

**BAB II**  
**TINJAUAN PUSTAKA**  
**A. Keluarga**

**1. Definisi keluarga**

Keluarga adalah unit terkecil dari masyarakat yang terdiri atas kepala keluarga dan beberapa orang yang berkumpul dan tinggal disuatu tempat dibawah suatau atap dalam keadaan saling keteragntungan. (Depkes RI, 1998 dalam Kertamuda, 2009). Di berbagai belahan dunia dengan beragam budaya dan system social keluarga merupakan unit social penting dalam bangunan masyarakat. Keluarga merupakan warisan umat manusia yang terus dipertahankan keberadaanya dan tidak lekang oleh perubahan zaman. Keluarga merupakan tempat yang penting bagi perkembangan secara fisik, emosi, spiritual dan sosial. Karena keluarga merupakan sumber bagi kasih sayang, perlindungan, dan identitas bagi keberlangsungan masyarakat dari generasi ke generasi. Dari kajian lintas budaya ditemukan dua fungsi utama keluarga, yakni internal memberikan perlindungan psikososial bagi anggotanya, dan eksternal mentransmisikan nilai-nilai budaya pada generasi selanjutnya (Munichin, 1974 dalam Sri lestari, 2016).

Virus COVID-19 baru tidak berawal dari keluarga, tetapi pada akhirnya, keluarga diseluruh dunia terkena dan harus menghadapi dampak virus COVID-19 yang menyebar dengan sangat cepat. Pemerintah disemua negara berupaya sebisa mungkin dengan berbagai instrumen

kebijakannya mengatasi dampak yang ditimbulkan pandemi ini, para peneliti dan pakar mencari solusi dan semua pihak bersatu menanggulangnya. Tetapi, pada akhirnya, semuanya bergantung pada keluarga. Bagaimana keluarga bisa melewati masa pandemi ini dengan baik. Menurut Profesor John DeFrain, seorang profesor emeritus di bidang psikologi keluarga dari Universitas of Nebraska- Lincoln, Amerika Serikat, pandemi COVID-19 dan lockdown yang menyertainya merupakan badai yang paling sempurna (perfect storm) untuk keluarga.”tiba-tiba dunia hampir terbalik, begitu cepat. Dalam usia saya 73 tahun, saya telah mengalami banyak hal didunia ini, tetapi belum pernah melihat hal seperti ini terjadi. Sesuatu yang berdampak pada kita semua, yang membuat perubahan yang sangat besar,” kata DeFrain dilansir dari ([www.kompas.id](http://www.kompas.id))

## **B. Resiliensi**

### **1. Definisi Resiliensi**

Secara bahasa, resiliensi merupakan istilah yang berasal dari bahasa Inggris dari kata resiliensi yang artinya daya pegas, daya kenyal atau kegembiraan, tabah ( John Echols, Hasan Shadily, 2003) Menurut Reivich dan Shatte, (2002) Resiliensi merupakan kapasitas seseorang untuk merespon secara sehat dan produktif ketika berhadapan dengan kesengsaraan, yang diperlukan untuk mengelola tekanan hidup sehari-hari atau kemampuan untuk beradaptasi dan tetap teguh dalam situasi sulit. (Reivich dan Shatte, 2002).

Resiliensi merupakan konstruk psikologi yang diajukan oleh para ahli behavioral dalam rangkai usaha untuk mengetahui, mendefinisikan dan mengukur kapasitas individu untuk bertahan dan berkembang pada kondisi yang menekan (*adverse conditions*) dan untuk mengetahui kemampuan individu untuk kembali pulih (*recovery*) dari kondisi tekanan. (Mc Cubbin 2001).

Resiliensi keluarga berakar dari pemahaman tentang resiliensi individu. Konsep ini tidak hanya membahas tentang bagaimana keluarga mampu bertahan dan beradaptasi dengan baik saat menghadapi tekanan hidup beragam permasalahan atau kesulitan yang signifikan, namun juga mencakup kemampuan keluarga untuk bangkit dari situasi krisis. McCubbin dan McCubbin (dalam Hendriani, 2018) Memberikan pengertian resiliensi keluarga sebagai pola perilaku positif dan kemampuan fungsional individu dan unit keluarga yang ditunjukkan ketika berhadapan dengan situasi sulit dan menekan. Pola positif ini selanjutnya menentukan kemampuan keluarga untuk pulih dari tekanan atas persoalan yang dihadapi, dengan mempertahankan integritasnya sebagai sebuah kesatuan dan menjaga kesejahteraan seluruh anggota bagiannya.

Sementara Walsh 2006 (dalam hendriani 2018), resiliensi keluarga adalah serangkaian proses coping dan adaptasi didalam keluarga sebagai sebuah unit fungsional, manakala keluarga tersebut berhadapan dengan situasi atau kondisi yang sangat menekan. Resiliensi keluarga merupakan proses keluarga untuk bertahan, memperbaiki diri, dan bertumbuh, sebagai respons terhadap krisis

dan tantangan. Resiliensi keluarga bukan sekedar kemampuan untuk mengatasi dan bertahan dalam situasi sulit, tetapi juga mampu menggunakan kesulitan tersebut sebagai sarana untuk lebih mengembangkan diri serta mengembangkan hubungan dengan orang lain

Resiliensi memiliki faktor-faktor protektif yang dapat mengurangi atau menghilangkan efek dari situasi sulit yang dihadapi individu (Masten, dalam Karatas & Cakar, 2011). Faktor-faktor tersebut antara lain: regulasi emosi, dukungan sosial, pola asuh, spiritualitas, dan harapan. Harapan menjadi faktor protektif resiliensi terpenting (Bailey & Snyder, dalam Shetty, 2015; Garnefski dkk., dalam Hochalter, Smith, & Ory, 2011) karena harapan akan tetap ada dalam diri ketika individu berada dalam keadaan yang mengancam nyawanya (Snyder, dalam Duggal, Zimmerman, & Liberta, 2006). Meskipun banyak hambatan dan tantangan, harapan memungkinkan individu untuk berfungsi secara efektif (Snyder, dalam Mednick, 2007).

Berdasarkan pengertian di atas resiliensi keluarga merupakan kemampuan keluarga dalam menggunakan kekuatan yang dimilikinya untuk menghadapi setiap kesulitan, hambatan maupun tantangan hidup secara positif. Hal ini mencakup pula kemampuan keluarga untuk kembali ke level kondisi sebelum terjadinya krisis, artinya ketika suatu saat keluarga menghadapi permasalahan berat yang membuat situasi keluarga menjadi terpuruk dan penuh tekanan, dengan kemampuan yang dimiliki keluarga tersebut dapat mengupayakan untuk mengatasi persoalan secara tuntas dan segera kembali ke kondisi seperti

saat sebelum persoalan dihadapi sehingga keluarga tersebut dapat menjadi resilien.

## 2. Sumber Individu Resilien

Grotberg (1999) mendefinisikan resiliensi sebagai kemampuan manusia untuk menghadapi, mengatasi, menjadi kuat ketika menghadapi rintangan dan hambatan. Grotberg (1999), terdapat tiga sumber resiliensi individu (there sources of resilience) yaitu :

### a. *I Have*

*I have* adalah sumber resiliensi yang berhubungan dengan besarnya dukungan sosial yang diperoleh dari sekitar, *I have* memiliki beberapa kualitas yang dapat menjadi penentu bagi pembentukan resiliensi, yaitu :

- 1) Hubungan yang dilandasi dengan kepercayaan (trust).
- 2) Struktur dan peraturan yang ada dalam keluarga atau lingkungan rumah
- 3) Model-model peran.
- 4) Dorongan seseorang untuk mandiri (otonomi).
- 5) Akses terhadap fasilitas seperti layanan kesehatan, pendidikan, keamanan, dan kesejahteraan.

### b. *I am*

*I am* adalah sumber resiliensi yang berkaitan dengan kekuatan pribadi dalam diri individu. Sumber ini mencakup perasaan, sikap dan keyakinan pribadi. Beberapa kualitas pribadi yang memengaruhi *I am* dalam membentuk Resiliensi yaitu:

- 1) Penilaian pribadi bahwa dirinya memperoleh kasih sayang dan disukai oleh banyak orang.
- 2) Memiliki empati, kepedulian dan cinta terhadap orang lain.
- 3) Mampu merasa bangga dengan diri sendiri.
- 4) Memiliki tanggung jawab terhadap diri sendiri dan dapat menerima konsekuensi atas segala tindakannya.
- 5) Optimis, percaya diri dan memiliki harapan akan masa depan.

**c. *I Can***

*I can* adalah sumber resiliensi yang berkaitan dengan usaha yang dilakukan oleh seseorang dalam memecahkan masalah menuju keberhasilan dengan kekuatan diri sendiri, sumber resiliensi ini terdiri dari:

- 1) Kemampuan untuk berkomunikasi.
- 2) Problem solving atau pemecahan masalah.
- 3) Kemampuan mengelola perasaan, emosi dan impuls- impuls.
- 4) Kemampuan mengukur tempramen sendiri dan orang lain.
- 5) Kemampuan menjalin hubungan yang penuh kepercayaan.

**3. Faktor resiliensi**

Menurut Reivich dan Shatte (2002) mengemukakan adanya tujuh faktor yang menjadi komponen atau domain utama dari resiliensi. Ketujuh faktor tersebut meliputi:

a. ***Emotional Regulation (regulasi Emosi)***

Regulasi emosi adalah kemampuan untuk tetap tenang di bawah kondisi yang menekan. Reivich dan Shatte (2002) mengungkapkan dua buah keterampilan yang dapat memudahkan individu untuk melakukan regulasi emosi, yaitu tenang (*calming*) dan fokus (*focusing*). Individu yang mampu mengelola kedua keterampilan ini, dapat membantu meredakan emosi yang ada, memfokuskan pikiran-pikiran yang mengganggu dan mengurangi stress yang dialami individu.

b. ***Impuls Control (Pengendalian Impuls)***

Pengendalian impuls adalah kemampuan individu untuk mengendalikan keinginan, dorongan, kesukaan serta tekanan yang muncul dalam diri seseorang.

c. ***Optimism (Optimisme)***

Individu yang resilien adalah individu yang optimis. Optimisme adalah seseorang melihat bahwa masa depannya cemerlang dan bahagia. *Optimism* 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* yang dimiliki oleh seorang individu, yaitu kepercayaan individu bahwa ia dapat menyelesaikan permasalahan yang ada dan mampu mengendalikan hidupnya.

d. **Casual Analysis (Analisis Kausal)**

*Causal analysis* adalah kemampuan individu untuk mengidentifikasi masalah secara akurat dari permasalahan yang dihadapinya. Seligman mengungkapkan sebuah konsep yang berhubungan erat dengan analisis penyebab masalah yaitu gaya berfikir eksplanatory. Gaya berfikir eksplanatory adalah cara yang biasa digunakan individu untuk menjelaskan sesuatu hal itu baik dan buruk yang terjadi pada dirinya. Gaya berfikir dengan metode ini dapat dibagi menjadi tiga, yaitu:

1) Saya - bukan saya (personal)

Gaya berfikir “saya” adalah individu yang cenderung menyalahkan diri sendiri atas masalah yang menimpanya. Sedangkan gaya berfikir “bukan saya” adalah menitik beratkan pihak lain yang menjadi penyebab atas kesalahan yang terjadi.

2) Selalu - tidak selalu (permanen)

Seseorang yang berfikir “selalu” beasumsi bahwa ketika terjadi kegagalan maka akan timbul kegagalan berikutnya yang menyertainya. Individu tersebut akan selalu merasa pesimis. Sedangkan individu yang optimis, cenderung memandang kegagalan dari sisi positif dan berusaha melakukan yang lebih baik dalam setiap kesempatan.



3) Semua - tidak semua (*pervasive*)

Gaya befikir “semua” memandang kegagalan pada sisi kehidupan akan befikir “tidak semua” mampu menjelaskan penyebab dari suatu masalah yang ia hadapi. Menurut Revich, K., & Shatte, A. (2002) Individu yang resilien tidak akan menyalahkan orang lain atas kesalahan yang mereka perbuat demi menjaga *self-esteem* mereka atau membebaskan mereka dari rasa bersalah. Mereka tidak terlalu terfokus pada faktor-faktor yang berada di luar kendali mereka, sebaliknya mereka memfokuskan dan memegang kendali penuh pada pemecahan masalah, perlahan mereka mulai mengatasi permasalahan yang ada, mengarahkan hidup mereka, bangkit dan meraih kesuksesan.

e. ***Empathy (Empati)***

Empati mengaitkan bagaimana individu mampu membaca tanda-tanda kondisi emosional dan psikologis orang lain.

f. ***Self Efficacy (Efikasi Diri)***

Efikasi diri (Revich, K., & Shatte, A. 2002) adalah sebuah keyakinan bahwa individu mampu memecahkan dan menghadapi masalah yang dialami secara efektif.

g. ***Reaching Out***

Sebagaimana telah dipaparkan sebelumnya, bahwa resiliensi bukan hanya seorang individu yang memiliki kemampuan untuk mengatasi kemalangan dan bangkit dari keterpurukan, namun lebih dari itu resiliensi

juga merupakan kapasitas individu meraih aspek positif dari sebuah keterpurukan yang terjadi dalam dirinya (Revich, K., & Shatte, A. 2002).

Tidak selalu sebuah keluarga yang resilien akan terdiri dari anggota-anggota yang seluruhnya resilien, individu – individu yang secara personal memiliki dan mampu mengembangkan ketangguhan. Boleh jadi ada diantara anggota keluarga yang secara psikologis cenderung lemah manakal menghadapi persoalan berat. Namun keluarga ini tetap mungkin mencapai resiliensi keluarga karena adanya beberapa komponen penting yang mampu dijaga dan dikuatkan dalam interaksi antarindividu didalamnya. Kalil 2003 (dalam hendriani 2018,) berdasarkan kajian literatur yang dilakukannya mencatat komponen atau aspek – aspek resiliensi keluarga sebagai berikut:

### ***1. Family Cohesion***

Definisi tentang family cohesion memang lebih ditekankan pada sejauh mana hubungan emosional antara anggota keluarga. Hubungan emosional ini ditandai dengan adanya keseimbangan hubungan, saling mendukung, adanya kerja sama diantara anggota dalam menghadapi setiap permasalahan yang muncul, baik yang dialami oleh salah satu keluarga maupun seluruh keluarga tersebut.

### ***2. Family Belief Systems***

*Family belief systems* adalah nilai-nilai, pendirian/landasan, sikap, keyakinan dan berbagai asumsi yang tergabung sebagai seperangkat pemicu

utama munculnya respons emosional, pengambilan keputusan dalam keluarga, serta fungsi sebagai petunjuk untuk berperilaku dalam keluarga, belief ini juga menentukan coping stress keluarga dalam menghadapi krisis dan permasalahan.

*Belief* atau keyakinan ini digunakan anggota keluarga sebagai acuan dalam bertindak, terkait dengan hal-hal apa saja yang dianggap benar dan hal-hal apa yang dianggap sebagai penyimpangan dari nilai-nilai yang dianut oleh keluarga tersebut. Terkait dengan *belief* keyakinan tersebut, maka terdapat tiga kunci utama dalam upaya mencapai keluarga yang resilien, yakni kemampuan untuk memaknai setiap kemalangan, cara pandang positif, transeden dan spiritual

### **3. *The Role Of Religion***

Menurut Kalil 2003 (dalam Hendriani 2018), agama dan aspek religiusitas turut memberi efek positif terhadap kekuatan keluarga. Sejumlah kajian mencatat bahwa pendekatan religi cukup efektif dalam mencegah disfungsi keluarga/ perkawinan, seperti perceraian, KDRT, serta berdampak positif juga dalam peningkatan kedekatan hubungan emosional anak-ortu, kohesivitas keluarga, mengurangi konflik keluarga, sebagai coping stress, yang efektif.

### **4. *Coping Strategies***

Dalam konteks keluarga, yang dimaksud dengan coping strategies adalah bagaimana dan sejauh mana usaha dari tiap-tiap anggota keluarga

atau seluruh keluarga untuk mengurangi atau mengatur efek stres atau stressor yang menimpa keluarga tersebut. Strategi mengolah tekanan yang diakibatkan oleh persoalan tertentu ini akan membantu individu atau keluarga sebagai suatu unit kesatuan dalam beradaptasi dengan kondisi yang tidak diinginkan.

Keluarga dengan kohesivitas yang tinggi dikorelasikan oleh Kalil 2003 (dalam Hendriani 2018), dengan keluarga yang memiliki tipe *active coping*. Sementara keluarga yang berkonflik sering dikorelasikan dengan tipe keluarga yang kerap menggunakan *avoidant coping*. *Active coping* terkait dengan usaha individu atau keluarga tersebut untuk mencari jalan keluarnya. Meskipun jalan keluar tersebut mengedepankan usaha untuk menyelesaikannya, bukan malah lari dari masalah atau melakukan *avoidant coping*.

##### **5. Communication**

Coping yang efektif umumnya memiliki keterkaitan dengan komunikasi dalam keluarga, fungsi komunikasi Kalil 2003 (dalam Hendriani 2018) antara lain:

- a. *Instrumental*: Pertukaran informasi, untuk menyampaikan tujuan dan problem solving
- b. *Affektive*: mengekspresikan perasaan, jadi komunikasi dapat digunakan sebagai media dalam menyelesaikan permasalahan yang dihadapi oleh keluarga. Dalam hal ini, saling

mengomunikasikan perasaan dan pendapat dalam sebuah keluarga adalah aktivitas yang sangat penting agar komunikasi berjalan efektif dan memberi hasil yang positif demi terciptanya keluarga resilien, menurut Kalil 2003 (dalam Hendriani 2018), ada tiga komponen yang perlu diperhatikan, yaitu: *Clarity, Open, Collaborative*

## **6. Parenting Style**

Gaya pengasuhan pola asuh yang diterapkan dalam keluarga juga turut berpengaruh terhadap resiliensi. Menurut Steinberg 1990 (dalam Kalil, 2003) pola asuh yang autoritatif (dengan kontrol tinggi dan kasih sayang yang tinggi) dianggap sebagai pola asuh yang efektif menciptakan iklim keluarga yang resilien bagi tumbuh kembang anak.

### **C. Self Efficacy**

#### **1. Pengertian Self Efficacy**

Menurut Alwisol (2009), menyatakan bahwa efikasi diri sebagai persepsi diri sendiri mengenai seberapa bagus diri dapat berfungsi dalam situasi tertentu, efikasi diri berhubungan dengan keyakinan bahwa diri memiliki kemampuan melakukan tindakan yang diharapkan.

Efikasi diri Menurut Alwisol (2009) dapat diperoleh, diubah ditingkatkan atau diturunkan, melalui salah satu atau kombinasi empat sumber, yakni pengalaman menguasai suatu prestasi, pengalaman vikarius, persuasi sosial, dan pembangkitan emosi.

Pengalaman performansi adalah prestasi yang pernah dicapai pada masa yang telah lalu. Pengalaman vikarius diperoleh melalui model sosial, persuasi sosial adalah rasa percaya diri kepada pemberi persuasi, dan sifat realistic dari apa yang dipersuasikan.

Menurut bandura (dalam Feist & Feist, 2006) *self efficacy* merupakan kepercayaan seseorang akan kemampuan yang dimiliki untuk melatih ukuran dari fungsi kontrol terhadap dirinya dan terhadap lingkungannya.

Berdasarkan uraian diatas dapat disimpulkan bahwa efikasi diri adalah keyakinan individu pada kemampuan dirinya sendiri dalam menghadapi atau menyelesaikan suatu permasalahan. Mencapai tujuan dan mengatasi setiap hambatan untuk mencapai suatu hasil dalam situasi tertentu.

## **2. Aspek-aspek *Self Efficacy***

Menurut bandura (dalam Ghufron, 2010:88), efikasi diri pada diri tiap individu akan berbeda antara satu individu dengan yang lainnya berdasarkan tiga dimensi, yaitu:

### **a. Tingkat (*level*)**

Dimensi ini berkaitan dengan derajat kesulitan tugas ketika individu merasa mampu untuk melakukannya.

### **b. Kekuatan (*Strength*)**

Dimensi ini berkaitan dengan tingkat kekuatan dari keyakinan atau pengharapan individu mengenai kemampuannya.

c. Keluasan (*generality*)

Dimensi ini berkaitan dengan penguasaan individu terhadap permasalahan atau tugas pekerjaan.

**3. Faktor –faktor *Self Efficacy***

Menurut Bandura (dalam Jess Feist & Fesit, 2010) *Self Efficacy* dapat ditumbuhkan dan dipelajari melalui 4 hal, yaitu:

a. Pengalaman menguasai sesuatu

Prestasi masa lalu performasi yang bagus meningkatkan ekspektasi efikasi. Apabila individu memiliki pengalaman keberhasilan akan mampu meningkatkan efikasi diri sebaliknya, pengalaman pada kegagalan akan menurunkan efikasi diri.

b. Pengalaman vikarius

Diperoleh melalui model sosial, efikasi akan meningkat ketika mengamati keberhasilan orang lain. Efikasi akan menurun jika mengamati orang yang kira-kira kemampuannya sama dengan dirinya ternyata gagal.

c. Persuasi sosial

Efikasi diri juga dapat diperoleh, diperkuat atau dilemahkan melalui persuasi sosial.

d. Kondisi fisik dan Emosional

Keadaan emosi yang mengikuti suatu kegiatan akan mempengaruhi efikasi dibidang kegiatan itu, ketakutan yang kuat, kecemasan.

## **D. Harapan (*Hope*)**

### **1. Pengertian Harapan**

Menurut Folkman (2010) harapan adalah keadaan kognitif yang membantu individu mengelola ketidakpastian sambil menghadapi perubahan realitas. Harapan berfungsi sebagai penyeimbang antara sumber kecemasan yang mengancam dan mengacaukan rasa aman individu selama periode ketidakpastian.

Snyder menyatakan tingkat harapan individu berbeda-beda bergantung pada kapasitas *waypower* yang dimiliki, begitu juga dengan harapan pada sebuah keluarga. Individu yang memiliki harapan rendah dicirikan dengan tingkat *willpower* dan *waypower* yang rendah. Biasanya mereka akan merasa tidak mampu untuk mencapai tujuan yang diinginkan dan banyak dipenuhi oleh emosi negatif. Individu dengan harapan rendah juga dilaporkan merasa lebih ketakutan akan masa depan. (Arieti & Arieti, dalam Snyder, 1994). Individu ini akan mengalami kesulitan mempertahankan pemikiran penuh harapan dimasa sulit. Mereka juga akan kesulitan untuk mengungkapkan masalah yang dialami kepada keluarga sehingga menyebabkan kondisi psikologis mereka bermasalah dan tidak dapat melewati permasalahan yang dihadapi. Sebaliknya individu yang memiliki tingkat harapan tinggi dicirikan dengan tingkat *willpower* dan *waypower* yang tinggi. Biasanya, mereka memiliki tujuan yang jelas dalam pemikirannya.

Menurut Walsh (dalam Shabhati, 2012) menjelaskan bahwa harapan sangat dibutuhkan ketika seseorang berada dalam kondisi keputusasaan yang terdalam. Harapan adalah kekuatan yang melindungi individu sebagai unit terkecil dalam



sebuah keluarga terhadap dampak pengalaman hidup yang penuh tekanan. Individu yang memiliki tingkat harapan tinggi secara emosional mendapatkan kembali kendali diri dengan lebih mudah dan kurang stres dari pada individu yang memiliki tingkat harapan rendah (Valle, Huebner and Suldo, 2006).

## **2. Aspek aspek Harapan**

Harapan yang ditanamkan dalam suatu kehidupan memiliki beberapa aspek menurut Snyder (2000), aspek-aspek yang terkandung dalam teori harapan adalah sebagai berikut:

### **a. Tujuan (*goals*)**

Tujuan (*goals*) merupakan obyek, pengalaman atau hasil yang dibayangkan dan diinginkan dalam pikiran individu. Hal tersebut merupakan sesuatu yang individu inginkan untuk didapatkan atau dicapai, individu ingin mengalami, mendapatkan menciptakan ataupun menjadikan keinginannya menjadi kenyataan, tujuan (*goals*) dapat berupa sesuatu yang bersifat sederhana, tujuan tersebut juga bervariasi, dalam arti persepsi individu mengenai kemungkinan untuk mencapai sesuatu bervariasi dari sangat rendah sampai sangat tinggi.

### **b. keinginan kuat (*Agency Thinking*)**

komponen motivasional pada teori harapan adalah *agency*, *agency* dapat diartikan sebagai kapasitas untuk menggunakan suatu jalur untuk mencapai tujuan yang diinginkan. *Agency* mencerminkan persepsi individu bahwa dirinya mampu mencapai tujuannya melalui jalur-jalur yang dipikirkannya, *agency* juga dapat

mencerminkan penilaian individu mengenai kemampuannya bertahan ketika menghadapi hambatan dalam mencapai tujuan.

Berbeda dengan efikasi diri, *agency thinking* hanya berada di ranah kognitif, dimana *agency thinking* ini memunculkan kemauan individu untuk memotivasi diri, sedangkan efikasi diri sudah memunculkan perilaku dari keyakinan atas kemampuan yang dimiliki. Hal ini juga dijelaskan oleh Snyder, Simpson & Hughes (2006) bahwa definisi harapan diarahkan pada dua komponen yaitu kemauan dan cara sesuai dengan ungkapan lama bahwa dimana ada kemauan, disitu ada jalan.

Pada penelitian ini pengukuran harapan menggunakan aspek-aspek harapan yang disusun oleh Snyder (2000) yang terdiri dari *Goals* (memiliki tujuan yang dicapai), *Pathway thinking* (cara atau usaha untuk mewujudkan tujuan dan *agency thinking* (motivasi atau energi dari dalam diri untuk melakukan usaha agar tercapainya tujuan).

### c. Jalan keluar (*Pathway Thinking*)

*Pathway thinking* menurut Snyder (1991 dalam Lopez, Snyder & Pedrotti dkk (2003) adalah proses seseorang untuk dapat mencapai tujuan dengan cara memandang dirinya sebagai individu yang memiliki kemampuan untuk mengembangkan suatu jalur untuk mencapai tujuan. Proses *pathway thinking* ditandai dengan pernyataan pesan internal yang meyakinkan diri sendiri seperti dirinya akan menemukan cara untuk menyelesaikan masalah.

*Pathway thinking* Mencakup pemikiran mengenai kemampuan untuk menghasilkan satu atau lebih cara yang berguna untuk mencapai tujuan yang

diinginkan. Beberapa jalur yang dihasilkan akan berguna ketika individu menghadapi hambatan, dan orang yang memiliki harapan yang tinggi merasa dirinya mampu menemukan beberapa jalur alternatif dan umumnya mereka sangat efektif dalam menghasilkan jalur alternatif (Irving, Snyder, & Crowson; Snyder, Haris, dalam Snyder, Rand & Sigmon, 2002).

### **3. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Harapan**

Weil (dalam Paramitha, 2008) pada penelitiannya mengemukakan bahwa terdapat beberapa faktor yang dapat mempengaruhi harapan, yaitu: dukungan sosial, kepercayaan religius, dan kontrol diri, sebagai berikut adalah penjabaran masing-masing faktor:

#### **a. Dukungan Sosial**

Harapan memiliki kaitan erat dengan dukungan sosial, dalam penelitian yang dilakukan oleh (Raleigh 1998 dalam Weil, dalam Paramitha, 2008) mengenai pasien yang menderita kronis, menghasilkan sebagai sumber harapan untuk penderita penyakit kronis dalam beberapa aktivitas seperti fisik, selanjutnya Hert 1897 (dalam Weil 2000) mengidentifikasi pertahanan hubungan peran keluarga sebagai sesuatu yang penting bagi tingkat harapan dan coping, sebaliknya kurangnya ikatan sosial diatribusikan sebagai hasil kesehatan yang lebih buruk seperti peningkatan morbidity dan kematian awal. Individu mengekspresikan perasaan tidak berdaya ketika mereka tidak mampu berkomunikasi dengan orang lain.

## **b. Kepercayaan Religius**

Kepercayaan religius dan spiritual telah diidentifikasi sebagai sumber utama harapan dalam beberapa penelitian. Kepercayaan religius dijelaskan sebagai kepercayaan dan keyakinan individu pada hal positif atau menyadarkan individu pada kenyataannya bahwa terdapat sesuatu atau tujuan yang telah ditetapkan sebelumnya untuk situasi individu pada saat sulit.

Spiritual merupakan konsep yang lebih luas dan terfokus pada tujuan dan makna hidup serta keterkaitan dengan keluarga, lingkungan dan alam atau pun dengan Tuhan. (Reed dalam Weil, dalam Paramitha, 2008) Raleigh juga menyatakan bahwa kegiatan religius merupakan strategi kedua yang paling umum untuk mempertahankan harapan dan juga sebagai sumber dalam mendukung harapan pada pasien dengan penyakit kronis.

## **c. Kontrol**

Mempertahankan kontrol diri merupakan salah satu bagian dari konsep harapan, mempertahankan kontrol diri dapat dilakukan dengan cara tetap mencari informasi, menentukan nasib, dan kemandirian yang menimbulkan perasaan kuat pada harapan. Menurut (Venning, dkk dalam Weil, dalam Pramitha, 2008) kemampuan individu untuk mengontrol dirinya sendiri juga dipengaruhi oleh *self efficacy*, dengan adanya *self efficacy* seseorang dapat meningkatkan persepsi akan kemampuannya mengontrol dirinya. Harapan dapat dikorelasikan dengan keinginan dalam kontrol, kemampuan untuk

menentukan, menyiapkan diri untuk melakukan antisipasi terhadap stres, kecemasan.

### **E. Hubungan Antara *Hope* dengan Resiliensi**

Menurut Reivich dan Shatte, (2002) Resiliensi merupakan kapasitas seseorang untuk merespon secara sehat dan produktif ketika berhadapan dengan kesengsaraan, yang diperlukan untuk mengelola tekanan hidup sehari-hari atau kemampuan untuk beradaptasi dan tetap teguh dalam situasi sulit. Berdasarkan definisi tersebut resiliensi berarti kemampuan berbalik arah dari perkembangan kehidupan yang terasa sangat memberatkan, stres, kekhawatiran akan pendapatan keluarga, ketakutan tertular virus COVID-19, kecemasan akan pendidikan daring yang dilematik, marah, merasa kehilangan penghasilan, dan kebingungan yang lainnya, namun tidak membiarkan hal-hal tersebut menjadi keadaan yang permanen dalam dirinya, sehingga mampu beradaptasi dalam merespon keadaan yang sulit sehingga tetap sehat dan produktif, ditengah keadaan yang penuh tekanan dan ketidakpastian.

keluarga yang resilien akan mampu melakukan pemaknaan yang positif sebuah keyakinan seberapa baik diri dalam bertindak dikala situasi tidak menentu. Untuk dapat mencapai keluarga yang resilien Walsh (dalam, Shabhati, 2012) menjelaskan bahwa harapan sangat dibutuhkan ketika seseorang berada dalam kondisi keputusasaan yang terdalam. Harapan adalah kekuatan yang melindungi individu terhadap dampak pengalaman hidup. Individu yang memiliki tingkat harapan tinggi secara emosional mendapatkan kembali kendali

diri dengan mudah dan stres pun berkurang dari pada individu yang memiliki tingkat harapan rendah tidak akan mampu mencapai keluarga yang resilien.

Secara garis besar dalam kondisi pandemi virus COVID-19, bahwasanya individu perlu memiliki harapan sehingga mampu tetap dalam kondisi stabil sekalipun pada saat pandemi situasi penuh dengan ketidakpastian, kemampuan untuk pulih, saling menjaga, kontrol diri akan mampu membawa sebuah keluarga dalam kondisi keluarga resilien. Hal ini dapat disimpulkan bahwa harapan memiliki hubungan dengan terbentuknya keluarga resilien.

#### **F. Hubungan Antara *Self Efficacy* dengan Resiliensi**

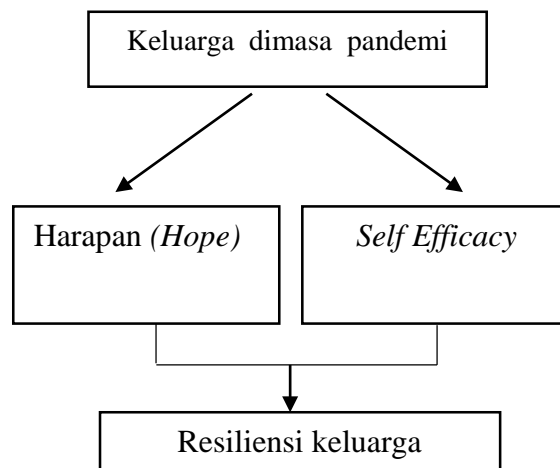
Alwisol (2009), menyatakan bahwa efikasi diri sebagai persepsi diri sendiri mengenai seberapa bagus diri dapat berfungsi dalam situasi tertentu, efikasi diri berhubungan dengan keyakinan bahwa diri memiliki kemampuan melakukan tindakan yang diharapkan. Efikasi diri Menurut Alwisol (2009) dapat diperoleh, diubah ditingkatkan atau diturunkan, melalui salah satu atau kombinasi empat sumber, yakni pengalaman menguasai suatu prestasi, pengalaman vikarius, persuasi sosial, dan pembangkitan emosi.

Menurut Hawley dan DeHaan 1996 (dalam Hendriani, 2018) resiliensi keluarga mendeskripsikan kondisi keluarga yang mampu beradaptasi dan berhasil melalui stress, baik disaat sekarang maupun waktu-waktu berikutnya. Keluarga yang resilien akan merespon secara positif setiap kesulitan dengan menggunakan cara-cara yang unik, sesuai konteks, tingkat permasalahan, kombinasi, interaktif antara factor-faktor risiko dan protektif yang dimiliki, serta mempertimbangkan sudut pandang anggota keluarga.

Untuk menjadi keluarga yang resilien *self efficacy* digunakan anggota keluarga sebagai acuan dalam bertindak, terkait hal apa saja yang dianggap benar dan hal apa saja yang dianggap menyimpang sehingga mampu memaknai setiap kejadian dengan stabil dan baik dalam mengambil sebuah keputusan

Hal ini dapat disimpulkan bahwa ada hubungan antara *self efficacy* dengan resiliensi keluarga.

### G. Kerangka Konseptual



### H. Hipotesis

Berdasarkan uraian tinjauan pustaka di atas maka hipotesis dalam penelitian ini adalah ada hubungan antara Harapan (*Hope*) dan *Self efficacy* dengan Resiliensi keluarga dimasa pandemi COVID-19.