

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

Fungsionalitas Keluarga dan Kesehatan Mental

O. Irene Prameswari Edwina
Universitas Kristen Maranatha
Pos-el: irene.pe@psy.maranatha.edu



A. Pendahuluan

Individu dalam mencapai tujuan hidupnya menghadapi berbagai tantangan, tekanan, dan hambatan yang perlu ditangani dan diselesaikan. Kondisi ini dihadapi hampir setiap individu dan merupakan hal yang wajar dalam kehidupan manusia. Tantangan, tekanan, dan hambatan merupakan *stressor* yang mengenai individu dan menimbulkan stres pada individu tersebut. Stres kuat yang dialami individu yang tidak ditangani dengan positif akan memberikan dampak yang kurang menguntungkan bagi kehidupan individu, baik secara psikis (seperti cemas berlebihan, konsentrasi yang terganggu), fisik (seperti gangguan pencernaan, sakit kepala), maupun sosial (seperti keengganan untuk bergaul, menarik diri dari pergaulan). Untuk individu dewasa akan memengaruhi kehidupan ekonominya juga (seperti produktivitas kerja menurun).

Tidak dapat dipungkiri, kondisi pandemi *Covid-19* membawa dampak pada kehidupan manusia, merubah tatanan hidup manusia. Individu perlu menyesuaikan diri

dengan perubahan yang dratis tersebut untuk dapat melanjutkan kehidupannya. Kementerian Kesehatan (Kemenkes) mengungkapkan bahwa terdapat peningkatan kasus Kesehatan jiwa selama pandemi ini. Hingga Juni 2020, terdapat 277.000 kasus Kesehatan jiwa di Indonesia, meningkat dibandingkan tahun 2019 yang jumlah kasusnya 197.000 orang (Sutanto, D., 12 Oktober 2020)

Stres yang kuat dan berlangsung dalam jangka waktu yang lama, serta belum tertangani dengan positif, dalam artian kekuatan stres tidak menurun, maka akan mengganggu fungsi adaptasi individu. Tidak menutup kemungkinan individu tersebut akan terganggu kesehatan mentalnya. Aslamiyah (2021) meneliti tentang dampak *Covid-19* terhadap psikologis pasien, ditemukan bahwa pasien mengalami penurunan motivasi, terkejut, sedih, tertekan, insomnia, trauma hingga membutuhkan dukungan motivasi dari keluarga dan teman sesama pasien. Penelitian yang serupa yang dilakukan oleh Ratunuman dan kawan-kawan (2021) terhadap mahasiswa, mengungkapkan bahwa dampak psikologis pandemi *Covid-19* pada mahasiswa antara lain, kecemasan, depresi, stres, sindrom stres pascatrauma (PTSD) dan pertumbuhan pascatrauma.

Terganggunya kesehatan mental individu yang cukup parah membawa dampak pada berbagai aspek kehidupan manusia dan juga masyarakat. Kualitas sumber daya manusia yang diperlukan untuk mengembangkan individu itu sendiri dan membangun masyarakat menjadi terganggu. Banyak "harga" yang harus dibayar bila individu-individu mengalami gangguan kesehatan mental, seperti dari segi ekonomi (berapa banyak biaya

yang harus dikeluarkan untuk menangani individu-individu yang mengalami gangguan kesehatan mental), kualitas sumber daya insani yang diperlukan dalam membangun masyarakat/negara menjadi menurun. Banyak individu yang tidak Bahagia dengan hidupnya, padahal kebahagiaan merupakan emosi positif yang berperan besar dalam meningkatkan kualitas hidup manusia.

Individu tidak dapat terlepas dari *stressor* yang menghadang kehidupannya. Banyak kejadian dalam hidup individu yang tidak dapat dikontrol oleh individu itu sendiri. Seperti pandemi *Covid-19* yang melanda seluruh dunia. Individu akan mengalami stres yang kuat. Yang diperlukan individu adalah bagaimana mereka dapat mengelola stres yang dialami dan menyelesaikan permasalahan yang menyebabkan stres tersebut. Dengan demikian individu akan tetap memiliki kesehatan mental yang dibutuhkan untuk dapat menjalani kehidupannya dengan fungsional. Bagaimana individu memiliki ketahanan mental yang dapat menolongnya untuk menghadapi situasi stres yang kuat, sehingga Kesehatan mentalnya tidak terganggu, bahkan dapat ditingkatkan.

Keluarga adalah pilar sosial utama dalam hidup individu. Untuk memahami bagaimana individu dapat berfungsi, yaitu dapat mengembangkan diri dan menyesuaikan diri dengan lingkungannya, maka perlu untuk memahami keluarganya. Apakah keluarganya adaptif atau tidak adaptif, apakah keluarganya fungsional atau tidak fungsional dalam berpikir, merasa dan berperilaku dari masing-masing anggota keluarga (Anderson, 2011).

B. Pembahasan

Setiap individu hidup dalam keluarga, baik keluarga yang terbentuk karena adanya hubungan darah maupun keluarga yang terbentuk karena kondisi tertentu. Individu berkembang, mengenal dirinya, mengaktualisasikan kemampuan yang dimilikinya dan belajar untuk menyesuaikan diri dengan lingkungannya, dimulai dari keluarga. Keluarga yang dapat berfungsi dengan baik akan mendukung anggota keluarganya untuk mencapai tujuan hidupnya tersebut. Sebaliknya keluarga yang tidak dapat berfungsi dengan semestinya dapat menimbulkan permasalahan tertentu pada anggota keluarganya. Individu yang sehat mental menjadi tujuan penting dalam hidup manusia. Organisasi Kesehatan dunia (World Health Organization), pada tahun 2004, mengungkapkan bahwa sehat mental sebagai kondisi well-being/sejahtera mental yaitu saat individu merealisasikan kemampuannya, dapat menangani stres normal dalam hidupnya, dapat bekerja secara produktif dan berhasil, dan mampu berkontribusi pada masyarakatnya (Virginia Miller Ambler, dalam Lopez, 2008)

Penelitian yang dilakukan oleh Habibi (2015) menunjukkan bahwa siswa SMA akan meningkat adiksinya terhadap internet bila keluarganya tidak berfungsi dengan sehat. Diungkapkan lanjut bahwa keluarga yang tidak berfungsi dengan baik itu memiliki karakteristik sebagai berikut, tidak sehat dalam menyelesaikan permasalahan, tidak melakukan peran dan tanggung jawab dari masing-masing anggota keluarga, tidak sehat dalam pelibatan afeksi dan respon emosional dalam keluarga. Selain itu, Ghamari (2012) dalam penelitiannya mengungkapkan bahwa terdapat hubungan

yang signifikan antara keluarga yang disfungsi dengan depresi dan somatisasi.

Ariesta (2019) melakukan penelitian pada ibu yang memiliki anak autisme, hasilnya menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara *family functioning* dan stres pengasuhan ibu yang memiliki anak dengan autisme. Semakin tinggi *family functioning* maka tingkat stress pengasuhan akan cenderung lebih rendah, dan sebaliknya. Penelitian yang dilakukan oleh Trangkasombat (2006) mengenai fungsi keluarga pada kelompok yang klinikal (adanya gangguan psikiatrik) dan kelompok yang nonklinikal, ditemukan bahwa kelompok yang klinikal memiliki keluarga yang disfungsi lebih tinggi dibandingkan dengan keluarga dari kelompok yang nonklinikal. Lebih lanjut Trangkasombat (2006) mengungkapkan bahwa pada keluarga dari kelompok klinikal memiliki disfungsi dalam *problem solving*, komunikasi, *affective responsiveness*, *affective involvement* dan *role*, dua sampai lima kali lebih tinggi dibandingkan keluarga dari kelompok nonklinikal.

Selanjutnya, akan dipaparkan penelitian-penelitian yang menunjukkan bahwa keluarga yang fungsional memberikan dampak positif dalam kehidupan individu. Ghamary (2012) menunjukkan bahwa dari hasil penelitiannya, keluarga yang berfungsi dengan baik dapat meningkatkan kualitas hidup dan kesehatan dari anggota keluarganya. Juga, menurunkan permasalahan keluarga, meningkatkan kepuasan, harapan, dan ketrampilan hidup. Dengan meningkatkan fungsi keluarga maka akan meningkatkan Kesehatan anak-anak, mencegah mereka dari gangguan fisik dan mental.

Tatal (2021) mengungkapkan bahwa terdapat hubungan yang positif dan signifikan antara fungsi keluarga dan *subjective well-being*. Penelitian senada dilakukan oleh Sari (2018) pada anak remaja usia 12 - 15 tahun, diperoleh bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara fungsi keluarga dengan *subjective well-being*. Grefe (2019) melalui penelitian yang dilakukan mendapatkan hasil bahwa anak-anak dari keluarga dengan fungsionalitas yang baik lebih sedikit mengalami masalah psikologis, dibandingkan dengan keluarga yang disfungsi.

Tidak dapat dipungkiri bahwa keluarga yang dapat berfungsi dengan baik memberikan dampak positif bagi setiap anggota keluarganya, mereka akan sehat mental. Pada lanjutannya akan memberikan pengaruh yang menguntungkan bagi masyarakat yang lebih luas. Individu dapat lebih berkarya dan bahagia dalam hidupnya.

Pada bagian selanjutnya akan dipaparkan mengenai konsep teori dari model McMaster tentang fungsionalitas keluarga. Tentu banyak teori-teori lain tentang fungsionalitas keluarga, namun pada kesempatan ini teori model dari McMaster yang akan dituturkan, mengingat penelitian-penelitian yang telah diungkap sebelumnya pun mengacu pada teori McMaster.

McMaster Model of family functioning (MMFF) dipelopori oleh Nathan Epstein dan selanjutnya mengembangkan *Problem Centered Systems Therapy of the Family*. Epstein dan kawan-kawan (Ryan, 2005) berpendapat bahwa tidak ada keluarga yang sehat yang tidak memiliki permasalahan. Model dari keluarga yang fungsional merupakan garis yang kontinum. Terdapat

enam dimensi yang akan menunjukkan sebuah keluarga fungsional atau tidak fungsional. Fungsionalitas didefinisikan dari masing-masing dimensi yang bergerak dari sangat tidak efektif sampai dengan sangat efektif. Dimensi-dimensi yang mengarah pada sangat tidak efektif dapat berkontribusi terhadap hadirnya simtom-simtom klinis. Sebaliknya, dimensi-dimensi yang mengarah pada sangat efektif mendukung secara optimal kesehatan fisik dan emosional.

MMFF didasari oleh pendekatan sistem. Pendekatan ini memandang keluarga sebagai sistem yang terbuka yang terdiri dari subsistem-subsistem (seperti individu, perkawinan, hubungan orang tua - anak) yang berhubungan dengan sistem lain di luar keluarga inti (seperti, keluarga besar, sekolah, pekerjaan, institusi keagamaan). Terdapat lima asumsi yang mendasari *McMaster Model of Family Functioning* (MMFF), yaitu:

1. Bagian-bagian dari keluarga saling berhubungan satu dengan yang lain.
2. Satu bagian dari keluarga tidak dapat dipahami bila diisolasi dari keseluruhan sistem keluarga.
3. Fungsionalitas keluarga tidak dapat sepenuhnya dipahami melalui pemahaman yang hanya dari masing-masing bagian.
4. Sebuah struktur dan organisasi keluarga merupakan faktor penting dalam menentukan perilaku dari anggota-anggota keluarga.
5. Pola transaksi dari sistem keluarga merupakan variabel yang sangat penting yang membentuk perilaku anggota-anggota keluarga.

Pendapat penting dari pendekatan keluarga sebagai sistem adalah bahwa proses yang terjadi dalam keluarga dapat menghasilkan perilaku yang disfungsi. Dan tidak memusatkan perhatian pada patologi intrapsikis dari individu itu sendiri sebagai penyebab dari perilaku disfungsi.

Dalam memahami perilaku anggota-anggota keluarga, perlu diperhatikan nilai-nilai yang berlaku dalam keluarga tersebut. Nilai-nilai tersebut akan memengaruhi perilaku individu. Terdapat keluarga yang memiliki nilai bahwa pendidikan adalah hal yang sangat penting, maka keluarga tersebut akan mengutamakan pengeluaran uang untuk pendidikan dibandingkan keperluan yang lain, misal pakaian atau rekreasi. Atau, terdapat pula keluarga-keluarga yang menilai bahwa perasaan marah bukanlah hal yang positif, sehingga memengaruhi cara anggota keluarga itu mengeskpresikan perasaan marahnya.

Selanjutnya, pemahaman akan keluarga sebagai sistem perlu juga ditinjau dari fungsi utama keluarga dalam *setting* sosial, psikologis, dan biologis dalam rangka memelihara dan mengembangkan anggota keluarga. Pertama, area tugas dasar, yang merupakan area tugas yang fundamental yang meliputi hal-hal instrumental, seperti penyediaan makanan, uang, transportasi, dan tempat berlindung/rumah. Kedua, area tugas perkembangan, keluarga bertugas untuk mendukung, mengantar, dan memastikan bahwa anggota keluarga dapat berkembang seturut dengan tahap-tahap perkembangannya. Dan sebagai keluarga, juga dapat berkembang mengikuti tahapan perkembangan keluarga. Ketiga, area tugas penuh risiko, tugas pada area ini

meliputi penanganan krisis yang dapat terjadi seperti sakit, kecelakaan, kehilangan penghasilan, perubahan pekerjaan.

Untuk dapat memahami struktur, organisasi, dan pola transaksional dalam keluarga, MMFF memusatkan perhatiannya pada enam dimensi dari fungsionalitas keluarga (Ryan, 2005). Keenam dimensi itu adalah *problem solving* (penyelesaian masalah), komunikasi, peran, *affective responsiveness* (responsivitas afek), *affective involvement* (pelibatan afek), dan kontrol perilaku. Keluarga yang fungsional atau tidak fungsional akan ditinjau dari variasi kekuatan keenam dimensi tersebut. Perlu dipahami bahwa masing-masing dimensi secara penuh berkontribusi terhadap kompleksitas keluarga.

Adapun penjabaran keenam dimensi fungsionalitas keluarga adalah sebagai berikut:

1. Penyelesaian Masalah

Mengacu pada kemampuan keluarga untuk menyelesaikan permasalahan-permasalahan pada tingkatan yang dapat menjamin bahwa keluarga tetap dapat berfungsi. Permasalahan yang hadir dalam keluarga dapat mengancam ketuhanan dan kapasitas fungsi dari keluarga. Keluarga yang fungsional dan tidak fungsional tidak ditentukan untuk sedikit atau banyaknya masalah, tetapi oleh kemampuan keluarga menyelesaikan permasalahan yang ada. Keluarga yang fungsional dapat menyelesaikan permasalahan dengan efektif, sedangkan keluarga yang tidak fungsional, kurang atau tidak dapat menyelesaikan permasalahan yang muncul dalam keluarga. Secara garis besar permasalahan keluarga dibagi dalam dua jenis, yaitu instrumental dan afektif. Masalah

instrumental mengacu pada permasalahan sehari-hari, seperti menyediakan makanan, sandang, papan, mengelola keuangan. Masalah afektif berhubungan dengan emosi dan perasaan, seperti marah, kecewa, atau depresi. Keluarga yang banyak memiliki permasalahan instrumental dan mengganggu fungsi keluarganya, biasanya jarang dapat menyelesaikan permasalahan afektif secara efektif. Keluarga yang memiliki permasalahan afektif, mungkin saja secara adekuat dapat menyelesaikan permasalahan instrumentalnya. Keluarga yang fungsional mungkin saja memiliki beberapa masalah yang tidak terselesaikan, tetapi dapat menyelesaikan mayoritas dari masalah yang hadir dalam keluarga. Hanya keluarga yang sangat efektif yang dapat menyelesaikan hampir keseluruhan masalah. Jarang terdapat keluarga yang 100% dapat menyelesaikan permasalahannya baik yang instrumental maupun yang afektif.

2. Komunikasi

Komunikasi adalah pertukaran informasi secara verbal didalam keluarga, termasuk komunikasi non verbal. Dalam MMFF komunikasi dalam keluarga dipusatkan pada gaya komunikasi dari anggota keluarga. Dalam komunikasi pun, area dibagi menjadi dua, yaitu instrumental dan afektif. Selanjutnya komunikasi dibagi kedalam dua sub-dimensi, yaitu *clear vs masked*, dan *direct vs indirect*. Untuk *clear vs masked* fokus pada apakah isi berita dari komunikasi diungkapkan dalam kalimat yang jelas atau diungkapkan secara tersamar, tidak jelas, membingungkan. Pada *direct vs indirect* fokus

diarahkan apakah berita yang disampaikan ditujukan pada target atau dibelokkan pada orang lain yang bukan merupakan target. Terdapat empat jenis komunikasi yang didasarkan pada sub-dimensi tersebut, yaitu:

- a. *Clear* dan *direct*, berita dan target jelas. Seorang ibu berkata pada anak remajanya: "Saya kecewa karena kamu tidak melakukan tugasmu, jelaskan pada mama alasanmu."
- b. *Clear* dan *indirect*, berita jelas namun tidak ditujukan langsung pada target. Seorang ibu berkata pada suaminya: "Saya kecewa pada Andre (anak remajanya) karena ia tidak melakukan tugasnya."
- c. *Masked* dan *direct*, berita tidak jelas, tetapi ditujukan pada target. Seorang ibu berkata pada anak remajanya yang tidak melakukan tugas yang diberikan kepadanya: "Kamu sibuk? "
- d. *Masked* dan *indirect*, berita tidak jelas dan tidak ditujukan pada target. Seorang ibu mengatakan pada suaminya: "Orang yang tidak melakukan tugasnya adalah orang yang tidak bertanggung jawab."

Pada keluarga yang fungsional, anggota keluarga akan berkomunikasi dengan jelas dan langsung pada targetnya baik untuk area instrumental maupun afektif. Sedangkan keluarga yang kurang efektif dalam berkomunikasi biasanya berita yang disampaikan kurang jelas dan tidak langsung pada sasaran. Untuk komunikasi non verbal umumnya berkontribusi pada sub-dimensi *masked* dan merefleksikan komunikasi yang tidak langsung.

3. Peran

Peran adalah pola perilaku yang berulang yang dilakukan oleh anggota keluarga agar keluarga dapat berfungsi. Terdapat lima fungsi utama dari keluarga, fungsi ini meliputi area instrumental, afektif, dan komponen campuran. Adapun kelima peran tersebut adalah:

- a. Penyediaan sumber-sumber, seperti menyediakan makanan, sandang, papan, dan uang untuk keluarga.
- b. Pemeliharaan dan dukungan. Fungsi ini berkenaan dengan afektif, seperti memberikan kenyamanan, kehangatan, penentraman hati, dan dukungan untuk anggota keluarga.
- c. Kepuasan seksual untuk pasangan. Kedua pasangan/suami-istri merasakan kepuasan dalam relasi seksual, dan merasakan dapat memuaskan pasangannya.
- d. Perkembangan personal. Berkaitan dengan tugas anggota keluarga untuk dapat mengembangkan ketrampilan hidup, seperti membantu anak untuk memulai sekolah dan menjalani Pendidikan formalnya, menolong pasangan untuk mencapai karier atau pekerjaan, dan menolong anak dan orang tua/orang dewasa untuk mengembangkan kemampuan sosialnya.
- e. Memelihara dan mengelola sistem keluarga. Area ini meliputi beberapa fungsi, yaitu:
 - 1) Fungsi pengambilan keputusan. Fungsi ini dilakukan pada tingkat orang tua/pasangan, meliputi kepemimpinan, pengambilan

- keputusan yang utama, dan keputusan akhir yang mana consensus tidak terjadi.
- 2) Batasan dan fungsi keanggotaan di luar keluarga inti. Tugas ini berkenaan dengan keluarga besar, teman, tetangga, dan institusi eksternal.
 - 3) Fungsi kontrol perilaku. Area ini berkenaan dengan implementasi dan ketaatan dari fungsi kontrol perilaku termasuk mendisiplinkan anak, menerapkan standar-standar dan aturan-aturan untuk anggota keluarga, termasuk orang tua/pasangan.
 - 4) Fungsi pengelolaan keuangan rumah tangga. Tugas instrumental ini meliputi tagihan bulanan, urusan dengan bank, pajak, dan mengatur penggunaan uang untuk keperluan rumah tangga.
 - 5) Fungsi yang berkaitan dengan Kesehatan. Tugas ini meliputi pemeliharaan kesehatan, membuat janji dengan dokter, pengobatan untuk anggota yang mengalami masalah Kesehatan.

Dalam dimensi peran ini juga, termasuk pembagian peran dalam keluarga yang dapat diungkap secara eksplisit maupun implisit. Juga, memonitor pelaksanaan dari peran itu sendiri dan mengoreksinya bila ada kekeliruan dalam menjalankan peran tersebut.

4. Responsivitas Afek

Responsivitas afek ini diperlihatkan oleh anggota keluarga saat merespon stimulus afektif. Seperti, bagaimana anggota keluarga merespon kegagalan

yang dialami anggota keluarga yang lain. Mereka dapat merespon dengan emosi penuh, seperti kesedihan dan kemarahan yang kuat sampai dengan respon emosi yang rendah, seperti ketidakpedulian, atau merespon sepintas lalu. Terdapat dua kategori dari afek, yaitu, pertama, emosi yang berkaitan dengan kesejahteraan, seperti afeksi, kehangatan, dukungan, cinta, penghiburan, kebahagiaan. Kedua, emosi yang berkaitan dengan keadaan darurat, seperti, takut, marah, kesedihan, kecewa, dan depresi. Responsivitas afek menekankan pada kapasitas anggota keluarga untuk merespon secara emosional, dan bukan pada perilaku actual. Keluarga yang fungsional dapat memberikan respon yang lebih luas, lebih variatif, dan lebih tepat terhadap stimulus afektif.

5. Pelibatan Afek

Mengacu pada anggota keluarga memerlihatkan minat dan nilai terhadap aktivitas tertentu yang dilakukan anggota keluarga lainnya. Terdapat enam jenis keterlibatan afek. Pertama, kekurangan keterlibatan, yaitu, anggota keluarga tidak menunjukkan minat atau investasi satu dengan yang lain. Kedua, keterlibatan tanpa afek/perasaan, yaitu, anggota keluarga masih menunjukkan minat namun dengan investasi yang minim dari pelibatan diri dan perasaan terhadap kegiatan anggota keluarga yang lain. Ketiga, keterlibatan narsistik, menunjukkan pelibatan diri dan perasaan yang egosentrik terhadap kegiatan anggota keluarga. Keempat, keterlibatan empatik, yang mana anggota keluarga memerlihatkan minat dan afek yang sesungguhnya terhadap kegiatan

yang dilakukan anggota keluarga lainnya. Kelima, keterlibatan yang berlebihan, ditunjukkan dengan perilaku turut campur yang berlebihan dan *over-protective*. Keenam, keterlibatan yang simbiotik, yaitu pelibatan yang sangat kuat yang menunjukkan bahwa *boundaries* antara dua atau lebih anggota keluarga kabur. Keterlibatan simbiotik dipandang sebagai hal yang serius yang dapat mengganggu relasi, bila keterlibatan tersebut membuat anggota keluarga sulit membedakan dirinya dengan anggota keluarga yang lain.

6. Kontrol Perilaku

Upaya keluarga untuk menangani perilaku terdapat pada tiga area spesifik. Pertama, situasi bahaya secara fisik, seperti anak yang bermain di tempat yang berbahaya, kecanduan alkohol pada orang dewasa. Kedua, situasi yang berkenaan dengan pemenuhan dan pengekspresian kebutuhan psikobiologis, seperti, makan, tidur, agresi. Ketiga, situasi yang berhubungan dengan perilaku sosial dalam keluarga maupun dengan individu diluar keluarga, seperti perilaku yang tidak sesuai dengan aturan yang telah ditetapkan dalam keluarga. Selain itu, terdapat empat gaya kontrol perilaku, yaitu, kontrol perilaku yang kaku, yaitu aturan diterapkan dengan sangat ketat dan sempit. Kedua, kontrol perilaku yang fleksibel, yaitu standar dan aturan diterapkan secara rasional, dan ada kesempatan untuk negosiasi, serta berubah. Ketiga, kontrol perilaku *laissez-faire*, yaitu, kurang adanya standar dan aturan-aturan yang mengarahkan perilaku anggota keluarga. Keempat, kontrol perilaku yang *chaotic*, keluarga secara random dan tidak dapat

diprediksi berubah dari kaku, fleksibel, dan *laissez-faire*, anggota keluarga tidak mengetahui standar mana yang digunakan pada suatu waktu, karena dapat berubah dari satu situasi ke situasi lainnya, dari satu waktu ke waktu yang lainnya.

C. Penutup

Fungsionalitas keluarga dapat menjadi solusi, baik dalam upaya kuratif, preventif, maupun promotif agar individu memperoleh kesehatan mental. *McMaster Model of Family functioning* (MMFF) merupakan model fungsionalitas keluarga yang memiliki dimensi-dimensi yang dapat dengan jelas dioperasionalkan sehingga dapat dilakukan asesmen untuk mengetahui posisi fungsionalitas dari sebuah keluarga. Selanjutnya dapat ditingkatkan agar mencapai fungsionalitas keluarga yang dibutuhkan untuk mengembangkan kesehatan mental anggota keluarganya.

Daftar Rujukan

- Anderson, S.A., Ronald M.S. (2011). *Family Interaction, A Multigenerational Developmental perspective*, Firth Edition. Pearson Education, Inc., publishing as Allyn & Bacon, Boston.
- Ariesta, W.P., Duta N. (2019). Hubungan antara Family Functioning terhadap Stres Pengasuhan Ibu yang Memiliki Anak dengan Autisme. *Jurnal Psikologi Pendidikan dan Perkembangan*. Vol. 8, pp 43 - 57. <http://url.unair.ac.id/5e974d38>. e-issn 2301-7104.
- Aslamiyah, S., Nurhayati. (2021). Dampak *Covid-19* terhadap Perubahan Psikologis, Sosail, dan Ekonomi Pasien *Covid-19* di Kelurahan Dendang, Langkat, Sumatera Utara. *Jurnal Riset dan Pengabdian Masyarakat*, Vol 1, No 1, 56 - 69.

- Ghamary, M., PhD. (2012). Family Function and Depression, Anxiety, and Somatization among Collage Students. *International Journal of Academic Research in Business and Social Sciences*. Vol 2 No. 5. ISSN: 2222-6990.
- Grefe, S. W., Marlit S., Bonnie F., Angela P.C. (2019). Family Functioning and Psychological Health of Children with Mentally Ill Parent. *International Journal of Environmental Research and Public Health*. doi: 10.3390/ijerph16071278
- Habibi, A., Dr. Parvaneh D., Dr. Mohammad J.Z.M. (2015). The Relationship of Family Function with Internet Addiction Among Girl High School Student in Malard. *Mediterranean Journal of Social Sciences MCSEER Publishing, Rome, Italy*. Vol 6 No 4 S3. Doi: 10.5901/mjss.2015.v6n4s3p215.
- Lopez, S.J. (2008). *Positive Psychology, Exploring the Best in People*. Greenwood Publishing Group, Inc.
- Ratunuman, R.A., Lydia E.V.D., Hendri O. (2021). Dampak Psikologis Pandemi Covid-19 pada Mahasiswa antara lain, Kecemasan, Depresi, Stres, Sindrom Stres Pascatrauma (PTSD), dan Pertumbuhan Pascatrauma. *Jurnal Biomedik*; 13 (2): 227 - 232. Doi: <http://doi.org/10.35790/jbm.13.2.2021.31836>
- Ryan C.E., Nathan B.E., Gabor I.K., Ivan W.M., Duane S.B. (2005). *Evaluating and Treating Families: The McMaster Approach*. Routledge Tylor & Francis Group, LLC. New York.
- Sari, E.P., Wilda D. (2018). Family Functioning and Subjective Well-being among Adolescents. *Malaysian Online Journal of Counseling* Vol 5. Issue 1. <http://mojc.um.edu.my/>
- Susanto, D. (12 Oktober 2020). Humaniora. m.mediaindonesia.com
- Trangkasambat, U. MD. (2006). Family Functioning in the Families of Psychiatric Patients: A Comparison with Nonclinical Families. *JMed Assoc Thai*. 89 (11): 1946-53.
- Total, N., Ilhan Y. (2021). The Role of Schemas in the Relationship between Family Function and Well-being. *Eurasian Journal of Educational Research* 93, 115 - 134. Doi: 10.14689/ejer.2021.93.6.

