

BAB II

LANDASAN TEORI

2.1. Resiliensi

2.1.1. Pengertian Resiliensi

Menurut Reivich & Shatte (2002) resiliensi adalah kemampuan untuk bisa beradaptasi dan mengatasi ketika menghadapi masalah yang terjadi dalam hidupnya dan keadaan yang berat, situasi yang menyulitkan bahkan peristiwa traumatis. Sementara Michenbaum (dalam Hendriani, 2018) mengatakan bahwa resiliensi itu sebuah proses interaktif yang kompleks dengan melibatkan berbagai karakteristik individu, keluarga, maupun lingkungan masyarakat yang lebih luas.

Reivich & Shatte (2002) dalam bukunya "*The Resilience Factor*" menjelaskan bahwa setiap individu membutuhkan ketangguhan dalam hidupnya agar mampu menghadapi segala kesulitan yang sedang atau sudah terjadi. Oleh karena itu, ketika individu dapat meningkatkan ketahanan dalam dirinya saat dihadapkan dengan kesengsaraan, tekanan, rasa trauma, atau bahkan situasi kacau yang membuat kehidupan menjadi terhambat, maka dengan resiliensi individu akan dapat mengatasi segala yang dialami dengan baik dan mampu meraih pencapaian-pencapaian positif dalam hidupnya.

Dari penjabaran definisi di atas. Penulis menyimpulkan bahwa resiliensi adalah proses adaptasi dan ketangguhan individu untuk bangkit dan mengarahkan dirinya kembali pada hal yang positif saat menghadapi suatu cobaan, peristiwa sulit dan menekan dengan segala kemampuan di dalam dirinya. Sehingga diharapkan

ketahanan tersebut individu dapat dan mampu untuk menjalani kehidupannya dengan positif dan produktif.

2.1.2 Aspek-Aspek Resiliensi

Reivich dan Shatte (2002) mengemukakan bahwa resiliensi terdiri dari tujuh dimensi, diantaranya sebagai berikut :

a) Regulasi Emosi (*Emotion Regulation*)

Regulasi emosi merupakan kemampuan individu dalam mengendalikan emosi, perhatian dan perilakunya sehingga mampu untuk tetap tenang saat berada di situasi yang menekan. Ketika regulasi emosi dikelola dengan baik maka individu dapat membangun dan mempertahankan suatu hubungan dengan memberikan respons positif terhadap lingkungan sekitar.

b) Pengendalian Impuls (*Impuls Control*)

Pengendalian impuls berkaitan erat dengan regulasi emosi. Pengendalian impuls yang baik itu adalah ketika individu mampu mengendalikan keyakinan, keinginan, dorongan, kesukaan atau kebahagiaan, serta tekanan yang ada di sekitar. Sehingga ketika individu berhasil meningkatkan *control impuls* di dalam dirinya maka akan menghasilkan pemikiran yang lebih positif dan perilaku yang lebih tangguh.

c) Optimis (*Optimistic*)

Individu yang resilien adalah individu yang optimis. Optimis merupakan suatu sikap, pandangan dan keyakinan terhadap masa depan yang cemerlang. Dengan optimisme dapat membuat individu menjadi lebih termotivasi dan percaya bahwa

individu dapat menghadapi segala kesusahan, kesulitan, ataupun segala permasalahan yang ada dalam hidupnya saat ini dan masa depan nanti. Hal ini, dikarenakan individu percaya bahwa situasi yang sulit dapat berubah menjadi situasi yang lebih baik.

d) Analisis Kausal (*Causal Analysis*)

Analisis kausal adalah kemampuan individu dalam mengidentifikasi penyebab suatu masalah. Ketika individu tidak dapat memecahkan penyebab dari suatu permasalahan yang terjadi pada mereka secara tepat, maka dapat dipastikan dia akan menemukan dan melakukan kesalahan yang sama di masa yang akan datang. Maka dari itu, analisis kausal juga memberikan kontribusi yang sangat penting terhadap ketahanan, karena dengan itu mereka dapat menemukan penyebab atas pemecahan masalahnya tadi. Tanpa perlu menyalahkan orang lain.

e) Empati (*Emphaty*)

Setiap individu memiliki rasa empati. Empati sangat berkaitan erat dengan kemampuan individu dalam membaca dan memprediksi emosional serta kondisi psikologis seseorang dengan menempatkan diri ke posisi orang lain. Empati dapat ditingkatkan dan individu yang memiliki empati akan cenderung memiliki hubungan sosial yang positif dengan orang lain.

f) Efikasi Diri (*Self-efficacy*)

Selain empati, *Self-efficacy* juga memiliki peran yang sangat penting terhadap kehidupan individu terutama resiliensi dalam dirinya. Individu yang memiliki *self-efficacy* yang tinggi maka dia akan mampu untuk menemukan solusi dari

permasalahan yang dihadapi serta memiliki keyakinan bahwa masalah yang dihadapi dapat teratasi dan berhasil dilewati dengan kemampuan diri sendiri.

g) *Reaching Out*

Terakhir terdapat *reaching out*. *Reaching Out* adalah kemampuan individu untuk meraih aspek-aspek positif dalam kehidupannya setelah melewati segala peristiwa sulit. Resiliensi tidak hanya sebatas bagaimana individu memiliki kemampuan untuk mengatasi kemalangan dan bangkit dari keterpurukan, namun lebih dari itu resiliensi juga merupakan kemampuan individu dalam meraih aspek positif dari kehidupan setelah kemalangan yang menimpa (Reivich & Shatte, 2002). *Reaching out* yang tinggi pada diri individu akan meningkatkan kemampuan dirinya dalam mengembangkan potensi yang dimiliki, sehingga individu mampu menetapkan tujuan atas kemauan sendiri, berani mengambil kesempatan yang baru sebagai tantangan, dan berani mengatasi ketakutan yang mengancam.

2.1.3 Faktor-Faktor yang Memengaruhi Resiliensi

Menurut Grotberg (1995) terdapat tiga faktor yang menjadi sumber dalam memengaruhi resiliensi individu.

1. *I Have*

I Have dikenal sebagai eksternal support atau dapat dikatakan dukungan yang berasal dari luar. Grotberg menjelaskan bahwa sebelum individu menyadari dirinya siapa (*I Am*) kemudian apa yang bisa dilakukan (*I Can*) maka individu membutuhkan sumber daya eksternal sebagai bentuk pelindung bagi dirinya. Hal ini dilakukan agar

individu dapat mengembangkan resiliensi dalam dirinya. Bentuk dukungan tersebut berasal dari anggota keluarga yang dipercaya dan mencintai dirinya.

Adapun beberapa faktor yang menjadi pendukung untuk meningkatkan resiliensi individu, diantaranya sebagai berikut:

a) *Trusting Relationship* (Hubungan saling percaya)

Merupakan dukungan emosional dari orang tua, anggota keluarga serta teman-temannya. Namun, kasih sayang dan cinta dari orang lain tidaklah cukup untuk mengimbangi resiliensi individu. Sehingga dibutuhkan cinta yang tulus dan tanpa syarat yang dapat diberikan dari orang terdekat, salah satunya yaitu suami.

b) Struktur dan Aturan di Rumah

Pembagian dan pemberian tugas yang jelas dan adil dapat membuat individu memahami peran dari tindakan yang dilakukan serta membuat individu memahami dan menyadari atas tanggung jawab yang diberikan.

c) *Role Models* (Panutan)

Role models memiliki peran yang cukup penting dimana orang tua, suami-istri, kakak, teman dan anggota keluarga lainnya menunjukkan apa yang individu harus lakukan dengan menginformasi terhadap sesuatu, seperti bagaimana individu harus berperilaku dalam menghadapi situasi yang menyulitkan dan memberi semangat agar individu mengikutinya. *Role models* yang baik dapat berpengaruh besar terhadap resiliensi individu, hal ini dikarenakan individu mengamati kemudian meniru tindakan yang diberikan baik secara moral maupun agama.

d) Dorongan agar menjadi otonom

Sebuah usaha agar individu mampu mengerjakan segala sesuatu dengan mandiri berdasarkan inisiatif yang dimilikinya. Sehingga individu dapat menyesuaikan kecepatan dan melihat sejauh mana otonom mendorong dirinya sendiri agar dapat lebih percaya diri.

e) Akses Layanan Kesehatan, Pendidikan, Kesejahteraan dan Keamanan

Selain akses layanan Akses layanan kesehatan, pendidikan, kesejahteraan dan keamanan termasuk kehidupan sosial dan keluarga komunitas yang stabil seperti dukungan dari orang terdekat yaitu keluarga, orang tua dan anak. Terkadang individu juga membutuhkan rasa cinta dan dukungan dari orang lain yang dianggap memberikan rasa kasih sayang yang tidak diperoleh dari keluarganya sebagai pembentukan resiliensi individu.

2. *I Am*

I Am merupakan faktor internal individu. Faktor ini menjadi sumber kekuatan bagi individu agar lebih resilien dalam menghadapi setiap peristiwa sulit. Dimana faktor ini meliputi perasaan, sikap dan keyakinan diri sendiri yang berkembang dan menjadi kekuatan bagi dirinya.

Adapun beberapa sumber dari faktor *I Am* yang dapat meningkatkan resiliensi, yakni sebagai berikut :

a) Perasaan dicintai dan perilaku yang menarik

Individu menyadari bahwa orang lain menyayangi dan mencintainya. Sehingga individu akan menyesuaikan sikap dan perilaku sesuai dengan yang orang-orang sekitar berikan.

b) Mencintai, Empati dan Altruistik.

Kemampuan individu dalam mencintai dan menyayangi orang lain dengan caranya masing-masing melalui tindakan dan perkataan sebagai bentuk rasa peduli. Individu merasakan kesedihan dan ketidaknyamanan yang dirasakan orang sekitarnya, sehingga ada kemauan untuk membantu mereka agar mengurangi beban yang dirasa.

c) Bangga Terhadap Diri Sendiri

Merupakan kesadaran individu dengan meyakini bahwa ia berharga dan mampu untuk mencapai segala hal yang ingin dicapai. Individu akan tetap teguh dan tidak membiarkan orang lain menghina atau meremehkan dirinya, sehingga ketika dihadapkan dengan kesulitan maka individu akan berusaha dengan meningkatkan kepercayaan dirinya dan *self-esteem* untuk yang dimiliki untuk memecahkan masalah serta mendapatkan solusi dalam atas masalah tersebut.

d) Otonom (Mandiri) dan Tanggung Jawab

Merupakan kesadaran individu bahwa segala perbuatan yang dilakukan akan ada konsekuensi yang harus diterima. Selain itu, individu harus memiliki rasa tanggung jawab serta mengontrol dirinya saat melakukan suatu tindakan bersama diri sendiri ataupun orang lain.

e) Keinginan, Keyakinan, dan Kepercayaan.

Individu percaya bahwa ada harapan dan keyakinan dari orang sekitar. Selain itu, individu juga percaya bahwa setiap keyakinan, kebaikan dan moralitas yang dimiliki sebagai bentuk ekspresi dari keyakinannya terhadap Tuhan.

3. *I Can*

Merupakan kemampuan dan keterampilan individu dalam mengungkapkan segala isi pikiran dan hati ketika berkomunikasi dengan orang lain, memecahkan masalah, memunculkan ide-ide baru, mengendalikan sikap dan perilaku, mengatur temperamen diri sendiri dan orang lain serta mencari bantuan saat membutuhkannya.

a) Kemampuan Komunikasi

Merupakan kemampuan individu dalam mengungkapkan perasaan dan pemikiran terhadap orang lain. mampu memahami apa yang orang lain katakan dan merasakan apa yang orang lain rasakan, sehingga individu mampu berdamai dan bertindak setelah komunikasi tersebut.

b) Penyelesaian Masalah.

Kemampuan individu dalam menyelesaikan masalah dengan menilai dan menemukan titik dari setiap kesalahan serta mampu meminta bantuan kepada orang lain. Menemukan solusi dan gigih dalam mengatasi masalah tersebut.

c) Kemampuan Mengelola Perasaan dan Stimulus

Individu memiliki kemampuan untuk mengatur emosi dan mengungkapkannya melalui kata-kata dan perilaku yang tidak menyakiti perasaan dan melanggar hak orang lain ataupun dirinya sendiri.

d) Mengukur Perilaku Pribadi dan Orang Lain

Individu memiliki kemampuan dalam mengenali temperamennya sendiri dan juga orang lain sesuai dengan situasi dan kondisi. Hal ini dapat membuat individu dapat memahami emosi orang lain sehingga cepat dalam bertindak dan dapat menyesuaikan diri dengan situasi yang berbeda.

e) Membangun Kepercayaan Terhadap Orang Lain

Merupakan kemampuan individu dalam membagikan dan mendiskusikan segala perasaan dan perhatian kepada orang tua, keluarga terdekat atau teman-teman dengan harapan dapat menghasilkan suatu solusi dalam memecahkan masalah, baik masalah personal ataupun interpersonal.

2.1.4 Fungsi-Fungsi Resiliensi

Fungsi resiliensi menurut Reivich dan Shatte (2002) adalah sebagai berikut:

- a. *Overcoming*. Kemampuan untuk tetap fokus saat menghadapi suatu masalah.
- b. *Steering Through*. Esensi dari *steering through* dalam stress kronis adalah *self-efficacy* dimana individu percaya bahwa dirinya mampu untuk menguasai lingkungan sekitar dengan baik dan memecahkan setiap permasalahan yang muncul didalamnya.
- c. *Bouncing Back*. Adanya pengalaman traumatis yang individu alami membutuhkan ketahanan yang lebih kuat agar bisa mengendalikan dan mengarahkan kembali pada kehidupan normal mereka seperti semula.
- d. *Reaching Out*. Ketahanan dapat membuat individu mudah terkoneksi dengan orang lain, sedangkan ketika ketahanan tidak dimiliki individu maka dia akan

rentan merasa lemah bahkan terisolasi oleh dirinya sendiri. Ketahanan sangat penting dimiliki individu karena dapat memberikan dampak positif yang banyak sehingga dapat membantu dan menemukan cara untuk menyembuhkan dirinya sendiri ataupun orang lain.

2.1.5 Ciri-Ciri Individu yang Memiliki Resiliensi :

Menurut Wolin dan Wolin (2010) individu dapat dikatakan resilien apabila memiliki tujuh karakteristik dibawah ini :

- a. Inisiatif : Upaya individu dengan kemampuan mandiri untuk bertindak dan mengeksplorasi permasalahan yang terjadi di lingkungan sekitarnya dengan baik.
- b. Kemandirian: Individu mampu bertindak dengan membuat batasan dan menjaga jarak baik secara fisik dan emosional untuk menjauhkan diri dari keadaan yang tidak menyenangkan atau lingkungan yang bermasalah.
- c. Berwawasan : Memiliki intelektual yang baik dan mampu menyelesaikan masalah dengan menganalisa perilaku-perilaku yang tepat yang pernah dialami pada masa lalunya.
- d. Kreatif : Individu mampu melewati tantangan dalam hidupnya dengan pemikiran dan pilihan-pilihan yang telah dibuat.
- e. Hubungan : Individu dapat membangun dan mengembangkan hubungan yang *intimate*, solutif, saling mendukung dengan orang lain dan berkualitas bagi kehidupannya. Hal ini dikarenakan kepribadian yang *easy going* dan memiliki *role model* yang baik.

- f. Memiliki selera humor yang baik untuk memandang tantangan hidup agar lebih ringan.
- g. Moralitas : selalu mempertimbangkan mana hal atau perilaku baik dan buruk dengan hati nuraninya sebelum bertindak, untuk berkontribusi di lingkungan sekitar dengan membantu orang yang membutuhkan.

2.2 Cinta

2.2.1 Pengertian Cinta

Sternberg (1997) mendefinisikan cinta sebagai sebuah kisah yang diciptakan dan dibentuk oleh setiap orang yang ada didalamnya. Dimana kisah tersebut dapat merefleksikan suatu kepribadian, minat, dan perasaan individu yang menjalin suatu hubungan tersebut. Sehingga kisah dalam suatu hubungan tersebut dapat memengaruhi seseorang dalam bertindak dan bersikap terhadap orang yang dicintai (Setiawan, 2014).

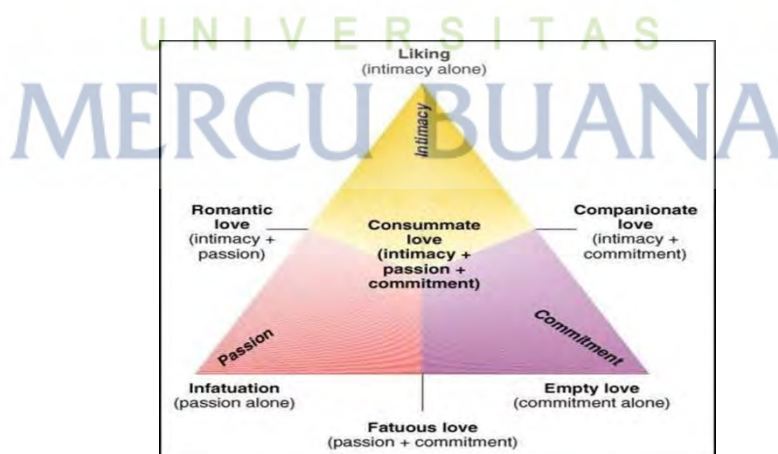
Menurut Ashley dan Montagu (dalam Belandina dan Suleeman, 2017) cinta merupakan perasaan memerhatikan, menyayangi, menyukai secara mendalam, mengasihi disertai rindu, dan hasrat yang menggebu terhadap seseorang. Adanya cinta di kehidupan dapat menjadi kekuatan yang efektif dalam diri individu satu sama lain. Hal ini disebabkan cinta dapat memotivasi dalam mengembangkan pikiran positif sehingga cinta ini bisa menjadi faktor atau obat dalam menyelesaikan suatu masalah dengan mengarahkan kehidupan kearah yang lebih positif dan produktif (Zahrin dkk, 2020).

Berdasarkan definisi cinta menurut beberapa ahli diatas. Penulis menyimpulkan bahwa cinta adalah sebuah sikap dan perilaku kasih sayang yang diberikan seseorang terhadap orang yang dicintai dengan berbagai bentuk seperti perhatian, menghargai, menerima, serta hasrat untuk tetap bersama, menjaga dan memiliki seutuhnya.

2.2.2 Komponen Cinta

Sternberg (1997) memandang cinta sebagai keseluruhan yang kompleks dan sebagian besar berasal dari naluri seseorang dan dorongan yang kemudian diwujudkan dengan berbagai bentuk yang diamati secara sosial. Sternberg juga memaparkan bahwa cinta seseorang dalam suatu hubungan dapat dijangkau melalui tiga komponen dasar yang terbentuk menjadi segitiga, dimana setiap sisinya menggambarkan komponen-komponen cinta dengan makna yang berbeda.

Adapun komponen cinta Sternberg atau *triangular love of Sternberg* dapat dilihat seperti gambar dibawah ini :



Gambar 2.1 Komponen Triangular Love of Sternberg

Berikut penjelasan mengenai *consummate love* berdasarkan *triangular love of Sternberg* (1997).

a) *Intimacy* (Keintiman)

Keintiman merupakan sebuah perasaan dimana individu merasa dekat, terhubung dan terikat dengan cinta dari pasangan sehingga membentuk suatu hubungan yang hangat dan penuh kasih. Selain itu, keintiman juga dikatakan sebagai komponen terdalam dalam suatu hubungan cinta (Anderson, 2016). Adanya *intimacy* dalam suatu hubungan dapat membuat pasangan atau orang yang dicintai menjadi sejahtera dan senang karena merasa dimengerti dan dihargai, dapat diandalkan, dapat menikmati waktu bersama, menerima dan memberikan dukungan secara emosional terhadap pasangan satu sama lain, dan terakhir terjalinnya komunikasi yang baik.

Mengenai keintiman Sternberg dan Grajek (1997) mengidentifikasi 10 elemen mengenai keintiman dalam cinta, diantaranya sebagai berikut :

1. Keinginan untuk menyejahterakan orang yang dicintai : Individu yang mencintai pasangannya maka dia akan meningkatkan kesejahteraan pasangan melebihi dirinya sendiri dengan memerhatikan pasangan atau melakukan pengorbanan yang lain, namun juga terdapat harapan bahwa pasangan tersebut membalas di kemudian hari.
2. Merasakan kebahagiaan dengan orang tercinta: Menikmati kebahagiaan bersama merupakan hal yang diharapkan bagi setiap pasangan. Berbagi cerita tentang hal –hal yang menyenangkan dan saling menyimpan dalam kenangan untuk mereka ingat kembali ketika menghadapi situasi yang sulit. Sehingga hal ini dapat membuat suatu hubungan menjadi lebih kuat.

3. Menghargai orang yang dicintai dengan penuh hormat: individu yang mencintai pasangannya maka dia akan memperlakukan orang yang dicintainya dengan sopan dan penuh hormat meskipun pasangan memiliki kekurangan, individu akan melihatnya dari sudut pandang yang positif sehingga tetap memberikan penghargaan yang tinggi.
4. Dapat mengandalkan orang yang dicintai: Ketika individu membutuhkan bantuan, individu merasa bahwa orang yang dicintainya selalu ada saat dibutuhkan.
5. Saling memahami: setiap individu pasti mengharapkan rasa ingin dimengerti oleh orang yang dicintai. Dengan segala kelebihan dan kekurangan dari pasangan, mereka dapat memberikan respon dan saling menunjukkan empati satu sama lain.
6. Berbagi diri dan harta kepada orang yang dicintai: individu akan memberikan diri dan waktu bersama orang yang dicintai serta memenuhi kebutuhannya.
7. Menerima dukungan emosional dari pasangan : saat menghadapi situasi yang terpuruk, merasa jenuh dan lelah secara mental, maka dukungan yang diberikan dari pasangan dapat membuat individu merasa terobati.
8. Memberikan dukungan emosional kepada orang yang dicintai: mendukung dan memberikan empati terhadap pasangan saat dibutuhkan.
9. Membangun komunikasi yang intim bersama orang yang dicintai: dapat bercengkrama secara mendalam, berbagi cerita dan saling jujur dengan pasangan.
10. Menghargai orang yang dicintai: individu yang mencintai pasangannya, maka dia akan menghargai keberadaan dan segala upaya yang pasangan telah beri dan lakukan.

Kesepuluh elemen keintiman di atas merupakan beberapa perasaan yang mungkin dirasakan setiap orang. Namun, Sternberg (1997) mengatakan bahwa untuk dapat merasakan keintiman maka seseorang tidak harus merasakan semua elemen keintiman tersebut hal ini dikarenakan setiap orang memiliki pengalaman dan jumlah yang berbeda.

Jadi dalam suatu hubungan *intimacy* merupakan dasar atau fondasi utama yang menjadi penopang bagi hubungan untuk melakukan kegiatan dengan pasangannya. Sehingga ketika pasangan memiliki *intimacy* yang tinggi maka dia akan selalu memerhatikan kesejahteraan dan kebahagiaan bagi pasangan ataupun orang lain. Hal ini berdasarkan pernyataan Sternberg (dalam Anderson, 2016) bahwa keintiman dibangun oleh rasa iba dan kepedulian yang membentuk komunikasi yang baik kepada pasangan. Oleh sebab itu, dalam suatu hubungan *intimacy* memiliki peran yang sangat penting, keintiman yang kuat dapat menumbuhkan suatu komitmen dan seiring berjalannya waktu dapat menstabilkan suatu *passion* yang mulai menurun terhadap pasangan.

b) *Passion* (Gairah)

Menurut Sternberg (1997) *Passion* diartikan sebagai dorongan yang mengarah pada keterikatan secara fisik ataupun kepribadian yang mencakup hasrat seksual yang intens kepada orang lain. *Passion* atau gairah biasa dikaitkan dengan hubungan yang romantis. Dalam *passion* (gairah) tidak hanya hubungan seksual saja yang mendominasi, tetapi ekspresi dari keinginan dan kebutuhan seperti memberi dan menerima perhatian, menjaga harga diri (*self-esteem*), pengasuhan, afiliasi, sikap

dominan, kepatuhan, dan aktualisasi diri juga berperan didalamnya. *Passion* (gairah) dapat diekspresikan dengan berbagai bentuk seperti menatap, mencium, berpegangan tangan, berpelukan, membelai rambut dan hubungan seksual.

Gairah memiliki kaitan yang erat dan saling berinteraksi secara interaktif dengan keintiman. Komponen gairah dalam cinta cenderung terikat dan saling melengkapi dengan keintiman. Dalam suatu hubungan bisa jadi gairah menjadi faktor utama yang membuat pasangan menyatu, tetapi keintiman akan membantu dalam memperkuat hubungan tersebut.

Selain itu, Hatfield dan Rapson (1986) menjelaskan bahwa dalam suatu hubungan jangka panjang, gairah (*passionate love*) dapat berubah menjadi cinta yang penuh kasih sayang (*compassionate love*) hal ini disebabkan seiring lamanya pernikahan gairah juga dilibatkan dengan keintiman, kepercayaan, komitmen, dan juga kasih sayang.

c) *Commitment* (Komitmen)

Menurut Sternberg (1997) Komitmen merupakan keputusan dalam menetapkan pilihan untuk melanjutkan suatu hubungan dengan pasangan yang dicintai dan menjaga cinta tersebut sepanjang. Sebuah komitmen atau keputusan terdiri dari dua aspek yaitu komitmen jangka pendek dan komitmen jangka panjang.

1. Komitmen Jangka pendek merupakan keputusan untuk pasangan mencintai pasangan satu sama lain.
2. Komitmen jangka panjang merupakan keputusan yang pasangan lakukan dalam mempertahankan cintanya dengan memutuskan untuk menempuh hidup bersama.

Dimana pasangan saling memprioritaskan kebutuhan atau kesulitan yang pasangan hadapi termasuk sikap rela berkorban dalam membantu dan bekerja sama agar terciptanya hubungan yang baik (Premaswari dan Lestari, 2017).

2.2.3 Jenis-jenis Cinta

Berdasarkan konsep dari *Triangular Consummate Love* dari Sternberg bahwa setiap pasangan memiliki cara yang berbeda dalam menunjukkan bentuk cintanya sehingga dari perbedaan cinta tersebut membentuk suatu kombinasi dan menghasilkan jenis cinta yang beragam. Adapun jenis-jenis cinta menurut Sternberg (1997) terbagi menjadi 8 yaitu sebagai berikut:

1. *Non Love*

Sebuah hubungan yang tidak termasuk ke dalam komponen dari cinta. Dimana hubungan pribadi kita yang terbentuk sebagian besar tidak melibatkan unsur cinta.

2. *Liking*

Menggambarkan suatu hubungan yang hangat atau kedekatan kita dengan seseorang tanpa melibatkan suatu komponen komitmen ataupun gairah (*passion*), *liking* hanya melibatkan komponen keintiman (*Intimacy*).

3. *Infatuation*

Pada *infatuation*, Sternberg menggambarkan cinta seperti sebuah pemandangan yang “datang tak terduga dan menghilang tiba-tiba”, artinya *infatuation* merupakan sebuah gambaran cinta pada pandangan pertama sehingga ketika rasa rindu kita itu menggebu maka *passion* (gairah) yang akan berperan sementara *intimacy* dan *commitment* tidak terlibat didalamnya.

4. *Empty Love*

Jenis cinta *empty love* menggambarkan sebuah perjodohan dimana ketika sudah menikah maka akan ada dua kemungkinan, pertama membangun komitmen untuk saling menjaga dan mencintai atau memutuskan untuk tidak cinta.

5. *Fatous Love*

Jenis cinta gabungan antara *passion* (gairah), *commitment* (komitmen) dan sedikit *intimacy* (keintiman). *Fatous love* dapat diasosiasikan seperti badai asmara yang dapat menimbulkan pernikahan kilat (Setyawati, 2019). Dimana keputusan antara pasangan dibuat semata-mata karna nafsu atau gairah yang menggebu untuk hidup bersama tanpa menguatkan foondasi penstabil hubungan yaitu keintiman (*intimacy*) sehingga cinta tersebut berakhir pada perceraian.

6. *Companionate Love*

Merupakan jenis cinta kombinasi dari keintiman dan komitmen yang tinggi. *Companionate Love* sering terjadi pada komitmen jangka panjang seperti pernikahan dimana gairah ketertarikan telah berkurang dan hanya fokus pada sebuah komitmen.

7. *Romantic Love*

Romantic Love melibatkan gairah dan keintiman yang tinggi namun tidak melibatkan komitmen. Terjadi pada individu yang saling suka berlandaskan fisik dan telah terikat secara emosional.

8. *Consummate Love*

Consummate love merupakan cinta yang sempurna yang terdiri dari kombinasi *intimacy* (keintiman), *passion* (gairah) dan *commitment* (komitmen). Banyak pasangan yang berusaha keras untuk mewujudkan cinta ini untuk membangun suatu hubungan yang ideal, namun tidak semua pasangan berhasil mencapainya.

2.3 Ibu Dengan Anak Berkebutuhan Khusus

Berdasarkan jurnal yang dikemukakan oleh Feizi dkk (2014) yang berjudul *Parenting stress among mothers of children with different physical, mental, and psychological problems*. Dalam jurnal tersebut mengatakan bahwa dibandingkan ibu yang memiliki anak normal, ibu yang memiliki anak berkebutuhan khusus cenderung mengalami beban emosional, kekhawatiran, rasa letih dan kelelahan, stress bahkan depresi yang lebih tinggi.

Kualitas hidup ibu yang memiliki ABK juga dijelaskan oleh Juhasova (2014) dalam penelitiannya dengan judul *Comparison of Quality of Life of Families with Children with Disability and Families with Children without Disability*. Dalam jurnal tersebut menjelaskan bahwa kualitas hidup ibu yang memiliki ABK jauh lebih rendah dari ibu atau pasangan yang memiliki anak normal, hal ini dikarenakan timbulnya masalah terhadap mobilitas hidup seperti tidur, rasa aman, dan energi menjadi kurang puas sehingga masalah-masalah tersebut akhirnya membuat frekuensi emosi negatif seperti kecemasan, putus asa, bahkan depresi yang dirasakan menjadi lebih meningkat.

Lebni dkk (2020) dalam jurnalnya “*Lived experience of mothers of children with disabilities: a qualitative study of Iran*” menjelaskan bahwa tantangan terberat selama menjadi ibu dengan ABK yaitu ketika ibu mendapatkan stigma negatif dan terintimidasi oleh orang-orang sekitar mengenai kondisi anak seperti mencela, menyalahkan dan memperlakukan berbeda dengan anak-anak mereka.

2.4 Penelitian Terdahulu

Tabel 2.4 Penelitian Terdahulu

No.	Nama Penulis dan Tahun	Judul Penelitian	Metode Penelitian	Hasil Penelitian
1.	Sumter,S,R., Valkenburg,P, M., Peter,J (2013)	<i>Perceptions of love across the lifespan: Differences in passion, intimacy, and commitment</i>	Kuantitatif. sampel pasangan. 2791	Semakin lamanya suatu hubungan pernikahan maka tingkat gairah akan lebih berkurang dibanding keintiman, namun meskipun gairah berkurang tidak berarti rendah tetapi berada pada tingkat sedang dan yang lebih menonjol berada pada tingkat komitmen yang menjadi lebih tinggi.
2.	Mohan dan Kulkarni (2018)	<i>Resilience in Parents of Children with Intellectual Disabilities</i>	Kualitatif, studi analisis dengan 23 subyek di Mumbai	Secara individu orang tua sulit untuk menerima situasi yang ada butuh waktu sekitar 6 bulan sampai 1 tahun untuk beradaptasi dengan memiliki

				dan menerima anak dengan disabilitas.
3.	Jess, (2018)	dkk <i>Maternal Stress and the Functions of Positivity in Mothers of Children with Intellectual Disability</i>	Kuantitatif. sampel 135 ibu dengan usia anak 3 sampai 18 tahun.	Dalam mengasuh anak tingkat <i>cross-sectional</i> dan kepositifan yang dimiliki ibu dapat menjadi prediktor yang baik pada stress pengasuhan ibu dalam menghadapi, mengatasi dan memoderasi terhadap masalah perilaku anak.
4.	Borgo, (2019)	C. Thesis of the Masters in Systemic Family Psychotherapy : <i>Institute of Family Therapy Malta</i>	The romantic love narrative of a couple who are also parents to a disabled child	Kualitatif. Subjek penelitian ini yakni satu pasangan usia 40 tahun dan telah menikah kurang lebih 16 tahun. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa memiliki dan mengasuh anak cacat sangat rentan mengalami konflik dan beban emosional masing-masing. Pemberian cinta antar pasangan dapat membuat hubungan pernikahan mereka lebih sehat. Selain itu, bentuk cinta dapat digambarkan dengan tanggung jawab, keterlibatan pengasuhan anak, waktu dengan pasangan dan saling menopang atas emosional pasangan.
5.	Rohmah,N.	Hubungan	Kuantitatif.	Penelitian menunjukkan bahwa

(2020). Skripsi, Universitas Mercu Buana	kualitas pernikahan dengan resiliensi pada ibu yang memiliki anak berkebutuhan khusus di lembaga x kota tangerang	Sampel 80 ibu dengan ABK	kepuasan memiliki korelasi yang positif dan signifikan dengan dimensi resiliensi, salah satunya yaitu <i>reaching out</i> . Dengan nilai validitas 0,769 dan reliabilitas 0,942.
---	---	-----------------------------	--

2.5 Kerangka Berpikir

Pada sebagian orang tua memiliki anak berkebutuhan khusus cenderung sulit untuk diterima dan dilewati dalam kehidupan mereka. Kesedihan, kekecewaan bahkan rasa trauma tentunya dirasakan oleh sebagian orang tua yang mengalami peristiwa tersebut, terutama ibu yang memiliki peran utama dalam pengasuhan anak. Peran menjadi seorang ibu dalam rumah tangga cenderung memiliki perjuangan yang luar biasa, ibu harus mengurus rumah, suami, anak bahkan pekerjaan bagi ibu yang juga bekerja. Menurut Jess dkk (2018) dalam penelitiannya dikatakan bahwa meskipun kedua orang tua memiliki peran dalam mengasuh dan membesarkan anak, namun pengasuhan utama anak dalam keluarga tetap diperankan oleh ibu. Bagi seorang ibu membesarkan anak dengan kondisi disabilitas adalah perjuangan yang sungguh luar biasa. Masalah kesehatan mental yang dialami anak memengaruhi pada kondisi psikologis ibu yaitu *distress cross-sectionally* dan asosiasi longitudinal dengan stres pengasuhan.

Theule (dalam Lebni dkk, 2020) mengatakan bahwa ibu memiliki tanggung jawab lebih besar dalam pengasuhan anak karena ibu menghabiskan waktu dan energi lebih banyak dengan anak. Menjadi ibu dengan anak berkebutuhan khusus merupakan tantangan tersendiri saat menjalaninya, seperti saat anak tantrum terkadang situasi tersebut dapat membuat ibu merasa bingung dan stress. Selaras dengan pernyataan responden bahwa saat mengasuh anak terutama ketika tantrum itu menguras kesabaran sehingga membutuhkan emosi dan tenaga yang *extra* saat menghadapinya (Komunikasi pribadi, 24 April 2021). Selain itu, responden lain juga mengatakan bahwa terkadang subjek mengalami konflik dengan pasangan karna memiliki anak dengan kondisi autis, kemudian lingkungan sekitar juga masih memberikan stigma negatif terhadap anak dengan berkebutuhan khusus, bahkan tak segan anak-anak di sekitar juga kerap mengintimidasi dengan *bullying*, sehingga hal tersebut membuat ibu merasa sedih, marah dan kecewa (Komunikasi pribadi, 2 Juni 2021). Oleh sebab itu, terkadang ibu merasa bersalah karna ibu menunjukkan reaksi emosionalnya kepada anak saat merasa tertekan dengan hal-hal dan permasalahan yang ibu hadapi seperti konflik dengan pasangan, hubungan keluarga, dan masalah lain di luar keluarga (Lebni dkk, 2020).

Melihat fenomena di atas, dimana ibu yang merawat dan mendidik anak dengan berkebutuhan khusus mengalami proses yang cenderung sulit untuk beradaptasi dan menerima anaknya dengan sepenuh hati. Sehingga untuk berhasil dalam merawat, mendidik dan membesarkan anak dengan berkebutuhan khusus maka ibu memerlukan

ketahanan (resiliensi) agar memiliki daya tahan yang kuat dalam perannya menjadi ibu dengan anak berkebutuhan khusus.

Resiliensi menurut Reivich dan Shatte (2002) adalah kemampuan individu untuk tetap teguh ketika menghadapi keadaan yang buruk atau trauma dalam kehidupannya sehingga mampu untuk beradaptasi dengan baik. Resiliensi menggambarkan cara individu untuk pulih atau memperbaiki dirinya untuk kembali normal dari trauma atau kemunduran setelah menghadapi dan menerima suatu kondisi dan keadaan yang terpuruk serta bagaimana individu tersebut mampu mengatasi tantangan dalam hidup lebih baik dengan dirinya sendiri (Eley dkk, 2013).

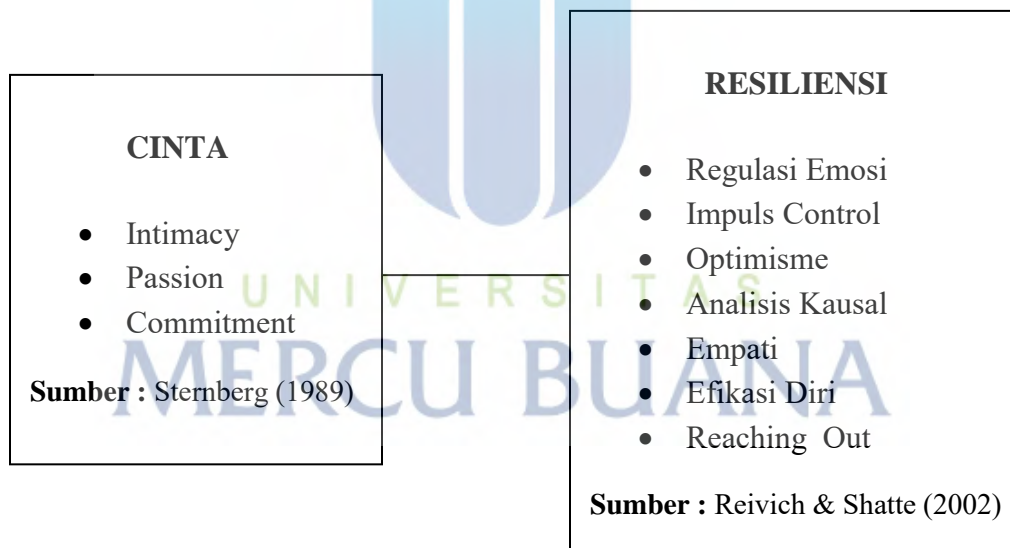
Salah satu faktor yang dapat membangun dan membentuk resiliensi individu menurut Grothberg (1995) adalah *I Have* yaitu pemberian cinta dan kasih sayang yang tulus dan tanpa syarat dari orang terdekat seperti pasangan dapat membuat individu menjadi lebih kuat dan tangguh. Menurut Sprecher dan Fehr (dalam Sumter dkk, 2013) adanya cinta dari pasangan dalam sebuah perkawinan dapat meningkatkan kesejahteraan mental bagi individu secara menyeluruh.

Cinta menurut Sternberg (1997) dalam suatu hubungan dapat merefleksikan suatu kepribadian, minat, dan perasaan individu yang menjalin hubungan tersebut. Sehingga kisah atau cinta dalam suatu hubungan tersebut dapat memengaruhi individu dalam bertindak dan bersikap terhadap orang yang dicintai. Sternberg (1997) mengatakan bahwa cinta terdiri dari tiga komponen yaitu *intimacy* (keintiman), *passion* (gairah) dan *commitment* (komitmen). Ketika ketiga komponen cinta itu terbentuk dengan kuat dan sempurna dalam sebuah pasangan maka akan

menghasilkan suatu hubungan atau pernikahan yang kuat dan ideal. Cinta dalam suatu hubungan dapat menjadi sumber kebahagiaan atas rasa sakit dan rasa kecewa yang telah dihadapi oleh individu sebelumnya untuk menjalani kehidupan selanjutnya (Karen, 2020).

Berdasarkan pemaparan di atas mengenai penelitian terdahulu, fenomena dan hasil dari wawancara pendahuluan yang penulis amati. Atas dasar pertimbangan pemikiran tersebut penulis tertarik untuk melakukan pengujian antara variabel cinta dan variabel resiliensi.

Berikut gambar kerangka berfikir penelitian :



Gambar 2.2

Kerangka berfikir mengenai hubungan Cinta (*Intimacy*, *Passion* dan *Commitment*) dengan Resiliensi ibu yang memiliki anak berkebutuhan khusus

2.6 Hipotesis Penelitian

Hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini yaitu terdapat hubungan cinta (*intimacy*, *passion* dan *commitment*) pasangan dengan resiliensi ibu yang memiliki anak berkebutuhan khusus di sekolah X Jakarta.

