

FAMILY RESILIENCE

dalam Menghadapi Pandemi *COVID-19*

Anissa Lestari Kadiyono dkk.

FAMILY RESILIENCE

dalam Menghadapi Pandemi *COVID-19*

ideas
PUBLISHING

IP.047.10.2021

Family Resilience dalam Menghadapi Pandemi COVID-19

Anissa Lestari Kadiyono, Jane Savitri, Meilia Trisito Anggraeni,
Arimbi Apriliani, Indah Puspitasari, Ira Adelina, Gianti Gunawan,
Endah Noviyanti, Indira Briantri Asni, Tery Setiawan,
C. M. Indah Soca R. Kuntari, Ari Pratiwi, Tesselonika Sembiring,
O. Irene Prameswari Edwin, Seriwati Ginting,
Ambrosius Stephano Decidery Yolanda, Suroso, Niken Titi Pratitis,
Ni Luh Indah Desira Swandi, Putu Nugrahaeni Widadiasavitri,
Intan Rahmawati, Aliyah Arika Fatin, Lisa Efendy, Yulinda Ashari,
Lie Fun Fun, Dian Jayantari Putri K. Hedo, Nicholas Simarmata,
Meilani Rohinsa, Risa Juliadilla, Irfani Zukhrufillah,
Syarifah Faradinna, Winbaktianur, Yuspendi

Pertama kali diterbitkan pada Oktober 2021

Oleh **Ideas Publishing**

Alamat: Jalan Ir. Joesoef Dalie No. 110

Kota Gorontalo

Surel: infoideaspublishing@gmail.com

Anggota IKAPI No. 001/GORONTALO/14

ISBN: 978-623-234-195-1

Penyunting : Rosida Tiurma Manurung
Mira Mirnawati
Penata Letak : Siti Khumaira Dengo
Desainer Sampul : Ilham Djafar

Dilarang mengutip, memperbanyak, atau memindahkan sebagian atau seluruh isi buku dalam bentuk apa pun, baik secara elektronik dan mekanis, termasuk memfotokopi, merekam, maupun dengan sistem penyimpanan lainnya tanpa izin tertulis dari penerbit.

Daftar Isi

Kata Pengantar — ix

1. Peran Resiliensi Keluarga dalam Pendidikan
Anissa Lestari Kadiyono..... 1
2. Peningkatan *Family Resilience*
dengan Membangun Relasi Positif dalam Keluarga
Jane Savitri, Meilia Trisito Anggraeni,
Arimbi Apriliani..... 23
3. Peran Orang Tua dalam Pemilihan Karier Remaja
Indah Puspitasari..... 37
4. *Growth Mindset* untuk Meningkatkan Ketahanan
Keluarga dalam Menghadapi Pandemi *Covid-19*
Ira Adelina 45
5. Kontribusi *Family Support* terhadap *Work-Life Balance*
Karyawati Bank X yang Sudah Menikah di Bandung
Gianti Gunawan & Endah Noviyanti 55
6. Aplikasi *Social Network Analysis*
dalam Menjelaskan Fenomena Kekerasan Seksual
yang Dilakukan Orang Tua Laki-Laki
Indira Briantri Asni & Tery Setiawan 71
7. Peningkatan Ketahanan Keluarga Indonesia
selama Pandemi *Covid-19* melalui *Aktivitas Bersyukur*
C. M. Indah Soca R. Kuntari..... 87
8. Ayah di Antara Pekerjaan, Pekerjaan Rumah Tangga,
dan Pengasuhan: Sebelum dan Selama Pandemi *Covid-19*
Ari Pratiwi..... 101

9. ***Close Relationship* dan *Family Resilience***
Tessalonika Sembiring 117
10. **Fungsionalitas Keluarga dan Kesehatan Mental**
O. Irene Prameswari Edwina 129
11. **Karakter Tangguh**
Modal Membangun Keluarga Sejahtera
Seriwati Ginting 147
12. **Komunikasi Interpersonal, Komitmen Pernikahan,**
dengan Kecenderungan Perceraian
Ambrosius Stephano Decidery Yolanda, Suroso,
Niken Titi Pratitis 165
13. **Mengontrol atau Dikontrol: Regulasi Emosi Orang Tua**
Mendampingi Anak Berkebutuhan Khusus
Belajar dari Rumah di Masa Pandemi
Ni Luh Indah Desira Swandi
& Putu Nugrahaeni Widiasavitri 179
14. **Nilai Kekuatan Relasi Keluarga**
dalam Menghadapi Pandemi
Intan Rahmawati, Aliyah Arika Fatin,
Lisa Efendy 195
15. **Pengaruh *Family Sense of Coherence*, Dukungan Sosial,**
dan Pendapatan terhadap Resiliensi Keluarga
di Masa Pandemi *Covid-19*
Yulinda Ashari 211
16. **Peranan Dukungan Keluarga terhadap Stres Akademik**
pada Mahasiswa yang Menjalani Perkuliahan Daring
Lie Fun Fun 233
17. **Perencanaan Keluarga**
dalam Upaya Mencapai *Family Flourishing*
Dian Jayantari Putri K. Hedo & Nicholas Simarmata 245

18. ***Resiliency Wheel*** sebagai Dasar Orang Tua dalam Membentuk Anak yang Tangguh di Masa Pandemi *Covid-19*
Meilani Rohinsa 261
19. Seni Berkomunikasi dengan Keluarga Menghadapi Fenomena *Cabin Fever* saat Pandemi *Covid-19*
Risa Juliadilla & Irfani Zukhrufillah..... 273
20. Strategi Mengatasi Konflik Kerja Keluarga Ibu Bekerja di Masa Pandemi *Covid-19*
Syarifah Faradina & Winbaktianur 287
21. Keseimbangan Kepribadian, Cinta pada Pasangan dan Tuhan dalam Mencapai Kepuasan Pernikahan
Yuspendi 299

Kata Pengantar

Puji syukur ke hadirat Tuhan Yang Maha Esa atas limpahan berkat dan rahmat-Nya sehingga *book chapter* ini dapat terselesaikan dengan baik. *Book chapter* ini disusun sebagai luaran dari Seminar Nasional dan *Call for Paper* yang diselenggarakan dalam Rangka Dies Natalis Fakultas Psikologi Universitas Kristen Maranatha ke-56, yang dipersembahkan oleh Program Studi Magister Psikologi Universitas Kristen Maranatha.

Seminar Nasional dan *Call for Paper* ini mengambil tema “***Family Resilience dalam Menghadapi Pandemi Covid-19***”, yang sesuai dengan kekhasan Program Studi Magister Psikologi Sains, yaitu bidang kajian mengenai *family* dan *parenting*. Keluarga merupakan salah satu unsur kekuatan pembangunan nasional. Penguatan ketahanan keluarga sangat diperlukan karena banyak masalah sosial yang terjadi akibat runtuhnya pondasinya keutuhan keluarga. Pandemi *Covid-19* jelas berdampak pada ketahanan keluarga di Indonesia. Semakin baik ketahanan keluarga, semakin baik pula kemampuan keluarga menghadapi perubahan pandemi dan pasca pandemi.

Book chapter ini berisi kumpulan kajian literatur dan penelitian mengenai topik-topik *family resilience* dari seantero nusantara. Diharapkan *book chapter* ini dapat dijadikan literatur bagi pembaca dan kalangan akademik yang meneliti tentang tema keluarga, *parenting*, dan resiliensi.

Akhir kata, kami ucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada semua pihak, khususnya kepada peserta dan panitia Seminar Nasional dan *Call for Papers* atas kerja sama dan dukungannya sehingga buku ini dapat diterbitkan.

Bandung, September 2021
Ketua Program Studi Magister Psikologi Sains
Universitas Kristen Maranatha

Dr. Meilani Rohinsa., M.Psi., Psikolog

Growth mindset* untuk Meningkatkan Ketahanan Keluarga dalam Menghadapi Pandemi *Covid-19

Ira Adelina

Fakultas Psikologi Universitas Kristen Maranatha

Pos-el: ira.adelina@psy.maranatha.edu



A. Pendahuluan

Tekanan yang dialami dalam masa pandemi dialami oleh seluruh masyarakat tanpa terkecuali. UNICEF (2021) mencatat dampak pandemi dapat terlihat pada 6 aspek, yaitu: (1) kemiskinan, (2) pembelajaran, (3) Kesehatan, (4) Kesehatan mental pengasuhan dan perlindungan anak, (5) gizi, dan (6) akses layanan air bersih, kebersihan, dan sanitasi. Berbagai tekanan yang dirasakan oleh salah satu anggota keluarga, entah ayah, ibu, atau anak-anak, tentunya berdampak terhadap interaksi keluarga secara utuh dan dapat memicu permasalahan atau konflik dalam keluarga. Masalah keluarga yang tidak teratasi dengan baik, dapat berakhir tidak menyenangkan, dengan terjadinya perpecahan dan keterpurukan pada masing-masing anggota keluarga. Tetapi tidak jarang kita juga melihat munculnya keluarga-keluarga tangguh yang justru dilahirkan dari kesulitan dan keterpurukan.

Permasalahan yang dialami oleh keluarga tersebut mungkin saja serupa. Namun bagaimana sikap dan reaksi keluarga tersebut lah yang dapat bervariasi. Tekanan ekonomi misalnya, menjadi permasalahan yang dialami oleh Sebagian besar keluarga selama pandemi. Ada keluarga yang menjadi terpecah belah karena tekanan ekonomi, namun ada pula keluarga yang justru dapat bahu-membahu saling mendukung dan membantu untuk menambah penghasilan keluarga. Hal yang membedakan kedua fenomena ini berawal dari pola pikir (*mindset*) yang berbeda. Pola pikir dapat memberikan makna yang berbeda terhadap permasalahan/pengalaman kita. Pola pikir (*mindset*) didefinisikan sebagai kerangka mental yang secara selektif mengatur dan mengkodekan informasi, sehingga mengarahkan individu dalam memahami pengalaman dan mengarahkan seseorang menuju tindakan dan tanggapan tertentu (Crum, 2013, diadaptasi dari Dweck, 1988).

Terdapat dua jenis *mindset*, yaitu *growth mindset* dan *fixed mindset* (Dweck & Leggett, 1988; Dweck, 2000). Mereka yang memiliki *growth mindset* percaya bahwa atribut manusia bersifat fleksibel, oleh karenanya dapat dikembangkan melalui kerja keras, strategi yang baik, dan dukungan dari orang lain. Mereka memiliki diri yang dinamis dan dunia yang dinamis, yang mampu berkembang. *Mindset* ini membantu kita bergerak maju dengan tekad, mendorong kita untuk mencari cara untuk memperbaiki kekurangan kita dan untuk memecahkan masalah kita. Sebaliknya, *fixed mindset* meyakini bahwa kualitas diri dan dunia ini bersifat statis dan cenderung menetap, dan oleh karena itu tidak dapat dikembangkan,

terlepas dari upaya yang dikeluarkan atau strategi yang digunakan.

B. Pembahasan

Pola pikir (*mindset*) seseorang juga berperan ketika menghadapi permasalahan yang menantang atau situasi yang menekan. Orang yang memiliki *fixed mindset*, memaknakan permasalahan sebagai beban yang berat, mengancam, dan melemahkan individu. Karena mereka melihat kualitas diri mereka relatif menetap dan tidak dapat diubah, begitu pula dengan situasi dan permasalahan yang mereka alami. Akibatnya, perasaan yang muncul dari dalam diri lebih mengarah pada perasaan-perasaan negatif seperti cemas, sedih, tidak berdaya, dan putus asa. Dengan pola pikir dan perasaan demikian, ia akan cenderung mencari cara untuk menghindari tantangan, mudah menyerah, melihat usaha sebagai sia-sia atau lebih disesalkan, mengabaikan masukan negatif yang berharga, dan merasa dilemahkan oleh orang lain yang berhasil.

Sementara itu, orang-orang dengan *growth mindset* melihat permasalahan dengan cara yang berbeda. Mereka memaknakan permasalahan sebagai tantangan yang memberikan peluang untuk mengembangkan diri. Karena memiliki keyakinan yang lebih dinamis, bahwa kualitas diri dapat berkembang, dan permasalahan atau situasi dapat diubah. Oleh karenanya, perasaan yang muncul lebih banyak kearah yang positif, menerima, berharap, optimis, dan bersyukur. Pikiran dan perasaan tersebut mengarahkan individu untuk bertindak secara aktif mengarah pada penyelesaian masalah. Mereka menerima tantangan, bertahan meskipun mengalami kemunduran,

lebih fleksibel dan banyak akal, melihat upaya penting untuk mendapatkan penguasaan, belajar dari kesalahan dan kritik, dan menemukan pelajaran dan motivasi dalam kesuksesan orang lain. Orang dengan *growth mindset* percaya bahwa mereka dapat mengembangkan kemampuan mereka melalui kerja keras, ketekunan, dan dedikasi (Dweck 2006). Stressor dan tantangan yang dihadapi keluarga hendaknya dimaknakan sebagai peluang untuk membantu penyembuhan dan pertumbuhan (Walsh, 2003). Kemampuan keluarga sebagai sebuah sistem dapat mempertahankan keluarga tersebut untuk bangkit dari keterpurukan dan merupakan proses yang dijalani sepanjang kehidupan keluarga.

Kebijakan bekerja dan bersekolah dari rumah tentunya memberikan perubahan dalam pola rutinitas keluarga. Artinya, ayah, ibu, dan anak-anak berada di dalam satu lingkungan yang sama dalam waktu yang lebih lama dibandingkan sebelumnya. Alih-alih memaknakan situasi ini sebagai beban dan tambahan kekacauan, kita dapat memaknakan situasi ini sebagai peluang untuk memantau perkembangan dan kesulitan belajar anak, serta kesempatan untuk membantu peran istri dan suami dalam pengasuhan anak sambil bekerja. Bagaimana sulitnya pasangan saat bekerja, atau kesulitan anak saat menghadapi pembelajaran di sekolah, hadir secara nyata di hadapan kita dan dapat teramati secara kasat mata. Kini kita dapat lebih memahami mengapa anak-anak kita pulang ke rumah dengan wajah yang muram, pasangan tidak bisa diganggu saat sedang bekerja karena ia harus selalu menjawab pekerjaan dengan cepat, ibu yang ternyata kewalahan karena harus mengurus banyak

pekerjaan dalam satu waktu di rumah. Hal ini hadir di hadapan kita bukan tanpa tujuan.

Pada saat permasalahan muncul di hadapan kita, orang dengan pola pikir *fixed mindset* lebih cenderung dengan cepat memberikan *judgement* dan label, atau atribut tertentu, seperti anak saya bodoh, suami saya tidak kompeten, istri saya ibu rumah tangga yang payah, dan lain sebagainya. Ia melihat istri, suami, anak-nya dengan atribut atau kualitas yang sifatnya menetap sehingga sulit untuk diubah. Sementara individu dengan *growth mindset*, melihat secara lebih dinamis, bahwa kualitas dan atribut diri, pasangan, dan anak-anak merupakan hal yang lebih dinamis. Oleh karena itu kekurangmampuan dan kurangnya keterampilan dapat diatasi serta dicari solusinya.

Tidak jarang permasalahan yang muncul dalam keluarga terjadi karena masalah komunikasi. Beban dan tekanan yang dialami oleh pasangan atau anak tidak tersampaikan dengan baik. Pasangan atau orangtua dengan *fixed mindset* seringkali berpikir bahwa seharusnya pasangan atau anggota keluarga lah yang paling memahami dan mengerti dirinya. Harapan bahwa orang lain dapat membaca pikiran anda adalah hal yang tidak mungkin. Membaca pikiran alih-alih berkomunikasi dapat menjadi bumerang. Oleh karena itu komunikasi menjadi inti dari bagaimana keluarga menciptakan rasa bersama yang bermakna, mengembangkan strategi penanggulangan masalah dan menjaga kesepakatan serta keseimbangan.

Keyakinan lain yang juga keliru adalah pada saat kita melihat keluarga sebagai satu entitas yang statis, seperti kebanyakan orang dengan *fixed mindset*. Memiliki *fixed*

mindset berarti percaya bahwa sifat pribadi anda bersifat menetap. Namun dalam hubungan keluarga, ada dua hal lagi yang muncul—keluarga Anda dan hubungan itu sendiri. Artinya, anda dapat memiliki *fixed mindset* tentang tiga hal. Anda dapat percaya bahwa kualitas Anda menetap, kualitas anggota pasangan dan anak anda menetap, dan kualitas hubungan keluarga itu menetap - baik atau buruk. *Growth mindset* mengatakan semua hal ini dapat dikembangkan. Semua—Anda, pasangan Anda, anak anda, dan hubungan keluarga – mampu tumbuh dan berubah.

Orang-orang dengan *fixed mindset* mengharapkan segala sesuatu yang baik terjadi secara otomatis (Dweck, 2006). Karena orang dengan *fixed mindset* bahwa jika anda memiliki kemampuan, anda tidak harus bekerja keras. Keyakinan ini merampas apa yang dibutuhkan seseorang untuk membuat hubungan mereka berkembang. Mungkin itulah mengapa begitu banyak hubungan menjadi basi—karena orang percaya bahwa jatuh cinta berarti tidak perlu melakukan apa pun yang melelahkan. Para terapis pernikahan mengatakan bahwa salah satu kepercayaan yang paling merusak untuk suatu hubungan adalah “Jika kita perlu mengusahakannya, maka ada sesuatu yang salah dengan hubungan kita”. Bahkan John Gottman, seorang peneliti hubungan terkemuka mengatakan bahwa setiap pernikahan menuntut upaya untuk mempertahankannya; anda akan mengalami ada tegangan yang konstan antara kekuatan yang menyatukan Anda dan kekuatan yang dapat menghancurkan Anda (Dweck, 2006). Mereka yang memiliki *growth mindset* percaya bahwa hubungan yang baik dan langgeng datang dari upaya dan kerjasama mereka mengatasi perbedaan yang

tak terhindarkan. Ketika orang memulai suatu hubungan, mereka bertemu dengan pasangan yang berbeda dari mereka dan mereka belum belajar bagaimana menghadapi perbedaan tersebut. Dalam hubungan yang baik, mereka mengembangkan keterampilan ini dan, saat mereka melakukannya, kedua pasangan tumbuh dan hubungan semakin dalam. Tetapi agar ini terjadi, mereka perlu merasa berada di pihak yang sama.

Permasalahan dan konflik dalam keluarga sering kali dijadikan momok. Konflik sering kali dikaitkan kelemahan keluarga (Dweck, 2006). Kondisi keluarga dengan banyak konflik pastilah lebih buruk dibandingkan dengan keluarga yang jarang mengalami konflik. Pola pikir demikian cenderung mengarah pada *fixed mindset*. Keyakinan bahwa masalah adalah tanda kelemahan merupakan hal yang keliru. Tidak ada pencapaian besar tanpa kemunduran, tidak ada hubungan hebat tanpa konflik dan masalah. Ketika orang-orang dengan *fixed mindset* berbicara tentang konflik mereka, mereka cenderung saling menyalahkan. Terkadang mereka menyalahkan diri sendiri, tetapi seringkali mereka menyalahkan pasangan atau anggota keluarganya. Mereka menyalahkan sifat –kelemahan karakter anggota keluarga lain. Selanjutnya, mereka merasa marah, tidak puas, dan menyesal terhadap mereka, dan itu terus berlanjut: karena mereka melihat masalahnya berasal dari sifat-sifat yang menetap, sehingga tidak dapat diselesaikan. Orang-orang dengan *growth mindset*, di sisi lain, dapat melihat ketidaksempurnaan pasangan dan anak-anak mereka, dan masih berpikir bahwa mereka memiliki hubungan yang baik. Karena mereka meyakini bahwa pasangan dan anak mereka memiliki kemampuan

untuk berkembang dan bertumbuh, jika mereka bersama-sama mengupayakannya. Pada akhirnya, keluarga ini dapat diselamatkan—hanya karena keluarga ini belajar untuk saling menanggapi bukan dengan menghakimi dan kemarahan, tetapi dengan tindakan yang membantu.

Hal yang sama dapat terjadi pada relasi antara orang tua dengan anak. Jika Anda memiliki hubungan yang bermasalah dengan orang tua, siapa yang Anda salahkan? Jika orang tua Anda tidak cukup mencintai Anda, apakah mereka orang tua yang buruk atau Anda yang tidak dapat dicintai? Ini adalah beberapa pertanyaan yang menghantui pemikiran orang dengan *fixed mindset*. Apakah ada jalan keluar? Kita mengendalikan setengah bagian dari hubungan tersebut. Setidaknya saya bisa menjadi anak yang penuh kasih seperti yang saya inginkan. Dalam arti tertentu, tidak masalah apa yang orangtua saya lakukan. Tujuan saya dengan *growth mindset* adalah agar saya dapat bertumbuh menjadi pribadi yang lebih baik lagi. Karena itu bagaimana tanggapan dan reaksi orangtua saya tidak terlalu relevan karena saya tidak mencari validasi seperti kecenderungan orang dengan *fixed mindset*. Dalam *fixed mindset*, kesalahan dan kepahitan saya itu membuat saya merasa lebih benar, namun tidak membuat saya berkembang. Dengan *growth mindset* memungkinkan saya memahami masalahnya dan mencoba memperbaikinya—bersama-sama.

Dweck (2006) dalam bukunya mengatakan bahwa hadiah terbaik dari orangtua untuk anak-anak mereka adalah mengajari anak-anak untuk menyukai tantangan, tertarik pada kesalahan, menikmati usaha, mencari strategi baru, dan terus belajar. Dengan begitu, anak-anak mereka tidak harus menjadi budak pujian. Mereka akan

memiliki cara seumur hidup untuk membangun dan memperbaiki kepercayaan diri mereka sendiri. Kita dapat menghargai mereka sebanyak yang kita inginkan untuk proses yang berorientasi pada pertumbuhan—apa yang mereka capai melalui latihan, studi, ketekunan, dan strategi yang baik. Dan kita dapat bertanya kepada mereka tentang pekerjaan mereka dengan cara yang menunjukkan pengakuan dan minat pada upaya dan pilihan mereka. Hal ini membawa anak-anak ke dalam *growth mindset*. Pesan utama orangtua untuk mereka adalah bahwa: keterampilan dan prestasi datang melalui komitmen dan usaha. Hasilnya sungguh menakjubkan bagaimana anak-anak memahami dan membawa pesan-pesan ini kedalam kehidupan sehari-hari mereka.

C. Penutup

Tantangan dan tekanan yang dialami keluarga selama pandemi hendaknya dimaknakan sebagai peluang untuk mengembangkan *growth mindset* keluarga. Keluarga yang sehat dan tangguh adalah keluarga yang memaknakan masalah sebagai tantangan, bersedia bekerja keras dan bekerjasama untuk mengatasinya, saling mendukung dan memberikan bantuan bagi anggota keluarganya, sehingga akhirnya berhasil mengatasi permasalahan dan menjadi lebih tangguh dibandingkan sebelumnya. Menjadi keluarga yang tangguh tidak terjadi secara tiba-tiba. Ketangguhan keluarga merupakan suatu proses yang harus diupayakan dan dilakukan untuk dapat mencapainya. Proses dinamis ini merupakan kondisi yang wajar, perlu dialami, dan menjadi bagian dalam proses perkembangan sepanjang rentang kehidupan manusia dalam setting keluarga.

Daftar Rujukan

- Crum, A. J., Salovey, P., & Achor, S. (2013). *Rethinking stress: The role of mindsets in determining the stress response*. *Journal of Personality and Social Psychology*, 104(4), 716–733. <https://doi.apa.org/doi/10.1037/a0031201>.
- Dweck, C. S. (2000). *Self-Theories: Their Role in Motivation, Personality, and Development Psychology*. Press. Taylor & Francis Group. New York.
- Dweck, C. S. (2006). *Mindset: The new psychology of success*. Random House. New York. 1st Edition.
- Dweck, C.S., Leggett, E.L. (1988). A Social-Cognitive Approach to Motivation and Personality. *Psychological Review*, Vol. 95, No. 2, 256-273. Copyright by the American Psychological Association, Inc. 0033-295X/8S/\$00.75. <https://www.unicef.org/indonesia/id/penelitian-dan-laporan>. Diakses pada 18 September 2021.
- Walsh, F. (2003). Changing families in a changing world: Reconstructing family normality. In F. Walsh (Ed.), *Normal family processes: Growing diversity and complexity* (pp. 3–26). The Guilford Press. https://doi.org/10.4324/9780203428436_chapter_1