

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

Resiliency Wheel* sebagai Dasar Orang Tua dalam Membentuk Anak yang Tangguh di Masa Pandemi *Covid-19

Meilani Rohinsa

Universitas Kristen Maranatha

Pos-el: meilani.rohinsa@psy.maranatha.edu



A. Pendahuluan

Fenomena pandemi *Covid-19* yang hampir dua tahun belakangan melanda seluruh dunia telah mengubah seluruh tatanan sistem yang ada di kehidupan manusia, mulai dari perekonomian, pendidikan, kesehatan, kebudayaan dan adat istiadat. Setiap negara membuat kebijakan yang merujuk pada kebijakan World Health Organization (WHO) untuk menyelamatkan manusia dari pandemi *Covid-19*. Demikian juga dengan negara Indonesia. Pemerintah Indonesia menyikapi pandemi *Covid-19* ini sebagai kedaruratan kesehatan masyarakat, sehingga mengeluarkan kebijakan pembatasan sosial (*social distance*) dan himbauan untuk menjaga jarak fisik (*physical distancing*). Pemerintah menghimbau seluruh masyarakat untuk tinggal di rumah (*stay at home*), bekerja dari rumah (*work from home*) dan juga belajar dari rumah (*study from home*).

Kebijakan pemerintah ini mengakibatkan berbagai dampak yang dirasakan oleh semua lapisan masyarakat, termasuk keluarga. Sejak pandemi *Covid-19*, setiap keluarga dihadapkan pada situasi dan kondisi yang berbeda dari sebelumnya dan juga tidak dapat terprediksi. Pada segi ekonomi, efek pandemi dapat menjadi penyebab terganggunya stabilitas keuangan keluarga. Pasalnya, selama masa pandemi intensitas pekerja yang di rumahkan bahkan yang mendapatkan pemutusan hubungan kerja (PHK) semakin meningkat. Kementerian Ketenaga Kerjaan menyatakan hingga Mei 2020 tercatat sebanyak 1.032.960 pekerja di sektor formal di rumahkan dan sebanyak 375.165 pekerja di PHK. Hal ini tentu saja membawa dampak pada perekonomian banyak keluarga di Indonesia. Selain itu kebijakan pembatasan mobilitas dan himbauan untuk bekerja dirumah (*Work from Home*) nyatanya juga turut menjadi problem psikologis bagi keluarga. Berdasarkan survei yang dilakukan terhadap 20.000 keluarga oleh BKKBN selama April-Mei 2020 menunjukkan bahwa 95 % orang tua mengalami stres akibat pandemi dan pembatasan sosial.

Data di atas menggambarkan bahwa perubahan kondisi finansial dan sosial yang dialami oleh hampir seluruh keluarga di Indonesia, menyebabkan tekanan psikologis pada keluarga. Tekanan psikologis ini selanjutnya dapat berdampak fatal terhadap anak. Hal ini tergambar dari kondisi yang menunjukkan bahwa terjadi peningkatan angka kekerasan terhadap anak selama pandemi *Covid-19* (www.kemenpppa.go.id). Hal ini disebabkan oleh peningkatan stress pada orang tua selama masa *Covid-19* dan anak pada umumnya menjadi korban ledakan emosi orang tua.

Survei yang dilakukan KPAI pada 8-14 Juni 2020 yang melibatkan 25.164 responden orang menunjukkan jika anak-anak mengalami kekerasan psikis dan fisik selama pandemi. Bentuk-bentuk kekerasan yang terhadap anak yang terungkap dari survei itu antara lain dicubit (23%), dipukul (9%), dijambak (6%), dijewer (9%), ditarik (5%), dikurung (4%), ditendang (4%), ditampar (3%), diinjak (2%). Adapun bentuk kekerasan psikis terhadap anak selama pandemi di antaranya dimarahi (56%), dibandingkan dengan anak lain (34%), dibentak (23%), dipelototi (13%), dihina (5%), dan diancam (4%) (KPAI, 2020).

Di sisi lain anak juga mengalami berbagai rintangan saat menjalankan pembelajaran jarak jauh. Diberbagai level pendidikan, proses pembelajaran jarak jauh dirasakan oleh peserta didik sebagai suatu kendala atau rintangan. Temuan dari survei yang dilakukan oleh Komisi Perlindungan Anak Indonesia di 20 provinsi dan 54 kabupaten/kota di Indonesia menunjukkan bahwa 73,2% siswa menghayati mengalami rintangan saat mengerjakan tugas di rumah (bankdata.kpai.go.id).

Data di atas menggambarkan bahwa anak sebagai salah satu anggota keluarga juga mengalami berbagai tekanan dan rintangan selama masa pandemi *Covid-19*. Oleh karena itu menjadi penting bagi anak untuk memiliki *psychological resilience* guna mengatasi tekanan ataupun stress yang dihadapinya (Hou dkk., 2017). *Psychological resilience* atau yang selanjutnya disebut dengan resiliensi, merupakan kemampuan kemampuan yang perlu dimiliki anak terutama saat mengalami keadaan yang penuh tekanan (Alder & Saboe., 2017). Dengan memiliki resiliensi, maka anak dapat beradaptasi secara efektif dan

positif saat menghadapi kesulitan. Adanya resiliensi dalam diri anak, membuat anak dapat bangkit kembali setelah mengalami stress sehingga dapat kembali melanjutkan kehidupannya dengan lebih baik (Rutter, 2006). Resiliensi pada anak sangat diperlukan agar anak mampu untuk melakukan perubahan positif dalam hidupnya (Gatt dkk., 2020)

Dukungan orang tua merupakan salah satu faktor yang sangat penting agar dapat tangguh menghadapi pandemi Covid -19 (Ulva & Devi, 2020). Oleh karena itu berikut ini akan dipaparkan bagaimana cara orang tua dapat mengembangkan resiliensi atau ketahanan anak selama menghadapi Pandemi Covid-19 dengan mengedepankan enam tahap strategi dari Henderson dan Milstein (2003), yang dikenal dengan “*The Resiliency Wheel*” atau Roda Resiliensi.

B. Pembahasan

Terdapat beberapa hal yang menjadi resiko atau pemicu stress pada anak di masa pandemi Covid-19. Yang pertama adalah kehilangan orang tua karena kematian, hilangnya akses untuk mendapatkan pendidikan yang berkualitas, kesejahteraan psikologis yang semakin terancam, hilangnya layanan kesehatan yang berkualitas, kurangnya akses kesehatan untuk anak yang mengalami disabilitas, mengalami *cyber bullying*, mengalami resiko mengalami kekerasan domestik dan mengalami resiko terpapar virus Covid-19 (puslitjakdikbud.kemendikbud.go.id).

Berbagai resiko atau pemicu stress yang dihadapi anak ini dapat menjadi penyebab anak mengalami permasalahan kesehatan mental, seperti peningkatan kecemasan dan stress yang berefek keberfungsian anak

dalam berbagai area kehidupannya. Hasil penelitian menunjukkan bahwa anak-anak dan remaja yang mengalami stress yang tinggi selama masa perkembangannya, cenderung 7,3 kali lebih besar potensinya untuk mengalami depresi, kecemasan, gangguan regulasi emosi, penyalahgunaan obat-obatan terlarang (Bachler, E., 2018). Oleh karena itu diperlukan resiliensi sebagai benteng ketahanan diri anak untuk bertahan di tengah kondisi pandemic *Covid-19*.

Terdapat tujuh hal yang harus dimiliki anak, yang menjadi penanda seorang anak memiliki resiliensi (Reivich & Shatte., 2002):

1. Regulasi emosi, anak yang memiliki resiliensi akan tetap tenang dan fokus dalam menghadapi dan menyelesaikan masalah. Hal ini misalnya tampak pada saat mereka mengalami kesulitan dalam pembelajaran jarak jauh.
2. Pengendalian impuls, anak yang memiliki resiliensi mampu untuk mengontrol dorongan, keinginan dan tekanan yang muncul dalam diri anak. Misalnya seperti mengontrol diri untuk tidak keluar rumah/ berinteraksi secara langsung dengan teman jika tidak ada kepentingan yang mendesak, membiasakan menggunakan masker saat berpergian dan menjaga jarak saat berada di tempat umum.
3. Sikap optimis, anak yang memiliki resiliensi akan memiliki optimisme atau keyakinan bahwa dirinya dapat menyelesaikan masalah dan melewati kondisi pandemi yang berat yang tengah dihadapinya.
4. Empati, anak yang memiliki resiliensi akan memiliki empati atau kemampuan untuk memahami tanda-tanda emosional orang lain. Misalnya anak dapat

memperhatikan kondisi emosi dan psikologis orang tuanya maupun anggota keluarganya yang lain, sehingga dapat menjaga komunikasi yang baik.

5. Kemampuan analisis masalah, anak yang memiliki resiliensi yang tinggi akan memiliki kemampuan untuk mengidentifikasi penyebab dari permasalahan yang dihadapinya.
6. Efikasi diri, anak yang memiliki resiliensi yang tinggi memiliki keyakinan bahwa dirinya mampu memecahkan masalah yang dialami dan memiliki kemampuan untuk mencapai kesuksesan.
7. Peningkatan aspek positif, anak yang memiliki kemampuan untuk memaknai permasalahan yang dihadapi sebagai kekuatan di masa depan. Contohnya, dengan adanya pembelajaran jarak jauh anak menjadi memiliki banyak waktu untuk mengeksplorasi kemampuan diri, bakat, serta hobinya yang dapat menjadi sumber pengembangan dirinya.

Apabila merujuk pada “*The Resiliency Wheel*” dari Henderson dan Milstein (2003), terdapat enam tahap strategi yang dapat dilakukan oleh lingkungan dalam hal ini orang tua untuk mendukung perkembangan resiliensi anak. Keenam tahap strategi pengembangan resiliensi ini dapat diklasifikasikan menjadi 2 bagian yaitu *mitigating risk* dan *building resiliency*. Dalam *mitigating risk* tujuan utamanya adalah orang tua mengurangi resiko anak mengalami stress, melalui tiga tahapan 1) *increase bonding*, 2) *set clear and consistent boundaries*, 3) *teach life skills*. Sementara *building resiliency*, tujuan utamanya adalah membangun resiliensi dalam diri anak, melalui tiga tahap yaitu 4) *provide caring and support*, 5) *set and communicate high expectations*, dan 6) *provide opportunities for meaningful*

participation. Keenam tahap strategi pengembangan resiliensi ini dapat dilihat dalam gambar 18.1 berikut.

The Resiliency Wheel



Gambar 18.1 Roda Resiliensi

Untuk lebih jelasnya berikut ini akan dijelaskan bagaimana orang tua dapat membantu dalam hal mengurangi resiko anak mengalami stres:

1. *Increase bonding*, upaya yang dapat dilakukan oleh orang tua adalah dengan memperkuat hubungan antara orang tua dengan anak. Dengan memberikan dukungan kasih sayang, mendengarkan, respek dan empati pada saat anak mengungkapkan perasaannya agar anak merasa aman dan diterima oleh lingkungannya. Dalam rangka memperkuat hubungan antara orang tua dengan anak, orang tua juga dapat menghindari tindakan-tindakan yang bersifat menghakimi anak, namun sebaliknya lebih memberikan harapan dan optimisme kepada anaknya.

2. *Set clear and Consistent Boundaries*, upaya yang dapat dilakukan oleh orang tua adalah menjelaskan dan menjaga konsistensi dari batasan-batasan dan aturan di rumah. Dan dalam menjelaskan aturan, harapan dan batasan orang tua harus memberikan penjelasan tentang resiko dan konsekuensinya dan dilaksanakan dengan konsisten. Hal ini bertujuan agar anak mendapatkan gambaran yang jelas dan memahami mengenai tingkah laku seperti apa yang diharapkan oleh orang tuanya.
3. *Teach Life Skills*, upaya yang dapat dilakukan oleh orang tua adalah dengan cara mengajarkan keterampilan hidup seperti kerjasama, resolusi konflik, keterampilan komunikasi, keterampilan menyelesaikan masalah, pengambilan keputusan dan management stress yang sehat. Apabila orang tua mengajarkan keterampilan maka diharapkan dapat membantu siswa mengendalikan resiko atau tekanan yang mereka hadapi di lingkungan.

Selanjutnya untuk membangun resiliensi maka terdapat tiga tahap yang dapat dilakukan oleh orang tua dalam interaksinya dengan anak:

1. *Provide caring and support*, tahap ini meliputi pemberian penghargaan, perhatian, dan dorongan yang positif. Tahap ini sangat diperlukan saat anak mengalami tekanan, karena mustahil bagi anak dapat mengatasi tekanan yang dihadapinya tanpa perlindungan dan perhatian terutama dari orang tuanya. Orang tua dapat meluangkan lebih banyak waktu untuk berinteraksi dengan anaknya untuk membangun kedekatan, yang membuat anak merasa diterima, dihargai sehingga memiliki keyakinan

bahwa dirinya memiliki dukungan dari orang tuanya.

2. *Set and communicate high expectations*, dalam tahap ini orang tua dapat membantu anak menemukan kekuatan atau kelebihan dirinya. Orang tua dapat menetapkan suatu harapan yang disesuaikan dengan kekuatan yang dimiliki anak, serta menyampaikannya kepada anak. Penyampaian harapan kepada anak ini sebenarnya dimaksudkan agar anak merasa bahwa orang tuanya memiliki kepercayaan terhadap potensi dirinya. Dan membangun pandangan anak bahwa dirinya mampu melakukan sesuatu ataupun mengatasi masalah yang dihadapinya.
3. *Provide opportunities for meaningful*, dalam tahap ini orang tua dapat memberikan tanggung jawab dan kesempatan kepada anak untuk berpartisipasi aktif dalam penyelesaian masalah, pengambilan keputusan, perencanaan yang berkaitan dengan diri anak. Melalui *provide opportunities for meaningful* anak diperlakukan sebagai individu yang dapat mengontrol kehidupannya sendiri. Melalui hal ini diharapkan dapat menimbulkan rasa kepemilikan anak terhadap apa yang mereka putuskan dan pilih. Sehingga pada saat anak mengahayati bahwa dirinyalah yang mengatur tindakannya maka apabila dihadapkan dalam suatu masalah anak menjadi lebih bertanggung jawab dan berusaha untuk mencari cara yang terbaik dalam mengatasinya.

C. Penutup

Orang tua memiliki peran dalam membentuk anak yang tangguh, terutama dalam menghadapi pandemi *Covid-19*.

Hal yang pertama dilakukan oleh orang tua adalah dengan membantu dalam hal mengurangi resiko anak mengalami stress dengan cara membangun kedekatan dengan anak; memberikan rasa nyaman kepada anak; memberikan panduan dan arahan kepada anak dan mengajarkan keterampilan-keterampilan yang dibutuhkan anak untuk menjalankan kehidupannya. Hal kedua yang dapat dilakukan orang tua untuk membangun resiliensi anak adalah dengan meluangkan lebih banyak waktu untuk berinteraksi dengan anaknya untuk membangun kedekatan, sehingga memiliki keyakinan bahwa dirinya memiliki dukungan dari orang tuanya saat menghadapi masalah; menunjukkan kepada anak kelebihan dirinya sehingga anak memiliki pandangan bahwa dirinya mampu melakukan sesuatu ataupun mengatasi masalah yang dihadapinya; memberikan tanggung jawab dan kesempatan kepada anak untuk berpartisipasi aktif dalam penyelesaian masalah, sehingga anak menjadi lebih bertanggung jawab dan berusaha untuk mencari cara yang terbaik dalam mengatasinya.

Daftar Rujukan

- Bachler, E., Frühmann, A., Bachler, H., Aas, B., Nickel, M., & Schiepek, G. K. (2018). The effect of childhood adversities and protective factors on the development of child-psychiatric disorders and their treatment. *Frontiers in Psychology*, 9, Article 2226. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2018.02226>
- Henderson, E., & Milstein, M. M. (2003). *Resiliency in School*. Thousand Oaks, CA: Sage Publications.
- Reivich dan Shatte. (2002). Psychosocial Resilience. *American Journal of Orthopsychiatry*, 57, 316. doi:10.1111/j. 1939-0025.1987.tb03541.x

- X.-L. Hou dkk. Psychological resilience can help combat the effect of stress on problematic social networking site usage. *Personality and Individual Differences* 109 (2017) 61–66
- Reivich dan Shatte. (2002). Psychosocial Resilience. *American Journal of Orthopsychiatry*, 57, 316. doi:10.1111/j.1939-0025.1987.tb03541.x
- <https://bankdata.kpai.go.id>. Survei pelaksanaan pembelajaran jarak jauh (PJJ) dan sistem penilaian jarak jauh berbasis pengaduan KPAI
- <https://www.bkkbn.go.id>. Survei strategi keluarga menghadapi *Covid-19*
- <https://www.kemenpppa.go.id>. Angka kekerasan terhadap anak tinggi di masa pandemic
- <https://nasional.kompas.com>. Hasil Survey KPAI soal Kekerasan Fisik dan Psikis Terhadap Anak di Masa Pandemi
- <https://puslitjakdibud.kemendikbud.go.id>. Studi Global Dampak *Covid-19* terhadap anak dan keluarga serta berbagai praktik baik program pendidikan save the children Indonesia

