

**GAMBARAN *FAMILY RESILIENCE* DAN *GRATITUDE* PADA KELUARGA  
YANG TIDAK MEMILIKI ANAK  
(Studi Berdasarkan Penghayatan Istri)**

**SKRIPSI**

**Pembimbing:**

Umniyah Saleh, S.Psi., M.Psi., Psikolog  
Nirwana Permatasari, S.Psi., S.H., M.Pd., M.Psi., Psikolog

**Oleh:**

Sestilawati Ridha  
Q11114021



**UNIVERSITAS HASANUDDIN  
PROGRAM STUDI PSIKOLOGI  
FAKULTAS KEDOKTERAN  
MAKASSAR  
2020**

**GAMBARAN *FAMILY RESILIENCE* DAN *GRATITUDE* PADA KELUARGA  
YANG TIDAK MEMILIKI ANAK  
(Studi Berdasarkan Penghayatan Istri)**

**SKRIPSI**

**Diajukan untuk menempuh Ujian Sarjana  
pada Fakultas Kedokteran  
Program Studi Psikologi  
Universitas Hasanuddin**

**Pembimbing:**

Umniyah Saleh, S.Psi., M.Psi., Psikolog  
Nirwana Permatasari, S.Psi., S.H., M.Pd., M.Psi., Psikolog

**Oleh:**

Sestilawati Ridha  
Q11114021



**UNIVERSITAS HASANUDDIN  
PROGRAM STUDI PSIKOLOGI  
FAKULTAS KEDOKTERAN  
MAKASSAR  
2020**

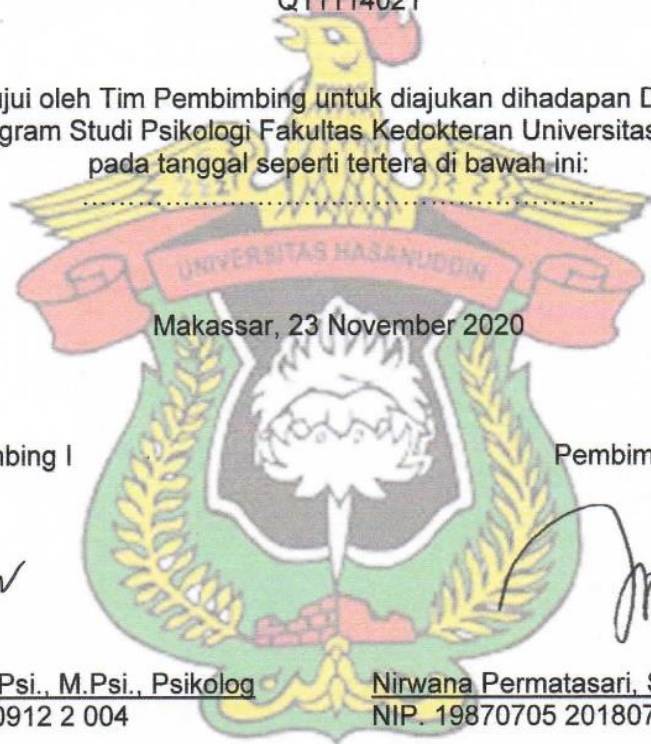
Halaman Persetujuan

**GAMBARAN FAMILY RESILIENCE DAN GRATITUDE PADA KELUARGA  
YANG TIDAK MEMILIKI ANAK  
(Studi Berdasarkan Penghayatan Istri)**

disusun dan diajukan oleh:

Sestilawati Ridha  
Q11114021

Telah disetujui oleh Tim Pembimbing untuk diajukan dihadapan Dewan Penguji  
Skripsi Program Studi Psikologi Fakultas Kedokteran Universitas Hasanuddin  
pada tanggal seperti tertera di bawah ini:



Makassar, 23 November 2020

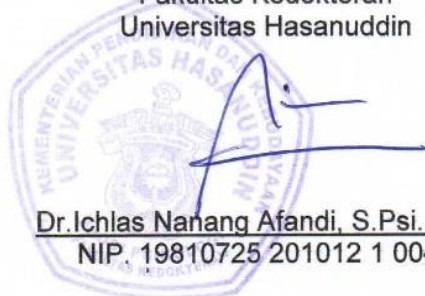
Pembimbing I

Umniyah Saleh, S.Psi., M.Psi., Psikolog  
NIP. 19840223 200912 2 004

Pembimbing II

Nirwana Permatasari, S.Psi., M.Psi., Psikolog  
NIP. 19870705 201807 4 001

Ketua Program Studi Psikologi  
Fakultas Kedokteran  
Universitas Hasanuddin



Dr. Ichlas Nahang Afandi, S.Psi., M.A.  
NIP. 19810725 201012 1 004

## PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa:

1. Karya tulis ini adalah asli dan belum pernah diajukan untuk mendapatkan gelar akademik (sarjana, magister, dan atau dokter), baik di Universitas Hasanuddin maupun di perguruan tinggi lain.
2. Karya tulis ini adalah murni gagasan, rumusan, dan penelitian saya sendiri, tanpa bantuan pihak lain, kecuali Tim Pembimbing dan masukan Tim Penelaah/Tim Penguji.
3. Dalam karya tulis ini tidak terdapat karya atau pendapat yang telah ditulis atau publikasikan orang lain, kecuali secara tertulis dengan jelas dicantumkan sebagai acuan dalam naskah dengan disebutkan nama pengarang dan dicantumkan dalam daftar pustaka.
4. Pernyataan ini telah saya buat dengan sesungguhnya dan apabila dikemudian hari terdapat penyimpangan dan ketidakbenaran dalam pernyataan ini, maka saya bersedia menerima sanksi akademik berupa pencabutan gelar yang telah diperoleh karena karya ini, serta sanksi lainnya sesuai dengan norma yang berlaku di perguruan tinggi ini.

Makassar, 26 November 2020

Yang membuat Pernyataan,

  
Sestilawati Ridha



SKRIPSI

**GAMBARAN FAMILY RESILIENCE DAN GRATITUDE PADA KELUARGA  
YANG TIDAK MEMILIKI ANAK  
(Studi Berdasarkan Penghayatan Istri)**

disusun dan diajukan oleh:

**Sestilawati Ridha  
Q11114021**

Telah dipertahankan dalam sidang ujian skripsi  
Pada tanggal 26 November 2020

**Menyetujui,**

Panitia Penguji

No.	Nama Penguji	Jabatan	Tanda Tangan
1.	Dr. Ichlas Nanang Afandi, S.Psi., M.A	Ketua	1. 
2.	Nirwana Permatasari, S.Psi., M.Psi., Psikolog	Sekretaris	2. 
3.	Yassir Arafat Usman, S.Psi., M.Psi., Psikolog	Anggota	3. 
4.	Umniyah Saleh, S.Psi., M.Psi., Psikolog	Anggota	4. 
5.	Istiana Tajuddin, S.Psi., M.Psi., Psikolog	Anggota	5. 
6.	Andi Tenri Pada Rustham, S.Psi., M.A	Anggota	6. 

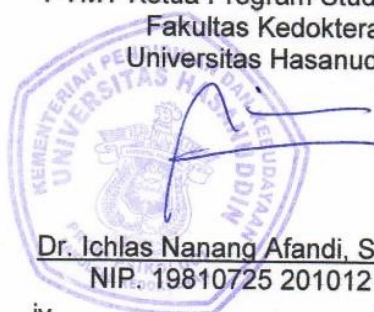
**Mengetahui,**

Wakil Dekan Bidang Akademik  
Fakultas Kedokteran  
Universitas Hasanuddin



Dr. dr. Irfan Idris, M.Kes  
NIP. 19671103 199892 1 001

PYMT Ketua Program Studi Psikologi  
Fakultas Kedokteran  
Universitas Hasanuddin



Dr. Ichlas Nanang Afandi, S.Psi., M.A.  
NIP. 19810725 201012 1 004

## KATA PENGANTAR

Segala puji dan syukur penulis panjatkan kehadirat Allah SWT, karena berkat rahmat dan karunia-Nya maka penulis dapat menyelesaikan skripsi ini dengan judul "**Gambaran *Family Resilience* dan *Gratitude* Pada Keluarga Yang Tidak Memiliki Anak (Studi Berdasarkan Penghayatan Istri)**" dapat terselesaikan dengan baik. Salam serta salawat kepada junjungan kita Nabi Muhammad S.A.W beserta keluarga dan sahabatnya sebagai teladan di muka bumi ini.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui gambaran *family resilience* dan *gratitude* pasangan yang tidak memiliki anak, berdasarkan penghayatan istri. Skripsi ini diajukan untuk memenuhi salah satu syarat dalam menempuh ujian Sarjana Psikologi. Penulis menyadari bahwa penyusunan skripsi ini masih banyak terdapat kekurangan dan masih jauh dari kesempurnaan, hal ini dikarenakan keterbatasan kemampuan yang penulis miliki.

Selama menyelesaikan penyusunan skripsi ini, penulis telah banyak mendapatkan bantuan dari berbagai pihak, baik secara langsung maupun tidak langsung. Untuk itu, dengan segala kerendahan hati, penulis ingin menyampaikan ucapan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada semua pihak yang turut membantu, khususnya:

1. Mama dan Bapak yang senantiasa memberikan dukungan dan doa kepada saya. Saya percaya, berkat doa Mama dan Bapak saya mampu sampai ke titik saat ini.
2. Alm. Pongawi, terima kasih atas kasih sayang yang tiada hentinya diberikan kepada saya. Terima kasih untuk semua waktu berharga yang sudah kita lewati bersama. Tidak ada kata yang dapat menggambarkan betapa bersyukur saya menjadi anak Pongawi.
3. Ahmad Dody, terima kasih untuk selalu sabar mendengar semua pikiran negatif saya. Terima kasih karena tidak pernah menyerah untuk memberikan saya semangat, untuk selalu meyakinkan bahwa saya mampu, dan selalu setia menemani saya baik dalam suka maupun duka.
4. Ibu Umniyah Saleh, S.Psi., M.Psi., Psikolog selaku pembimbing 1, terima kasih bu untuk semua arahan, umpan balik, dan dukungan yang telah

diberikan kepada saya selama proses penyelesaian skripsi. Terima kasih bu, sudah bersedia meluangkan waktu untuk mendengarkan saya berbagi. Berkat hal tersebut, saya memperoleh banyak *insight* untuk dapat bangkit kembali.

5. Ibu Nirwana Permatasari, S.Psi., M.Psi., Psikolog selaku pembimbing 2, terima kasih bu untuk semua arahan, umpan balik, dan dukungan yang telah diberikan kepada saya selama proses penyelesaian skripsi. Terima kasih bu, untuk semua semangat dan kalimat positif yang selalu diberikan kepada saya. Berkat hal tersebut saya mampu menyelesaikan skripsi saya dengan baik.
6. Ibu Istiana Tajuddin, S.Psi., M.Psi., Psikolog selaku pendamping akademik. Terima kasih bu atas semua arahan, umpan balik, dan pembelajaran yang diberikan kepada saya selama berproses menjadi mahasiswa Psikologi. Terima kasih bu karena selalu mengingatkan bahwa saya memiliki potensi. Kalimat yang selalu ibu ingatkan tersebut, sangat membantu saya apabila sedang kurang percaya diri.
7. Pak Yassir Arafat Usman, S.Psi., M.Psi., Psikolog selaku pembahas 1. Terima kasih pak atas umpan balik dan saran yang telah diberikan selama proses penyelesaian skripsi. Saran dan umpan balik yang diberikan sangat membantu saya dalam memperbaiki kualitas skripsi saya.
8. Pak Dr. Muhammad Tamar, M.Psi. selaku pembahas 2. Terima kasih pak atas umpan balik dan saran yang telah diberikan selama proses penyelesaian skripsi. Saran dan umpan balik yang diberikan sangat membantu saya dalam memperbaiki kualitas skripsi saya.
9. Seluruh dosen Program Studi Psikologi Universitas Hasanuddin. Terima kasih telah memberikan pembelajaran, umpan balik, dukungan, serta motivasi selama saya berproses. Sangat banyak *insight* yang saya peroleh untuk menjadi pribadi yang sesuai fitrah hidup yang telah dituliskanNya.
10. Saudara dan saudari ku tersayang, Nunu, Muna, Osi, Ia', Bulkis, Hera, Anty, Ummu, Wulan, Ade, Nuni, Maya, Amma, Dewi, Uyun, Harlan, Cu', Obo, Imam, Yudi, Anca, Fatir, Ippang, Rum, Beni, Riza, Rilla, Muchlis, Tito, Nanda, Ashar, Vaki, Bagas, Alief, Bayu, Abe, Ram, dan Awi. Terima kasih untuk semua dukungan yang telah diberikan baik secara langsung maupun tidak langsung. Terima kasih telah menjadi tempat pulang terbaik dikala sedang lelah-lelahnya berproses untuk menyelesaikan skripsi.

11. Sahabat-sahabatku tersayang, Jeki, Fani, Lala, Andini, Uti, dan April. Terima kasih telah kebersamai selama berproses menjadi mahasiswa Psikologi. Terima kasih untuk semua dukungan dalam bentuk apapun itu yang tiada henti-hentinya. Terima kasih untuk semua energi positif yang selalu diberikan. Tidak ada kata yang dapat menggambarkan betapa bersyukur saya telah mengenal kalian.
12. Andini dan Evelin, teman seperjuangan skripsi. Terima kasih telah kebersamai merasakan tegangnya, mengantuknya, hingga melegakannya, selama proses penyelesaian skripsi. Terima kasih untuk semua energi positif maupun negatif yang telah disalurkan, baik secara langsung maupun tidak langsung. Terkhusus untuk Lala, terima kasih karena selalu bersedia memberikan kami bertiga ruang untuk saling menguatkan. Terima kasih karena tidak pernah lelah mengingatkan kami bertiga untuk tetap semangat dalam keadaan apa pun itu.
13. Bulkis dan Ana, teman serumah. Terima kasih untuk semua doa, dukungan, dan hiburan yang selalu diberikan kepada saya. Terima kasih sudah menjadi penenang dikala hati sedang bersedih.
14. Isma, Nuzul, Eka Asti, Alan, Kadafi, terima kasih untuk dukungan yang selalu diberikan. Terima kasih untuk tidak pernah lelah memberikan dukungan dan membagikan energi positifnya kepada saya. Terkhusus untuk Eka Asti, terima kasih untuk selalu menanyakan kabar saya, menanyakan setiap proses yang telah saya lalui, serta kalimat-kalimat baik yang selalu diberikan kepada saya.
15. Puang Ida, Puang Linda, dan Puang Suryani, terima kasih untuk semua dukungan dan doa yang selalu diberikan kepada saya. Terima kasih karena tidak pernah lelah mengingatkan saya untuk tidak berhenti bermimpi dan mewujudkan mimpi tersebut.

Salam,

Sestilawati Ridha



## ABSTRAK

Sestilawati Ridha, Q11114021, Gambaran *Family Resilience* dan *Gratitude* pada Pasangan Yang Tidak Memiliki Anak (Studi Berdasarkan Penghayatan Istri), Skripsi, Fakultas Kedokteran, Program Studi Psikologi, Universitas Hasanuddin Makassar, 2020.

xv + 142 halaman, 3 lampiran

*Family resilience* merupakan kekuatan yang dimiliki oleh keluarga dalam menghadapi berbagai situasi baik sekarang atau di masa depan. *Family resilience* menekankan pada kemampuan keluarga untuk melakukan perubahan sebagai suatu upaya untuk mempertahankan kondisi optimal dalam keluarga. Sedangkan *gratitude* merupakan kecenderungan individu dalam merespon atau memberikan emosi positif terhadap orang lain atau kejadian yang telah atau sedang dialaminya.

Penelitian ini bertujuan untuk memberikan gambaran penghayatan *family resilience* dan *gratitude* pada pasangan yang tidak memiliki anak, berdasarkan penghayatan istri. Penelitian ini merupakan tipe penelitian kualitatif naratif dengan menguraikan penghayatan istri dalam melihat ketidakhadiran anak. Sebanyak tiga responden telah dipilih untuk menjadi responden penelitian. Ketiga responden memiliki gambaran *family resilience* dan *gratitude* berbeda. Setiap responden memiliki dinamika yang berbeda dalam melihat ketidakhadiran anak dalam keluarga. Responden menghayati ketidakhadiran anak sebagai ujian yang Tuhan berikan. Ketidakhadiran anak banyak memberikan tekanan pada responden, namun hal tersebut tidak menjadi penghalang bagi ketiga responden untuk tetap mempertahankan keutuhan keluarga. Hal tersebut tidak terlepas dari dukungan yang diberikan oleh suami, keluarga, dan teman-teman. Resiliensi keluarga ketiga responden menjadi lebih baik dengan rasa syukur yang dihayati oleh ketiga responden. Rasa syukur tersebut menjadi salah satu faktor ketiga responden dapat bertahan. Selain itu, faktor yang ada dalam diri responden juga tidak kalah pentingnya dalam memberikan kontribusi pada proses resiliensi keluarga responden. Tidak membandingkan diri dengan orang lain, mensyukuri apa yang telah Tuhan berikan, dan selalu berusaha membahagiakan diri sendiri adalah bentuk rasa syukur ketiga responden dalam melihat ketidakhadiran anak dalam keluarga.

**Kata Kunci:** *Family Resilience*, *Gratitude*, Pasangan yang Tidak Memiliki anak. Daftar Pustaka, 58 (1987-2019)

## **ABSTRACT**

Sestilawati Ridha, Q11114021, *Family Resilience and Gratitude Overview of Childless Couples (Study Based on Wife's appreciation)*, Thesis, Faculty of Medicine, Psychology Study Program, Hasanuddin University Makassar, 2020. xv + 142 pages, 3 attachments.

*Family resilience* is the strength that a family has in dealing with various situations both now and in the future. *Family resilience* emphasizes the family's ability to make changes as an effort to maintain optimal conditions in the family. While *gratitude* is an individual's tendency to respond or give positive emotions to other people or events that are being or have been experienced.

This study aims to provide an overview of the appreciation of *family resilience* and *gratitude* of childless couples, based on the appreciation of the wife. This research is a narrative qualitative research which describes the wife's appreciation of the child's absence. A total of three respondents had been selected to be research respondents. The three respondents had a different description of *family resilience* and *gratitude*. Each respondent had different dynamics in observing the absence of children from the family. Respondents perceived the absence of children as a test given by God. The absence of children put a lot of pressure on the respondents, but this did not prevent them from maintaining the family wholeness. This was inseparable from the support given by their husband, family and friends. The family resilience of the three respondents became better with their deep gratitude. This gratitude was one of the factors the three respondents could survive on. In addition, the factors that existed within the respondent were equally important in contributing to the process of resilience of the respondent's family. Not comparing themselves with others, being grateful for what God had given, and always trying to make themselves happy were the forms of gratitude for the three respondents in dealing with the absence of children in the family.

**Keywords:** *Family Resilience, Gratitude, Childless Couples.*  
Bibliography, 58 (1987-2019)

## DAFTAR ISI

HALAMAN PERSETUJUAN .....	ii
PERNYATAAN .....	iii
HALAMAN PENGESAHAN.....	iv
KATA PENGANTAR .....	v
ABSTRAK.....	viii
ABSTRACT.....	ix
DAFTAR ISI.....	x
DAFTAR TABEL .....	xiii
DAFTAR GAMBAR .....	xiv
BAB I .....	1
PENDAHULUAN .....	1
1.1 Latar Belakang Penelitian .....	1
1.2 Fokus penelitian .....	12
1.3 Tujuan Penelitian.....	12
1.4 Manfaat Penelitian.....	13
1.4.1 Manfaat Teoritis .....	13
1.4.2 Manfaat Praktis .....	13
BAB II .....	14
PERSPEKTIF TEORETIS.....	14
2.1 Kajian Pustaka.....	14
2.2 Keluarga .....	14
2.2.1 Definisi Keluarga .....	14
2.3 Family Resilience .....	15
2.3.1 Definisi Family Resilience .....	15
2.3.2 Konsep Family Resilience.....	17
2.3.3 Komponen Family Resilience .....	21
2.3.4 Faktor-faktor yang Memengaruhi <i>Family Resilience</i> .....	29
2.2 Gratitude .....	30
2.2.1 Definisi <i>Gratitude</i> .....	30
2.2.2 Proses Terjadinya <i>Gratitude</i> .....	31
2.2.3 Dimensi Gratitude .....	33

2.2.4	Faktor yang Memengaruhi <i>Gratitude</i> .....	34
2.3	Hubungan Family Resilience dengan <i>Gratitude</i> .....	36
2.4	Kerangka Konseptual .....	38
BAB III	.....	41
METODE PENELITIAN	.....	41
3.1	Tipe Penelitian .....	41
3.1.1	Jenis Penelitian .....	41
3.1.2	Tipe Penelitian .....	42
3.2	Unit Analisis .....	42
3.3	Responden Penelitian .....	43
3.3.1	Lokasi peneltian .....	43
3.3.2	Responden penelitian .....	43
3.4	Teknik Penggalan Data .....	44
3.4.1	Pendahuluan .....	44
3.4.2	Pelaksanaan.....	44
3.4.3	Alat Bantu Penelitian.....	46
3.4.4	Penutup .....	46
3.5	Teknik Analisis Data .....	47
3.6	Teknik Keabsahan Data .....	48
3.7	Prosedur Kerja.....	50
3.7.1	Persiapan Pengambilan Data.....	50
3.7.2	Pengambilan Data .....	50
3.7.3	Pengolahan Data .....	51
3.7.4	Penyusunan Laporan.....	51
BAB IV	.....	53
HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	.....	53
1.1	Profil Responden .....	53
1.1.1	Responden 1 (JM) .....	53
1.1.2	Responden 2 (LN) .....	54
1.1.3	Responden 3 (KR) .....	54
1.2	Hasil Temuan .....	55
1.2.1	Responden 1 JM.....	55
A.	Gambaran <i>Family Resilience</i> JM .....	55
B.	Gambaran <i>gratitude</i> JM.....	66
C.	Kesimpulan Responden JM .....	69
D.	Bagan Hasil Temuan JM .....	70

1.2.2	Responden 2 (LN)	72
A.	Gambaran <i>family resilience</i> LN	72
B.	Gambran <i>gratitude</i> LN	81
C.	Kesimpulan Responden LN	83
D.	Bagan Hasil Temuan LN	84
1.2.3	Responden 3 (KR)	86
A.	Gambaran <i>family resilience</i> KR	86
B.	Gambaran <i>gratitude</i> KR	92
C.	Kesimpulan Responden KR	93
D.	Bagan Hasil Temuan KR	95
1.2.4	Kesimpulan Keseluruhan Responden	97
1.2.5	Bagan Gambaran <i>Family Resilience</i> dan <i>Gratitude</i> Responden	98
1.3	Pembahasan	100
1.4	Limitasi Penelitian	109
BAB V		110
SIMPULAN DAN SARAN		110
5.1	Simpulan	110
5.2	Saran	111
DAFTAR PUSTAKA		112
LAMPIRAN		116

## DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 <i>Timeline</i> Kegiatan Pengerjaan Skripsi.....	52
Tabel 5.3 Profil Responden Berdasarkan Data Pribadi.....	53



## DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Kerangka Konseptual.....	38
Gambar 4.1 Bagan Hasil Temuan Responden JM.....	71
Gambar 4.2 Bagan Hasil Temuan Responden LN.....	85
Gambar 4.3 Bagan Hasil Temuan Responden KR.....	96
Gambar 4.4 Bagan Gambaran <i>Family Resilience</i> dan <i>Gratitude Responden</i> .....	99

## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1: Surat Persetujuan Keikutsertaan Dalam Penelitian.....	117
Lampiran 2: <i>Guideline</i> Wawancara.....	118
Lampiran 3: Surat Pernyataan <i>Intercoder</i> .....	127

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **1.1 Latar Belakang Penelitian**

Keluarga adalah kelompok yang terdiri dari dua atau lebih individu yang berhubungan karena kelahiran, pernikahan, atau adopsi, dan bersama bertempat tinggal dalam sebuah rumah. Keluarga merupakan sebuah kelompok yang berisikan individu yang saling cinta, peduli satu sama lain, saling berbagi tanggung jawab, dan saling berbagi nilai dan tujuan. Keluarga merupakan sistem sosial terkecil dan merupakan sistem paling mendasar dari masyarakat. Keluarga dikatakan sebagai sistem sosial terkecil karena hubungan yang terjalin bersifat kontinyu dan penuh keakraban (Strong, DeVault, & Cohen, 2011).

Teori sistem keluarga mendefinisikan keluarga sebagai sebuah sistem yang saling terkoneksi satu sama lain. Keluarga dipandang sebagai sebuah kesatuan yang terdiri dari bagian-bagian yang saling berhubungan. Pada setiap bagian, memiliki tugas dan fungsinya masing-masing untuk membentuk sebuah kesatuan yang utuh (Olson, DeFrain, & Skogrand, 2011)

Dinamika yang terjadi dalam keluarga memastikan terjadinya perubahan dalam struktur keluarga. Kondisi ini dapat berupa lahirnya anak dalam keluarga, anak tumbuh dewasa dan meninggalkan rumah, anak membentuk keluarga baru, serta orang tua berpisah atau meninggal. Sebagaimana salah satu pendapat yang menyatakan bahwa perubahan-perubahan kondisi dalam keluarga dapat memengaruhi dinamika dan sistem secara keseluruhan (Sigelman & Rider, 2018).

Terdapat beberapa tahapan yang akan menjadi tugas keluarga untuk melaluinya (Strong, DeVault, & Cohen, 2011). Tahapan keluarga menurut Carter dan McGoldrick (2014) dimulai sejak individu memasuki usia dewasa awal dan menyadari bahwa terdapat tugas yang harus dilalui, yaitu memisahkan diri dengan keluarga asal dan membentuk keluarga baru. Tahapan berikutnya menekankan pada bagaimana individu dapat berkomitmen terhadap sistem baru yang dibangunnya dan dapat menerima anggota-anggota baru didalam sistem, yaitu kehadiran anak. Tahapan selanjutnya bagaimana agar individu dapat memainkan peran masing-masing dan turut serta pada sistem keluarga secara menyeluruh, menyadari akan gerbang masuk dan keluar setiap anggota didalamnya, dan menerima pergeseran peran dalam kehidupan yang dijalani.

Pernikahan dan kelahiran anak merupakan salah satu tahapan terjadinya perubahan dalam keluarga. Roger (2000) menyatakan bahwa terdapat banyak alasan mengapa seseorang ingin menikah dan membentuk sebuah keluarga. Beberapa ingin menikah karena adanya kebutuhan akan ekspresi seksual, ketakutan tidak ada yang menjaga ketika tua, dan kebutuhan akan keamanan finansial. Alasan lainnya adalah ingin memiliki dan membesarkan anak. Berdasarkan hasil penelitian Gerson (Lasswell & Lasswell, 1987) menyatakan alasan untuk mempunyai anak karena ingin merasakan kepolosan dan keluguan anak, khususnya bagi perempuan. Ikut merasakan pengalaman melahirkan dan membesarkan anak adalah sesuatu hal yang menakjubkan. Sejalan dengan itu, Mardiyani dan Kustanti (2016) menemukan hasil pada beberapa subjek bahwa anak dianggap sebagai penerus dan

pengganti orang tua kelak ketika berusia lanjut dan meneruskan cita-cita yang belum tercapai.

Anak menambah peran dan status segenap struktur anggota keluarga menjadi lebih luas. Terdapat beberapa alasan mengapa seseorang ingin menjadi orang tua, diantaranya ialah untuk merasakan kesenangan melihat pertumbuhan dan mengembangkan kemampuan baru, untuk memuaskan harapan masyarakat atas peran sebagai sosok dewasa, memenuhi harapan moral atau keagamaan, dan untuk mendapatkan rasa aman yang lebih besar disaat sakit atau usia tua (Brooks, 2011). Hasil penelitian yang dilakukan oleh Jersid (Brooks, 2011) menemukan bahwa orang tua mendapat apa yang mereka harapkan melalui pengasuhan. Adapun salah satu kesenangan yang didapatkan ialah adanya kepuasan dalam membantu pertumbuhan anak dan peran secara umum sebagai orang tua.

Kehadiran anak dalam keluarga mampu memberikan kebahagiaan dalam rumah tangga. Selain itu, seorang anak juga diharapkan dapat menjadi pengganti orang tua dalam kehidupan sosial-masyarakat (Nurhasyanah, 2012). Oleh sebab itu, membentuk keluarga menjadi jembatan bagi pasangan untuk memperoleh anak. Namun demikian, tidak semua pasangan dapat dengan mudah memperoleh keturunan seperti yang diharapkan.

Papalia et al (2008) menambahkan masalah ketidakmampuan memiliki anak akan semakin sulit jika dialami oleh pasangan dewasa madya. Emosi yang muncul ialah penyesalan karena salah satu tugas utama pada usia ini tidak terpenuhi. Penurunan aktivitas seksual menjadi salah satu penyebab pasangan usia dewasa madya tidak memperoleh keturunan. Padahal tugas perkembangan yang seharusnya dilalui lebih banyak berkaitan dengan

*parenthood* (Pandawati & Suprpti, 2012). Tugas utama dalam tahapan ini ialah penerimaan anggota baru, yaitu anak didalam sistem dan memegang tanggung jawab terhadap peran baru.

Ketidakmampuan memiliki anak dapat mengakibatkan beban emosional yang besar, utamanya pada pasangan yang sejak awal pernikahan sangat ingin memiliki anak. Emosi yang muncul dapat berupa kecemasan, depresi, kurang merasa baik, dan merasa tidak sempurna (Grace, 2008). Lebih lanjut, ketidakhadiran anak akan menjadikan keluarga kehilangan beberapa fungsi dasarnya, seperti reproduksi, edukasi, dan pemeliharaan yang menyebabkan tidak terlaksananya peran orang tua untuk melahirkan, mengasuh, dan membesarkan anak (Mardiyan & Kustanti, 2016).

Berdasarkan hal tersebut dapat diketahui bahwa terdapat kesenjangan antara harapan pernikahan dan kenyataan yang terjadi di kemudian hari. Masalah tersebut akan berdampak pada *image* dan harga diri individu maupun keluarga dalam lingkungan sosialnya. Hasil penelitian Putri & Masykur (2013) menyatakan bahwa ketidakhadiran anak akan menggambarkan wanita yang kurang sempurna. Respon yang dihasilkan ialah sikap menutup diri dari lingkungan. Hal tersebut dapat melemahkan penerimaan diri wanita. Selain itu, pertanyaan-pertanyaan tentang kapan memiliki anak yang bersumber dari keluarga, kerabat, dan teman juga dapat memunculkan tekanan pada pasangan (Hapsari & Septiani, 2015). Keadaan belum memiliki anak merupakan salah satu keadaan yang tidak menyenangkan dalam kehidupan berkeluarga. Hal tersebut dikarenakan anak merupakan dambaan setiap pasangan, anak menjadi jembatan perubahan peran pada setiap pasangan.



Beban psikologis yang dirasakan oleh perempuan akibat ketidakhadiran anak dapat dikatakan lebih berat dibandingkan pria. Perempuan cenderung akan disudutkan sebagai penyebab ketidakhadiran anak daripada pria. Kecenderungan tersebut terjadi dalam lingkup keluarga masyarakat Indonesia (Fariza, 2017). Selain itu, Dyer, et al (dalam Sari & Widiasavitri, 2017) menjelaskan perempuan yang sudah menikah tidak memiliki anak cenderung merasakan penderitaan psikologis seperti kesedihan yang mendalam, merasa kesepian, dan ketidakstabilan dalam pernikahan.

Perceraian akan sangat dimungkinkan terjadi jika pada selang waktu yang lama dalam pernikahan pasangan suami-istri tidak mampu memiliki anak. Kartono (2007) mengemukakan sebagian kalangan Yahudi, Muslim, Afrika, dan India, menjadikan ketidakhadiran anak sebagai penyebab utama untuk berpisah. Penelitian Sanghati, Hakim, dan Naiem (2012) mengungkapkan bahwa ancaman perceraian merupakan faktor yang paling berpengaruh terhadap kecemasan istri pada pasangan yang belum memiliki anak. Dampak lainnya ialah poligami. Hal tersebut didukung oleh UU tahun 1974 yang mengatur tentang ketentuan perkawinan Indonesia, yang menyatakan bahwa seorang suami diizinkan untuk menikah dengan lebih dari satu wanita, apabila wanita tersebut mengalami gangguan atau tidak dapat menghasilkan keturunan.

Dampak psikologis lainnya bagi pasangan suami-istri yang tidak memiliki anak dapat dirasakan berbeda-beda, Syam dan Idrus (2017) menemukan bahwa perempuan lebih cenderung diam dan bersifat seolah-olah menerima sedangkan pria lebih bersifat agresif, yaitu adanya keinginan untuk melawan stigma dengan melakukan pembuktian dengan bercerai atau poligami.

Sedangkan, Demartoto (2008) menemukan tekanan sosio-psikologis yang dirasakan perempuan berkaitan dengan kodratnya untuk mengandung dan melahirkan anak, sedangkan pada pria ialah perasaan sedih, kecewa dan kekhawatiran menghadapi masa tua.

Berdasarkan hasil wawancara awal yang dilakukan oleh peneliti pada salah satu pasangan yang tidak memiliki anak menyatakan bahwa

“keadaan ini memang sangat sulit saya hadapi. Saya tidak menyangka akan mengalami hal ini. Setiap orang bicara soal anak-anak mereka, kami seolah-olah ikut tersenyum dan bahagia saja, tapi sebetulnya hati kami tersindir, tersinggung, dan terpukul”.

Berdasarkan hasil wawancara di atas, peneliti menyimpulkan bahwa ketidakhadiran anak merupakan situasi sulit yang seyogianya harus dihadapi oleh pasangan. Ketidakhadiran anak dianggap sebagai sebuah *stressor* dan dapat memengaruhi berjalannya sistem keluarga. Ketidakhadiran anak tidak hanya menyebabkan konflik pada pasangan, tetapi juga dapat menimbulkan kecemasan pada pasangan, poligami, bahkan perceraian. Ketidakhadiran anak juga tidak akan merubah peran pasangan dan tahapan perkembangan keluarga terhenti dan hanya sampai pada tahap pertama.

Pasangan yang tidak memiliki anak akan mendapat tekanan psikologis dan sosial yang lebih besar ketimbang pasangan yang memiliki anak. Sehingga potensi terjadinya perceraian juga akan jauh lebih besar menimpa pasangan yang tidak memiliki anak. Akan tetapi, pada kenyataannya tidak semua pasangan yang dihadapkan pada masalah ketidakhadiran anak berakhir dengan perceraian. Hasil penelitian yang ditemukan oleh Estherline dan Widayanti (2016) menemukan bahwa meskipun ketidakhadiran anak

memberikan ancaman dan tekanan yang sulit untuk dilalui, namun subjek penelitian lebih mengarahkan ancaman dan tekanan tersebut sebagai sesuatu yang membawa perubahan positif dalam hidup. Perubahan positif tersebut lebih mengarah pada hubungan relasi keluarga yang semakin berkualitas dan kehidupan spiritual yang lebih matang.

Hasil penelitian lain melaporkan bahwa pernikahan memang merupakan suatu “jalan” untuk memperoleh keturunan. Namun bukan berarti bahwa jika belum memperoleh keturunan harus berpisah atau mengizinkan suami untuk berpoligami (Syam & Idrus, 2017). Selain itu, Indraswari (2014) juga menemukan bahwa tidak dapat memiliki anak bukan suatu penghalang untuk terus bersemangat, ikhlas, dan berpikir positif. Hal senada juga dinyatakan oleh Rahmi (2014) bahwa pasangan yang belum memiliki anak lebih menemukan makna hidup dengan cara menyerahkan apa yang terjadi kepada Allah.

Tidak semua pasangan yang tidak dapat memiliki anak berakhir dengan perceraian. Ternyata terdapat pasangan yang memilih untuk bertahan. Sebagaimana hasil wawancara awal yang dilakukan oleh peneliti menemukan bahwa dari 3 pasangan yang tidak memiliki anak berhasil bertahan dengan pasangannya meskipun belum memiliki anak sampai saat ini. Pasangan pertama dengan usia pernikahan 34 tahun, pasangan kedua 17 tahun, dan pasangan ketiga 11 tahun. Berdasarkan data tersebut maka dapat disimpulkan bahwa tidak semua pasangan yang tidak dapat memiliki anak berakhir dengan perceraian. Ternyata terdapat pasangan yang memilih untuk bertahan.

Ketidakhadiran anak adalah sebuah *stressor* yang dapat memengaruhi berjalannya sistem keluarga. Ketidakhadiran anak dapat membuat tekanan pada pasangan. Oleh sebab itu resiliensi keluarga sangat dibutuhkan untuk dapat melalui situasi sulit dalam menghadapi dinamika yang terjadi didalam keluarga. Resiliensi keluarga menurut Walsh (2012) mengacu pada bagaimana keberfungsian keluarga dalam menghadapi kesulitan-kesulitan. Resiliensi keluarga membahas tentang bagaimana potensi keluarga untuk *recovery* atau “sembuh” setelah menghadapi kesulitan tertentu. Adapun konsep dari resiliensi keluarga melihat resiliensi terhadap keluarga sebagai suatu kesatuan yang saling memengaruhi, bukan melihat resiliensi setiap individu dalam keluarga. Konsep ini menggunakan pandangan sistemik yang melihat bahwa setiap krisis atau situasi sulit yang ditemukan oleh keluarga memiliki dampak pula pada keluarga secara keseluruhan (Walsh, 2012).

Penelitian yang dilakukan oleh Sholichatun (2008) menemukan salah satu faktor yang turut membantu proses resiliensi wanita yang kehilangan pasangan adalah emosi positif yang digunakan sebagai sebuah bentuk penyelesaian masalah. Dengan demikian, individu yang cenderung mengalami emosi positif, akan menjadi lebih tahan terhadap kondisi-kondisi penuh tekanan, termasuk kehilangan pasangan baik karena kematian ataupun perceraian. Selanjutnya, penelitian yang dilakukan oleh Laksmi dan Kustanti (2017) menemukan bahwa resiliensi berhubungan positif dengan dukungan sosial suami pada istri yang mengalami *involuntary childless* atau ketidakmampuan memiliki anak.

Hasil penelitian Pandawati dan Suprpti (2012) menemukan faktor-faktor yang memengaruhi resiliensi keluarga pada pasangan dewasa madya yang tidak memiliki anak. Faktor resiko dan faktor protektif, di mana kelekatan, komunikasi, dukungan sosial, spritualitas, rasa percaya diri, dan penilaian positif yang dapat memengaruhi keluarga untuk dapat melalui situasi sulit. Prinsip dasar dari resiliensi keluarga adalah ketika keluarga dihadapkan pada situasi yang tidak dapat diubah, yang penting dilakukan hanyalah pasrah, sabar, dan tetap fokus pada masa depan. Selain itu, salah satu faktor yang dapat membantu individu ataupun keluarga untuk *recovery* dari rasa sakit atau situasi sulit adalah emosi positif. Emosi positif dalam hal ini adalah *gratitude* yang dimiliki masing-masing individu dalam keluarga.

Emosi positif yang dikembangkan dalam hal ini ialah *gratitude* yang dimiliki oleh pasangan. *Gratitude* merupakan emosi positif berupa rasa terima kasih atas kebaikan yang telah diterima. *Gratitude* adalah suatu emosi positif yang bersifat sosial dan terjadi dalam konteks kebersamaan dengan orang lain (Watkins, 2014). *Gratitude* sebagai *character strength* bukan lagi sekedar emosi sesaat, tetapi telah menjadi kecenderungan bertingkah laku yang menetap (*trait*), sudah menjadi bagian dari jati diri, serta merupakan kekuatan moral yang menggerakkan individu untuk memberikan kontribusi untuk orang lain (Peterson & Seligman, 2004).

Hasil penelitian yang dilakukan oleh Sinurat (2017) pada pasangan suami-istri etnik Batak Toba menemukan bahwa upaya yang dilakukan oleh keluarga yang tidak dapat memiliki anak ialah dengan bersyukur dan menerima kelebihan atau pun kekurangan pasangannya. Hasil penelitian Gordon, Arnett, dan Smith (2011) menambahkan bahwa rasa syukur dapat meningkatkan

kebahagiaan dan keintiman yang akan menghasilkan kepuasan perkawinan yang lebih baik. Lebih lanjut, Park, Peterson, dan Seligman (2006) telah melakukan penelitian terkait *character strength* dan menemukan *gratitude* adalah salah satu karakter yang dianggap paling penting dikembangkan dalam hidup, karena *gratitude* memiliki peranan yang positif dalam hubungan sosial yang terjalin antar manusia.

Penelitian Algoe dan Haidt (2009) menjelaskan bahwa *gratitude* dapat membantu pertumbuhan hubungan menjadi lebih baik, khususnya *gratitude* yang berasal dari berbagai momen yang diciptakan oleh setiap pasangan. Sejalan dengan itu, hasil penelitian Algoe, Haidt, dan Gable (2008) menjelaskan *gratitude* dapat membangun hubungan antar pribadi yang berkualitas tinggi. Lebih lanjut Algoe, Gable, dan Maisel (2010), menambahkan bahwa *gratitude* dapat membantu mengubah keadaan “biasa” menjadi sebuah peluang untuk pertumbuhan keluarga ke arah yang lebih baik.

Sejalan dengan hasil penelitian tersebut, peneliti menemukan kesamaan jawaban pada tiga pasangan dalam penelitian awal yang telah dilakukan. Ketika ditanyakan pada tiga pasangan tentang alasan bertahan dengan masing-masing pasangannya memiliki jawaban yang hampir sama bahwa

“anak itu rejeki dari Allah, jadi kalau belum diberikan anak berarti belum rejeki”

Berdasarkan hasil wawancara di atas, ketiga pasangan menyatakan hal yang sama bahwa anak adalah pemberian Tuhan. Ketiga pasangan menginginkan anak didalam keluarga, namun jika belum diberikan anak, bukan berarti harus berpisah bersama pasangan. Tidak dapat memiliki anak merupakan ujian yang harus dilalui bersama.



Berdasarkan uraian di atas dapat disimpulkan gejala, yaitu resiliensi keluarga sangat dibutuhkan oleh pasangan yang tidak memiliki anak untuk dapat *recovery* dari situasi sulit yang sedang dihadapi. Resiliensi keluarga tidak hanya memberikan efek perubahan pada individu, tetapi pada keseluruhan anggota keluarga. Ketidakhadiran anak akan membawa tekanan, depresi, bahkan sampai pada perceraian. Hal tersebut semakin sulit apabila terjadi pada pasangan usia dewasa madya, karena salah satu tugas perkembangan yang harus dilalui terhambat. Namun, pada kenyataannya terdapat pasangan yang dapat bertahan dengan saling menguatkan dan bersyukur akan pemberian yang Tuhan berikan.

Salah satu faktor yang mendukung proses *recovery* tersebut ialah emosi positif yang dimiliki setiap individu dalam keluarga, dalam hal ini adalah *gratitude*. Hal tersebut didukung oleh hasil penelitian McCullough, Emmons, dan Tsang (2002) menemukan individu yang bersyukur lebih tinggi dalam emosi positif dan kepuasan hidup dan lebih rendah dalam emosi negatif, seperti depresi, kecemasan, dan rasa iri. Lebih lanjut, Park, Peterson, dan Seligman (2006) percaya bahwa *gratitude* memiliki peranan positif dalam hubungan sosial yang terjalin antar individu.

Peneliti dapat menyimpulkan tiga gejala terkait dinamika keluarga yang tidak memiliki anak. Pertama, setiap pasangan yang memutuskan untuk menikah menginginkan kehadiran anak dalam keluarga karena anak dianggap akan menjadi masa depan setiap pasangan. Akan tetapi, tidak semua pasangan dapat memiliki anak. Banyak faktor penyebab ketidakhadiran anak dapat terjadi. Ketidakhadiran anak akan menimbulkan konflik, tekanan sosial dan psikologis, poligami, hingga perceraian. Kedua, tidak semua pasangan

yang tidak memiliki anak berakhir dengan poligami ataupun perceraian. Ternyata ada pasangan yang memilih untuk bertahan dan melanjutkan hidup bersama. Sehingga resiliensi keluarga dibutuhkan dalam menghadapi situasi sulit dalam keluarga. Ketiga, ketidakhadiran anak akan memberikan banyak tekanan pada pasangan yang mengakibatkan munculnya emosi negatif, khususnya pasangan usia dewasa madya. Hal tersebut dikarenakan salah satu tugas perkembangan yang seharusnya dilalui menjadi terhambat. Namun pada kenyataannya, tidak semua pasangan dewasa madya mengalami demikian. *Gratitude* dianggap mampu membantu keluarga untuk dapat melalui situasi sulit yang sedang dihadapi.

## 1.2 Fokus penelitian

Berdasarkan latar belakang permasalahan di atas, maka fokus penelitian ini adalah bagaimana gambaran *family resilience* dan gambaran *gratitude* keluarga yang tidak memiliki anak, berdasarkan penghayatan istri.

## 1.3 Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan fokus penelitian di atas, berikut merupakan tujuan dari penelitian ini, yaitu:

- a. Mengetahui gambaran *family resilience* keluarga yang tidak memiliki anak, berdasarkan penghayatan istri,
- b. Mengetahui gambaran *gratitude* pada keluarga yang tidak memiliki anak, berdasarkan penghayatan istri.

## **1.4 Manfaat Penelitian**

### **1.4.1 Manfaat Teoritis**

Manfaat teoritis dari penelitian ini, yaitu dapat menambah wawasan dalam keilmuan psikologi khususnya psikologi keluarga, psikologi sosial, psikologi kesehatan, psikologi positif, dan perkembangan terkait dengan dinamika *family resilience* pasangan yang belum memiliki anak.

### **1.4.2 Manfaat Praktis**

Secara praktis, peneliti mengharapkan penelitian ini dapat memberi manfaat praktis sebagai berikut:

1. Hasil penelitian ini dapat memberikan pemahaman mengenai pentingnya *family resilience* dalam keluarga, agar keluarga dapat berdamai dengan masalah yang sedang atau telah dilalui.
2. Memberikan pemahaman kepada keluarga bahwa *gratitude* adalah emosi positif yang dapat membantu untuk individu dalam menghadapi suatu masalah.

## **BAB II**

### **PERSPEKTIF TEORETIS**

#### **2.1 Kajian Pustaka**

Pada bagian kajian pustaka peneliti akan memaparkan teori-teori terkait penelitian ini. Berikut merupakan teori yang dipakai dalam penelitian ini:

#### **2.2 Keluarga**

##### **2.2.1 Definisi Keluarga**

Keluarga adalah kelompok sosial terkecil dalam masyarakat dan terdiri dari dua atau lebih individu yang berhubungan karena kelahiran, pernikahan, atau adopsi, dan bersama bertempat tinggal dalam sebuah rumah. Kelompok yang berisikan individu yang saling cinta, peduli satu sama lain, saling berbagi tanggungjawab, dan saling berbagi nilai dan tujuan (Strong, DeVault, & Cohen, 2011). Keluarga adalah unit kekerabatan yang terdiri dari sekelompok individu yang bersatu karena hubungan darah, pernikahan, atau adopsi (VandensBos, 2015). Sedangkan Olson, DeFrain, dan Skogrand (2011) mendefinisikan keluarga sebagai sebuah sistem yang saling terkoneksi satu sama lain. Masing-masing sistem memiliki tugas dan fungsinya. Setiap bagian akan memberi dan menerima dampak dari bagian lainnya.

Berdasarkan uraian di atas, maka keluarga dapat didefinisikan sebagai kelompok sosial terkecil masyarakat yang saling berhubungan karena sebuah pernikahan, kelahiran, atau adopsi. Keluarga berisikan dua orang atau lebih individu yang saling berbagi tanggungjawab dan nilai-nilai. Setiap individu memiliki peran dan tugas masing-masing. Setiap anggota akan memberi dan menerima dampak dari masing-masing individu dalam keluarga.

## 2.3 Family Resilience

### 2.3.1 Definisi Family Resilience

APA (2015) mendefinisikan *resilience* (resiliensi) sebagai sebuah proses atau hasil yang menggambarkan kesuksesan dalam menghadapi kesulitan atau tantangan dalam hidup, khususnya yang berhubungan dengan fleksibilitas mental, emosional dan tingkah laku. Selain itu resiliensi juga mengacu pada kemampuan untuk melakukan *adjustment* eksternal dan internal ketika dibutuhkan. Dapat dikatakan, resiliensi adalah sebuah kualitas individu yang mampu menghadapi kesulitan dengan melakukan perubahan tertentu.

Walsh (2012) berpendapat *Family Resilience* mengacu pada bagaimana keberfungsian keluarga dalam menghadapi kesulitan-kesulitan. *Family resilience* membahas mengenai bagaimana potensi keluarga untuk *recovery* atau “sembuh” setelah menghadapi kesulitan tertentu. Selain itu, *family resilience* juga mencakup bagaimana cara keluarga memperbaiki kondisi yang ada dan menjadi lebih kuat setelah keluarga menghadapi kesulitan. Walaupun semua keluarga mengalami krisis, perubahan-perubahan yang mengganggu atau kesulitan yang terus menerus terjadi, *family resilience* menekankan pada peristiwa-peristiwa yang membuat keluarga tertentu lebih kuat dan lebih adaptif dalam menghadapi masalah, serta mampu saling mencintai dan membesarkan anak mereka lebih baik. *Family resilience* dipandang lebih dari kemampuan untuk melakukan *coping* dan adaptasi, melainkan suatu kekuatan untuk pulih dan melakukan *positive growth*.

Lebih lanjut, Hawley dan DeHaan (1996) mengungkapkan bahwa *family resilience* menjelaskan mengenai *path* atau jalan yang diadaptasi oleh keluarga dalam menghadapi stress baik di waktu sekarang atau di masa depan. Berbagai definisi mengenai *family resilience* juga dikaji oleh Hawley dan DeHaan (1996), *family resilience* dipandang sebagai kemampuan untuk bertahan dan menemukan *coping* untuk menghadapi kesulitan, yang digambarkan dengan melakukan perubahan pada kebiasaan dan aturan-aturan demi mempertahankan kondisi *equilibrium* dalam keluarga.

Kemampuan resiliensi tersebut diibaratkan sebagai “pelampung” ketika sewaktu-waktu keluarga harus tenggelam pada situasi penuh tekanan. Kemampuan untuk tetap bertahan ini kemudian dapat digunakan hingga kesulitan berlalu dan mengembalikan kondisi keluarga pada tingkat keberfungsian sebelumnya, atau bahkan memiliki tingkat keberfungsian yang lebih tinggi dari sebelumnya. Resiliensi keluarga dipandang sebagai keadaan untuk mengukur *wellness* keluarga, bukan dalam memandang patologi dalam keluarga. Goddard (Hawley & DeHaan, 1996) mengungkapkan bahwa resiliensi keluarga memberikan gambaran akan keberhasilan keluarga dalam menghadapi situasi sulit. Anthonovsky (Hawley & DeHaan 1996) mengibaratkannya sebagai *saluthogenic orientation* atau pandangan yang tidak berfokus pada kekurangan keluarga sehingga mengalami masa sulit, melainkan identifikasi karakteristik tertentu yang mengarah pada optimalnya keberfungsian keluarga dan *family strength* (Hawley & DeHaan, 1996).



Berdasarkan beberapa definisi di atas, peneliti dapat menyimpulkan *family resilience* sebagai suatu kekuatan yang dimiliki oleh keluarga dalam menghadapi berbagai situasi baik sekarang atau di masa depan. *Family resilience* menekankan pada kemampuan keluarga untuk melakukan perubahan sebagai suatu upaya dalam mempertahankan kondisi optimal dalam keluarga. *Family resilience* melihat bagaimana keluarga dapat mengoptimalkan seluruh kekuatan yang dimiliki dalam menghadapi situasi sulit.

### 2.3.2 Konsep Family Resilience

Walsh (2012) menjelaskan dua konsep atau dua pendekatan dalam memandang *family resilience* yang pertama adalah *family resilience* dipandang secara keberfungsian unit dan *family resilience* dipandang secara faktor *ecological* dan *developmental*. Berikut penjelasannya:

#### 1. *Resilience in Family as Functional Unit*

Konsep dari *family resilience* melihat resiliensi keluarga sebagai suatu kesatuan yang saling memengaruhi, bukan melihat resiliensi setiap individu dalam keluarga. Konsep ini menggunakan pandangan sistemik yang melihat bahwa setiap krisis atau masalah yang menimpa keluarga memiliki dampak terhadap keluarga secara keseluruhan, dan sebagai hasilnya keluarga melakukan “*key family process*” untuk beradaptasi pada situasi tersebut. Adanya *stressor* sebagai hasil dari suatu krisis atau masalah dapat memengaruhi berjalannya sistem keluarga, ditandai dengan terganggunya hubungan antara anggota keluarga. Respon keluarga yang kemudian menentukan resiliensi, adanya “*key process*” dalam *family resilience* yang dapat membuat keluarga bisa menghadapi

situasi yang berat karena dapat menurunkan tegangan dalam keluarga, menurunkan resiko disfungsi dan melakukan adaptasi yang optimal (Walsh, 2012).

Berdasarkan penjelasan di atas, dapat disimpulkan bahwa keluarga dilihat sebagai sistem yang saling memengaruhi satu sama lain. Krisis atau masalah dianggap sebagai *stressor* yang seyogianya dapat dilalui oleh keluarga. Untuk dapat melewati *stressor* tersebut, keluarga diharapkan dapat melakukan "*key family process*" sebagai upaya keluarga untuk dapat bertahan.

## 2. *Ecological and Developmental Context of Family Resilience*

*Family Resilience* dapat dipandang dengan menggunakan perspektif ecological dan developmental untuk melihat keberfungsian keluarga. Berikut penjelasannya:

### a) *Ecological Perspective*

*Ecological Perspective* atau perspektif ekologi menggunakan sudut pandang *biopsychosocial system orientation* dalam memandang bagaimana resiliensi merupakan hasil dari beberapa pengaruh yang terjadi secara terus menerus. Tercapainya *human functioning* atau *dysfunction* tergantung dari bagaimana interaksi individu atau keluarga menghadapi tekanan dan kondisi sosial, apakah *resilience* atau *vulnerable* (rentan terpengaruhi). Keluarga atau kondisi sosial dapat menjadi sumber kekuatan resiliensi atau melemahkan pertahanan keluarga dalam menghadapi stress atau tekanan tertentu. *Family distress* dapat merupakan hasil dari gagalnya keluarga untuk dapat mengatasi krisis, seperti kehilangan

anggota keluarga atau pasca terkena bencana alam. Maka dari itu, bagaimana resiliensi keluarga dapat dipicu atau dirawat, tergantung dari sistem sosial yang ada, seperti keluarga besar, *peergroup*, *community resources* sekolah atau tempat kerja (Walsh, 2012).

Peneliti menyimpulkan bahwa perspektif ekologi melihat bagaimana masing-masing anggota keluarga dapat saling memberi dukungan sebagai suatu bentuk upaya mempertahankan sistem keluarga. Resiliensi dapat berjalan baik jika seluruh sistem, seperti keluarga besar, tetangga, komunitas lainnya dapat ikut memberikan dukungan.

b) *Developmental Perspective*

Dalam melihat *family resilience* dengan sudut pandang *developmental*, terdapat beberapa hal yang perlu dipahami, yaitu:

- *Family Resilience* adalah upaya keluarga untuk mengatasi tantangan dan mengembangkan respon yang baik dari waktu ke waktu. Berbagai macam *stressor* dan tekanan yang dialami oleh keluarga teradang tidak bersifat tunggal atau terjadi sekali saja tanpa ada efek lanjutan. Terkadang *stressor* tersebut terjadi secara terus menerus dan efeknya terjadi seumur hidup. Misalnya, *relocation*, *remarriage*, perceraian atau penyatuan keluarga baru (*step family integration*) (Walsh, 2012).
- Menghadapi situasi kompleks tersebut, tidak cukup hanya satu strategi yang perlu dikembangkan, melainkan keluarga perlu untuk melakukan berbagai pendekatan dimulai dari hal-hal yang bersifat segera (*immediate response*), hingga strategi-strategi untuk

jangka waktu yang lama (Walsh, 2012). Lebih lanjut, *family resilience* melibatkan berbagai cara-cara yang bersifat adaptif yang secara terus menerus berkembang, dimulai dalam menghadapi situasi yang mengancam hingga perubahan-perubahan yang mengganggu.

- *Family Resilience* berkaitan dengan *stressor* yang bersifat kumulatif. Berbagai keluarga mungkin saja dapat dengan mudah mengatasi beberapa *single event* yang merupakan krisis jangka pendek, tetapi masih kesulitan menghadapi tantangan yang besar, seperti adanya anggota keluarga yang menderita penyakit kronis, kemiskinan, atau sedang bergelut dengan pengalaman trauma (Walsh, 2012). Peneliti menyimpulkan, kondisi ini yang dapat menimbulkan berbagai kondisi-kondisi stress lain dalam keluarga. Keluarga yang nampaknya terus menerus menghadapi satu krisis ke krisis yang lain perlu untuk mendapatkan dukungan, mendapatkan arahan untuk menentukan peran dalam keluarga dan membentuk kelompok yang melibatkan keluarga untuk mengatasi masalah yang ada.
- *Family Resilience* sebagai hasil dari *Family Life Cycle Perspective*. *Family Resilience* adalah hasil dari adaptasi keluarga dalam menghadapi situasi krisis dari waktu ke waktu, baik yang bersifat *predictable*, seperti kematian atau kelahiran, atau yang bersifat *normative transition* anak yang menikah dan pindah rumah. Resiliensi keluarga juga ditentukan dalam seberapa siap keluarga dalam mengantisipasi adanya krisis-krisis yang

menyertai suatu peristiwa yang digambarkan dengan seberapa baik mereka mengantisipasi kehilangan, mengurangi stres, mengatur gangguan, mengatur ulang tujuan. Hal ini kemudian memengaruhi adaptasi sementara atau jangka panjang masing-masing anggota dalam keluarga (Walsh, 2012). Peneliti menyimpulkan, krisis-krisis yang dihadapkan pada keluarga bersifat mutlak dan harus untuk dilalui, oleh sebab itu resiliensi keluarga sangat perlu untuk dilakukan. Selain itu, adanya *painfull memory* dari bagaimana keluarga menghadapi suatu krisis dapat memengaruhi adaptasi keluarga jika mengalami kesulitan dikemudian hari (Walsh, 2012).

### 2.3.3 Komponen Family Resilience

Konsep resiliensi keluarga melihat keluarga sebagai sebuah sistem, bahwa setiap krisis atau masalah yang menimpa keluarga memiliki dampak secara keseluruhan terhadap keluarga yang lain. Sebagai hasilnya, keluarga melakukan *key family process* untuk beradaptasi pada situasi tersebut (Walsh, 2012). *Key family process* melibatkan 3 komponen, yaitu *believe systems* (sistem keyakinan), *family organizational patterns* (pola organisasi keluarga), *communication processes* (proses komunikasi) berikut ini merupakan penjelasannya:

#### 1. *Believe Systems* (Sistem Keyakinan)

Walsh (2012) mengemukakan bahwa *believe system* atau sistem keyakinan merupakan inti dari keberfungsian suatu keluarga dan merupakan dorongan yang kuat terbentuknya resiliensi keluarga. Sistem keyakinan keluarga sangat memengaruhi bagaimana keluarga

memandang suatu masalah, kesulitan dan pilihan mereka. Pemberian makna pada suatu masalah ataupun kesulitan lalu kemudian mengaitkannya dengan lingkungan sosial, nilai kebudayaan, spiritual, dan disertai harapan dan keinginan keluarga dimasa yang mendatang, menjadi faktor pendukung terbentuknya resiliensi dalam keluarga. Cara keluarga dalam memandang masalah tersebut kemudian menjadi alat ukur apakah keluarga mampu dalam mengatasi masalah atau pun menjadi putus asa dan tidak dapat berfungsi baik.

Peneliti menyimpulkan bahwa sistem keyakinan adalah inti dari keberfungsian keluarga, jika setiap anggota keluarga memiliki sistem keyakinan yang sama, maka keluarga dapat berjalan dengan baik. Lebih lanjut, keyakinan merupakan cara pandang seseorang dalam melihat dunianya. Keyakinan dapat berupa apa yang di lihat, lalu kemudian di persepsikan.

Walsh (2012) menjelaskan 3 kunci proses dalam sistem keyakinan keluarga, yaitu: *make meaning of adversity* (memberikan makna pada kesulitan), *positive outlook* (pandangan positif), dan *transcendence and spirituality* (transenden dan spritualitas). Berikut penjelasannya:

a) *Make Meaning of Adversity* (Memberikan Makna Pada Kesulitan)

Mengambil hikmah dari setiap kesulitan yang dialami oleh keluarga merupakan hal yang penting bagi resiliensi keluarga. Melihat kesulitan sebagai suatu tantangan bersama merupakan suatu hal yang wajar terjadi dalam kehidupan keluarga. Hal tersebut dapat membantu keluarga untuk bertahan dan bangkit dari keterpurukan (Walsh, 2012).

Masalah adalah suatu hal yang wajar pada setiap keluarga. Keluarga diharapkan mampu memberikan makna pada setiap masalah yang dihadapi, dengan tujuan keluarga dapat terus berkembang dan bertahan dari segala masalah yang menimpa.

b) *Positive Outlook* (Pandangan Positif)

Pandangan positif merupakan hal yang penting bagi resiliensi keluarga. Keluarga yang memiliki pandangan positif berpeluang memiliki harapan masa depan yang lebih baik, dapat memandang sesuatu secara optimis, percaya diri dalam menghadapi masalah, serta memaksimalkan segala potensi yang dimiliki (Walsh, 2012).

Pandangan positif tidak hanya memberikan semangat positif pada keluarga, tetapi juga keyakinan akan terselesaikannya masalah. Pandangan positif juga dapat dilihat dari bagaimana inisiatif dan usaha anggota keluarga dalam menghadapi krisis atau masalah yang sedang dihadapi, serta memahami situasi yang dapat dikendalikan dan menerima situasi yang tidak dapat dikendalikan.

c) *Transcendence and Spirituality* (Transenden dan Spiritualitas)

Kontribusi transenden dalam keluarga ialah dapat memberikan makna, tujuan, dan hubungan di luar diri seseorang, dan terkhusus masalah yang dihadapinya. Nilai-nilai transenden dalam keluarga, dapat membuat anggota keluarga melihat kenyataan dari sudut pandang yang lebih luas dan menumbuhkan harapan. Sedangkan spritualitas merupakan penghayatan terhadap nilai-nilai yang tertanam dan dapat membuat anggota keluarga memaknai, merasakan

kesatuan, dan keterhubungan dengan orang lain. Keyakinan pribadi dapat membuat seseorang tangguh dalam menghadapi kesulitan dan mampu mengatasinya (Walsh, 2012).

Transenden dan spiritualitas masing-masing memberikan nilai, makna, dan harapan pada setiap anggota keluarga. Tujuannya adalah untuk membuat setiap anggota keluarga siap menghadapi krisis atau masalah yang sedang atau akan di lalui oleh keluarga.

## 2. *Family Organizational Patterns* (Pola Organisasi Keluarga)

Walsh (2012) menjelaskan, dalam menghadapi kesulitan secara efektif, keluarga seyogianya menggerakkan dan mengatur sumber daya, menahan tekanan, dan mengatur kembali sumber daya tersebut sesuai dengan kondisi yang telah berubah. Pola organisasi keluarga berasal dari norma-norma eksternal dan internal yang dipengaruhi oleh budaya dan sistem keyakinan keluarga. Terdapat tiga elemen dari pola organisasi, yaitu *flexibility* (fleksibilitas), *connectedness* (keterhubungan), dan *social and economic resources* (sumber daya sosial dan ekonomi). Berikut penjelasannya:

### a) *Flexibility* (Fleksibilitas)

Walsh (2012) menjelaskan fleksibilitas mencakup kemampuan keluarga untuk beradaptasi terhadap perubahan. Keluarga diharapkan dapat bangkit kembali dan beradaptasi dengan situasi yang berubah. Fleksibilitas juga dapat berupa kegiatan atau kebiasaan yang tetap dilaksanakan keluarga sehingga hal tersebut dapat menjaga kontinuitas dan mengembalikan stabilitas keluarga yang mengarah pada resiliensi.



Krisis atau masalah dapat membawa perubahan didalam keluarga. Baik itu perubahan yang bersifat sementara ataupun permanen. Fleksibilitas diharapkan dimiliki oleh keluarga agar keseimbangan tetap terjalin dan setiap anggota tetap menjalankan peran masing-masing sebagaimana mestinya.

b) *Connectedness* (Keterhubungan)

*Connectedness* atau keterhubungan merupakan ikatan struktural dan emosional yang dimiliki setiap anggota keluarga. Keluarga yang dibangun dengan ikatan yang kuat, cenderung cepat merasa puas dengan apapun yang ada didalam keluarga tersebut. Saling mendukung, kolaborasi, komitmen, serta saling menghormati merupakan bentuk keterhubungan dalam anggota keluarga (Walsh, 2012).

Setiap keluarga seyogianya memiliki keterhubungan satu sama lain. Tujuannya ialah agar setiap anggota keluarga dapat saling menguatkan satu sama lain. Saling berbagi sumber daya, emosi positif, maupun finansial.

c) *Social and Economic Resources* (Sumber Daya Sosial dan Ekonomi)

Walsh (2012) menjelaskan setiap krisis atau masalah yang sedang dihadapi, keluarga besar dan jaringan social lainnya, seperti tetangga dan teman dapat menjadi fasilitator untuk meminta bantuan. Bantuan tersebut dapat berupa dukungan emosional ataupun finansial. Tidak dapat dipungkiri, keluarga besar, tetangga ataupun teman adalah komunitas yang akan dituju ketika sebuah keluarga mendapat kesulitan. Untuk tetap bertahan pada kestabilan,

ekonomi harus tetap terjaga melalui keseimbangan antara pekerjaan dan kebutuhan keluarga.

Keluarga besar, tetangga, teman, dan komunitas dapat menjadi tempat keluarga untuk meminta bantuan ketika dihadapkan oleh sebuah masalah. Saling berbagi sumber daya adalah hal yang diharapkan. Tidak hanya bantuan secara finansial, tetapi juga secara emosional.

### 3. *Communication Processes* (Proses Komunikasi)

Walsh (2012) mengemukakan bahwa komunikasi dapat memfasilitasi seluruh komponen keluarga dan merupakan hal yang penting bagi resiliensi. Ketika terjadi kesulitan, komunikasi merupakan hal yang esensial dalam membantu proses pemecahan masalah. Komunikasi dapat berupa keyakinan, pertukaran informasi, ekspresi emosi, dan proses pemecahan masalah.

Setiap masalah akan terselesaikan jika dapat dibicarakan dengan baik. Masalah yang dapat diselesaikan bersama tidak hanya akan meringankan setiap anggota keluarga, tetapi juga akan menguatkan setiap anggota. Saling bertukar pendapat, saling memberi emosi positif, dan kekuatan adalah hal yang seyogianya dilakukan dalam proses komunikasi.

Ada tiga aspek komunikasi yang baik menurut Walsh (2012), yaitu *clear and consistent messages* (kejelasan dan pesan konsisten), *open emotional expression* (ungkapan emosi), dan *collaborative problem solving* (penyelesaian masalah secara kolaboratif). Berikut penjelasannya:

a) *Clear and Consistent Messages* (Kejelasan dan Pesan Konsisten)

Komunikasi yang disampaikan secara langsung, tepat, spesifik, dan jujur adalah bentuk kejelasan dalam berkomunikasi. Setiap komponen anggota keluarga memiliki pandangan yang sama mengenai kesulitan yang sedang dihadapi. Adanya keterbukaan dalam keluarga juga menjadi faktor pendukung dalam komunikasi (Walsh, 2012).

Setiap anggota seyogianya memiliki pandangan yang sama tentang masalah yang sedang atau akan dihadapi oleh keluarga, sehingga setiap penyelesaian masalah juga dapat dilalui secara bersama.

b) *Open Emotional Expression* (Ungkapan Emosi)

Keluarga yang berfungsi dengan baik dapat mengungkapkan emosi yang dirasakannya dengan nyaman. Baik itu emosi positif, seperti bahagia, berterima kasih, kasih sayang, dan harapan, mau pun emosi negatif seperti sedih, takut, marah, dan kecewa. Tidak hanya itu, setiap komponen keluarga juga seyogianya saling memahami apa yang dirasakan oleh anggota keluarga lainnya. Setiap komponen keluarga juga harus bertanggung jawab atas emosi yang dirasakannya dengan tidak menyalahkan orang lain atas hal tersebut (Walsh, 2012).

Saling terbuka mengenai perasaan, emosi, dan pikiran satu sama lain merupakan salah satu kunci untuk dapat melalui masalah atau krisis yang sedang dihadapi. Setiap anggota berhak untuk

mengungkapkan emosi yang dirasakan, agar keterbukaan dapat ditecipta dengan baik dan nyaman.

c) *Collaborative Problem Solving* (Pemecahan Masalah Secara Kolaboratif)

Pemecahan masalah secara efektif merupakan hal yang esensial bagi keluarga dalam menghadapi situasi kesulitan. Proses pemecahan masalah yang efektif ini dapat berupa identifikasi masalah dan penyebab terjadinya, diskusi mengenai pemecahan masalah, saling berbagi pendapat, dan focus pada tujuan dengan mencoba mengambil langkah –langkah konkret dan belajar dari kesalahan (Walsh, 2012).

Pemecahan masalah dapat berjalan dengan baik jika setiap anggota keluarga dapat secara terbuka mengungkapkan emosi yang dirasakannya, sehingga pemecahan masalah dapat dilalui secara bersama.

Ketiga komponen tersebut masing-masing memiliki tujuan agar keluarga dapat mempertahankan sistem keluarga dan menjaga kestabilan setiap anggota keluarga didalamnya. Krisis atau masalah yang sedang dihadapi dapat membuat sistem keluarga terganggu. Akan tetapi, ketiga komponen tersebut dapat membantu keluarga untuk bangkit kembali dari situasi sulit yang sedang atau telah dihadapi.

#### 2.3.4 Faktor-faktor yang Memengaruhi *Family Resilience*

McCubbin dan McCubbin (Simon, Murphy, & Smith 2005) menjelaskan tiga hal yang dapat memengaruhi *family resilience* diantaranya:

##### 1. Durasi Situasi Sulit yang Dihadapi

Durasi situasi sulit yang keluarga hadapi berbeda-beda. Keluarga yang mengalami situasi sulit dalam jangka waktu yang relatif singkat disebut sebagai tantangan dan situasi sulit dalam jangka waktu panjang disebut sebagai krisis. Durasi waktu yang singkat membutuhkan adaptasi, yaitu tantangan yang relatif kecil untuk fungsi keluarga. Sedangkan krisis adalah situasi kronis yang membutuhkan penyesuaian, yaitu perubahan besar yang signifikan didalam keluarga.

Durasi waktu memengaruhi proses resiliensi keluarga. Keluarga yang memiliki durasi situasi sulit yang singkat, hanya melakukan perubahan dalam keluarga. Namun, keluarga yang memiliki durasi situasi sulit yang panjang, perlu untuk proses penyesuaian yang juga panjang.

##### 2. Tahap Perkembangan Keluarga

Tahapan perkembangan pada saat keluarga mengalami situasi sulit atau krisis dapat memengaruhi resiliensi keluarga. Tahap perkembangan keluarga ini memengaruhi jenis tantangan atau krisis yang dihadapi oleh keluarga. Begitu pula pada kekuatan yang dimiliki keluarga untuk dapat bangkit dari situasi sulit tersebut. Setiap keluarga memiliki tahapan perkembangan yang berbeda dan juga penyelesaian masalah yang berbeda. Selain itu, tahapan perkembangan keluarga juga memengaruhi seberapa baik keluarga merespon situasi sulit yang dihadapi.

### 3. Sumber Dukungan Internal dan Eksternal

Sumber dukungan internal dan eksternal yang digunakan keluarga saat menghadapi situasi sulit, juga dapat memengaruhi resiliensi keluarga. Dukungan tersebut dapat berasal dari dukungan dari keluarga besar, teman, dan anggota komunitas. Dukungan tersebut akan sangat memengaruhi proses resiliensi didalam keluarga.

## 2.2 Gratitude

### 2.2.1 Definisi *Gratitude*

*Gratitude* menurut Watkins (2014) merupakan emosi rasa terima kasih setelah menerima kebaikan dari orang lain. Watkins (2014) menegaskan kebaikan yang diterima bukan hanya yang bersifat baru terjadi, tetapi ketika individu juga dapat menyadari manfaat kebaikan yang didapatkannya dari masa lalu. *Gratitude* tidak menuntut seseorang untuk bersyukur terhadap diri sendiri. *Gratitude* adalah emosi positif yang bersifat sosial, yaitu terjadi dalam konteks kebersamaan dengan orang lain.

Peterson dan Seligman (2004) memaparkan *gratitude* merupakan ungkapan rasa syukur dan suka cita atas anugerah yang diterima. Anugerah tersebut dapat berasal dari orang lain atau momen damai yang berasal dari keindahan alam. *Gratitude* berasal dari bahasa latin, yaitu rahmat, keanggunan, atau rasa syukur. Bahasa latin ini kemudian berkaitan dengan telah melakukan kebaikan, kemurahan hari, keindahan dari pemberi dan penerima. Secara protektif, *gratitude* berasal dari persepsi bahwa seseorang telah mendapat keuntungan atas tindakan orang lain. Ada pengakuan bahwa seorang telah menerima pemberian, apresiasi, dan pengakuan atas nilai pemberian tersebut. (Paterson & Seligman, 2004).

Lebih lanjut, menurut Peterson dan Seligman (2004) terdapat dua jenis bersyukur, yaitu bersyukur secara personal dan bersyukur secara transpersonal. Bersyukur secara personal merupakan rasa terima kasih yang ditujukan kepada orang lain yang telah memberikan suatu kebaikan (baik berupa materi atau keberadaan dirinya). Sementara itu, bersyukur secara transpersonal merupakan ungkapan terima kasih yang ditujukan kepada Tuhan, kekuatan yang lebih dari dirinya, atau keindahan alam semesta.

Hal lain yang dikemukakan oleh McCullough et al (2001) bahwa *gratitude* adalah efek moral, yaitu sesuatu yang mendahului moral dan konsekuensinya. Hipotesanya bahwa dengan mengalami *gratitude*, seseorang termotivasi untuk melakukan perilaku prososial, berenergi untuk melakukan perilaku moral, dan terhambat untuk melakukan perilaku destruktif interpersonal.

Peneliti menyimpulkan bahwa *gratitude* merupakan kecenderungan individu dalam merespon atau memberikan emosi positif terhadap kebaikan orang lain atau kejadian yang telah atau sedang dialaminya. *Gratitude* adalah emosi positif yang bersifat sosial, artinya *gratitude* selalu melibatkan pihak lain, baik itu orang lain, benda, atau keindahan alam.

### **2.2.2 Proses Terjadinya *Gratitude***

*Gratitude* dapat terjadi karena terdapat beberapa situasi yang memicu individu untuk merasa bersyukur. Situasi tersebut dapat dikarakteristikan dengan hal-hal yang memberi manfaat atau kebahagiaan bagi individu. Sama halnya ketika individu sadar bahwa situasi buruk dapat terjadi pada orang lain, tetapi tidak terjadi pada diri mereka. Namun hal tersebut dapat memunculkan *gratitude* ketika individu sadar dan kemudian mempersepsikan situasi tersebut sebagai kebajikan atau berkah yang diberikan dalam hidup mereka dan

disertai dengan anggapan bahwa terdapat faktor eksternal yang melatarbelakangi hal tersebut terjadi (Watkins, 2014).

Terdapat tiga bagian yang menjadi kunci penting dalam memahami terbentuknya *gratitude* menurut Watkins (2014), adapun ketiga bagian tersebut, yaitu:

1. *Gratitude* sebagai *benefactor*

*Gratitude* dapat terjadi apabila terdapat *benefactor* atau individu yang secara terbuka dan tanpa paksaan. *Benefactor* menyediakan keuntungan pada *beneficiary* atau penerima kebaikan. *Benefactor* dalam hal ini dapat berupa entitas impersonal abstrak, seperti Tuhan atau bukan manusia.

2. *Gratitude* sebagai *beneficiary*

*Beneficiary* atau penerima mengenali atau menyadari dengan perasaan senang niat baik atas kebaikan yang telah diberikan *benefactor*. Rasa syukur yang sejati bukan hanya sekedar berterima kasih, tetapi juga keinginan yang kuat untuk berbuat baik. Rasa syukur tersebut yang kemudian disusul dengan perwujudannya yang bersifat konkret misalnya, memberikan bantuan kepada individu lain.

Oleh karena itu, *gratitude* dapat dikatakan sebagai moral motivator karena setelah menerima kebaikan dari orang lain, individu dengan disertai penghayatan bahwa dirinya telah menerima kebaikan juga akan ikut memberikan kebaikan kepada orang lain.

3. *Gratitude* melibatkan unsur *Gift*

Emosi dapat menular dari satu individu ke individu lainnya. Ketika individu yang memberi atau menolong melihat *gratitude* yang bangkit dari dalam diri individu yang diberi atau ditolong, apalagi dengan disertai



konfirmasi ucapan terima kasih yang tulus, maka emosi positif yang dirasakan oleh individu yang ditolong akan berimbas kepadanya, dan emosi positif juga akan dirasakan oleh individu yang menolong. Emosi positif yang dirasakan oleh individu yang menolong tersebut akan menjadi *reinforcement* baginya untuk memberi/menolong lagi, baik kepada orang yang sama atau kepada orang lain.

### 2.2.3 Dimensi Gratitude

Watkins (2014) menjelaskan tiga dimensi dasar *gratitude* dan disebut sebagai *three pillars of gratitude*:

#### 1. *Sense of abundance*

Dimensi ini merujuk pada perasaan bahwa dalam hidup tidak terdapat kekurangan. Segala hal yang terjadi terasa cukup dan sangat baik. Individu yang bersyukur akan merasa bahwa kehidupan yang dirasakannya saat ini sangat baik dan tidak akan berpikir bahwa kehidupan akan memperlakukan mereka dengan tidak baik.

Individu yang bersyukur akan selalu merasa cukup dengan apa yang dimilikinya tanpa membandingkan atau pun mengeluhkan hal-hal yang diluar kendalinya. Setiap detik adalah suatu hadiah yang luar biasa yang Tuhan berikan untuknya.

#### 2. *Appreciate Simple Pleasures*

Dimensi ini merujuk pada perasaan untuk mengapresiasi setiap keuntungan yang didapatkannya. Bukan hanya yang diperoleh hari ini, tetapi yang telah didapatkan sebelumnya. Individu yang merasa bersyukur akan mengapresiasi masih diberikan kesempatan hidup ketika terbangun di pagi hari.

Individu yang bersyukur dapat mengapresiasi setiap kejadian yang dialaminya, baik ataupun buruk kejadian tersebut. Individu yang bersyukur akan selalu mengambil pelajaran dari setiap kejadian. Sebaik atau seburuk apa pun kejadian itu.

### 3. *Appreciation of Others*

Dimensi ini merujuk pada pentingnya memberikan apresiasi dan memberikan respon baik dalam menunjukkan rasa apresiasi tersebut. Tidak hanya mengapresiasi apa yang orang lain berikan, tetapi juga mengapresiasi apa yang dimiliki saat ini. Individu yang bersyukur akan mengapresiasi setiap kejadian dan memberikan makna pada kejadian tersebut.

#### **2.2.4 Faktor yang Memengaruhi *Gratitude***

Berikut ini beberapa faktor yang dapat memengaruhi *gratitude* pada individu.

##### 1. Usia

Seiring bertambahnya usia, maka bertambah pula perkembangan *gratitude* seseorang. Hal tersebut didukung oleh hasil penelitian Layous dan Lyumbomirsky (2014) bahwa kapasitas individu dalam mengalami *gratitude* akan meningkat seiring dengan bertambahnya usia mereka. Lebih lanjut, McAdams dan Bauer (Emmons & McCullough, 2004) menjelaskan bahwa untuk mengalami *gratitude*, individu membutuhkan lebih banyak *cognitive resources* dan *theory of mind* yang lebih matang.

Usia dianggap dapat memengaruhi *gratitude* pada individu karena seperti hasil penelitian di atas yang menyatakan bahwa semakin bertambah usia seseorang, maka bertambah pula proses *gratitude* yang

dimilikinya. *Gratitude* seseorang dapat bertambah seiring pertambahan usianya.

## 2. Jenis Kelamin

Perempuan dan laki-laki memiliki cara yang berbeda dalam mengekspresikan *gratitude*. Watkins (2014) menemukan perempuan lebih menghayati *gratitude* sebagai perasaan yang menyenangkan. Lebih lanjut, karena perempuan cenderung lebih mengakui dan lebih mudah mengekspresikan emosi dari pada laki-laki. Hasil studi yang ditemukan oleh Levy's (Peterson & Seligman, 2004) laki-laki lebih sulit mengekspresikan *gratitude* karena menganggap *gratitude* sebagai rasa hutang budi yang harus dibayar.

Perbedaan respon terhadap *gratitude* antara laki-laki dan perempuan berbeda. Perempuan lebih cenderung mengekspresikan *gratitude* dibanding laki-laki, karena laki-laki menganggap *gratitude* sebagai rasa hutang budi yang harus dibayar.

## 3. Budaya

Peterson dan Seligman (2004) menemukan bahwa *gratitude* dianggap sebagai kebajikan yang dapat berkontribusi untuk hidup dengan lebih baik. Pandangan lintas budaya dan rentang waktu, pengalaman dan ungkapan rasa syukur telah diperlakukan sebagai aspek dasar dan diinginkan dari kepribadian manusia dan kehidupan sosial yang lebih baik. Sebagai contoh, pemikiran kalangan Yahudi, Kristen, Muslim, Budha, dan Hindu menganggap *gratitude* adalah watak manusia yang paling berharga.

*Gratitude* dianggap sebagai watak manusia yang paling berharga dalam pemikiran beberapa agama. Selain itu, *gratitude* juga menjadi aspek paling mendasar yang dibutuhkan untuk menjalani kehidupan sosial yang lebih baik. *Gratitude* dapat membantu individu untuk mengembangkan diri dengan lebih positif.

#### 4. Kepribadian

Kepribadian yang dimiliki oleh individu ternyata juga dapat memengaruhi *gratitude*. Reckhart et al (2017) menemukan hasil bahwa kepribadian *extraversion* dan *agreeableness* pada *big five taxonomy* dianggap sebagai tipe kepribadian yang akan memudahkan individu untuk mengalami dan mengekspresikan *gratitude*. Sedangkan kepribadian *neuroticism* akan menghambat individu untuk mengalami dan mengekspresikan *gratitude*.

Setiap individu dapat merasakan *gratitude*, hanya saja terdapat beberapa kepribadian yang lebih mendukung dan sebaliknya. Menurut *big five taxonomy* tipe kepribadian *extraversion* dan *agreeableness* dapat mempermudah individu untuk mengalami *gratitude*, sedangkan tipe kepribadian *neuroticism* akan menghambat individu.

### 2.3 Hubungan Family Resilience dengan Gratitude

*Family resilience* menurut Walsh (2012) mengacu pada keberfungsian keluarga dalam menghadapi situasi sulit. *Family resilience* menekankan pada kemampuan keluarga dalam memperbaiki kondisi yang ada dan menjadi kuat setelah menghadapi suatu kesulitan. Sedangkan *Gratitude* menurut Watkins (2014) merupakan ungkapan rasa terima kasih setelah menerima kebaikan dari orang lain. *Gratitude* merupakan emosi positif yang bersifat sosial dan

selalu melibatkan orang lain. Individu dituntut untuk berbuat baik pada diri sendiri. Namun, hal tersebut tidak disebut sebagai *gratitude*.

Salah satu komponen resiliensi keluarga menurut Walsh (2012) ialah pandangan positif. Walsh (2012) menekankan bahwa keluarga yang memiliki pandangan positif pada setiap situasi sulit yang dihadapi, berpeluang memiliki harapan masa depan yang lebih baik. Selain itu dapat memandang sesuatu secara optimis, percaya diri dalam menghadapi masalah, serta memaksimalkan segala potensi yang dimiliki. Oleh sebab itu, *gratitude* dibutuhkan dalam proses resiliensi keluarga.

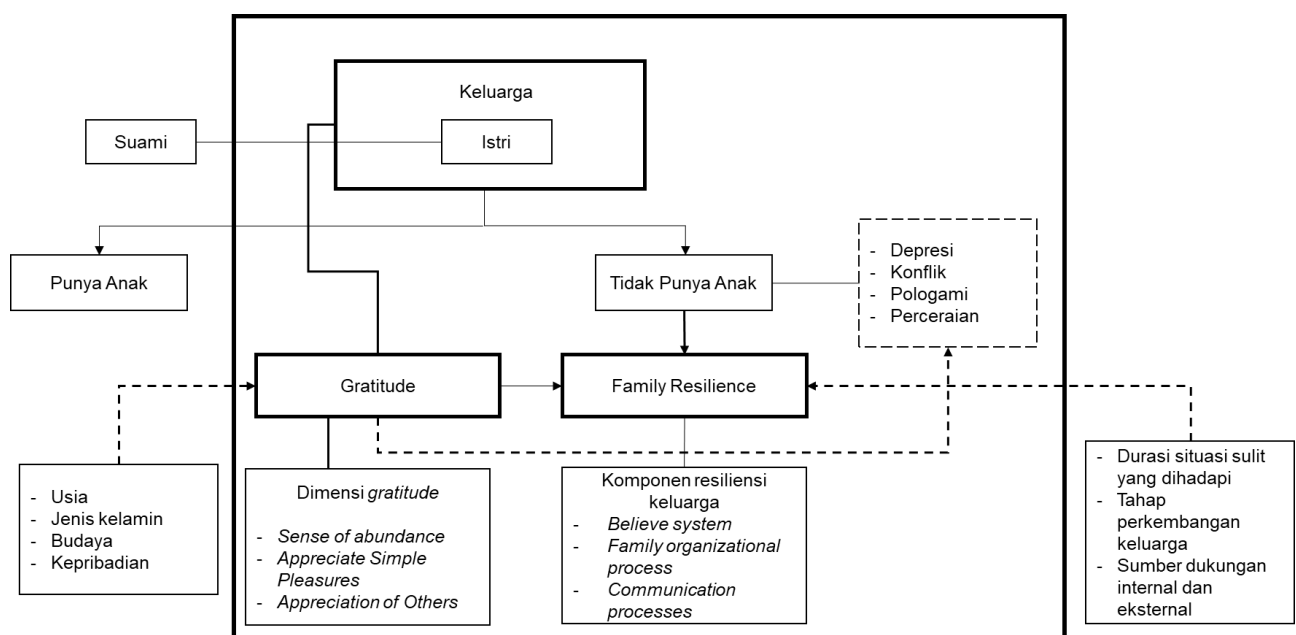
*Gratitude* merupakan perasaan berterima kasih, bahagia, serta menghargai adanya peran orang lain maupun Tuhan di dalam kehidupan, sehingga mendorong seseorang untuk mengekspresikan perasaan yang dimilikinya. Penelitian yang dilakukan oleh Listiyandini (2016) menemukan rasa syukur dapat memprediksi kemunculan resiliensi secara signifikan, dengan demikian semakin seseorang mampu untuk menghargai semua hal yang diperolehnya dari orang lain, Tuhan, maupun kehidupan, maka individu tersebut akan menjadi lebih mampu bangkit dari kesulitan.

Lebih lanjut Listiyandini (2016) menjelaskan rasa syukur juga mampu meningkatkan kontrol yang dimiliki individu akan diri dan lingkungannya. Adanya *coping* yang adaptif, fleksibilitas kognitif, dan kontrol diri yang merupakan aspek dari resiliensi. Oleh karena itu, individu yang bersyukur cenderung mampu bangkit dari kesulitan yang dialaminya karena mampu untuk mencari jalan keluar dengan cara yang adaptif, mengontrol lingkungannya, memanfaatkan hubungan baiknya dengan orang lain, dan mengendalikan afek negatif didalam diri menjadi lebih positif.





Hasil penelitian yang dilakukan oleh Firaressy (2015) memaparkan bahwa terdapat hubungan yang positif antara rasa syukur dengan resiliensi pada penduduk miskin di Kelurahan Pulau Karam Kecamatan Sujadi. Penelitian tersebut menyimpulkan semakin tinggi rasa syukur maka akan semakin tinggi tingkat resiliensi individu. Sebaliknya, semakin rendah rasa syukur individu, maka semakin rendah pula resiliensinya.

Sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Estria dan Uyun (2018) yang mencari hubungan antara kebersyukuran dan resiliensi pada masyarakat di daerah rawan bencana. Hasil penelitian menunjukkan bahwa resiliensi dan rasa bersyukur secara signifikan berkorelasi positif, oleh karena itu dapat dikatakan semakin besar kebersyukuran individu maka akan semakin tinggi tingkat resiliensinya. Dengan bersyukur individu akan memunculkan emosi secara positif yang terkait dengan keadaan yang dialaminya, sehingga menyebabkan munculnya kepuasan hidup pada individu.

## 2.4 Kerangka Konseptual



Gambar 2.1 Kerangka Konseptual Penelitian

Keterangan	
	Batas penelitian
	Menandakan adanya pengaruh
	Menandakan bagian dari
	Faktor-faktor yang memengaruhi

Keluarga merupakan unit sosial terkecil masyarakat dan terdiri dari dua atau lebih individu. Keluarga adalah kelompok yang berisikan individu yang saling peduli, berbagi cinta dan kasih, saling berbagi tanggungjawab, dan saling berbagi nilai dan tujuan. Salah satu tujuan membentuk keluarga adalah ingin memiliki dan membesarkan anak. Anak dianggap dapat merubah peran individu dan dapat menjadi penerus sistem keluarga menjadi lebih luas.

Anak adalah dambaan setiap keluarga, namun tidak semua keluarga dapat memperoleh anak. Keluarga yang tidak dapat memiliki anak sangat rentan mengalami depresi, konflik, poligami, bahkan perceraian. Hal tersebut kemudian menjadi situasi sulit yang harus dilalui keluarga. Namun pada kenyataannya tidak semua keluarga berakhir dengan hal tersebut, ternyata ada keluarga yang memilih bertahan.

Resiliensi keluarga dianggap mampu membantu keluarga untuk dapat melalui situasi sulit tersebut. Ketidakhadiran anak merupakan salah satu situasi sulit yang seyogianya dapat dilalui oleh keluarga. Resiliensi keluarga dipandang lebih dari kemampuan adaptasi, melainkan sesuatu kekuatan untuk pulih dan melakukan perubahan kearah yang lebih positif. Terdapat komponen pada resiliensi keluarga yang disebut sebagai *key family process* yang dapat dilakukan keluarga sebagai

upaya dalam melalui situasi sulit yang sedang dihadapi. *Gratitude* pada setiap anggota dalam keluarga dapat membantu keluarga untuk lebih memaknai setiap situasi sulit menjadi lebih positif. *Gratitude* merupakan kecenderungan individu dalam merespon atau memberikan emosi positif terhadap orang lain atau kejadian yang telah atau sedang dialami.