

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Resiliensi

1. Definisi resiliensi

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 & Shatte dalam Kirana, 2016). Resiliensi merupakan hasil dari kekuatan yang ada pada diri individu sehingga mampu beradaptasi terhadap kondisi yang tidak menyenangkan (Wagnild & Young, 1993). Menurut Grotberg (Desmita, 2006) resiliensi adalah kemampuan atau kapasitas insani yang dimiliki seseorang, kelompok atau masyarakat yang memungkinkannya untuk menghadapi, mencegah, meminimalkan dan bahkan menghilangkan dampak-dampak yang merugikan dari kondisi-kondisi yang tidak menyenangkan, atau bahkan mengubah kondisi kehidupan yang menyengsarakan menjadi suatu hal yang wajar untuk diatasi. Sedangkan menurut Rutter (2006) menyatakan bahwa resiliensi sebagai ketahanan yang merupakan sebuah konsep interaktif yang mengacu pada resistensi yang *relative* terhadap pengalaman risiko lingkungan atau mengatasi *stress* atau kemalangan. Menurut Connor dan Davidson (2003) menyatakan resiliensi sebagai suatu karakteristik multidimensional yang bervariasi terhadap konteks, waktu, usia, jenis kelamin, dan budaya asal, serta karakteristik dalam diri

individual dalam berbagai kejadian hidup. Berdasarkan pengertian diatas dapat disimpulkan bahwa resiliensi merupakan ketahanan seseorang dalam menghadapi situasi yang tidak diinginkan, bahkan seseorang tersebut mampu bangkit dari situasi yang menyakitkan tersebut.

2. Aspek – Aspek Resiliensi

Menurut Wagnild dan Young (1993) resiliensi memiliki lima aspek yang meliputi :

1. *Meaningful life (purpose)* yaitu adanya kesadaran bahwa hidup mempunyai suatu tujuan untuk dicapai, yang mana untuk mencapai tujuan tersebut diperlukan usaha. Contohnya istri yang mengalami kekerasan dalam rumah tangga ingin kehidupan rumah tangganya harmonis maka, istri akan memikirkan berbagai cara dan berusaha memperbaiki kondisi yang terjadi dalam rumah tangganya untuk mencapai tujuan yang diharapkan.
2. *Perseverance* yaitu sikap bertahan dalam menghadapi kondisi atau situasi sulit yang sedang dihadapi. Contohnya istri yang mengalami kekerasan dalam rumah tangga dapat bertahan dalam situasi tersebut serta mencari jalan keluar untuk dapat mengatasi kekerasan yang dialaminya.
3. *Equanimity*, yaitu persepsi yang dimiliki oleh individu yang berhubungan dengan pengalaman hidup. Individu mampu melihat sudut pandang dari kejadian yang pernah dialami sehingga individu lebih fokus pada hal positif daripada hal negatif dari situasi sulit yang dialami. Individu yang resilien akan bersikap optimis dan memiliki harapan sekalipun berada dalam situasi sulit. Contohnya istri yang

mengalami kekerasan mampu berfikir bahwa kekerasan yang terjadi bukan hanya disebabkan dirinya, sehingga ia mampu melihat sisi positif yang ada dalam dirinya dan membuat kekerasan tidak berlanjut.

4. *Self-reliance*, yaitu keyakinan individu terhadap diri, kemampuan yang dimiliki dan batasan diri. Contohnya istri yang tidak suka membereskan rumah. Namun, suaminya akan marah jika melihat kondisi rumah yang berantakan, sehingga istri akan berusaha untuk membereskan dan merapihkan rumah setiap hari.
5. *Coming home to yourself (existential aloneness)* yaitu kesadaran bahwa setiap individu memiliki kehidupan yang unik. Individu mampu bertindak secara mandiri, belajar hidup tanpa bergantung pada orang lain dalam menghadapi apapun.

Dari lima aspek resiliensi diatas dapat disimpulkan bahwa individu memiliki resiliensi jika mempunyai tujuan untuk dicapai, mampu bertahan dalam situasi sulit, mampu melihat sisi positif dalam diri individu, mempunyai keyakinan diri dan kemampuan yang dimiliki, serta kesadaran individu bahwa setiap orang memiliki pengalaman hidup unik sehingga individu mampu hidup mandiri tanpa mengandalkan orang lain.

3. Faktor - Faktor Resiliensi

Reivich & Shatte (Dewanti, 2014) mengemukakan bahwa faktor-faktor yang mempengaruhi resiliensi yaitu:

a. Faktor risiko

Yaitu faktor yang dapat memberikan efek secara langsung dan dapat menimbulkan perilaku yang maladaptif (tidak mampu beradaptasi). Faktor risiko dapat menempatkan individu dalam risiko

kegagalan ketika meghadapi situasi yang sulit. Faktor risiko juga dapat menggambarkan beberapa pengaruh yang dapat meningkatkan munculnya suatu penyimpangan atau perilaku negatif. Menurut Grothberg (1999) disebutkan bahwa faktor risiko dapat berasal dari berbagai sumber, baik eksternal seperti keluarga, maupun internal yang berasal dari diri sendiri.

b. Faktor protektif

Yaitu faktor karakteristik dari individu atau lingkungan (seperti lingkungan keluarga, sekolah, atau komunitas) yang dapat meningkatkan kemampuan individu menghadapi kesulitan dalam kehidupan dengan baik. Faktor ini mengarahkan pada perbaikan atau perlindungan individu terhadap faktor risiko saat menghadapi *adversity* atau kemalangan. Faktor protektif memiliki peran penting dalam memodifikasi efek negatif dari lingkungan yang merugikan hidup serta mampu menguatkan resiliensi seseorang (Nasution, 2011).

Dari faktor-faktor resiliensi diatas dapat disimpulkan bahwa faktor risiko dapat berasal dari keluarga atau dari diri sendiri, yang mana hal tersebut dapat mempengaruhi individu untuk memunculkan perilaku negatif. Sedangkan faktor protektif merupakan respon positif individu, yang mana respon tersebut dapat dipengaruhi oleh diri individu atau pun lingkungan dalam menghadapi situasi sulit. Individu dapat dikatakan memiliki resiliensi ketika mampu meminimalisir faktor risiko dan mampu memodifikasi efek negatif menjadi positif.

B. Pemaafan

1. Definisi pemaafan

Menurut Snyder dan Thompson (2004), memaafkan adalah suatu perubahan negatif menjadi netral atau positif yang dirasakan oleh seseorang kepada pelanggar, pelanggaran maupun gejala-gejala sisa dari pelanggaran yang pernah dirasakan oleh seseorang. Menurut Anderson (Alfian & Paramitasari, 2012), memaafkan adalah proses yang dapat mengembalikan hubungan yang rusak dan meningkatkan kesejahteraan secara keseluruhan dengan mengurangi rasa marah. Memaafkan adalah pusat untuk membangun manusia yang sehat dan mungkin salah satu proses yang paling penting dalam pemulihan hubungan interpersonal setelah konflik (Toussaint dan Webb, 2005).

McCullough (1997) menjelaskan bahwa pemaafan sebagai seperangkat motivasi untuk mengubah seseorang agar tidak membalas-dendam dan meredakan dorongan untuk memelihara kebencian terhadap pihak yang menyakiti serta meningkatkan dorongan untuk konsiliasi hubungan dengan pihak yang menyakiti. Selain itu, Wardhati dan Faturachman (2006) menjelaskan bahwa pemaafan merupakan kesediaan untuk menanggalkan kekeliruan masa lalu yang menyakitkan, tidak lagi mencari-cari nilai dalam amarah dan kebencian, dan menepis keinginan untuk menyakiti orang lain atau diri sendiri. Hargrave dan Sells (Anggraini & Cucuani, 2014) mendefinisikan pemaafan sebagai kemungkinan korban untuk membangun kembali kepercayaan dalam hubungan dengan cara yang dapat dipercaya, dan mendiskusikan secara terbuka tentang pelanggaran sehingga korban dan pelaku dapat

melanjutkan hubungan yang lebih baik. Dari beberapa definisi diatas dapat disimpulkan bahwa pemaafan adalah suatu proses perubahan motivasi negatif menjadi positif dengan tidak melakukan perbuatan yang bertujuan untuk membalas pelaku.

2. Aspek – Aspek Pemaafan

Menurut Thompson, Snyder dan Hoffman (2005) memaafkan atau pemaafan memiliki tiga aspek yaitu kognitif, emosi, dan kemudian perilaku yang diperlukan untuk mengubah transgresi atau pelanggaran sehingga respon mereka terhadap pelanggaran tidak lagi respon yang negatif.

Selain itu, Menurut McCullough (2000), perilaku memaafkan memiliki tiga aspek, yaitu :

- a. *Avoidance*, yaitu membuang keinginan untuk menghindar dengan seseorang yang pernah menyakiti perasaannya.
- b. *Revenge*, yaitu membuang keinginan untuk membalas perilaku yang tidak menyenangkan terhadap seseorang yang pernah menyakiti perasaannya.
- c. *Benevelence motivation*, yaitu termotivasi oleh niat baik dan mampu memberikan respon positif, serta mempunyai keinginan untuk berdamai terhadap seseorang yang pernah menyakiti perasaannya.

Dari aspek-aspek pemaafan diatas dapat disimpulkan bahwa individu dikatakan sudah memaafkan jika dalam konteks *avoidance* (menghindar), *revenge* (balas dendam) dan *benevelence motivation* (niat baik) mengarah ke hal positif.

C. Hubungan Antara Pemaafan dan Resiliensi pada Perempuan yang Mengalami Kekerasan dalam Rumah Tangga

Resiliensi merupakan hasil dari kekuatan yang ada pada diri individu sehingga mampu beradaptasi terhadap kondisi yang tidak menyenangkan (Wagnild & Young, 1993). Berdasarkan pengertian diatas dapat disimpulkan bahwa resiliensi adalah kemampuan yang dihasilkan dari dalam diri individu agar mampu menyesuaikan ketika dihadapkan dalam situasi atau kondisi yang tidak menyenangkan. Menurut McCullough (1997) menjelaskan bahwa pemaafan sebagai seperangkat motivasi untuk mengubah seseorang agar tidak membalas-dendam dan meredakan dorongan untuk memelihara kebencian terhadap pihak yang menyakiti serta meningkatkan dorongan untuk konsiliasi hubungan dengan pihak yang menyakiti. Berdasarkan pengertian diatas dapat disimpulkan bahwa pemaafan adalah suatu dorongan positif untuk menghilangkan keinginan membalas dendam dan juga menghilangkan rasa benci terhadap individu yang pernah menyakiti serta meningkatkan dorongan untuk menjalin hubungan kembali setelah terjadinya konflik.

McCullough (2000), memaparkan tiga aspek pemaafan yaitu *avoidance*, *revenge*, dan *benevolence motivations*. Pada aspek *avoidance* atau membuang keinginan untuk menghindar dari pasangan ketika terjadi konflik, dapat dijelaskan ketika suami atau istri memutuskan untuk menghadapi pasangannya yang telah menyakiti dengan berkomunikasi secara positif. Sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Sapouna dan Wolke (2013) bahwa interaksi atau hubungan interpersonal yang positif merupakan salah satu faktor protektif yang utama dalam pembentukan resiliensi pada korban kekerasan.

Aspek *revenge* atau membuang keinginan untuk membalas dendam menunjukkan ketika suami atau istri merasa sakit hati karena perlakuan yang tidak menyenangkan yang dilakukan oleh pasangannya. Hal ini sebagaimana diungkapkan oleh McCullough (Kumar & Dixit, 2014), yang mana dengan menghilangkan upaya balas dendam dan menghindari pelaku, individu akan mampu memelihara hubungan interpersonal dengan orang lain, yang kemudian berkontribusi membangun resiliensi untuk menangani peristiwa negatif dalam hidup. Kemudian terakhir adalah aspek *benevolence motivations*, yaitu adanya kebaikan hati dari suami atau istri serta adanya keinginan untuk berdamai dengan pasangan. Ketika seseorang memutuskan untuk memaafkan kemudian mempunyai keinginan untuk menjalin hubungan kembali, maka hal tersebut dapat dijadikan sebagai sarana untuk mengobati luka interpersonal dan perasaan ketidakadilan. Ketika luka akibat konflik interpersonal terobati, maka hubungan akan menjadi baik dan mengarah pada terbentuknya resiliensi (Wade, 2010).

Dari penjelasan di atas dapat disimpulkan bahwa untuk mengatasi dampak negatif yang ditimbulkan akibat kekerasan yang dialami seperti stres, depresi dan kecemasan yang dilakukan oleh pasangan, dibutuhkan sikap resilien. Sebagaimana yang diungkapkan oleh Connor, Davidson, dan Lee (2003) bahwa tingginya resiliensi pada korban kekerasan yang mengalami trauma diikuti dengan kondisi kesehatan yang sangat baik dan rendahnya gejala stres pasca trauma pada diri korban tersebut. Tingginya resiliensi pada korban yang mengalami kekerasan didorong oleh tingginya faktor protektif yaitu faktor karakteristik individu, seperti harga diri yang tinggi, mandiri, lingkungan keluarga yang harmonis, saling memberikan dorongan, saling percaya, dan tidak ada konflik. Serta komunitas yang meliputi interaksi positif dengan teman sebaya dan terhindar dari konflik

pertemanan (Sapouna & Wolke, 2013). Selain itu, Gupta dan Kumar (2015) dalam penelitiannya menemukan bahwa salah satu faktor protektif yang terbukti mampu meningkatkan resiliensi pada individu adalah pemaafan. Sehingga individu mampu untuk mengatasi kesulitan, rasa frustrasi, ataupun permasalahan yang dialami, kemampuan tersebut dikenal dengan resiliensi (Janas dalam Dewi, dkk, 2002).

D. Hipotesis

Hipotesis dalam penelitian ini adalah terdapat hubungan positif antara pemaafan dan resiliensi. Semakin tinggi pemaafan, maka semakin tinggi resiliensi. Sebaliknya, semakin rendah pemaafan, maka semakin rendah resiliensi.