

## **KETAHANAN SOSIAL KELUARGA: PERSPEKTIF PEKERJAAN SOSIAL**

**(Family resiliency : Sosial work perspective)**

**Rondang Siahaan**

Email:manghums@yahoo.co.id

### **Abstrak**

*Pemikiran-pemikiran tentang ketahanan memberikan pedoman bagi praktek pekerjaan sosial dengan keluarga. Pendekatan berbasis ketahanan beserta gagasan yang terkandung didalamnya tentang resiko dan ketahanan memberikan petunjuk tentang asesmen dan intervensi dengan keluarga. Pendekatan ketahanan memberikan kerangka kerja untuk menganalisis informasi tentang keluarga beserta sumber-sumber yang terdapat dalam keluarga dan tantangan-tantangan yang dihadapi keluarga. Kerangka kerja ketahanan di satu segi memungkinkan pekerja sosial untuk menggunakan pendekatan berbasis kekuatan-kekuatan keluarga, di lain segi bersikap realistis tentang tantangan-tantangan yang di hadapi keluarga serta kebutuhan-kebutuhannya. Pendekatan ganda ini membuat pekerja sosial menjadi kritis dalam memahami keluarga dan dalam menentukan cara-cara yang dapat dilakukan untuk mendayagunakan sumber-sumber yang tersedia bagi keluarga serta memahami hambatan-hambatan yang dihadapi keluarga dalam memenuhi kebutuhan-kebutuhan anggota-anggotanya.*

*Perspektif ketahanan membantu pekerja sosial mengamati berbagai faktor diluar keluarga, yaitu fisik, ekonomi dan sosial sebagai faktor-faktor yang mempengaruhi keluarga baik sebagai sumber-sumber untuk mengatasi kesulitan keluarga maupun sebagai tantangan yang menyebabkan kesulitan keluarga. Pendekatan berbasis ketahanan yang di gunakan untuk bekerja dengan keluarga mempertimbangkan kompleksitas keluarga dan kehidupan di dunia dimana keluarga berupaya untuk memenuhi kebutuhan anggota-anggotanya. Pemahaman tentang perjuangan, kekuatan-kekuatan dan faktor-faktor protektif keluarga membantu pekerja sosial untuk menetapkan pendekatan tertentu yang dianggap paling efektif bagi keluarga tertentu pada waktu tertentu sesuai dengan tahap perkembangan keluarga tersebut.*

**Kata Kunci:** pekerjaan sosial, ketahanan sosial, keluarga

### **Abstract**

*The literature on resiliency offers guidelines in terms of sosial work practice with families. The resiliency framework with the accompanying major themes of risk and resiliency represent a useful way to organize the assessment and design of interventions with families. It provides a framework for analyzing the information about families that highlights the resources both within the family and its context as well as the challenges the family faces. The framework of resiliency enables the sosial worker to take a strengths – based approach while at the sometime being realistic about the chellenges facing the family and its current needs. This dual focus is critical in gaining on accurate understanding of the family and in identifying possible ways to strengthen the resources available to the family and the barriers that families face in meeting the needs of their members. A resiliency perspective helps the family sosial worker look beyond the family to incorporate the sosial, economic, and physical context of the family that can be sources of resources as well as challenges. These context further influence how events, potensial resources, and challenges are viewed of family members and key members of their support sistem. The resiliency-based approach to working with families recognizes the complex nature of families and the world in which they attempt to meet the needs of their members. Recognition of the family's struggles as well as their strengths and protective factors helps identify which specific approach can be most effective for this specific family at this time in its life cycle.*

**Keywords:** sosial work, sosial resiliency, family

## PENDAHULUAN

Istilah ketahanan (Van Holk, 2008) digunakan untuk menggambarkan suatu proses dimana orang tidak hanya mengelola upaya-upaya untuk mengatasi kesulitan hidup, tapi juga untuk menciptakan dan memelihara kehidupan yang bermakna dan dapat ikut menyumbang pada orang-orang disekitarnya. Ungkapan “keberhasilan menghadapi rintangan” merupakan inti dari ketahanan. Ketahanan berarti keberhasilan dalam kehidupan meskipun berada dalam keadaan yang mengalami resiko tinggi. Ketahanan juga berarti kemampuan pulih kembali secara sukses dari trauma (Fraser, 2004; Grene, 2002).

Pengertian ketahanan dari sudut perilaku adalah pola-pola perilaku positif dan kemampuan berfungsi perorangan dan keluarga yang ditunjukkan dalam keadaan menghadapi tekanan dan kesulitan. (Mc Cubbin, 1998). Sejalan dengan pengertian tersebut ahli lainnya menyatakan, ketahanan sosial adalah suatu proses dinamis yang mencakup sekelompok gejala yang menuntut penyesuaian diri yang berhasil terhadap sejumlah ancaman yang signifikan dalam perkembangan kehidupan dan hasil-hasil lainnya yang dicapai dalam perjalanan kehidupan (Fraser, Richmon, & Galinsky, 2004). Ketahanan, dimulai dari ketiadaan patologi (penyakit) sampai ke kemampuan mengatasi, menemukan makna dan berlanjut terus walaupun menghadapi kesulitan (Green & Conrad, 2002). Ketahanan seringkali disamakan dengan kemampuan untuk “meloncat kembali” atau “keluar dari kemelut kehidupan”. Pandangan lainnya menyatakan, ketahanan adalah kemampuan untuk menghadapi tantangan-tantangan perkembangan yang signifikan yang dihadapi orang dalam proses pertumbuhannya

Banyak faktor yang membentuk ketahanan dan faktor-faktor tersebut saling berinteraksi sepanjang kehidupan manusia, karena sepanjang

kehidupan, orang menghadapi berbagai tantangan, serta sumber-sumber potensial yang tersedia beraneka ragam. Perorangan (individu) yang berketahanan mampu memanfaatkan sumber-sumber yang terdapat dalam dirinya dan potensi-potensi yang ada dilingkungan untuk menghadapi tantangan. Berdasarkan pemahaman tentang hakekat ketahanan tersebut, Steward Reid dan Menghan (dikutip dari Van Hook, 2008) menjelaskan ketahanan sebagai “kemampuan orang mengatasi dengan sukses perubahan-perubahan yang penting, kesulitan dan resiko. Kemampuan ini berubah sepanjang waktu dan diperkuat oleh faktor-faktor protektif yang terdapat dalam diri orang dan lingkungannya. Ahli lainnya (Gutheil & Congres 2000) menyatakan bahwa, meskipun upaya-upaya mengatasi kesulitan merupakan beban, namun proses mengatasi masalah dengan berhasil dapat meningkatkan kepercayaan diri dan memiliki perasaan berkemampuan, lebih lanjut meningkatkan ketahanan. Jadi ketahanan merupakan proses terjalannya suatu jaringan relasi dan pengalaman hidup dari lahir sampai meninggal (Walsh, 1998). Paradoks tentang ketahanan adalah waktu-waktu yang terburuk dapat juga menghasilkan yang terbaik.

### Tipe-Tipe Ketahanan

Ketahanan digolongkan kedalam tiga-tipe (Fraser, Kirby & Smoskouski, 2004), yaitu: mengatasi rintangan, memelihara kemampuan dalam menghadapi tekanan dan pulih dari trauma. Ketahanan mengatasi rintangan adalah pencapaian hasil positif walaupun dalam keadaan berisiko tinggi, misalnya: bayi yang lahir prematur tetapi tidak mengalami hal-hal negatif atau seorang anak yang tumbuh dilingkungan tetangga yang berisiko tinggi (dilingkungan kejahatan atau lingkungan pelacuran), tetapi dapat menjadi orang dewasa yang kontributif bagi masyarakat. Ketahanan dalam bentuk kemampuan yang terpelihara dalam menghadapi tekanan adalah kemampuan

mengatasi masalah walaupun mengalami keadaan yang sulit, misalnya: orang yang tetap berjuang keras walaupun sedang mengalami penyakit kronis yang berat atau orang yang merawat seseorang yang mengalami penyakit kronis yang berat. Ketahanan dalam bentuk pulih dari trauma ditunjukkan oleh orang yang dapat berfungsi sosial kembali dengan baik setelah mengalami peristiwa yang sangat menekan (misalnya: perang, kecelakaan berat, kekerasan)

### **Faktor-faktor resiko, kerawanan dan protektif**

Faktor-faktor resiko, kerawanan dan protektif saling berinteraksi (saling mempengaruhi) pada diri seseorang yang mengalami tekanan, dan mempengaruhi keadaan atau tingkat ketahanannya, serta bervariasi (berubah-ubah) sepanjang kehidupannya dan juga berbeda-beda pada seseorang dengan orang lainnya. Resiko (risk) merupakan peristiwa-peristiwa dalam kehidupan yang penuh tekanan atau kondisi lingkungan yang bersifat menyulitkan yang dapat meningkatkan kerawanan (keadaan tidak mampu bertahan dan keadaan tidak berdaya) pada perorangan (individu) atau sistem lainnya (Norman, 2000). Faktor-faktor resiko dapat lebih dikenali dari sudut peristiwa-peristiwa spesifik (misalnya: kehilangan pekerjaan, kematian orang tua, kesulitan membaca) atau faktor-faktor resiko gabungan /tambahan, yaitu sejumlah peristiwa yang ikut menyebabkan terjadinya hasil yang negatif. Faktor resiko tambahan menjadi lebih diperhatikan dengan mempertimbangkan “tidak ada penyebab tunggal dari banyak masalah sosial” (Fraser M & Galinsky, 2004)

Faktor-faktor resiko dapat juga dikenali dari sudut kedekatan relative seseorang atau keluarga dengan lingkungan yang dekat dengan mereka. Faktor-faktor resiko proksimal/dekat (proximal risk factors) adalah faktor yang lebih dekat dengan seseorang atau keluarga, misalnya

ketiadaan rumah dibandingkan dengan faktor-faktor resiko distal/jauh, misalnya keadaan ekonomi masyarakat (Greene & Conrad, 2002). Faktor-faktor resiko distal seringkali meningkatkan tekanan pada keluarga dengan cara mempengaruhi faktor resiko proksimal, misalnya: kemiskinan masyarakat memberikan pengaruh negatif pada anak dalam bentuk mengurangi hubungan orang tua dengan anak atau membuat keluarga menjadi tidak memiliki rumah, atau perang Irak menyebabkan anggota keluarga mendapat tugas yang lebih berat dan berakibat menimbulkan tekanan pada seluruh anggota. Oleh karena itu, penting memahami faktor-faktor resiko distal yang dihadapi keluarga dan secara bagaimana faktor-faktor tersebut mempengaruhi keluarga secara lebih langsung. Bagaimana pengaruh proses faktor-faktor resiko kepada orang, tergantung dari keadaan anggota keluarga, tahap perkembangan keluarga dan anggota keluarga dan konteks kehidupan (Greene & Conrad, 2002).

Kerawanan keluarga adalah kondisi hubungan antar pribadi dan organisasi keluarga yang rapuh (Mc Cubbin et al, 1998). Faktor-faktor kerawanan mengacu pada orang-orang yang memiliki faktor-faktor resiko cenderung akan mengalami hasil yang negatif dibandingkan dengan orang lain (orang yang tidak memiliki faktor-faktor resiko). Faktor kerawanan adalah ciri dari seseorang atau suatu keluarga yang berada dalam keadaan mudah kena oleh ancaman (suatu peristiwa negatif) dalam perkembangan kehidupannya (Masten, dikutip dari Greene & Conrad, 2002). Kerawanan dapat berwujud beberapa bentuk yang terkait dengan aspek-aspek biologis, psikologis, perkembangan dari seseorang atau satu keluarga serta tidak ada seorangpun yang kebal karena luka yang disebabkan oleh berbagai peristiwa kehidupan.

Proteksi (perlindungan/*protection*) berkaitan dengan faktor-faktor “penyangga/penahan,

keadaan kecukupan, dan melindungi dari kerawanan” (Norman, 2000). Faktor-faktor protektif adalah aspek-aspek kehidupan yang menyangga akibat negatif dari faktor-faktor resiko. Faktor-faktor protektif bisa saja berada di dalam diri orang (misalnya: inteligensi/kecerdasan, dan perasaan berkemampuan), bisa juga merupakan bagian dukungan keluarga (misalnya: orang tua yang menyayangi), atau dukungan lingkungan sosial yang lebih luas (misalnya: dukungan dari tokoh masyarakat, sekolah yang baik, kesempatan kerja) (Greene & Conrad, 2002).

Faktor-faktor protektif memiliki tiga peran. Faktor protektif dapat menyangga faktor resiko sehingga dapat melindungi dari akibat pengalaman kehidupan yang tidak menyenangkan (misalnya: ibu tiri berperan dengan kasih sayang pada dua anak yang kehilangan ibu dan tidak mendapat perhatian dari ayahnya). Faktor protektif dapat juga terjadi dengan cara memotong akibat berantai dari resiko sehingga faktor protektif menghilangkan hubungan diantara peristiwa yang tidak menyenangkan dengan akibat negatif (misalnya: orang tua memperoleh pertolongan dari seorang konselor yang mengatasi tekanan-tekanan yang diakibatkan oleh kesulitan ekonomi). Pelayanan yang diberikan oleh konselor dapat memotong kemungkinan terjadinya akibat berantai dari resiko terjadinya konflik keluarga yang disebabkan oleh masalah ekonomi dan akibat negative terhadap anak dapat dikurangi. Proteksi dapat juga mencegah awal terjadinya faktor resiko dengan merubah situasinya (misalnya: kakek yang penolong dapat memberikan perawatan kepada seorang anak selama orang tuanya tidak dapat merawatnya). Kehadiran kakek merubah situasi yang dialami anak.

Ketahanan mencerminkan suatu proses dinamis sepanjang lingkaran kehidupan perorangan dan keluarga dan sepanjang waktu itu juga berbagai tekanan kehidupan

diseimbangkan oleh kemampuan mengatasi masalah. Pengalaman secara sukses mengatasi masalah meningkatkan perasaan berkemampuan pada diri orang dan keluarga. Ketahanan dipandang sebagai suatu rangkaian yang tingkatnya bervariasi tergantung tidak hanya pada perorangan tapi juga pada tahap perkembangan kehidupan (perorangan dan atau keluarga) dan peristiwa-peristiwa kehidupan yang mereka hadapi. Lebih lanjut, seseorang berbeda kemampuannya memecahkan masalah secara efektif tergantung dari persoalan-persoalan yang dihadapi dalam perkembangan kehidupan dan hakekat masalah.

### **Ketahanan Keluarga**

Pada umumnya studi tentang ketahanan sosial dipusatkan pada perorangan. Walsh (2003) berdasarkan hasil penelitiannya menyatakan bahwa beberapa keluarga menjadi hancur oleh krisis, sementara keluarga lainnya menjadi kuat dan lebih cerdas setelah krisis. Keluarga-keluarga tersebut dapat mencapai hasil yang positif dan yang tidak diperkirakan sebelumnya ketika menghadapi kesulitan kehidupan. Hasil penelitian lainnya yang dilakukan oleh Patterson, (1983) menunjukkan, bahwa faktor-faktor penekan (yang menyebabkan krisis) mempengaruhi anak-anak sehingga dapat sangat mengganggu hubungan-hubungan sosial dan proses-proses sosial dalam keluarga (dikutip dari Walsh, 1998).

Ketahanan keluarga mengacu pada proses-proses pemecahan masalah dan penyesuaian diri keluarga sebagai satu satuan fungsional (Walsh, 1998). Pendapat ahli lainnya menyatakan bahwa ketahanan sosial keluarga mencakup “kemampuan memperbaiki diri sendiri” dan “memberikan tanggapan dengan menggunakan akal daya dan keuletan ketika menghadapi tantangan yang ekstrim”. Lebih lanjut, agar menjadi berketahanan seseorang wajib bersedia

menghadapi resiko dan kemudian menanggapi secara berhasil (Fraser, M, & Galinsky, 2004)

Ketahanan bukanlah kegembiraan karena dapat mengatasi pengalaman hidup yang sulit, penderitaan dan kepedihan. Ketahanan adalah kemampuan menghadapi ini semua dengan susah payah. Walaupun trauma bersifat tidak menyenangkan tapi memberikan pelajaran berharga dan membentuk sikap berhati-hati. Ketahanan adalah pengetahuan dan kemampuan-kemampuan yang diperoleh dari proses identifikasi yang terus menerus terhadap saling pengaruh dari resiko dan perlindungan yang terjadi dalam proses kehidupan di dunia. Tidak ada keluarga yang bebas dari tekanan atau masalah. Suatu keluarga yang sehat bukanlah suatu keluarga yang bebas dari masalah, kalau demikian halnya tentulah tidak ada keluarga yang sehat. Semua keluarga menghadapi tuntutan, tekanan, tantangan dan kesempatan

Petugas pemberdayaan keluarga wajib membuang keyakinan, bahwa trauma mengakibatkan patologi (penyakit jiwa) dan suatu lingkungan yang buruk mengakibatkan hambatan yang tidak dapat dirubah. Petugas sosial wajib berkeyakinan bahwa keluarga memiliki kemampuan untuk memperbaiki diri sendiri. Keluarga yang berketahanan sosial memiliki kekuatan ketika menghadapi tekanan, ketika mengalami krisis dan kekuatan ini menjadi penyokong untuk menghadapi resiko. Ketahanan dapat dilihat sebagai saling pengaruh dari berbagai resiko dan proses-proses perlindungan sepanjang waktu yang di dalamnya terlibat pengaruh-pengaruh perorangan, keluarga serta sosial kultural yang luas. Keluarga yang berketahanan sosial dapat berfungsi dengan baik meskipun menghadapi berbagai faktor resiko. Keyakinan pada kekuatan dan ketahanan sosial dapat membantu petugas pemberdayaan keluarga untuk melakukan kerjasama dengan anggota-anggota keluarga yang menolak di cap sebagai patologis.

Ketahanan sosial merupakan proses yang kompleks, yang melibatkan faktor-faktor sosial, psikologis dan biologis yang didalamnya terdapat upaya-upaya untuk mengatasi akibat-akibat negatif dari kejadian-kejadian yang berifat menekan dan membantu keluarga dan perorangan untuk melakukan penyesuaian terhadap kesulitan-kesulitan dalam kehidupan. Pertanda dari adanya ketahanan adalah inisiatif dan ketekunan yang diperkuat oleh adanya harapan dan keyakinan yang kuat. Menurut Hinton, 2003 (dikutip dari Van Hook, 2008), ketahanan sosial akan terwujud apabila terjadi resiko dan perlindungan.

Apabila melakukan asesmen (penelusuran dan pemahaman) kepada keluarga dengan menggunakan kerangka kerja ketahanan, petugas pemberdayaan keluarga perlu menyatukan perspektif ekologis dan pengembangan untuk memahami keberfungsian keluarga dalam konteks lingkungan sosial kultural yang lebih luas.

Ketahanan merupakan suatu proses lebih dari sekedar suatu ciri-ciri statis atau sekumpulan sifat-sifat; ketahanan akan muncul secara jelas dalam kondisi adanya dukungan dan hubungan sosial. Ketahanan merupakan hasil dari perpaduan diantara faktor bawaan dan lingkungan. Petugas pemberdayaan keluarga yang menangani ketahanan wajib secara teliti memperhatikan dengan sungguh-sungguh makna terpenting dari hubungan-hubungan sosial yang terjadi dengan kerabat, rekan-rekan yang akrab, dan pembimbing-pembimbing seperti pelatih atau guru, yaitu orang-orang yang memberikan dukungan, orang-orang yang meyakini pada potensi orang lain dan orang-orang yang memberikan dorongan agar giat dan bekerja keras dalam kehidupan mereka. Perspektif ketahanan sosial keluarga mempertimbangkan dengan sungguh-sungguh kekuatan-kekuatan dan keterbatasan-keterbatasan yang mungkin di miliki oleh orangtua. Pandangan ini mengubah

pandangan yang melihat dari kekurangan-kekurangan orang, yaitu pandangan yang beranggapan bahwa orang sebagai tidak berfungsi atau terganggu menjadi memandang orang sedang menghadapi tantangan dari situasi kehidupan.

Ketahanan lebih dari sekedar memiliki kemampuan mengelola tantangan yang menimbulkan kesulitan, menimbulkan beban atau berjuang menghadapi cobaan berat. Didalam ketahanan melekat potensi perubahan pribadi dan hubungan-hubungan sosial serta pertumbuhan yang di sebabkan oleh keberhasilan menghadapi penderitaan. Kecenderungan utama dari teori krisis dan teori ketahanan adalah bahwa keluarga dapat lebih kuat dan lebih cerdas setelah melewati krisis, karena keberhasilan menangani suatu situasi yang menyulitkan akan meningkatkan kemampuan untuk mengatasi kesulitan yang sama dikemudian hari. Hal ini menunjukkan, keluarga belajar keterampilan mengatasi suatu situasi krisis yang dapat digunakan untuk menghadapi situasi yang sama dimasa mendatang.

## PEMBAHASAN

### Unsur-unsur Kunci Ketahanan Sosial Keluarga

Karena keluarga memiliki peran penting dalam kehidupan anggota-anggotanya dan memberikan dukungan bagi penumbuh kembangan kemampuan anak agar menjadi berketahanan adalah penting untuk memahami aspek-aspek di dalam keluarga dan masyarakat yang mendukung keluarga dan dapat meningkatkan ketahanan keluarga. Pemahaman tentang aspek-aspek ini dapat membantu merancang pencegahan dan pendekatan-pendekatan penyembuhan atau pemecahan masalah yang dapat mendukung ketahanan keluarga.

Walsh (1998), menawarkan suatu kerangka kerja untuk memahami ketahanan sosial keluarga, yaitu: (1) Sistem keyakinan keluarga, yang terdiri dari: menetapkan makna tentang kesengsaraan, pandangan yang positif, keyakinan agama dan semangat kebatinan (transenden dan spiritualitas. (2) Pola-pola organisasional keluarga, yang terdiri dari: kelenturan (fleksibilitas), keeratn hubungan (kohesi), sumber-sumber sosial dan ekonomi. (3) Proses-proses komunikasi, yang terdiri dari: kejelasan, pengungkapan emosi secara terbuka, pemecahan masalah secara kolaboratif.

Menurut Walsh (1998), sistem keyakinan keluarga merupakan “jantung dan jiwa” dari ketahanan. Uraian secara terperinci tentang Unsur-Unsur Ketahanan Sosial Keluarga adalah:

#### **Sistem keyakinan keluarga**

Keyakinan yang dianut oleh seorang mengatur perilaku atau tindakan orang tersebut. Namun perlu dicermati apakah keyakinan tersebut dipelajari melalui proses evaluasi yang mendalam ataukah hanya sekedar pengaruh dari berbagai pihak. Keluarga mengembangkan sistem keyakinan (keyakinan tentang dunia dan hubungan individu dengan dunia) yang mempengaruhi bagaimana keluarga memandang kehidupan di dunia dan memberikan tanggapan yang tepat bagi kelangsungan hidupnya. Sistem keyakinan ini memberikan perasaan bersatu bagi keluarga dalam menjalani peristiwa-peristiwa dalam kehidupannya.

#### **Menetapkan makna tentang kesengsaraan/ kemalangan**

Pekerja sosial keluarga perlu memahami “makna keluarga bagi setiap anggota keluarga”. Keluarga wajib yakin akan pentingnya keluarga dan keluarga wajib memelihara anggota-anggotanya. Melalui proses interaksi keluarga yang terus menerus, anggota-anggota keluarga berupaya untuk memaknai kemalangan, dan

bagaimana cara mereka memaknai hal itu akan menentukan apa yang akan mereka lakukan terhadap kemalangan tersebut. Jika demikian, krisis menjadi tantangan yang dihadapi bersama, yakni setiap anggota keluarga ikut memberikan sumbangan pada pemecahannya. Setiap anggota keluarga merasa yakin terhadap yang lain dan mereka juga yakin terhadap keluarga. Mereka juga saling percaya satu dengan yang lain. Keluarga yang berketahanan juga berada dalam proses pertumbuhan dan perubahan yang berlangsung terus menerus dalam keseluruhan siklus kehidupan keluarga dan dapat menerima hakekat keluarga yang selalu berubah-ubah. Kesulitan-kesulitan akan terjadi apabila keluarga terkunci pada keyakinan yang kaku.

### **Pandangan yang positif**

Pandangan keluarga tentang masa depan juga dapat mempengaruhi ketahanan keluarga. Keluarga yang memiliki keyakinan bahwa anggota-anggota keluarga dapat memperoleh dampak positif dari masalah yang mereka alami, akan memperkuat mereka dan menjadi pendorong untuk terus berupaya mengatasi masalah. Bagi keluarga yang berketahanan, krisis dianggap sebagai tantangan dan kesempatan yang akan mereka atasi dengan keteguhan hati. Keluarga tersebut dapat menanggung penderitaan dengan keteguhan hati dan tetap berpengharapan serta yakin bahwa berbagai hal akan menjadi lebih baik dimasa depan. Oleh karena itu, kesalahan merupakan dasar berpijak untuk belajar hal-hal baru. Menurut Walsh (1998), keluarga yang berketahanan seperti ajakan “doa yang menentramkan hati”, berupaya untuk menghadapi masalah tetapi menerima keadaan yang tidak dapat diubah.

Terdapat beberapa unsur penting dari pandangan positif, yaitu: ketekunan, keberanian dan semangat yang kuat, harapan dan optimis serta penguasaan cara-cara melakukan sesuatu yang mungkin dapat dilakukan. Ketekunan

atau keteguhan hati, yaitu kemampuan untuk berjuang dengan benar dan teguh menghadapi kesulitan yang sangat berat merupakan kunci ketahanan. Hal ini memberikan kemampuan kepada anggota-anggota keluarga untuk terus berjuang walaupun menghadapi berbagai hambatan. Keberanian anggota-anggota keluarga untuk mengatasi masalah, terutama dengan adanya dukungan dari orang lain dapat memperkuat ketahanan. Keberanian dapat muncul pada peristiwa kehidupan yang dramatis (luar biasa) atau kehidupan sehari-hari untuk mengatasi masalah walaupun menghadapi berbagai hambatan. Contoh dari hal ini adalah seseorang yang berlari kedalam gedung yang terbakar untuk menyelamatkan seorang anak menunjukkan keberanian.

Harapan meningkatkan ketahanan dengan cara memberikan kemampuan kepada orang untuk melihat masa depan secara lebih jernih meskipun masa lalu dan masa kini dalam keadaan suram tetapi tetap gigih berjuang. Keluarga yang berketahanan memiliki “orientasi (pandangan) yang optimis menghadapi tekanan dan krisis” (Walsh, 1998). Anggota-anggota keluarga yang bercirikan seperti itu dapat memikirkan tentang cara-cara untuk mengatasi masalah. Salah satu kunci keberhasilan seseorang atau keluarga adalah memiliki harapan akan masa depan agar keluarga atau perorangan dapat mengerahkan semua upaya mereka untuk mencapai tujuan-tujuan mereka.

Berpengharapan di dukung oleh keyakinan dan pola pikir (*mind-sets*). Keyakinan keluarga bahwa mereka mampu menghadapi tantangan yang ada dapat meningkatkan harapan. Terdapat hubungan diantara sistem keyakinan dengan pengalaman hidup. Pola positif perlu diperkuat oleh pengalaman yang membuktikan kesuksesan (perlu adanya bukti dalam kenyataan pengalaman hidup seseorang atau keluarga bahwa orang yang berpikir positif berhasil dalam hidup), dan suatu konteks (suasana kehidupan

sosial) yang bersifat memberikan dukungan. Pengalaman hidup seperti itu (kesuksesan) mendorong munculnya perasaan memiliki kemampuan. Berpikir positif menyumbang pada pembentukan pribadi orang yang yakin akan berhasil dalam mengatasi masalah. Pola pikir berpengharapan tersebut mendorong keluarga dan perorangan untuk tetap memusatkan perhatian pada dan berupaya mengatasi masalah. Keluarga yang berketahanan lebih cenderung memandang kegagalan atau kesalahan sebagai pengalaman yang dapat menjadi pelajaran lebih dari menganggap sebagai kegagalan. Mereka memandang peristiwa kehidupan yang sulit sebagai kesempatan untuk tumbuh dan memperkuat keluarga. Kehidupan yang sulit tersebut dipandang sebagai kesempatan untuk menilai kembali kehidupan dan bahkan sebagai berkah yang membuka jalan bagi tahap kehidupan baru atau kesempatan baru (Walsh, 1998)

Penguasaan cara-cara menghadapi kemungkinan-kemungkinan yang akan terjadi di masa depan, yaitu keluarga mampu menilai apa yang dapat dilakukan untuk mengatasi suatu situasi yang sulit dan mengorganisasi upaya-upaya mereka untuk mengatasi masalah lebih dari sekedar meyerahkan seluruh kehidupan mereka untuk diatur atau di urus oleh orang lain atau tidak berfikir sama sekali. Keluarga dapat mengarahkan perhatian mereka pada langkah-langkah yang mereka siapkan. Oleh karena itu keluarga memerlukan kemampuan untuk mengetahui secara tepat langkah-langkah yang memungkinkan keluarga untuk bekerja mencapai tujuan (mengatasi kesulitan yang dihadapi). Upaya-upaya yang dilakukan dengan berhasil memberikan kepercayaan diri untuk dapat sukses dimasa depan. Keluarga tersebut memiliki kemampuan menggunakan kreativitas berfikir untuk menemukan kemungkinan-kemungkinan baru bagi keluarga.

### **Keyakinan agama (transendensi) dan semangat kebatinan (spiritualitas)**

Agama dan semangat kebatinan merupakan aspek-aspek penting kehidupan keluarga. Agama seringkali terkait sangat erat dalam kehidupan keluarga. Agama yang merupakan suatu sistem nilai dan keyakinan yang dianut bersama oleh anggota-anggota keluarga dapat membuat keluarga mampu menerima secara lebih baik resiko dan kehilangan dalam hidup yang tak terhindarkan, sementara itu anggota keluarga tetap saling menyayangi (Walsh, 1998)

Keyakinan agama memberikan makna dan tujuan bagi kehidupan kita, keluarga kita dan penderitaan yang kita alami. Spiritualitas juga memberikan petunjuk-petunjuk dan sistem keyakinan untuk menghadapi penderitaan. Praktek keagamaan berfungsi untuk memperkuat keeratan hubungan sosial keluarga melalui upacara-upacara keagamaan dalam keluarga dan kebiasaan-kebiasaan yang berkaitan dengan hari-hari besar agama. Menurut pakar ilmu sosial (Roof, 1999), agama berkaitan dengan dua pusat perhatian utama, yaitu makna pribadi dan perasaan termasuk secara sosial, namun agama sebagai makna pribadilah yang terutama merupakan daya penggerak bagi manusia pada dewasa ini.

Hasil-hasil penelitian menunjukkan bahwa agama merupakan faktor yang sangat penting pada hubungan-hubungan sosial dalam keluarga. Menurut Marks (2004), terdapat tiga aspek dari pengalaman keagamaan (keyakinan agama, praktek keagamaan dan masyarakat keagamaan) berkorelasi tinggi dengan kualitas perkawinan, stabilitas perkawinan, kepuasan perkawinan, dan keaktifan peran orang tua (dikutip dari Collins, Jordan & Coleman, 2007). Kegiatan-kegiatan keagamaan yang dilaksanakan bersama-sama dapat menyumbang pada keeratan hubungan dan komitmen dalam perkawinan. Praktek keagamaan memberi



sumbangan pada terciptanya kebiasaan keluarga melakukan upacara-upacara keagamaan.

Spiritualitas juga dapat menyediakan suatu pedoman moral untuk membimbing orang membuat sangat banyak keputusan yang sulit dalam kehidupan. Canda dan Furman (1999) menjelaskan spiritualitas sebagai jantungnya pertolongan, jantungnya empati dan perhatian, denyut nadi perasaan, arus utama mengalirnya perbuatan bijak, dan kekuatan penggerak orang untuk memberikan pertolongan. Spiritualitas mempengaruhi bagaimana cara orang memandang dan menjalani peristiwa-peristiwa kehidupan. Pemahaman tentang spiritualitas dapat berdasarkan pada hal-hal yang bersifat diluar alam kehidupan manusia (gaib) / transendensi (biasanya diwujudkan dalam agama) atau berlandaskan pada filosofi yang tidak berkaitan dengan transendensi.

Agama dan spiritualitas bersifat saling berkaitan, namun perwujudannya berbeda. Agama dianggap bersifat ekstrinsik (terbentuk dari luar melalui lembaga keagamaan) sedangkan spiritualitas bersifat intrinsik/datang atau terbentuk dari dalam (Collins, Jordan, & Coleman, 2007)

Aponte (2002) menjelaskan tiga unsur dasar dari spiritualitas, yaitu: moralitas, makna dan hakekat hubungan perseorangan dengan dunia. Spiritualitas menentukan hal-hal yang berkaitan dengan makna dan tujuan kehidupan, bagaimana memahami penderitaan dan penyembuhannya serta cara-cara yang tepat untuk mengatasi perjuangan hidup. Ahli lainnya, Canda (1999) menjelaskan tiga aspek dari spiritualitas, yaitu: nilai-nilai, keyakinan dan praktek-praktek yang terkait dengan “kegiatan mencari makna dan tujuan hidup yang berlangsung dalam konteks hubungan ketergantungan diantara diri sendiri, orang lain dan dunia gaib serta menemukan landasan agar menjadi diri sendiri. Spiritualitas terkait erat dengan hubungan orang dengan dunia gaib (*transcendence*).

Agama, dilain segi, meliputi suatu kerangka kemasyarakatan, organisasional dan kelembagaan disertai dengan sistem keyakinan yang terpolakan dan tradisi (Van Hook, 2008). Spiritualitas, walaupun dapat dipisahkan dari agama namun “menjadi bermakna agama ketika inti dari nilai-nilai, keyakinan, gambaran tentang kekuasaan, praktek-praktek dan kisah-kisah utama tentang keyakinan seseorang (yang merupakan penggerak utama seseorang mencari makna dan tujuan hidup) berdasarkan pada keyakinan, isi kitab suci, upacara-upacara keagamaan dan ajaran agama tertentu (Hugen, 2001)

Dalam kehidupan sehari-hari, agama dan spiritualitas memiliki peran utama bagi seseorang dalam membuat keputusan, berfikir dan berperasaan tentang persoalan-persoalan tertentu seperti: perkawinan, kelahiran, kematian, perceraian, peran perempuan, asuhan anak dan lainnya. Menurut Walsh (1998), penderitaan membuat kita memasuki dunia spiritual. Penderitaan dapat menjadi persoalan spiritual dan spiritual dapat membantu menciptakan makna bagi masalah-masalah yang dihadapi manusia.

Sumber-sumber spiritual seperti doa, meditasi (semedi), dukungan moral dari kelompok keagamaan atau tokoh agama dapat memberikan kekuatan selama masa penderitaan. Krisis membantu orang yang mengalami penderitaan memperoleh pedoman moral yang jelas dan perubahan-perubahan kreatif dapat muncul dari adanya krisis. Keluarga dapat belajar dan tumbuh berkembang melalui perjuangan dan kepahitan hidup.

Apabila memasukkan aspek spiritualitas kedalam asesmen keluarga, perlu memahami sistem keyakinan keluarga, perasaan tentang nilai-nilai, dan praktek-praktek yang berkaitan dengan perasaan mereka tentang makna dan tujuan hidup. Apabila spiritualitas anggota-anggota keluarga berdasarkan pada tradisi

agama, disamping aspek-aspek sebelumnya, perlu juga memahami keyakinan dasar dan hakekat organisasional dari masyarakat keagamaan di lingkungannya (misalnya: masyarakat Islam, masyarakat Hindu, masyarakat Kristen dan lainnya). Asesmen tentang aspek-aspek ini memberikan gambaran tentang makna peristiwa-peristiwa kehidupan dan sumber-sumber potensial bagi keluarga.

#### Pola-pola organisasional keluarga

Keluarga merupakan organisasi yang memiliki struktur yang sangat penting bagi anggota-anggotanya. Keluarga yang terdiri dari ayah, ibu dan anak, masing-masing memiliki peran dan kewajiban serta memiliki posisi sesuai dengan peraturan (tatanan) dalam keluarga. Organisasi keluarga merupakan pola-pola perilaku dari masing-masing anggota yang dilakukan secara berulang-ulang yang sekaligus mencerminkan struktur keluarga. Struktur keluarga terdiri dari tiga aspek yang terpokok (Aponte, 2002), yaitu: (a) Batas-batas: yaitu siapa saja yang menjadi anggota keluarga, siapa saja yang terlibat aktif dalam interaksi keluarga dan siapa saja yang tidak, serta apa peranan masing-masing; (b) Keserasian hubungan: yaitu siapa saja yang berhubungan erat dengan siapa dan siapa saja yang bermusuhan dalam interaksi keluarga dan; (c) kekuasaan: yaitu siapa yang paling besar pengaruhnya dalam interaksi keluarga.

Agar keluarga dapat tetap terpelihara dan melaksanakan fungsinya serta untuk tumbuh dan berkembang, suatu keluarga memerlukan stabilitas, keteraturan dan ketaatan (konsistensi). Keluarga selalu berkembang melalui siklus kehidupan keluarga (punya anak, anak bersekolah, bekerja dan seterusnya) dan karena anggota-anggota keluarga secara perorangan juga selalu bergerak sesuai dengan tahap-tahap perkembangan masing-masing anggota, keluarga mengalami semacam paradoks (saling bertentangan), disatu segi

selalu menyesuaikan diri, berubah dan di lain segi perlu tetap stabil. Krisis yang bersifat dapat menggoyahkan keluarga yang melekat pada setiap tahap perkembangan dapat merusak pola-pola keluarga, membuat kehidupan keluarga tidak dapat diperkirakan dan mengalami tekanan. Setiap tahap siklus kehidupan keluarga mengandung potensi pengalaman menggoyahkan stabilitas keluarga.

#### Fleksibilitas peran-peran keluarga

Fleksibilitas (keluwesan) dan kohesi sangat penting karena memungkinkan keluarga untuk menanggapi perubahan-perubahan dan pergantian-pergantian dalam kehidupan disamping itu dapat mempertahankan perasaan saling terkait (kohesivitas) dan saling mendukung dalam keluarga. Walsh (1998) menggambarkan ciri-ciri ini sebagai “peredam kejutan” keluarga. Keluarga memerlukan keseimbangan dari ciri-ciri ini sehingga terjadi fleksibilitas dalam konteks stabilitas dan kohesivitas keluarga; lebih lanjut anggota-anggota keluarga tetap dapat memiliki individualitasnya.

Ketahanan keluarga diperkuat oleh adanya kemampuan anggota untuk memikul berbagai tanggung jawab dan peran dalam keluarga. Anggota-anggota keluarga harus berkeinginan dan dapat melaksanakan peran-peran anggota keluarga lain yang tidak dapat melaksanakan peran yang sebelumnya biasa dilakukan. Keluarga perlu bersikap luwes dalam menanggapi berbagai perubahan yang positif dan negatif. Apabila salah seorang orang tua tidak dapat lagi melaksanakan peran yang biasa dilakukan karena sakit, kematian atau situasi keuangan, anggota-anggota keluarga lainnya harus dapat bangkit mengatasi tantangan ini dan mengambil alih tanggung jawab dalam berbagai bentuk.

Fleksibilitas keluarga dapat dinilai dengan menggunakan informasi yang diberikan oleh anggota-anggota keluarga tentang bagaimana

mereka berupaya untuk mengatasi berbagai kesulitan atau masalah-masalah lain di dalam keluarga. Berdasarkan informasi dari anggota keluarga, misalnya diberikan bukti-bukti bahwa orantua mereka kembali bekerja, atau anggota keluarga yang lebih dewasa lebih banyak terlibat dalam tugas-tugas rumah tangga, atau kakek-nenek banyak membantu merawat anak-anak kecil dan lain-lain.

#### Kohesi keluarga

Kohesi keluarga adalah kemampuan keluarga mempersatukan anggota-anggotanya sebagai satu kelompok untuk menghadapi masalah-masalah kehidupan. Anggota-anggota keluarga saling menyenangkan dan merasa dekat (Ashman, 2008). Kohesi keluarga ditandai oleh kemampuan keluarga memandang dirinya sebagai satu kesatuan (*kami*), demikian juga anggota-anggota keluarga peduli terhadap apa yang terjadi pada anggota keluarga lainnya dan terhadap keluarga sebagai satu kesatuan, sehingga bersatu menghadapi masalah keluarga (Van Hook, 2008). Lebih lanjut, pola-pola kohesi keluarga dapat diketahui dari penjelasan keluarga tentang bagaimana mereka menilai hakekat masalah (terutama, perhatian keluarga terhadap dampak masalah kepada keluarga), dan pandangan mereka tentang cara-cara yang mungkin dapat dilakukan untuk menghadapi masalah serta sejarah keluarga.

Kohesivitas (keeratan hubungan sosial antar anggota keluarga) mendukung ketahanan keluarga, karena memungkinkan keluarga untuk mengalami adanya kekuatan mempersatukan dalam menghadapi keadaan kehidupan yang sulit (Olson, 1993). Lebih lanjut, pengalaman ini dapat memperkuat perilaku saling menghargai dan perasaan saling percaya dalam keluarga. Tantangan yang dihadapi keluarga adalah bagaimana menyeimbangkan tantangan dengan memelihara stabilitas. Terlalu banyak tuntutan pada perubahan, dapat menghasilkan keadaan krisis.

#### Sumber-sumber sosial ekonomi

Keluarga hidup didalam dan melakukan berbagai hubungan sosial dengan lingkungan yang lebih luas. Berbagai sumber tersedia dalam lingkungan sosial. Sumber-sumber tersebut berupa uang atau barang-barang dan juga sumber-sumber sosial.

#### Sumber-sumber sosial

Ketahanan memerlukan dukungan yang memadai dari sumber-sumber sosial dalam bentuk asistensi instrumental (bantuan teknis seperti cara-cara melakukan sesuatu), dukungan emosional dan pemberian kesempatan untuk merasa berarti bagi orang lain (Fraser, 2004; Greene, 2002).

Lingkungan manusia tidak hanya mencakup udara, air, makanan, ruang dan aspek-aspek lingkungan fisik, tetapi juga jaringan hubungan sosial yang erat. Sistem jejaring sosial merupakan sumber yang dapat digunakan untuk membantu keluarga yang mengalami masalah. Sumber-sumber sosial atau disebut juga jejaring sosial (*social network*) mengacu pada orang-orang yang dipandang penting di dalam lingkungan yang mencakup sanak saudara (*kerabat*), teman, tetangga dan kelompok sebaya (Gitterman & Germain, 1980). Lebih lanjut jejaring tersebut dapat memenuhi kebutuhan-kebutuhan manusia akan saling hubungan serta perlindungan dari keterasingan sosial. Jejaring juga berfungsi sebagai sistem tolong menolong yang penting bagi penyesuaian diri dan mengatasi tekanan (Germain, 1996)

Sumber-sumber sosial ini hanya akan efektif jika anggota-anggota keluarga merasa nyaman untuk mendapatkan sumber-sumber tersebut. Dari beberapa hasil penelitian ternyata bahwa sistem dukungan sosial ada yang dianggap sebagai sumber potensial pemberi pertolongan oleh anggota keluarga yang mengalami krisis, tetapi ada juga yang menyalahkan atau mengkritik sumber-sumber

tersebut, misalnya sanak keluarga, lembaga keagamaan, masyarakat karena tidak berfungsi memberi pertolongan (Van Hook, 2008)

### **Sumber-sumber ekonomi**

Sumber-sumber keluarga yang mencukupi penting bagi peningkatan ketahanan keluarga. Keluarga yang keadaan keuangannya kurang atau harus berjuang hari demi hari untuk memenuhi kebutuhan dasarnya mengalami kesulitan tambahan untuk mengatasi berbagai masalah kehidupan. Masalah keuangan tersebut mengakibatkan semakin bertumpuknya faktor penekan pada keluarga. Keluarga memerlukan sumber-sumber keuangan untuk melaksanakan berbagai tugas terutama menghadapi situasi kritis. Namun sumber-sumber keuangan yang dibutuhkan tidak tersedia, tidak diketahui, tidak cukup, atau tidak terjangkau. Keluarga perlu dibantu untuk disatu segi mengatasi masalah yang sedang dihadapi, juga perlu peningkatan keterampilan mengatasi masalah. Keluarga juga memerlukan dukungan program sosial (yang disediakan pemerintah atau masyarakat) yang memberikan manfaat bagi pemecahan masalah keuangan yang dialami.

### **Proses - proses komunikasi**

Pola-pola komunikasi keluarga penting bagi ketahanan keluarga karena komunikasi yang efektif bermanfaat bagi pemecahan masalah dan berperan dalam menumbuhkan saling percaya dalam keluarga. Pola-pola komunikasi didalam suatu keluarga bersifat timbal balik dan saling memperkuat. Setiap pola komunikasi berbentuk suatu rangkaian transaksional (saling memberi dan menerima), bersifat lingkaran bolak balik diantara dua orang yang terlibat. Tanggapan dari satu orang akan mempengaruhi tanggapan orang lainnya dalam keluarga.

Pola-pola komunikasi dalam keluarga dapat diperkirakan. Kita dapat memperkirakan dengan cukup tepat, misalnya seorang anak

akan mengerjakan pekerjaan rumah tangga tanpa di bujuk atau diancam, sedangkan anak lainnya akan mencari-cari alasan apabila diminta mengerjakan sesuatu oleh orangtuanya. Kita juga dapat memperkirakan dengan cukup pasti, bagaimana reaksi orang tua tertentu kepada anaknya apabila anak marah-marah atau anak menolak perintah orang tuanya. Kebanyakan pola-pola komunikasi ini tidak disadari oleh orang-orang yang melakukannya. Pola-pola komunikasi ini merupakan kebiasaan yang memelihara stabilitas dan keseimbangan keluarga. Hal ini mengakibatkan kita dapat memperkirakan interaksi dan rutinitas dalam keluarga. Oleh karena itu tugas pertama kita adalah mempelajari dan mengenal pola-pola komunikasi yang berulang-ulang (repetitif) dalam keluarga. Pola-pola komunikasi seperti ini dikenal sebagai kausalitas sirkuler (Collins, Jordan, & Coleman, 2007). Kausalitas sirkuler (lingkaran sebab akibat) adalah suatu situasi dimana peristiwa B dipengaruhi oleh peristiwa A, yang pada gilirannya mempengaruhi peristiwa B, dan begitu selanjutnya. Misalnya, seorang ibu menunjukkan perhatiannya (seperti bertanya kepada anaknya) pada pekerjaan rumah anaknya, dan anak menjelaskan tugas yang dikerjakannya pada ibunya. Keadaan ini cenderung akan menghasilkan pola interaksi yang bersifat timbal balik dan berlanjut terus. Ibunya melanjutkan perhatiannya dan memberikan dukungan pada pekerjaan rumah anaknya, anaknya merasa di dukung dan di hargai serta bekerja lebih giat mengerjakan pekerjaan rumah, meminta bantuan pada ibunya dan selanjutnya lebih memperkuat pola interaksi ini. Pola sirkuler ini merupakan hubungan yang berlangsung terus menerus.

Komunikasi keluarga dapat menjadi cukup rumit. Suatu pepatah dari teori komunikasi menyatakan. "Anda tidak dapat tidak berkomunikasi". Komunikasi yang bersifat lisan (verbal) dan tidak lisan (nonverbal) dalam suatu keluarga, keduanya sangat penting. Fungsi

utama komunikasi ada dua (Collins, Jordan & Coleman, 2007) yaitu: mengkomunikasikan isi (content) dan menentukan hakekat hubungan diantara pembicara dan pendengar. Fungsi yang kedua disebut “metakomunikasi”. Apabila kita mendengarkan dan mengamati dengan teliti bagaimana keluarga berkomunikasi satu dengan yang lain, kita akan memperoleh petunjuk-petunjuk penting tentang hubungan dalam keluarga. Suatu pesan yang disampaikan dengan penuh perhatian akan sangat berbeda dengan suatu pesan yang disampaikan dengan marah, walaupun jika isi pesannya sama.

Komunikasi yang sehat dalam keluarga bercirikan jelas, jujur, dan langsung (Satir, 1967). Komunikasi dapat dikelompokkan kedalam bidang afektif dan instrumental. Komunikasi afektif adalah pesan komunikasi yang pada dasarnya kebanyakan bersifat emosional, sedangkan komunikasi instrumental terjadi terutama apabila pesan yang disampaikan bersifat “mekanistik”. Suatu pesan instrumental berkaitan dengan mekanisme “mengupayakan agar sesuatu dikerjakan” dan berkaitan dengan tugas-tugas kehidupan keluarga yang dilakukan terus menerus dan teratur.

Komunikasi terjadi baik yang bersifat lisan maupun bukan lisan melalui sikap tubuh (bahasa tubuh), nada suara, gerak gerik dan raut wajah. Jika seseorang berkata, “saya mendengarkan”, pada saat itu melakukan kontak mata dan tersenyum; kata-kata tersebut ditafsirkan secara berbeda dibandingkan dengan apabila sipembicara menyembunyikan wajahnya dibalik surat kabar. Secara ideal, komunikasi lisan dan bukan lisan sebaiknya sejalan. Lebih lanjut, informasi yang dipertukarkan sebaiknya bersifat timbal balik dan positif (Brock & Bernard, 1999)

Walsh (1998) menjelaskan tiga aspek atau proses komunikasi yang efektif, yaitu:

a. Kejelasan

Kejelasan membuat anggota-anggota

keluarga mampu berkomunikasi secara tepat sejalan dengan hubungan sosial yang bermakna, aturan-aturan dalam keluarga dan informasi yang saling dipertukarkan. Komunikasi yang jelas selama krisis sangat penting karena dapat mengembangkan kemampuan keluarga untuk mengelola kejadian-kejadian dalam keluarga secara jujur. Kejelasan berarti pesan-pesan yang saling dipertukarkan secara lisan sejalan dengan tindakan yang dilakukan, disamping itu saling berupaya untuk mencari kejelasan dari informasi yang mungkin kurang jelas. Kedua belah pihak yang berkomunikasi berupaya untuk mencari kebenaran dan berbicara secara jujur.

b. Pengungkapan emosi secara terbuka

Saling membagi perasaan dalam keluarga menumbuhkan kepada keluarga suatu sikap dan perilaku untuk menyatakan, mendorong dan menerima keanekaragaman perasaan, menunjukkan pemahaman empatik terhadap anggota lainnya, menerima perbedaan-perbedaan antar anggota keluarga, sambil tetap menjaga perasaannya sendiri. Anggota-anggota keluarga berupaya untuk tidak saling menyalahkan serta melakukan saling hubungan secara menyenangkan. Keluarga juga memerlukan adanya humor, karena humor membuat keluarga dapat menerima keterbatasan-keterbatasan anggota-anggotanya serta keterbatasan upaya-upaya yang telah dilakukan.

c. Pemecahan masalah secara kolaboratif

Apabila keluarga menghadapi kejadian-kejadian kehidupan yang sulit yang tidak dapat dihindarkan, kemampuan anggota-anggota keluarga untuk bekerja bersama memecahkan masalah sangat mendukung ketahanan. Pemecahan masalah secara kolaboratif (bekerjasama berdasarkan kesetaraan) dapat lebih meningkat dengan adanya kemampuan anggota keluarga untuk berkomunikasi dalam melakukan asesmen masalah, melakukan identifikasi dan melaksanakan strategi pemecahan

masalah secara tepat dan menggunakan sumber-sumber yang tersedia bagi keluarga untuk mengatasi masalah. Keluarga perlu mengembangkan strategi berunding yang efektif dalam keluarga agar dapat memahami perbedaan-perbedaan antar mereka dan mencari cara untuk bekerja bersama kearah tujuan bersama keluarga. Upaya tersebut diperlukan untuk menghilangkan cara berfikir menang kalah dan mengutamakan kebutuhan keluarga sebagai satu kesatuan. Keluarga juga perlu mengembangkan keterampilan untuk mengatasi konflik dalam keluarga secara efektif.

### KESIMPULAN

Teori krisis keluarga dan model-model ketahanan menawarkan suatu kerangka kerja untuk memahami ketahanan keluarga. Teori dan model tersebut juga menjelaskan tentang pentingnya menilai keberfungsian keluarga, kekuatan keluarga, strategi keluarga mengatasi masalah dan sumber-sumber yang ada di msayarakat. Penjelasan lainnya dari teori ini adalah tentang faktor-faktor protektif dalam keluarga dan masyarakat untuk meningkatkan ketahanan keluarga. Titik berat dari teori ini adalah pada model krisis keluarga yang menjelaskan tentang proses – proses yang mempengaruhi bagaimana tanggapan keluarga terhadap setiap peristiwa, bagaimana keluarga menjadi terbebani oleh kejadian-kejadian yang menyulitkan dan bagaimana keluarga berupaya keras menemukan cara-cara yang efektif untuk menghadapi kesulitan hidup.

Peningkatan ketahanan keluarga dimulai dengan proses asesmen keluarga, yang mencakup:

- a. Pemahaman tentang tuntutan dan tantangan yang dialami keluarga.
- b. Unsur-unsur penting yang dialami keluarga pada saat ini, terutama berkaitan dengan faktor-faktor resiko dan protektif serta saling hubungan dari faktor-faktor tersebut.

- c. Persoalan-persoalan yang dialami oleh perorangan dan keluarga dalam tahap perkembangannya.
- d. Ciri-ciri khusus dari keluarga
- e. Konteks (kondisi yang melingkupi) faktor-faktor penekan (*stressors*) dan sumber-sumber untuk mendukung ketahanan keluarga

Pendekatan-pendekatan untuk meningkatkan ketahanan keluarga, mencakup:

- a. Memusatkan perhatian pada sistem makna yang diciptakan oleh keluarga untuk meningkatkan perasaan berpengharapan dan perasaan yang berkaitan dengan tujuan hidup
- b. Memberikan dukungan pada struktur organisasi keluarga yang dapat melaksanakan kepemimpinan yang efektif serta mampu menciptakan stabilitas dan fleksibilitas.
- c. Meningkatkan pola-pola komunikasi yang bersifat suportif, empatik dan jelas.
- d. Meningkatkan hubungan sosial yang positif antar anggota keluarga.
- e. Meningkatkan kemampuan memecahkan masalah pada anggota-anggota keluarga.
- f. Meningkatkan sistem dukungan sosial yang dapat dijangkau keluarga
- g. Meningkatkan sumber-sumber ekonomi dan kemasyarakatan yang tersedia bagi keluarga.

Upaya-upaya meningkatkan ketahanan sosial keluarga memerlukan pendekatan banyak sistem dan berbagai tingkatan pada keluarga.

\*\*\*

## DAFTAR PUSTAKA

- Aponte, H. (2002). *Spirituality: The heart of therapy*. In A. Kilpatrick & T. Holland (Eds). *Spirituality and family therapy*. New York. Haworth
- Brock, G, & Barnard, C. (1999). *Procedures in marriage and family therapy* (3<sup>rd</sup> ed). Boston. Allyn & Bacon.
- Canda, E., & Furman, E. (1999). *Spiritual diversity in sosial work practice. The heart of healing*. New York. Free Press
- Collins, D., Jordan, C., & Coleman, H. (2007). *An Introduction to Family Sosial Work* (2<sup>nd</sup> ed). Belmont, CA: Thomson Brooks/Cole.
- Fraser, M., & Galinsky, M. (2004). *Risk and resilience in childhood: Toward an evidence-based model of practise*. In M. Fraser (Ed), *Risk and resilience in childhood: An ecological approach*. Washington, DC: NASW Press
- Fraser, M., Kirby, L., & Smokowski, P. (2004). *Risk and resiliency in childhood: An ecological approach*. Washington, DC: NASW Press
- Germain, C.B., & Gitterman, A. (1996). *The life model of sosial work practice: Advances in theory and practise* (2<sup>nd</sup> ed). New York: Columbia University Press
- Greene, R., & Conrad, A (2002). *Basic assumption and terms*. In R. Greene (ed), *Resiliency: An integrated approach to practise, policy, and research*. Washington, DC: NSAW Press.
- Gutheil, I., & Congress, E. (2000). *Resiliency in older people: A paradigm for practise*. In E. Norman (Ed), *Resiliency enhacement; Putting the strengths perspective into practice*. New york: columbia University Press.
- Hugen, B., Van Hook, M., & Aguilar, M. (Eds) (2001). *Sprituality within religious traditions in sosial work practice*. Pasific grove, CA : Thomson
- Kirst-Ashman, K.K. (2008). *Human behavior, Communities, Organizations, and Groups in the Macro Sosial Environment: An empowerment approach*. Belmont, CA: Thomson Brooks/Cole
- Mc Cubbin, H.I., Thomson, A, & Fromer J (Eds) (1999) *Resiliency in Native American and immigrant families*. Thousand Oaks, CA: Sage
- Norman, E (Ed). (2000) *Resiliency enhancement: Putting the strengths perspective into sosial work practice*. New York: Columbia University Press
- Olson, D. (1993). *Circumplex model of marital and family sistem*. In F. Walsh (Ed), *Normal family processes* (2<sup>nd</sup> ed). New York: Guilford
- Satir, V (1967). *Conjoint family therapy*. Palo Alto, CA: Science and Behaviour Books.
- Van Hook, M. (2008). *Sosial Work Practice with Families: A Resiliency Based Approach*. Chicago: lyceum Books, Inc
- Walsh, F. (2003). *Family resilience: A frame work for clinical practice*. Family Process, 42 (1)
- Walsh, F. (1998). *Strengthening Family Resilience*. New York: Guilford