

Peningkatan Family Resilience dengan Membangun Relasi Positif dalam Keluarga

by Jane Savitri, Meilia Trisito Anggraeni, Arimbi Apriliani

Submission date: 09-Apr-2025 10:46AM (UTC+0700)

Submission ID: 2639952358

File name: 1._Artikel_Family_Resilience-Jane_removed.pdf (180.61K)

Word count: 2710

Character count: 17653

Peningkatan *Family Resilience* dengan Membangun Relasi Positif dalam Keluarga

Jane Savitri

Universitas Kristen Maranatha

Pos-el: jane.savitri@psy.maranatha.edu

Meilia Trisito Anggraeni

Universitas Kristen Maranatha

Pos-el: mellywatunglawar@gmail.com

Arimbi Apriliani

Universitas Kristen Maranatha

Pos-el: aprilianiarimbi@gmail.com



A. Pendahuluan

Keluarga dapat hidup sejahtera ketika keluarga tersebut dapat bertahan di tengah kondisi apapun, termasuk dalam situasi pandemi. Setiap menghadapi perubahan dan tantangan kehidupan sehari-hari, keluarga perlu menyesuaikan diri agar kondisi keluarga tidak semakin memburuk. Pada masa pandemi, banyak ibu yang bertambah tugas dengan membantu anak belajar di rumah, anak-anak mengalami kesulitan untuk memahami materi pelajaran karena diberikan melalui pembelajaran jarak jauh, ayah yang mulai mencari alternatif pekerjaan baru karena usaha dan pekerjaan yang mandeg, belum lagi jika ada saudara dekat atau anggota keluarga yang

terpapar virus *Covid-19*. Berbagai tekanan kehidupan ini dapat membuat keluarga menjadi goncang, sehingga diperlukan ketahanan mental yang kuat atau yang dikenal dengan *family resiliency*. Chan dan Slayton (2017) menuliskan hal yang menarik berkaitan dengan keluarga yang mengalami masalah. Mereka menyatakan bahwa keluarga tidak dapat mencegah atau menghilangkan tantangan atau kesulitan hidup, tetapi dapat mengurangi dampak negatif dan membuatnya lebih mudah dihadapi, yaitu dengan mengembangkan sikap tahan uji. Ketahanan keluarga yang tinggi akan memungkinkan keluarga-keluarga untuk dapat menjalankan peran dan fungsinya dengan baik.

Satu kunci yang dapat membuat keluarga dapat bertahan dalam keadaan pandemi ini adalah dengan memperhatikan relasi yang dibangun antar anggota keluarga. Relasi antara anggota keluarga dapat menjadi sumber kekuatan sekaligus kebahagiaan tetapi juga dapat berlaku sebaliknya, yaitu sumber penderitaan dan kehancuran. Semuanya tergantung dari bagaimana masing-masing anggota keluarga memainkan peran dalam membina relasi itu sendiri. Dalam pembahasan lebih lanjut akan dipaparkan bagaimana sebaiknya keluarga dapat membangun relasi yang positif dengan didasari atas kasih dan kelekatan emosional yang positif antar anggota keluarga sehingga dapat meningkatkan ketahanan dalam keluarga.

B. Pembahasan

Berikut ini akan diuraikan tentang apa dan bagaimana relasi, kelekatan emosi dan hubungannya dengan ketahanan keluarga.

1. Relasi yang positif dalam keluarga adalah hal penting. Membangun relasi dengan orang lain adalah hubungan yang terjadi secara natural, karena setiap manusia telah membangun interaksi dengan orang lain semenjak ia berada dalam kandungan ibunya. Relasi tersebut dipelajari saat janin terbentuk dan proses itu akan terus dipelajari bayi hingga ia dilahirkan. Arif (2016) menuliskan bahwa relasi antara ibu dan seorang anak dalam rahimnya merupakan relasi yang paling intim di antara dua manusia.

Relasi yang dibangun dalam keluarga merupakan proses dinamis dari pembentukan karakteristik masing-masing anggota keluarga (Thoburn, 2016). Interaksi yang ada dalam keluarga memiliki dinamika kompleks untuk mengembangkan keyakinan dan nilai, menumbuhkan narasi, pengembangan interpretasi, penanaman harapan serta pertukaran emosi dimana di dalam semua itu juga mengandung kebutuhan masing-masing anggotanya. Pertukaran buah pikiran dan perasaan terjadi dalam relasi antara pasangan suami istri serta hubungan antara orang tua dan anak.

Tidak semua relasi yang dibangun dalam keluarga dapat dibina dengan baik. Relasi dengan orang lain bukanlah sesuatu yang mudah dilakukan meski orang lain tersebut adalah keluarga kita sendiri, Adakalanya relasi yang dibangun bukanlah relasi yang hangat dan menyemangati, melainkan relasi yang dingin, sulit dan penuh akan ledakan-ledakan emosi yang menghancurkan. Jika relasi yang demikian dimiliki di dalam keluarga maka dapat dibayangkan keadaan ketahanan keluarga yang

rentan dan mudah hancur oleh masalah. Sebaliknya dibutuhkan kerjasama yang baik antara suami dan istri untuk mengembangkan relasi pernikahan yang kuat (Ginanjari, 2013) yang menjadi dasar dari ketahanan sebuah keluarga.

Relasi yang positif adalah hal yang penting dalam keluarga. Relasi yang positif akan membuat setiap anggota keluarga tidak merasa seorang diri menjalani tantangan di masa pandemi ini. Dukungan dalam bentuk relasi tersebut akan menjadi sumber kekuatan untuk bertahan dan akan menjawab kebutuhan dasar yang dimiliki oleh setiap anggota keluarga. Setiap anggota keluarga merasa dihargai, dicintai dan dipedulikan oleh anggota keluarga yang lain sehingga masing-masing mereka akan lebih merasa bahwa hidupnya berharga dan layak dipertahankan. Selain itu, relasi yang positif juga memungkinkan setiap anggotanya mengembangkan rasa kasih dan kepedulian antara anggota keluarga. Slayton dan Slayton (2015) mengemukakan bahwa orangtua perlu membangun hubungan komunikasi yang intensif dan mengekspresikan kepercayaan terhadap anak. Respon yang aktif dan konstruktif tentunya akan membangun relasi yang positif pula antar anggota keluarga (Arif, 2016). Timbal balik yang terjadi inilah yang pada akhirnya akan menguatkan keluarga itu sendiri dan memungkinkan keluarga itu untuk bertahan di tengah masa pandemi.

2. Kelekatan emosional sebagai dasar bagi pengembangan relasi yang positif dalam keluarga. Menjalani kelekatan emosi merupakan satu jalan untuk meningkatkan kualitas relasi antara anggota keluarga.

Tinggal di rumah saat pandemi seharusnya akan membuat anggota keluarga menjadi semakin dekat satu sama lain. Kelekatan emosi juga sangat dipengaruhi oleh banyak hal seperti tingkah laku sebagai wujud sikap yang dipilih oleh masing-masing anggota keluarga, tingkat stress masing-masing anggota keluarga; karena tantangan yang dihadapi dan situasi yang tidak menentu.

Bowlby dan Ainsworth (dalam Baron & Byrne, 2005) menyatakan bahwa kelekatan emosional adalah ikatan kuat yang dikembangkan melalui interaksi dengan orang lain yang mempunyai arti khusus dalam kehidupannya (Baron, 2005). Kelekatan emosi dibangun sejak bayi dalam kandungan hingga saat bayi itu lahir dan bertumbuh dewasa. Setiap peristiwa kelekatan emosional yang diberikan oleh orang tuanya terutama ibunya akan memberikan jejak dampak bagi kelekatan emosi saat ia membangun hubungan dengan orang lain di luar keluarganya kelak.

Beberapa bentuk kelekatan emosi juga akan memberikan dampak yang berbeda pada relasi yang dibangun, serta pada akhirnya juga memberikan pengaruh yang berbeda pula pada ketahanan keluarga. Kelekatan emosi yang dibangun dengan cara yang penuh perhatian, penuh kasih dan kepedulian yang kuat akan membuat masing-masing keluarga merasa aman. Mereka cenderung saling terbuka satu sama lain dan tidak ragu untuk saling mendekatkan diri satu sama lain. Kelekatan emosi yang aman ini pun akan memengaruhi tumbuh kembang anak dan cara anak tersebut berinteraksi

dengan orang lain di luar keluarganya. ² *Secure attachment* menurut Hazan dan Shaver (Mikulincer & Shaver, 2007) dimiliki seseorang yang pada masa kanak-kanaknya memiliki hubungan yang akrab dengan orang tuanya atau *caregiver*. Ketika anak tersebut dewasa, anak tersebut tumbuh menjadi pribadi yang mudah bergaul, percaya diri, memiliki hubungan yang romantis dan penuh kasih sayang terhadap pasangannya.

Berbeda dengan kelekatan emosi yang kurang aman, dimana setiap anggotanya cenderung menutup diri dan saling menghindar lantaran interaksi yang terjadi seringkali melukai perasaan. Bisa jadi relasi yang terjalin dipenuhi dengan emosi yang tidak stabil, minimnya perhatian dan dukungan serta ketiadaan respon positif terhadap perilaku yang baik dapat menjadi penyebab munculnya kelekatan emosi yang kurang aman. *Avoidance attachment* dimiliki oleh individu yang pada masa kanak-kanaknya sering mendapat perlakuan yang dingin, tidak bersahabat, dan bahkan penolakan dari ibunya, ketika dewasa individu tersebut akan takut keintiman dengan pasangan dan kesulitan menerima kekurangan pasangan. *Anxiety attachment*, menurut Hazan dan Shaver (Mikulincer & Shaver, 2007), dimiliki oleh seseorang yang pada masa kanak-kanak memiliki pengalaman dengan ayah yang dipandang kurang adil. Ketika dewasa, ia menjadi individu yang kurang percaya diri, mudah jatuh cinta tetapi sulit menemukan cinta sejati, penuh rasa ingin memiliki pasangan, penuh rasa cemburu, penuh dengan hasrat seksual, dan emosional.

Perhatian dan respon yang tepat dari orang tua; khususnya seorang ibu pada anaknya akan membentuk emosi positif yang kuat. Fredrickson (2013) menyebut emosi positif yang utama dan dibagikan bersama dengan orang lain dengan kasih (*love*). Dalam kasih, masing-masing anggota keluarga mengalami penghayatan emosi positif yang sama dalam kebersamaan keluarga tersebut. Masing-masing anggota keluarga secara intuitif saling mengetahui bahwa ada anggota keluarga yang lain yang juga merasakan persis apa yang dirasakannya. Hal ini menipiskan batasan diri yang tebal antara dirinya dan orang lain, sehingga setiap anggota keluarga menjadi kesatuan untuk satu moment tertentu itu (Arif, 2016). Jika pengalaman positif ini terulang dalam frekuensi yang intens dan memiliki intensitas yang tetap bahkan lebih maka dapat dibayangkan tentunya apa yang dapat terjadi dan dialami oleh keluarga tersebut. Keluarga tersebut akan menjadi keluarga yang solid, bersatu dan relasinya pasti bertambah kuat, sangat terikat satu sama lain. Tidak dapat disangkal lagi bahwa kasih adalah pembangun kelekatan emosi.

Masing-masing orang dalam keluarga memiliki temperamen bawaan yang menghasilkan perilaku tertentu. Perilaku tersebut akan saling memengaruhi, meski dalam hal ini orang tua memiliki porsi lebih besar untuk memberi pengaruh terhadap hasil kelekatan emosi itu sendiri. Selain perilaku, ada juga konteks terjadinya kelekatan, seperti kondisi dari anggota keluarga itu apakah masing-masing sedang dalam kondisi tidak bahagia atau bahagia, apakah

kondisi keluarga tersebut terjepit atau tidak, apakah keluarga tersebut memiliki suatu kekhawatiran terhadap hal tertentu atau tidak, apakah keadaan ekonominya cukup atau tidak, dan beberapa hal lainnya.

3. Kelekatan emosional yang positif akan membangun ketahanan keluarga.

Aktivitas masyarakat telah mengalami perubahan sejak adanya pandemi *Covid-19* diantaranya pemerintah melakukan pembatasan sosial berskala besar di berbagai daerah. Dengan adanya berbagai kebijakan membuat keluarga sering melakukan kegiatan bersama di rumah karena baik bekerja maupun anak-anak bersekolah dilakukan di rumah. Hal ini akan menjadi baik jika relasi yang dibangun saat bersama-sama menghabiskan waktu di rumah terjadi pola interaksi yang positif antara suami-istri, orang tua-anak, maupun antar anggota keluarga lainnya yang meningkatkan kualitas ikatan emosional. Ikatan emosional antara orang tua dan anak disebut *attachment*. Kualitas *attachment* dapat meningkat atau menurun, akan tetapi hal itu tidak dapat dihilangkan, karena kelekatan berlangsung sepanjang masa (Ainsworth & Bell, dalam Amani 2021). Keluarga yang memiliki kelekatan positif biasanya adalah individu yang percaya diri, ramah, dan mampu memanfaatkan dukungan sosial dengan baik kemudian individu tersebut terhindar dari kecemasan dan kemungkinan perasaan yang menekan karena kondisi pandemi *Covid-19* ini. Sehingga keluarga ini mampu beradaptasi dengan keadaan dan terhindar dari keadaan stress,

depresi atau pengalaman negatif lainnya. (Kenny dkk, dalam Pearson, 2007)

Setiap keluarga memang mempunyai tekanan masing-masing terutama dalam situasi pandemi. Untuk itu keluarga dituntut untuk dapat mengatasi setiap permasalahan yang dihadapinya. Keluarga yang mampu menghadapi berbagai tantangan dan bangkit dari hal-hal yang membuat terpuruk disebut keluarga yang resilien (Walsh, 2016). Keluarga yang resilien adalah keluarga yang memiliki tiga proses yang utama beresiliensi, yaitu sistem kepercayaan keluarga, pola organisasi, dan proses komunikasi (Walsh, 2016). Ciri-ciri keluarga yang beresiliensi tinggi diantaranya mampu memberi makna pada situasi krisis, memiliki pandangan positif terhadap setiap permasalahan, menghadapi kesulitan selalu optimis dan memiliki harapan akan masa depan, memiliki keahlian beradaptasi dengan keadaan yang mereka hadapi dalam kondisi yang sulit dengan metode menghasilkan kebiasaan-kebiasaan baru yang bisa mereka lakukan bersama-sama, mampu memecahkan permasalahan bersama-sama menemukan *problem solving* yang konstruktif. Pendapat lain mengemukakan tentang tanda keluarga yang kuat dan berfungsi dengan baik dimana keluarga melayani setiap anggota keluarga, keakraban antara suami-istri menuju kualitas perkawinan yang baik, orangtua yang mengajar dan melatih anaknya dengan penuh tantangan kreatif, pelatihan yang konsisten dan mengembangkan ketrampilan, suami-istri yang menjadi pemimpin dengan penuh kasih dan anak-anak yang mentaati dan menghormati orangtuanya.

Adapun menurut (Martinez⁸ dkk., 2003 dalam Mawarpury & Mirza, 2018), yang disebut dengan keluarga yang kuat dan sukses, yang dapat diartikan sebagai ketahanan adalah keluarga dengan kriteria: (1) Kuat dalam aspek kesehatan, indikatornya adalah keluarga merasa sehat secara fisik, mental, emosional dan spiritual yang maksimal. (2) Kuat dalam aspek ekonomi, indikatornya adalah keluarga memiliki sumberdaya ekonomi yang cukup untuk memenuhi kebutuhan hidupnya melalui kesempatan bekerja, kepemilikan aset dalam jumlah tertentu dan sebagainya. (3) Kuat dalam kehidupan keluarga yang sehat, indikatornya adalah bagaimana keluarga terampil dalam mengelola resiko, kesempatan, konflik dan pengasuhan untuk mencapai kepuasan hidup. (4) Kuat dalam aspek pendidikan, indikatornya adalah kesiapan anak untuk belajar di rumah dan sekolah sampai mencapai tingkat pendidikan yang diinginkan dengan keterlibatan dan dukungan peran orang tua hingga anak mencapai kesuksesan. (5) Kuat dalam aspek kehidupan bermasyarakat, indikatornya adalah jika keluarga memiliki dukungan seimbang antara yang bersifat formal ataupun informal dari anggota lain dalam masyarakatnya, seperti hubungan prososial antar anggotamasyarakat, dukungan teman, keluarga dan sebagainya, dan (6) Kuat dalam menyikapi perbedaan budaya dalam masyarakat melalui keterampilan interaksi personal dengan berbagai budaya.

Aini (2020) mengemukakan hal yang memengaruhi tinggi rendahnya dari ketangguhan dan kekuatan keluarga di masa pandemi yaitu adanya

faktor eksternal lingkungan keluarga, yang dalam hal ini secara spesifik mengkaji kelekatan positif. Faktor yang memengaruhi resiliensi terdiri dari internal dan eksternal. Dari eksternal di antaranya adalah positive attachment. Kelekatan positif adalah keterikatan atau kepercayaan rasa aman yang diperoleh anak dari orang tuanya atau pengasuhnya, yang berupa kasih sayang, yang mengembangkan rasa percaya diri, ego, serta konsep diri sehingga membantu keluarga dalam menghadapi kondisi yang menekan, serta ketika dalam menghadapi masalah dan membantu keluarga dalam menghadapi kondisi yang menekan bahkan beradaptasi dengan kondisi new normal dan bentuk-bentuk perilaku penyesuaian di era tatanan baru saat pandemi. Keluarga yang memiliki resiliensi tinggi akan mempunyai kestabilan dalam emosi positif. Kondisi demikian akan mengarahkan keluarga tersebut untuk memaksimalkan dukungan sosial dan mengupayakan pemecahan masalah yang dihadapi. Aini (2020) mengemukakan jika dalam anggota keluarga tidak mampu mengatur regulasi emosi yang baik, maka dalam hal menjalin hubungan relasi positif dengan orang lain akan mengalami kesulitan padahal dalam masa pandemi dituntut untuk memiliki kestabilan emosi untuk menentukan langkah yang tepat atau menentukan upaya yang baik dalam mengambil keputusan yang berfokus pada penyelesaian masalah. Jadi dapat dikatakan bahwa menjaga relasi positif merupakan modal kuat untuk memiliki resiliensi. Untuk tetap menjaga kestabilan emosi, keluarga harus bisa meregulasi emosi. Regulasi emosi mengajarkan bagaimana mengidentifikasi dan

menggambarkan emosi, bagaimana untuk mengurangi kerentanan terhadap emosi negatif dan bagaimana meningkatkan emosi positif. Individu yang mampu meregulasi emosi berarti mampu memodifikasi emosi negatif karena pengalaman-pengalaman yang buruk hingga mendapatkan emosi yang positif untuk meraih keseimbangan di dalam emosi, orang yang resilien bisa mengendalikan emosi mereka, terutama dalam menghadapi tantangan atau kesulitan, untuk tetap fokus pada tujuan (Reivich & Shatte, 2002). Sebuah penelitian oleh (Tugade & Fredrickson, 2007 dalam Aini 2020) menunjukkan regulasi emosi yang menghasilkan emosi positif akan sangat membantu dalam membangun resiliensi seseorang pada situasi stress.

C. Penutup

Relasi yang terjalin dipenuhi dengan emosi yang tidak stabil minimnya perhatian dan dukungan serta ketiadaan respon positif terhadap perilaku yang baik dapat menjadi penyebab munculnya kelekatan emosi yang kurang aman, sehingga sulit untuk menjadi keluarga yang tangguh. Keluarga yang tangguh adalah keluarga yang memiliki tiga proses utama beresiliensi yaitu system kepercayaan, pola organisasi yang baik dan proses komunikasi yang baik pula. Kelekatan emosional yang positif adalah keterikatan atau kepercayaan rasa aman yang diperoleh oleh anak dari orang tuanya atau pengasuhnya, yang berupa kasih sayang yang mengembangkan rasa percaya diri, ego serta konsep diri sehingga membantu keluarga dalam menghadapi kondisi yang menekan, serta ketika dalam menghadapi masalah dan membantu keluarga

dalam menghadapi kondisi yang menekan bahkan beradaptasi dengan kondisi new normal dan bentuk-bentuk perilaku penyesuaian di era tatanan baru saat pandemic. Hal ini karena keluarga memiliki resiliensi yang tinggi, mereka membutuhkan kestabilan dalam emosi positif dimana akan mengarahkan kepada keluarga tersebut untuk menjalin relasi dengan orang lain untuk memaksimalkan dukungan sosial dan mengupayakan pemecahan masalah yang di hadapi.

Daftar Rujukan

- Aini, Dewi K. (2020). *Positive Attachment, Mindfulness dan Resiliensi Remaja di Era Tatanan Baru*. PSISULA: Prosiding Berkala Psikologi: Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang, Vol. 2, 2020, hal 210 - 225
- Amani, An Nissa Atari. (2021). Kelekatan Remaja Selama Pandemi Covid-19. *Jurnal Pendidikan Tambusai: Universitas Negeri Padang*, Vol 5 Nomor 2, Hal 3180 - 3184
- Arif, I. S. (2016). *Psikologi Positif*. Jakarta: Gramedia Pustaka Utama.
- Baron, R.A. dan Byrne, D. (2005). *Psikologi sosial*. Edisi kesepuluh: jilid 2. Jakarta: Erlangga.
- Chan, S.S.K. & Slayton, G.W. (2017). *Maximum Marriage* (terjemahan). Jakarta: Family First Indonesia.
- Ginjar, A.S. (2013). *Kompromi Dua Hati-Bersama Pasangan Menikmati Perkawinan Bahagia*. Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama.
- Mawarpury, Marty & Mirza. (2017). *Resiliensi Dalam Keluarga: Perspektif Psikologi*. Jurnal Psikolamedia: Universitas Syiah Kuala Banda Aceh, Vol 2 Nomor 1, Hal 96-106
- Mikulincer, M. S. (2007). *Attachment in adulthood: Structure, dynamics, and change*. New York London: Guilford Press.
- Pearson, Dr Jody., Child, Jeffrey.(2007). *A Cross Cultural Comparison Of Parental And Peer Attachment Style Among Adult Children From United State, Puerto Rico, And India*. *Journal Of Intercultural Communication Research*, 36, Issue 1,2007. USA: North Dakota State University

- Reivich, K., & Shatte, A. (2002). *The Resilience Factor: 7 Essential Skills for Overcoming Life's Inevitable Obstacles*. Newyork: Broadway Book.
- Slayton, M. & Slayton, G.W. *Be The Best Mom You Can Be* (terjemahan). Jakarta: Family First Indonesia.
- Thoburn, J.W. & Sexton, T.L. (2016). *Family Psychology: Theory, Research, and Practice*. Westport CT: Praeger Press.
- Walsh F. (2016). Family resilience: a developmental systems framework. *European Journal of Developmental Psychology*. <http://dx.doi.org/10.1080/17405629.2016.1154035>. (2016). *Strengthening Family Resilience*, Third Edition. The Guilford Press.

Peningkatan Family Resilience dengan Membangun Relasi Positif dalam Keluarga

ORIGINALITY REPORT

18%

SIMILARITY INDEX

18%

INTERNET SOURCES

7%

PUBLICATIONS

8%

STUDENT PAPERS

PRIMARY SOURCES

| | | |
|---|---|----|
| 1 | repository.stikesmukla.ac.id Internet Source | 6% |
| 2 | specialpengetahuan.blogspot.com Internet Source | 6% |
| 3 | eprints.undip.ac.id Internet Source | 2% |
| 4 | digilib.esaunggul.ac.id Internet Source | 2% |
| 5 | core.ac.uk Internet Source | 1% |
| 6 | ummaspul.e-journal.id Internet Source | 1% |
| 7 | eprints.walisongo.ac.id Internet Source | 1% |
| 8 | www.scribd.com Internet Source | 1% |

Exclude quotes

Off

Exclude matches

< 1%

Exclude bibliography

On

Peningkatan Family Resilience dengan Membangun Relasi Positif dalam Keluarga

GRADEMARK REPORT

FINAL GRADE

GENERAL COMMENTS

/0

PAGE 1

PAGE 2

PAGE 3

PAGE 4

PAGE 5

PAGE 6

PAGE 7

PAGE 8

PAGE 9

PAGE 10

PAGE 11

PAGE 12

PAGE 13

PAGE 14