

## **BAB 2**

### **TINJAUAN PUSTAKA**

#### **2.1 Konsep Empati**

##### **2.1.1 Definisi Empati**

Istilah empati menunjuk pada sensitifitas, mengerti perasaan atau keadaan psikologi seseorang (Smith, 2006). Empati menurut Allport (1961) yaitu sebagai perubahan emosi seseorang ke dalam pikiran, perasaan, dan perilaku orang lain. Sedangkan menurut Rogers (1951) menyatakan bahwa empati terdiri dari dua konsep. Konsep pertama, empati yaitu mampu melihat kerangka berpikir internal orang lain secara akurat. Kedua, dalam memahami orang lain individu seolah-olah masuk dalam diri orang lain tersebut sehingga bisa merasakan dan mengalami sebagaimana yang dirasakan dan dialami oleh orang lain tersebut, tapi tanpa kehilangan identitas dirinya.

Batson dan cole (dalam Eisenberg dan Strayer, 1987) mendefinisikan bahwa empati sebagai perasaan atau keadaan emosional seseorang. Teori ini senada dengan Bullmer (dalam Eisenberg, 2000) mendefinisikan empati sebagai kemampuan seseorang untuk mengenali, mempersepsi, dan merasakan perasaan orang lain yang meliputi pikiran, kepercayaan, dan keinginan seseorang berhubungan dengan perasaannya. Seseorang yang berempati akan mampu mengetahui pikiran dan mood orang lain. Empati sering dianggap sebagai semacam resonansi perasaan. Sementara itu, Mead (dalam Eisenberg, 2000) menyatakan bahwa empati merupakan kapasitas mengambil peran orang lain dan mengadopsi perspektif orang lain kemudian dihubungkan dengan dirinya sendiri.

Berdasarkan pendapat diatas dapat disimpulkan bahwa empati adalah kemampuan dimana seseorang mampu mengenali, merasakan dan mempersepsi perasaan, pikiran dan emosional orang lain.

### 2.1.2 Komponen Empati

Para ahli berpendapat bahwa komponen empati secara umum dapat dibedakan menjadi dua yaitu meliputi komponen kognitif dan komponen afektif. Davis (Taufik, 2012) memaparkan bahwa empati terdiri dari dua komponen yang mana pada masing-masing komponen memiliki beberapa sub-bagian berikut:

#### a. Komponen Kognitif

Komponen ini difokuskan pada kemampuan intelektual individu untuk dapat memahami perspektif orang lain secara tepat, dalam hal ini individu diharapkan mampu untuk membedakan emosi-emosi yang dialami orang lain dan bersedia menerima pandangan-pandangan orang lain tersebut. Komponen kognitif dalam empati meliputi:

##### 1) *Perspective Taking* (pengambilan perspektif)

*Perspective taking* merupakan kecenderungan seseorang untuk mengambil sudut pandang psikologis seseorang secara spontan. Hal ini berarti seorang individu mampu untuk memahami bagaimana pandangan-pandangan orang lain dalam kehidupan sehari-harinya. Kemampuan ini tidak berorientasi terhadap diri sendiri, melainkan pada kepentingan orang lain. Hal ini terkait dengan reaksi emosional individu dan perilaku menolong.

##### 2) *Fantasy* (fantasi)

*Fantasi* merupakan kemampuan seseorang untuk mengubah diri sendiri secara imajinasi kedalam pikiran, tindakan, dan perasaan yang dialami oleh karakter-karakter khayalan yang terdapat dalam buku, *games*, cerita atau film yang ditontonnya. Hal ini berarti individu dapat masuk, memahami, dan seolah-olah mengalami posisi dan keadaan karakter-karakter khayalan yang dibayangkannya.

Farida Agus Setiawati, dkk. (2007) juga menjelaskan bahwa komponen kognitif dalam empati adalah mencakup kemampuan seseorang untuk dapat mengetahui, mengenali, mengerti dan memahami apa yang terjadi pada orang lain. Hal ini berarti individu yang berempati berarti ia mampu mengetahui dan memahami bagaimana keadaan atau apa yang terjadi pada orang lain dengan cara melihat segala sesuatu itu dari sudut pandang orang lain.

#### b. Komponen Afektif

Komponen afektif merupakan kecenderungan seseorang untuk ikut serta mengalami perasaan-perasaan emosional yang dialami orang lain. Komponen afektif ini terdiri atas:

- 1) *Emphatic Concern* (perhatian empatik)

*Emphatic concern* merupakan perasaan simpati dan peduli terhadap orang lain sebagai wujud dari ikut merasakan kesusahan yang sedang dialaminya. Hal ini terkait dengan perasaan yang penuh perhatian.

- 2) *Personal Distress* (distres pribadi)

*Personal distress* memfokuskan pada kecemasan pribadi dan kegelisahan yang dirasakan sebagai akibat dari reaksi terhadap situasi interpersonal yang tidak menyenangkan atau penderitaan yang dialami orang lain.

Baron (Jenny dan Debbie Clayton, 2012) mengidentifikasi komponen afektif dalam empati sebagai perasaan menderita yang juga dirasakan ketika orang lain menderita, ikut merasa simpati, dan peduli pada orang yang bersangkutan, sedemikian rupa hingga timbul keinginan untuk mencoba membantu meringankan penderitaannya. Hal tersebut dapat diartikan bahwa orang yang berempati berarti ia ikut serta dalam merasakan apa yang sedang orang lain rasakan, yang kemudian muncul rasa peduli dan dorongan untuk memberikan bantuan yang bisa meringankan beban orang lain.

Komponen-komponen empati juga dipaparkan oleh Goleman (2004) yang menjelaskan bahwa aspek-aspek atau komponen empati antara lain meliputi:

- a. Peka terhadap perasaan orang lain, berarti individu mampu dalam memahami dan membaca perasaan orang lain. Terutama peka dalam membaca pesan-pesan non verbal yang tampak atau dimunculkan orang lain. Hal tersebut dikarenakan, kunci untuk bisa memahami perasaan orang lain adalah mampu membaca pesan non verbal seperti nada bicara, gerak-gerik, ekspresi wajah, dan sebagainya.
- b. Mendengarkan dengan baik saat orang lain berbicara, yang berarti individu bersedia dan mampu memberi perhatian dan menjadi pendengar yang baik dari segala permasalahan yang diungkapkan orang lain kepadanya.

- c. Menerima sudut pandang orang lain, dalam hal ini berarti individu mampu memandang permasalahan atau suatu hal dari sudut pandang orang lain. Individu mampu menempatkan diri dalam posisi orang lain sehingga bisa memahami apa dan bagaimana pikiran orang lain. Kemampuan ini akan menimbulkan toleransi dan kemampuan menerima perbedaan.

Berdasarkan berbagai uraian diatas, maka dapat disimpulkan bahwa komponen-komponen empati pada umumnya terdiri dari komponen kognitif dan afektif. Komponen kognitif yaitu mengacu pada kemampuan intelektual individu untuk bisa memahami perspektif orang lain secara tepat, sedangkan komponen afektif yaitu kecenderungan seseorang untuk ikut serta mengalami perasaan-perasaan emosional yang sedang dialami orang lain.

### 2.1.3 Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Empati

Mengenai faktor yang mempengaruhi seseorang menerima dan memberi empati, Hoffman (dalam Setiawan, 2014) mengemukakan sebagai berikut:

1. Sosialisasi

Sosialisasi dapat mempengaruhi empati melalui permainan-permainan yang memberikan peluang kepada anak untuk mengalami sejumlah emosi, membantu untuk lebih berpikir dan memberikan perhatian kepada orang lain, serta lebih terbuka terhadap kebutuhan orang lain sehingga akan meningkatkan kemampuan berempatinya. Model atau peragaan yang diberikan pada anak-anak tidak hanya dapat

menimbulkan respon prososial, tetapi juga mengembangkan perasaan empati dalam diri anak.

## 2. *Mood dan Feeling*

Apabila seseorang dalam situasi perasaan yang baik, maka dalam berinteraksi dan menghadapi orang lain akan lebih baik dalam menerima keadaan orang lain.

## 3. Pengasuhan

Empati seorang anak di peroleh melalui proses pengasuhan, pengasuhan sendiri didapat dari keluarga. Pada proses pengasuhan terjadi interaksi antara pengasuh dengan yang diasuh, yang berjalan terus menerus dan bersifat dua arah. Pengasuhan orang tua menentukan perkembangan anak, termasuk perkembangan empatinya yang diwujudkan dengan tindakan anak terhadap orang lain sebagaimana tindakan orang tua mereka terhadap mereka. Louw dkk, (dalam Solfema, 2014).

Baumrind (dalam Solfema, 2014) mengemukakan bahwa gaya pengasuhan yang demokratis dan gaya pengasuhan yang melatih emosi dianggap sangat mendorong berkembangnya empati.

## 4. Proses Belajar dan Identifikasi

Apa yang telah dipelajari anak dirumah, disekolah, maupun dilingkungan sosial lainnya tentang empati akan mengajari anak tentang pengalaman untuk melakukan perilaku empati serta lebih peduli pada orang lain dalam kehidupan sehari-hari.

## 5. Komunikasi dan Bahasa

Komunikasi dan bahasa sangat mempengaruhi seseorang dalam mengungkapkan dan menerima empati. Ini terbukti dalam penyampaian atau penerimaan bahasa yang disampaikan dan diterima olehnya.

## 6. Umur

## 7. Jenis Kelamin

Pendapat lain Menurut Taufik (2012), umur merupakan kemampuan memahami perspektif orang lain. Dimana kemampuan tersebut akan meningkat seiring dengan bertambahnya usia. Sehingga anak yang lebih besar pada umumnya lebih dapat berempati dibandingkan anak yang masih kecil.

Ickes (1997) menyatakan bahwa dalam mengetahui perasaan orang lain, terdapat perbedaan tingkat akurasi. Seseorang dapat memiliki tingkat akurasi empati yang tinggi, sementara orang lain dapat memiliki tingkat akurasi yang rendah begitu pun sebaliknya.

## **2.2 Konsep Resiliensi Keluarga Anak Retardasi Mental**

### 2.2.1 Definisi Resiliensi Keluarga Anak Retardasi Mental

Konsep resiliensi keluarga berakar dari pemahaman mengenai resiliensi individu. Resiliensi merupakan proses adaptasi secara baik dalam menghadapi kemalangan, trauma, tragedi, ancaman atau bahkan sumberstres yang signifikan.

Konsep resiliensi tidak hanya mencakup kemampuan untuk bertahan tetapi juga bangkit kembali dari krisis.

Definisi resiliensi keluarga berakar dari ulasan mengenai resiliensi terhadap individu, resiliensi keluarga (*family resilience*) adalah kemampuan keluarga untuk melanjutkan hidup setelah ditimpa kemalangan atau tekanan yang berat. Pendekatan resiliensi keluarga bertujuan untuk mengenali dan membentengi proses interaksi yang menjadi kunci bagi kemampuan keluarga untuk bertahan dan bangkit dari tantangan kehidupan yang mengganggu.

Hanekom (2008) menyatakan bahwa proses resiliensi sebagai interaksi antara faktor resiko dan faktor protektif. Faktor protektif dapat dianggap kuat, berinteraksi dengan faktor resiko, mengurangi dampak negatif dari resiko. Model ini juga mengatakan bahwa resiliensi tidak hanya bangkit kembali dan menjadi kuat tetapi juga adanya kekuatan yang membantu seseorang untuk bertahan dari masalah mereka serta tumbuh menjadi manusia yang lebih kuat. Resiliensi bukanlah hal yang dibicarakan fokus pada individu saja melainkan sebuah proses interaksional antara karakteristik individual dan lingkungan. Resiliensi juga dimiliki oleh sumber daya yang lebih banyak akan lebih mudah beradaptasi dengan peristiwa kehidupan yang menekan. Keluarga yang dapat beradaptasi dengan sukses akan mencapai keseimbangan dalam keluarga. Keluarga tersebut dapat dikatakan resilien.

Keluarga yang resilien dengan memiliki anak yang mengalami hambatan perkembangan tampak dari cara keluarga menghadapi stressor dan strain, dukungan yang diterima keluarga, karakteristik ketahanan keluarga sebagai

sumber daya dan cara keluarga menilai peristiwa yang dihadapinya, serta peristiwa distress yang dirasakan keluarga.

Keluarga sebagai sebuah satu kesatuan. Blakc and Lobo (2008) mengatakan bahwa resiliensi keluarga adalah proses adaptasi dan *coping* dalam keluarga sebagai sebuah unit fungsional. Resiliensi melibatkan proses dinamis yang membantu beradaptasi dalam masalah yang signifikan. Kekuatan dan sumber daya ini memungkinkan individu serta keluarga untuk sukses menghadapi krisis dan masalah yang persisten. Kekuatan dan sumber daya yang dimiliki dapat memulihkan dan bertumbuh dari pengalaman yang tidak menyenangkan.

Konsep resiliensi keluarga tidak hanya melihat individu (anggota keluarga) sebagai sumber daya potensial, namun meluas bahwa keluarga sebagai sebuah unit fungsional. Patterson (2002) mengatakan bahwa resiliensi keluarga melibatkan potensi perubahan dan pertumbuhan baik secara personal maupun relasional yang dapat membantu keluar dari masalah. Keluarga dapat menjadi lebih kuat dan lebih pandai ketika berhadapan dengan masalah di masa yang akan datang. Adanya masalah dapat menjadi kesempatan bagi keluarga untuk menilai kembali prioritas, menstimulasi hubungan yang lebih baik dan tujuan hidup keluarga. Anggota keluarga mungkin dapat menemukan atau mengembangkan hikmah dan kemampuan baru.

### 2.2.2 Komponen Pelindung Resiliensi Keluarga

Resiliensi keluarga tidak bisa dilepaskan dari faktor resiko dan faktor pelindung (Walsh, 1998). Faktor resiko adalah faktor yang dapat mendorong munculnya hasil yang negatif pada keluarga. Sedangkan faktor

protektif/pelindung adalah faktor yang bisa mengurangi hasil negatif ini, maka Walsh (2006) mengemukakan tiga proses kunci dari resiliensi keluarga yang berperan sebagai faktor pelindung. Ketiga proses kunci tersebut adalah sistem keyakinan, pola organisasi, dan proses komunikasi.

#### 1. Sistem Keyakinan

Walsh (2006) menjelaskan bahwa sistem keyakinan keluarga merupakan inti dari semua keberfungsian keluarga dan merupakan dorongan yang kuat bagi terbentuknya resiliensi. Keluarga menghadapi krisis dan kesulitan dengan memberi makna pada kesulitan tersebut dengan cara mengaitkan dengan lingkungan sosial, nilai-nilai budaya dan spiritual, generasi yang sebelumnya, dan dengan harapan serta keinginan di masa yang akan datang. Bagaimana keluarga memandang masalah dan pilihan penyelesaiannya dapat membuat keluarga mampu mengatasi masalah tersebut atau malah menjadi putus asa dan tidak berfungsi dengan baik.

*Belief* atau keyakinan merupakan kaca mata bagi seseorang dalam memandang dunianya yang memengaruhi apa yang dilihat atau diabaikan serta apa yang dipersepsikan (Wright, Watson, dan Bell dalam Walsh, 2006). Sistem keyakinan keluarga meliputi nilai, pendirian, sikap, bias, dan asumsi yang bergabung dan membentuk dasar pemikiran yang memicu respon emosional, mengarahkan keputusan, dan mengatur tingkah laku (Wright, dkk. dalam Walsh, 2006). Keyakinan dibangun secara sosial, tersusun dalam proses yang berkelanjutan melalui interaksi dengan orang-orang terdekat dan dunia

yang lebih luas (Gergen dan Hoffman dalam Walsh, 2006). Walsh mengemukakan tiga area kunci dalam sistem keyakinan yaitu: memberi makna pada kesulitan, pandangan yang positif, serta transenden dan spiritualitas dengan penjelasan sebagai berikut.

a) Memberi makna pada kesulitan

Pandangan keluarga bahwa kesulitan yang sedang dialami adalah hal yang masuk akal dan mengambil hikmah dari apa yang terjadi merupakan hal yang sangat penting bagi resiliensi (Antonovsky dalam Walsh, 2006). Keluarga yang melihat kesulitan sebagai tantangan bersama dan hal yang wajar terjadi dalam kehidupan keluarga mampu mendorong keluarga untuk bertahan dan bangkit dari kesulitan tersebut (Walsh, 2006). Selain itu, Walsh juga menjelaskan resiliensi didorong dengan adanya *sense of coherence* yaitu pandangan bahwa kesulitan yang dialami dapat dijelaskan dan diprediksi, tersedianya sumber yang dibutuhkan untuk mengatasi kesulitan, serta kesulitan yang dialami merupakan sesuatu yang berharga.

b) Pandangan positif

Pandangan positif merupakan hal yang penting bagi resiliensi (Walsh, 2006). Keluarga yang berpandangan positif memiliki harapan akan masa depan yang lebih baik, memandang sesuatu secara optimis, percaya diri dalam menghadapi masalah, serta memaksimalkan kekuatan dan potensi yang dimiliki. Selain itu, pandangan positif juga terlihat pada inisiatif dan usaha yang gigih

anggota keluarga dalam menghadapi kesulitan, serta menguasai situasi yang dapat dikendalikan dan menerima situasi yang tidak dapat dikendalikan.

c) Transenden dan spiritualitas

Transenden memberikan makna, tujuan, dan hubungan di luar diri seseorang, keluarganya, dan masalah yang dihadapi (Walsh, 2006).

Transenden memberikan kejelasan mengenai kehidupan seseorang dan memberi dukungan ketika mengalami stress. Nilai-nilai transenden dapat membuat seseorang menilai kehidupan dan hubungannya dengan orang lain sebagai sesuatu yang berharga dan penting. Di dalam keluarga, nilai-nilai transenden dapat membuat mereka melihat kenyataan dari sudut pandang yang lebih luas, dan selalu memunculkan harapan. Spiritualitas merupakan penghayatan terhadap nilai-nilai yang tertanam yang membuat seseorang dapat memaknai, merasakan kesatuan, dan keterhubungan dengan orang lain. Spiritualitas dapat dialami seseorang baik di lingkungan agama maupun di luar itu. Agama dan spiritualitas menawarkan rasa nyaman dan hikmah dibalik kesulitan. Keyakinan pribadi membuat seseorang tangguh dalam menghadapi kesusahan dan mampu mengatasi tantangan (Wemer and Smith dalam Walsh, 2006).

2. Pola Organisasi

Untuk menghadapi krisis dan kesulitan secara efektif, keluarga harus menggerakkan dan mengatur sumber daya mereka, menahan tekanan,

dan mengatur kembali sumber daya tersebut sesuai dengan kondisi yang berubah (Walsh, 1998). Pola organisasi keluarga dipertahankan oleh norma-norma eksternal dan internal dan dipengaruhi oleh budaya dan sistem keyakinan keluarga. Terdapat tiga elemen dari pola organisasi yaitu fleksibilitas, keterhubungan, dan sumber daya sosial dan ekonomi dengan penjelasan sebagai berikut.

a) **Fleksibilitas**

Fleksibilitas mencakup kemampuan untuk beradaptasi terhadap perubahan dengan bangkit kembali, mengatur ulang dan beradaptasi dengan situasi yang berubah. Fleksibilitas juga dapat terwujud dengan tetap dilaksanakannya kegiatan dan kebiasaan yang rutin dilakukan keluarga sehingga dapat menjaga kontinuitas dan mengembalikan stabilitas keluarga yang dapat mendorong resiliensi. Pola kepemimpinan yang otoritatif, kerja sama dalam pengasuhan serta adanya kesetaraan dan saling menghargai juga merupakan salah satu bentuk fleksibilitas yang dapat mendorong terbentuknya resiliensi.

b) **Keterhubungan**

Keterhubungan atau kohesi merupakan ikatan struktural dan emosional pada anggota keluarga. Keluarga dengan ikatan yang kuat cenderung merasa puas dan terhubung dengan apa yang ada didalam keluarga tersebut (Olson dan Gorel dalam Walsh, 2006). Bentuk keterhubungan dalam keluarga adalah saling mendukung,

bekerja sama, komitmen, serta tetap menghormati perbedaan, keinginan, dan batasan individu.

c) Sumber daya sosial dan ekonomi

Dalam menghadapi situasi krisis, keluarga besar dan jaringan sosial dapat menyediakan bantuan, dukungan emosional dan adanya rasa keterikatan terhadap sebuah kelompok. Ketika keluarga mengalami kesulitan dalam menghadapi masalah di dalam keluarga, maka mereka cenderung akan meminta bantuan di luar seperti keluarga besar, teman, tetangga dan komunitas mereka. Selain itu, untuk dapat memperkuat keberfungsian, keluarga juga harus memperoleh kestabilan ekonomi dengan tetap menjaga keseimbangan antara pekerjaan dan kehidupan keluarga.

3. Proses Komunikasi

Komunikasi dapat memfasilitasi seluruh fungsi keluarga dan merupakan hal yang penting bagi resiliensi (Walsh, 2006). Pada situasi krisis, komunikasi merupakan hal yang esensial dalam membantu proses pemecahan masalah. Komunikasi meliputi transmisi keyakinan, pertukaran informasi, ekspresi emosi dan proses pemecahan masalah (Epstein, dkk. dalam Walsh, 2003). Ada tiga aspek komunikasi yang baik yaitu kejelasan, ungkapan emosi, dan penyelesaian masalah yang kolaboratif, seperti yang dijelaskan sebagai berikut.

a) Kejelasan

Kejelasan dalam berkomunikasi mencakup informasi yang disampaikan secara langsung, tepat, spesifik dan jujur, masing-

masing anggota memiliki informasi dan pemahaman yang sama mengenai situasi krisis yang dihadapi, serta adanya keterbukaan komunikasi didalam keluarga.

b) Ungkapan emosi

Keluarga yang berfungsi dengan baik dapat mengungkapkan emosi yang dirasakannya dengan nyaman baik emosi positif seperti bahagia, berterima kasih, cinta, dan harapan maupun emosi negatif seperti sedih, takut, marah dan kecewa. Selain itu, anggota keluarga juga saling memahami apa yang dirasakan oleh anggota keluarga lainnya. Anggota keluarga juga bertanggung jawab terhadap apa yang ia rasakan dengan tidak menyalahkan orang lain atas hal itu, serta interaksi yang diwarnai dengan hal-hal yang menyenangkan seperti humor.

c) Pemecahan masalah secara kolaboratif

Pemecahan masalah secara efektif merupakan hal yang esensial bagi keluarga untuk menghadapi situasi krisis dan kesulitan. Proses pemecahan masalah yang efektif ini meliputi identifikasi masalah dan penyebab terkait, *brainstorming* mengenai kemungkinan pemecahan masalah, saling berbagi dalam mengambil keputusan, berfokus pada tujuan mencoba mengambil langkah-langkah konkret dan belajar dari kesalahan.

### 2.2.3 Karakteristik Individu yang memiliki Resiliensi

Menurut Bernard (dalam Desmita, 2011) ada beberapa sifat umum untuk menggambarkan individu yang memiliki resiliensi, yaitu:

1. Kompetensi Sosial (*Social Competence*)

Kompetensi sosial merupakan salah satu sifat yang resiliensi memiliki kemampuan untuk merespon orang lain dan mampu mendapatkan respon positif dari orang lain. Sifat umum yang dimiliki yaitu fleksibel, empati, peduli, kemampuan berkomunikasi yang baik, memiliki humor yang baik, aktif, dan dapat menyesuaikan diri meskipun dalam sebuah tahapan.

2. Keterampilan Pemecahan Masalah/ Metakognitif (*Problem Solving Skills/ Metacognition*)

Keterampilan memecahkan masalah merupakan salah satu untuk berfikir abstrak, fleksibel, dan dapat mencoba alternatif lain untuk mencari solusi pada masalah sosial dan kognitif, sehingga memudahkan untuk mengendalikan diri sendiri dan mencari bantuan orang lain.

3. Otonomi (*Autonomi*)

Ada banyak istilah yang digunakan beberapa peneliti untuk menunjukkan otonomi, yaitu untuk mandiri, harga diri, kepercayaan diri, dan memiliki kontrol diri. Suatu kesadaran tentang identitas diri sendiri dan kemampuan untuk bertindak secara independen serta melakukan pengontrolan terhadap lingkungan.

4. Kesadaran akan Tujuan dan Masa Depan (*A Sense of Purpose and Future*)

Kesadaran akan tujuan-tujuan, aspirasi pendidikan, ketekunan (*persistence*), penghargaan dan kesadaran akan suatu masa depan yang cemerlang.

#### 2.2.4 Aspek Resiliensi

Reivich dan Shatte (2002) mendefinisikan beberapa kemampuan yang bisa mengungkap kemampuan *resilience* pada individu yaitu:

1. Regulasi Emosi (*Emotion Regulation*)

Regulasi emosi merupakan kemampuan untuk tetap tenang ketika berada di bawah tekanan. Individu yang resilien menggunakan kemampuan pengaturan emosi agar bisa mengontrol emosi, perhatian dan perilaku mereka khususnya ketika menghadapi kesulitan dan tantangan. Faktor ini penting untuk kesuksesan kerja, relasi yang erat dan kesehatan fisik. Tidak setiap emosi harus diperbaiki atau dikontrol. Ekspresi emosi secara tepatlah yang menjadi bagian dari resiliensi.

2. Kontrol Impuls (*Impulse Control*)

Kemampuan mengendalikan keinginan, dorongan, kesukaran serta tekanan yang muncul dari dalam diri seseorang. Kontrol impuls berkaitan erat dengan kemampuan regulasi emosi. Individu yang mampu mengontrol impulsivitasnya adalah individu yang mampu mencegah kesalahan pemikiran sehingga dapat memberikan respon yang tepat pada permasalahan yang dihadapi.

3. Optimis (*Optimism*)

Individu yang resilien adalah individu yang optimis. Mereka yakin bahwa berbagai hal dapat berubah menjadi lebih baik. Mereka memiliki harapan terhadap masa depan dan percaya bahwa mereka dapat mengontrol arah kehidupannya.

4. Analisis Kausal (*Causal Analysis*)

Analisis kausal merupakan istilah yang digunakan untuk merujuk pada kemampuan individu untuk secara akurat mengidentifikasi penyebab-penyebab dari permasalahan mereka. Jika seseorang tidak mampu memperkirakan penyebab dari permasalahannya secara akurat, maka individu tersebut akan membuat kesalahan yang sama.

5. Empati (*Empathy*)

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

6. Efikasi Diri (*Self-Efficacy*)

Efikasi diri menggambarkan keyakinan seseorang bahwa individu dapat memecahkan masalah yang dialaminya dan keyakinan seseorang terhadap kemampuannya untuk mencapai kesuksesan. Dalam lingkungan kerja, seseorang yang memiliki keyakinan terhadap dirinya untuk memecahkan masalah muncul sebagai pemimpin.

7. Mencapai yang Positif (*Reaching Out*)

Mencapai yang positif menggambarkan kemampuan seseorang untuk meningkatkan aspek positif dari kehidupan dan berani mengambil kesempatan dan tantangan baru. Resiliensi tidak hanya penting untuk

menghadapi pengalaman hidup yang negatif seperti mengatasi masalah berat atau pulih dari trauma tetapi juga memperkaya hidup, memperdalam hubungan dan mencari pengalaman baru.

Wolin (1999) mengemukakan tujuh aspek utama yang dimiliki oleh individu dalam resiliensi yaitu:

1. *Insight*

*Insight* adalah kemampuan mengajukan pertanyaan yang sulit dan memberikan jawaban yang jujur. Hal ini untuk dapat memahami diri sendiri dan orang lain, serta dapat menyesuaikan diri dalam berbagai situasi.

2. *Independence*

*Independence* adalah kemampuan untuk mengambil jarak secara emosional maupun fisik dari sumber masalah dalam hidup seseorang. Kemandirian melibatkan kemampuan untuk menjaga keseimbangan antara jujur pada diri sendiri dan peduli pada orang lain.

3. *Relationships*

*Relationships* adalah seorang yang resilien dapat mengembangkan hubungan yang jujur, saling mendukung dan berkualitas bagi kehidupan, atau memiliki *role model* yang sehat.

4. *Inisiative*

*Inisiative* adalah melibatkan keinginan yang kuat untuk bertanggung jawab atas kehidupan sendiri atau masalah yang dihadapi. Individu yang resilien bersikap proaktif bukan reaktif bertanggung jawab dalam pemecahan masalah, selalu berusaha memperbaiki diri ataupun situasi yang dapat

diubah serta meningkatkan kemampuan untuk menghadapi hal-hal yang tidak dapat diubah.

#### 5. *Creativity*

*Creativity* adalah melibatkan kemampuan memikirkan berbagai pilihan, konsekuensi dan alternative dalam menghadapi tantangan hidup. Individu yang resilien tidak terlibat dalam perilaku negatif sebab mampu mempertimbangkan konsekuensi dari setiap perilaku dan membuat keputusan yang benar. Kreatifitas juga melibatkan daya imajinasi yang digunakan untuk mengekspresikan diri dalam seni, serta membuat seseorang mampu menghibur dirinya sendiri saat menghadapi kesulitan.

#### 6. *Humor*

*Humor* adalah kemampuan untuk melihat sisi terang dari kehidupan, menertawakan diri sendiri dan menemukan kebahagiaan dalam situasi apapun. Individu yang resilien menggunakan rasa humornya untuk memandang tantangan hidup dengan cara yang barudan lebih ringan.

#### 7. *Morality*

*Morality* adalah keinginan untuk hidup secara baik dan produktif. Individu yang resilien dapat mengevaluasi berbagai hal dan membuat keputusan yang tepat tanpa rasa takut akan pendapat orang lain. Individu juga dapat mengatasi kepentingan diri sendiri dalam membantu orang lain yang membutuhkan.

Peneliti lain juga mengemukakan dimensi-dimensi resiliensi, Connor dan Davidson (2003), dalam penelitiannya yang mengidentifikasikan lima dimensi atau aspek resiliensi yaitu:

1. *Personal competence* (kompetensi pribadi, standar yang tinggi dan keuletan).
2. *Trust in one's instincts, tolerance of negative affect, and strengthening effects of stress* (percaya kepada diri sendiri, memiliki toleransi terhadap efek negatif dan kuat dalam menghadapi tekanan).
3. *Positive acceptance of change and secure relationships with others* (penerimaan positif terhadap perubahan dan hubungan yang baik dengan orang lain).
4. *Self-control* (pengendalian diri).
5. *Spiritual influence* (keyakinan kepada tuhan).

#### 2.2.5 Faktor yang Mempengaruhi Resiliensi

Menurut Everall (2006) ada beberapa faktor yang mempengaruhi resiliensi, yaitu:

1. Faktor individual, meliputi kemampuan kognitif individu, konsep diri, harga diri dan kompetensi sosial yang dimiliki individu.
2. Faktor keluarga, yaitu hubungan yang dekat dengan orang tua yang memiliki kepedulian dan perhatian, pola asuh yang hangat, teratur dan kondusif bagi perkembangan individu, sosial ekonomi yang berkecukupan, memiliki hubungan harmonis dengan anggota keluarga-keluarga lain.
3. Faktor komunitas, meliputi kemiskinan dan keterbatasan kesempatan kerja.
4. Umur
5. Jenis Kelamin

Hoffman (2003) berpendapat bahwa jenis kelamin adalah perbedaan jenis kelamin yang dapat membentuk pola perilaku yang berbeda. Dimana perempuan lebih berorientasi hubungan dengan orang lain. Pendapat lain menurut Hoffman (2003) menjelaskan bahwa orang tua/keluarga yang penuh perhatian, memberikan motivasi dan semangat, menunjukkan kepekaan terhadap perasaan, tingkah laku, dan pikiran.

Gunarsa (2005) menjelaskan bahwa jenis kelamin adalah identitas yang membedakan antara laki-laki dan perempuan. Menurut Hurlock (2006) peran laki-laki dan perempuan merupakan pola perilaku individu dari masing-masing laki-laki dan perempuan dimana yang disetujui serta diterima oleh kelompok. Barends (2004) menyatakan bahwa faktor yang mempengaruhi resiliensi keluarga meliputi, yaitu ras, penduduk asli dan pendatang, bahasa, usia, jenis kelamin dan pendapatan memiliki hubungan yang signifikan dengan resiliensi.

## **2.3 Anak Retardasi Mental**

### **2.3.1 Definisi**

Retardasi mental adalah suatu keadaan perkembangan pikiran yang tertahan atau tidak komplet, terutama ditandai oleh gangguan keterampilan yang dimanifestasikan selama periode perkembangan, yang mengenai semua tingkat intelegensi, misalnya kemampuan kognitif, berbahasa, motorik, dan sosial. Retardasi dapat terjadi dengan atau tanpa keadaan mental atau fisik lainnya (WHO, 2010).

Retardasi mental menerangkan keadaan fungsi intelektual umum bertaraf subnormal yang dimulai dalam masa perkembangan individu dan yang berhubungan dengan terbatasnya kemampuan belajar maupun penyesuaian dan proses pendewasaan individu tersebut atau kedua-duanya (Nelson dan Muttaqin, 2008). Retardasi mental merupakan gangguan dimana terjadi gangguan dalam fungsi intelektual yang sub normal. Adanya perilaku adaptif sosial dan timbul pada masa perkembangan yaitu dibawah umur 18 tahun (Hidayat, 2007).

Retardasi mental ialah keadaan dengan intelegensia yang kurang (subnormal) sejak masa perkembangan (sejak lahir atau sejak masa anak). Biasanya terdapat perkembangan mental yang kurang secara keseluruhan, tetapi gejala utama ialah intelegensia yang terbelakang. Retardasi mental dan orang tua disebut juga oligofrenia (oligo=kurang atau sedikit dan fren=jiwa) atau tuna mental. Retardasi mental bukan suatu penyakit walaupun retardasi mental merupakan hasil dari proses patologik di dalam otak yang memberikan gambaran keterbatasan terhadap intelektual dan fungsi adaptif. Retardasi mental dapat terjadi dengan atau tanpa gangguan jiwa atau gangguan fisik lainnya.

### 2.3.2 Klasifikasi

#### 1. Retardasi Mental Ringan

Penderita memiliki IQ antara 52-67. Penyesuaian sosial mereka hampir setara dengan anak normal, namun kalah dalam hal imajinasi, kreativitas dan kemampuan membuat penelitian-penelitian. Bila kasus mereka diketahui sejak dini dan selanjutnya mendapatkan pendamping orang tua serta mendapatkan pendidikan luar biasa, sebagian besar dari mereka

mampu menyesuaikan diri dalam pergaulan, mampu menguasai keterampilan akademik dan keterampilan kerja sederhana.

## 2. Retardasi Mental Sedang

Penderita ini memiliki IQ 36-51. Secara fisik mereka tampak “wagu” dan biasanya memiliki sejumlah cacat fisik. Koordinasi motonya buruk, sehingga gerakan tangan-kaki maupun tubuhnya tidak luwes. Mereka lamban belajar dan kemampuan mereka membentuk konsep amat terbatas. Namun mereka *trainable* atau dapat dilatih.

## 3. Retardasi Mental Berat

Penderita ini memiliki IQ 20-35. Mereka sering disebut “*dependent retarded*” atau penderita lemah mental yang tergantung. Perkembangan motorik dan bicara mereka sangat terbelakang, sering disertai gangguan penginderaan dan motorik. Mereka dapat dilatih melakukan tugas-tugas sederhana, sedangkan untuk semua hal lain yang lebih kompleks mereka sangat tergantung pada pertolongan orang lain.

## 4. Retardasi Mental Sangat Berat

Penderita ini memiliki IQ kurang dari 20. Mereka sering disebut golongan “*life support retarded*”, golongan lemah mental yang perlu disokong secara penuh agar dapat bertahan hidup. Kemampuan adaptasi dan bicara mereka sangat terbatas. Sering mereka juga dihinggapi kejang-kejang, mutisme, ketulian, dan kelainan tubuh lain. Kesehatan mereka cenderung buruk dan rentan terhadap penyakit.

### 2.3.3 Faktor Penyebab

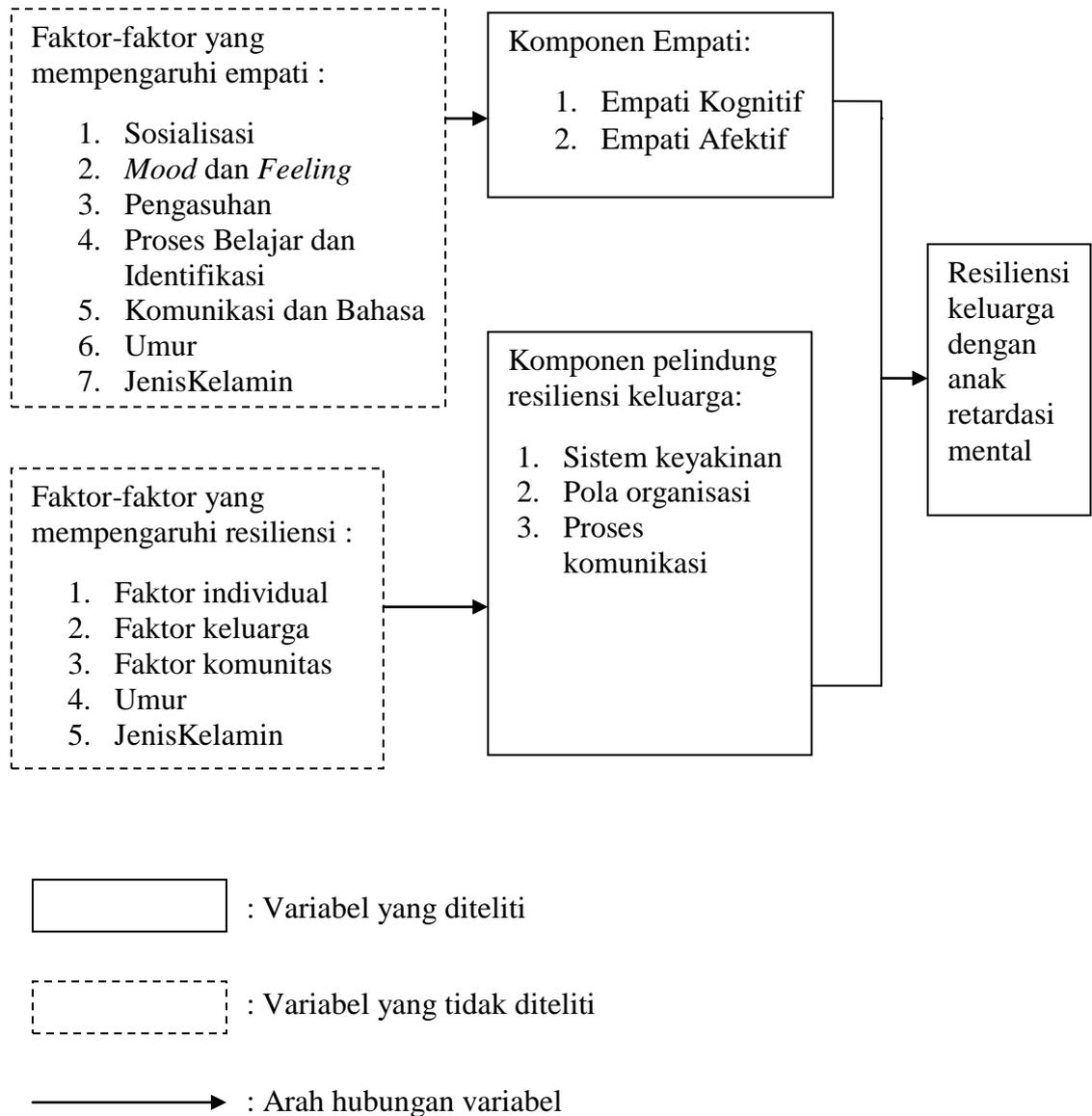
#### 1. Sebab-sebab yang bersumber dari luar

- a. Keracunan sewaktu ibu hamil yang bisa menimbulkan kerusakan pada plasma inti, misalnya karena penyakit sipilis atau kebanyakan minum alkohol.
  - b. Kerusakan pada otak sewaktu kelahiran, misalnya lahir karena alat bantu atau pertolongan dan lahir prematur.
  - c. Panas yang terlalu tinggi, misalnya pernah sakit keras, typhus, cacar dan sebagainya.
  - d. Gangguan pada otak, misalnya ada tumor otak, infeksi pada otak, hydrocephalus.
  - e. Gangguan fisiologis, seperti mongoslisme, cretinisme.
  - f. Pengaruh lingkungan dan kebudayaan.
2. Sebab-sebab yang bersumber dari dalam

Yaitu sebab dari faktor keturunan. Sebab ini dapat berupa gangguan pada plasma inti. Pada kondisi genetik kecacatan ditentukan pada saat konsepsi. Kecacatan dapat ditimbulkan karena ketidaknormalan kromosom. Salah satunya adalah peristiwa trisomy, dimana pada keadaan ini kromosom yang ada pada individu tidak lagi berjumlah 46 tetapi 47. Individu yang tergolong dalam kategori Down's syndrome atau mongolism adalah akibat dari trisomy tersebut. Selain adanya ketidaknormalan kromosom, kecacatan juga dapat disebabkan oleh ketidaknormalan genetik. Yang termasuk dalam ketidaknormalan genetik antara lain janin yang rusak karena gangguan metabolisme karbohidrat. Gangguan metabolisme ini juga mengakibatkan kerusakan pada ginjal dan hati selain ketunagrahitaan pada anak.

## 2.4 Kerangka Konseptual dan Hipotesis Penelitian

### 2.4.1 Kerangka Konseptual



**Gambar 2.1** :Kerangka konseptual Hubungan antara Empati dengan Resiliensi Keluarga pada Anak Retardasi Mental.

#### 2.4.2 Hipotesis Penelitian

Penelitian ini dilakukan bahwa untuk mengetahui apa ada hubungan antara empati dengan resiliensi keluarga pada anak retardasi mental. Salah satu teori yang mengemukakan bahwa empati menggambarkan sebaik apa seseorang dapat membaca petunjuk dari orang lain, berkaitan dengan kondisi emosional dan psikologis orang tersebut. Beberapa individu dapat menginterpretasikan perilaku non-verbal orang lain, seperti nada suara, ekspresi wajah dan bahasa tubuh serta menentukan apa yang dipikirkan dan dirisaukan orang tersebut. Ketidakmampuan dalam hal ini akan berdampak pada kesuksesan dan menunjukkan perilaku yang tidak resilien (Reivich dan Shatte, 2002).

Berdasarkan hasil teoritis diatas, peneliti mengajukan hipotesis yaitu:

1. Ada hubungan antara empati dengan resiliensi keluarga pada anak retardasi mental di SDLB/C Alpha Kumara Wardhana II Surabaya.