa dirinya (*I Am*) atau apa yang dapat dilakukan (*I Can*).²⁷

Yang termasuk dari sumber-sumber dari *I Have* yaitu:

- 1) Hubungan yang bisa dipercaya
- 2) *Structure and rules at home* (Struktur dan peraturan di rumah)
- 3) *Role models*
- 4) Dorongan agar menjadi otonom
- 5) Akses pada pendidikan, kesehatan, kesejahteraan, dan layanan keamanan

²⁵ Reivich, K., & Shatte, A. *Theresilience faktor*, 62.

²⁶ Desmita, *Psikologi Perkembangan*, (Bandung: PT REMAJA ROSDAKARYA, 2010), 204.

²⁷ Intan Mutiara Mir'atannisa, "Resiliensi Mahasiswa Tunanetra (Studi Kasus Terhadap Mahasiswa Tunanetra Tidak Dari Lahir Di Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Yogyakarta)" (Thesis, Universitas Negeri Yogyakarta, 2017), 13.

b. *I am* (kekuatan diri)

Adalah kekuatan yang bersumber dari dalam diri sendiri. Faktor ini antara lain meliputi sikap, perasaan, dan keyakinan individu.²⁸

Grotberg mengungkapkan bahwa individu yang disebut resilien pada sumber ini adalah individu yang:

- 1) *Lovable and my temprament is appealing* (Perasaan dicintai dan sikap yang menarik)
- 2) *Loving, empatic, and altruistic* (Mencintai, empatik dan altruistik)
- 3) *Proud of my self* (Bangga pada diri sendiri)
- 4) *Autonomous and responsible* (Otonomi dan tanggung jawab)
- 5) *Filled with love, faith, and trust* (Dipenuhi dengan harapan, keyakinan, dan kepercayaan).

c. *I can* (kemampuan sosial/interpersonal)

Merupakan sumber resiliensi yang kaitannya dengan segala sesuatu yang dapat dilakukan oleh orang-orang yang memiliki keterampilan sosial dan interpersonal.²⁹ Berikut ini yang termasuk keterampilan-keterampilan tersebut yaitu:

1. Berkomunikasi
2. Mengatasi masalah
3. Mengontrol perasaan dan implus-impuls
4. Mengukur temperamen sendiri dan orang lain
5. Menjalinkan hubungan yang saling mempercayai³⁰

2. Resiliensi dalam Perspektif Islam

Islam telah mengajarkan serta mengatur berbagai problematika kehidupan manusia dalam kitab Al-Qur'an termasuk juga mengenai hal resiliensi. Resiliensi adalah kemampuan insani yang dimiliki seseorang, kelompok atau masyarakat yang memungkinkannya menghilangkan dampak yang merugikan dari kondisi yang tidak menyenangkan, atau mengubah kondisi kehidupan yang sengsara menjadi suatu hal yang wajar untuk diatasi. Islam mempunyai konsep-konsep tersendiri tentang

²⁸ Eka Asriandari, "Resiliensi Remaja Korban Perceraian Orangtua" (Skripsi, Universitas Negeri Yogyakarta, 2015), 18.

²⁹ Desmita, *Psikologi Perkembangan Peserta Didik*, (Bandung: PT REMAJA ROSDAKARYA, 2009), 204.

³⁰ Desmita, *Psikologi Perkembangan*, (Bandung: PT REMAJA ROSDAKARYA, 2010), 230.

resiliensi dan berbeda dari yang lainnya tentang resiliensi. Menurut Kuntowijaya, konsep ini bersumber dari Al-Qur'an, hadits, dan khasanah keilmuan Islam yang lain.³¹ Sebagaimana Firman Allah SWT dalam surat Ar-Ra'd ayat 11:

لَهُ مَعْصِيَتُ مِّن بَيْن يَدَيْهِ وَمِن خَلْفِهِ ۖ يَحْفَظُونَهُ ۗ مِنْ أَمْرِ اللَّهِ إِنَّ اللَّهَ لَا يُغَيِّرُ مَا بِقَوْمٍ حَتَّىٰ يُغَيِّرُوا مَا بِأَنفُسِهِمْ ۗ وَإِذَا أَرَادَ اللَّهُ بِقَوْمٍ سُوءًا فَلَا مَرَدٍّ لَهُ ۗ وَمَا لَهُم مِّن دُونِهِ ۚ مِنْ وَآلٍ ﴿١١﴾

Artinya:

“Bagi manusia ada malaikat-malaikat yang selalu mengikutinya bergiliran, di muka dan di belakangnya, mereka menjaganya atas perintah Allah. Sesungguhnya Allah tidak merobah keadaan sesuatu kaum sehingga mereka merobah keadaan yang ada pada diri mereka sendiri, dan apabila Allah menghendaki keburukan terhadap sesuatu kaum, maka tak ada yang dapat menolaknya; dan sekali-kali tak ada pelindung bagi mereka selain Dia.” (QS. Ar-Ra'd: 11).

Dalam surat Al-Baqarah ayat 214:

أَمْ حَسِبْتُمْ أَنْ تُدْخَلُوا الْجَنَّةَ وَلَمَّا يَأْتِكُمْ مَثَلُ الَّذِينَ خَلَوْا مِنْ قَبْلِكُمْ مَسْتَهْتُمُ الْبَأْسَاءِ وَالضَّرَّاءِ وَرُبُلُوا حَتَّىٰ يَقُولَ الرَّسُولُ وَالَّذِينَ آمَنُوا مَعَهُ مَتَىٰ نَصْرُ اللَّهِ أَلاَ إِنَّا نَصْرُ اللَّهِ قَرِيبٌ ﴿٢١٤﴾

Artinya:

“Ataukah kamu mengira bahwa kamu akan masuk surga, padahal belum datang kepadamu (cobaan) seperti (yang dialami) orang-orang terdahulu sebelum kamu. Mereka ditimpa kemelataran, penderitaan dan digunang (dengan berbagai cobaan), sehingga rasul dan orang-orang bersamanya berkata „kapankah datang pertolongan Allah?“ ingatlah sesungguhnya pertolongan Allah itu dekat.” (QS. Al-Baqarah: 214).

Firman Allah tersebut dapat diartikan bahwa tak ada satupun orang di dunia ini yang tidak diberi masalah oleh Allah. Dengan menyerahkan segala apa yang terjadi kepada Allah dan segala apa yang ada di dunia ini adalah miliknya membuat jiwa seseorang

³¹ Kuntowijoyo, *Paradigma Islam, Interpretasi Untuk Aksi*, (Bandung: Mizan, 1991), 327-331.

akan merasa tenang dan menghindarkan diri dari sikap kecewa dan putus asa. Dan hanya orang-orang yang mampu bertahan untuk menyelesaikan masalah dan mampu bangkit kembali yang akan mendapatkan kesenangan dari Allah sebagai balasan atas keberhasilannya menghadapi masalah. Dari hal tersebut dapat dipahami bahwa resiliensi dalam Islam merupakan sebuah kewajiban, dengan memiliki resiliensi berarti seorang hamba telah teruji keimanannya dan ketangguhannya sebagai seorang muslim. Dalam suatu ayat dikatakan bahwa Allah SWT mencintai hambanya yang kuat daripada hambanya yang lemah,³² Allah berfirman :

لَا يُكَلِّفُ اللَّهُ نَفْسًا إِلَّا وُسْعَهَا

Artinya:

“Allah tidak membebani seseorang melainkan sesuai dengan kesanggupannya... (QS. Al Baqarah: 286)

Kemudian

﴿١﴾ وَأَوْضَعْنَا عَنْكَ وِزْرَكَ ﴿٢﴾ الَّذِي أَنْقَضَ ظَهْرَكَ ﴿٣﴾ وَرَفَعْنَا لَكَ ذِكْرَكَ ﴿٤﴾ فَإِنَّ مَعَ الْعُسْرِ يُسْرًا ﴿٥﴾ إِنَّ مَعَ الْعُسْرِ يُسْرًا ﴿٦﴾ فَإِذَا فَرَغْتَ فَانصَبْ ﴿٧﴾ وَإِلَىٰ رَبِّكَ فَارْغَبْ ﴿٨﴾

Artinya:

“Bukankah kami telah melapangkan dadamu (muhammad)? Dan kami telah menurunkan bebanmu darimu. Yang memberatkan punggungmu. Dan kami tinggikan sebutan (nama)mu bagimu. Maka sesungguhnya bersama kesulitan ada kemudahan. Maka apabila engkau telah selesai (dari sesuatu urusan) tetaplah bekerja keras (untuk urusan yang lain). Dan hanya kepada tuhanmulah engkau berharap.” (QS. Al Insyirah: 1-8)

Dari dua ayat tersebut manusia dimotivasi untuk memiliki ketahanan dan daya lenting setelah mendapatkan problematika kehidupan, karena sesungguhnya problem yang dihadapi adalah sesuai kapasitas manusia dan masih dapat diatasi. Keimanan belum dikatakan tangguh jika belum teruji. Melalui masalah, cobaan dan godaan lain merupakan sebuah ujian keimanan dan ketaqwaan hamba kepada Allah SWT. Karena itu, orang-orang yang sabar dan tabah merupakan salah satu karakteristik bahwasannya memiliki

³² Evita Yuliatul Wahidah, “RESILIENSI AKADEMIK PERSPEKTIF PSIKOLOGI ISLAM” *Proceeding National Conference Psikologi UMG* (2018): 127.

daya resilien, kesabaran dan ketabahan sendiri merupakan potensi yang dimiliki setiap manusia.³³

Firman Allah dalam Surat Al-Insyirah ayat 1-8 di atas terdapat dua ayat yang diulangi yakni “bersama kesulitan ada kemudahan”. Ayat ini memberi makna agar setiap manusia dapat merenungkan dengan serius bahwa kesulitan, kesengsaraan, kemalangan, dan kesakitan merupakan pintu untuk memasuki rahasia dan hakikat kemudahan, kebahagiaan, dan kedamaian. Dengan kecerdasan ini seseorang dapat dengan mudah mengetahui dan memahami hakikat dari setiap tantangan dan kesulitan. Sehingga, ia senantiasa memiliki semangat untuk selalu mencari jalan dan celah-celah agar dapat menembus esensi tantangan dan penderitaan itu melalui perjuangan dan pengorbanan.³⁴

Dalam konsep Islam, ada beberapa indikator resilien antara lain³⁵:

- a) Bersikap sabar, yaitu kekuatan jiwa dan hati dalam menerima problematika kehidupan yang berat dan menyakitkan. Sikap ini didorong oleh spirit dari firman Allah SWT QS Al-Baqarah: 155-156.

Indikator adanya kesabaran adalah adanya sikap *tauhidiyyah* dalam diri bahwa “diri ini adalah milik Allah, dan akan kembali kepada Allah SWT.” Sikap *tauhidiyyah* ini akan mengembangkan spirit, energi positif, dan kekuatan untuk menembus rintangan dan ujian-ujian hidup ini dengan baik dan gemilang. Esensi kalimat “*inna lillahi wa inna ilaihi raji’un*” mengandung energi ketuhanan yang sangat dahsyat bagi yang benar-benar memahami hakikatnya. Sehingga seberat apapun halangan dan rintangan dapat dilewati dengan mudah dan menyelematkan. Sebab, di dalam ketabahan itu Allah SWT. hadir dalam diri dan menggerakkan seluruh aktivitas diri di dalam bimbingan, perlindungan, dan pimpinan-Nya.

- b) Bersikap optimis dan pantang menyerah, yaitu hadirnya keyakinan yang kuat bahwa bagaimana pun sulitnya ujian, cobaan, dan halangan yang terdapat dalam hidup ini pasti dapat diselesaikan dengan baik dan benar selama adanya upaya

³³ Evita Yuliatul Wahidah, “RESILIENSI AKADEMIK PERSPEKTIF PSIKOLOGI ISLAM” *Proceeding National Conference Psikologi UMG* (2018): 127.

³⁴ Adz-Dzakiey, Hamdani Bakran, *Prophetic Intelligence, Kecerdasan Kenabian: Menumbuhkan Potensi Hakiki Insani Melalui Pengembangan Kesehatan Ruhani*. (Yogyakarta: Islamika, 2005), 45.

³⁵ Adz-Dzakiey, Hamdani Bakran, *Prophetic Intelligence, Kecerdasan Kenabian*, 48.

bersama Allah SWT. dan lenyapnya sikap keputusasaan dalam proses meniti rahmat-rahmat-Nya yang bertaburan di dalam kehidupan ini dengan perbagai bentuk, macam, dan rupanya. sebagaimana di jelaskan dalam Al-Qur'an.

“Dan jangan kamu berputus asa dari rahmat Allah. Sesungguhnya tiada berputus asa dari rahmat Allah, melainkan kaum yang kafir.” (QS. Yusuf: 87).

Ayat tersebut memberikan motivasi agar tidak berhenti menjaga suportifitas, *self efficacy* dalam melakukan perbaikan diri dari berbagai aspek kehidupan. Keputusan adalah suatu penyakit ruhani yang dapat melumpuhkan potensi esensial seorang manusia, bahkan Allah SWT. memasukkan orang yang putus asa ke dalam golongan orang-orang yang ingkar kepada-Nya.

- c) Berjiwa besar, yakni hadirnya kekuatan untuk tidak takut mengakui kekurangan, kesalahan, dan kekhilafan diri, lalu hadir pula kekuatan untuk belajar dan mengetahui bagaimana cara mengisi kekurangan diri dan memperbaiki kesalahan diri dari orang lain dengan lapang dada, sebagaimana di jelaskan dalam Al-Qur'an yang artinya:

“Jadilah engkau pema'af dan suruhlah orang mengerjakan yang ma'ruf, serta berpalinglah dari pada orang-orang yang bodoh” (QS. Al-A'raf: 199).

- d) Berjihad, yaitu bersungguh-sungguh dalam meraih suatu hal. Secara esensial, jihad adalah kekuatan yang muncul dari dalam diri, ruhani, dan jiwa untuk mewujudkan suatu cita-cita ketuhanan dengan perjuangan, pengorbanan tanpa mengenal lelah, dan tidak takut menghadapi penderitaan, rasa sakit, ancaman, dan kematian hingga titik darah yang terakhir.³⁶

3. Remaja

a) Pengertian Remaja

Remaja sering disebut sebagai *adolesence*, yang berasal dari bahasa latin yang artinya “tumbuh atau tumbuh menuju kedewasaan”. Masa peralihan dari masa kanak-kanak ke masa dewasa disebut masa remaja.³⁷ Anak-anak mengalami

³⁶ Adz-Dzakiey, Hamdani Bakran, *Prophetic Intelligence, Kecerdasan Kenabian: Menumbuhkan Potensi Hakiki Insani Melalui Pengembangan Kesehatan Ruhani*. (Yogyakarta: Islamika, 2005), 79.

³⁷ Panut Panuju & Ida Umami, *Psikologi Remaja*, (Yogyakarta: PT Tiara Wacana, 1999), 2.

transformasi biologis, psikologis, sosial, dan spiritual selama masa ini.³⁸

Menurut Anna Freud, masa remaja adalah masa perkembangan psikoseksual, perubahan hubungan dengan orang tua dan cita-cita, serta pembentukan orientasi masa depan.³⁹ Di sisi lain Piaget menyatakan bahwa remaja secara psikologis berada pada tahap di mana mereka berintegrasi dengan orang dewasa. Pada titik ini, seorang anak sudah percaya bahwa dia sejajar dengan orang yang lebih tua atau dia berada di bawah mereka.⁴⁰

Menurut Papalia and Olds, masa remaja biasanya dimulai ketika seseorang berusia 12 atau 13 tahun dan berlangsung hingga remaja akhir atau awal dua puluhan tahun.⁴¹ Remaja sudah mulai menentukan dan memilih jalan hidup mereka pada saat ini, serta merencanakan masa depan.⁴² Jadi masa remaja merupakan masa peralihan dari masa kanak-kanak menuju masa dewasa yang berlangsung dari usia 12 tahun hingga awal usia dua puluhan tahun. Akibat banyaknya perubahan yang dialami remaja selama ini, mulai dari penampilan fisik hingga pola pikirnya yang meniru orang dewasa di sekitarnya, sering disebut sebagai masa kerentanan tinggi bagi mereka.

Dalam hal kesadaran diri, Santrock mengatakan bahwa remaja mengalami perubahan yang sangat besar. Remaja sangat peka terhadap pendapat orang lain, termasuk pujian atau kritik. Remaja menjadi lebih sadar diri sebagai hasil dari perspektif ini. Remaja juga belajar melepaskan sifat kekanak-kanakan mereka dan mempelajari mengenai pola perilaku dan sikap orang dewasa pada usia ini. Dalam situasi seperti ini, diperlukan orang tua atau wali pengganti agar remaja mendapat bimbingan yang baik.⁴³

³⁸ Salsabila wahyu. Dkk, “Resiliensi Remaja Berprestasi Dengan Latar Belakang Orang Tua Bercerai”, *Jurnal Penelitian & PKM* Vol. 4, No. 2 (2017): 226.

³⁹ Yudrik Jahja, *Psikologi Perkembangan*, (Jakarta: KENCANA PRENADA MEDIA GROUP, 2012), 220.

⁴⁰ Mohammad Ali dan Mohammad Asrori, *Psikologi Remaja; Perkembangan Peserta Didik*, (Jakarta: PT Bumi Aksara, 2014), 9.

⁴¹ Tirza Kalesaran, “Gambaran Resiliensi Remaja Putri Pasca Kematian Ibu” (Skripsi, Universitas Pembangunan Jaya Jakarta, 2016), 7.

⁴² Abu Ahmadi dan Munawar Shaleh, *Psikologi Perkembangan*, (Jakarta: PT RINEKA CIPTA, 2005), 125.

⁴³ Cahaya Afriani, “Resiliensi Remaja Yatim Piatu Di Panti Asuhan Mardi Siwi Kalasan Yogyakarta”, (Universitas Sanata Dharma Yogyakarta, 2009), 17.

Hurlock mengatakan bahwa masa remaja adalah masa yang krusial bagi manusia untuk mengembangkan kepribadiannya. Saat orang tua dan anak memiliki hubungan yang baik, hal itu akan membantu remaja dalam mencapai tugas pertumbuhan yang semestinya. Di sisi lain, hubungan disfungsional antara orang tua dan anak dapat berdampak negatif bagi kehidupan remaja di masa depan. Hubungan negatif dapat muncul dari akibat perceraian yang dialami dalam keluarga.⁴⁴

b. Tahap Perkembangan Remaja

Petro Blos menegaskan bahwa perkembangan pada hakekatnya adalah upaya untuk beradaptasi, mengelola stress secara aktif, dan menyelesaikan masalah yang ada. Ada tiga tahap perkembangan remaja dalam adaptasi ini yaitu:⁴⁵

a. Remaja Awal (*early adolescence*)

Pada tahap ini, seorang remaja masih merasa heran oleh transformasi tubuh dan dorongan yang menyertai perubahannya. Mudah tertarik pada lawan jenis dan mudah terangsang secara seksual.

b. Remaja Madya (*middle adolescence*)

Saat ini remaja sangat membutuhkan pendamping. Senang memiliki banyak orang yang sukanya, memiliki kecondongan "narsis", menyukai dirinya sendiri dan menyukai orang yang mirip dengannya.

c. Remaja Akhir (*late adolescence*)

Masa pematangan menuju kedewasaan ini dikenal sebagai masa remaja akhir, dan ditandai dengan lima hal pencapaian:

1. Minat yang meningkat pada cara kerja pikiran.
2. Ego mencari peluang untuk terhubung dengan orang lain dan belajar tentang hal-hal baru.
3. Identitas seksual yang tidak berubah terbentuk.
4. Keseimbangan yang sehat antara diri sendiri dan orang lain menggantikan egosentrisme, di mana segala sesuatu berpusat pada diri sendiri.
5. Mendirikan "tembok" yang memisahkan masyarakat dari dirinya sendiri.

⁴⁴ Hurlock, E.B. *Perkembangan Anak (Edisi Kedua)*. (Jakarta: Erlangga: 1980), 207.

⁴⁵ Merlin Indriani, "Resiliensi Remaja Korban Perceraian Orangtua" (Skripsi, UIN Maulana Malik Ibrahim Malang, 2018), 50.

Seperti yang dapat dilihat dari penjelasan sebelumnya, ada tiga tahap perkembangan remaja yaitu remaja awal, remaja madya, dan remaja akhir. Remaja akan mengalami beban psikologis saat mengalami *broken home*, sehingga ketika menginjak dewasa dibutuhkan resiliensi untuk menghadapi hal tersebut.⁴⁶

4. *Broken Home*

a) Pengertian *Broken Home*

Menurut etimologi, "*broken home*" artinya retak.⁴⁷ *Broken home* adalah keadaan keluarga yang tidak harmonis dan tidak berfungsi seperti keluarga yang tenteram, rukun dan sejahtera karena sering terjadi perselisihan dan kekacauan yang mengakibatkan pertengkaran dan berujung perceraian. Situasi ini memiliki dampak yang signifikan, terutama pada anak-anak yang mungkin mengalami perasaan depresi, kesedihan yang tak berkesudahan dan merasa malu. Tidak hanya itu, selama transisi menuju dewasa anak juga kehilangan panutan.⁴⁸ *Broken home* adalah keadaan keluarga yang tidak memiliki keharmonisan dalam rumah tangga yang pada akhirnya berdampak pada anak.⁴⁹

Broken home dapat disebut dengan kekacauan keluarga. Setiap orang dipengaruhi oleh salah satu dari beberapa jenis gangguan keluarga, dan pengalamannya biasanya dramatis, melibatkan keputusan moral dan perubahan pribadi yang signifikan, menjadikannya bahan ujian yang umum.⁵⁰ Ketika salah satu orang tua meninggal, bercerai, atau tidak ada keduanya, bisa menjadi penyebab *broken home*. Karena ayah dan ibu tidak bersatu dan kurang peduli terhadap anaknya dalam keluarga *broken home* sehingga anak kurang mendapat perhatian. Hal ini akan menghambat tumbuh kembang sang anak, misalnya menyebabkan ia menjadi anak yang nakal jika ia bergabung dengan kelompok mereka (anak-anak nakal).⁵¹

⁴⁶ Merlin Indriani, "Resiliensi Remaja Korban Perceraian Orangtua" (Skripsi, UIN Maulana Malik Ibrahim Malang, 2018), 52.

⁴⁷ Elizabeth B. Hurlock, *Perkembangan Anak jilid 2; Edisi Keenam*, (Jakarta: Erlangga, 2000), 217.

⁴⁸ John M Echols, *Kamus Inggis Indonesia*, (Jakarta: PT Gramedia, 2000), 80.

⁴⁹ Ali Akbar, *Merawat Cinta Kasih*, (Jakarta: Pustaka Agama, 1997), 10.

⁵⁰ Felisitas Purnaningsih, "Motivasi Belajar Remaja yang Mengalami *Broken home* (Studi Kasus)" (Skripsi, Universitas Sanata Dharma Yogyakarta, 2016), 14.

⁵¹ Abu Ahmadi, *Psikologi Sosial*, (Jakarta: PT RINEKA CIPTA, 1999), 248-249.

Dari uraian di atas dapat ditarik kesimpulan bahwa *broken home* adalah keadaan keluarga yang tidak utuh dan tidak ada keharmonisan di dalamnya sehingga menimbulkan perpecahan dan perceraian serta memberi dampak yang negatif bagi pertumbuhan dan perkembangan anak.

b) Macam- macam *Broken Home*

Ada dua perspektif mengenai *broken home* yaitu:

- a. Keluarga pecah ketika salah satu anggota keluarga meninggal atau berpisah, struktur keluarga menjadi tidak utuh.
- b. Orang tua tidak cerai namun struktur keluarga tidak lagi utuh karena ayah atau ibu sering tidak dari rumah atau kurangnya memberi kasih sayang. Misalnya, keluarga menjadi tidak sehat secara psikologis karena orang tuanya sering bertengkar.⁵²

c) Faktor-faktor *Broken Home*

a. Faktor Internal

- 1) Tekanan pekerjaan ayah atau ibu atau ibu dan masalah perekonomian memberikan tekanan psikologis yang signifikan pada mereka.
- 2) Tindakan dan interpretasi perilaku marah dan lainnya.
- 3) Rasa curiga dari salah satu pasangan melakukan perselingkuhan.
- 4) Salah satu sikap orang tua yang egois dan kurang demokratis.
- 5) Poligami.⁵³

b. Faktor Eksternal

- 1) Kehadiran orang ketiga dalam urusan rumah tangga.
- 2) Pergaulan negatif dari salah satu anggota keluarga.
- 3) Kebiasaan istri membicarakan orang di rumah tetangga.
- 4) Terbiasa berjudi.⁵⁴

d) Dampak *Broken Home*

Anak akan terkena dampak dan pengaruh dari keadaan keluarga yang tidak utuh dan tidak ada keharmonisan di dalamnya, dampaknya yaitu:

- a. Kedua orang tua tidak melimpahkan kasih sayang dan perhatian kepada anak-anak mereka sehingga

⁵² Sofyan S. Willis, *Konseling Keluarga (Family Counseling)*, (Bandung: Alfabeta, 2010), 66.

⁵³ Nasarudin Latif, *Ilmu Perkawinan*, (Bandung: Pustaka Hidayah, 2001), 70-85.

⁵⁴ Sofyan S. Willis, *Konseling Keluarga (Family Counseling)*, (Bandung: Alfabeta, 2010), 155.

mengakibatkan anak menjadi kurang kasih sayang. Kurangnya kontrol orang tua dalam hal pendidikan, interaksi sosial, sikap dan perilaku, penggunaan waktu luang, keanggotaan dalam organisasi, dan praktik ibadah serta berbagai aspek dalam masa remaja.⁵⁵

- b. Kondisi perekonomian keluarga yang melemah dapat menguras interaksi orang tua dan anak sehingga hubungan komunikasi antara orang tua dan anak hampir menghilang.⁵⁶
- c. Anak juga menderita secara psikologis karena anggota keluarga yang tidak lengkap, seperti ketika salah satu atau kedua orang tuanya bercerai atau meninggal dunia.⁵⁷

B. Penelitian Terdahulu

Dari beberapa penelitian yang membahas tema yang hampir sama dengan penulis antara lain adalah:

1. Penelitian yang dilakukan oleh Senja Wijaya Rahmat yang berjudul *Profil Resiliensi Siswa Yang Berlatar Belakang Orangtua Tunggal (Studi Deskriptif Pada Siswa SMP Negeri 18 Tasikmalaya TA 2013/2014)* yang menyatakan bagaimana profil resiliensi siswa sekolah menengah pertama dengan berlatar belakang orang tua tunggal. Berdasarkan penelitian dapat diketahui resiliensi yang dimiliki siswa SMP Negeri 18 Tasikmalaya dalam menyesuaikan diri pada keadaan keluarga yang merupakan orang tua tunggal. Turner juga mengatakan bahwa anak laki-laki dan perempuan berkembang dengan cara yang berbeda. Karena itu, kemungkinan besar anak laki-laki dan perempuan memiliki tingkat resiliensi dan faktor pelindung yang berbeda.⁵⁸ Persamaan dari penelitian ini adalah sama-sama membahas mengenai resiliensi terhadap individu, sedangkan perbedaan penelitian ini dengan penelitian yang peneliti tulis adalah usia subyek dan lokasi penelitian.
2. Penelitian yang dilakukan oleh Tirza Kalesaran tentang *Gambaran Resiliensi Remaja Putri Pasca Kematian Ibu*, Universitas Pembangunan Jaya, Jurusan Psikologi tahun 2016 yang memiliki tujuan untuk mengetahui gambaran resiliensi remaja putri setelah

⁵⁵ Elfi Mu'awanah, *Bimbingan Konseling Islam*, (Yogyakarta: Teras, 2012), 51.

⁵⁶ Bigmen Pangestu, "Motivasi Berprestasi Siswa Broken home di SMA N 2 Banguntapan" (Skripsi, UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta, 2017), 26.

⁵⁷ M. Anwar Kamil, "Konseling Individu pada Santri *Broken home* di Pondok Pesantren Bangun Jiwo Bantul (Studi Kasus pada Dua Orang Santri *Broken home*)" (Skripsi, UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta, 2017), 25.

⁵⁸ Senja Wijaya Rahmat, "Profil Resiliensi Siswa Yang Berlatar Belakang Orangtua Tunggal (Studi Deskriptif Pada Siswa SMP Negeri 18 Tasikmalaya TA 2013/2014)" (Skripsi, Universitas Pendidikan Indonesia Bandung, 2004), 6.

kematian ibunya. Hasil penelitian menunjukkan bahwa remaja putri merasakan shock ketika mengetahui ibunya telah meninggal. Setelah itu remaja putri mengalami kehancuran dalam kehidupannya, kehilangan dan kesepian yang begitu mendalam, dan adanya rasa bersalah yang membuatnya harus menyesuaikan diri dengan kehidupannya yang baru. Remaja putri dalam proses resiliensi dapat memiliki faktor *I am, I have dan I can* dimana faktor tersebut dapat mempengaruhi proses resiliensinya. Faktor lain yaitu beberapa faktor membantu resiliensi ditemukan pada kedua subyek yaitu *emotion regulation, impulse control, optimism, causal analysis, selfefficacy dan reaching out*.⁵⁹ Persamaan dalam penelitian ini adalah terdapat kesamaan faktor yang membantu resiliensi pada subyek yaitu *emotion regulation, impulse control, optimism, causal analysis, selfefficacy dan reaching out*, sedangkan perbedaannya adalah subyek dalam penelitian yang penulis teliti sudah merasa biasa dengan keadaannya, sedangkan dalam penelitian ini subyek masih berusaha untuk beradaptasi.

3. Felisitas Puraningsih, *Motivasi Belajar Remaja yang Mengalami Broken home (Studi Kasus)*, Prodi Bimbingan dan Konseling, Universitas Sanata Dharma Yogyakarta, Skripsi, 2006. Penelitian ini mengkaji bagaimana motivasi belajar remaja yang berlatar belakang mengalami *broken home*. Hasil penelitian bahwa motivasi belajar datang dari dukungan dan dorongan teman dekatnya yang memberikan semangat.⁶⁰ Persamaan dari penelitian ini yaitu sama berjenis pendekatan studi kasus, dan perbedaannya yaitu dalam penelitian ini terfokus pada motivasi belajar, sedangkan penelitian yang diteliti penulis terfokus pada resiliensi.

Penelitian-penelitian tersebut memiliki kesamaan dengan penelitian ini yaitu sama-sama membahas mengenai kehidupan remaja yang mengalami *broken home* dengan berbagai persoalan yang menjadi sebab di dalamnya. Sementara itu, peneli memfokuskan pada resiliensi remaja putri dalam menghadapi permasalahan sebagai remaja korban *broken home*.

C. Kerangka Berpikir

Kerangka dapat dianggap sebagai cara berpikir logis yang menghubungkan berbagai variabel penelitian yang telah diidentifikasi sebagai masalah penting dengan teori atau konsep. Model konseptual

⁵⁹ Tirza Kalesaran, "Gambaran Resiliensi Remaja Putri Pasca Kematian Ibu" (Skripsi, Universitas Pembangunan Jaya Jakarta, 2016), 35.

⁶⁰ Felisitas Puraningsih, "Motivasi Belajar Remaja yang Mengalami (Studi Kasus)" (Skripsi, Universitas Sanata Dharma Yogyakarta, 2006), 8.

tentang bagaimana teori berhubungan dengan berbagai faktor yang diidentifikasi sebagai isu krusial disebut kerangka berpikir. Agar analisis yang dilakukan sesuai dengan tujuan penulisan, kerangka pemikiran yang digunakan dalam penelitian ini dimaksudkan sebagai pedoman dalam melakukan penelitian, khususnya untuk memahami alur pemikiran. Selain itu, kerangka pemikiran bertujuan untuk membangun hubungan antar variabel yang diselidiki agar menghasilkan pemahaman yang komprehensif dan berkelanjutan.

Pengalaman remaja *broken home* sangat menantang bagi perkembangan mereka. Resiliensi, atau kemampuan untuk merespon secara positif tantangan yang muncul dalam kehidupan seseorang, merupakan keterampilan yang sangat penting untuk dimiliki individu guna mengurangi efek negatif yang mungkin ditimbulkan oleh tantangan. Resiliensi penting bagi remaja karena memiliki dampak yang lebih besar pada perkembangan pribadi mereka untuk menjadi semakin tangguh.

Cara orang tua membesarkan anak-anak mereka dan konteks di mana mereka dibesarkan memiliki dampak yang signifikan terhadap ketahanan anak dalam menghadapi tantangan. Dalam resiliensi memuat aspek-aspek yang menjadi titik acuan dalam prosesnya, yaitu *regulasi emosi, pengendalian impuls, optimisme, analisis penyebab masalah, empati, efikasi diri, dan reaching out* (menemukan jalan keluar). Berikut adalah gambaran kerangka berfikir dalam penelitian berdasarkan uraian sebelumnya.

Gambar 2.1 Bagan Kerangka Berfikir

