

# **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 Faradonna, Winbaktianur, Yuspendi

Pertama kali diterbitkan pada Oktober 2021

Oleh **Ideas Publishing**

Alamat: Jalan Ir. Joesoef Dalie No. 110

Kota Gorontalo

Surel: [infoideaspublishing@gmail.com](mailto: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**



# Karakter Tangguh Modal Membangun Keluarga Sejahtera

Seriwati Ginting  
Universitas Kristen Maranatha  
seriwati.ginting@maranatha.edu



## A. Pendahuluan

**K**eluarga merupakan organisasi terkecil, dibentuk berdasarkan kesepakatan dan komitmen dari sepasang kekasih. Setelah menjalani masa penajakan, pacaran, tunangan kemudian menikah. Merasa cocok satu dengan yang lain, merasa nyaman dan bahagia ketika bersama. Saling merindukan, ingin selalu dekat serta saling melengkapi adalah alasan yang dikemukakan oleh para calon mempelai. Bersedia membentuk dan membina keluarga dengan segala konsekuensi. Senang, bahagia milik bersama. Kesusasahan, kesedihan dihadapi bersama. Setiap orang yang memasuki pernikahan mempunyai harapan baik yang diungkapkan maupun yang tidak (Vivian A. Soesilo, 2010:107) Cinta kita akan mampu menghadapi semua rintangan yang kita hadapi dengan berserah pada Tuhan. Kita akan Bersama sampai maut memisahkan. Indah sekali pernyataan dari para calon pengantin saat dilakukan percakapan. Wajah mereka semringah, gerakan tubuh mereka menunjukkan betapa

mereka sangat bahagia menjelang pernikahan. Namun, seiring dengan berjalannya waktu keluarga yang dibangun dengan kesepakatan tersebut banyak mengalami hambatan. Komitmen tinggal komitmen. Mereka seolah lupa bahwa dalam ikatan pernikahan, manusia harus belajar menahan emosi, harus bekerjasama, dengan pribadi yang berbeda dan ini berlangsung sepanjang umur. Proses pengenalan akan pasangan perlu dilakukan terus menerus. Belajar menghargai pikiran dan perasaan pasangan (Yakub Susabda,1996). Keluarga merupakan tempat edukasi pertama bagi seorang anak. Mewujudkan keluarga harmoni merupakan harapan dan cita cita semua orang, sayangnya banyak keluarga yang justru gagal menjalaninya. Keluarga yang harmonis tidak ada sekolahnya, tapi bisa dipelajari dalam sekolah kehidupan yang sesungguhnya. Sekolah yang sesungguhnya adalah belajar dari setiap persoalan kehidupan, setiap saat kita belajar. Belajar mengenali karakter diri sendiri. Mengenal karakter diri sendiri dapat menolong untuk mempertahankan setiap nilai baik yang telah dimiliki sebaliknya mengubah hal hal yang kurang baik. Menyadari kekurangan diri sendiri membuka ruang untuk bersahabat dengan kekurangan pasangan. Fenomena yang terjadi banyak keluarga yang gagal menjadi keluarga yang harmonis. Percekcokan terjadi karena banyak hal. Tekanan ekonomi, perselingkungan, pihak ketiga (anak, mertua, dan orang tua), sikap saling menyalahkan, tidak mau mengalah dan sebagainya. Komitmen di awal pernikahan berangsur luntur, bahkan hilang menguap entah kemana. Bahkan ada yang berujung dengan perceraian. Saat keluarga dibentuk kata saya menjadi kita. Istilah satu tambah satu menjadi satu

merupakan pernyataan yang tepat bagi sebuah pernikahan. Tidak ada keluarga yang hidup tanpa konflik. Konflik adalah bagian dari pernikahan. Melalui konflik pasangan dapat saling mengenal karakter pasangannya. Karakter Tangguh memerlukan proses, kemauan untuk berubah dan komitmen menjalani perubahan sehingga keluarga yang terbentuk akan menjadi keluarga yang harmonis dan Bahagia. Kesejahteraan merujuk pada kebahagiaan seluruh anggota keluarga. Ketika semua orang merasa rumah adalah tempat paling nyaman, tumbuh bertumbuh Bersama dan tempat dimana setiap anggota keluarga dapat mengekspresikan seluruh keberadaannya.

## **B. Pembahasan**

Ketahanan keluarga adalah cikal bakal ketahanan bangsa. Keluarga yang tangguh akan melahirkan anak-anak yang tangguh pula. Tangguh artinya mampu menghadapi dan menjalani setiap musim di dalam hidup. Bukankah kehidupan ibarat cuaca dan musim yang silih berganti. Pada awal pernikahan tidak jarang kita mendengar wejangan selamat menikmati hidup baru, selamat mengarungi samudra kehidupan. Akan ada angin, ombak dan bahkan badai. Siapkan diri untuk menghadapi semua itu. Keluarga perlu disiapkan dengan baik. Suami istri memerlukan masa adaptasi setelah mereka menikah dan menjalani hidup sebagai suami istri. Lamanya masa pacaran tidak bisa dijadikan sebagai jaminan keluarga akan langgeng dan bahagia. Manusia terus berubah dan berkembang. Pada saat belum memiliki keturunan Perubahan tersebut dipengaruhi banyak faktor. Perubahan yang terjadi perlu disikapi bersama. Seiring sejalan.

Komunikasi menjadi salah satu yang dikembangkan agar pasangan dapat mengerti yang sedang dirasakan atau dipikirkan. Sikap overestimate bahwa saya sudah mengenal pasangan saya dengan baik tidaklah tepat. Kesibukkan bekerja juga menjadi pemicu semakin kurangnya perhatian terhadap pasangan. Rutinitas, membuat hilang rasa, sentuhan lembut, sapaan hangat,

### **1. Dinamika dalam Keluarga**

Individu yang berpikir bahwa pernikahannya akan selalu bahagia, akan kecewa. Sebab kenyataannya hidup penuh dinamika. Tidak melukukan kesenangan dan kebahagiaan. Ada saja gangguan yang akan terjadi di dalam pernikahan seperti perbedaan selera terhadap makanan, pola asuh anak, anak yang rewel, asisten rumah tangga yang tidak betah dan sebagainya. Oleh karena itu persiapan pernikahan selalu dilakukan agar satu sama lain saling mengenal. Pengenalan tersebut antara lain mencakup perasaan pasangan, sifat pasangan seperti; pemarah, cemburu, mudah tersinggung, tidak praktis, pendendam, suka gosip, harga diri yang tinggi, mudah sakit hati, suka humor, percaya diri, bimbang dalam mengambil keputusan, bersikap negative, senang berorganisasi, menghargai orang lain, mudah depresi, mudah bangkit dari kegagalan dan sebagainya. Pengenalan akan pasangan disertai dengan pengenalan diri sendiri. Hal ini penting dan menjadi salah satu modal dalam membina rumah tangga. Dinamika yang terjadi kadang sulit diprediksi. Kesibukan masing masing pasangan dan komunikasi yang tidak pas dapat memicu menurunnya intimacy berupa kedekatan melalui kata kata (pujian,

sanjungan), termasuk sentuhan, belaian akibatnya rumah tangga terasa hambar. Semua berjalan seperti rutinitas. Cinta memang unik, kompleks yang membawa seseorang pada sikap subjektif dalam memahami hubungannya dengan pasangannya. Sebagian pasangan menganggap bahwa pasangannya akan mengerti dirinya, Pemahaman ini berakibat rumah tangga yang 'dingin" masing masing merasa sudah saling tahu, sehingga tidak perlu dikomunikasikan. Ketika apa yang diharapkan tidak sesuai dengan kenyataan sikap yang diambil adalah sikap diam agar tidak terjadi pertengkaran. Pertengkaran hanya akan saling menyakiti dan kasian anak anak. Sikap ini dalam realitanya juga tidak tepat. Hambar dan tidak ada tantangan dapat menjadi salah satu pasangan mencari orang untuk dijadikan tempat curhat terhadap berbagai perasaan yang dipendam. Sebaliknya ada pasangan setiap kali merasa tidak sesuai dengan harapan maka seegra teriak tanpa melihat waktu dan tempat dan bahkan tidak peduli bahwa anak mereka ketakutan, cemas dan kuatir setiap kali mendengar orang tua mereka berteriak dan bertengkar.

Fenomena ini menunjukkan betapa pentingnya kedewasaan pasangan. Duduk bersama membicarakan segala hal serta solusinya. Keluarga dapat berjalan dengan baik apabila di antara suami dan istri ada seiya sekata. Keterbukaan, kesediaan mendengar, kemauan untuk terus mengenali pasangan sangat menolong. Kebahagiaan memang harus dikerjakan. Oleh sebab itu ada hal hal yang mendasar yang perlu dipahami, dimengerti dan diaplikasikan dalam keluarga.

Kebutuhan dasarnya jiwa lelaki dan perempuan memang berbeda. Lelaki lebih senang diakui, diterima, ditaati, diandalkan dan dikagumi. Sebaliknya perempuan lebih butuh dipedulikan dengan memberikan perhatian penuh saat mereka bercerita, dihargai dan didampingi (Andar Ismail, 2007:44). Biasanya pertengkaran yang terjadi antara suami istri karena perbedaan psikis. Masing masing kurang peka terhadap perbedaan tersebut dan kurang menghargai perbedaan. Dengan mensyukuri hidup, berpikir positif dan mengeksplorasi kebahagiaan dengan membagikan akan lebih bahagia daripada membagikan kesedihan kepada orang lain (kompasiana.com).

## **2. Membangun Karakter dalam Keluarga**

Suami istri dengan latar belakang berbeda, menyatu dalam keluarga. Bersedia berubah dan berkembang Bersama. Kata bersedia menunjukkan pada tidak ada paksaan. Semua dijalani dengan syukur. Ada kesediaan untuk berkorban. Suami istri adalah panutan anak. Apa yang dilihat dan dirasakan anak akan membekas dan menjadi bagian diri anak. Anak adalah imitation dari orang tua. Kesabaran orang tua dalam membimbing dan mengasuh anak secara umum menjadikan anak juga menjadi anak yang sabar. Sebaliknya anak yang dibesarkan dengan kasar, bentakan, umoutan akan menjadikan anak juga penuh amarah, tidak sabar dan suka mengumpat. Jadi orang tua tidak mudah. Batasan usia yang ditetapkan oleh pemerintah bagi seorang perempuan maupun bagi laki laki sebelum menikah adalah antisipasi agar mapan secara fisik maupun psikis. Pertambahan usia



tidak serta merta dibarengi dengan kualitas karakter. Karakter berbicara tentang hal hal yang dibentuk di dalam hati dengan tujuan mengembangkan kualitas pribadi yang semakin teguh berprinsip pada nilai nilai kebenaran (Rizal Badudu, 2019). Hidup berumah tangga adalah sikap saling memberi tanpa pamrih, tanpa hitungan. Seorang ibu yang bekerja memerlukan asisten rumah tangga untuk menjaga anak anak selama dia bekerja. Keberadaan asiten rumah tangga hanyalah untuk membantu, tanggung jawab sepenuhnya ada pada orang tua. Kekompakan orang tua saat mengasuh dan membesarkan anak akan memberikan rasa aman, rasa bahagia dan sejahtera bagi anak. Semua yang dilakukan didasarkan pada kasih yang tulus. Penting untuk terus memupuk cinta. Perubahan yang diharapkan dari pasangan memang memerlukan waktu. Jangan menuntut pasangan berubah, mulailah perubahan dari diri sendiri. Perlu ada ritual bersama seluruh anggota keluarga untuk bisa berbagi cerita dan rasa. Ritual yang dimaksudkan misal makan malam bersama, ibadah bersama atau kegiatan lain seperti berkebun atau jalan jalan pada hari minggu sore. Bila suami sitri bekerja maka diperlukan komitmen untuk dapat membagi waktu untuk bekerja dan untuk keluarga. Bila tidak sangat terpaksa pekerjaan jangan dibawa pulang. Terlalu sibuk bekerja akan membuat pasangan dan anak anak merasa diabaikan. Terutama anak yang belum mengerti akan merasa bahwa orang tuanya lebih sayang urusan pekerjaan daripada dirinya. Tanggung jawab menjadi orang tua memang

tidak mudah. Bukan saja harus memenuhi kebutuhan fisik anak tapi juga kebutuhan psikis.

Pembangunan manusia melingkupi tiga dimensi yaitu sehat, cerdas dan berkepribadian, (Hendarman, 2019). Sehat menunjukkan kondisi yang fit dan bugar, cerdas menunjukkan cara berpikir yang terus menerus diasah sehingga memiliki kemampuan analisis yang tajam serta berkualitas. Berkepribadian menunjuk pada keinginan untuk selalu melakukan hal hal yang baik. Semuanya itu bermula dari dalam hati, dipengaruhi hasrat/campuran antara emosi dan motivasi (Hendarman, 2019:4). Pembangunan Karakter adalah hal mendasar yang dibutuhkan oleh setiap orang. Setiap orang tua menginginkan anak anak mereka tumbuh menjadi anak yang memiliki karakter. Pendekatan yang lebih baik adalah orang tua bertumbuh dalam hal yang sama Bersama anak. Anak anak akan mudah melakukan Tindakan berkualitas apabila melihat orang tua mereka melakukan berulang ulang dalam keseharian di rumah (Rizal Badudu, 2019:9). Mengembangkan karakter anak memerlukan kiat atau strategi seperti mengucapkan secara berulang ulang atau dituliskan ditempat yang mudah dilihat. Setelah anak mengucapkan dan membaca lebih sering lebih baik (ditempatkan di tempat yang mudah dilihat), orang tua ikut menerapkannya, kemudian memberikan cerita ilustrasi terkait dengan karakter tersebut. Misal karakter kerjasama, maka anak dapat diberikan ilustrasi semut yang selalu bekerja sama. Ilustrasi ini menolong anak untuk mengingat kemudian menerapkan. Penarapannya tentu pembagian tugas

dalam keluarga. Akan sulit menerapkan apabila anak melihat bahwa pekerjaan rumah tangga hanya ibunya saja yang melakukan sementara ayahnya sama sekali tidak terlibat. Timbul kebingungan dalam diri anak, karena berbeda apa yang diajarkan dengan apa yang dilihat. Apabila anak sudah melakukan perubahan, sekecil apapun perubahan berilah pujian. Memberikan pujian terhadap implementasi karakter yang telah dilakukan anak. Pujian adalah bentuk apresiasi terhadap anak. Pujian diarahkan pada proses dan bukan hasil akhir. Pujian yang diberikan pada hasil akhir dan bukan pada proses dapat “menimbulkan” kecurangan” atau budaya instan pada anak. Banyak kualitas karakter yang perlu diajarkan kepada anak. Secara bertahap diikuti keteladanan dari orang tua akan mendatangkan hasil. Anak belajar dari apa yang dia lihat dan bukan dari apa yang mereka dengar. Kebingungan dalam diri anak saat melihat perbedaan antara yang diajarkan dengan apa yang dilihat dapat menimbulkan persoalan. Setiap keluarga mengalami dan harus memecahkan persoalannya sendiri sendiri, (Yulia Singgih, 2017:1). Oleh sebab itu kedewasaan, pengendalian diri dan pengendalian emosi orang tua sangatlah penting. Emosi adalah reaksi mental yang diekspresikan secara berbeda beda oleh setiap individu yang diarahkan untuk objek tertentu, disertai dengan adanya perubahan perilaku dan faktor fisiologis dalam tubuh, (Asti Musman, 2019). Tuntutan kepada orang lain/ pasangan untuk berubah bukan perkara yang mudah. Awali dari diri sendiri dengan tekun, terus berlatih menjadi pribadi yang

lebih baik dan menjadi kebiasaan. Perubahan tersebut akan nampak dalam cara memandang masalah, cara bertutur kata, cara bersikap dan bertindak. Dengan segala keberadaan orang tua yang terus belajar sehingga terbentuk kesadaran melakukan hal hal yang baik dan mulia akan tertanam pada seluruh anggota keluarga, anak anak mereka.

Peran utama pembentukan karakter anak ada di dalam keluarga. Orang tua harus melakukan hal yang sama dengan apa yang diharapkan dilakukan oleh anak. Orang tua yang sering menggerutu, tidak sabar, mengeluh, tentu sulit mengharapkan memiliki anak yang sabar, dan memiliki ketahanan berjuang pada masa masa sulit. Melalui pembiasaan nilai nilai semangat juang, tidak mudah menyerah, saling menghormati, menghargai keunikan, melibatkan dan memberdayakan setiap potensi anak, kesediaan saling mendengar, berjasama, keteladanan, berbagi cerita. Setiap keluarga memiliki nilai dan budaya masing masing. Namun pada hakikatnya mengharapkan keharmonisan dan kebahagiaan dalam keluarga (Zahra Ramadani, 2020) Kehadiran anak anak dalam keluarga juga mempunyai banyak “rasa” seperti gembira karena diberi kesempatan memiliki keturunan, sedih saat anak sakit, kecewa saat anak tidak mau mendengar dan sulit diatur. Apalagi kalau diantara suami dan istri tidak terdapat kesepahaman tentang cara mendidik dan mendampingi anak. Pola komunikasi yang tepat harus terus dilakukan, tiap keluarga punya pola komunikasi yang khas. Tidak ada keluarga yang mulus mulus saja. Mendinginkan segala hal dan berharap akan selesai dengan

sendirinya, ibarat gunung es yang sewaktu waktu bisa “meledak” tanpa terkendali. Membentuk keluarga ibarat menimba ilmu dan setiap tahun ada kenaikan tingkat. Apabila terjadi perselisihan perlu diingat atau bahkan bila mungkin dicatat. Bukan untuk membuat sedih atau marah tapi sebagai pengingat sehingga masalah yang sama dapat dihindari agar tidak terjadi. Semakin berkurang jumlah perselisihan maka semakin baik “raport” keluarga. Siapa yang menilai skor pada raport tentu saja keluarga. Orang tua dapat meminta pendapat anak anak. Saat makan malam bisa menanyakan apa yang anak rasakan, memberi kesempatan bagi anak untuk mengemukakan perasaannya, pendapat dan pandangannya membuat anak tumbuh sebagai pribadi yang percaya diri, pribadi yang menghargai orang lain dan tahu batasan batasan dalam bertutur dan bersikap. Dalam membina rumah tangga, terjadinya pertengkaran adalah hal yang lumrah. Sangat penting diingat agar pengendalian diri, tidak terlalu meluapkan emosi dengan mengeluarkan teriakan apalagi kata kata vulgar. Kata kata yang sudah keluar tidak mungkin bisa dihapus atau ditarik. Setiap orang punya cara sendiri untuk meredakan emosinya. Kelola diri, kelola emosi, redakan emosi, baru kemudian lakukan percakapan dari hati ke hati membahas persoalan yang dihadapi berikut solusi. Solusi terbaik untuk semua anggota keluarga. Rumah adalah tempat paling nyaman dan menyenangkan bagi semua anggota keluarga. Bagi orang tua yang memiliki anak lebih dari satu, harus bijaksana, bersikap adil, tidak membanding -bandingkan anak. Perlakukan anak

secara adil, agar tidak ada anak yang merasa dinomerduakan. Memarahi anak sebaiknya tidak di depan saudara saudaranya. Akan lebih baik menegur anak lakukan dengan empat mata saja. Saat menegur anak harus jelas apa yang ingin disampaikan, sesuai dengan Tindakan atau perilaku yang dikoreksi. Patikan anak tahu kesalahannya dan minta anak berjanji untuk berubah. Bila ada perubahan berikan pujian pada anak.

Perlu kesadaran untuk melupakan masa lalu yang tidak menyenangkan, berjanji untuk tidak bertengkar dengan pasangan di depan anak. Pertengkaran yang sering terjadi di depan anak, dapat menghambat pertumbuhan psikis anak. Anak tumbuh menjadi pemurung dan Sebagian anak sering berpandangan bahwa pertengkaran orang tuanya disebabkan oleh dirinya. Anak menjadi tidak nyaman berada di rumah. Lebih senang berada di luar rumah dan mulai mencari orang-orang yang mereka anggap dapat memberikan perhatian dan rasa nyaman. Kondisi ini dapat menimbulkan masalah. Anak jadi mudah tersinggung dan kemudian bertengkar dengan saudaranya atau temannya. Lebih jauh dapat terjerumus ke pergaulan yang menyesatkan, seperti; sex bebas, penggunaan obat-obat terlarang, bila tidak cepat ditangani akan menjadi ketergantungan obat-obat terlarang. Menjadi orangtua tidak mudah, perlu terus belajar. Belajar dari keluarga lain tanpa meninggalkan nilai-nilai yang dianut. Mengikuti berbagai seminar bagi orang tua dalam mengenal karakter anak atau membaca berbagai buku untuk menambah wawasan orang tua sehingga mengenal

anak dan memahami fase fase pertumbuhan anak. Orang tua yang bijak adalah orang tua yang terus belajar, mau berubah dan tidak malu menyatakan maaf kepada anak, bila memang melakukan kesalahan. Misalnya sudah berjanji akan makan di luar namun karena urusan pekerjaan atau urusan lainnya sehingga apa yang sudah dijanjikan tidak dapat dilaksanakan.

Pembentukan karakter yang telah dilakukan di dalam keluarga menjadi modal dan akan semakin kuat apabila di lingkungan sekolah juga mengusung nilai nilai karakter. Ada metode sederhana yang dapat diterapkan, seperti yang diterapkan di sekolah Terpadu Paha Gading serpong yang terkenal dengan santunnya siswa. Berikut ini 10 perilaku yang diterapkan.

- a. Memberi senyum dan salam saat bertemu.
- b. Kata kata yang diucapkan adalah kata kata yang sopan.
- c. Menggunakan kata tolong, terimakasih, permisi dan maaf sesuai dengan konteksnya.
- d. Menerima dan memberi barang dengan menggunakan kedua tangan.
- e. Memperhatikan sepenuh hati saat berbicara dengan orang lain.
- f. Mengetuk pintu sebelum masuk ke dalam suatu ruangan.
- g. Tidak memotong pembicaraan dan mengangkat tangan apabila ingin bicara.
- h. Memindahkan kursi atau meja tanpa suara.
- i. Memperhatikan dan menjaga penampilan sesuai dengan standar yang berlaku.

- j. Membudayakan budaya antre, (Rizal badudu, 2019:169).

Kesepuluh poin di atas tampaknya sederhana, namun kalau kita perhatikan adakalanya mereka yang sudah dewasa pun belum melakukan semua hal tersebut di atas. Budaya antre misalnya masih jauh dari harapan. Tidak jarang kemacetan lalu lintas dipicu karena ketidaksabaran antre. Main serobot dan akhirnya menjadi macet. Dalam suatu pertemuan masih ada saja orang yang memotong pembicaraan orang lain tanpa merasa bersalah. Masa anak-anak adalah masa untuk belajar banyak hal. Nilai-nilai baik yang sudah ditanamkan sejak kecil akan menjadi kebiasaan yang baik. Pada dasarnya setiap anak pasti memiliki karakter yang sudah baik. Hal tersebut dipertahankan, karakter yang belum baik ditingkatkan dengan bantuan dari orang tua. Karakter yang perlu terus dikembangkan pada diri anak antara lain; perhatian penuh, ketetapan waktu, ketaatan, keberanian, kerajinan, kejujuran, ketulusan, dan seterusnya. Perlu kesadaran untuk melupakan masa lalu yang tidak menyenangkan, berjanji untuk tidak bertengkar dengan pasangan di depan anak. Pertengkaran yang sering terjadi di depan anak, dapat menghambat pertumbuhan psikis anak. Anak tumbuh menjadi pemurung dan sebagian anak sering berpandangan bahwa pertengkaran orang tuanya disebabkan oleh dirinya. Anak menjadi tidak nyaman berada di rumah. Lebih senang berada di luar rumah dan mulai mencari orang-orang yang mereka anggap dapat memberikan perhatian dan rasa nyaman. Kondisi ini kemudian menimbulkan masalah. Anak



mudah tersinggung dan kemudian bertengkar dengan temannya. Lebih jauh dapat terjerumus ke pergaulan yang menyesatkan, sex bebas, penggunaan obat-obat terlarang. Menjadi orangtua perlu terus belajar. Bukankah saat di awal pernikahan bercita-cita memiliki anak yang sehat, cerdas dan berguna bagi bangsa dan negara. Belajar dari keluarga lain tanpa meninggalkan nilai-nilai yang dianut. Mengikuti berbagai seminar bagi orang tua dalam mengenal karakter anak atau membaca berbagai buku untuk menambah wawasan orang tua sehingga mengenal anak dan memahami fase-fase pertumbuhan anak. Orang tua yang bijak adalah orang tua yang terus belajar, mau berubah dan tidak malu menyatakan maaf kepada anak, bila memang melakukan kesalahan. Misalnya sudah berjanji akan makan di luar namun karena urusan pekerjaan atau urusan lainnya sehingga apa yang sudah dijanjikan tidak dapat dilaksanakan. Apabila kita tidak mampu menjaga mulut, agar tidak mencari-cari pembenaran terhadap kesalahan yang dilakukan dan sebaiknya meminta maaf, (Hendarman, 2019:106)

### **C. Penutup**

Keluarga sejahtera dan bahagia dambaan setiap keluarga. Tidak ada keluarga yang tanpa masalah. Setiap keluarga memiliki masalah. Memiliki nilai dan budaya sendiri. Agar keluarga sejahtera terwujud diperlukan kemauan, kerja keras dan komitmen suami-istri. Suami-istri yang sudah memiliki pandangan yang sama terhadap pola komunikasi, pembagian tugas dan pola asuh terhadap anak-anak relatif lebih mudah menjalani kehidupan.

Orang tua adalah role model bagi anak-anak mereka. Pertengkaran dalam relasi suami-istri adalah hal yang lumrah. Saat bertengkar jaga emosi. Jangan sekali-kali mengatakan kata cerai. Cerai selalu membawa duka. Bagi anak korban perceraian akan merasa diabaikan, ditolak dan tidak disukai sehingga anak akan menjadi disorientasi, kehilangan arah dan tidak punya pegangan. Anak menjadi takut, gelisah dan bingung, (Andar Ismail, 2016:34). Dengan memperhatikan bahwa pertengkaran tidak untuk mencari siapa yang benar, siapa yang salah tapi untuk mencari solusi. Pertengkaran tidak dilakukan di depan anak dan pertengkaran tidak berlarut-larut. Hindari pertengkaran yang hanya menguras energi. Apabila dirasakan sulit menemukan jalan keluar, sangat disarankan untuk berkonsultasi dengan psikolog. Pengendalian diri dari suami dan istri akan memudahkan untuk saling mendengar, saling berbagi cerita untuk menemukan kesepakatan. Perlu waktu untuk keluarga mengakaji dan menetapkan karakter apa saja yang akan diasah. Setelah menetapkan secara bertahap maka dibuatkan metode yang umum dilakukan yakni dinilai dengan pengertian atau definisi. Untuk mengingat maka definisi tersebut ditulis dan ditempatkan di bagian yang mudah terlihat. Selanjutnya dengan memberikan ilustrasi bagi nilai karakter yang sedang diusung. Semut dapat dijadikan ilustrasi kerajinan dan kerjasama. Setiap perubahan yang dilakukan anak diberikan pujian yang tulus. Pujian diberikan dengan melihat proses dan bukan hanya melihat hasil akhir. Menjadi orang tua belum ada sekolah yang secara khusus menangani masalah keluarga. Melalui kejelian dan keinginan untuk berubah maka setiap hal yang terjadi dalam berkeluarga perlu dicatat.

Pencatatan tidak dimaksudkan untuk mengingat ingat kesalahan, tetapi sebagai pengingat agar tidak mengulangi kesalahan yang sama. Orang tua yang menjadi pelaku dari apa yang mereka ucapkan adalah sarana pembelajaran yang terbaik. Karakter tidak terbentuk dari kata kata orang tua namun dari apa yang mereka lakukan dalam kehidupan sehari hari. Semakin stabil dan harmonis hubungan suami dan istri akan memberi dampak positif bagi anak anak mereka. Cinta dan kasih dalam keluarga harus terus dipupuk. Ibarat tanaman tidak cukup hanya tanah dan air tapi juga memerlukan pupuk. Suami istri yang bekerja perlu mengatur keseimbangan antara bekerja dan keluarga. Semakin peduli terhadap keluarga maka semakin besar ruang untuk membentuk dan mengembangkan karakter anak. Orang tua harus melakukan sesuai dengan apa yang diharapkan dari anak.

### **Daftar Rujukan**

- Andar Ismail. (2016). Selamat Berjuang. Renungan Perjuangan Hidup. Jakarta: BPK Gunung Mulia
- Andar Ismail. 2007. Selamat Sejahtera. Renungan Tentang Kedamaian. Jakarta: BPK Gunung Mulia
- Asti Musman. (2019). Seni Berdamai Dengan Emosi. Ternyata Mengolah Emosi itu Mudah Kalau Tahu Caranya. Yogyakarta: Unicorn Publishing
- Hendarman. (2019). Pendidikan Karakter Era Milenial. Bandung: Pt Remaja Rosdaya
- Rizal Badudu, (2019). Character Excellence. Mengembangkan Karakter Anak, Siswa dan karyawan. Jakarta: PT Gramedia
- Rizal Badudu. (2019). Character Excellence. Mengembangkan Karakter Pribadi. Jakarta: PT Gramedia
- Yakub Susabda (1996). Sebuah Panduan Untuk Membimbing Pasangan Pasangan Yang Akan Menikah.
- Yulia Singgih D. Gunarsa. Psikologi Anak Bermasalah. Jakarta: BPK Gunung Mulia
- Zahra Ramadhani <https://www.keluargaindonesia.id>  
<https://www.jw.org/id/pustakawan/majalah/9201520>  
<https://www.kompasiana.com>

