

## **Resiliensi Keluarga Mencegah Perilaku Bermasalah Pada Anak Dan Remaja**

**Siti Atiyyatul Fahiroh**

Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Surabaya  
atikfahiroh@gmail.com

### **Abstrak**

Perilaku bermasalah pada anak-anak dan remaja terdiri dari perilaku bermasalah *internalizing* dan *externalizing*. Masalah *internalizing* merupakan gabungan dari penarikan sosial, keluhan somatik, dan skala kecemasan/depresi, sementara masalah *externalizing* gabungan dari perilaku delinkuensi dan skala perilaku agresif. Resiliensi dapat didefinisikan sebagai membangun keseimbangan setelah adanya gangguan terhadap suatu sistem yang disebabkan oleh adanya kesulitan signifikan. Resiliensi keluarga merupakan suatu konsep resiliensi individual yang berpusat kepada membantu anak untuk menghadapi kesulitan. Pada makalah akan membahas peran resiliensi dalam mencegah perilaku bermasalah anak dan remaja.

### **1. Pendahuluan**

Pada masa kanak-kanak maupun masa remaja sering disebut sebagai tahun-tahun formatif atau tahun yang sangat menentukan. Banyak penelitian yang menunjukkan bahwa stres kesulitan di masa kanak-kanak yang disebabkan oleh pelecehan, penelantaran, paparan terhadap kekerasan dan pengasuh yang mengalami sakit mental dapat mengubah arsitektur otak anak yang sedang berkembang. Perubahan ini dapat meningkatkan risiko keterlambatan kognitif dan perkembangan anak, masalah fisik seperti diabetes dan penyakit jantung masalah kesehatan mental dan perilaku seperti penyalahgunaan obat dan depresi (Weir, 2017) yang merupakan perilaku bermasalah pada anak dan remaja.

Menurut teori perilaku-bermasalah (*problem-behavior theory*) perilaku bermasalah merupakan perilaku yang menyebabkan masalah atau dilihat oleh masyarakat sebagai perilaku tidak diinginkan, biasanya menyebabkan semacam tanggapan negatif (White, 2018). Mayoritas peneliti perkembangan setuju bahwa perilaku bermasalah diklasifikasikan menjadi dua yaitu perilaku bermasalah *externalizing* dan *internalizing*. Perilaku bermasalah *internalizing* terjadi terutama dalam diri sendiri, seperti depresi, kecemasan, masalah somatik tanpa dikenali penyebabnya secara medis. Sebaliknya dengan perilaku bermasalah *externalizing*, meliputi konflik dengan orang lain dan moral sosial, seperti berkelahi, berbohong dan mencuri.

Beberapa perilaku bermasalah tersebut bagi anak dan remaja perlu mendapat perhatian khusus baik dari keluarga maupun masyarakat dan sekolah.

Contoh perilaku depresi, akan membuat seorang mengalami gangguan konsentrasi, tidak mampu menyelesaikan tugas-tugas. Bahkan akibat dari depresi akan menyebabkan seseorang akan mencederai dirinya sendiri. Kecemasan dalam ukuran tertentu dibutuhkan seseorang untuk menyiapkan diri dalam menghadapi ancaman, namun kecemasan yang berlebihan akan menimbulkan gangguan baik gangguan fisik maupun gangguan mental.

Perilaku bermasalah yang meliputi konflik dengan orang lain dan moral sosial, seperti berkelahi, berbohong, mencuri, dan ketidakpatuhan tidak saja merugikan kepada orang lain, namun juga dapat mengganggu anak atau remaja itu sendiri, bahkan mengganggu perkembangan selanjutnya. Perilaku melanggar aturan ini bila tidak tertangani akan menjadikan remaja melakukan tindak kriminal ketika dewasa nanti.

Latar belakang munculnya perilaku bermasalah berasal dari diri dalam diri individu dan faktor luar individu. Menurut Mash & Wolfe (2013) penyebab yang berpengaruh terhadap perilaku antisosial anak itu sendiri, keluarga, pengasuhan yang tidak efektif, teman sebaya, sekolah, tetangga dan komunitas dan sosial budaya. Penyebab gangguan kecemasan adalah keluarga dan genetik dan faktor-faktor neurobiologis.

Sebagaimana dinyatakan di atas, bahwa perilaku bermasalah akan mengganggu baik kepada diri sendiri maupun kepada lingkungannya, maka perilaku bermasalah ini akan mengganggu terhadap keseimbangan yang sudah mapan. Oleh karena keseimbangan itu perlu dipulihkan kembali.

Walsh (2016) mendefinisikan resiliensi sebagai kemampuan untuk bertahan dan pulih dari tantangan hidup yang serius. Resiliensi juga dapat didefinisikan sebagai membangun keseimbangan setelah adanya gangguan terhadap sistem yang disebabkan oleh kesulitan yang signifikan (MacPhee, dkk., 2015). Resiliensi akan terjadi ketika lingkungan, faktor sosial, dan individu terganggu dalam suatu lintasan dari sesuatu yang berisiko menuju patologi (Zimmerman, dkk., 2013).

Pada mulanya para peneliti memusatkan masalah resiliensi pada sifat-sifat individu yaitu keuletan, namun akhir-akhir ini telah bergeser kearah perspektif sistem yang menunjukkan bahwa resiliensi individu tergantung pada sumber daya-sumber daya lain (Weir, 2017). Yang pasti, beberapa faktor resiliensi berasal dari dalam, melibatkan kemampuan seperti pemecahan masalah, pengendalian diri, regulasi emosi, motivasi untuk sukses dan self efikasi. Namun ternyata, faktor dari luar juga penting. Beberapa dari pengaruh tersebut terkait dengan sistem *attachment*, termasuk memiliki orang tua yang mendukung atau pengasuh utama, hubungan dekat dengan orang dewasa lainnya yang peduli dan hubungan kedekatan dengan teman sebaya. Selain itu, faktor di luar keluarga seperti sekolah

dan lingkungan yang efektif juga penting, bahkan kualitas iman dan adanya harapan yang tertanam dalam keyakinan spiritual dan budaya merupakan sumber daya dalam resiliensi.

Keluarga merupakan sumber daya resiliensi yang terdekat dan yang telah lama dikenal bagi anak dan remaja. Oleh karena itu pembahasan mengenai peran resiliensi keluarga dalam mencegah perilaku bermasalah itu penting.

## **2. Resiliensi Keluarga**

Konsep resiliensi keluarga berasal dari penelitian pada tekanan dan kekuatan keluarga. Penelitian tentang stres mulai muncul pada 1930-an sampai adanya periode Depresi Besar, efek Dunia Perang II, reaksi terhadap alkoholisme, kenakalan, penyakit, bencana, penjara, penyalahgunaan narkoba, dan pemerkosaan. Penelitian pada kekuatan keluarga muncul di tahun 1970-an, dan beragam peneliti membedakan kekuatan keluarga yaitu tentang otonomi, koherensi, kohesi, afektif responsif, komunikasi, fleksibilitas dan kemampuan beradaptasi, spiritualitas dan nilai-nilai, identitas keluarga, ritual keluarga, batasan dan hierarki, dukungan sosial, dan pemecahan masalah (Nichols; Van Breda, dalam Nadrowska, dkk., 2017).

Dalam pustaka resiliensi keluarga dideskripsikan dalam berbagai sistem yang berkaitan dengan keluarga, merupakan sebuah proses adaptasi atau proses pertumbuhan respon terhadap krisis. Resiliensi keluarga mengacu pada karakteristik dan kemampuan keluarga, sehingga keluarga mampu bertahan menghadapi masa-masa sulit dan beradaptasi dengan kondisi adanya tantangan (McCubbin & McCubbin, dalam Nadrowska, dkk., 2017).

Resiliensi keluarga merupakan respons unik terhadap stres yang ditunjukkan oleh keluarga. Respon ini tergantung pada faktor risiko dan faktor protektif, tingkat perkembangan, konteks dan perspektif umum. Resiliensi juga merupakan proses yang memungkinkan adaptasi keluarga dan dalam mengatasi, mendukung kelangsungan hidup keluarga saat yang sulit, dan pulih kembali fungsi keluarga dan berkembang sebagaimana yang terjadi sebelum krisis sebagai hasil dari mengalami kesulitan (Walsh, dalam Nadrowska, dkk., 2017).

Walsh dalam Nadrowska, dkk., (2017) mengajukan suatu model konseptual tiga lengkungan konstruksi yang terdiri dari sistem kepercayaan, pola organisasi, dan komunikasi dan pemecahan masalah. Ketiganya berhubungan dengan fungsi keluarga. Setiap konstruksi terdiri dari tiga sub konstruksi.

Pertama sistem kepercayaan diciptakan dalam masyarakat dan diteruskan dari generasi ke generasi, melalui ritual dan berbagai kegiatan. Sistem kepercayaan mempengaruhi persepsi dan tanggapan terhadap situasi krisis keluarga. Berfungsi secara efektif, pertumbuhan dan pemecahan masalah diperkuat oleh sistem kepercayaan yang dibagikan oleh anggota keluarga. Sistem

kepercayaan memungkinkan keluarga dapat memaknai kesulitan, memiliki pandangan positif, transendensi dan spiritualitas. Dalam sistem kepercayaan sub-konstruksi pertama difokuskan untuk membuat makna kesulitan, yang membantu keluarga memahami, menerima, dan menangani situasi yang menekan.

Sub-konstruksi kedua dari konstruksi kepercayaan adalah mempertahankan pandangan positif. Sub-konstruksi ini mengacu pada rasa harapan, memiliki bias optimis, percaya diri dalam mengatasi kesulitan dan membangun potensi. Anggota keluarga mengambil inisiatif aktif untuk menyelesaikan kesulitan dan menerima kasus yang gagal dipecahkan.

Sub-konstruksi ketiga yang terkandung dalam sistem kepercayaan adalah transendensi dan spiritualitas. Keyakinan transenden berhubungan dengan tujuan dan nilai yang lebih luas. Dalam proses ini, meliputi partisipasi dalam praktik agama atau spiritual, hubungan dengan alam, inspirasi dan penemuan (solusi inovatif dan kemampuan baru), ekspresi kreatif (musik, tulisan) atau transformasi (mendefinisikan ulang prioritas hidup). Proses ini memungkinkan pembelajaran, perubahan dan pertumbuhan dalam menghadapi kesulitan.

Konstruksi kedua adalah pola organisasi dalam hal ini adalah organisasi keluarga. Untuk memenuhi pola ini keluarga harus mengatur dirinya sendiri dengan cara yang berbeda. Organisasi keluarga memainkan peran khusus pada saat keluarga menghadapi kondisi buruk. Pola organisasi keluarga dapat ditarik dari hubungan masa lalu dan saat ini, serta norma-norma budaya dan nilai-nilai dan harapan.

Pola organisasi keluarga terdiri dari beberapa proses yang meliputi fleksibilitas, keterhubungan, sumber daya sosial dan ekonomi. Fleksibilitas berkaitan dengan perubahan adaptif. Agar keluarga berfungsi dengan baik, keluarga membutuhkan struktur fleksibel yang memungkinkannya untuk mengatur kembali melalui modifikasi dalam sistem keluarga dan menyediakan stabilitas dengan rutinitas dan ritual ketika menghadapi kesulitan atau transformasi. Oleh karena itu dalam proses ini keluarga memerlukan kepemimpinan yang kuat yang membimbing, membina, dan melindungi anak-anak dan anggota keluarga.

Keterhubungan dalam keluarga mengacu pada dukungan timbal balik, komitmen, dan kolaborasi anggota keluarga satu sama lain dan saling menghormati perbedaan atau kebutuhan individu, otonomi, dan batas-batas. Anggota keluarga terlibat dalam kegiatan keluarga sebagai unit keluarga, meskipun tidak selalu konsisten dengan kepentingan pribadi.

Sumber daya sosial dan ekonomi bergantung pada jaringan keluarga, sosial dan komunitas. Anggota keluarga harus peduli terhadap keamanan finansial keluarga, dan berusaha menjaga keseimbangan di antara strain kerja dan keluarga. bila diperlukan, keluarga mencari dukungan dari suatu institusi.

Konstruk keluarga ketiga dan terakhir dari resiliensi keluarga adalah komunikasi dan pemecahan masalah. Hal ini meliputi faktor-faktor seperti komunikasi yang efektif, pemecahan masalah- dan mengatasi stres yang akan mendukung untuk melindungi keluarga dari dampak faktor risiko. Di dalam proses konstruksi resiliensi keluarga yang ketiga ini meliputi tiga proses yaitu kejelasan, keterbukaan dalam mengekspresikan emosi dan pemecahan masalah secara kolaboratif.

Proses kejelasan mengacu pada transmisi informasi yang jelas dan konsisten. Anggota keluarga mencari dan membicarakan informasi yang nyata berusaha untuk memverifikasi pesan ambigu. Semua anggota keluarga harus mengakui adanya masalah dan pemahaman bersama tentang keadaan bahwa kehilangan itu menyakitkan. Keluarga harus terbuka untuk pembicaraan dan pertanyaan, dan berusaha menghilangkan keraguan.

Mengkespresikan emosi secara terbuka selama situasi yang tidak menguntungkan dan situasi krisis atau stres yang berkepanjangan memungkinkan anggota keluarga untuk berbagi berbagai perasaan. Setiap orang bereaksi terhadap peristiwa yang sulit dengan cara yang berbeda. Sebagian anggota keluarga lebih cepat untuk pemulihan, namun sebagian membutuhkan waktu yang lebih lama. Dalam proses ini yang diperlukan adalah empati timbal balik, dan toleransi terhadap berbagai respon yang berbeda dari anggota keluarga yang lain.

Pemecahan masalah secara kolaboratif artinya berbagi perasaan positif, memberikan semangat, menghabiskan waktu bersama yang menyenangkan, mencari waktu untuk beristirahat dan beristirahat dari masalah. Proses pemecahan masalah kolaboratif meliputi pembuatan gagasan (*brainstorming* kreatif), menarik perhatian pada sumber daya anggota keluarga. Hal ini meliputi pengambilan keputusan kolaboratif, manajemen konflik dan negosiasi. Keluarga mengambil tindakan untuk mencapai tujuannya sendiri. Anggota keluarga menarik kesimpulan dari kegagalan masa lalu, mencoba untuk mencegah terjadinya masalah dan mempersiapkan kemungkinan masalah

Dapat disimpulkan bahwa resiliensi keluarga mendiskripsikan berbagai sistem yang berkait dengan keluarga, merupakan sebuah proses adaptasi dan proses pertumbuhan respon terhadap krisis. yang mengacu pada karakteristik dan kemampuan keluarga, sehingga keluarga mampu bertahan menghadapi masa-masa sulit dan mampu beradaptasi dengan kondisi adanya tantangan. mendukung kelangsungan hidup keluarga di saat yang sulit, dan pulih kembali fungsi keluarga serta berkembang sebagaimana yang terjadi sebelum krisis.

### **3. Peran resiliensi terhadap Mencegah Perilaku Bermasalah Pada Anak Dan Remaja**

Lingkungan keluarga sangat besar pengaruhnya dalam perkembangan anak dan remaja. Hal ini sesuai juga dengan pendapat Ross, dkk, (dalam McKinney & Renk. 2011) bahwa lingkungan keluarga memainkan peran penting dalam perkembangan remaja.

Sebagaimana disampaikan di atas bahwa sumber daya resiliensi diperoleh dari faktor lingkungan diantaranya adalah dari keluarga. Zimmerman, dkk (2013) mengajukan tiga model teori resiliensi yakni kompensasi, perlindungan, dan tantangan berikut beberapa contoh hasil penelitian. Dalam tes model kompensasi resiliensi, dukungan orangtua dan keterlibatan keluarga menetralkan efek negatif dari kerugian ekonomi untuk memprediksi penggunaan kondom di kalangan remaja Afrika-Amerika perkotaan. Dalam penelitian lain yang dilakukan oleh Tarver dkk, dukungan ayah melindungi remaja dari yang negatif efek depresi pada ide bunuh diri. Penelitian yang dilakukan oleh Zimmerman dkk., menunjukkan bahwa dukungan ibu dan ayah membantu mengurangi pengaruh perilaku kasar teman sebaya untuk melakukan perilaku kekerasan.

MacPhee, dkk., (2015) mengajukan suatu konsep tentang resiliensi sebagai regulasi proses perkembangan dan keluarga. Ketika keluarga mengalami kesulitan atau transisi, berbagai proses regulasi dapat dilibatkan dalam membangun keseimbangan, termasuk kemampuan beradaptasi, mengatur terhadap pengaruh negatif, dan mengatur keterampilan pemecahan masalah yang efektif. Sehingga perspektif tentang resiliensi sebagai-regulasi kemudian diterapkan pada intervensi penguatan keluarga yang dirancang untuk mempromosikan adaptasi terhadap kesulitan. Proses regulasi dapat berupa stabilisasi diri adaptif, Proses regulasi ini berbentuk pemeliharaan. Contoh proses di dalam lingkungan rumah adalah menjaga identitas dan stabilitas keluarga seperti mempertahankan tradisi keluarga dan rutinitas sehari-hari. Contoh lain adalah menegakkan aturan dengan mempertahankan nilai-nilai dan harapan keluarga dari perilaku anggota keluarga dalam situasi sosial. stabilisasi diri adaptif melibatkan penyesuaian dalam sistem keluarga serta antara keluarga dan lingkungan eksternal,

Resiliensi sebagai regulasi juga melibatkan sistem reorganisasi dalam menghadapi respon eksternal melawan kendala dari dalam. Pola keseimbangan baru muncul sebagai adaptasi terhadap keadaan yang berubah. Sebagaimana stabilitas diri yang efektif, akan terjadi perubahan dalam hubungan keluarga dengan lingkungan, atau di dalam sistem keluarga. Contoh respon salah satu anggota keluarga yang maladaptif terhadap stresor dalam hal penilaian ancaman dan gairah fisiologis, atau regulasi emosi dan gaya coping yang mungkin memerlukan perubahan signifikan dalam fleksibilitas interpersonal atau negosiasi ulang peran dalam keluarga.

Sebagaimana dikemukakan di depan bahwa resiliensi keluarga selain sebagai regulasi dalam proses perkembangan dan keluarga memiliki juga konstruksi kokoh dalam menghadapi krisis anggota keluarga yang terdiri dari sistem kepercayaan, pola organisasi, dan komunikasi dan pemecahan masalah, selain berfungsi sebagai regulasi dalam menghadapi tantangan dari luar, maka resiliensi keluarga ini mempunyai peran dalam mencegah timbulnya perilaku bermasalah pada anak dan remaja. Misalnya dalam sistem kepercayaan regulasi keluarga memusatkan pada kemampuan membuat makna dari kesulitan, yang membantu keluarga memahami, menerima, dan menangani situasi yang menekan, mempertahankan pandangan positif dan transendensi dan spiritualitas, maka apabila anak dan remaja sejak dini sudah dilatih memahami, menerima dan menangani kesulitan akan dapat bertahan dalam menghadapi krisis. Oleh karena itu dapat disimpulkan bahwa resiliensi keluarga dapat mencegah perilaku bermasalah pada anak dan remaja.

#### **4. Kesimpulan dan saran**

Dapat disimpulkan bahwa resiliensi keluarga dapat mencegah perilaku bermasalah pada anak dan remaja. Hal ini mengingat bahwa resiliensi keluarga mempunyai fungsi dalam keluarga.

Dengan demikian, untuk mencegah dan meminimalisir munculnya perilaku bermasalah pada anak dan remaja perlu dilakukan point-point yang ada pada konstruksi resiliensi keluarga yaitu

1. Keluarga mengajarkan dan melatih kepada anggotanya untuk dapat memaknai arti kesulitan yang dihadapi.
2. Keluarga mendidik anggotanya untuk bertahan berpandangan positif
3. Keluarga menegakkan praktik agama, mengasah spiritualitas, menjalin hubungan dengan alam secara baik, dan menjadikan inspirasi bagi anggota keluarganya.
4. Keluarga beserta anggotanya mengelola keluarga secara fleksibel dan adaptif dalam menghadapi perubahan.
5. Antar anggota keluarga memberikan dukungan timbal balik, komitmen, dan kolaborasi anggota keluarga satu sama lain dan saling menghormati perbedaan atau kebutuhan individu, dan memberikan otonomi.
6. Anggota keluarga harus peduli terhadap keamanan finansial keluarga
7. Dalam keluarga ada komunikasi yang jelas, terbuka untuk pembicaraan dan pertanyaan, berusaha menghilangkan keraguan dan terbuka dalam mengekspresikan emosi.

8. Melakukan pemecahan masalah secara kolaboratif artinya berbagi perasaan positif, memberikan semangat, menghabiskan waktu bersama yang menyenangkan.

### **Daftar Pustaka**

- MacPhee, D., Lunkenheimer, E., & Riggs, N. (2015). Resilience as regulation of developmental and family processes. *Fam Relat.* 15; 64 (1): 153–175.
- Mash, E. J. & Wolfe, D. A. (2013). *Abnormal child psychology*. Fifth Edition. Belmont: Wadsworth.
- McKinney, C. & Renk. K. (2011). A multivariate model of parent–adolescent relationship variables in early adolescence. *Child Psychiatry Hum Dev* (2011) 42:442–462.
- Nadrowska, N., Błażek, M., Lewandowska-Walter, A. (2017). Family resilience – definition of construct and preliminary results of the Polish adaptation of the Family Resilience Assessment Scale (FRAS). *current issues in personality psychology*. 5(3). 1-10.
- Walsh, F. (2016). *Strengthening family resilience*. Third Edition. New York: The Guilford Press
- Weir, K. (2017). Maximizing children's resilience. <http://www.apa.org/monitor/2017/09/cover-resilience.aspx>.
- White, L (2018). Problem behavior syndrome: definition, theory & examples. <https://study.com/academy/lesson/problem-behavior-syndrome-definition-theory-examples.html>. diakses. 5 oktober 2018.
- Zimmerman, M. A., Stoddard, S. A., B. Eisman, A. B., Caldwell, C. H., Sophie M. A., & Miller, A. (2013). Adolescent resilience: promotive factors that inform prevention. *Child Dev Perspect.* 7(4). 1-9.