

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 Faradina, 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

Peningkatan Ketahanan keluarga Indonesia selama Pandemi *Covid-19* melalui Aktivitas Bersyukur

C. M. Indah Soca R. Kuntari
Universitas Kristen Maranatha
Pos-el: socark@gmail.com



A. Pendahuluan

Pandemi *Covid-19* yang sudah berlangsung sejak tahun 2020 sangat berpengaruh terhadap berbagai sektor kehidupan masyarakat Indonesia. Mulai dari sektor kesehatan, ekonomi, pendidikan, pariwisata, manufaktur dan transportasi, semua terkena dampak yang cukup signifikan. Pandemi ini telah membawa perubahan di semua lini kehidupan termasuk lingkup masyarakat terkecil yaitu keluarga. Perubahan dalam kehidupan sosial ekonomi keluarga sebagai dampak dari pandemi memberikan pengaruh pada ketahanan dan kesejahteraan keluarga. Ketahanan dan kesejahteraan keluarga telah menjadi perhatian pemerintah yang tercermin dalam undang-undang tentang perkembangan kependudukan dan pembangunan keluarga Indonesia sebagai berikut: “Ketahanan dan kesejahteraan keluarga merupakan kondisi keluarga yang memiliki keuletan dan ketangguhan serta mengandung kemampuan fisik materil guna hidup mandiri dan mengembangkan diri dan keluarganya untuk hidup harmonis dalam meningkatkan

kesejahteraan kebahagiaan lahir dan batin” (UU RI. 2009. No. 52. 1:11). Dalam kondisi pandemi ini maka upaya mewujudkan pembangunan keluarga yang berkualitas menjadi semakin penting mengingat keluarga harus memiliki kemandirian secara ekonomi, menjaga kesehatan, dan memenuhi pendidikan anak-anaknya.

Pandemi *Covid-19* menyebabkan berbagai perubahan dalam berbagai aspek kehidupan terutama dari aspek pekerjaan dan pendidikan. Dari aspek pekerjaan, cukup banyak perusahaan yang merumahkan atau memutuskan hubungan kerja karyawannya karena masalah keuangan dan efisiensi. Hal ini dapat menjadi pukulan berat bagi karyawan yang menjadi tulang punggung keluarga. Pandemi yang telah berlangsung selama satu tahun ini, telah menyebabkan bertambahnya keluarga miskin di Indonesia (lokadata.id). Dalam hubungannya dengan kehidupan keluarga, ditemukan fenomena bahwa kondisi ekonomi telah menjadi salah satu penyebab bagi terjadinya perceraian di Indonesia (lokadata.id). Bahkan, terjadinya peningkatan jumlah perceraian yang dapat terlihat dari data tahun 2020, persentase perceraian naik 6,4 persen dari 72,9 juta pasangan suami istri bila dibandingkan dengan tahun 2015 (lokadata.id).

Bertambahnya angka perceraian karena faktor ekonomi dan ketidakmampuan untuk mengatasi tekanan psikologis yang muncul sebagai dampak pandemi merupakan indikator dari lemahnya ketahanan keluarga (*family resilience*). Apalagi fungsi keluarga di masa pandemi *Covid-19* ini sangatlah penting, terutama untuk mendorong terjadinya penyesuaian sosial dan untuk memberikan dukungan psikologis bagi anggota keluarga ketika menghadapi tekanan. Tekanan yang muncul selama

periode pandemi dihubungkan dengan munculnya gangguan psikologis yang sering muncul dalam situasi bencana atau pandemi lainnya, seperti depresi (Hawryluck, Gold, Robinson, Pogorski, Galea, & Styra, 2004), stres (DiGiovanni, Conley, Chiu, & Zaboriski, 2004), ketakutan (Caleo, Duncombe, Jephcott, dkk, 2018), kesedihan (Wang, Xu, Zhao, Cao, He, & Fu, 2011), dan kecemasan (Desclaux, Badji, Ndione, & Sow, 2017), yang berdampak pada kehidupan keluarga dan anggotanya.

Beragam dampak psikologis yang mungkin muncul sebagai respon terhadap situasi pandemi perlu diatasi dengan berbagai upaya untuk meningkatkan kesejahteraan psikologis bagi setiap anggota keluarga. Salah satu upaya yang bisa dilakukan adalah melalui aktivitas bersyukur. Bersyukur merupakan kondisi psikologis yang mencerminkan emosi, sikap, kebajikan moral, kepribadian, atau cara untuk merespon lingkungan (McCullough, Emmons, & Tsang, 2002). Bersyukur mendorong ucapan terima kasih dan memberikan apresiasi atas kesenangan yang diterima, sehingga menimbulkan kondisi tenang dan puas (Watkins, Woodward, Stone & Kolts, 2003). Kondisi tenang dan puas yang dirasakan oleh setiap anggota keluarga dapat meningkatkan ketangguhan dalam keluarga terutama pada saat menghadapi situasi yang menekan selama pandemi *Covid-19*. Dengan demikian perlu kajian lebih lanjut mengenai aktivitas bersyukur apa saja yang bisa dilakukan oleh setiap anggota keluarga, sebagai sebuah cara untuk meningkatkan ketahanan keluarga. Artikel ini bermaksud untuk menjawab pertanyaan apakah aktivitas bersyukur dapat meningkatkan ketahanan keluarga selama pandemi *Covid-19*? Bagaimana bentuk aktivitas

bersyukur yang bisa diterapkan pada seluruh keluarga? Adapun tujuan dari penulisan artikel ini adalah untuk menemukan keterkaitan secara teoritis antara bersyukur dan peningkatan ketahanan keluarga. Artikel ini dapat bermanfaat untuk menambah pemahaman konseptual mengenai bersyukur dan ketahanan keluarga berdasarkan beberapa studi literatur. Artikel ini dapat digunakan sebagai rujukan untuk mengembangkan aktivitas bersyukur yang dapat mendukung ketahanan keluarga selama pandemi *Covid-19*. Artikel ini menggunakan metode analisis deskriptif yang bersumber dari data sekunder, yaitu informasi dari beberapa buku, jurnal dan media daring. Data yang terkumpul diklasifikasi dan dianalisis secara deskriptif dengan metode pengambilan kesimpulan secara induktif.

B. Pembahasan

Pengertian mengenai keluarga tercermin dalam undang-undang tentang perkembangan kependudukan dan pembangunan keluarga dalam definisi sebagai berikut: "Keluarga adalah unit terkecil dalam masyarakat yang terdiri dari suami istri, atau suami, istri dan anaknya, atau ayah dan anaknya, atau ibu dan anaknya" (UU RI. 2009. No. 52. 1:6). Keluarga merupakan kelompok atau unit yang berisi individu-individu yang saling cinta, peduli satu sama lain, berbagi tanggungjawab, serta berbagi nilai dan tujuan (Strong, DeVault, & Cohen, 2011). Dalam teori sistem keluarga, keluarga adalah sebuah sistem yang saling berhubungan satu sama lain guna membentuk suatu kesatuan yang utuh, di mana setiap bagian keluarga memiliki tugas dan fungsinya masing-masing (Olson, DeFrain, & Skogrand, 2011). Adanya konektivitas antar

bagian menyebabkan satu bagian akan memberi sekaligus menerima dampak dari bagian yang lainnya.

Fungsi keluarga merujuk pada bagaimana sebuah keluarga berfungsi dan berinteraksi satu sama lain sebagai suatu kesatuan atau unit. Hal ini mencerminkan bagaimana gaya pengasuhan yang diterapkan, komunikasi, kerjasama, konflik, dan kualitas hubungan antar anggota keluarga. Berdasarkan Peraturan Pemerintah Nomor 21 Tahun 1994 pasal 4 ayat 2, keluarga mempunyai delapan fungsi dengan penjabaran sebagai berikut: “(1) Fungsi keagamaan, memberikan kesempatan bagi setiap anggotanya untuk mengembangkan nilai-nilai agama sehingga menjadi individu yang beriman dan bertaqwa kepada Tuhan Yang Maha Esa; (2) Fungsi sosial budaya, memberikan kesempatan kepada seluruh anggota keluarga untuk mengembangkan kekayaan budaya bangsa yang beragam dalam satu kesatuan; (3) Fungsi cinta dan kasih sayang, memberikan dasar yang kuat terhadap hubungan suami dengan istri, orang tua dengan anak-anaknya, anak dengan anak, serta hubungan kekerabatan antar generasi; (4) Fungsi perlindungan, sebagai tempat berlindung yang dapat menumbuhkan rasa aman dan tentram serta kehangatan bagi setiap anggota keluarganya; (5) Fungsi reproduksi, terkait dengan melanjutkan keturunan; (6) Fungsi sosialisasi dan pendidikan, memberikan peran kepada keluarga untuk mendidik keturunannya sehingga dapat menyesuaikan kehidupan di masa mendatang; (7) Fungsi ekonomi, artinya keluarga sebagai unsur pendukung kemandirian dan ketahanan keluarga; (8) Fungsi pembinaan lingkungan, memberi kemampuan kepada setiap anggota keluarga agar dapat menempatkan diri secara serasi,

selaras, dan seimbang sesuai dengan lingkungan yang setiap saat selalu berubah.”

Ketahanan keluarga merujuk pada kemampuan keluarga sebagai sebuah sistem untuk mengelola berbagai sumber daya guna pemenuhan kebutuhan dasar fisik maupun psikososial dari seluruh anggota keluarga secara berkesinambungan (Beevar, 2013; Walsh, 2016). Ketahanan keluarga berkaitan dengan fungsi keluarga dalam menghadapi berbagai kesulitan. Bagaimana potensi keluarga untuk pulih dan bagaimana cara keluarga untuk memperbaiki kondisi saat ini agar menjadi lebih kuat setelah menghadapi kesulitan (Walsh, 2016). Hawley dan DeHaan (1996) mengungkapkan bahwa ketahanan keluarga merujuk pada langkah-langkah adaptif keluarga ketika menghadapi tekanan atau stres saat ini atau di masa yang akan datang. Langkah adaptif keluarga ini termasuk melakukan perubahan pada kebiasaan dan aturan keluarga demi mempertahankan kondisi keseimbangan. Kemampuan untuk tetap bertahan ini dapat digunakan hingga kesulitan berlalu dan mengembalikan kondisi keluarga pada tingkat keberfungsian sebelumnya. Bahkan mungkin terjadi pertumbuhan dalam tingkat keberfungsian menjadi lebih tinggi dari sebelumnya. Dengan demikian ketahanan keluarga bukan sekedar kemampuan keluarga untuk melakukan *coping* dan adaptasi, namun merupakan suatu kekuatan untuk pulih dan melakukan pertumbuhan keluarga ke arah yang lebih positif.

Bersyukur merupakan sebuah perasaan yang mendorong untuk berterima kasih dan menghargai atau mengapresiasi kesenangan atas sesuatu yang telah diterima, sehingga memunculkan kondisi psikologis yang

tenang dan puas (Watkins, Woodward, Stone, & Kolts, 2003). Bersyukur merupakan kondisi emosi, sikap, kebajikan moral, kepribadian, atau sebuah cara untuk merespon kesenangan (McCullough, dkk., 2002). Adanya kondisi psikologis yang positif, tenang, dan puas terhadap apa yang diterima, membuat bersyukur memiliki keterkaitan dengan kesehatan mental individu (Toussaint & Friedman, 2009; Watkins, dkk, 2003; Emmons & McCullough, 2003).

Kondisi pandemi *Covid-19* benar-benar menguji ketahanan dari setiap keluarga di dunia termasuk di Indonesia. Adanya ketidakpastian, ketidakmampuan untuk memilah informasi, adanya kekhawatiran akan tertular virus, berpotensi untuk memunculkan kecemasan dan stres, bahkan kepanikan. Stress bisa dialami oleh anggota keluarga yang sakit. Protokol kesehatan yang harus ditaati mengakibatkan tekanan tersendiri bagi penderita dan keluarga yang tidak bisa merawat secara langsung. Demikian juga ketika ada anggota keluarga yang meninggal karena *Covid-19*, akan mendapatkan tekanan tersendiri dari lingkungan sekitar, karena khawatir tertular. Reaksi setiap individu terhadap situasi yang sama tentunya akan beragam. Dalam konteks keluarga, individu merupakan anggota keluarga, yang bisa berperan sebagai ayah, ibu, atau anak (UU RI. 2009. No. 52. 1:6). Stres pada ayah sebagai kepala keluarga bisa muncul jika ada kekhawatiran akan terkena PHK atau bahkan sudah terkena PHK yang dapat membuat guncangan ekonomi. Stres atau kepanikan pada ibu bisa muncul karena masalah ekonomi atau ketika beban kerja di rumah bertambah. Karena seluruh anggota keluarga berada di rumah, ibu harus mengerjakan pekerjaan

mengurus rumah tangga sambil mendampingi anaknya belajar di rumah. Dari sisi anak, stres bisa muncul karena bosan melakukan pembelajaran secara daring, tanpa bisa bermain atau berinteraksi langsung dengan teman-temannya.

Dalam konsep keluarga sebagai sebuah sistem yang saling berhubungan (Olson, DeFrain, & Skogrand, 2011), maka kecemasan, stres, atau kepanikan yang muncul dari salah satu anggota keluarga bisa memengaruhi atau memberikan dampak pada anggota keluarga lainnya. Apalagi jika kondisi ini disertai dengan komunikasi yang buruk dan hubungan yang kurang harmonis antar anggota keluarga. Pertengkaran dapat muncul diantara suami istri yang meningkatkan kecemasan bagi anak-anaknya. Jika kondisi ini tidak segera diatasi atau semakin berlarut-larut berpotensi untuk mengganggu ketahanan keluarga. Dalam situasi yang menekan seperti pandemi *Covid-19* dibutuhkan kerjasama, komunikasi, kepedulian, dan sikap saling mendukung antar anggota keluarga lainnya. Hal ini sejalan dengan fungsi keluarga untuk saling memberikan perhatian, kasih sayang, dan rasa aman baik secara fisik maupun psikologis diantara anggota keluarga yang lainnya (PP 21, 1994, 4:2).

Dalam situasi pandemi yang menekan seperti ini, maka ketahanan keluarga perlu ditingkatkan. Ketahanan keluarga merujuk pada bagaimana kemampuan keluarga untuk dapat berkembang menjadi lebih adaptif bahkan semakin kuat ketika menghadapi masalah atau kesulitan. Baik masalah yang bersifat pemenuhan kebutuhan fisik terkait dengan ekonomi dan kesehatan, atau tekanan psikologis yang dirasakan keluarga. Ketahanan keluarga

mencerminkan kemampuan untuk saling mencintai dan bersikap lebih baik antar anggota keluarga.

Salah satu cara untuk meningkatkan ketahanan keluarga adalah melalui aktivitas bersyukur. Bersyukur dapat membuat anggota keluarga menghargai atau memberi apresiasi atas berbagai hal yang telah diterima, serta melihat kondisi stres atau tekanan karena pandemi dari sudut pandang positif, sehingga memunculkan perasaan tenang dan puas (Watkins, dkk, 2003). Bersyukur juga dapat memotivasi anggota keluarga untuk bekerjasama dan bertanggungjawab (Anderson, Giacalone, & Jurkiewicz, 2007). Dalam konteks interaksi antar anggota keluarga, bersyukur dapat memberi stimulasi untuk menghargai dan memahami atau berempati sehingga dapat membangun hubungan yang lebih harmonis (Algoe, Haidt, Gable, 2008). Perilaku-perilaku dalam hubungan interpersonal tersebut dapat menimbulkan emosi positif dan kesejahteraan psikologis (Toussaint & Friedman, 2009) bagi setiap anggota keluarga meskipun menghadapi situasi yang menekan, penuh dengan ketidakpastian, dan kekhawatiran yang dapat memicu stres. Bersyukur dapat menumbuhkan persepsi positif pada pengalaman hidup atau situasi yang dihadapi sehingga menjadi lebih puas dan dapat menikmati kehidupannya. Dalam bersyukur setiap anggota keluarga dapat menafsirkan secara positif berbagai permasalahan yang terjadi dalam hidup (Fredrickson, Tugade, Waugh, & Larkin, 2003). Melalui bersyukur keluarga dapat melihat kehidupan mereka sebagai sebuah berkah dan menikmati pengalaman hidup positif dan berpotensi untuk mendapatkan kepuasan dan kegembiraan dari situasi yang dihadapi saat itu (Lyubomirsky, 2007).

Dengan mempertimbangkan pentingnya bersyukur, maka setiap keluarga perlu dibekali dengan pengetahuan mengenai aktivitas bersyukur yang dapat dilakukan oleh setiap anggota keluarga sehingga mereka dapat mempraktekkannya. Menurut Miller (dalam Emmons & Shelton, 2002) empat langkah untuk mengembangkan perilaku bersyukur, yaitu:

1. Mengenali pikiran-pikiran tidak bersyukur.
2. Merumuskan pikiran-pikiran yang mendukung rasa syukur.
3. Menggantikan pikiran-pikiran yang tidak bersyukur dengan pikiran-pikiran yang mendukung rasa syukur.
4. Menterjemahkan perasaan yang timbul di dalam diri menjadi perilaku yang muncul keluar.

Berdasarkan penelitian mengenai intervensi bersyukur (Emmons, 2007; Emmons & McCullough, 2003), perilaku atau aktivitas bersyukur dapat dilaksanakan melalui cara-cara berikut ini:

1. Membuat jurnal atau buku harian mengenai rasa syukur yang berisikan tulisan-tulisan mengenai beragam hal yang memunculkan rasa terima kasih atau bersyukur.
2. Menceritakan rasa bersyukur yang dirasakan kepada pasangan atau anggota keluarga lainnya.
3. Menuliskan surat ucapan terima kasih atau surat rasa syukur kepada seseorang yang telah memberikan pengaruh positif dalam kehidupan.
4. Menghitung sebanyak mungkin berkah yang diterima saat melakukan berbagai aktivitas dalam keluarga.
5. Mengucapkan terima kasih pada setiap orang yang sudah menolong atau berbuat baik. Dapat dilakukan

dengan membuat surat atau menyampaikannya secara langsung kepada orang tersebut.

Kelima aktivitas tersebut dapat dilakukan oleh setiap anggota keluarga dalam jangka waktu tertentu, sehingga terjadi perubahan dalam pemikiran dan perilaku menjadi lebih positif. Temuan Emmons dan McCullough (2003) dari beberapa eksperimen dan intervensi pada orang dewasa, aktivitas bersyukur dapat meningkatkan perasaan lebih positif terhadap kehidupan, berkurangnya keluhan fisik, merasa lebih terhubung dengan orang lain, dan lebih optimis terhadap kehidupan yang akan dijalani. Temuan kedua dari aktivitas bersyukur adalah meningkatnya kesediaan untuk memberikan dukungan emosional dan membantu orang lain yang membutuhkannya. Selain itu bersyukur dapat meningkatkan perasaan positif, kebahagiaan, dan kepuasan hidup (Emmons & McCullough, 2003). Lambert dan Ficham (2011) menemukan bahwa mengekspresikan rasa syukur atau terima kasih pada pasangan dapat meningkatkan rasa nyaman, kepedulian, dan persepsi positif terhadap pasangan. Melalui aktivitas bersyukur diharapkan keluarga akan mampu menghadapi situasi sulit saat ini, tetap optimis akan masa depan, dan dapat mengoptimalkan fungsi keluarga menjadi lebih sejahtera dan bahagia.

C. Penutup

Pandemi *Covid-19* dapat menimbulkan tekanan yang besar pada keluarga sehingga berpotensi untuk memunculkan kecemasan, kegelisahan, kekhawatiran, bahkan kepanikan. Agar kondisi ini tidak berlarut-larut hingga menghancurkan keluarga diperlukan upaya untuk

meningkatkan ketahanan keluarga. Melalui ketahanan keluarga, maka keluarga dapat mengoptimalkan segenap sumber daya yang dimiliki untuk mengatasi kesulitan, beradaptasi, dan berkembang menjadi lebih optimal. Salah satu cara yang bisa dilakukan sebagai intervensi untuk meningkatkan ketahanan keluarga adalah melalui aktivitas bersyukur. Aktivitas bersyukur dapat meningkatkan perasaan positif, rasa optimis, dan kepuasan hidup, yang pada akhirnya dapat membawa keluarga pada fungsi optimalnya meskipun menghadapi kesulitan. Penulis berharap bahwa chapter ini dapat membantu para pembaca untuk mengapresiasi bagaimana aktivitas bersyukur dapat digunakan untuk mengembangkan individu sebagai anggota keluarga dan keluarga sebagai unit, menuju keberfungsian optimal serta ketahanan yang kuat.

Daftar Rujukan

- Algoe, S. B., Haidt, J., & Gable, S. L. (2008). Beyond reciprocity: gratitude and relationships in everyday life. *Emotion*, 8(3), 425.
- Andersson, L. M., Giacalone, R. A., & Jurkiewicz, C. L. (2007). On the relationship of hope and gratitude to corporate social responsibility. *Journal of Business Ethics*, 70(4), 401-409.
- Beevar, D. S. (Ed.). 2013. *Handbook of Family Resilience*. New York: Springer.
- Caleo, G., Duncombe, J., Jephcott, F., Lokuge, K., Mills, C., Looijen, E., Theoharaki, F., Kremer, R., Kleijer, K., Squire, J., Lamin, M., Stringer, B., Weiss, H, A., Culli, D., Di Tanna, G.L., & Greig, J. (2018). The factors affecting household transmission dynamics and community compliance with Ebola control measures: A mixed-methods study in a rural village in Sierra Leone. *BMC Public Health*, 18(1). <https://doi.org/10.1186/s12889-018-5158-6>

- DiGiovanni, C., Conley, J., Chiu, D., & Zaborski, J. (2004). Factors influencing compliance with quarantine in Toronto during the 2003 SARS outbreak. *Biosecurity and Bioterrorism: Biodefense Strategy, Practice, and Science*, 2(4), 265–272. <https://doi.org/10.1089/bsp.2004.2.265>
- Desclaux, A., Badji, D., Ndione, A. G., & Sow, K. (2017). Accepted monitoring or endured quarantine? Ebola contacts' perceptions in Senegal. *Social Science and Medicine*, 178, 38–45. <https://doi.org/10.1016/j.socscimed.2017.02.009>
- Emmons, R. A., & McCullough, M. E. (2003). Counting blessings versus burdens: an experimental investigation of gratitude and subjective well-being in daily life. *Journal of Personality and Social Psychology*, 84(2), 377.
- Emmons, R.A., & Shelton, C.S. (2002). Gratitude and science of positive psychology. In C.R. Snyder & S.J. Lopez (Eds.), *Handbook of Positive Psychology* (pp.459-471). New York: Oxford University Press.
- Emmons, R.A. (2007). *Thanks: How The New Science Of Gratitude Can Make You Happier*. Boston: Houghton Mifflin Company.
- Fredrickson, B. L., Tugade, M. M., Waugh, C. E., & Larkin, G. R. (2003). What good are positive emotions in crises? A prospective study of resilience and emotions following the terrorist attacks on the United States on September 11th, 2001. *Journal of Personality & Social Psychology*, 84, 365–376.
- Hawley, D. R., & DeHaan, L. (1996). Toward a definition of family resilience: Integrating life-span and family perspectives. *Family Process*, 35(3), 283–298. <https://doi.org/10.1111/j.1545-5300.1996.00283.x>
- Hawryluck, L., Gold, W. L., Robinson, S., Pogorski, S., Galea, S., & Styra, R. (2004). SARS control and psychological effects of quarantine, Toronto, Canada. *Emerging Infectious Diseases*, 10(7), 1206–1212. <https://doi.org/10.3201/eid1007.030703>
- Lambert, N. M. & Fincham, F. D. (2011). Expressing gratitude to a partner leads to more relationship maintenance behavior. *Emotion*, 11, 52–60.
- Lokadata (2021), "Penduduk miskin naik 0,97%, tertolong program JPS". Diakses pada 16 September 2021 pukul 22.00 WIB. (<https://lokadata.id/artikel/penduduk-miskin-naik-097-tertolong-program-jps>)

- Lokadata (2021), "Ini sejumlah alasan pasangan Indonesia bercerai". Diakses pada 15 September 2021 pukul 20.00 WIB. (<https://lokadata.id/artikel/ini-sejumlah-alasan-pasangan-indonesia-bercerai>)
- Lokadata (2021), "Perceraian di Indonesia terus meningkat". Diakses pada 15 September 2021 pukul 20.30 WIB. (<https://lokadata.id/artikel/perceraian-di-indonesia-terus-meningkat>)
- Lyubomirsky, Sonja. 2007. *The How of Happiness*. London: Sphere.
- McCullough, M. E., Emmons, R. A., & Tsang, J. (2002). The grateful disposition: A conceptual and empirical topography. *Journal of Personality and Social Psychology*, 82(1), 112-127.
- Olson, D., DeFrain, J., Skogrand, L. (2011). *Marriages & families: Intimacy, diversity, and strengths*. New York: McGraw-Hill.
- Peraturan Pemerintah (2009), Perkembangan Kependudukan dan Pembangunan Keluarga, No. 52, 1:6-11.
- Peraturan Pemerintah* (1994), Penyelenggaraan Pembangunan Keluarga Sejahtera, No. 21, 4:2.
- Strong, B., DeVault, C., & Cohen, T.F. (2011). *The Marriage and Family Experience: Intimate Relationships in a Changing Society* 11th Edition. Canada. Cengage Learning.
- Toussaint, L., & Friedman, P. (2009). Forgiveness, gratitude, and well-being: The mediating role of affect and beliefs. *Journal of Happiness Studies*, 10(6), 635.
- Walsh, F. (2016). Family resilience: a developmental systems framework. *European Journal of Developmental Psychology*. <https://doi.org/10.1080/17405629.2016.1154035>
- Wang, Y., Xu, B., Zhao, G., Cao, R., He, X., & Fu, S. (2011). Is quarantine related to immediate negative psychological consequences during the 2009 H1N1 epidemic? *General Hospital Psychiatry*, 33(1), 75-77. <https://doi.org/10.1016/j.genhosppsych.2010.11.001>
- Watkins, P. C., Woodward, K., Stone, T., & Kolts, R. L. (2003). Gratitude and happiness: Development of a measure of gratitude, and relationships with subjective well-being. *Social Behavior and Personality: An International Journal*, 31(5), 431-451.