

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Resiliensi

1. Pengertian Resiliensi

Secara etimologis, kata “resiliensi” berasal dari bahasa latin “*re-silere*” yang berarti sebuah kapasitas untuk pulih atau bangkit kembali (Masten & Gerwartz, 2006). Menurut Bonanno (2004), resiliensi merupakan kapasitas manusia untuk tetap memelihara fungsi psikologis dan fisik agar tetap seimbang dan normal dalam menghadapi segala sesuatu yang tidak seimbang dan normal dalam menghadapi segala sesuatu yang tidak menguntungkan dan mengancam jiwa. Resiliensi juga sebagai kemampuan individu untuk mengatasi dan beradaptasi terhadap kejadian yang berat atau masalah yang terjadi dalam kehidupan (Revich & Shatte, 2002).

Resiliensi adalah proses adaptasi dengan baik dalam menghadapi kesulitan, trauma, ancaman, atau sumber stres. Menjadi orang resilien tidak berarti seseorang tidak mengalami kesulitan. Terdapat luka emosi dan kesedihan umum dirasakan oleh mereka yang mengalami kesulitan atau trauma dalam kehidupan. Bahkan, jalan menuju resilien seringkali melibatkan banyak distress emosi (*American Psychological Association, 2005*).

Menurut Setyowati, Hartati dan Sawitri (2010), resiliensi adalah kemampuan individu untuk mengatasi tantangan dalam kehidupannya serta kemampuan untuk mempertahankan kesehatan dan energi yang baik sehingga dapat melanjutkan kehidupan secara sehat. Resiliensi juga sebagai kemampuan seseorang untuk bertahan dan tidak mudah menyerah dalam keadaan yang sulit serta berusaha untuk menyesuaikan dengan keadaan tersebut, kemudian bangkit dan menjadi pribadi yang lebih baik lagi (Mufidah, 2017).

Menurut Herman, Steward, Grandos, Berger, Jackson dan Yuen (2011) resiliensi didefinisikan sebagai kemampuan untuk pulih atau menyesuaikan diri dari kemalangan. Resiliensi menurut Utami dan Hemil (2017) merupakan kapasitas manusia untuk menghadapi dan mengatasi kesulitan dalam kehidupan. Menurut Ungar (2008), juga mengartikan bahwa resiliensi sebagai kemampuan individu untuk mengatasi kesulitan dan melanjutkan tugas perkembangan seperti semula. Hal tersebut berarti bahwa individu yang resilien mampu secara cepat kembali pada kondisi sebelum terjadi trauma, stres atau kejadian yang menekan.

Cutuli dan Masten (2009) menjelaskan bahwa resiliensi tidak dapat dilihat sebagai sifat tunggal karena banyak interaksi yang terlibat didalamnya. Resiliensi muncul dari banyak sumber dan proses yang akhirnya membentuk hidup positif. Herbert, Manjula dan Philip (2012) mendefinisikan resiliensi sebagai kemampuan untuk bertahan dengan sukses dalam menghadapi situasi yang mengancam dan menantang.

Berdasarkan uraian di atas maka dapat disimpulkan bahwa resiliensi adalah kemampuan yang ada di dalam diri individu untuk mengatasi kesulitan tantangan dalam kehidupannya dan mampu untuk beradaptasi dari kondisi tersebut.

2. Aspek-aspek Resiliensi

Reivich dan Shatte (2002) memaparkan tujuh aspek dari resiliensi, aspek aspek tersebut adalah regulasi emosi (*emotional regulation*), kontrol impuls (*impulse control*), optimisme (*optimism*), analisis kausal (*causal analysis*), empati (*empathy*), efikasi diri (*self efficacy*), dan pencapaian (*reaching out*). Adapun penjelasannya sebagai berikut :

a. Regulasi emosi (*emotional regulation*)

Pengaturan emosi diartikan sebagai kemampuan untuk tetap tenang dalam kondisi yang penuh tekanan. Individu yang resilien menggunakan serangkaian keterampilan yang telah dikembangkan untuk membantu mengontrol emosi, atensi, dan perilakunya. Kemampuan regulasi penting untuk menjalin hubungan interpersonal, kesuksesan bekerja dan mempertahankan kesehatan fisik. Tidak setiap emosi harus diperbaiki atau dikontrol, ekspresi emosi secara tepatlah yang menjadi bagian dari resiliensi.

b. Kontrol impuls (*impulse control*)

Kontrol impuls berkaitan erat dengan regulasi emosi. Individu dengan kontrol impuls yang kuat, cenderung memiliki regulasi emosi yang tinggi, sedangkan individu yang kontrol emosi yang rendah cenderung menerima

keyakinan secara *impulsive*, yaitu suatu situasi sebagai kebenaran dan bertindak atas dasar hal tersebut. Kondisi ini seringkali menimbulkan konsekuensi negatif yang dapat menghambat resiliensi.

c. Optimisme (*optimism*)

Individu yang resilien adalah individu yang optimis. Individu yakin bahwa berbagai hal yang berubah menjadi lebih baik. Individu tersebut memiliki harapan terhadap masa depan dan percaya bahwa dapat mengontrol arah kehidupannya dibandingkan orang yang pesimis, individu yang optimis lebih sehat secara fisik, lebih produktif dalam bekerja dan lebih berprestasi. Hal ini merupakan fakta yang ditunjukkan oleh ratusan studi yang terkontrol dengan baik.

d. Kemampuan menganalisis masalah (*causal analysis*)

Kemampuan menganalisis masalah merupakan istilah yang digunakan untuk merujuk pada kemampuan pada diri individu secara akurat mengidentifikasi penyebab penyebab dari permasalahan individu tersebut. Jika seseorang tidak mampu memperkirakan penyebab dari permasalahannya secara akurat, maka individu tersebut akan membuat kesalahan yang sama.

e. Empati (*empathy*)

Empati menggambarkan sebaik apa seseorang dapat membaca petunjuk dari orang lain berkaitan dengan kondisi emosional orang tersebut. Beberapa individu dapat menginterpretasikan perilaku non verbal orang lain, seperti ekspresi wajah, nada suara, bahasa tubuh dan menentukan apa yang dipikirkan

serta dirasakan orang tersebut. Ketidakmampuan dalam hal ini akan berdampak pada kesuksesan dan menunjukkan perilaku tidak resilien.

f. Efikasi Diri (*self efficacy*)

Efikasi diri menggambarkan keyakinan seseorang bahwa ia dapat memecahkan masalah yang dialaminya dalam keyakinan seseorang terhadap kemampuannya untuk mencapai kesuksesan.

g. Pencapaian (*reaching out*)

Pencapaian menggambarkan kemampuan individu untuk mencapai keberhasilan. Dalam hal ini terkait dengan keberanian seseorang untuk mencoba mengatasi masalah, karena masalah dianggap sebagai suatu tantangan bukan suatu masalah.

Di sisi lain Wolin dan Wolin (1994) melihat bahwa individu yang memiliki resiliensi baik, ditunjukkan dengan aspek aspek sebagai berikut :

a. *Insight*

Insight yaitu proses perkembangan individu dalam merasa, mengetahui dan mengerti masa lalunya untuk mempelajari perilaku-perilaku yang lebih tepat. Hal ini membantu individu untuk memahami dirinya sendiri dan orang lain serta mampu menyesuaikan diri dalam berbagai situasi.

b. *Independence*

Kemandirian (*Independence*) merupakan kemampuan untuk mengambil jarak secara emosional maupun fisik dari sumber masalah. Kemandirian ini melibatkan kejujuran terhadap diri sendiri dan orang lain.

c. *Relationships*

Individu yang resilien mampu mengembangkan hubungan yang jujur, saling mendukung dan berkualitas dalam kehidupannya, atau memiliki *role model* yang sehat.

d. *Initiative*

Inisiatif (*initiative*) merupakan keinginan dari dalam diri individu yang kuat untuk bertanggung jawab dalam kehidupannya baik pada dirinya sendiri maupun pada masalah yang dihadapi. Individu yang resilien akan bertanggung jawab terhadap pemecahan masalah dan selalu berusaha memperbaiki diri dan situasi yang dapat diubah serta meningkatkan kemampuan untuk menghadapi hal hal yang tidak dapat diubah.

e. *Creativity*

Kreativitas (*creativity*) merupakan suatu kemampuan yang dimiliki individu untuk memikirkan berbagai pilihan, konsekuensi, dan alternatif dalam menghadapi tantangan hidup. Kemampuan ini melibatkan daya imajinasi individu dalam memecahkan permasalahan yang sedang dihadapi. Individu yang resilien akan memikirkan setiap konsekuensi dari setiap perilaku sehingga mampu membuat keputusan yang benar.

f. *Humor*

Kemampuan individu untuk mengurangi beban hidup dan menemukan kebahagiaan dalam situasi apapun. Individu yang resilien menggunakan rasa humornya untuk memandang situasi yang berat menjadi lebih ringan.

g. *Morality*

Kemampuan individu untuk berperilaku atas dasar hati nuraninya. Individu mampu untuk memberikan bantuan terhadap orang yang membutuhkan. Individu yang resilien dapat mengevaluasi dan membuat keputusan yang tepat tanpa rasa takut.

Jadi, berdasarkan uraian di atas dapat disimpulkan bahwa aspek-aspek resiliensi menurut Reivich dan Shatte (2002) yaitu ialah regulasi emosi (*emotional regulation*), kontrol impuls (*impulse control*), optimisme (*optimism*), analisis kausal (*causal analysis*), empati (*empathy*), efikasi diri (*self efficacy*) dan pencapaian (*reaching out*). Sedangkan aspek-aspek resiliensi menurut Wolin dan Wolin (1994) yaitu *insight, independence, relationship, initiative, creativity, humor* dan *morality*.

Berdasarkan uraian di atas peneliti memutuskan untuk memakai aspek resiliensi dari Reivich dan Shatte (2002) yang digunakan untuk mengungkap resiliensi dalam pengasuhan ibu yang memiliki anak autisme yang terdiri dari tujuh aspek. Aspek-aspek tersebut ialah regulasi emosi (*emotional regulation*), kontrol impuls (*impulse control*), optimisme (*optimism*), analisis kausal (*causal analysis*), empati (*empathy*), efikasi diri (*self efficacy*) dan pencapaian (*reaching out*). Peneliti memilih aspek resiliensi tersebut dengan alasan aspek-aspek tersebut menjelaskan aspek-aspek resiliensi secara lengkap, jelas dan mudah dipahami, sehingga diharapkan resiliensi dalam pengasuhan ibu yang memiliki anak autisme dapat terungkap dengan jelas.

3. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Resiliensi

Menurut Reisnick, Gwyther dan Roberto (2011), terdapat empat faktor yang mempengaruhi resiliensi dalam individu.

a. *Self-Esteem*

Self esteem adalah suatu hasil penilaian individu terhadap dirinya yang diungkapkan dalam sikap positif dan negatif. *Self esteem* berkaitan dengan bagaimana orang menilai tentang dirinya akan mempengaruhi perilaku dalam kehidupan sehari-hari (Tambunan, 2001). Memiliki *self esteem* yang baik pada masa individu dapat membantu yang menghadapi kesengsaraan hidup karena dapat menilai sesuatu hal dari sisi yang lebih positif.

b. Dukungan Sosial (*social support*)

Bishop (dalam Poegoeh dan Hamidah, 2016) mengungkapkan bahwa dukungan sosial adalah pertolongan yang diperoleh seseorang dari interaksinya dengan orang lain dimana bantuan tersebut dapat menaikkan perasaan positif sehingga akan berdampak pada kesejahteraan individu secara umum. Seseorang yang mengalami kesulitan dan kesengsaraan akan meningkatkan resiliensi dalam dirinya ketika pelaku sosial yang ada di sekelilingnya memberikan dukungan terhadap penyelesaian masalah atau proses bangkit kembali yang dilakukan oleh individu tersebut karena adanya pertolongan dan bantuan dari orang lain.

c. Spiritualitas

Salah satu faktor yang dapat meningkatkan resiliensi pada individu adalah ketabahan atau ketangguhan dan keberagaman serta spiritualitas. Dalam hal ini pandangan spiritual pada individu percaya bahwa Tuhan adalah penolong dalam setiap kesengsaraan yang tengah dialaminya, tidak hanya manusia yang mampu menyelesaikan segala kesengsaraan yang ada, dan dalam proses ini individu percaya bahwa Tuhan adalah penolong setiap hambanya.

d. Emosi Positif

Emosi positif juga merupakan faktor penting dalam pembentukan resiliensi individu. Emosi positif sangat dibutuhkan ketika menghadapi suatu situasi yang krisis dan dengan emosi positif dapat mengurangi stres secara lebih efektif. Individu yang memiliki rasa syukur mampu mengendalikan emosi negatif dalam menghadapi segala permasalahan di dalam kehidupan

Selanjutnya, Everall (2006) juga mengemukakan terdapat tiga faktor yang mempengaruhi resiliensi, yaitu :

a. Faktor individual

Faktor individual ini mengacu kepada bagaimana individu mempersepsikan masalah yang sedang dihadapinya, dalam hal ini adalah kognisi yang dimiliki individu. Kognisi yang dimiliki oleh individu akan mempengaruhi individu untuk tetap bertahan dalam kondisi yang menekan

dirinya. Selain kognisi, konsep diri, harga diri dan kompetensi sosial juga menjadi faktor penting dalam diri individu ketika dalam suatu masalah.

b. Faktor keluarga

Faktor individu memang memiliki peranan yang penting dalam mengatasi suatu masalah tetapi keluarga yang merupakan individu lain yang dibutuhkan individu saat menghadapi masalah juga diperlukan. Keluarga diperlukan oleh individu untuk tetap memberikan dukungan kepadanya.

c. Faktor komunitas

Faktor komunitas di sini lebih mengacu kepada gender dan ketrikan individu dalam budaya. Dimana gender merupakan salah satu hal yang mempengaruhi resiliensi individu. Selain itu juga budaya dapat mempengaruhi cara individu untuk mengatasi masalah yang dimilikinya. Nilai-nilai tertentu yang ada dalam budaya seseorang akan mempengaruhi individu dalam bertindak tentunya.

Berdasarkan uraian di atas dapat disimpulkan bahwa faktor faktor yang mempengaruhi resiliensi yaitu, *self esteem*, dukungan sosial (*social support*), spiritualitas, emosi positif, faktor inividu, faktor keluarga, dan faktor komunitas. Pada penelitian ini, peneliti memilih dukungan sosial. Dukungan sosial merupakan sumber utama resiliensi. Memiliki dukungan sosial merupakan salah satu sumber yang paling konsisten terhadap tingkat resilien seseorang (Dewi, 2015). Seseorang yang mengalami kesulitan dan kesengsaraan akan meningkatkan resiliensi dalam dirinya ketika pelaku sosial yang ada disekelilingnya memberikan dukungan

terhadap penyelesaian masalah atau proses bangkit kembali yang dilakukan oleh individu tersebut karena adanya pertimbangan dan bantuan dari orang lain (Reisnick dkk , 2011). Dapat diartikan bahwa dukungan sosial merupakan faktor pendukung seseorang ketika dalam situasi yang tertekan. Hal ini sesuai dengan yang dialami oleh ibu yang memiliki anak autis.

B. Dukungan Sosial Sesama Ibu yang Memiliki Anak Autis

1. Pengertian Dukungan Sosial Sesama Ibu yang Memiliki Anak Autis

Dukungan sosial adalah keberadaan orang lain yang diandalkan untuk dimintai bantuan, dorongan dan penerimaan ketika individu mengalami kesulitan atau masalah (Handoyo, 2001). Dukungan sosial merupakan salah satu istilah yang digunakan untuk menerangkan bagaimana hubungan sosial menyumbang manfaat bagi kesehatan mental atau kesehatan fisik individu (Lestari, 2007).

Dukungan sosial juga dapat dilihat dari banyaknya kontak sosial yang terjadi atau yang dilakukan individu dalam menjalin hubungan dengan sumber-sumber yang ada di lingkungan (Baron & Byrne, 2003). Menurut Rash (2007) dukungan sosial didefinisikan sebagai dukungan yang terdiri atas sekelompok orang yang memberikan dukungan emosional, afirmasi, informasi, dan pertolongan terutama saat individu mengalami kesulitan.

Dukungan sosial adalah bantuan yang didapat individu dari orang lain atau kelompok, baik yang berupa bantuan materi maupun non materi yang dapat menimbulkan perasaan nyaman secara fisik dan psikologis bagi individu yang

bersangkutan (Saputri & Indrawari, 2011). Dukungan sosial telah didefinisikan sebagai informasi yang didapatkan dari orang yang dicintai, peduli, dan adanya jaringan komunikasi timbal balik, obligasi dari orangtua, pasangan atau kekasih serta teman teman dan kontak sosial (Taylor, 2006).

Dukungan sosial dapat diperoleh dari pasangan, anak anak, anggota keluarga lain, dari teman, profesional, komunitas atau masyarakat, atau kelompok dari dukungan sosial (Taylor, 2003). Dalam penelitian ini adalah dukungan sosial sesama ibu yang memiliki anak autis.

Berdasarkan definisi diatas dapat disimpulkan bahwa dukungan sosial sesama ibu yang memiliki anak autis yaitu pemberian yang berupa perhatian secara emosi, pemberian sikap menghargai, pemberian bantuan instrumental maupun penyedia informasi.

2. Aspek-aspek Dukungan Sosial Sesama Ibu yang Memiliki Anak Autis

Sarafino (2006) menyebutkan bahwa aspek dari dukungan sosial adalah dukungan emosional, dukungan penghargaan, dukungan instrumental, dukungan informasi :

a. Dukungan Emosional

Dukungan emosional merupakan dukungan yang melibatkan empati, ekspresi rasa, kehangatan, kepedulian dan perhatian terhadap individu sehingga individu tersebut merasa ada yang memberikan perhatian dan mendengarkan keluh kesah orang lain.

b. Dukungan Penghargaan

Dukungan penghargaan merupakan dukungan yang terjadi lewat hormat (penghargaan) positif untuk orang tersebut, dorongan maju atau persetujuan dengan gagasan atau perasaan individu dan perbandingan positif orang itu dengan orang-orang lain yang melibatkan pernyataan setuju dan penilaian positif terhadap ide ide, perasaan, penguatan, dan perbandingan sosial yang digunakan untuk dorongan agar maju.

c. Dukungan Instrumental

Dukungan instrumental merupakan bentuk dukungan yang melibatkan bantuan secara langsung dapat berupa barang, uang maupun bantuan untuk mengerjakan tugas. Hal ini dapat meringankan tugas dan tujuan yang akan dicapai.

d. Dukungan Informatif

Dukungan informatif merupakan bentuk dukungan berupa nasehat, petunjuk petunjuk, saran atau umpan balik tentang bagaimana cara memecahkan masalah. Individu yang memiliki masalah yang sulit untuk dipecahkan akan mencari informasi tentang petunjuk alternatif bagi penyelesaian masalahnya. Dukungan ini akan memperluas wawasan dan pemahaman individu terhadap masalah yang dihadapi.

Di sisi lain, menurut Taylor (2015) aspek-aspek dukungan sosial adalah sebagai berikut :

a. Perhatian Emosional

Perhatian emosional termasuk ekspresi dalam mengungkapkan perasaan seperti memberikan perhatian, empati, peduli dan penghargaan. Kesiediaan seseorang untuk mendengarkan keluhan seseorang akan memberikan dampak positif sebagai sarana pelepasan emosi, mengurangi kecemasan, membuat individu merasa nyaman, tenang dan merasa dicintai saat menghadapi berbagai tekanan.

b. Bantuan Instrumental

Bantuan untuk memberikan pembekalan sebelum stres datang atau memberikan bantuan dalam bentuk barang. Bantuan tersebut dapat berupa penyediaan fasilitas dan pemberian bantuan mengerjakan tugas.

c. Pemberian Informasi

Pemberian informasi dapat berupa nasehat, saran dan umpan balik yang mengarah pada pemecahan masalah. Saat kondisi tertekan atau stres pemberian informasi sangat dapat memahami individu dalam mengatasi masalah secara praktis.

Jadi, berdasarkan uraian di atas dapat disimpulkan bahwa aspek-aspek dukungan sosial menurut Sarafino (2006) yaitu ialah dukungan emosional, dukungan penghargaan, dukungan instrumental dan dukungan informatif. Sedangkan aspek-aspek dukungan sosial Taylor (2015) yaitu perhatian emosional, bantuan instrumental dan pemberian informasi.

Berdasarkan pendapat yang dikemukakan peneliti menggunakan aspek-aspek dukungan sosial dari Sarafino (2006). Hal tersebut disebabkan aspek-aspek dari Sarafino (2006) memiliki aspek-aspek yang lebih lengkap dan mendukung peneliti untuk menyelesaikan penelitian yang akan dilakukan. Penelitian ini menyangkut permasalahan yang akan diteliti, aspek tersebut yaitu : dukungan emosional, dukungan penghargaan, dukungan instrumental dan dukungan informasi.

C. Hubungan antara Dukungan Sosial Sesama Ibu yang Memiliki Anak Autis dengan Resiliensi dalam Pengasuhan

Resiliensi merupakan kemampuan bertahan pada diri individu dalam menghadapi kejadian atau situasi sulit yang menekan dirinya dan mampu mencapai hasil positif. Seseorang yang resilien dipengaruhi oleh beberapa faktor salah satunya adalah dukungan sosial. Menurut Muniroh (2010) yang melakukan penelitian terhadap orangtua dengan anak autis menunjukkan bahwa orangtua yang resilien dipengaruhi oleh faktor internal dan faktor eksternal.

Deborah (dalam Synder & Lopez, 2007) menyatakan bahwa individu tidak dapat menjadi resilien tanpa adanya orang lain. Ketika individu tidak dapat cukup dukungan dari keluarganya ia akan mencari kompensasi dukungan dari tempat lain seperti teman, tetangga, ataupun lingkungan kerjanya. Dukungan sosial merupakan sumber utama resilien. Memiliki dukungan sosial merupakan salah satu sumber yang paling konsisten terhadap tingkat resilien seseorang (Dewi, 2015).

Dukungan sosial memiliki pengaruh terhadap keberhasilan resiliensi dalam pengasuhan ibu yang memiliki anak autis. Nur dan Shanti (2011) menyatakan dukungan sosial yang diperoleh individu dari keluarga maupun lingkungan sekitarnya akan mempengaruhi cara individu dalam menghadapi stressor dan kecemasan dalam menjalani kehidupan. Hal tersebut dapat membantu ibu yang memiliki anak autis dalam menumbuhkan rasa percaya diri, perasaan berharga, diperhatikan dan merasa dicintai.

Resiliensi dapat muncul karena dipengaruhi oleh beberapa faktor dan salah satunya adalah dukungan sosial. Dukungan sosial dapat diperoleh dari pasangan, anak-anak, anggota keluarga lain, teman, profesional, komunitas atau masyarakat, atau kelompok dari dukungan sosial (Taylor, 2013). Faktor dukungan sosial mendorong individu menjadi seseorang yang tangguh, percaya diri serta mampu bangkit dari keterpurukan. Seseorang yang mengalami kesulitan dan kesengsaraan akan meningkatkan resiliensi dalam dirinya ketika pelaku sosial yang ada disekelilingnya memberikan dukungan terhadap penyelesaian masalah atau proses bangkit kembali yang dilakukan individu karena adanya pertolongan atau bantuan dari orang lain. Taylor (2015) mengungkapkan bahwa individu yang mendapat dukungan sosial tinggi mengalami stres yang rendah serta mampu menangani stres dibandingkan dengan individu yang memperoleh dukungan sosial rendah. Dukungan ini dapat berupa dukungan emosional, dukungan penghargaan, dukungan instrumental dan dukungan informatif (Sarafino, 2006). Dukungan-dukungan ini merupakan aspek dari dukungan sosial yang akan mempengaruhi keberhasilan resiliensi dalam pengasuhan

ibu yang memiliki anak autis yang meliputi aspek regulasi emosi (*emotional regulation*), kontrol impuls (*impulse control*), optimisme (*optimism*), analisis kausal (*causal analysis*), empati (*empathy*), efikasi diri (*self efficacy*), dan pencapaian (*reaching out*).

Aspek dukungan sosial menurut Sarafino (2006) adalah dukungan emosional. Dukungan dapat berupa empati, perhatian, ekspresi, perlindungan dan kepercayaan dari teman, keluarga maupun lingkungan sosialnya. Persepsi atau penilaian ibu terhadap dukungan emosional dari orang-orang terdekat akan membuat individu memiliki keyakinan bahwa dirinya dicintai, nyaman, merasa berharga dan merasa tidak sendiri dalam menghadapi berbagai tekanan yang ada (Cobb dalam Arjani, 2015).

Dukungan emosional yang diterima oleh ibu yang memiliki anak autis ini akan membantu dalam meregulasi emosi dan mengendalikan impuls yang ada dalam dirinya karena adanya kenyamanan yang timbul akibat dukungan emosional yang membuat individu dapat mengatasi berbagai reaksi emosional seperti penolakan, rasa tidak percaya terhadap apa yang terjadi, perasaan hampa, perasaan bersalah dan merasa bertanggung jawab sendiri atas apa yang terjadi dan keputusannya (Danieli, dkk.1996). Kemampuan regulasi emosi dan mengendalikan impuls merupakan aspek dari resiliensi. Seseorang yang tetap tenang dalam menghadapi kondisi apapun, dalam hal ini regulasi emosi dan pengendalian impuls diperlukan untuk menjaga emosi dalam proses pengasuhan anak autis (Reivich & Shatte, 2002).

Dukungan emosional yang diberikan oleh sesama ibu yang memiliki anak autis akan membuat individu merasa nyaman, tidak menanggung beban karena adanya sesama ibu yang memiliki anak autis yang selalu mendukung dan menyertainya (Sarafino, 2006). Lingkungan yang memberikan kasih sayang, perlindungan, perhatian akan menumbuhkan empati dalam diri ibu yang memiliki anak autis karena adanya hubungan timbal balik dari ibu yang memiliki anak autis terhadap sesama ibu yang memiliki anak autis yang memberikan perhatian dan kepeduliannya. Sikap empati juga merupakan salah satu aspek dari resiliensi yaitu kepedulian individu terhadap individu lain. Hoffnan (2000) mengemukakan bahwa seseorang yang berada dalam suasana rumah yang baik akan menyebabkan empati tumbuh dengan baik pula. Dukungan emosional ini yang paling efektif sebagai pendukung resiliensi dalam menghadapi tekanan tekanan dan permasalahan yang sedang dialami (Arjani, 2015).

Aspek dukungan sosial adalah persepsi atau penilaian ibu terhadap dukungan penghargaan yaitu dukungan yang berupa umpan balik, pernyataan setuju, penilaian positif terhadap individu. Ketika diri diberikan penilaian positif atau pernyataan setuju akan membuat ibu yang memiliki anak autis memiliki harga diri dan keyakinan diri dalam menyelesaikan permasalahan. Dukungan ini sangat berguna ketika individu merasa bahwa permasalahan dan tekanan yang dirasakan sudah melampaui batas kemampuannya (Sarafino, 2006). Dukungan penghargaan akan menjadikan seseorang optimis dan memiliki keyakinan diri bahwa dirinya berdaya dalam menghadapi situasi penuh stress (Sarafino, 2006).

Individu yang optimis dan mampu berpikir positif percaya bahwa segala sesuatu dapat berubah menjadi lebih baik. Individu yang memiliki harapan serta berpikir mengenai masa depannya. Individu yang optimis juga akan merasa bahwa dirinya mampu untuk mengatasi permasalahan yang akan datang. Ketika individu optimis lebih sehat secara fisik, tidak mudah depresi dan mampu untuk berprestasi (Reivich & Shatte, 2002). Dwi (2012) menyatakan bahwa kemampuan berpikir optimis dapat mempengaruhi keyakinan diri bahwa individu mampu melakukan segala sesuatu yang digunakannya. Hal ini dapat membantu ibu yang memiliki anak autis dalam menghadapi dan menyelesaikan segala masalah pengasuhan yang dihadapi. Keyakinan diri, optimis dan berpikir positif ini merupakan aspek dari resiliensi dalam pengasuhan ibu yang memiliki anak autis.

Dukungan instrumental merupakan penilaian ibu terhadap dukungan berupa barang atau bantuan fisik secara langsung. Bantuan material yang diberikan diharapkan mampu untuk meringankan beban dari sisi ekonomi atau menolong dengan pekerjaan pada waktu mengalami tekanan dan stres (Smet, 1994). Hal tersebut akan membuat individu menjadi percaya bahwa dirinya tidak sendiri, merupakan bagian dari keluarga maupun lingkungan sosialnya dan mendapatkan bantuan fisik maupun jasa serta mampu bertahan ketika situasi baik dalam bahaya maupun tidak bahaya (Sarafino, 2006).

Selanjutnya, dukungan informasi yaitu penilaian ibu terhadap dukungan yang bersifat informasi berupa saran, nasehat, umpan balik tentang bagaimana memecahkan masalah. Individu memiliki masalah yang sulit untuk dipecahkan akan

mencari informasi tentang petunjuk bagi penyelesaian masalahnya. Dukungan ini akan memperluas wawasan dan pemahaman individu terhadap masalah yang dihadapi (Sarafino, 2006), sehingga ibu yang memiliki anak autis juga akan belajar untuk menganalisis permasalahan pengasuhan yang sedang dihadapi.

Pemberian saran atau nasehat yang diberikan kepada ibu yang memiliki anak autis dari sesama ibu yang memiliki anak autis mampu tetap tenang dalam menghadapi permasalahan dalam pengasuhan. Hal ini akan mampu mengubah pemahaman seseorang dari sebuah situasi yang menekan. Pemahaman ini akan membawa individu pada pemecahan masalah yang lebih baik yang dapat meningkatkan resiliensi pada individu. Kemampuan untuk meregulasi emosi dan kemampuan menganalisis penyebab masalah ini merupakan salah satu aspek dari resiliensi.

Haffren dan Boniwell (dalam Mufidah, 2017) mengatakan bahwa dukungan sosial yang diterima dapat mempengaruhi stabilitas perilaku individu. Dukungan sosial yang diterima oleh seseorang membuat seseorang bersemangat dan yakin bahwa dirinya dapat menyelesaikan masalah karena mendapat dukungan yang positif dari orang-orang terdekatnya. Pendapat ini juga berlaku pada ibu yang memiliki anak autis.

Senada dengan pendapat Johnson dan Johnson (dalam Mufidah, 2017), bahwa dukungan sosial dapat memberikan manfaat bagi seseorang untuk meningkatkan kesejahteraan psikologinya dan penyesuaian diri karena adanya perasaan dimiliki, menambah kejelasan identitas, menambah harga diri, dan mengurangi stres dalam

menghadapi permasalahan pengasuhan pada anak autisme. Beberapa hal tersebut juga dirasakan oleh ibu yang memiliki anak autis. Hal ini menunjukkan semakin tinggi dukungan sosial yang diterima individu semakin besar resiliensi individu tersebut.

Menurut Puspitorini (2010) berpendapat bahwa seseorang yang mendapat dukungan sosial tinggi akan menjadi individu yang lebih optimis dalam menghadapi kehidupan mendatang, lebih terampil dalam memenuhi kebutuhan psikologis dan memiliki efikasi diri yang tinggi dan mempertinggi keterampilan interpersonal. Sebaliknya dukungan sosial rendah akan membuat individu tersebut merasa tidak percaya diri, cemas dan menarik diri dari lingkungan. Pendapat ini juga dialami dan diakui oleh ibu yang memiliki anak autis. Mufidah (2017) mengungkapkan bahwa dukungan sosial memberi manfaat antara lain meningkatkan kesejahteraan psikologis dan penyesuaian diri dengan menyediakan rasa memiliki, memperjelas identitas diri, menambah harga diri dan mengurangi stress.

Berdasarkan uraian di atas tampak bahwa dukungan sosial sesama ibu yang memiliki anak autis yang diterima memberikan manfaat bagi ibu yang memiliki anak autis antara lain meningkatkan kesejahteraan psikologi, adanya rasa nyaman, merasa memiliki dan dimiliki, memperjelas identitas diri, menambah harga diri dan mengurangi stres. Semakin tinggi dukungan sosial yang diterima seorang individu, semakin besar resiliensi individu tersebut (Johnson & Johnson dalam Mufidah, 2017).

D. Hipotesis

Hipotesis dalam penelitian ini adalah ada hubungan positif antara dukungan sesama ibu yang memiliki anak autis dengan resiliensi dalam pengasuhan. Semakin tinggi dukungan sesama ibu yang memiliki anak autis maka resiliensi dalam pengasuhan akan semakin tinggi. Begitu sebaliknya, semakin rendah dukungan sesama ibu yang memiliki anak autis maka resiliensi dalam pengasuhan semakin rendah.