

Gambaran Resiliensi Individu Dewasa Awal dalam Menghadapi Permasalahan Keluarga

Priska Ardianisa, Kartika Sari Dewi

Program Studi Magister Psikologi, Fakultas Psikologi, Universitas Diponegoro,
Jl. Prof. Mr. Sunario, Tembalang, Kota Semarang, Jawa Tengah 50275, Indonesia
Email : priskaardianisaa@students.undip.ac.id

ABSTRACT

Family as the first social group in an individual's life, should ideally be the primary source of support for its members. However, issues within the family often become a double-edged sword for the mental health of individuals within it. There is a need for families to have the ability to adapt to various challenges, even to bounce back and facilitate positive changes for their members, known as family resilience. The purpose of this research is to understand the depiction of resilience experienced by family members when facing issues. Qualitative research was conducted using a phenomenological approach and purposive sampling technique. Three participants were involved with the following characteristics: early adults aged 18-25 years, who have experienced or are currently experiencing family issues in the past two years, and residing in City S. Data collection was carried out through semi-structured interviews and analyzed using thematic analysis. The research results revealed three main themes: (1) interdependence fosters resilience, (2) coping with spirituality, and (3) proactive access to sources of solutions. Based on the research findings, it can be concluded that the participants resilience emerges from their connection and collaboration with other family members, the awareness to improve personal qualities, which is then implemented in improving relationships with loved ones and with God, as well as proactively seeking support and assistance. Resilience also helps improve family cohesion.

Keywords : *Early Adulthood; Family Issues; Resilience; Thematic Analysis.*

ABSTRAK

Keluarga sebagai kelompok sosial pertama dalam kehidupan individu seharusnya dapat menjadi sumber dukungan utama bagi anggotanya. Akan tetapi, permasalahan dalam keluarga seringkali menjadi bumerang bagi kesehatan mental individu di dalamnya. Dibutuhkan suatu kemampuan dalam keluarga untuk mampu beradaptasi dari berbagai permasalahan, bahkan mampu bangkit kembali dan memfasilitasi perubahan positif bagi anggotanya, yang dikenal dengan resiliensi keluarga. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui gambaran resiliensi yang dialami oleh anggota keluarga dalam menghadapi permasalahan keluarga yang terjadi. Metode penelitian kualitatif dilakukan dengan pendekatan fenomenologis dan *teknik purposive sampling*. Partisipan berjumlah tiga orang dengan karakteristik : individu dewasa awal dengan rentang usia 18-25 tahun, sedang atau pernah mengalami permasalahan keluarga dalam dua tahun terakhir, serta

berdomisili di Kota S. Pengumpulan data menggunakan wawancara semi terstruktur, yang dianalisis menggunakan teknik *thematic analysis*. Hasil penelitian mengungkapkan tiga tema utama, yaitu: (1) interdependensi menumbuhkan resiliensi, (2) coping spiritualitas, dan (3) proaktif mengakses sumber-sumber solusi. Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa resiliensi yang dimiliki partisipan muncul dari adanya keterikatan dan kerjasama dengan anggota keluarga yang lain, kesadaran untuk memperbaiki kualitas pribadi yang kemudian diimplementasikan dalam memperbaiki relasi dengan orang-orang terdekat dan Tuhan, serta proaktif mengakses sumber dukungan dan bantuan. Resiliensi juga membantu memperbaiki kohesivitas keluarga.

Kata kunci : Dewasa Awal; Permasalahan Keluarga; Resiliensi; *Thematic Analysis*

PENDAHULUAN

Keluarga sebagai kelompok sosial pertama dalam kehidupan individu yang berperan untuk memberikan dukungan antar anggota keluarga. Kondisi keluarga terkadang mengalami permasalahan yang perlu dikelola bersama agar fungsi dari keluarga dapat bekerja secara optimal (Hendrayu dkk., 2020). Keluarga yang kurang mampu mengatasi permasalahan, akan menyebabkan tingkat stress yang tinggi pada anggota keluarga dan menyebabkan disfungsi keluarga dan mengganggu adaptasi positif dari setiap anggota keluarga (Edwina & Sembiring, 2021). Seperti fenomena yang terjadi mengenai perubahan dalam suatu keluarga yang tidak harmonis karena orang tua tidak bisa menjalankan perannya dengan baik. Fenomena tersebut dinamakan broken home, merupakan kondisi perkawinan yang buruk terjadi karena suami dan istri tidak mampu mencari solusi dari masalah terbaik untuk kedua belah pihak (Nur & D, 2021). Berdasarkan data Riset Kesehatan Dasar (Riskesmas) 2021 sebanyak 580.000 keluarga mengalami broken home, rata-rata pada kasus perceraian. Berdasarkan data tersebut, sebanyak 9,8% anak di Indonesia terkena gangguan mental karena mengalami permasalahan keluarga. Penyebab timbulnya broken home adalah masalah kesibukan, orang tua bercerai, sikap egosentrisme, kehilangan kehangatan di dalam keluarga, masalah ekonomi, dan masalah pendidikan (Nur & D, 2021). Sebuah keluarga yang mengalami broken home, yang akan dirugikan tidak hanya orang tuanya saja melainkan anak pun juga mengalami dampak yang negatif. Dampak broken home adalah muncul perilaku agresif, kenakalan, prestasi akademik menurun, dan perilaku menyimpang (Muttaqin & Sulistyono, 2019). Selaras dengan penelitian yang dilakukan oleh Mistiani (2018) bahwa dampak yang muncul dari seseorang yang mengalami broken home adalah menjadi malas belajar, menjadi pemberontak, krisis kasih sayang, sulit bergaul, benci pada orang tua, dan memiliki tingkat kecemasan tinggi.

Dibutuhkan kemampuan dari dalam diri untuk bisa menyesuaikan diri dengan permasalahan kehidupan, yang dikenal sebagai resiliensi. Resiliensi berkaitan dengan kondisi stress yang dihadapi sehingga dibutuhkan adanya manajemen stress untuk mengarahkan pada penyesuaian positif (Widiyawati & Dewi, 2022). Resiliensi adalah upaya individu dalam beradaptasi dengan baik terhadap situasi stress sehingga dapat berfungsi kembali secara optimal serta mampu mengatasi kesulitan yang terjadi kedepannya (Widiyawati & Dewi, 2022). Resiliensi tidak hanya sekedar mengatasi suatu masalah atau bertahan dari cobaan, resiliensi juga melibatkan adaptasi yang positif, berkembang kembali, dan adanya perubahan dalam diri dan relasi melalui berbagai pengalaman sehingga individu dapat berkembang secara positif (Rahayu, 2019). Resiliensi dalam konteks keluarga menyoroti bagaimana penyesuaian positif yang dilakukan dalam kondisi hidup yang menantang.

Pendekatan resiliensi keluarga berupaya untuk mengembangkan kapasitas keluarga dalam mengatasi kesulitan (Rahayu, 2019). Keluarga yang telah memiliki pengalaman traumatis, masih memiliki potensi untuk sembuh dari traumanya dan mampu tumbuh berkembang lebih baik (Walsh, 2016). Resiliensi keluarga dijelaskan bahwa

kemampuan keluarga untuk pulih dan bertahan dari sebuah permasalahan yang menekan, sehingga muncul penguatan (Walsh, 2016). Resiliensi keluarga menjadi salah satu upaya kuratif, preventif, dan promotive untuk menangani keluarga yang mengalami permasalahan maupun mencegah agar tidak muncul disfungsi keluarga (Edwina & Sembiring, 2021). Keluarga yang resilien mampu menghadapi tekanan dan stress, dan mampu pulih dari pengalaman traumatic seperti kematian, perceraian, kehilangan pekerjaan, dan memiliki anggota keluarga disabilitas. Resiliensi keluarga merupakan hal yang penting karena dapat membantu keluarga mengatasi situasi sulit dan menjaga kesehatan mental dan fisik. Hal ini juga dapat membantu keluarga dalam mengembangkan rasa saling percaya, pengertian, dan dukungan satu sama lain. Keluarga yang anggotanya mampu mengatasi krisis dan tantangan dengan bekerja sama akan merasakan kebanggaan keluarga dan rasa keberhasilan, memungkinkan keluarga menjadi lebih efektif dalam mengatasi adaptasi kehidupan berikutnya. Dengan adanya resilient, manusia mampu bangkit atau pulih dari luka psikologis, meningkatkan kualitas hidup serta mampu untuk menjalani hidup dengan penuh kasih. Keluarga yang tidak resilien saat menghadapi situasi sulit akan mempengaruhi bagaimana kondisi anak baik secara mental maupun dalam perkembangannya (Hendrayu dkk., 2017).

Dewasa awal merupakan masa transisi dari remaja ke masa dewasa. Menurut Erikson (dalam Amalia & Cahyanti, 2021) individu yang berada pada tahap dewasa awal berada pada fase hubungan yang dekat dan hangat dengan lingkungan sekitar, komunikatif dengan atau tidak melibatkan kontak seksual dengan orang lain. Masa individu pada usia dewasa awal adalah masa yang signifikan untuk menentukan masa depan dan mengelola kehidupan manusia (Amalia & Cahyanti, 2021). Hal tersebut sesuai dengan penjelasan Hurlock (dalam Widiyawati & Dewi, 2022) bahwa tugas perkembangan individu dewasa awal yaitu, memperoleh pekerjaan, memilih teman hidup, membentuk suatu keluarga sebagai suami istri, membesarkan anak, mengelola sebuah rumah tangga, bertanggung jawab sebagai warga negara, dan ikut serta dalam suatu kelompok sosial. Individu harus memilih keputusan penting dalam hidupnya, terutama mengenai pekerjaan dan menikah (Paramita & Margaretha, 2013). Ketika pengalaman yang dirasakan meninggalkan kesan yang negatif, terutama dalam hal pengalaman yang berhubungan dengan keluarga maka akan berkaitan dengan pola penyesuaian dan ketangguhan dengan lingkungan sekitar (Amalia & Cahyanti, 2021). Maka dari itu resiliensi pada diri individu, terutama pada usia dewasa awal yang mulai membentuk hubungan yang serius menuju pernikahan, dirasa penting untuk dimiliki agar individu mampu memahami dirinya dan melakukan adaptasi yang sesuai sebelum berdampak buruk karena adanya trauma-trauma atas permasalahan keluarga yang pernah terjadi dalam hidupnya (Amalia & Cahyanti, 2021).

Berdasarkan pemaparan diatas, maka penelitian ini akan melihat bagaimana gambaran resiliensi pada dewasa awal dalam menghadapi permasalahan keluarga. maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah “Bagaimana gambaran resiliensi yang dilakukan individu dewasa awal dalam menghadapi permasalahan keluarga?”

METODE

Penelitian ini menggunakan penelitian kualitatif dengan pendekatan fenomenologis. Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini yaitu thematic analysis. Adapun teknik yang digunakan dalam pencarian partisipan yaitu purposive sampling. Menurut Sugiyono (2014), purposive sampling adalah sampel penelitian dengan mempertimbangkan hal-hal tertentu yang bertujuan agar supaya data yang diperoleh dapat lebih representatif. Karakteristik partisipan dalam penelitian ini yaitu :

1. Individu dewasa awal yang berusia 18-25 tahun
2. Pernah mengalami permasalahan keluarga dalam dua tahun
3. Berdomisili di Kota S
4. Bersedia menjadi partisipan

Pencarian partisipan dimulai dengan menyebar poster melalui media sosial.

Berdasarkan hasil penyebaran poster di media sosial, didapatkan tiga partisipan yaitu partisipan A perempuan berusia 24 tahun, partisipan B laki-laki berusia 25 tahun, dan partisipan C perempuan dengan usia 25 tahun. Ketiga partisipan memiliki permasalahan keluarga yang berbeda-beda. Partisipan A menghadapi permasalahan anggota keluarga yang mengalami disabilitas, kemudian pada partisipan B menghadapi situasi orang tua hampir bercerai, dan partisipan C pada kondisi perceraian orang tua. Proses pengumpulan data penelitian ini dilakukan dengan wawancara semi terstruktur. Peneliti melakukan pengamatan pada partisipan saat proses wawancara untuk mengetahui perasaan yang muncul melalui ekspresi wajah ataupun gerak tubuh lainnya.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Terdapat tiga partisipan dalam penelitian ini. Berikut adalah data demografis mengenai informasi pribadi ketiga partisipan penelitian yang telah dibuat dalam bentuk tabel.

Tabel 1. Data demografis partisipan penelitian

| Partisipan | Partisipan A | Partisipan B | Partisipan C |
|-------------------------------------|---------------------------------------|--------------------------------|-------------------|
| Usia | 24 | 25 | 25 |
| Domisili | Semarang | Jakarta | Semarang |
| Jenis Kelamin | Perempuan | Laki-laki | Perempuan |
| Pekerjaan | Pegawai Negeri Sipil | Mahasiswa | Mahasiswa |
| Status Pernikahan | Belum Menikah | Belum Menikah | Belum Menikah |
| Pendidikan Terakhir | S1 | S1 | S1 |
| Permasalahan Keluarga yang Dihadapi | Memiliki anggota keluarga disabilitas | Kasus keluarga hampir bercerai | Orangtua bercerai |

Partisipan A adalah anak kedua dari tiga bersaudara. Seorang perempuan berusia 24 tahun. Permasalahan keluarga yang dihadapinya adalah memiliki salah satu anggota

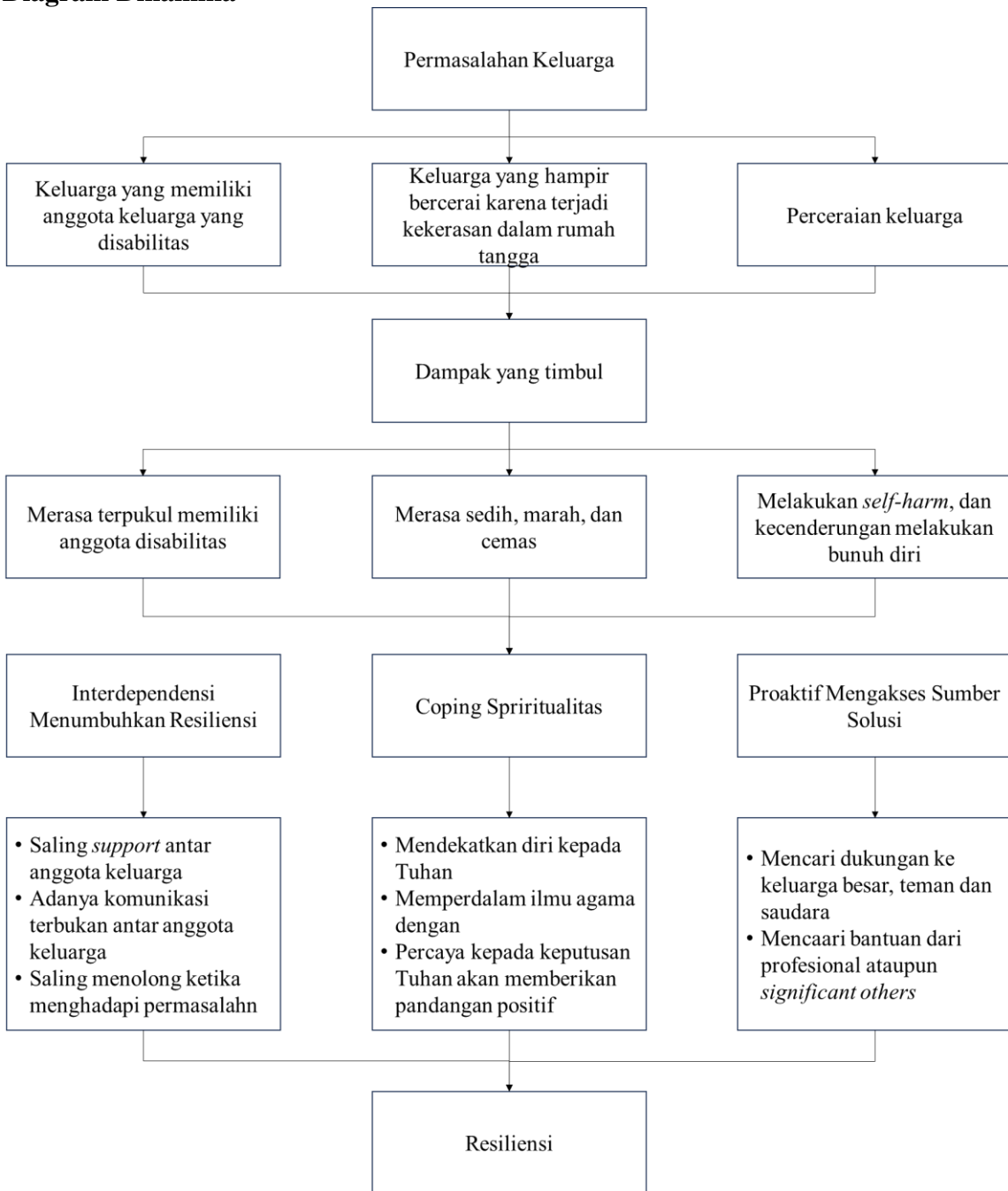
keluarga disabilitas. Anggota keluarga yang mengalami disabilitas adalah anak pertama, yang berjenis kelamin perempuan. Disabilitas yang dialami adalah tunadaksa. Seperti yang dijelaskan dalam penelitian yang dilakukan Khairiah & Ridho (2021) tunadaksa adalah kondisi seorang anak yang mengalami perbedaan fisik, yang disebabkan karena kekurangan/cacat tubuh bawaan (sejak lahir) ataupun karena kecelakaan. Pada kondisi ini, cacat tubuh yang dialami dalam keluarga partisipan adalah cacat tubuh bawaan sejak lahir. Orang tua partisipan sempat merasa terpukul mengetahui kondisi anaknya tersebut, akan tetapi perlahan berkat adanya dukungan keluarga, dapat bangkit kembali dari keterpurukan dan berusaha untuk mengobati kondisi anaknya yang disabilitas.

Keluarga partisipan B terdiri dari empat anggota keluarga, yaitu ayah, ibu, dan anak pertama, dan anak kedua. Anak pertama dalam keluarga tersebut adalah partisipan dalam penelitian ini yang berjenis kelamin laki-laki berusia 25 tahun. Anak keduanya berusia 22 tahun, berjenis kelamin laki-laki. Partisipan B tumbuh dalam keluarga militer, karena ayahnya berprofesi sebagai Tentara Nasional Indonesia (TNI). Permasalahan keluarga yang dialami adalah orang tua nya yang hampir bercerai. Orang tua partisipan B hampir bercerai karena Ayah Partisipan B berselingkuh. Kejadian tersebut menjadi mengubah perspektif Partisipan B untuk tidak ingin membangun rumah tangga, karena takut akan ada perselingkuhan di dalamnya. Hal ini menyebabkan menjadi tidak percaya akan hal positif. Selain itu timbul perasaan sedih, marah, dan rasa cemas ketika mengetahui perbuatan ayahnya. Lahan, partisipan B mulai dapat merasionalkan emosinya untuk lebih berpikir positif.

Partisipan C adalah anak perempuan kedua dari dua bersaudara. Anak pertama berusia 28 tahun dan partisipan C berusia 25 tahun. Krisis keluarga yang dihadapi partisipan C adalah orang tuanya sudah bercerai sejak partisipan C berusia 18 tahun. Orangtua bercerai karena ayahnya berselingkuh. Akibat perceraian tersebut, partisipan C dulu mengurung diri dan menangis sendirian karena harus melihat kedua orang tua nya berpisah. Banyak hal negatif yang dilakukan partisipan C untuk melampiaskan amarahnya, seperti melakukan self harm, dan kecenderungan untuk melakukan bunuh diri. Sebelum kejadian tersebut terjadi, kakak dari partisipan C mengetahui hal tersebut dan membantu menolong agar tidak ada hal buruk lainnya yang akan dilakukan adiknya. Partisipan C percaya bahwa setiap masalah pasti ada solusi terbaiknya walaupun solusi tersebut tidak sesuai dengan harapannya. Ketika menghadapi permasalahan, hal yang akan dilakukan adalah mencari dukungan dan bertukar cerita dengan kakaknya, bermain dengan sahabatnya, dan lebih mendekatkan diri kepada Tuhan. Adaptasi yang dilakukan partisipan C dirasa cukup baik untuk dirinya dan membuat partisipan C menjadi lebih bersyukur.

Berdasarkan dari wawancara yang telah dilakukan, diperoleh tiga tema utama sebagai bentuk gambaran resiliensi pada individu awal yang mengalami permasalahan keluarga.

Diagram Dinamika



Tema : Interdependensi Menumbuhkan Resiliensi

Berdasarkan Kamus Besar Bahasa Indonesia, interdependensi adalah kesalingbergantungan. Interdependensi resiliensi adanya saling bergantung karena adanya kerjasama dari dua orang atau lebih, sehingga dapat meningkatkan resiliensi di dalam keluarga. Seperti yang terjadi pada partisipan A, adanya ketergantungan antar anggota keluarga dalam merawat anak disabilitas yang ditunjukkan dengan perilaku kerjasama antar anggota keluarga untuk saling menguatkan dan memberi dukungan satu sama lain. Ibu dari partisipan A menjelaskan bahwa merasa keberatan jika harus mengurus anaknya

seorang diri, maka dari itu partisipan A dan adiknya bekerja sama membantu ibunya merawat kakaknya. Mereka bertugas untuk merawat kebutuhan tubuh kakaknya, seperti memandikan, mengganti popok. Ayahnya berperan untuk mengajak berkomunikasi, bermain agar anak tersebut tidak merasa kesepian.

Kerjasama dapat hadir dalam keluarga partisipan A karena adanya komunikasi antar anggota keluarga. Ibu dari partisipan A menjelaskan bahwa merasa keberatan jika harus mengurus anaknya seorang diri, maka dari itu partisipan A dan adiknya bekerja sama membantu ibunya merawat kakaknya. Mereka bertugas untuk merawat kebutuhan tubuh kakaknya, seperti memandikan, mengganti popok. Adanya komunikasi yang saling terbuka untuk memecahkan sebuah masalah dalam keluarga, menjadi salah satu aspek yang menentukan adanya resiliensi keluarga. Hal tersebut sesuai dengan penjelasan mengenai aspek family communication dalam teori resiliensi keluarga milik Keri Black dan Marie Lobo (dalam Khairiah & Ridho, 2021) bahwa komunikasi yang harmonis dan saling mengerti yang ada di dalam keluarga akan menciptakan rasa bersama yang bermakna. Selain itu, adanya kerjasama di dalam keluarga untuk memberikan pengobatan secara medis maupun pengobatan alternatif sebagai upaya penyembuhan kakaknya. Adanya usaha untuk mencari solusi merupakan sebuah aspek resiliensi keluarga. Hal tersebut sesuai yang dijelaskan Walsh (2016) bahwa ciri keluarga yang resilien adalah memiliki fleksibilitas di dalam keluarga, sehingga akan mudah bertahan atau resilien karena memiliki kemampuan untuk berinisiatif mencari solusi terhadap krisis yang dihadapi keluarga tersebut. Adanya perilaku tersebut menunjukkan adanya dukung keluarga yang hadir di dalam keluarga partisipan A. Seperti penelitian yang dilakukan oleh Rosyidah (2023) bahwa dukungan keluarga hadir ketika adanya sikap, Tindakan, dan penerimaan anggota keluarga sehingga merasa ada yang memperhatikan.

Saling ketergantungan antara satu sama lain juga muncul dalam partisipan B. Krisis keluarga yang dialaminya mengharuskannya untuk terjun langsung membantu menyelesaikannya walaupun tidak secara langsung. Partisipan B sebagai anak pertama di dalam keluarga merasa bertanggung jawab untuk menjaga keluarganya apabila hal buruk terjadi di dalam keluarganya. Atas kejadian tersebut membuatnya semakin dekat dengan adiknya, karena merasa sama-sama memiliki permasalahan yang sama. Walaupun dalam permasalahan keluarganya tersebut orang tuanya tidak sampai bercerai, akan tetapi terjadi pertengkaran antara ayah dan ibunya yang membuatnya merasa kasihan kepada ibunya. Adanya kerjasama antara partisipan B dan adiknya untuk menjaga ibunya agar tidak mengalami stress dan menghindari agar tidak sampai muncul kekerasan dalam rumah tangga. Kerjasama yang muncul antara partisipan B dan adiknya menunjukkan adanya bentuk perilaku interdependensi. Seperti yang dijelaskan dalam penelitian yang dilakukan oleh Sari & Koentjoro (2019) bahwa interdependensi muncul karena adanya saling ketergantungan antara kakak dan adiknya karena adanya faktor eksternal seperti saling membutuhkan satu sama lain, merasa memiliki permasalahan yang sama, dan faktor internal seperti mendapatkan rasa aman. Pada sebuah penelitian yang dilakukan oleh Amalia & Cahyanti (2021) salah satu ciri keluarga yang resilien yaitu optimisme. Partisipan B memiliki keyakinan bahwa krisis yang sedang dihadapinya saat ini dapat

dilewati dan berubah menjadi lebih baik. Keyakinan yang dimiliki partisipan B adalah percaya keluarganya akan baik-baik saja walaupun jika kedepannya orangtuanya harus bercerai, akan tetapi tetap ada harapan agar orang tuanya tidak bercerai dan bisa saling memaafkan satu sama lain.

Pada partisipan C interdependensi digambarkan dengan adanya perilaku saling tergantung satu sama lain. Partisipan C membutuhkan kehadiran individu yang mampu menolong nya menghadapi dampak dari permasalahan orang tuanya yang telah bercerai. Krisis keluarga yang dihadapinya membuat partisipan C merasa kesepian, dan melampiaskannya pada perbuatan negatif seperti self harm dan Tindakan percobaan bunuh diri. Kakak dari partisipan C membantu untuk menyelamatkan adiknya agar tidak jatuh terlalu dalam menghadapi krisis keluarganya tersebut, selain itu kakak partisipan C juga membutuhkan kehadiran sosok teman yang bersedia mendengarkan curhatannya. Adanya saling ketergantungan antara kakak dan adik menumbuhkan interdependensi di dalamnya. Hal tersebut sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Mawarpury & Mirza (2017) yang menjelaskan bahwa adanya dukungan dari anggota keluarga lain menjadi salah satu faktor yang mempengaruhi resiliensi keluarga. Sumber resiliensi partisipan C adalah memiliki kakak dan ibu yang dekat dengannya, selain itu juga memiliki sahabat yang dapat diandalkan sehingga. Pada saat awal perceraian terjadi, partisipan C merasa kesal namun pada akhirnya sadar bahwa perceraian tersebut adalah hal yang baik untuk keluarganya.

Tema : Coping Spiritualitas

Individu yang mampu mengatasi sumber stress dengan mencari cara untuk menyelesaikan masalah yang menyebabkan stress dinamakan dengan coping stress (Andriyani, 2019). Ketiga partisipan dalam penelitian ini memiliki cara yang hampir sama dalam menyelesaikan permasalahan keluarganya yaitu menyelesaikan dengan cara spiritualitas. Tindakan tersebut merupakan coping religius, seperti yang dijelaskan oleh Sulistyani dkk (2019) coping religius adalah cara yang digunakan individu ketika menghadapi kondisi kritis sesuai ajaran agama yang telah diajarkan. Pada partisipan A menjelaskan bahwa kondisi kakaknya yang disabilitas adalah kehendak Tuhan dan menyadari bahwa keluarga nya adalah keluarga yang spesial karena diberkahi dengan memiliki anggota keluarga yang spesial. Hal ini juga terjadi pada penelitian yang dilakukan oleh Caldwell & Senter (2013) bahwa dengan berusaha percaya pada keputusan Tuhan akan memberikan pandangan positif terhadap situasi sulit serta memaknai kesulitan menjadi lebih positif. Cara partisipan A tersebut juga menggambarkan coping religius secara aktif karena melakukan hal ajaran agama sesuai kemampuannya dan menyerahkan sisanya kepada Tuhan (Sulistyani dkk., 2019).

Berbeda dengan partisipan A, pada partisipan B hal yang dilakukan sebagai cara untuk menyelesaikan masalahnya tersebut adalah dengan mengikuti kegiatan kerohanian di Gereja selama 2 minggu. Hal tersebut dilakukannya agar tidak melakukan kegiatan yang negatif dan tetap berada di jalur Tuhan walaupun sedang menghadapi permasalahan. Adik dan ibu partisipan B juga melakukan cara yang sama ketika menghadapi

permasalahan keluarga tersebut. Menurut Partisipan B, dengan adanya upaya mendekatkan diri kepada Tuhan, menjadikannya lebih optimis karena percaya akan pertolongan Tuhan. Hal ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan Istiqomah & Mukhlis (2015) bahwa keluarga yang memiliki religiusitas yang tinggi akan mampu menyelesaikan tantangan rumah tangga dengan objektif dan lapang dada dan resiko untuk bercerai semakin rendah.

Pada partisipan C menganggap bahwa Tuhan pasti memberikan cobaan kepada umatnya sehingga setiap individu pasti memiliki permasalahannya masing-masing. Cara pandang partisipan C tersebut dapat dikatakan bahwa partisipan memiliki compassion di dalam dirinya. Hal tersebut seperti penjelasan dari Karinda, (2020) bahwa individu yang memiliki pandangan bahwa penderitaan dan pengalaman yang buruk sebagai bagian dari kehidupan manusia maka dapat dikatakan dirinya memiliki compassion di dalam dirinya. Menurut Neff (2003) compassion diartikan sebagai sikap baik terhadap diri sendiri, tidak mengkritik secara berlebihan terhadap kekurangannya. Menurut Koenig (dalam Amalia & Cahyanti, 2021) dengan adanya sumber daya agama akan meningkatkan cara untuk mengatasi stress sehingga setidaknya membantu individu untuk bangkit dari sumber masalah

Tema : Proaktif Mengakses Sumber-Sumber Solusi

Proses partisipan mencari solusi atas permasalahan yang dihadapinya merupakan usaha untuk menyelesaikan permasalahan. Pada partisipan A dan partisipan B mencari solusi atas permasalahan yang dihadapinya adalah dengan mencari dukungan dari keluarga besar, sahabat, dan saudara kandung. Hal tersebut mendukung teori dari Dougall et al., (2001) bahwa rasa optimisme yang besar berhubungan dengan dukungan yang dirasakan pada waktu tertentu dan optimisme akan meningkat besar ketika mendapatkan dukungan yang ada selama masa stress. Partisipan A dan partisipan C aktif mencari dukungan keluarga besar. Berbeda dengan partisipan B yang mencari solusi atas permasalahannya tersebut dengan bantuan dari Pendeta Gereja. Pada partisipan A, pada saat keluarga tidak bisa menerima kondisi anaknya mengalami disabilitas, tante dari partisipan A membantu merawat keponakannya tersebut dan sambil memberikan pengertian ke Ibu partisipan A bahwa ini adalah sebuah anugerah yang tidak semua keluarga diberi keberkahan tersebut. Jika pada partisipan C selain mencari dukungan dari kakaknya, dirinya juga menceritakan permasalahannya tersebut kepada neneknya. Adanya usaha untuk mencari dukungan merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi timbulnya resiliensi keluarga. Menurut Simon, Muprhy, dan Smith (dalam Andriyani, 2019) adanya dukungan keluarga inti dan keluarga besar, teman, dan kerabat membantu keluarga menjadi lebih baik dalam mencapai resiliensi keluarga.

Berdasarkan dari hasil wawancara tersebut, tujuan partisipan C menceritakan permasalahan keluarga yang sedang dihadapinya adalah karena tidak tahu harus berbuat apa dan tidak memahami apa yang harus dilakukannya sekarang, karena kedua orang tuanya tinggal terpisah. Partisipan C mengharapkan adanya jalan keluar atas permasalahannya tersebut, dan berharap agar neneknya dapat menuntunnya harus berbuat

apa selanjutnya. Hal tersebut merupakan cara mempertahankan resiliensi keluarga. Menurut teori Walsh (2016) adanya komunikasi dan pemecahan masalah membantu individu dalam meningkatkan resiliensinya. Pemecahan masalah yang dijelaskan adalah dengan focus pada solusi yang harus dilakukan, bukan focus pada masalah yang sedang dihadapi sehingga keluarga dapat resilien dalam situasi sulit dan dapat bangkit dari permasalahan yang terjadi. Tindakan yang dilakukan oleh keluarga dalam memberikan dukungan kepada partisipan dapat dikatakan sebagai dukungan emosional. Menurut Sarafino (2007) dukungan emosional adalah mengekspresikan rasa empati dan perhatian kepada individu sehingga merasa nyaman, dimengerti, dan diperhatikan. Individu yang mendapatkan dukungan emosional dari orang terdekat akan mampu bangkit dari krisis yang dialaminya. Hal tersebut sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Arjani (2015) bahwa individu yang memperoleh dukungan emosional, mempunyai kemampuan resiliensi yang baik. Dengan adanya dukungan emosional dari lingkungan terdekat akan membuat individu merasa nyaman, merasa tidak menanggung beban sendiri karena ada orang lain yang ikut merasakan apa yang dirasakannya.

KESIMPULAN

Individu dewasa awal yang mengalami krisis akan cenderung beradaptasi dengan pengalaman buruk yang sedang dirasakannya. Individu akan mengalami fase kesedihan, putus asa, takut menjalin hubungan, dan takut untuk bersosialisasi di lingkungan karena merasa malu atau karena takut akan penolakan. Diperlukan adanya resiliensi agar individu dapat menjalankan peran dan fungsinya sebagai manusia dengan cara menyelesaikan krisis tersebut. Ketika pengalaman yang dirasakan meninggalkan kesan yang negatif, terutama dalam hal pengalaman yang berhubungan dengan keluarga maka akan berkaitan dengan pola penyesuaian dan ketangguhan dengan lingkungan sekitar (Amalia & Cahyanti, 2021). Kondisi dan tantangan sulit yang dialami individu menjadi sebuah cobaan tersendiri bagi individu untuk dapat mengatasi serta mengubah kondisi kehidupan yang sebelumnya.

Gambaran dari resiliensi yang dilakukan individu dewasa awal ketika menghadapi permasalahan keluarga adalah membangun kerjasama dengan anggota keluarga dalam rangka mengatasi tantangan, mampu bersosialisasi kembali dengan masyarakat, menganggap kejadian traumatis yang dialaminya adalah menjadi bagian dari hidupnya dan bisa mengambil sisi positif dari permasalahan yang telah terjadi. Setiap anggota keluarga memiliki perannya tersendiri untuk mempengaruhi dan bekerja bersama untuk pulih kembali dari situasi menantang. Untuk bisa mencapai resilien yaitu dengan mencari dukungan dan bantuan dari lingkungan terdekat yang dipercayainya ataupun mencari bantuan profesional untuk membantu menyelesaikan sebuah krisis, adanya dorongan spiritualitas dengan melibatkan ajaran agama dalam menyelesaikan permasalahan yang dihadapi. Adanya resiliensi yang tumbuh dari dalam diri individu, menjadikan individu lebih kuat dan mampu bertahan menghadapi situasi yang sulit, sehingga dapat menjalankan fungsinya menjadi sediakala.

DAFTAR PUSTAKA

- Amalia, S. T., & Cahyanti, I. Y. (2021). Gambaran Resiliensi Pada Individu Dewasa Awal Terhadap Situasi Akibat Perceraian Orangtua. *Buletin Riset Psikologi Dan Kesehatan Mental (BRPKM)*, 1(1), 268–279. <https://doi.org/10.20473/brpkm.v1i1.24754>
- Andriyani, J. (2019). Strategi Coping Stres Dalam Mengatasi Problema Psikologis. *Jurnal At-Taujih*, 2(2), 37–55. <https://doi.org/10.22373/taujih.v2i2.6527>
- Arnet, J. (2000). *Emerging adulthood : A theory of development from the late teens through the twenties*. American Psychologist.
- Caldwell, K., & Senter, K. (2013). Strengthening family resilience through spiritual and religious resources. *In Handbook of Family Resilience*, 441–455.
- Dougall, A. L., Hyman, K. B., Hayward, M. C., McFeeley, S., & Baum, A. (2001). Optimism and Traumatic Stress: The Importance of Social Support and Coping. *Journal of Applied Social Psychology*, 233–245.
- Edwina, O. I. P., & Sembiring, T. (2021). Peran Mindset Terhadap Resiliensi Keluarga Pada Dewasa Awal. *Psymphatic : Jurnal Ilmiah Psikologi*, 8(2), 183–194. <https://doi.org/10.15575/psy.v8i2.9572>
- Hendrayu, V. F., Kinanthi, M. R., & Brebahama, A. (2017). Resiliensi Keluarga pada Keluarga yang Memiliki Kedua Orang Tua Bekerja. *SCHEMA (Journal of Psychological Research)*, 3(2), 104–115.
- Hendrayu, V. F., Kinanthi, M. R., & Brebahama, A. (2020). Resiliensi Keluarga Pada Career Family : Studi Komparasi Antara Single Career Family Dengan Dual Career Family. *Prosiding Seminar Nasional Dan Call Paper "Psikologi Positif Menuju Mental Wellness,"* 339–347.
- Istiqomah, I., & Mukhlis. (2015). Hubungan Antara Religiusitas dengan Kepuasan Perkawinan. *Jurnal Psikologi*, 11(2), 71–78.
- Karinda, F. B. (2020). Belas Kasih Diri (Self Compassion) Pada Mahasiswa. *Cognicia*, 8(2), 234–252. <https://doi.org/10.22219/cognicia.v8i2.11288>
- Khairiah, N., & Ridho, M. (2021). Resiliensi Keluarga Dengan Anak Disabilitas Tunarungu di Kota Samarinda. *Jurnal Bimbingan Konseling Islam*, 2(1), 46–75. <https://journal.iain-samarinda.ac.id/index.php/TAUJIHAT/index>
- Mawarpury, M., & Mirza. (2017). Resiliensi Dalam Keluarga: Perspektif Psikologi. *Jurnal Psikoislamedia*, 2(1), 96–106. <https://doi.org/10.22373/psikoislamedia.v2i1.1829>
- Mistiani, W. (2018). Dampak Keluarga Broken Home Terhadap Psikologis Anak. *Musawa*, 10(2), 322–354. <https://doi.org/10.24239/msw.v10i2.528>
- Muttaqin, I., & Sulisty, B. (2019). Analisis Faktor Penyebab dan Dampak Keluarga Broken Home. *Raheema: Jurnal Studi Gender Dan Anak*, 6(2), 245–256.
- Neff, K. D. (2003). The Development And Validation Of A Scale To Measure Self Compassion. *Self and Identity*, 2(3), 223–250.
- Nur, B., & D, R. D. (2021). Resilience In Those Who Have Broken Home. *Academia Open*, 5, 1–10. <https://doi.org/10.21070/acopen.5.2021.2049>
- Paramita, R., & Margaretha, M. (2013). Pengaruh Penerimaan Diri Terhadap Penyesuaian Diri Penderita Lupus. *Jurnal Psikologi*, 12(1), 1–8.
- Rahayu, E. W. (2019). Resiliensi Pada Keluarga Yang Mempunyai Anak Disabilitas: Review. *Psikovidya*, 23(1), 22–45. <https://doi.org/10.37303/psikovidya.v23i1.126>
- Rosyidah, R., Astuti, J. S., & Michelino, D. M. D. (2023). Peran Dukungan Keluarga terhadap Resiliensi Keluarga Tenaga Kerja Indonesia (TKI) di Bangkalan. *Jurnal Psikologi Teori Dan Terapan*, 14(1), 23–31.
- Sari, D. K., & Koentjoro. (2019). Interdependensi Wanita Simpanan dan Pasangannya. *Jurnal Spirits*, 9(2), 5–34. <https://doi.org/10.30738/spirits.v9i2.6315>
- Sulistiyani, D., Supradewi, R., & Syafitri, D. U. (2019). Hubungan Antara Koping Religius Dengan Penyesuaian Diri Pada Mahasiswa Tingkat Awal Di Universitas Islam Sultan Agung Semarang. *Proyeksi*, 14(2), 22–31.
- Walsh, F. (2016a). Applying A Family Resilience Framework In Training, Practice, And Research: Mastering The Art Of The Possible. *Family Process*, 55(4), 616–632.
- Walsh, F. (2016b). Family Resilience: A Developmental Systems Framework. *European Journal of Developmental Psychology*, 13(3), 313–324.
- Walsh, F. (2016c). *Strengthening Family resilience*. The Guilford Press.
-

Widiyawati, P. Y. T., & Dewi, D. K. (2022). Gambaran Resiliensi Perempuan Dewasa Awal Yang Mengalami Kegagalan Menuju Hubungan Pernikahan. *Jurnal Penelitian Psikologi*, 9(6), 161–173.



Cited as:

Ardianisa, P. & Dewi, K. S. (2023). Gambaran Resiliensi Individu Dewasa Awal dalam Menghadapi Permasalahan Keluarga. *Prosiding Konferensi Mahasiswa Psikologi Indonesia*, 4, 99-111.