



**PENGUATAN  
KETAHANAN KELUARGA DAN  
PEMBANGUNAN  
SUMBER DAYA MANUSIA  
INDONESIA UNGGUL**

**FAKULTAS PSIKOLOGI  
UNIVERSITAS DIPONEGORO**

**PENGUATAN KETAHANAN KELUARGA DAN PEMBANGUNAN  
SUMBER DAYA MANUSIA INDONESIA UNGGUL**

Penulis:  
Dosen-dosen Fakultas Psikologi  
Universitas Diponegoro

**PENERBIT FAKULTAS PSIKOLOGI  
UNIVERSITAS DIPONEGORO  
SEMARANG**

# PENGUATAN KETAHANAN KELUARGA DAN PEMBANGUNAN SUMBER DAYA MANUSIA INDONESIA UNGGUL

---

## **Penyunting:**

Agustin Erna Fatmasari, S.Psi., M.A.  
Muhammad Zulfa Alfaruqy, S.Psi., M.A.

## **Penulis:**

Prof. Dian Ratna Sawitri, S.Psi., M.Si., Ph.D	Suparno, S.Pd., M.Si.
Dr.phil.Dian Veronika Sakti, K, S.Psi., M.Psi	Erin Ratna Kustanti, M.Psi., Psikolog
Dr. Dinie Ratrie Desiningrum, S.Psi., M.Si	Salma, S.Psi., M.Psi., Psikolog
Costrie Ganes Widayanti, S.Psi, M. Si., Ph.D.	Agustin Erna Fatmasari, S.Psi., M.A.
Dr. Dra. Niken Fatimah Nurhayati, M.Pd	Muhammad Zulfa Alfaruqy, S.Psi., M.A
Dr. Unika Prihatsanti, S.Psi., M.A., Psikolog	Jessica Dhoria Arywibowo, S.Psi., M.Psi.
Dr. Ika Febrian Kristiana, S.Psi., M.Psi	Dwi Hardani Oktawirawan, S.Psi.,M.Si
Dra. Endang Sri Indrawati, M.Si.	

## **Perancang Sampul:**

Dwi Widyastuti, Amd.

## **Penerbit:**

Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro Semarang  
Jalan Prof. Soedarto, SH., Tembalang, Semarang 50275  
Telp/Fax: 024-7460051  
Website : <https://psikologi.undip.ac.id/>  
Email : [psikologi@live.undip.ac.id](mailto:psikologi@live.undip.ac.id)

ISBN 978-623-6742-22-8

Hak cipta dilindungi undang-undang.

Dilarang memperbanyak modul ini dalam bentuk dan dengan cara  
apa pun, tanpa izin tertulis dari penyusun modul.

## KATA PENGANTAR

Puji syukur kehadirat Allah SWT, karena atas karunia-Nya, buku ini dapat terselesaikan dengan baik. Buku ini adalah buah karya para dosen di Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro, yang ditulis khusus untuk menyambut Dies Natalis ke-27 (18 Agustus 1995 – 18 Agustus 2022). Buku ini dipersembahkan untuk perintis dan para pendiri Fakultas Psikologi UNDIP, seluruh civitas akademika Fakultas Psikologi UNDIP, alumni, *stakeholder*, dan masyarakat luas.

Buku ini berisi beragam bab yang terbagi dalam beberapa bagian. Pertama, adalah bagian Keharmonisan Keluarga, Bagian Kedua, bagian Resiliensi Keluarga, dan Bagian Ketiga mengenai Optimalisasi Pengasuhan, Pendidikan, dan Kesehatan Mental Keluarga. Bagian Pertama mengenai Keharmonisan Keluarga terdiri dari Bab 1 yang mengulas tentang Analisis Peningkatan Angka Perceraian di Masa Pandemi COVID-19 Serta Pemahaman Prinsip Logoterapi Dalam Fenomena Perceraian, Bab 2 yang mengupas tentang Peningkatan Harmonisasi Keluarga Untuk Mewujudkan Kepuasan Perkawinan dan Meminimalkan Perceraian, Bab 3 yang memaparkan tentang Penguatan Keharmonisan Keluarga Dan Penjagaan Kesehatan Fisik Serta Jiwa Pada Masa Pandemi COVID-19, dan Bab 4 yang mengupas tentang Strategi Keluarga Tangguh Menjalani Pernikahan Jarak Jauh.

Bagian Kedua mengenai Resiliensi Keluarga meliputi Bab 5 yang mengulas tentang Perspektif Resiliensi Keluarga pada Anak Didik Pemasaryakatan: Pendekatan Orientasi Sistem Perkembangan Multi-Level, Bab 6 yang memberikan gambaran tentang Komunikasi Efektif dalam Membangun Resiliensi Keluarga Pasca Pandemi COVID-19, dan Bab 7 mengenai Menghadirkan Kembali Keberfungsian Keluarga dalam Membangun Resiliensi Keluarga.

Bagian Ketiga mengenai Optimalisasi Pengasuhan, Pendidikan, dan Kesehatan Mental Keluarga mencakup Bab 8 yang berfokus berfokus pada Kepribadian dan Pengasuhan: Telaah Literatur, Bab 9 yang memaparkan tentang Qur'anic Parenting Sarana Mewujudkan SDM Unggul (Telaah Metode Pendidikan Luqmanul Hakim), Bab 10 yang membahas tentang Pandemi dan *Learning Loss* Siswa di Indonesia. Siapa Paling Kehilangan? Bab 11 yang bertutur mengenai *Pygmalion Effect* Untuk Membangun Sumber Daya Manusia Unggul, Bab 12 mengenai Perkembangan Karier Generasi Z: Tantangan dan Strategi dalam Mewujudkan Sumber Daya Manusia Indonesia Yang Unggul. Bab 13 tentang Keberfungsian Keluarga yang Memiliki Anak dengan Kesulitan Belajar, Bab 14 mengenai *Mindful Parenting* untuk Meningkatkan Kesehatan Mental Anak dan Remaja sebagai Generasi Unggul Masa Depan dan Bab 15 tentang Keluarga dan Masyarakat Urban dalam Perspektif Psikologi Lingkungan.

Kami mengucapkan terima kasih kepada para kontributor dan penyunting yang telah menyumbangkan buah pikirannya untuk menyusun buku ini. Kami berharap buku ini dapat bermanfaat bagi pembaca dari beragam kalangan. Akhir kata, di tahun ke-27, harapan kami adalah agar seluruh civitas akademika Fakultas Psikologi UNDIP semakin matang berkarya untuk nusa dan bangsa tercinta. Psikologi UNDIP, Makin Baik!!!  
UNDIP, Jaya!!!

Semarang, 14 Mei 2022  
Dekan Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro

Prof. Dian Ratna Sawitri, S.Psi., M.Si., Ph.D

# DAFTAR ISI

DAFTAR ISI .....	v
DAFTAR GAMBAR.....	vii
DAFTAR TABEL.....	vii

## BAGIAN 1

KEHARMONISAN KELUARGA.....	1
Analisis Peningkatan Angka Perceraian di Masa Pandemi COVID-19 Serta Pemahaman Prinsip Logoterapi dalam Fenomena Perceraian.....	3
Peningkatan Harmonisasi Keluarga untuk Mewujudkan Harmonisasi Keluarga untuk Mewujudkan Kepuasan Perkawinan dan Meminimalkan Perceraian .....	14
Penguatan Keharmonisan Keluarga dan Penjagaan Kesehatan Fisik serta Jiwa Pada Masa Pandemi COVID-19 .....	24
Strategi Keluarga Tangguh Menjalani Pernikahan Jarak Jauh.....	39

## BAGIAN 2

RESILIENSI KELUARGA.....	53
Perspektif Resiliensi Keluarga Pada Anak Didik Pemasarakatan: Pendekatan Orientasi Sistem Perkembangan Multi-level .....	55
Komunikasi Efektif dalam Membangun Resiliensi Keluarga Pasca Pandemi COVID-19 .....	65
Menghadirkan Kembali Keberfungsian Keluarga Dalam Membangun Resiliensi Keluarga.....	79

## BAGIAN 3

OPTIMALISASI PENGASUHAN, PENDIDIKAN, DAN KESEHATAN MENTAL KELUARGA .....	97
---	----

<b>Kepribadian dan Pengasuhan: Telaah Literatur .....</b>	<b>99</b>
<b>Qur'anic Parenting Sarana Mewujudkan SDM Unggul.....</b>	<b>109</b>
<b>(Telaah Metode Pendidikan Luqmanul Hakim).....</b>	<b>109</b>
<b>Pandemi dan <i>Learning Loss</i> Siswa di Indonesia, Siapa Paling Kehilangan? .....</b>	<b>121</b>
<b><i>Pygmalion Effect</i> untuk Membangun SDM Unggul .....</b>	<b>140</b>
<b>Perkembangan Karier Generasi Z: Tantangan dan Strategi dalam Mewujudkan SDM Indonesia yang Unggul.....</b>	<b>147</b>
<b>Keberfungsian Keluarga yang Memiliki Anak dengan Kesulitan Belajar .....</b>	<b>162</b>
<b><i>Mindful Parenting</i> untuk Peningkatan Kesehatan Mental Anak dan Remaja Sebagai Generasi Unggul Masa Depan.....</b>	<b>173</b>
<b>Keluarga dan Masyarakat Urban: Sebuah Perspektif Psikologi Lingkungan.....</b>	<b>188</b>
<b>Profil Penulis .....</b>	<b>199</b>

## DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. 1 <i>Circumplex Model Of Marital And Family System</i> (Oslon, 2000) .....	84
Gambar 2. 1 <i>The Beavers Model of Family Functioning</i> (Robert B. Hampson, 2003).....	87
Gambar 3. 1 Bagan PRISMA Pencarian Literatur (Moher, Liberati, Tetzlaff, & Altman, 2009).....	101
Gambar 4. 1 Efek Pygmalion di sekolah.....	142
Gambar 5. 1 Model Proses dampak ekspektasi.....	143

## DAFTAR TABEL

Tabel 1. <i>The Structure of Olson Annular Mode Theory</i> .....	83
Tabel 2. <i>The Structure of Beavers System Theory</i> .....	85
Tabel 3. Perbedaan Generasi Baby Boomer, Gen X, Gen Y, dan Gen Z.....	150



# **BAGIAN 1**

# **KEHARMONISAN**

# **KELUARGA**



# **Analisis Peningkatan Angka Perceraian di Masa Pandemi COVID-19 Serta Pemahaman Prinsip Logoterapi dalam Fenomena Perceraian**

**Endang Sri Indrawati**

[endang.sri.indrawati.esi@gmail.com](mailto:endang.sri.indrawati.esi@gmail.com)

## **Pendahuluan**

Hadirnya COVID-19 di dunia maupun di Indonesia mengubah pola kehidupan manusia secara menyeluruh, baik kehidupan sosial, budaya, ekonomi, maupun tatanan kehidupan lainnya. Sebagai bentuk dari adaptasi terhadap adanya pandemi, setiap negara membuat kebijakan masing-masing menyesuaikan dengan rekomendasi yang disampaikan oleh organisasi kesehatan dunia atau *World Health Organization (WHO)*. Di beberapa negara, termasuk Indonesia, pemerintah telah menerapkan kebijakan *social distancing* yang selanjutnya direvisi dengan istilah *physical distancing*, yaitu kebijakan untuk membatasi kontak fisik yang terjadi pada masyarakat dengan tujuan untuk memutus rantai penyebaran COVID-19. Dengan diberlakukannya kebijakan ini, maka timbul istilah baru yaitu *stay at home* atau diam di rumah, yang selanjutnya disesuaikan dengan kegiatan-kegiatan lain seperti belajar dalam rumah atau *Learn from Home (LFH)* dan bekerja dari rumah atau *Work from Home (WFH)* yang mengharuskan masyarakat untuk menyesuaikan dalam mengikuti kebijakan yang diterapkan oleh pemerintah Indonesia (Yunus & Rezki, 2020).

Perubahan situasi yang dirasakan oleh masyarakat tentunya menyebabkan munculnya problematika yang telah dikaji dari berbagai bidang, tak terkecuali dalam bidang kesehatan fisik maupun kesehatan mental (Ho dkk., 2020; Liu, dkk., 2020; Setiati & Azwar, 2020; Wang dkk., 2020; Yang dkk., 2020). Pada koridor kesehatan mental, problematika yang mungkin terjadi pada taraf individual dapat meliputi kebingungan (Pan dkk., 2005), ketakutan (Caleo dkk., 2018), kesedihan (Wang dkk., 2011), kemarahan (Marjanovic dkk., 2007), kecemasan (Desclaux dkk., 2017), stres (DiGiovanni dkk., 2004), depresi (Hawryluck dkk., 2004) dan gangguan emosional lainnya yang selanjutnya akan berdampak kepada lingkungan terdekat mereka, yaitu keluarga (Yoon dkk., 2016).

Proses penyesuaian yang dirasakan oleh keluarga menjadi menyebabkan dinamika yang selanjutnya menjadi sebuah permasalahan dalam keluarga, sehingga selanjutnya terdapat fenomena perceraian yang terjadi, terlebih di masa pandemi COVID-19. Dilansir dari suara.com, pada bulan Juni hingga Juli tahun 2020 lalu, angka perceraian mengalami peningkatan dengan 80% kasus gugatan cerai yang diajukan oleh pihak istri

kepada pengadilan agama. Mendukung pernyataan tersebut, Direktur Jenderal Badan Pengadilan Mahkamah Agung, Aco Nur, ketika awal penerapan kebijakan PSBB tepatnya pada bulan juni dan juli tahun 2020, jumlah angka perceraian Indonesia telah mencapai 57.000 kasus. Jumlah tersebut tentunya meningkat tajam jika dibandingkan dengan april dan mei tahun 2020, yang hanya menyentuh angka 20.000 kasus. Sejalan dengan data yang telah disebutkan, Fauziah (2020) mengungkapkan bahwa peningkatan jumlah kasus perceraian di masa pandemi COVID-19 disebabkan permasalahan ekonomi dan finansial.

Dilansir dari katadata.co.id, perselisihan atau pertengkaran menjadi faktor tertinggi dari perceraian, dengan total kasus sebanyak 8.564 kasus. Disusul pada urutan kedua mengenai masalah ekonomi, dengan 3.024 kasus. Melihat kepada kedua data tersebut, maka tidak heran jika angka perceraian di Indonesia meningkat tajam, mengingat bahwa keberadaan COVID-19 dengan kedua penyebab perceraian tersebut memiliki hubungan yang signifikan. Hal tersebut dapat dijelaskan dengan fenomena nyata yang terjadi di masa pandemi COVID-19, yaitu Pemutusan Hubungan Kerja (PHK). Dilansir dari Kementerian Ketenagakerjaan, sebanyak 29,4 juta karyawan menjadi korban PHK dikarenakan oleh pandemi. Tingginya angka PHK di masa pandemi tentunya akan membuat gejolak ekonomi keluarga masing-masing karyawan, yang tentunya akan berdampak pada keutuhan keluarga karyawan tersebut hingga berdampak kepada perceraian. Mendukung pernyataan tersebut, hasil riset dari Radhitya dkk. (2020) mengungkapkan bahwa penerapan kebijakan PSBB sebagai salah satu aturan dalam penanggulangan pandemi COVID-19 di Indonesia telah menurunkan aktivitas ekonomi, yang berakibat kepada turunnya pendapatan ekonomi keluarga,berlanjut kepada meningkatnya kekerasan dalam rumah tangga (KDRT), hingga berujung kasus perceraian rumah tangga.

Melihat kepada tingginya jumlah kasus perceraian dan juga dampak yang besar yang dihasilkan oleh pandemi COVID-19, membuat permasalahan baru di dalam kehidupan sosial yang akan memberikan dampak panjang kepada keluarga tersebut. Salah satu aliran disiplin ilmu psikologi, humanistik, menjelaskan salah satu teori yang menjelaskan mengenai logoterapi, yaitu pengajaran akan makna hidup, kebebasan untuk berkehendak (*The freedom of will*), dan kehendak untuk hidup bermakna (*The will to meaning*) (Bastaman, 2007). Ketiga landasan dari prinsip logoterapi yang dikembangkan oleh ahli psikologi humanistik, Victor Frankl, mengantarkan manusia kepada kehidupan yang penuh arti dengan muara kepada kehidupan yang lebih baik. Terlebih di kondisi pandemi COVID-19 yang mengharuskan masyarakat untuk berdiam diri di rumah (karantina) membuat masyarakat harus memanfaatkan waktu kebersamaan tersebut menjadi lebih bermakna. Dengan berkualitasnya waktu yang dimiliki oleh

keluarga tersebut, diharapkan akan terciptanya kelekatan keluarga yang lebih lekat, sehingga perceraian dapat diminimalisasi ataupun diatasi.

Melihat kepada hubungan antara fenomena perceraian dengan kondisi pandemi COVID-19, maka tulisan ini disusun untuk menjadi referensi tambahan dengan mengaitkan dengan salah satu prinsip keilmuan psikologi humanistik, yaitu logoterapi.

### **Pembatasan Sosial dan Kebijakan Kegiatan dari Rumah**

Setelah kasus positif COVID-19 pertama kali ditemukan di Indonesia, pemerintah Indonesia melalui siaran pers yang dikonfirmasi langsung oleh Presiden Republik Indonesia, Joko Widodo serta Menteri Kesehatan Republik Indonesia saat itu, Terawan selanjutnya bersama jajaran pemerintah lainnya membuat kebijakan Pembatasan Sosial Berskala Besar (PSBB) yang dilegalkan dengan Peraturan Pemerintah Nomor 21 Tahun 2020 dengan pengusulan oleh gubernur, bupati, dan walikota kepada menteri kesehatan.

Pada April tahun 2020, Kementerian Kesehatan melalui Peraturan Menteri Kesehatan No. 9 Tahun 2020 telah mengeluarkan beberapa kebijakan yang meliputi: (1) Peliburan sekolah dan tempat kerja; (2) Pembatasan kegiatan keagamaan; (3) Pembatasan kegiatan di tempat/fasilitas umum; (4) Pembatasan kegiatan sosial dan budaya; (5) Pembatasan moda transportasi; dan (6) Pembatasan kegiatan lainnya terkait aspek pertahanan dan keamanan.

Dengan kebijakan tersebut, maka secara resmi Indonesia memberlakukan segala kegiatan yang semula dilakukan secara luring menjadi daring, dan kebijakan ini selanjutnya akan memberikan dampak yang signifikan terhadap keberlangsungan kehidupan masyarakat.

### **Keluarga dan Fungsinya**

Duvall (1976) mendefinisikan keluarga sebagai sekumpulan orang yang memiliki ikatan hubungan antara satu sama lain, baik ikatan hubungan karena perkawinan, kelahiran, maupun adopsi, dengan tujuan untuk menciptakan maupun mempertahankan budaya umum, sosial, dan emosional anggota, serta meningkatkan perkembangan baik mental maupun fisik. Dijelaskan juga oleh Effendy (2005) bahwa keluarga merupakan unit terkecil dalam suatu masyarakat yang terdiri atas kepala keluarga dan beberapa orang yang berkumpul serta menetap di suatu tempat di bawah satu atap dalam keadaan saling bergantung antara satu sama lain. Namun secara definisi kenegaraan, definisi dari keluarga telah dijelaskan di dalam Undang-Undang Nomor 10 Tahun 1992 yang menyatakan bahwa keluarga adalah unit terkecil dari masyarakat yang terdiri dari suami-istri atau suami-istri dan anaknya atau ayah dan anaknya atau ibu dan anaknya.

Sebagai unit terkecil dalam suatu masyarakat, WHO menjelaskan bahwa keluarga memiliki lima fungsi yang meliputi: (1) Fungsi biologis, yaitu fungsi untuk melanjutkan keturunan (reproduksi), membesarkan anak, dan hal lain yang bersifat genetika; (2) Fungsi ekonomi, keluarga berfungsi untuk memenuhi sumber kebutuhan ekonomi maupun finansial; (3) Fungsi psikologis, yaitu menyediakan lingkungan yang baik untuk perkembangan psikologis setiap anggota keluarga; (4) Fungsi edukasi, yaitu untuk memberikan pengetahuan awal ataupun keterampilan awal, dan; (5) Fungsi sosio kultural, yaitu transfer nilai yang memiliki hubungan dengan perilaku, norma, dan kebudayaan yang selanjutnya diwujudkan dalam bentuk perilaku yang diharapkan maupun perilaku yang tidak diharapkan. Friedman (2010) juga menjelaskan bahwa keluarga memiliki fungsi antara lain: (1) Fungsi afektif, yaitu fungsi untuk memberikan perlindungan secara psikologis, baik penerimaan, rasa aman maupun kasih sayang; (2) Fungsi sosialisasi peran, yaitu pengenalan terhadap peran dalam masyarakat dan pengenalan terhadap kontak sosial; (3) Fungsi reproduksi, yaitu fungsi untuk melanjutkan keturunan (generasi); (4) Fungsi memenuhi kebutuhan fisik dan perawatan, yaitu pemenuhan sandang, pangan, papan, dan kesejahteraan kesehatan; (5) Fungsi ekonomi, yaitu fungsi dalam pengadaan sumber daya, kestabilan finansial, dan alokasi dana keluarga, dan; (6) Fungsi kontrol, yaitu memberikan pendidikan terhadap norma-norma yang harus dipatuhi.

Walsh (2016) menjelaskan bahwa setiap keluarga akan mengalami permasalahan, baik permasalahan yang bersifat ringan (tantangan) hingga masalah yang berat (krisis). Ketahanan keluarga akan terjawab ketika keluarga telah membangun kembali kehidupan dan membawa ke dalam situasi yang stabil setelah terjadinya masa transisi.

Walsh (2016) mengungkapkan bahwa fungsi keluarga menjadi salah satu hal yang vital dalam pertahanan dan perlindungan terhadap keluarga, terlebih dalam keadaan isolasi mandiri yang mendorong kepada penyesuaian terhadap kebiasaan baru, menyusun identitas yang baru, dan membangun koneksi yang baru. Fungsi keluarga menjadi sangat penting selama masa pandemi dikarenakan adanya pengaruh kehidupan anggota keluarga terhadap ketahanan keluarga (Carr, 2015). Lebih jauh, ketahanan keluarga memiliki dampak yang lebih besar pada lingkup ekonomi, pengasuhan, pendidikan, dan sosialisasi (Patterson, 2002). Luthar (2002) menjelaskan bahwa perspektif mengenai ketahanan keluarga dapat dijelaskan dengan mengenali kekuatan antar anggota keluarga, kemampuan untuk berdinamika, menjaga hubungan timbal balik dalam menghadapi suatu problematika hingga problematika tersebut justru memperkuat ketahanan keluarga.

Ike (2018) mengungkapkan bahwa keluarga harus memiliki sumber daya yang mendukung dalam mempertahankan keutuhan keluarganya,

yaitu: (1) cara pandang yang positif, yaitu melihat perspektif masalah dengan kasih sayang, humor, optimisme, dan solusi yang akan memberikan dampak penguat terhadap kekuatan keluarga (Bradbury & Karney, 2004); (2) Spiritualitas, yaitu suatu keyakinan yang menjadi panutan dalam keluarga tersebut dan memberikan dampak berupa sugesti yang menguatkan anggota keluarga (Mahoney dkk., 2001) ; (3) Keterikatan anggota keluarga, yaitu kerjasama antar anggota keluarga dalam melakukan pemecahan masalah, koordinasi dan komunikasi yang baik dalam melakukan diskusi permasalahan; (4) Fleksibilitas, yaitu kemampuan keluarga dalam beradaptasi dalam menghadapi tantangan dan menyesuaikan terhadap situasi/kondisi yang terjadi (McCubbin, 1993) ; (5) Komunikasi keluarga, yaitu komunikasi yang harmonis dimana komunikasi dijalin dengan rasa sayang yang memiliki makna (De Frain, 1999) ; (6) Manajemen keuangan, yaitu sumber daya dalam pengambilan keputusan terhadap kebijakan keuangan/finansial keluarga dan alokasi dana yang tepat terhadap kebutuhan ekonomi keluarga ; (7) Waktu kebersamaan, yaitu membangun waktu yang berkualitas dalam keluarga untuk meningkatkan kelekatan antar anggota keluarga seperti makan bersama, bersantai, hingga mengerjakan tugas bersama-sama untuk menciptakan kontinuitas dan stabilitas dalam kehidupan keluarga (McCubbin, 1998) ; (8) Minat terhadap rekreasi, yaitu menghabiskan waktu luang dengan bersenang-senang bersama keluarga. Russel (1996) menjelaskan bahwa waktu yang menyenangkan bersama keluarga dapat menghasilkan dan meningkatkan kelekatan, penghargaan intrinsik, kebahagiaan, humor, pembelajaran, dan pengalaman yang menyenangkan; (9) Kegiatan ritual dan rutin, yaitu kegiatan yang selalu dilakukan oleh keluarga tersebut sehingga menjadi sebuah momen untuk menciptakan kestabilan dan pola asuh di dalam keluarga. Fierse dkk. (2002) mengungkapkan bahwa kegiatan yang dilakukan secara rutin atau ritual bersama keluarga memberikan kontribusi yang positif terhadap eratnya hubungan dengan keluarga, dan (10) Dukungan sosial, yaitu keluarga tidak hanya menerima dukungan sosial dari masyarakat, lebih dari itu keluarga juga perlu untuk memberikan dukungan sosial kepada masyarakat. Dengan adanya sistem dukungan keluarga dan kerabat yang luas, maka interaksi timbal balik dalam memberikan kontribusi dan informasi kepada orang lain akan memberikan dampak kesejahteraan bagi masyarakat luas (Seccombe, 2002).

Berdasarkan seluruh penjelasan di atas, maka dapat dilihat bahwa sebenarnya ketahanan keluarga tidak hanya berbicara tentang bertahan dari masalah ataupun krisis, namun juga memberikan penawaran untuk tumbuh setelah keluarga mengalami masa transisi. White dkk. (2004) menjelaskan bahwa dalam menghadapi krisis permasalahan keluarga, keluarga justru dapat memunculkan lebih banyak cinta, lebih kuat, serta lebih banyak solusi dalam menghadapi tantangan.

## **Definisi Perceraian, Penyebab, Analisis terhadap COVID-19, serta Dampaknya**

Secara hukum, perceraian telah dijelaskan di dalam Undang-Undang Perkawinan pada Pasal 38 dan KHI pada Pasal 113 yang menyatakan bahwa perceraian adalah salah satu penyebab putusnya sebuah ikatan pernikahan. Adapun dasar hukum perceraian sendiri diatur di dalam Undang-Undang Perkawinan, pada bab VIII tentang putusnya perkawinan serta akibatnya pada Pasal 38 dan 39. Sedangkan pada KHI pada bab XVI tentang putusnya perkawinan Pasal 113-128.

Di Indonesia, penelitian yang dilakukan oleh Heaton (2001) menjelaskan bahwa perceraian yang terjadi merupakan dampak dari meluasnya pendidikan, penundaan pernikahan, urbanisasi, peningkatan angka lapangan kerja sebelum menikah, perubahan peraturan perundangan (legislatif), dan peningkatan atas kebebasan dalam memilih pasangan.

Subardhini (2021) mengatakan bahwa perubahan sosial yang terjadi pada fenomena perceraian di saat masa pandemi COVID-19 memiliki beberapa indikasi, yaitu: (1) Perubahan pada makna yang terkandung dalam perceraian. Dijelaskan bahwa dahulu ketika seseorang mengalami kegagalan di dalam kehidupan rumah tangganya, mereka akan mendapatkan penilaian buruk dan bahkan dikucilkan dari sosial. Namun tidak dengan kondisi saat ini, dimana status janda ataupun duda menjadi hal yang lumrah di masyarakat. Ditambah dengan kondisi pandemi COVID-19 dimana masyarakat menjadi lebih memahami dan memaklumi akan alasan yang menjadikan sebuah perceraian terjadi; (2) Perubahan pada longgarnya pengawasan kerabat, teman, dan lingkungan tetangga terhadap keutuhan keluarga. Perkembangan pola kehidupan individual yang menyebabkan kehidupan keluarga menjadi sepenuhnya privasi seseorang dan tidak lagi menjadi konsumsi lingkungan luar menyebabkan keluarga berada di dalam posisi yang tertutup. Sehingga kerabat maupun pihak eksternal keluarga tidak dapat memberikan bantuan apapun terhadap keutuhan keluarga tersebut. Hal ini juga dirasakan di masa saat ini, dimana kerabat maupun pihak lain tidak mengetahui kondisi suatu keluarga, terlebih jika keluarga tersebut terdampak pandemi COVID-19. (3) Tersedianya pilihan lain di luar keluarga. Interdependensi atau ketergantungan antar anggota keluarga adalah salah satu faktor kuat atas bertahannya suatu keluarga. Namun, jika fungsi keluarga tidak berjalan secara optimal dan kebutuhan di dalam keluarga tidak terpenuhi, maka anggota keluarga akan memenuhi kebutuhan tersebut di luar keluarganya. Pandemi COVID-19 tentu membuat dampak yang besar di dalam kehidupan ekonomi masyarakat pada umumnya, sehingga memungkinkan bahwa kebutuhan di dalam keluarga

tidak terpenuhi dan berujung pada perceraian; (4) Berkembangnya tuntutan persamaan hak laki-laki dan perempuan. Darmawati (2017) mengungkapkan bahwa orientasi membangun keluarga bergeser menjadi orientasi untuk membangun karir. Hal ini terjadi di masyarakat modern dikarenakan mereka tidak lagi memutuskan untuk menempatkan seseorang di dalam suatu pekerjaan hanya berdasarkan gender, namun kompetensi orang tersebut. Di masa pandemi COVID-19, tentu hal ini sangat memungkinkan untuk menjadi akar dari suatu permasalahan yang berakhir kepada perceraian. Pihak suami ataupun istri yang tidak menerima atas keadaan tersebut akan saling menyalahkan dan berujung kepada perpisahan.

Oleh karena itu, untuk menghadapi masa transisi dan penyesuaian seperti masa ini (pandemi COVID-19), dapat dimulai dengan menyediakan terlebih dahulu sumber daya yang diperlukan dalam mempertahankan keluarga.

Perceraian yang terjadi pada keluarga tidak hanya berimbas kepada pasangan suami istri, namun juga sangat dirasakan oleh anak. Di saat orangtua berdiskusi mengenai perceraian, anak akan dihadapkan dengan pilihan berat, yaitu keberpihakan terhadap ayah atau ibunya. Tentunya hal ini sebenarnya perlu disayangkan, mengingat anak tetap membutuhkan figur ayah maupun ibu untuk menunjang tumbuh kembang anak baik secara materil maupun nonmateril. Rasa marah, takut, khawatir, kecewa menjadi reaksi yang umum di dalam diri anak korban perceraian. Selain itu, perasaan tidak dicintai akan mengiringi hidupnya setelah mengetahui bahwa orang tuanya yang anak ketahui saling menyayangi, tidak bersama lagi. Secara ilmiah, dampak dari perceraian pada anak dijelaskan di dalam penelitian yang dilakukan oleh Aminah dkk. (2014) dimana dijelaskan bahwa dampak psikologis terbagi menjadi dampak kognisi, dampak emosi, dan dampak konasi/psikomotor anak. Hal ini akan meninggalkan dampak lebih dalam dikarenakan anak akan membutuhkan dukungan, kepekaan, dan kasih sayang yang jauh lebih besar untuk membantunya menghadapi rasa kehilangan yang besar setelah masa perceraian kedua orangtuanya (Ningrum, 2013).

Dampak mengenai perceraian juga dijelaskan dalam penelitian kuantitatif yang dilakukan oleh Ida (2018) yang menyimpulkan bahwa perceraian memberikan dampak psikologis positif maupun negatif. Namun, dampak negatif menjadi dampak yang paling muncul yang ditandai dengan emosi maupun perilaku seperti rasa malu atas kondisi keluarga, mudah marah dan cenderung lebih egois, kesulitan fokus terhadap suatu hal, kurangnya pengetahuan mengenai etika bermasyarakat, sulit menentukan tujuan hidup, merasa ingin menang sendiri, dan dampak negatif lainnya yang memastikan bahwa perceraian memiliki dampak psikologis yang negatif bagi anak.

## **Logoterapi**

Istilah logoterapi dikembangkan oleh salah satu ahli psikologi humanistik, Victor Frankl, yang sejatinya merupakan seorang ahli di bidang saraf dan psikiatri (Bastaman, 2007). Frankl (2003), menjelaskan bahwa seseorang sangat memungkinkan untuk kehilangan banyak hal penting di hidup mereka, kecuali satu hal, yaitu kebebasan dalam membuat pilihan. Individu diharuskan untuk berpikir dan menelaah kembali tentang apa yang harus dilakukan oleh dirinya dalam menghadapi situasi setelah permasalahan, sebelum akhirnya memang pasrah untuk mengikuti nasib itu sendiri (Frankl, 2003). Frankl menekankan kepada makna dari suatu permasalahan sehingga individu dapat mengambil pembelajaran apapun yang terdapat dibalik masalah tersebut yang berujung kepada pemahaman akan makna hidup dan menjelaskan mengenai alasan dari eksistensi individu tersebut di dunia. Selain itu, Frankl juga berpendapat bahwa makna hidup bukan sesuatu hal yang diciptakan, namun ditemukan di luar individu. Dalam proses pencarian makna hidup tersebut, individu akan melihat kepada sikap dan juga pengalaman selama dirinya hidup, atau nilai kreatif. Frankl (1964) sebelumnya berpendapat bahwa nilai kreatif yang menjadi landasan bagi seseorang dapat memberikan inspirasi untuk menghasilkan dan mencapai sebuah titik keberhasilan, yang secara umum dikaitkan dengan pekerjaan ataupun karya lain yang dihasilkan oleh individu. Namun, jika prinsip nilai kreatif ini dilebur dalam sebuah koridor hubungan pernikahan, nilai kreatif dapat terlihat dari sejauh mana keberhasilan yang diciptakan oleh pasangan suami istri dalam mempertahankan keluarganya dari permasalahan yang timbul. Lebih jauh, jika prinsip ini juga dikaitkan dengan kondisi saat ini, maka tolak ukurnya adalah sejauh mana keberhasilan yang diciptakan oleh pasangan suami istri dalam mempertahankan keluarganya dari permasalahan yang ditimbulkan oleh adanya pandemi COVID-19.

Untuk mencapai sebuah titik keberhasilan dalam menghadapi permasalahan sebelumnya, tentu harus dimulai dari setiap individu, baik pihak suami maupun istri. Hal ini dikarenakan setiap individu bertanggungjawab atas individu itu sendiri, termasuk makna hidup individu tersebut. Hakikat dan eksistensi manusia dapat digolongkan menjadi tiga bagian, yaitu: (1) Spiritualitas. Frankl (2003) menjelaskan bahwa konsep spiritualitas tidak dapat digambarkan ataupun dirumuskan dengan wujud yang nyata, namun tetap dapat dirasakan dengan sebuah istilah penyederhanaan, seperti jiwa, fisik, ataupun faktor lain yang mempengaruhi, seperti lingkungan. Oleh karena itu, konsep spiritualitas menjadi hal yang penting yang perlu ditanamkan dalam setiap individu untuk setidaknya memperoleh ketenangan dan menyadari akan adanya hal transendental yang mengarahkannya kepada sebuah nasib; (2) Kebebasan. Frankl (2003)

menjelaskan bahwa prinsip kebebasan adalah sebuah anugerah yang diberikan oleh Tuhan dimana manusia diberikan kebebasan untuk memilih atas hidup dirinya serta cara berperilakunya. Oleh karena itu, sebenarnya dalam konsep ini perceraian menjadi opsi yang bebas untuk dipilih oleh individu untuk menentukan jalan hidup mereka kedepannya, namun juga terdapat opsi lain yaitu mempertahankan keluarga yang juga menentukan jalan hidup mereka untuk kedepannya; (3) Tanggung jawab. Frankl (2003) menjelaskan bahwa prinsip tanggung jawab adalah suatu hal yang diemban oleh setiap individu dan menjadikan individu tersebut memiliki dorongan untuk menjalani kehidupan yang lebih baik, atau lebih buruk. Konsep tanggung jawab juga berkembang atas prinsip kebebasan, dimana setiap kebebasan untuk melangkah yang dimiliki oleh individu tentunya memiliki konsekuensi dan harga yang harus dibayar, yang selanjutnya menjadikan hal tersebut sebagai tanggung jawab individu. Dalam konteks pernikahan ataupun perceraian, ketika individu memilih atas dua pilihan tersebut, maka individu tersebut harus menghadapi tanggung jawab yang tentunya memiliki porsi yang berbeda, sesuai dengan situasi dan kondisinya.

## **Penutup**

Merebaknya kasus positif COVID-19 di Indonesia menimbulkan berbagai permasalahan baru di dalam kehidupan sosial, seperti perubahan pola interaksi, karantina, hingga kebijakan yang berujung kepada Pemutusan Hubungan Kerja (PHK). Berbagai dampak yang ditimbulkan tersebut tentunya mempengaruhi kehidupan setiap karyawan, hingga kedalam lingkup keluarga mereka. Hal ini dibuktikan dengan meningkatnya angka perceraian di Indonesia selama masa pandemi COVID-19 yang menandakan bahwa terdapat sebuah permasalahan baru yang muncul yang diakibatkan situasi saat ini.

Untuk menganalisis seluruh keterkaitan antar fenomena-fenomena tersebut, digunakan salah satu teori yang digagas oleh salah satu aliran disiplin ilmu psikologi, yaitu Psikologi Humanistik. Victor Frankl sebagai salah satu tokoh pada psikologi humanistik menjelaskan mengenai logoterapi yang di tulisan ini digunakan sebagai salah satu bahan analisis terhadap fenomena perceraian secara khusus.

## **Daftar Pustaka**

- Bastaman, H. D. (2007). *Logoterapi psikologi untuk menemukan makna hidup dan meraih kehidupan bermakna*. Rajawali Press.
- Bradbury, T.N., Fimcham, F. D., & Beach, S. R. H. (2000). Research on the nature and determinants of material satisfaction a decade in review. *Journal of Marriage and The family*, 62, 964-980.
- 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 transmissions dynamics and community compliance with Ebola control measures: A mixed methods study in rural village in Sierra Leone. *BMC Public Health*, 18(1), 1-13. <https://doi.org/10.1186/s12889-018-5158-6>
- Carr, K. (2015). Communication and family resilience. Dalam C. R. Berger & M. E. Roloff (Eds.). *The international encyclopedia of interpersonal communication* (pp 1-9). Wiley Blackwell. <https://doi.org/10.1002/9781118540190.wbeic198>
- 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.
- 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. <http://doi.org/10.1089/bsp.2004.2.265>
- Fauziah, A. S. N., Fauzi, A. N. & Ainayah, U. (2020). Analisis maraknya perceraian pada masa Covid 19. *Mizan: Journal of Islamic Law*, 4(2), 181-192.
- Friedman, M. (2010). *Buku ajar keperawatan keluarga: Riset, teori, dan praktek* (5<sup>th</sup> ed.). EGC
- 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>
- Heaton, Ho, C.S., Chee, C.Y. & Ho, R.C. (2020). Mental health strategies to combat the psychological impact of COVID-19 beyond paranoia and panic. *Annals of the Academy of Medicine, Singapore*, 49(1), 1-3
- Marjanovic, Z., Greenglass, E. R., & Coffey, S. (2007). The relevance of psychosocial variables and working conditions in predicting nurses coping strategies during the SARS crisis: an online questionnaire survey. *International Journal of Nursing Studies*, 44(6), 991-998. <https://doi.org/10.1016/j.ijnurstu.2006.02.012>
- McCubbin, M., & McCubbin, H. (1993). Families coping with illness: The resiliency model of family stress, adjustment and adaptation. In C. Danielson, B-Hamel-Bissell, & P.Winstead-Fry (Eds.). *Families, health and illness: Perspective of coping and inter-vention* (pp 21-61). Mosby
- Liu, J. J., Bao, Y., Huang, X., Shi, J., & Lu, L. (2020). Mental health considerations for childrens quarantined because of COVID-19. *The Lancet Child and Adolescent Health*, 4, 347-349. [https://doi.org/10.1016/S2352-4642\(20\)30096-1](https://doi.org/10.1016/S2352-4642(20)30096-1)
- Patterson, J. M. (2002). Understanding Family Resilience. *Journal of Clinical Psychology*, Vol 58, pp 233-246. <https://doi.org/10.1002/jclp.10019>

- Radhitya, T.V., Nurwati, N., & Irfan, M. (2020). Dampak pandemi COVID-19 terhadap kekerasan di dalam rumah tangga. *Jurnal Kolaborasi Resolusi Konflik*, 2(2), 111-119
- Setiati, S., & Azwar, M. K. (2020) COVID-19 and Indonesia. *Acta Medica Indonesiana*, 52(1), 84-89.
- Walsh, F. (2016). Family resilience: a developmental systems framework. *European Journal of Developmental Psychology*, 13(3), 313-324. <http://doi.org/10.1111/j.1545-5300.1996.00261.x>
- Wang, C., Pan, R., Wan, X., Tan, Y., Xu, L., Hu, C. S. & Ho, R. C. (2020). Immediate psychological responses and associated factors during the initial stage of the 2019 Coronavirus Disease (COVID-19) epidemic among the general population in China. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(5), 1-25. <https://doi.org/10.3390/ijerph17051729>
- Wang, Y., Xu, B., Zhao, G., Cao, R., He, X., & Fu, S. (2011). Is quarantine relate to immediate negative psychological consequences during the 2009 H1N1 epidemic? *General Hospital Psychiatry*, 33(1), 75-77. <https://doi.org/10.1016/j.genhosppych.2010.11.001>
- Wardani, L. M. I., & Christianto, A. (2020). Dampak COVID-19 terhadap rumah tangga. Dalam Fahrudin, A., Mas'ud, F., Rose, N. M., & Wardani, L.M.I. (Eds.). *Dinamika keluarga pada masa pandemi COVID-19*. UMJ Press
- Yang, Y., Li, W., Zhang, Q., Zhang, L., Cheung, T., & Xiang, Y. T. (2020). Mental health services for older adults in China during the COVID-19 outbreak. *The Lancet Psychiatry*, 7, 19. [https://doi.org/10.1016/S2215-0366\(20\)30079-1](https://doi.org/10.1016/S2215-0366(20)30079-1).
- Yoon, M. K., Kim, S. Y., Ko, H. S., & Lee, M. S. (2016). System effectiveness of detection, brief intervention and refer to treatment for the people with post-traumatic emotional distress by MERS: A case report of community based proactive intervention in South Korea. *International Journal of Mental Health Systems*, 10(51), 1-5. <https://doi.org/10.1186/s13033-016-0083-5>
- Yunus, N. R., & Rezki, A. (2020). Kebijakan pemberlakuan lockdown sebagaiantisipasi penyebaran Coronavirus COVID-19. *Salam: Jurnal Sosial dan Budaya Syar-I*, 7(3), 227-238. <https://doi.org/10.15408/sjs>

# **Peningkatan Harmonisasi Keluarga untuk Mewujudkan Harmonisasi Keluarga untuk Mewujudkan Kepuasan Perkawinan dan Meminimalkan Perceraian**

**Agustin Erna Fatmasari**  
[agustin.psi.undip@gmail.com](mailto:agustin.psi.undip@gmail.com)

## **Pendahuluan**

Perkawinan adalah tahap dimana terbentuknya ikatan lahir batin antara seorang pria dan wanita sebagai sepasang suami istri. Perkawinan menjadi salah satu tahap perkembangan yang lazim terjadi ketika seseorang memasuki usia dewasa. Menurut Undang-undang perkawinan No.1 Tahun 1974, perkawinan, secara ideal bertujuan untuk membentuk keluarga atau rumah tangga yang bahagia, dan kekal berdasarkan Ketuhanan Yang Maha Esa, terwujud dari ikatan lahir batin seorang laki-laki dan perempuan yang didasarkan perasaan saling mencintai antara keduanya. Relasi intim laki-laki dan perempuan dijelaskan lebih lanjut dalam Quran Surat Ar Ruum ayat 21, bahwa relasi yang diabadikan dalam ikatan pernikahan memberi manfaat berupa ketenangan, ketenteraman, kasih, dan sayang.

Menurut Olson dan Defrain (dalam Paramita & Suarya, 2018), perkawinan merupakan perasaan emosional dan komitmen yang diikat dengan hukum di antara dua orang untuk berbagi keintiman fisik, emosional, tugas rumah tangga serta sumber daya ekonomi. Tujuan dari perkawinan adalah untuk membentuk sebuah keluarga yang bahagia dan sejahtera. Dimana konsep dasar perkawinan adalah membentuk sebuah rumah tangga yang mencapai tidak hanya kebahagiaan tetapi juga kepuasan dalam perkawinan.

Kepuasan perkawinan merujuk pada perasaan subjektif yang mengarah pada hal positif seperti bahagia, puas, senang dan merasa pernikahan yang dijalani sesuai dengan kebutuhan serta harapan. Kebutuhan, harapan dan keinginan yang sudah dipenuhi baik dari suami maupun istri dalam bentuk kesepakatan peran, komitmen serta aturan pembagian peran selama menjalani perkawinan merupakan aspek-aspek yang dapat digunakan untuk melihat kepuasan perkawinan pasangan suami istri. Kepuasan perkawinan dapat dicapai apabila suami istri dapat memahami peran masing-masing. Dari penjelasan diatas, kepuasan perkawinan merupakan suatu hal yang penting bagi pasangan suami dan istri sebab dapat mempengaruhi kehidupan dalam rumah tangga. Selain itu kepuasan perkawinan menjadi prediktor penting untuk melihat apakah sebuah rumah tangga akan bertahan atau berakhir (Utami dkk., 2015).

Kepuasan perkawinan dapat diukur dengan melihat aspek-aspek dalam perkawinan sebagaimana yang dikemukakan Olson dan DeFrain (2003) yaitu *communication* (perasaan dan sikap individu terhadap komunikasi dalam hubungan sebagai suami istri), *leisure activities* (pilihan kegiatan untuk menghabiskan waktu senggang), *religious orientation* (makna kepercayaan agama dan prakteknya dalam perkawinan), *conflict resolution* (persepsi pasangan mengenai eksistensi dan resolusi terhadap konflik dalam hubungan), *financial management* (cara pasangan mengelola keuangan), *sexual orientation* (perasaan pasangan mengenai afeksi dan hubungan seksual), *family and friends* (kenyamanan dalam menghabiskan waktu bersama keluarga dan teman-teman), *children and parenting* (kesepakatan pasangan dalam mengasuh dan mendidik anak), *personal issues* (persepsi individu mengenai pasangan mereka), dan *equalitarian roles* (peran-peran dalam perkawinan dan keluarga).

Pasangan suami istri di dalam perkawinannya memiliki maksud dan tujuan untuk mencapai kebahagiaan dalam pernikahan (kepuasan perkawinan). Pasangan suami istri yang ingin menciptakan perkawinan ideal, akan berusaha menjaga harmonisasi kehidupan berkeluarga dengan cara menciptakan iklim kerjasama dan menampilkan kemampuan untuk saling memahami terhadap pasangan. Pasangan suami istri yang tidak dapat menciptakan harmonisasi dan saling berempati satu sama lain akan dapat menimbulkan permasalahan dalam perkawinan (Papalia & Olds, 2008). Pemahaman akan peran masing-masing untuk mewujudkan kepuasan perkawinan, kondisi relasi antara suami dan istri harus berjalan secara harmonis. Akan tetapi kenyataannya relasi antara suami isteri sering muncul berbagai macam konflik. Indikasi sebagai penyebab terjadinya konflik dalam rumah tangga adalah kurangnya saling pengertian dan saling memahami antara suami istri. Padahal kemampuan suami istri dalam memahami dan menyatukan banyak hal yang berbeda dari masing-masing pasangan dapat menentukan harmonisasi sebuah keluarga.

Freely (dalam Yani, 2018) menggambarkan harmonisasi keluarga adalah sebuah keluarga harmonis yang selalu memahami kekurangan masing-masing, dapat menghargai perbedaan kepribadian satu sama lain, serta dapat mengatasi masalah bersama dengan rukun. Gunarsa (dalam Yani, 2018) menambahkan bahwa keluarga dapat dikatakan harmonis apabila seluruh anggota keluarganya merasa bahagia, yang ditandai dengan berkurangnya ketegangan, kekecewaan serta merasa puas terhadap seluruh keadaan dan keberadaan dirinya (eksistensi, aktualisasi diri) yang meliputi aspek fisik, mental, emosi dan sosial seluruh anggota keluarga. Hasan Basri (dalam Yani, 2018) memperkuat arti keluarga yang harmonis dan berkualitas adalah sebuah rumah tangga dimana anggotanya rukun, berbahagia, tertib, disiplin, saling menghargai, penuh maaf, memanfaatkan

waktu luang dengan hal positif dan mampu memenuhi dasar kebutuhan keluarga.

Interaksi antar pasangan memiliki peran penting di dalam mempertahankan harmonisasi di dalam keluarga. Akan tetapi di dalam prosesnya tidaklah mudah, di masa sekarang tidak semua pasangan suami istri dapat membangun keluarga yang harmonis. Ada banyak faktor yang mempengaruhi kurang harmonisnya sebuah keluarga. Novianti dkk. (2017) menyebutkan beberapa masalah yang sering terjadi dalam keluarga dan menyebabkan keluarga menjadi tidak harmonis diantaranya adalah kurangnya komunikasi anantara suami istri, adanya selisih pendapat, kurangnya keterbukaan, kejujuran, kepercayaan, dan perhatian antara suami atau istri. Beberapa masalah tadi sering menimbulkan konflik di dalam sebuah keluarga dan membuat keluarga tidak lagi harmonis. Apabila pasangan suami istri tidak dapat menyelesaikan masalah dan konflik yang timbul, tidak hanya harmonisasi keluarga yang akan hilang tetapi dampak terburuk yang bisa terjadi dimana pasangan suami istri akan mengambil jalan perceraian untuk menyelesaikan masalah yang tidak menemukan jalan tengah.

Berdasarkan hasil penelitian longitudinal yang dilakukan Waldinger selama 75 tahun (dalam Mineo, 2017), ditemukan tiga hal yang berpengaruh besar terhadap kebahagiaan seseorang, yaitu relasi kedekatan, kualitas relasi yang dibangun, serta harmonisasi dalam pernikahan. Harmonisasi keluarga menjadi salah satu bagian penting dalam menciptakan kebahagiaan dan kepuasan perkawinan. Oleh karena itu, untuk menjawab permasalahan yang ada harmonisasi di dalam keluarga harus diciptakan dan dipertahankan agar tidak menimbulkan permasalahan pada pasangan menikah yaitu tidak tercapainya kepuasan perkawinan. Penyebab ketidakpuasan ini karena suami istri kurang saling pengertian dan memahami perbedaan serta peran masing-masing yang dapat memicu timbulnya konflik. Uraian diatas mengindikasikan pentingnya membekali pasangan menikah dengan pengetahuan mengenai cara menjaga harmonisasi keluarga dan membangun komunikasi yang efektif sehingga dapat memahami, menyatukan perbedaan masing-masing pasangan, meminimalisir konflik yang terjadi, serta menumbuhkan adanya kepuasan perkawinan. Harapannya, pasangan suami istri dapat lebih saling memahami, menyatukan perbedaan masing-masing pasangan, meminimalisir konflik yang terjadi, kepuasan terhadap perkawinan yang dijalani semakin meningkat, serta tingkat perceraian dapat diminimalisir.

## **Isi**

Psikoedukasi pranikah tentang bagaimana memilih pasangan yang tepat menjadi salah satu pokok bahasan yang penting sebelum lebih jauh membahas tentang bagaimana menciptakan keharmonisan pasangan suami

istri yang dapat membawa pada kepuasan perkawinan dan meminimalkan terjadinya perceraian. Menurut Woods dkk. (2019), untuk memilih pasangan yang baik dapat menggunakan tiga perspektif yaitu perspektif religi, perspektif logika pribadi, dan perspektif psikologis. Sebagian besar pasangan telah menggunakan perspektif religi dan logika pribadi untuk memilih pasangan dan kurang menggunakan perspektif psikologi. Hasilnya apa yang menjadi pilihannya tidak selalu benar sehingga tidak membawa pada kelanggengan hubungan suami istri saat membangun rumah tangga. Perspektif Psikologi menjadi penting untuk digunakan dalam memilih pasangan karena teori yang ditemukan berlandaskan pada penelitian longitudinal terhadap relasi suami istri. Berdasarkan perspektif psikologi untuk memilih pasangan yang tepat perlu memperhatikan beberapa hal salah satunya melihat tipe yang dimiliki pasangan, diantaranya sebagai berikut:

1. Tipe *Conflict Avoiders* yaitu individu lebih suka untuk menghindari konflik, memendam perasaan, dan jarang diskusi dengan pasangan.
2. Tipe *Volatile Couples* yaitu individu merupakan tipikal yang ekspresif, terbuka terkait isi hatinya, serta cenderung ingin menyelesaikan konflik atau masalah yang dimiliki secepatnya.
3. Tipe *Validating Couples* yaitu individu mempunyai tipikal yang lebih mencoba untuk mengerti dan memahami pasangan

Berdasarkan penelitian longitudinal yang dilakukan Gottman, dari ketiga tipe tersebut pasangan yang mempunyai tipe sama akan lebih baik dibandingkan dengan pasangan yang memiliki tipe berlawanan. Pada prinsipnya “semakin sama semakin bagus” sebab akan lebih meminimalkan konflik yang mungkin terjadi. Meskipun begitu pasangan yang memiliki tipe berbeda tidak menutup kemungkinan untuk tetap langgeng. Lebih jauh ditekankan bahwa hal tersebut dikarenakan kunci pernikahan itu terletak pada bagaimana cara pasangan berinteraksi dan berkomunikasi, bukan perbedaan kepribadian (Woods dkk., 2019)

Pemilihan kriteria pasangan yang tepat menjadi hal yang penting sebelum melangkah lebih jauh ke jenjang pernikahan sehingga ketidakharmonisan akibat perbedaan karakter dalam pernikahan yang nantinya akan dijalani dapat diminimalisir. Kriteria tersebut berdasarkan temuan Gottman dan Gottman (2017), yang dapat diuraikan sebagai berikut:

1. Membangun *Trustworthiness*

Gambaran pengetahuan dan keterampilan kepada remaja usia nikah tentang bagaimana membangun kepercayaan pasangan. Kepercayaan kepada pasangan dapat ditandai dengan beberapa hal berikut ini:

- a. selalu hadir saat pasangan membutuhkan
- b. melakukan sesuatu untuk tidak saja memaksimalkan kepentingan diri sendiri, namun juga memaksimalkan kepentingan pasangan.

- c. membangun suasana yang aman dan nyaman bagi diri sendiri dan pasangan untuk dapat mengekspresikan diri masing-masing.
2. Membangun Komitmen dan Loyalitas

Pengetahuan dan pemahaman pada remaja usia nikah tentang seseorang yang memiliki komitmen terhadap relasi pernikahan yang dijalani maka dirinya akan setia pada pasangan dan menutup pintu bagi kehadiran orang ketiga. Seseorang dengan komitmen tinggi akan menjaga kepercayaan yang telah diberikan pasangannya dengan tidak akan membuka kesempatan bagi orang lain untuk masuk dalam kehidupan rumah tangga yang telah dibangun berdua.
3. Membangun Keintiman dengan *Lovemaps*

Pengetahuan dan pemahaman pada remaja usia nikah tentang seperti apakah seseorang yang menciptakan keintiman dengan saling membangun *lovemaps*. *Lovemaps* adalah pemahaman tentang pasangan. Pemahaman tidak bisa didapatkan jika hanya dengan menyampaikan, melainkan harus dengan mengajukan banyak pertanyaan, dengan mendengarkan, dan dengan berupaya untuk memahami. Seseorang yang senantiasa belajar tentang pasangan dan perubahan-perubahan yang terjadi dengan pasangan. Interaksi yang terjadi dengan pasangan diisi dengan pertanyaan tentang apa yang disukai, tidak disukai, pikiran, pendapat pasangan yang pastinya mengalami perubahan seiring dengan penambahan usia perkawinan, perkembangan zaman, serta kedewasaan pasangan.
4. Membangun Keintiman dengan *Fondness and Admiration*

Pengetahuan dan pemahaman pada remaja usia nikah tentang seperti apakah seseorang yang membangun keintiman dengan saling menemukan dan menyampaikan apresiasi. Apresiasi yang ideal adalah apresiasi yang rasionya lima kali lipat lebih besar dari respon negatifnya. Artinya ketika pasangan dapat menemukan 5 kelebihan dari setiap satu keburukan yang dimiliki pasangan, maka pernikahan yang dijalani oleh suami istri tersebut lebih mungkin untuk bertahan dan harmonis. Kondisi berbeda ketika seseorang hanya bisa melihat kekurangan dan sulit untuk menemukan kebaikan yang dimiliki pasangannya.
5. Membangun Keintiman dengan *Turning Towards*

Pengetahuan dan pemahaman pada remaja usia nikah tentang seperti apakah seseorang yang menciptakan keintiman dengan saling membangun *turning towards*. *Turning towards* merepresentasikan responsivitas individu terhadap sinyal-sinyal dari pasangannya yang sedang meminta perhatian. Seorang pasangan yang baik akan responsif terhadap ajakan pasangan untuk mendekat. Sebagai contoh ketika istri memanggil suaminya, meski sebenarnya sang suami sedang sibuk dengan pekerjaannya tetapi segera merespon panggilan istrinya

walaupun hanya dengan menengok dan menjawab iya. Respon cepat tersebut sebagai bentuk keinginan untuk memperhatikan pasangan. Jika sinyal-sinyal meminta perhatian sering diabaikan, pasangan menjadi semakin menjauh dan membangun tembok perasaan.

6. Membangun Keintiman dengan *Accept Influence*

Pengetahuan dan pemahaman pada remaja usia nikah tentang seperti apakah seseorang yang membangun keintiman dengan *Accept Influence*. Seseorang yang mengakomodir aspirasi pasangan dalam setiap keputusan yang dibuat. Pasangan yang baik ketika membuat sebuah keputusan tidak hanya berpikir dan mengutamakan tentang kepentingan dirinya sendiri. Sebagai suami atau istri serta bagian dari sebuah keluarga maka akan mempertimbangkan kepentingan pasangan dan lebih jauh terkait keberlangsungan rumah tangga yang telah dibina.

7. Membangun Keintiman dengan *Conflict Management Skills*

Pengetahuan dan pemahaman pada remaja usia nikah tentang membangun keintiman dengan melakukan strategi-strategi manajemen konflik yang baik. Strategi manajemen konflik yang direkomendasikan adalah strategi yang mementingkan dialog dan saling melembutkan satu sama lain. Seseorang yang mampu menerima bahwa pasangan tidak bisa sempurna harapannya, melembutkan pembicaraan, mengendurkan ketegangan, memahami dulu sebelum meminta untuk di pahami, menemukan pemecahan masalah yang mampu mengakomodir kepentingan kedua belah pihak, serta melakukan kompromi terhadap pasangan.

8. Membangun Keintiman dengan *Make Life Dreams Come True*

Pengetahuan dan pemahaman pada remaja usia nikah tentang membangun keintiman dengan saling membangun mewujudkan impian satu sama lain. Untuk setiap konflik yang tidak bisa dipecahkan, ada hal penting di balik upaya pasangan mempertahankan posisi dan keinginannya. Temukan dan hargai hal tersebut, dan tidak berusaha menyalahkan serta memaksakan keinginan diri kepada pasangan sehingga dialog akan bisa terbuka. Istri atau suami yang mendukung dan membantu mewujudkan impian hidup pasangan sangat layak untuk menjadi pasangan hidup yang tepat. Setiap orang memiliki impian, kebutuhan, serta keinginan masing-masing bahkan setelah menikah tetap harus dihargai dengan terus membantu pasangan mewujudkannya, atau setidaknya memberikan dukungan dan semangat.

Waldinger (dalam Mineo, 2017) memiliki pandangan berbeda, dimana berdasarkan hasil penelitian longitudinal yang dilakukannya selama 75 tahun, ditemukan keharmonisan dalam pernikahan menjadi faktor penting dalam seseorang merasakan dan menemukan kebahagiaannya. Harmonisasi keluarga menjadi salah satu bagian penting dalam menciptakan

kebahagiaan dan kepuasan perkawinan. Gottman dan Gottman (2017) memberikan panduan yang dapat digunakan pasangan suami istri untuk menciptakan keharmonisan dengan pasangan. Berikut uraian panduan yang dapat digunakan pasangan suami istri:

1. Penyebab nomor satu perceraian bukan karena masalah ekonomi tetapi adalah perselisihan yang tidak selesai dan berlarut-larut diperparah dengan pola komunikasi yang buruk. Pada dasarnya memiliki pasangan dengan tipe sama akan lebih baik dibandingkan dengan pasangan yang memiliki tipe berlawanan karena akan lebih meminimalkan konflik yang mungkin terjadi. Meskipun begitu pasangan yang memiliki tipe berbeda tidak menutup kemungkinan untuk tetap langgeng. Sebab kunci pernikahan itu terletak pada bagaimana cara pasangan berinteraksi dan berkomunikasi, bukan perbedaan kepribadian (Woods dkk., 2019)
2. Penyebab Perceraian:
  - a. Bermusuhan yaitu interaksi yang mudah terjat ke dalam emosi negatif, tetapi sangat sulit untuk keluar. Pasangan suami istri yang lekas berkonflik tetapi sulit keluar dari kondisi negatif sehingga justru semakin mengembangkan permusuhan. Bentuk permusuhan sebagai contoh tindakan seperti terus saling menyalahkan, membandingkan, menyerang balik, dan membatu. Salah satu pasangan menjadi keras kepala dan merasa benar sendiri.
  - b. Saling tidak peduli yaitu interaksi suami istri yang minim emosi positif seperti tidak adanya humor, tawa, keisengan, kekonyolan, keingintahuan, semangat, afeksi ataupun empati. Bentuk ketidakpedulian tersebut jika terjadi dalam hubungan suami istri maka akan menurunkan komitmen pasangan dan menjadi merasa pasangan yang dimiliki kurang dapat diandalkan.
3. Penyebab Komunikasi yang buruk  
Kata-kata yang baik sekalipun dapat menghasilkan pertengkaran yang buruk. Mengapa hal tersebut bisa terjadi karena suami-istri tidak mengenali tentang pasangannya dan perubahan yang terjadi. Dalam sebuah hubungan yang dibangun antara suami istri, tidak cukup hanya mengapresiasi hal baik yang ada pada pasangan, serta tidak cukup hanya membangun kedekatan kecil dengan pasangan. Komunikasi efektif yaitu tentang bagaimana menyampaikan kata-kata yang akan diterima dengan baik oleh pasangan serta tidak menimbulkan kesalahpahaman adalah menjadi topik yang penting. Prasyarat terjadinya komunikasi efektif dengan pasangan diantaranya:
  - a. Kenali: usaha untuk mengenali pasangan dan segala perubahannya. Seiring waktu pasangan kita secara fisik dan psikis berubah, maka sebagai pasangan yang baik adalah mengetahui setiap perubahan kecil yang terjadi. Mengetahui pasangan dengan baik akan

- meningkatkan pemahaman dan ketepatan dalam memberikan dukungan.
- b. Afeksi dan Apresiasi: Suami istri perlu untuk mengkomunikasikan afeksi dan apresiasi sebanyak mungkin kepada pasangan. Ungkapan perasaan dan pujian akan semakin meyakinkan suami atau istri tentang bagaimana sesungguhnya yang dipikirkan dan dirasakan pasangan. Sesungguhnya tanpa kata-kata yang diekspresikan akan membuat suami istri bertanya-tanya tentang isi hati pasangannya dan dapat juga semakin meningkatkan kecurigaan terhadap pasangan.
  - c. Kedekatan kecil: Perlu mengundang pasangan untuk mendekat dan merespon undangan mendekat dari pasangan secepat mungkin. Suami istri saling mengirim sinyal kebutuhan untuk diperhatikan. Suami istri mengisyaratkan bahwa keduanya sama-sama memiliki keinginan untuk menjadi lebih dekat dan intim lagi.
  - d. Kunci Utama adalah dengan memperbanyak interaksi positif hingga 5 kali lipatnya interaksi negatif. Hal mustahil adalah jika suami atau istri hanya merasa pasangannya memiliki kekurangan. Wajar jika seseorang tidak sempurna, setiap orang pasti memiliki kelebihan dan kekurangan. Ketika dalam interaksi suami istri terjadi hal yang tidak menyenangkan, maka dapat menemukan lima kebaikan dari setiap satu keburukan yang dimiliki pasangan. Artinya, suami istri tersebut masih dapat melihat kelebihan dan kontribusi pasangan dalam rumah tangga yang dibangun.
4. Cara Mengkomunikasikan Protes dengan baik
- Cara menyampaikan ketidaksetujuan atau perbedaan pendapat harus dilakukan secara baik agar tidak menyinggung dan melukai hati pasangan. Protes disampaikan kepada pasangan secara baik agar tidak terjebak untuk saling menyalahkan. Cara yang bisa dilakukan untuk menyampaikan protes dengan santun, contohnya:
- a. Melembutkan awalan: Berbicara dengan lembut, serta tidak menyalahkan pasangan. Menyadari bahwa permasalahan yang terjadi adalah ada kontribusi dari diri sendiri sehingga tidak seperti mengarahkan telunjuk ke pasangan saja namun ke diri kita terlebih dahulu. Jadi selain diawali dengan nada suara yang lembut juga diikuti dengan menyebut diri sendiri juga bersalah dalam konflik rumah tangga yang terjadi.
  - b. Temukan Kompromi: fokus untuk menemukan jalan tengah yang bisa diterima kedua belah pihak. Jadi target dari dialog atau diskusi adalah bukan untuk mengubah pasangan. Pasangan harus mengesampingkan ego sehingga dapat ditemukan solusi yang tepat sehingga tidak akan merugikan salah satu pihak dan tentu saja dapat mengakomodir kepentingan keluarga.

- c. Redakan ketegangan: Ingat bahwa menyelesaikan persoalan rumah tangga bukan tentang siapa yang salah, tetapi tentang apa yang bisa dilakukan. Jika salah satu merasa benar dan berusaha untuk menang atas yang lain maka suasana akan semakin tegang dan permasalahan akan semakin melebar. Permasalahan telah terjadi, sehingga yang menjadi fokus keduanya adalah tentang bagaimana dan apa saja yang bisa dilakukan dengan segala keterbatasan yang terjadi. Kedua belah pihak artinya tidak menyerah pada situasi dan kondisi yang tidak menyenangkan tersebut.

## Penutup

Permasalahan utama pasangan menikah sesungguhnya adalah perselisihan yang tidak ada akhirnya. Suami atau istri mudah sekali tenggelam dalam emosi negatif, namun susah untuk keluar dari emosi negatif tersebut. Suami istri seringkali juga masih melakukan cara komunikasi yang salah sehingga justru memperkeruh keadaan. Kunci dari keharmonisan adalah tentang bagaimana menerima pasangan kita apa adanya dan selalu berusaha fokus pada menemukan solusi setiap permasalahan. Sebaiknya juga pasangan yang mengalami gejala permasalahan keluarga, segera datang meminta bantuan ke Psikolog. Pasangan dapat datang saat sudah sering bertengkar, susah berbaikan lagi serta tidak saling peduli. Jadi baiknya, tidak menunggu saat sudah parah dan di ujung tanduk perceraian baru datang untuk minta bantuan psikolog. Peningkatan kepuasan perkawinan dapat dilakukan jika pada pasangan suami istri memiliki keterampilan untuk mengetahui permasalahan utama yang menjadi penyebab perceraian dan cara membangun komunikasi yang efektif. Pengetahuan dan pengaplikasian dari keterampilan menjaga harmonisasi akan membuat banyak pasangan menikah yang harmonis rumah tangganya, bahagia dalam pernikahan yang dijalani, dan tercapai kepuasan perkawinan baik pada istri maupun suami, dan tentu saja semakin menurunkan tingkat perceraian.

## Daftar Pustaka

Al-Qur'anul Karim

Gottman, J., & Gottman, J. (2017). The natural principles of love. *Journal of Family Theory & Review*, 9(1), 7–26.  
<https://doi.org/10.1111/jftr.12182>.

Mineo, L. (2017, April 11). Harvard study, almost 80 years old, has proved that embracing community helps us live longer, and be happier. *Harvard* <https://news.harvard.edu/gazette/story/2017/04/over-nearly-80-years-harvard-study-has-been-showing-how-to-live-a-healthy-and-happy-life/>

- Novianti, R. D., Mariam S, Meiske R. (2017). Komunikasi antarpribadi dalam menciptakan harmonisasi (suami dan istri) keluarga di desa Segea Kabupaten Halmahera Tengah. *e-journal Acta Diurna*, 6(2), 1-15.
- Olson, D. H. & DeFrain, J. (2003). *Marriages and families: Intimacy, diversity, and strengths* (4<sup>th</sup> ed). McGraw-Hill.
- Pangaribuan, L. (2016). Kualitas komunikasi pasangan suami istri dalam menjaga keharmonisan perkawinan. *Jurnal Simbolika*, 2(1), 1-19.
- Papalia, D. E. & Olds, S. W. (2008). *Human development* (9<sup>th</sup> ed.). Media Group.
- Paramita, N.M.K.P & L.M.K.S Suarya. (2018). Peran komunikasi interpersonal dan ekspresi emosi terhadap kepuasan perkawinan pada perempuan di usia dewasa madya. *Jurnal Psikologi Udayana*, 5(2), 241-253.
- Utami, T., Mariyati, Lely, I. (2015). Persepsi terhadap resolusi konflik suami dan kepuasan pernikahan pada istri bekerja di Kelurahan Bligo. *Seminar Psikologi & Kemanusiaan*, 324(8), 978-979.
- Yani, I. (2018). Harmonisasi keluarga pasangan suami istri yang tidak memiliki keturunan di desa Bangun Jaya kecamatan Tambusai Utara Kabupaten Rokan Hulu. *JOM FISIP*, 5(1), 1- 14.
- Woods, S. B., Priest, J. B., Signs, T. L., & Maier, C. A. (2019). In sickness and in health: The longitudinal associations between marital dissatisfaction , depression and spousal health. *Journal of Family Therapy*, 41, 102–125. <https://doi.org/10.1111/1467-6427.12207>.

## **Penguatan Keharmonisan Keluarga dan Penjagaan Kesehatan Fisik serta Jiwa Pada Masa Pandemi COVID-19**

**Niken Fatimah Nurhayati**

[niken.fatimah@gmail.com](mailto:niken.fatimah@gmail.com)

### **Pendahuluan**

COVID-19 merupakan salah satu bencana terbesar yang sampai saat ini masih mengelilingi kita semua. Pada kenyataannya wabah COVID-19 ini telah berhasil menyebar hingga ke 216 negara dan menyentuh angka hingga 29 juta kasus (Hidayani, 2020). Hingga saat ini, berbagai upaya telah dilakukan berbagai pihak untuk menekan penambahan kasus COVID-19 di seluruh dunia. Namun pada kenyataannya, wabah ini terlalu susah untuk dikendalikan. Bahkan dalam beberapa kali, pemerintah Indonesia telah melakukan upaya Pemberlakuan Pembatasan Kegiatan Masyarakat (PPKM) atau biasa disebut *lockdown* dari tingkatan pertama hingga tingkatan ke empat. Upaya ini dimaksudkan untuk membatasi ruang gerak warga Indonesia dengan cara mengurangi akses tatap muka antar sesama warga. Pada masa ini, berbagai kegiatan yang semula dilakukan secara tatap muka (*offline*) diubah menjadi tatap layar (*online*).

Dengan diberlakukannya aturan PPKM, beberapa kegiatan yang krusial seperti kegiatan perkantoran, pendidikan, perdagangan, dan lain sebagainya mengalami adaptasi yang cukup besar-besaran. Tak jarang, kondisi ini memberi dampak yang negatif bagi kondisi psikis seseorang. Selain itu, hal ini juga dapat menyebabkan terjadinya ketidaknyamanan dalam sebuah keluarga. Kondisi ini bisa terjadi karena produktivitas orang tua yang melakukan proses *Work From Home* (WFH) terhambat karena harus mengimbangi kegiatan *School From Home* (SFH) yang dilakukan oleh putra-putri mereka. Penurunan produktivitas dalam hal ini seringkali menciptakan iklim rumah tangga yang kurang kondusif. Beberapa permasalahan sering terjadi dan menyebabkan keharmonisan berkurang. Konflik yang berkepanjangan seringkali menciptakan permasalahan yang berakhir pada kasus perceraian (Ramadhani & Nurwati, 2021).

Menurut penelitian sebelumnya, permasalahan perceraian umumnya terjadi karena masalah ekonomi yang menurun sejak pandemi COVID-19 hadir (Afifah & Syafrini, 2021; Awaliyah & Darmalaksana, 2021; Fauziah & Afrizal, 2021; Fauziah dkk., 2021; Ramadhani & Nurwati, 2021; Mauliddina dkk., 2021). Kehadiran pandemi COVID-19 menyebabkan beberapa sektor perindustrian terguncang dan terpaksa mengurangi anggaran perusahaan dengan melakukan pemutusan hubungan kerja secara besar-besaran. Hal ini kemudian memberi dampak yang signifikan dalam memenuhi kebutuhan rumah tangga. Kebutuhan rumah tangga yang tidak terpenuhi dapat memicu

terjadinya gugatan cerai terhadap pasangan masing-masing. Sementara itu, permasalahan lain seperti komunikasi yang kurang baik juga mendominasi faktor penyebab perceraian selama pandemi COVID-19 berlangsung. Hal ini terjadi karena intensitas bertemu antar pasangan yang meningkat dapat menyebabkan kejenuhan yang berujung pada komunikasi yang kurang baik. Jika tidak ditangani dengan baik, buruknya komunikasi antar pasangan dapat memicu terjadinya perselingkuhan yang merusak kesucian tali pernikahan.

## **Isi**

Untuk mengatasi permasalahan yang mungkin terjadi selama pandemi COVID-19 berlangsung, beberapa hal mungkin dapat dilakukan sebagai langkah nyata mengurangi permasalahan yang ada. Salah satunya adalah dengan meningkatkan resiliensi dalam sebuah keluarga. Menurut Redatin dan Pudjiati (2021), resiliensi merupakan kemampuan untuk dapat pulih dari keadaan yang sulit maupun melelahkan bagi seorang individu ataupun kelompok. Lebih jauh dari itu, resiliensi juga dapat diartikan sebagai kemampuan yang dapat mengembalikan keadaan seorang individu atau kelompok ke dalam keadaan normal dan atau menjadikan peristiwa lampau sebagai batu loncatan menuju tingkatan tumbuh kembang yang lebih baik (Luthans dkk., 2015). Sementara menurut Kim dkk. (2018), resiliensi adalah kekuatan yang dibutuhkan untuk melindungi individu atau kelompok dari dampak psikososial tertentu. Dalam hal ini dapat dikatakan jika resiliensi seseorang baik, maka dapat dipastikan bahwa individu tersebut akan lebih mudah mengatasi permasalahan tak terduga yang hadir dalam hidupnya, termasuk yang mungkin terjadi selama pandemi COVID-19 berlangsung.

Sebuah keluarga dinyatakan memiliki resiliensi yang baik jika dapat memberi respon positif terhadap situasi buruk yang sedang mereka hadapi (Walsh, 2016). Untuk menciptakan situasi ini, beberapa langkah perlu dilakukan menurut Walsh (2016). Langkah tersebut meliputi: (1) menyamakan sistem keyakinan dalam sebuah keluarga, (2) mengatur pola organisasi dalam sebuah keluarga, serta (3) menciptakan sistem komunikasi dan pemecahan masalah yang baik dalam sebuah keluarga. Keyakinan dalam keluarga dapat diartikan sebagai seperangkat pemikiran yang harus dimiliki oleh seluruh anggota dalam merespon emosi, menentukan keputusan, dan melakukan tindakan. Dalam tahap ini seluruh anggota keluarga diwajibkan memiliki pikiran yang sama atau serupa dalam memandang suatu hal. Umumnya keyakinan erat kaitannya dengan kepercayaan yang dianut oleh seluruh anggota keluarga. Pada tahap ini, peran orangtua sangat dominan dalam menanamkan nilai-nilai norma dalam keluarga, bermasyarakat, maupun dalam berkeyakinan. Orangtua harus lebih selektif dalam melakukan penyebaran informasi yang ingin diturunkan pada generasi selanjutnya atau anak-anak mereka.

Sementara untuk membentuk pola organisasi yang baik dalam sebuah keluarga perlu dilakukan pembiasaan dalam beradaptasi menghadapi tantangan baru (fleksibilitas), saling memberi dukungan antar anggota keluarga (keterhubungan) dan saling membantu dalam membangun keamanan finansial (mobilisasi sumber daya keluarga). Pola organisasi dalam sebuah keluarga penting untuk dilakukan karena dapat menguatkan rasa kepemilikan antar anggota keluarga. Tujuannya, jika terjadi permasalahan di masa depan, maka akan terjadi iklim saling menguatkan antar anggota keluarga. Pola organisasi yang baik diibaratkan seperti pilar-pilar di dalam sebuah gedung, yang dapat membantu kekuatan pondasi bangunan gedung untuk berdiri tegak di tengah guncangan. Kemampuan keluarga dalam menghadapi masalah dengan baik dipercaya dapat meningkatkan kemampuan resiliensi keluarga secara bersamaan atau terintegrasi. Selain itu, proses komunikasi yang baik dalam sebuah keluarga juga perlu dibangun untuk menciptakan rasa nyaman, saling terbuka, dan memudahkan interaksi antar satu dan anggota keluarga yang lainnya (Black & Lobo, 2008). Proses komunikasi dapat diibaratkan sebagai jembatan yang menjembatani beberapa pemikiran anggota keluarga dalam mencapai mufakat.

Proses peningkatan resiliensi keluarga tidak akan mudah untuk dilakukan. Pada prakteknya, terdapat beberapa kendala yang dialami oleh anggota keluarga dalam meningkatkan resiliensinya. Misalnya pada pasangan yang baru saja menikah dan membentuk sebuah keluarga kecil akan menghadapi beberapa tahapan dalam proses beradaptasi. Menurut Verhoeven dkk. (2019), proses adaptasi sebagai orang tua awal akan dibagi menjadi dua tahapan yaitu tahapan *nurturing* dan tahapan *authority*. Menurut teori yang dijelaskan Verhoeven dkk. (2019), tahapan *nurturing* terjadi saat anak baru saja lahir hingga anak usia 2 tahun. Pada tahapan ini, orangtua akan mengalami tekanan dari berbagai pihak untuk menjadi orangtua yang baik dan sempurna. Pada tahapan ini, hampir seluruh kegiatan yang dilakukan orangtua baru mendapat komentar dari lingkungan sekitar. Oleh karena itu, tak jarang terjadi konflik antar pasangan.

Selanjutnya pada tahapan *authority* orangtua dihadapkan pada usia tumbuh kembang anak 2-5 tahun. Pada tahap ini, anak-anak lebih banyak memberi tuntutan pada orangtua sehingga orang tua harus lebih sabar, pandai berkomunikasi pada anak dan memberi pengertian kepada anak-anak mereka. Pada tahapan ini anak sudah bisa mengemukakan pendapat dan keinginannya kepada orangtua. Sehingga proses memberi pengertian pada anak akan lebih menguras energi orangtua. Selain itu, pada tahap *authority*, anak lebih banyak melakukan aktivitas fisik seperti berlari, melompat, maupun memanjat. Tantangan penjagaan orangtua kepada anak juga akan lebih meningkat pada tahap ini. Orangtua dituntut untuk dapat memberikan batasan dan keputusan dalam melindungi anak-anaknya.

Misalnya pada saat anak mengalami pertengkaran dengan teman sebayanya, maka orangtua harus bisa menentukan langkah apa yang paling baik dilakukan untuk mengajarkan anak nilai-nilai baik sekaligus memberi anak pembelajaran dalam setiap kejadian yang dilalui.

Salah satu tantangan yang paling sulit bagi orangtua yang memiliki anak usia balita adalah pada proses penjagaan kehangatan dan kepekaan selama proses pengasuhan terjadi. Lebih beratnya lagi, hal ini juga harus diimbangi dengan proses penggabungan kedisiplinan, kontrol, dan batasan pada anak, sehingga akan lebih sering terjadi konflik antara orangtua dan anak (Verhoeven dkk., 2019). Tak jarang, pada saat anak memasuki usia balita, orangtua akan berubah menjadi lebih sensitif dan mudah tersinggung karena faktor kelelahan menghadapi anak-anak mereka (Dozier & Bernard, 2017; Feinberg dkk., 2010). Terlebih lagi pada pasangan yang sama-sama bekerja, tantangan resiliensi keluarga harus dihadapi dengan baik guna menciptakan pola komunikasi dan kolaborasi dalam menghadapi tuntutan dalam rumah tangga, pengasuhan anak, maupun pekerjaan. Pada pasangan dengan kondisi tersebut perlu dilakukan banyak agenda bersama agar dapat mengutarakan perasaan dan pola pandang diantara mereka.

Keadaan dua orangtua yang bekerja dapat menciptakan *work family conflict* atau terjadinya tekanan yang saling dirasakan oleh keluarga maupun individu yang bekerja. Keadaan ini bisa juga didefinisikan sebagai bentuk konflik peran antara pekerjaan di kantor dan keluarga di rumah yang dirasakan oleh seorang individu (Colombo & Ghislieri, 2008). Konflik ini dapat memberi arah yang berbeda pada tiap individu. Arah yang pertama menciptakan keadaan dimana kondisi pekerjaan dapat mempengaruhi kondisi keluarga (*work to family conflict*), sedangkan kondisi kedua adalah kebalikannya (*family to work conflict*). Umumnya, kondisi *work to family conflict* terjadi saat individu kesulitan melakukan peran dalam keluarga karena tekanan dalam pekerjaan. Sedangkan kondisi *family to work conflict* terjadi saat peranan keluarga menyebabkan individu tidak bisa memenuhi peranan dalam pekerjaan (Greenhaus & Beutell, 1985). Pada dasarnya, arah konflik pada masing-masing individu sangat bergantung pada peran, kepribadian, strategi koping, serta tanggungan yang dimiliki oleh masing-masing individu (Colombo & Ghislieri, 2008).

Untuk menyelesaikan kondisi *work family conflict* selama pandemi COVID-19 berlangsung, efikasi diri dalam setiap individu perlu untuk dipupuk sedini dan sebaik mungkin. Menurut Bao dkk. (2017), efikasi diri dapat diartikan sebagai keyakinan dalam mengorganisir dan melakukan tindakan yang dimiliki oleh setiap individu. Kemampuan ini memiliki empat proses fungsi yang penting, diantaranya: (1) proses kognitif atau keadaan dimana perilaku dan tindakan seorang individu dikendalikan di dalam pikiran individu tersebut. Individu dalam keadaan ini memiliki keyakinan penuh dalam menciptakan skenario di dalam pikiran mereka sendiri.

Individu juga memiliki kemampuan untuk memprediksi situasi dan kemampuan dalam menyelesaikan masalah dengan baik; (2) proses motivasi atau kondisi terciptanya motivasi dari dalam individu untuk mengerjakan sesuatu yang berasal dari luar diri sendiri. Misalnya hal ini terjadi saat seorang murid mendapatkan tugas dari gurunya, seorang mahasiswa mendapatkan tugas dari dosennya, seorang anak mendapatkan tugas dari orang tuanya, dan lain sebagainya. Pada situasi ini, individu sebenarnya tidak berkenan mendapatkan tekanan dari luar, sehingga kemungkinan untuk menerima kegagalan akan semakin besar. Namun dengan adanya proses motivasi dalam diri seseorang, keadaan sulit yang dihadapi akan lebih mudah untuk diselesaikan; (3) proses afektif atau keyakinan individu dalam menciptakan koping di dalam diri sendiri. Kondisi ini perlu diasah untuk meregulasi *stress* dan kecemasan dalam menghadapi setiap masalah. Kemampuan afeksi akan meningkat dan membaik seiring dengan bertambahnya pengalaman seseorang; (4) proses seleksi atau kondisi yang dapat mengarahkan setiap individu untuk berada di tempat yang mampu untuk mereka jalani atau lalui. Hal ini merupakan keadaan alamiah pada setiap individu yang bertujuan mengurangi perasaan tidak nyaman dalam beraktivitas.

Sebenarnya, efikasi diri tidak dapat tumbuh sendiri di dalam diri seseorang. Kemampuan ini perlu untuk dibangun dan diasah dari berbagai sumber yang sejalan dengan pengalaman setiap individu. *Mastery experience* atau pencapaian individu dalam mencapai sesuatu merupakan faktor yang dapat menentukan pencapaian di masa depan. Pengalaman berupa keberhasilan dan kegagalan setiap individu dapat mempengaruhi keyakinan seseorang terhadap diri sendiri. *Vicarious experience* atau pengalaman individu dalam menentukan sosok panutan (*role model*) dinilai dapat meningkatkan kemampuan individu dalam efikasi diri. Kemampuan ini menciptakan keyakinan dalam diri seseorang untuk mencontoh panutan mereka dalam berbagai aspek kehidupan. *Social persuasion* atau dorongan dari orang lain juga dapat meningkatkan kemampuan efikasi diri. Oleh karena itu, mencari lingkungan yang mendukung perkembangan diri perlu untuk dilakukan. Selain itu, faktor *physiological* dan *emotional states* juga dapat membantu individu dalam menilai kemampuan mereka sendiri (Baodkk., 2017).

Selain meningkatkan kemampuan efikasi diri, kemampuan *self acceptance* juga dapat ditingkatkan untuk menghadapi permasalahan di masa pandemi. *Self acceptance* dapat diartikan sebagai penerimaan dan pengakuan keterbatasan yang dimiliki oleh seseorang. Dengan adanya kemampuan *self acceptance* yang baik, maka individu akan lebih menerima ketidaksempurnaan atau bahkan kegagalan yang harus mereka alami. Di tengah kondisi pandemi COVID-19 sendiri sebenarnya kemungkinan untuk mencapai kegagalan lebih besar karena terdapat lebih banyak faktor yang

sulit untuk diprediksi dan dikendalikan. Dengan begitu, *self acceptance* akan membantu seorang individu untuk memaklumi bahwa kemampuan diri mereka serba terbatas walaupun sudah berusaha semaksimal mungkin. Dalam teori yang dijelaskan oleh Kübler-ross (2014) misalnya, untuk mencapai fase penerimaan diri yang utuh setidaknya ada lima tahapan fase yang harus dilewati seperti *denial* (penyangkalan), *anger* (kemarahan), *bargaining* (menawar), *depression* (depresi), dan *acceptance* (penerimaan).

Untuk dapat menerima diri sendiri atau melakukan *self acceptance*, ada beberapa langkah yang harus diperhatikan atau ditanamkan dalam diri setiap individu. Langkah yang pertama adalah dengan memahami diri mereka sendiri. Langkah ini secara terang-terangan akan membantu seseorang untuk lebih mengerti tentang kelebihan dan kekurangan yang mereka miliki. Dengan lebih mengerti tentang diri sendiri maka diharapkan proses penerimaan diri menjadi lebih cepat, baik, dan sempurna. Setelah itu, penting bagi seseorang melakukan pengharapan yang realistis mengikuti kelebihan, kekurangan, dan kondisi hambatan disekitarnya. Hal ini bertujuan untuk menciptakan pribadi yang lebih mandiri (tidak bergantung pada orang lain) dan meminimalisir perasaan gagal yang dapat memberi dampak negatif pada diri seseorang. Selain itu, penting juga bagi seseorang untuk mengingat keberhasilan yang pernah mereka raih, memberi sudut pandang yang lebih positif pada diri sendiri, dan berusaha mengambil pelajaran dari peristiwa yang pernah dilalui di masa lalu.

Penerimaan diri (*self acceptance*) yang baik ditandai dengan kemampuan seseorang dalam menciptakan kebahagiaan dari dalam diri mereka sendiri. Kemampuan ini belum banyak dimiliki dan dipahami oleh beberapa individu. Hal ini ditunjukkan dari peningkatan kasus *stress* yang berlangsung selama pandemi COVID-19 muncul beberapa waktu terakhir (Brown dkk., 2020; Chung dkk., 2020). Untuk mengurangi perasaan tersebut, setiap individu perlu untuk menyadari bahwa perasaan senang dan bahagia bisa diciptakan saat seseorang dapat menerima diri mereka sendiri dengan utuh. Penerimaan terhadap diri sendiri merupakan hal yang krusial dan dapat diusahakan sesegera mungkin. Salah satu cara yang bisa dilakukan untuk menerima diri sendiri adalah dengan mengubah sugesti terhadap diri sendiri. Misalnya ketika sedang mengikuti sebuah ujian dan dinyatakan gagal, ubah rasa kecewa yang dirasakan menjadi sugesti baik seperti “tidak apa-apa, saya masih belajar” atau “tidak apa-apa, setidaknya saya sudah mencoba”. Hindari mengucapkan kalimat “saya tidak bisa” agar di masa depan diri sendiri bisa lebih berkembang dan tidak takut dalam menerima tantangan.

Belajar melihat kegagalan yang dialami dari sudut pandang yang berbeda dapat dilatih menggunakan metode *journaling*. Cara ini dilakukan dengan menyisihkan waktu untuk menulis pengalaman dan kegiatan yang dialami setiap harinya di dalam sebuah media buku, *notes*, maupun jurnal.

Tuangkan perasaan atau emosi yang dirasakan secara utuh di dalam jurnal tersebut. Lakukan dialog terbaik dengan diri sendiri agar dapat memaafkan, memahami, dan menerima diri sendiri. Tuliskan juga ucapan syukur atau terimakasih dari hal-hal sederhana yang ditemui atau dirasakan dalam satu hari. Misalnya tuliskan rasa syukur karena dapat berkumpul bersama keluarga, hidup dalam keadaan sehat, dapat menikmati makanan yang nikmat, dan lain sebagainya. Bila perlu, tuliskan juga memori indah bersama kerabat dekat, rekan kantor, maupun keluarga. Dengan melakukan hal ini secara perlahan dan kontinyu, pemikiran positif diharapkan akan lebih mendominasi kehidupan seseorang. Selain itu, proses *journaling* juga dipercaya dapat meningkatkan kepekaan seseorang terhadap lingkungan sekitar, sehingga akan memperbaiki hubungan seorang individu dengan individu lainnya.

Selain belajar melakukan penerimaan diri (*self acceptance*), memberi belas kasih pada diri sendiri (*self compassion*) juga dapat dilakukan untuk lebih merasakan kebahagiaan selama pandemi COVID-19 berlangsung. *Self compassion* dapat diartikan sebagai sikap atau perilaku adaptif yang dipilih untuk menghadapi kekurangan pribadi maupun situasi yang sulit (Neff & McGehee, 2010). Dalam hal ini, *self compassion* dikenal juga sebagai strategi yang dilakukan untuk menangani emosi negatif yang dapat membebaskan diri sendiri dari sifat destruktif (merusak) (Neff & McGehee, 2010). Individu yang berhasil mengasihi diri sendiri umumnya akan lebih memiliki kesadaran saat berada didalam sebuah penderitaan. Individu tersebut juga akan senantiasa memberi rasa cinta kasih pada diri mereka sendiri, sehingga ketakutan dan kekhawatiran yang dirasakan akan berkurang dengan sendirinya. Di dalam sebuah rumah tangga, perilaku *self compassion* juga bisa diterapkan pada pasangan, anak-anak, maupun asisten rumah tangga yang setia membantu pekerjaan rumah. Dengan adanya kebiasaan melakukan *self acceptance* dan *self compassion* di dalam keluarga, diharapkan tingkat konflik juga akan berkurang.

Untuk bisa menjadi seorang *self compassionate* atau pribadi yang bisa berwelas asih pada diri sendiri, Mercat dkk. (2004) menjelaskan ada tiga aspek yang perlu diperhatikan. Aspek pertama meliputi kemampuan dalam melakukan *self kindness* atau memahami dan menerima diri sendiri. Dalam hal ini, individu harus belajar untuk tidak menghakimi diri sendiri. Ketika menghadapi masalah atau rasa sakit, individu diminta belajar untuk menghangatkan emosi diri sendiri, memahami diri sendiri, tidak menyakiti, mengabaikan, atau mengkritik diri sendiri secara berlebihan. Perilaku *self judgement* atau menghakimi diri sendiri sangat tidak dianjurkan atau harus dihindari pada keadaan ini. Dengan menghakimi diri sendiri maka seorang individu diartikan sudah melakukan penolakan terhadap perasaan, pikiran, maupun perilaku diri sendiri. Umumnya, ketika sedang mengalami emosi negatif, seorang individu memiliki kecenderungan untuk menghakimi diri

sendiri dari sudut pandang negatif. Oleh karena itu, perilaku penghakiman tidak boleh dilakukan.

Selanjutnya untuk dapat menjadi seorang *self compassionate*, seorang individu harus memiliki kemampuan *common humanity* yang utuh. *Common humanity* sendiri merupakan kemampuan untuk sadar secara penuh bahwa kehidupan manusia tidak bisa lepas dari kesulitan, kegagalan, maupun tantangan. Individu yang memiliki kemampuan *common humanity* secara utuh akan senantiasa bersabar dan menerima semua hal yang harus dilewati didalam hidupnya. Individu ini akan memiliki keyakinan penuh bahwa semua yang dirasakan hanya bersifat sementara dan bisa dirasakan setiap manusia. Pada level *common humanity* tertinggi bahkan seorang individu bisa jadi mensyukuri setiap peristiwa yang ada dalam hidupnya sebagai jalan baru yang bisa mengembangkan pribadinya. Pada aspek ini, setiap individu disarankan untuk menghindari sifat *isolation* atau perasaan paling menderita. Perilaku *isolation* ini bisa terjadi saat seseorang merasa bahwa kesulitan yang mereka alami merupakan tanggung jawab penuh dari dirinya sendiri. Oleh karena itu, penting bagi setiap individu untuk belajar menceritakan apa yang sedang dirasakan untuk menciptakan sudut pandang yang berbeda.

Setelah melakukan *common humanity* secara utuh, individu yang akan menjadi seorang *self compassionate* wajib memiliki kemampuan *mindfulness*. Kemampuan ini berguna untuk melihat, menerima, dan menghadapi kenyataan dengan jelas tanpa menghakimi situasi yang sedang terjadi. *Mindfulness* diperlukan untuk menciptakan pemikiran dan perasaan yang tidak negatif. Menurut Hidayah (2012), merupakan konsep yang dimiliki seorang individu untuk melihat sesuatu dengan apa adanya tanpa melebihkan maupun mengurangi keadaan. Dengan begitu, respon yang ditimbulkan akan lebih efektif. Dengan melakukan *mindfulness*, setiap individu diharapkan akan lebih mengetahui dan memahami perasaan yang sebenarnya dirasakan. Dalam aspek ini, individu dilarang untuk melakukan *over identification* atau mengidentifikasi sesuatu dengan reaksi yang berlebihan. Kebiasaan seorang individu dalam melakukan *over identification* dapat menciptakan kecemasan dan depresi pada diri seseorang.

Adapun untuk menjadi seorang *self compassionate*, beberapa faktor seperti jenis kelamin, usia, budaya, kepribadian, dan peran orang tua penting untuk diperhatikan (Neff & McGehee, 2010). Umumnya, wanita akan lebih mudah mengalami depresi dan kecemasan dua kali lipat lebih besar dibandingkan pria. Hal ini terjadi karena wanita sering mempertimbangkan peristiwa negatif di masa lalu, sehingga tingkat depresi dan keemasannya meningkat. Sementara kematangan umur seseorang akan berbanding lurus dengan kemampuan *self compassion*nya. Pada hal budaya, dijelaskan bahwa orang Asia memiliki *self compassion* yang lebih rendah dibandingkan orang Barat (Markus dkk., 1991). Keadaan ini terjadi karena orang yang tinggal di

daerah Barat sudah lebih dahulu terbiasa dengan kehidupan yang serba individualis dan mandiri sejak dini. Sementara orang Asia cenderung memiliki ketergantungan yang tinggi antar individu. Pola pengasuhan orang tua juga dapat mempengaruhi tingkat *self compassion* seseorang. Dimana dijelaskan bahwa individu yang tumbuh dari orang tua yang mudah mengkritik sejak dini akan menciptakan pribadi dengan kemampuan *self compassion* yang lebih rendah.

Selain beberapa alternatif yang telah disebutkan sebelumnya, meningkatkan keharmonisan keluarga selama pandemi COVID-19 juga bisa dilakukan dengan cara memperbaiki kelekatan antar sesama anggota keluarga. Kelekatan dapat diartikan sebagai ikatan emosional yang dibentuk seorang individu dengan individu lain secara spesifik dan kekal sepanjang waktu (Assessment dkk., 2011). Kelekatan mengacu pada ikatan antara dua orang individu atau lebih yang bersifat diskriminatif, spesifik, dan mengikat individu lain pada rentang waktu tertentu (Aji & Uyun, 2010). Kelekatan juga diartikan sebagai hubungan kasih sayang antara satu individu dengan individu yang lain (Smith dkk., 1999). Di dalam sebuah keluarga, kelekatan yang terjadi didalamnya dapat mulai dibentuk dari cara pandang orang tua terhadap anak dan pola pengasuhan orang tua kepada anak (Sakti, 2020). Dua kunci tersebut dinilai dapat membentuk keluarga yang terpelihara dan memberi pengaruh pada perkembangan psikologis anak di masa yang akan datang.

Untuk membentuk kelekatan yang baik antara orangtua dan anak selama pandemi COVID-19 berlangsung, perlu dilakukan interaksi berulang antara orangtua dan anak untuk membentuk pola kasih sayang (*attachment*) atau bisa disebut juga dengan istilah *internal working models* (Larasati & Desiningrum, 2017). Menurut Sayers (2019), *internal working models* dapat membantu orang tua dalam mengembangkan pemahaman emosi dan kognitif yang baik di dalam sebuah keluarga. Proses ini terjadi karena *internal working models* membantu menciptakan interaksi dan penerimaan hubungan yang baik antara orangtua dan anak. Metode *internal working models* akan membantu anak untuk menyimpan pengetahuan mengenai orangtua mereka, terutama pengetahuan mengenai rasa aman, nyaman dan dihargai dengan sepenuh hati. Model pengasuhan ini kemudian akan membantu anak untuk berinteraksi dengan baik pada individu yang lain di masa yang akan datang. Oleh karena itu, kelekatan antara orangtua dan anak berperan penting dalam mengasuh dan mendidik seorang anak.

Momen pandemi COVID-19 sebenarnya bisa dijadikan sebagai sarana yang baik untuk meningkatkan kelekatan antara orangtua dan anak. Terlebih pada masa pandemi, waktu yang tersedia untuk berkumpul bersama keluarga menjadi lebih banyak dibandingkan masa-masa sebelumnya. Beberapa aspek seperti kepercayaan (*trust*), komunikasi (*communication*), dan keterasingan (*alienation*) dapat dibangun secara

perlahan seiring dengan hadirnya pandemi COVID-19 di dunia ini (Armsden & Greenberg, 1987). Dalam hal ini, kepercayaan antara orangtua dan anak perlu dipupuk dari rasa saling memahami dan menghormati kebutuhan dan keinginan masing-masing. Proses memahami dan menghormati satu sama lain bisa dilakukan dengan cara melakukan komunikasi yang baik. Orangtua diharapkan dapat memulai komunikasi secara verbal kepada anak. Orang tua bisa memulai dengan obrolan sederhana terkait kegiatan anak selama *School From Home* (SFH), kesenangan anak dalam hidupnya, teman dekat anak, dan lain sebagainya. Walaupun proses terbentuknya kelekatan antara orang tua dan anak tidak bisa tercipta secara instan, namun orang tua diharapkan untuk lebih memahami perasaan terisolasi, marah, dan pengalaman kelekatan yang kurang baik yang dirasakan oleh anak.

Proses membentuk kelekatan yang baik antara orangtua dan anak seringkali tidak dapat berjalan dengan baik. Tak jarang pengalaman yang terjadi dapat menimbulkan perasaan *stress* dalam diri orangtua maupun anak. *Stress* dapat dipahami sebagai kekuatan, tekanan, ketegangan atau usaha yang diberikan secara kuat pada sebuah objek material atau seseorang (Gaol, 2016). *Stress* merupakan hasil interaksi individu dengan lingkungan yang dapat menimbulkan ketidaksesuaian antara tuntutan fisik, sumber daya biologi, psikologi, dan sosial. Respon setiap individu terhadap *stress* tidak selalu spesifik, semua bergantung pada cara pandang dan penilaian individu terhadap situasi di sekitar mereka (Cohen dkk., 1983).

Untuk mengurangi dampak dari perasaan *stress* yang berkepanjangan, olahraga Yin-Yoga dapat dijadikan sebagai salah satu alternatif yang mudah dan memungkinkan untuk dilakukan selama pandemi. Yin-Yoga sendiri mulanya dikenal sebagai konsep Taoisme dari Yin dan Yang atau kekuatan berlawanan yang saling melengkapi. Beberapa pendapat klasik terdahulu mengungkapkan bahwa Yin merupakan elemen yang dapat mengaktifkan Yang, dan sebaliknya. Teori ini kemudian dikaitkan dengan praktek Yin-Yoga yang mengacu pada teknik pernapasan. Pada olahraga Yin-Yoga dijelaskan bahwa pernapasan yang baik akan membawa ketenangan pikiran yang dialirkan melalui gerakan-gerakan yoga. Pada olahraga ini, Yin dikenal sebagai gerakan yang stabil, tanpa pergerakan, feminim, pasif, dingin, dan melambat. Sementara Yang digambarkan sebagai gerakan yang berubah-ubah, bergerak, maskulin, aktif, panas, dan bergerak dengan cepat. Di dalam tubuh, elemen Yin digambarkan sebagai jaringan ikat kaku seperti tendon, ligamen dan fasia, sementara Yang adalah jaringan yang lentur seperti otot dan darah.

Olahraga Yin-Yoga digunakan untuk membersihkan sumbatan energi dalam tubuh, meningkatkan pertumbuhan dan sirkulasi melalui keheningan (Cacace, 2019). Gerakan Yin-Yoga juga dapat dilakukan untuk meningkatkan kesadaran dan penerimaan diri seorang melalui gerakan yang lembut dan perlahan (Cacace, 2019). Olahraga ini merupakan bentuk perlambatan dari

olahraga Yoga pada umumnya. Yin-Yoga mengacu pada konsep pertahanan tubuh dalam postur dan gerakan tertentu selama 3 menit. Melalui latihan olahraga Yin-Yoga, seseorang dilatih untuk melakukan pernapasan dengan tenang dan memfokuskan perhatian pada ritme pernapasannya. Setelah itu, olahraga Yin-Yoga akan lebih memudahkan seseorang membiarkan sensasi apapun masuk ke dalam tubuh mereka secara perlahan (Hylander dkk., 2017). Umumnya untuk mendapatkan manfaat yang maksimal, olahraga Yin-Yoga dapat dilakukan pada waktu malam hari (sebelum tidur) dan minimal 2 jam setelah makan. Pelaksanaan olahraga ini secara rutin dapat digunakan sebagai media untuk mengistirahatkan tubuh, mental, dan spiritual yang dapat menghilangkan ketegangan antara organ, otot, dan saraf tubuh secara bersamaan.

Menurut Cacace (2019), olahraga Yin-Yoga memiliki empat prinsip utama, yaitu : (1) menemukan sudut atau tahapan dimana seorang individu mulai memasuki gerakan tertentu. Pada tahapan ini, gerakan terjadi secara lembut dan perlahan. Tidak ada hasil ideal atau target yang harus dicapai pada tahapan ini. Fokus yang dicari adalah pada keterampilan dalam menjaga ketenangan pikiran dan mendengarkan naluri tubuh setiap individu dalam melakukan gerakan yang dirasa benar. Terkadang, olahraga Yin-Yoga akan menyeimbangkan kemampuan seseorang dalam memberi ruang dalam tubuh dan membiarkan sensasi yang secara alamiah dirasakan oleh tubuh; (2) diam merupakan latihan ketenangan tahapan kedua dalam olahraga Yin-Yoga. Tahapan ini dilakukan sebagai bentuk *mindfulness* dari seluruh rutinitas kehidupan yang berjalan dengan serba cepat; (3) posisi menahan dalam beberapa saat atau tahapan latihan untuk menyerah atau membiarkan sensasi dari gerakan tertentu, mengamati sensasi yang timbul, melekat untuk beberapa saat, dan melepaskan sensasi tersebut untuk pergi. Tahapan ini mengajarkan seseorang untuk menikmati setiap fenomena dalam tahapan hidup. Pada tahapan ini, seseorang diwajibkan untuk mempelajari hal-hal yang perlu digenggam dan dilepas pada masa-masa tertentu. Dengan sering berlatih olahraga Yin-Yoga, seseorang diharapkan akan lebih mengerti bahwa melawan sesuatu berarti menahan diri sendiri, sementara belajar melepaskan sesuatu (berani kehilangan) berarti melepaskan gangguan dari diri sendiri; (4) melepaskan dengan perlahan atau membiarkan tubuh mengendur dengan sendirinya. Pada tahapan ini, seseorang akan belajar memberi kesempatan pada otot dan jaringan tubuh untuk melonggar dan meningkatkan kekuatan maupun fleksibilitas secara alamiah.

Dengan melakukan latihan Yin-Yoga secara rutin seseorang diharapkan dapat merasakan berbagai macam manfaat secara utuh. Olahraga Yoga sendiri sudah sejak lama disebut dapat meningkatkan kualitas tidur dan menurunkan tingkat *stress* kerja yang dirasakan oleh beberapa perawat di China (Fang & Li, 2015). Selain itu, pada penelitian yang

dilakukan oleh Bisht dkk. (2019), olahraga Yoga juga terbukti dapat menunjukkan perubahan yang signifikan pada kesehatan fisik, psikologis, hubungan sosial, maupun lingkungan pada seseorang. Latihan Yoga yang dilakukan selama 10 minggu dapat menurunkan tingkatan depresi sekaligus meningkatkan tingkatan *mindfulness* dan kelekatan pada ibu hamil. Intervensi Yoga yang dilakukan pada wanita yang hamil senantiasa meningkatkan kesehatan psikososial dan kelekatan antara ibu dan janin dimasa kandungan (Akarsu & Rathfisch, 2018). Senada hal tersebut, hasil penelitian Gard dkk. (2012) menyatakan bahwa intervensi Yoga yang dilakukan pada subjek usia dewasa awal dapat meningkatkan kualitas hidup dan menurunkan *stress*. Sedangkan menurut Bisht, Chawla, Tolahunase, Mishra, dan Dada (2019), intervensi Yoga pada orangtua menghasilkan perubahan yang signifikan dalam kesehatan fisik, kesehatan psikologis, hubungan sosial dan lingkungan.

## Penutup

Pada akhirnya, untuk menciptakan kondisi fisik, jiwa, dan keharmonisan keluarga yang baik selama masa pandemi COVID-19 berlangsung, setiap orang dianjurkan untuk memperbaiki pola pikir mereka masing-masing. Walaupun melakukan adaptasi selama pandemi bukan termasuk hal yang mudah, namun keinginan yang besar untuk meningkatkan kualitas diri harus dijadikan landasan untuk bisa hidup sehat selama pandemi. Momen terkurung di dalam rumah demi mematuhi peraturan pemerintah dapat diubah menjadi sudut pandang yang lebih positif. Belajar menjadikan momen *lockdown* sebagai sarana untuk melakukan efikasi diri, penerimaan diri (*self acceptance*), belas kasih pada diri sendiri (*self compassion*), dan meningkatkan keeratan antar anggota keluarga menjadi beberapa contohnya. Selain itu, melakukan olahraga Yoga secara rutin juga dapat membantu setiap individu untuk tampil bugar selama masa pandemi.

## Daftar Pustaka

- Afifah, F., & Syafrini, D. (2021). Faktor penyebab meningkatnya cerai gugat pada masa pandemi COVID-19 di Kecamatan Sungai Pagu Kabupaten Solok Selatan. *Jurnal Perspektif*, 4(3), 371-383. <https://doi.org/10.24036/perspektif.v4i3.496>
- Aji, P., & Uyun, Z. (2010). Kelekatan (attachment) pada remaja kembar. *Jurnal Ilmiah Berkala Psikologi*, 12(1), 37-46.
- Akarsu, R. H., & Rathfisch, G. (2018). The effect of pregnancy yoga on the pregnant's psychosocial health and prenatal attachment. *Indian Journal of Traditional Knowledge*, 17(4), 732-740.
- Armsden, G. C., & Greenberg, M. T. (1987). The inventory of parent and peer attachment: Individual differences and their relationship to

- psychological well-being in adolescence. *Journal of Youth and Adolescence*, 16(5), 427–454. <https://doi.org/10.1007/BF02202939>
- Assessment, Q., Memory, I., & Twins, I. (2011). *Encyclopedia of child behavior and development*. <https://doi.org/10.1007/978-0-387-79061-9>
- Awaliyah, R., & Darmalaksana, W. (2021). Perceraian akibat dampak COVID-19 dalam perspektif hukum islam dan perundang-undangan di Indonesia. *Khazanah Hukum*, 3(2), 87–97. <https://doi.org/10.15575/kh.v3i2.12018>
- Bao, J., Gysen, B. L. J., Boynov, K., Alexandrov, S., & Lomonova, E. A. (2017). Field weakening capability of 12-stator/10-rotor-pole variable flux reluctance machines. In *2017 12th International Conference on Ecological Vehicles and Renewable Energies, EVER 2017*, 1-5. <https://doi.org/10.1109/EVER.2017.7935960>
- Bisht, S., Chawla, B., Tolahunase, M., Mishra, R., & Dada, R. (2019). Impact of yoga based lifestyle intervention on psychological stress and quality of life in the parents of children with retinoblastoma. *Annals of Neurosciences*, 26(2), 66–74. <https://doi.org/10.5214/ans.0972.7531.260206>
- Black, K., & Lobo, M. (2008). A conceptual review of family resilience factors. *Journal of Family Nursing*, 14(1), 33–55.
- Brown, S.M., Doom, J. R., Lechuga-Peña, S., Watamura, S. E., & Koppels, T. (2020). Stress and parenting during the global COVID-19 pandemic. *Child Abuse and Neglect*, 110, 1-15. <https://doi.org/10.1016/j.chiabu.2020.104699>.
- Cacace, S. (2019). *Yin yoga: Going beyond flexibility and extending the yielding approach of yin yoga to master your mind*.
- Chung, G., Lanier, P., & Wong, P.Y. J. (2020). Mediating effects of parental stress on harsh parenting and parent-child relationship during Coronavirus (COVID-19). *Journal of Family Violence*, 37(5), 1-12.
- Cohen, S., Kamarck, T., & Mermelstein, R. (1983). A global measure of perceived stress. *Journal of Health and Social Behavior*, 24(4), 385-396.
- Colombo, L., & Ghislieri, C. (2008). The work-to-family conflict: Theories and measures. *TPM - Testing, Psychometrics, Methodology in Applied Psychology*, 15(1), 35–55.
- Dozier, M., & Bernard, K. (2017). Attachment and Biobehavioral Catch-up: addressing the needs of infants and toddlers exposed to inadequate or problematic caregiving. *Current Opinion in Psychology*, 15, 111–117. <https://doi.org/10.1016/j.copsyc.2017.03.003>
- Fang, R., & Li, X. (2015). A regular yoga intervention for staff nurse sleep quality and work stress: a randomised controlled trial. *Journal of Clinical Nursing*, 24(23–24), 3374–3379. <https://doi.org/10.1111/jocn.12983>

- Fauziah, N., & Afrizal, S. (2021). Dampak pandemi COVID-19 dalam keharmonisan keluarga. *Societas Jurnal Pendidikan Sosiologi*, 11(5), 973–979.
- Feinberg, M. E., Jones, D. E., Kan, M. L., & Goslin, M. C. (2010). Effects of family foundations on parents and children: 3.5 years after baseline. *Journal of Family Psychology*, 24(5), 532–542. <https://doi.org/10.1037/a0020837>
- Gard, T., Brach, N., Hölzel, B.K., Noggle, J.J., Conboy, L.A., & Lazar, S.W. (2012). Effects of a yoga-based intervention for young adults on quality of life and perceived stress: The potential mediating roles of mindfulness and self-compass. *The Journal of Positive Psychology*, 7(3), 165–175.
- Greenhaus, J. H., & Beutell, N. J. (1985). Sources of conflict between work and family roles. *Academy of Management Review*, 10(1), 76–88.
- Hidayah, D. N. (2012). Persepsi mahasiswa tentang harapan orang tua terhadap pendidikan dan ketakutan akan kegagalan. *Educational Psychology Journal*, 1(1), 62–67.
- Hidayani, W. R. (2020). Faktor faktor risiko yang berhubungan dengan Covid 19: Literature review. *Jurnal untuk Masyarakat Sehat (JUKMAS)*, 4(2), 120–134. <https://doi.org/10.52643/jukmas.v4i2.1015>
- Hylander, F., Johansson, M., Daukantaitė, D., & Ruggeri, K. (2017). Yin yoga and mindfulness: a five week randomized controlled study evaluating the effects of the YOMI program on stress and worry. *Anxiety, Stress and Coping*, 30(4), 365–378. <https://doi.org/10.1080/10615806.2017.1301189>
- Fauziah, G., Hadi, F. Fadhlillah, F., Hadi, F., Ramadhena, G., & Asia, N. T. (2021). Keluarga dalam meminimalisir perceraian pada masa pandemi COVID-19 di Kecamatan Cengkareng. *MIZAN Journal of Islamic Law Universitas Islam Negeri Sultan Maulana Hasanuddin Banten*. 5(2), 303–314.
- Gaol, N. T. L. (2016). Teori stres: Stimulus, respons, dan transaksional. *Buletin Psikologi*, 24(1), 1. <https://doi.org/10.22146/bpsi.11224>
- Kim, H., Kim, S., Choe, K., & Kim, J. S. (2018). Effects of mandala art therapy on subjective well-being, resilience, and hope in psychiatric inpatients. *Archives of Psychiatric Nursing*, 32(2), 167–173. <https://doi.org/10.1016/j.apnu.2017.08.008>
- Kübler-ross, E. (2014). *Kübler-Ross, Elisabeth*. Dalam M. Brennan (Ed.). *The A-Z of death and dying: Social, medical, and cultural aspects*. Greenwood. <https://doi.org/10.13140/RG.2.1.3863.2401>
- Larasati, N. I., & Desiningrum, D. R. (2017). Hubungan antara kelekatan aman dengan ibu dan regulasi emosi siswa kelas X SMA Negeri 3 Salatiga. *Empati*, 7(3), 127–133.
- Luthans, F., Youssef, C. M., & Avolio, B. J. (2015). *Psychological capital and beyond*. Oxford University Press, Inc.

- Markus, H. R., Cross, S., Fiske, A., Gilligan, C., Givon, T., Kanagawa, C., Kihlstrom, J., Miller, J., Oggins, J., Shweder, R., Snyder, M., & Trian-, H. (1991). Culture and the self: implications for cognitive. *Psychological Review*, 98(2), 224–253.
- Mauliddina, S., Puspitawati, A., Aliffia, S., & Kusumawardani, R. A. D.D. (2021). Analisis faktor – faktor yang mempengaruhi tingginya angka perceraian pada masa pandemi COVID-19: A sistematic review. *Jurnal Kesehatan Tambusai*, 2(3), 10–17.
- Mercat, A., Pépin, J.-L., & Cuvelier, A. (2004). Lancement de la nouvelle série « Ventilation à domicile ». *Revue Des Maladies Respiratoires*, 21(2), 343–344. [https://doi.org/10.1016/s0761-8425\(04\)71291-7](https://doi.org/10.1016/s0761-8425(04)71291-7)
- Neff, K. D., & McGehee, P. (2010). Self-compassion and psychological resilience among adolescents and young adults. *Self and Identity*, 9(3), 225–240. <https://doi.org/10.1080/15298860902979307>
- Ramadhani, S. R., & Nurwati, N. (2021). Dampak pandemi COVID-19 terhadap angka perceraian. *Jurnal Penelitian dan Pengabdian Kepada Masyarakat (JPPM)*, 2(1), 88. <https://doi.org/10.24198/jppm.v2i1.33441>
- Redatin, S., & Pudjiati, R. (2021). Family resilience model: The influence of cultural identity, coping, family strain, socioeconomic status, and community support to the formation of family resilience among Batak Toba ethnic group. *Makara Human Behavior Studies in Asia*, 25(2), 153–169.
- Sakti, H. (2020). *Berkeluarga dengan kesadaran penuh*. Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro.
- Sayers, J. (2019). Attachment and loss. Dalam A. O. Reilly (Ed.). *Mothers and sons: Feminism, masculinity, and the struggle fo raise our sons*. <https://doi.org/10.4324/9780203901106-11>
- Smith, E. R., Murphy, J., & Coats, S. (1999). Attachment to groups: Theory and measurement. *Journal of Personality and Social Psychology*, 77(1), 94–110. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.77.1.94>
- Verhoeven, M., van Baar, A. L., & Deković, M. (2019). Parenting toddlers. Dalam M. H. Bornstein (Ed.). *Handbook of parenting: Children and parenting* (3<sup>rd</sup> ed.). Routledge Taylor & Francis Group.
- Walsh, F. (2016). *Strengthening family resilience* (3<sup>rd</sup> ed.). The Guilford Press.

# Strategi Keluarga Tangguh Menjalani Pernikahan Jarak Jauh

Dwi Hardani Oktawirawan  
[oktawirawan@lecturer.undip.ac.id](mailto:oktawirawan@lecturer.undip.ac.id)

## Pendahuluan

Salah satu tugas perkembangan usia dewasa adalah membangun keluarga dengan menikah dan memiliki anak (Papalia et al., 2009). Pasangan suami istri biasanya menjalani kehidupannya di tempat tinggal yang sama. Berbagai aktivitas dan tugas sehari-hari dilakukan bersama dengan pembagian sesuai dengan keputusan masing-masing pasangan. Proses pengasuhan anak juga melibatkan peran yang besar baik dari suami maupun istri. Kenyataannya terdapat pasangan yang tidak dapat menjalani kehidupan berkeluarganya dalam satu atap. Hubungan suami istri harus dijalani dengan batas jarak ruang karena berbagai macam alasan yang mendasarinya.

Pasangan yang menjalin pernikahan jarak jauh biasanya tinggal di tempat lain dan hanya dapat bertemu dengan keluarganya sesekali (Benokraitis, 2015). Berbagai macam alasan mendasari terjalinnya sebuah relasi pernikahan jarak jauh. Pasangan menjalani suatu pernikahan jarak jauh bisa dikarenakan oleh kondisi ekonomi yang mengharuskan salah satu pasangan bekerja di tempat yang jauh. Alasan lain yang mendasari pernikahan jarak jauh adalah terkait pekerjaan, pendidikan, atau permasalahan keluarga. Hubungan seperti ini tentunya memiliki berbagai macam tantangan yang harus dihadapi oleh pasangan.

Hubungan yang dijalin dengan batas jarak membuat pasangan tidak dapat melakukan komunikasi langsung secara intens (Kurniati, 2015). Komunikasi yang dapat sering dilakukan yaitu menggunakan media telekomunikasi. Penggunaan media untuk berkomunikasi tentunya juga memunculkan berbagai macam tantangan. Berbagai macam tantangan lainnya juga muncul dalam pernikahan jarak jauh. Tantangan tersebut dapat berupa masalah pembagian tugas dalam keluarga hingga adanya kerentanan dalam ketahanan hubungan. Berbagai tantangan tersebut akhirnya menuntut pasangan pernikahan jarak jauh untuk melakukan berbagai upaya dalam rangka menjaga kualitas hubungan.

## Alasan Menjalani Pernikahan Jarak Jauh

Pernikahan jarak jauh dilandasi oleh berbagai macam alasan. Ekonomi menjadi salah satu alasan yang mengakibatkan sepasang suami istri memantapkan diri untuk menjalani hubungan pernikahan jarak jauh (Mijilputri, 2015; Naibaho & Virlia, 2016). Kondisi keuangan yang dianggap kurang mampu mencukupi kebutuhan keluarga membuat salah satu

pasangan harus menjalani pekerjaan di lokasi yang jauh dari rumah (Orienta & Wulandari, 2016). Pekerjaan dengan lokasi yang jauh biasanya dipilih karena dianggap dapat memberikan penghasilan lebih banyak jika disejajarkan dengan pekerjaan yang dekat dengan rumah. Beberapa contoh pekerjaan yang membuat pasangan menjalani hubungan jarak jauh adalah pilot atau pelaut yang jarang pulang ke rumah karena mobilitas yang sangat tinggi. Contoh lainnya adalah ketika salah satu pasangan harus tinggal menetap di luar negeri karena menjadi tenaga kerja di negara tersebut. Kondisi serupa juga bisa terjadi pada berbagai macam profesi yang lain. Orang-orang yang memutuskan untuk merantau di kota besar juga tidak selalu mampu mengajak serta pasangan dan anaknya untuk ikut tinggal di kota.

Pekerjaan dengan lokasi yang jauh dari rumah tidak selalu terkait dengan kondisi ekonomi yang dianggap kurang. Penempatan kerja juga merupakan salah satu alasan terjalannya pernikahan jarak jauh ketika salah satu pasangan harus pergi jauh dari rumahnya (Rubyasih, 2016). Kondisi seperti ini biasanya terjadi karena penugasan dari tempat kerja memang menjadi sebuah kewajiban yang harus dijalani oleh karyawan atau pegawai yang bersangkutan. Terkadang keputusan tersebut tidak dapat ditolak oleh seseorang karena adanya berbagai konsekuensi. Risiko yang bisa saja muncul contohnya adalah dikeluarkan dari pekerjaan karena tidak mau menjalankan penempatan kerja di kota lain. Kondisi semacam itu tentu membuat seseorang akhirnya harus pergi meninggalkan rumah untuk menjalani pekerjaannya.

Hubungan pernikahan jarak jauh harus dijalani ketika pasangan memilih untuk mempertahankan pernikahan dan karirnya sekaligus (Suwartini & Casmini, 2019). Pekerjaan di tempat yang jauh dipilih karena mampu memberikan penghasilan yang lebih tinggi dengan adanya berbagai kompensasi yang diberikan oleh tempat kerja. Pertimbangan tersebut tentu terkait dengan kesejahteraan keluarga yang memang harus ditunjang dengan keuangan yang mapan. Mencari nafkah di tempat yang jauh dari rumah dianggap dapat menambah pengalaman berharga yang mungkin dapat meningkatkan berbagai kompetensi yang akhirnya akan menunjang perkembangan karir ke depannya (Damayanti & Sakti, 2020).

Alasan lain yang membuat pasangan menjalani hubungan pernikahan jarak jauh adalah sekolah atau kuliah (Rubyasih, 2016). Selain dilandasi keputusan pribadi, kuliah juga bisa menjadi tugas atau kewajiban dari tempat kerja yang harus dilaksanakan oleh pegawai. Tugas belajar dari tempat kerja biasanya diberikan sebagai salah satu upaya pengembangan diri pegawai untuk meningkatkan kompetensinya. Pada beberapa kasus, keluarga baik anak maupun pasangan dapat diajak untuk ikut hidup bersama di lokasi belajar. Kenyataannya kondisi tersebut belum tentu berlaku bagi semua pasangan. Tidak semua pembiayaan tugas belajar dapat

mencukupi kebutuhan keluarga yang akan ikut serta ke lokasi belajar. Selain itu pasangan di rumah juga belum tentu bisa ikut serta karena adanya tanggung jawab pekerjaannya sendiri. Pertimbangan lain yang bisa saja muncul adalah terkait dengan kehidupan anak. Anak harus menjalani kehidupannya yang baru baik dalam aspek pendidikan maupun pertemanannya di lokasi baru. Kehidupan baru bagi anak terkadang dianggap sebagai hal yang tidak mudah karena anak harus melakukan adaptasi ulang.

Faktor keluarga lainnya juga bisa menjadi alasan bagi sepasang suami istri untuk menjalin hubungan pernikahan jarak jauh. Contohnya adalah ketika salah satu pasangan diharuskan untuk pulang ke kampung halamannya untuk merawat orang tuanya (Naibaho & Virlia, 2016). Pada kehidupan masyarakat Indonesia, tentu hal yang wajar jika seorang anak memiliki tanggung jawab untuk merawat orang tuanya yang sakit atau lemah tubuh karena usia yang telah lanjut. Hubungan pernikahan jarak jauh akhirnya harus dilakukan karena pasangan dan anak tidak selalu bisa diajak untuk tinggal di kampung halaman. Hal tersebut bisa karena pasangan yang harus bekerja atau memang kondisi lain yang tidak memungkinkan bagi mereka untuk tinggal di tempat orang tua atau mertua yang perlu dirawat. Pada kondisi tersebut akhirnya pasangan harus menjalani kehidupan dengan segala tugas dan tanggung jawabnya di lokasi masing-masing.

### **Tantangan dalam Pernikahan Jarak Jauh**

Menjalani suatu kehidupan pernikahan tentu tidak terlepas dari berbagai tantangan. Pasangan pernikahan yang terpisahkan oleh jarak tentu memiliki berbagai liku-liku yang harus dihadapi. Adanya jarak yang jauh dengan pasangan membuat seseorang merasa sedih (Asmarina & Lestari, 2017; Supatmi & Masykur, 2018). Kesedihan yang dialami muncul karena adanya rasa kehilangan pasangan (Asmarina & Lestari, 2017; Winta & Nugraheni, 2019). Sosok suami atau istri yang biasanya berada dekat kemudian harus pergi jauh dan jarang bisa bertemu. Kondisi tidak nyaman pada pernikahan jarak jauh muncul karena adanya pandangan bahwa sepasang suami istri sudah selayaknya tinggal dan menjalani hidup bersama (Prameswara & Sakti, 2016). Ketidaknyamanan yang dirasakan dalam pernikahan jarak jauh juga bisa muncul karena adanya perasaan iri ketika melihat keluarga lain yang lengkap dan tinggal bersama (Damayanti & Sakti, 2020). Perasaan bersalah juga dapat muncul ketika seseorang merasa tidak bisa selalu ada bagi pasangan untuk menemani dalam berbagai aktivitas (Mijilputri, 2015).

Kesepian juga dirasakan karena pasangan berada di lokasi yang jauh sehingga tidak memungkinkan untuk bertemu secara rutin (Litolily & Swastiningsih, 2014; Mijilputri, 2015; Naibaho & Virlia, 2016; Winta & Nugraheni, 2019). Berbagai aktivitas yang biasanya dilakukan bersama

pasangan atau anak akhirnya harus dilakukan sendiri. Momen penting seperti menjalani kehamilan juga akhirnya harus dilalui tanpa adanya kehadiran pasangan (Damayanti & Sakti, 2020). Keseharian yang dilalui sendirian juga bisa menjadi pengalaman yang membosankan karena tidak dapat bertemu dengan pasangan dan anak (Orienta & Wulandari, 2016; Prameswara & Sakti, 2016). Berbagai aktivitas yang dilakukan sendiri kemudian menjadi terasa hampa tanpa adanya kehadiran pasangan dan anak. Hubungan pernikahan jarak jauh juga berdampak pada kehidupan biologis. Kebutuhan seksual yang seharusnya bisa dipenuhi secara rutin akhirnya tidak dapat terpenuhi karena pasangan berada di kota atau bahkan negara lain (Mijilputri, 2015; Naibaho & Virlia, 2016; Nastiti & Wismanto, 2017; Supatmi & Masykur, 2018; Zakiyah, 2020).

Tidak adanya pasangan di rumah membuat seseorang menghadapi berbagai tugas yang mau tidak mau harus dikerjakan seorang diri. Seorang istri akhirnya harus mengerjakan berbagai macam pekerjaan yang biasanya dilakukan oleh suami (Winta & Nugraheni, 2019). Pekerjaan seperti mengganti lampu, memperbaiki perkakas yang bermasalah, dan semacamnya harus dilakukan oleh istri sendirian. Suami yang istrinya bekerja jauh juga harus melakukan berbagai aktivitas rumah tangga seperti misalnya memasak, membersihkan rumah, dan mencuci baju. Berbagai tugas rumah tangga yang seharusnya bisa dibagi antara suami dan istri akhirnya harus dilakukan sendiri. Kondisi seperti ini juga menjadi tantangan bagi pasangan dalam proses pengasuhan anak.

Pernikahan jarak jauh membuat anak hanya sering bertemu dengan salah satu orang tua saja. Salah satu masalah yang bisa muncul adalah ketika anak menjadi kurang mengenal salah satu sosok orang tuanya (Prameswara & Sakti, 2016). Kurangnya interaksi langsung dapat berpotensi membuat anak merasa tidak dekat dengan salah satu orang tuanya. Pembagian dalam tugas mengasuh anak juga tidak dapat dilakukan dengan baik. Salah satu pasangan akhirnya harus mengasuh anak seorang diri tanpa bantuan dari pasangannya. Kondisi seperti ini akhirnya dapat memunculkan kelelahan dalam mengasuh anak (Mijilputri, 2015). Pada kondisi yang lebih parah anak juga bisa menjadi sasaran kemarahan dan bahkan kekerasan dari orang tua yang sedang merasa tertekan karena kesepian dan rindu dengan pasangannya (Mijilputri, 2015).

Permasalahan lain yang dapat muncul dalam pernikahan jarak jauh adalah adanya kendala dalam melakukan komunikasi (Naibaho & Virlia, 2016; Supatmi & Masykur, 2018; Zakiyah, 2020). Jarak yang ada mengakibatkan komunikasi hanya bisa dilakukan dengan menggunakan media telekomunikasi. Penggunaan media telekomunikasi kemudian juga memunculkan berbagai tantangan bagi pasangan pernikahan jarak jauh. Biaya yang dikeluarkan untuk berkomunikasi dengan pasangan bisa cukup tinggi terutama jika pasangan bekerja di negara lain (Orienta & Wulandari,

2016). Biaya telepon atau internet akhirnya harus dialokasikan untuk menunjang proses komunikasi yang dilakukan dengan pasangan. Tantangan lainnya juga akan muncul ketika pasangan berada di lokasi dengan zona waktu yang berbeda (Asmarina & Lestari, 2017; Supatmi & Masykur, 2018). Komunikasi akan berjalan kurang efektif ketika salah satu pasangan sedang menjalani siang hari namun pada pasangan lainnya sedang berlangsung malam hari. Salah satu pasangan bisa saja lelah atau mengantuk karena harus telepon larut malam demi menyesuaikan waktu pasangan. Kualitas jaringan atau sinyal juga mempengaruhi kemudahan pasangan pernikahan jarak jauh dalam berkomunikasi (Supatmi & Masykur, 2018). Masalah ini akan sangat terasa pada pekerjaan seperti pelaut yang memang sering berada di lokasi yang tidak memiliki jaringan selular. Komunikasi juga sulit dilakukan ketika pasangan sibuk dengan aktivitasnya masing-masing (Orienta & Wulandari, 2016).

Kurangnya komunikasi antar pasangan dapat memunculkan dampak lainnya. Pasangan menjadi sulit mengutarakan keluh kesahnya ketika menjalani masa-masa sulit karena suami atau istri berada di tempat yang jauh (Damayanti & Sakti, 2020). Pengambilan keputusan mengenai berbagai hal juga akhirnya menjadi sulit dilakukan karena keterbatasan komunikasi yang terjadi (Asmarina & Lestari, 2017). Pasangan menjadi kurang memiliki banyak kesempatan untuk mendiskusikan berbagai hal. Pasangan juga berpotensi mengingkari janji atau melanggar kesepakatan bersama (Asmarina & Lestari, 2017). Contohnya adalah ketika salah satu pasangan melakukan sesuatu padahal sebenarnya tidak disetujui atau diizinkan oleh pasangannya. Perilaku tersebut muncul karena adanya anggapan bahwa pasangan tidak akan mengetahuinya.

Kecurigaan terhadap pasangan juga muncul karena jarak membuat seseorang menjadi tidak mampu memantau pasangannya secara maksimal (Winta & Nugraheni, 2019). Seseorang dengan pernikahan jarak jauh bisa curiga bahwa pasangannya sedang bersama dengan teman lawan jenisnya (Prameswara & Sakti, 2016). Kondisi tersebut ditambah dengan adanya isu-isu perselingkuhan pada profesi tertentu yang membuat pasangan di rumah semakin merasa tertekan (Asmarina & Lestari, 2017).

Potensi perselingkuhan memang nyata dalam hubungan pernikahan jarak jauh. Pasangan yang ditinggalkan di rumah bisa berselingkuh karena merasa jenuh sendirian (Orienta & Wulandari, 2016). Tidak adanya pasangan karena pergi jauh dari rumah membuat seseorang tergoda untuk mencari partner lain untuk membunuh rasa sepi yang dialami. Pasangan yang pergi bekerja juga bisa merasa tidak puas dengan pasangannya di rumah karena merasa pasangannya tidak mapan secara ekonomi (Orienta & Wulandari, 2016). Kondisi ini kemudian membuat seseorang memutuskan untuk menjalin kedekatan bersama orang lain yang dimaknai sebagai orang yang lebih baik dari pasangannya terkait berbagai aspek.

Pernikahan jarak jauh yang seringkali terjadi karena kondisi ekonomi ternyata juga dapat memunculkan permasalahan baru dalam hal keuangan (Zakiyah, 2020). Masalah yang bisa timbul adalah ketika pasangan tidak dapat memberikan kiriman uang dengan tepat waktu (Orienta & Wulandari, 2016). Konflik bisa saja muncul ketika pasangan yang bekerja tidak kunjung memberikan kiriman uang sesuai dengan waktu biasanya. Permasalahan keuangan lain yang muncul adalah ketika kiriman uang yang diberikan justru disalahgunakan oleh pasangan di rumah (Orienta & Wulandari, 2016). Uang yang didapatkan justru dimanfaatkan untuk aktivitas negatif seperti mabuk-mabukan.

### **Upaya Mempertahankan Kualitas Hubungan**

Pernikahan jarak jauh bukanlah penghalang bagi sepasang suami istri dan anak untuk menjalani kehidupan keluarga yang harmonis. Berbagai tantangan yang ada dalam kehidupan pernikahan jarak jauh tentu menuntut pasangan agar mampu menciptakan berbagai strategi supaya hubungan tetap terjaga dengan baik meskipun terpisah oleh jarak. Upaya untuk mempertahankan kualitas hubungan dapat melibatkan diri sendiri, diri dengan pasangan, hingga dengan orang lain selain pasangan.

#### **a. Komunikasi**

Komunikasi merupakan salah satu aktivitas yang berharga dalam proses menjalin suatu hubungan. Pada pernikahan jarak jauh interaksi yang dilakukan secara langsung menjadi jarang terjadi. Kondisi ini menunjukkan bahwa strategi komunikasi menjadi upaya yang krusial untuk diperhatikan dalam menjalani hubungan pernikahan yang terpisah oleh jarak (Amana et al., 2019; Erlangga & Widiasavitri, 2018; Litolily & Swastiningsih, 2014; Muslimah, 2019). Strategi yang dilakukan diharapkan mampu membuat komunikasi yang terjalin dalam hubungan pernikahan jarak jauh tetap berlangsung secara optimal.

Modal penting untuk melakukan komunikasi dalam pernikahan jarak jauh tentunya adalah media telekomunikasi (Mulyani, 2019). Media sosial menjadi senjata yang cukup penting dalam upaya menjaga intensitas komunikasi antar pasangan bahkan dengan anak. Komunikasi dapat dilakukan melalui pesan tertulis seperti SMS atau *chat* maupun melalui komunikasi audio visual seperti telepon atau *video call*.

Komunikasi dapat dilakukan dengan memberi semangat satu sama lain (Amana et al., 2019). Pasangan di rumah bisa memberikan semangat untuk bekerja dan berkarir bagi pasangannya yang sedang di luar kota atau negara. Pasangan yang sedang bekerja juga dapat memberikan semangat dalam mengasuh anak bagi pasangannya di rumah. Pasangan pernikahan jarak jauh juga bisa berkeluh kesah mengenai pengalaman masing-masing melalui komunikasi yang terjalin (Suwartini & Casmini, 2019). Berbagi cerita membuat pasangan menjadi saling memahami

kondisi yang sedang dialami satu sama lain. Momen komunikasi juga menjadi penting bagi proses pemecahan masalah (Damayanti & Sakti, 2020). Suami dan istri dapat melakukan diskusi untuk membahas berbagai masalah yang dialami baik terkait pengasuhan anak, keuangan, maupun permasalahan lainnya serta mencari solusi bersama.

Hal penting lainnya dalam menjaga komunikasi adalah intensitas waktu yang diluangkan oleh kedua pasangan (Rubyasih, 2016). Komunikasi yang diatur secara rutin tentu membuat suami istri dan anak tetap terhubung dari waktu ke waktu. Strategi ini juga tentunya dapat diterapkan dengan mempertimbangkan berbagai hal. Rutinitas komunikasi yang hendak dibangun tentu disesuaikan dengan kondisi jaringan, ketersediaan biaya, dan waktu luang yang dimiliki.

**b. Jujur dan terbuka**

Kejujuran menjadi satu di antara banyak hal penting dalam komunikasi antar pasangan pernikahan jarak jauh (Fadilah, 2019; Muslimah, 2019; Samsudin & Anjarwati, 2021; Suwartini & Casmini, 2019). Seseorang sebaiknya mampu terbuka dengan pasangannya mengenai berbagai cerita pengalaman kehidupan, pendapat pribadi, dan keluh kesah (Prameswara & Sakti, 2016; Wijayanti, 2021; Zakiyah, 2020). Kejujuran yang dilakukan sudah selayaknya diimbangi dengan kepercayaan dari pasangan. Percaya dengan pasangan menjadi salah hal yang penting untuk menjaga keharmonisan komunikasi dalam hubungan pernikahan jarak jauh (Handayani, 2016; Mas'udah, 2022; Naibaho & Virlia, 2016; Rubyasih, 2016).

**c. Pengertian**

Saling memberikan pengertian juga penting sebagai usaha yang bisa dilakukan untuk menjaga keharmonisan hubungan pernikahan jarak jauh (Purnamasari et al., 2021; Suwartini & Casmini, 2019; Zakiyah, 2020). Baik istri maupun suami dapat mengekspresikan dukungan pada pasangan dalam berbagai hal (Supatmi & Masykur, 2018). Pengertian yang diberikan juga dapat dilakukan ketika sedang terjadi konflik atau pertengkaran antar pasangan yaitu dengan mengalah atau memilih untuk berdamai dengan pasangan (Orienta & Wulandari, 2016). Memaafkan kesalahan pasangan juga penting dalam pernikahan jarak jauh untuk mencegah suatu permasalahan berlanjut menjadi konflik yang semakin besar dan sulit diatasi (Orienta & Wulandari, 2016).

**d. Menjaga Komitmen**

Menjalani hubungan pernikahan jarak jauh melibatkan komitmen antara kedua pasangan. Pernikahan jarak jauh yang sebelumnya menjadi keputusan semestinya harus dijalani dengan baik (Mauliana et al., 2018). Komitmen yang telah diambil bersama sudah selayaknya dijaga oleh kedua pasangan (Damayanti & Sakti, 2020; Prameswara & Sakti, 2016). Salah satu cara untuk bertahan menghadapi berbagai tantangan dalam

melaksanakan komitmen pernikahan jarak jauh yaitu dengan menerima kondisi yang ada (Amana et al., 2019; Supatmi & Masykur, 2018; Winta & Nugraheni, 2019). Pemikiran-pemikiran negatif yang berpotensi memicu goyahnya komitmen yang telah dibangun dapat diminimalisir dengan menerima setiap keadaan yang dijalani sebagai pasangan pernikahan jarak jauh.

**e. Pembagian tugas**

Kerjasama yang melibatkan istri dan suami terkait berbagai tugas menjadi perkara penting dalam sebuah pernikahan jarak jauh (Suwartini & Casmini, 2019). Pembagian tugas dapat dilakukan secara fleksibel menyesuaikan dengan kondisi yang ada (Erlangga & Widiasavitri, 2018). Pasangan yang sedang bekerja juga dapat tetap dilibatkan dalam mengasuh anak (Asmarina & Lestari, 2017). Keterlibatan pengasuhan anak dapat dimaksimalkan ketika pasangan sedang pulang ke rumah. Pengasuhan anak juga tetap dapat dilakukan secara jarak jauh dengan komunikasi yang intens serta pemantauan yang rutin terhadap perkembangan anak.

**f. Memanfaatkan waktu bertemu**

Pertemuan secara langsung merupakan momen yang begitu berharga bagi pasangan pernikahan jarak jauh. Waktu ketika pasangan pulang merupakan momen yang dapat dimanfaatkan untuk pemenuhan kebutuhan seksual pasangan (Amana et al., 2019; Zakiyah, 2020). Momen pulang ke rumah juga dapat digunakan untuk merekatkan kembali hubungan keluarga baik dengan anak maupun anggota keluarga lainnya seperti orang tua, mertua, dan saudara (Supatmi & Masykur, 2018). Kunjungan ke rumah-rumah kerabat dapat dijadwalkan ketika sedang pulang ke rumah. Pertemuan dengan pasangan atau waktu untuk pulang ke rumah jika memungkinkan juga dapat direncanakan secara rutin sesuai dengan kesepakatan bersama (Marthadewi & Sari, 2016).

**g. Pikiran positif**

Berpikir positif mengenai situasi yang ada menjadi salah satu upaya pribadi dalam menjalani hubungan pernikahan jarak jauh (Amana et al., 2019; Litolily & Swastiningsih, 2014). Salah satu cara berpikir positif adalah dengan melihat sisi kebaikan dari setiap pengalaman yang dirasakan (Orienta & Wulandari, 2016). Contoh berpikir positif seperti adanya pandangan bahwa pernikahan jarak jauh justru membuat seseorang menjadi mandiri dan belajar banyak hal baru terutama terkait tanggung jawab rumah tangga. Tidak adanya sosok pasangan di rumah atau lokasi kerja juga bisa dianggap sebagai momen untuk melatih ketangguhan diri dalam menghadapi berbagai permasalahan sendiri. Berbagai pemikiran positif semacam ini dapat dikembangkan agar pengalaman menjalani hubungan pernikahan jarak jauh tidak dipenuhi dengan pemaknaan negatif.

#### **h. Aktivitas pengalihan**

Berbagai macam aktivitas dapat dilakukan sebagai upaya untuk mengatasi rasa sepi atau sejenak melupakan ketidaknyamanan yang dirasakan selama mengarungi perjalanan pernikahan jarak jauh (Asmarina & Lestari, 2017; Damayanti & Sakti, 2020; Samsudin & Anjarwati, 2021). Kesibukan yang dilakukan dapat membuat seseorang menjadi tidak larut dalam suatu masalah atau ketidaknyamanan yang sedang dialami oleh pasangan pernikahan jarak jauh (Handayani, 2016). Kegiatan yang dilakukan bisa dengan menonton televisi, jalan-jalan, membersihkan rumah, maupun aktivitas lainnya (Litolily & Swastiningsih, 2014; Naibaho & Virilia, 2016). Menggeluti hobi juga bisa menjadi pilihan yang baik untuk mengalihkan perhatian dari rasa sepi atau rindu dengan pasangan (Amana et al., 2019).

#### **i. Cara Religius**

Pendekatan religius juga biasa diandalkan oleh pasangan yang sedang berjuang mengarungi hubungan pernikahan jarak jauh. Seseorang bisa memaknai kondisi yang dijalannya sebagai suatu ketentuan atau takdir dari Tuhan yang memang sudah semestinya harus dijalani (Asmarina & Lestari, 2017). Mendekatkan diri pada Tuhan juga dapat dilakukan dengan berdoa (Litolily & Swastiningsih, 2014). Menjaga perilaku diri juga dilakukan dengan cara menguatkan iman serta adanya rasa takut kepada Tuhan jika melakukan kesalahan atau pelanggaran (Fadilah, 2019). Cara-cara religius seperti ini biasa dilakukan oleh masyarakat Indonesia yang memang menjadikan nilai-nilai agama sebagai pedoman hidup sehari-hari (Zulkarnain, 2017).

#### **j. Menjaga pergaulan**

Menjaga pergaulan menjadi hal yang cukup penting mengingat adanya berbagai macam godaan terutama yang mampu memicu terjadinya perselingkuhan. Seseorang yang menjalani pernikahan jarak jauh semestinya mampu menjaga perilakunya agar tetap baik sesuai dengan norma yang dianutnya baik itu agama maupun sosial budaya (Fadilah, 2019; Muslimah, 2019). Upaya nyata yang dilakukan bisa berupa menjaga pergaulan yang melibatkan lawan jenis (Amana et al., 2019). Cara lain yang dapat dilakukan adalah menghindari pertemuan-pertemuan yang dapat memicu kedekatan dengan orang lain. Acara reuni adalah salah satu contoh pertemuan yang bisa membuat seseorang berjumpa dengan teman dekatnya atau bahkan mantan kekasihnya di masa lalu dimana melalui reuni tersebut kedekatan di masa lalu bisa berpotensi terjalin kembali. Contoh strategi lainnya adalah menunjukkan kepada orang-orang di sekitar jika tidak sedang merasakan kesepian atau kesedihan karena pernikahan jarak jauh (Amana et al., 2019). Hal tersebut dilakukan untuk mencegah datangnya orang-orang yang berusaha mendekat dan berpotensi memicu perselingkuhan.

#### **k. Dukungan eksternal**

Dukungan dari orang lain menjadi perkara yang bermakna bagi pasangan jarak jauh yang menjalani kehidupan sehari-hari tanpa adanya kehadiran pasangan secara langsung. Meminta bantuan dari orang lain dapat dilakukan ketika sedang menghadapi berbagai tantangan dalam menjalani pernikahan jarak jauh (Orienta & Wulandari, 2016). Contoh mencari bantuan yang dimaksud adalah seperti meminjam uang ke teman atau keluarga ketika mengalami kesulitan keuangan atau pasangan terlambat mengirimkan uang. Mencari dukungan dari orang lain juga bisa dilakukan dengan sekedar berbagi cerita pengalaman dengan orang lain (Litiloly & Swastiningsih, 2014). Sharing dengan rekan seperjuangan juga bisa dilakukan untuk saling menguatkan satu sama lain (Asmarina & Lestari, 2017). Rekan seperjuangan yang dimaksud contohnya bisa sesama pekerja atau mahasiswa yang sedang jauh dari pasangan atau sesama orang yang sedang ditinggal oleh pasangannya. Dukungan dari keluarga juga dianggap sebagai sosok yang dapat sejenak menggantikan keberadaan pasangan yang sedang berada di tempat yang jauh (Damayanti & Sakti, 2020). Campur tangan orang tua dianggap memberikan berbagai manfaat namun juga bisa menyulitkan ketika tidak sesuai dengan kebutuhan (Prameswara & Sakti, 2016).

#### **Penutup**

Pernikahan jarak jauh terjalin karena berbagai macam latar belakang. Alasan yang mendasari bisa terkait dengan pekerjaan, pendidikan, hingga tugas keluarga. Hubungan yang dijalin dengan adanya jarak ruang tentu memunculkan berbagai tantangan. Permasalahan yang muncul seperti keterbatasan komunikasi, rasa kesepian, pembagian tugas dalam berkeluarga, hingga adanya kecurigaan terhadap pasangan dan potensi terjadinya perselingkuhan. Tantangan-tantangan tersebut harus dihadapi dengan berbagai macam strategi.

Berbagai macam upaya dapat dilakukan untuk menjaga kualitas dan ketahanan hubungan pernikahan jarak jauh. Upaya yang melibatkan pasangan bisa seperti menjaga komunikasi, terbuka, pengertian, menjaga komitmen, mengelola pembagian tugas, dan memaksimalkan waktu bertemu. Secara pribadi masing-masing pasangan dapat berpikir secara positif, melakukan aktivitas pengalihan, menjaga pergaulan, hingga cara lain dengan pendekatan religius. Adanya dukungan orang lain seperti teman dan keluarga juga dapat menjadi salah satu cara menjaga ketahanan hubungan pernikahan jarak jauh. Jarak yang secara fisik memisahkan pasangan tidak menjadi penghalang bagi keluarga pernikahan jarak jauh untuk membangun hubungan secara maksimal seperti keluarga lainnya.

## Daftar Pustaka

- Amana, L. N., Suryanto, & Arifiana, I. Y. (2019). Manajemen kesetiaan istri yang menjalani long distance marriage pada istri pelaut. *Psisula: Prosiding Berkala Psikologi*, 1, 104–115. <https://doi.org/10.30659/psisula.v1i0.7697>
- Asmarina, N. L. P. G. M., & Lestari, M. D. (2017). Gambaran kepercayaan, komitmen pernikahan, dan kepuasan hubungan seksual pada istri dengan suami yang bekerja di kapal pesiar. *Jurnal Psikologi Udayana*, 4(2), 238–248. <https://doi.org/10.24843/JPU.2017.v04.i02.p02>
- Benokraitis, N. V. (2015). *Marriage & families: Changes, choices, and constraints* (8<sup>th</sup> ed.). Pearson.
- Damayanti, D., & Sakti, H. (2020). Andai aku disini (Interpretative phenomenological analysis tentang pengalaman proses koping pada istri pelaut). *Jurnal Empati*, 8(4), 655–664.
- Erlangga, I. G. M. S., & Wideasavitri, P. N. (2018). Gambaran kepuasan pernikahan pada istri anak buah kapal (ABK). *Jurnal Psikologi Udayana*, 126–136.
- Fadilah, K. (2019). Upaya sopir truk dalam mewujudkan keluarga sakinah (Studi di Desa Simojayan Kecamatan Ampel Gading Kabupaten Malang). *Sakina: Journal of Family Studies*, 3(2), 1–11.
- Handayani, Y. (2016). Komitmen, conflict resolution, dan kepuasan perkawinan pada istri yang menjalani hubungan pernikahan jarak jauh (Karyawan Schlumberger Balikpapan). *Psikoborneo*, 4(3), 518–529. <https://doi.org/10.30872/psikoborneo.v4i3.4090>
- Kurniati, G. (2015). Pengelolaan hubungan romantis jarak jauh: Studi penetrasi sosial pasangan yang terpisah jarak geografis. *Jurnal Komunikasi Indonesia*, 4(1), 27–37. <https://doi.org/10.7454/jki.v4i1.8876>
- Litiloly, F., & Swastiningsih, N. (2014). Manajemen stres pada istri yang mengalami long distance marriage. *Empathy: Jurnal Fakultas Psikologi*, 2(2), 53–61.
- Marthadewi, A. R., & Sari, E. P. (2016). Dinamika kompetensi pengasuhan pada ibu yang menjalani long distance marriage. *Prosiding Konferensi Nasional Penguatan Peran Perempuan Muda Menuju Indonesia Berkemajuan*, 84–92.
- Mas'udah, S. (2022). Familial relationships and efforts in retention of marriage among atomistic families in Indonesia. *Cogent Social Sciences*, 8(1), 1–15. <https://doi.org/10.1080/23311886.2022.2046313>
- Mauliana, A. M., Arsi, A. A., & Kismini, E. (2018). Makna pernikahan pada istri TKI di Desa Cihonje Kecamatan Gumelar Kabupaten Banyumas. *Solidarity*, 7(1), 256–264.

- Mijilputri, N. (2015). Peran dukungan sosial terhadap kesepian istri yang menjalani hubungan pernikahan jarak jauh (Long distance marriage). *EJournal Psikologi*, 3(2), 477–491. <https://doi.org/10.30872/psikoborneo.v2i4.3668>
- Mulyani, M. (2019). Peran media sosial bagi suami istri dalam menjalani hubungan pernikahan jarak jauh. *Al-Hukama: The Indonesian Journal of Islamic Family Law*, 9(2), 459–479. <https://doi.org/10.15642/alhukama.2019.9.2.359-479>
- Muslimah. (2019). Strategi keluarga jarak jauh dalam menjaga keharmonisan rumah tangga di kalangan TNI-AD. *At-Ta'lim: Jurnal Kajian Pendidikan Agama Islam*, 1(2), 28–54.
- Naibaho, S. L., & Virilia, S. (2016). Rasa percaya pada pasutri perkawinan jarak jauh. *Jurnal Psikologi Ulayat*, 3(1), 34–52. <https://doi.org/10.24854/jpu44>
- Nastiti, B. S., & Wismanto, Y. B. (2017). A study on the marriage phenomenology of commuter marriage spouse. *Guidena: Jurnal Ilmu Pendidikan, Psikologi, Bimbingan Dan Konseling*, 7(1), 16–22. <https://doi.org/10.24127/gdn.v7i1.746>
- Orienta, F. N., & Wulandari, D. A. (2016). Strategi coping dalam menghadapi konflik perkawinan pada suami yang istrinya bekerja sebagai TKW. *Psycho Idea*, 14(1), 21–30. <https://doi.org/10.30595/psychoidea.v14i1.1573>
- Papalia, D. E., Olds, S. W., & Feldman, R. D. (2009). *Human development* (11<sup>th</sup> ed.). McGraw-Hill.
- Prameswara, A. D., & Sakti, H. (2016). Pernikahan jarak jauh (Studi kualitatif fenomenologis pada istri yang menjalani pernikahan jarak jauh). *Jurnal Empati*, 5(3), 417–423.
- Purnamasari, I., Wahyuni, S., & Desyanty, E. S. (2021). Long-distance family psychological resilience. *Proceedings of the 1st International Conference on Continuing Education and Technology* (pp79–83). <https://doi.org/10.2991/assehr.k.211101.016>
- Rubyasih, A. (2016). Model komunikasi perkawinan jarak jauh. *Jurnal Kajian Komunikasi*, 4(1), 109. <https://doi.org/10.24198/jkk.v4i1.7854>
- Samsudin, T., & Anjarwati, S. (2021). The strategy for maintaining the marriage household with long-distance relationship of state civil apparatus at the regional office of the Ministry of Religious Affairs of Gorontalo Province. *Al-Bayyinah*, 5(2), 172–185. <https://doi.org/10.35673/al-bayyinah.v4i2.1784>
- Supatmi, I., & Masykur, A. M. (2018). “Ketika berjauhan adalah sebuah pilihan”: Studi fenomenologi pengalaman istri pelaut yang menjalani pernikahan jarak jauh (long distance marriage). *Jurnal Empati*, 7(1), 288–294.

- Suwartini, S., & Casmini. (2019). Subjective well being dalam perspektif istri berjauhan dengan suami. *Marwah: Jurnal Perempuan, Agama Dan Jender*, 18(1), 67–86. <https://doi.org/10.24014/marwah.v18i1.6451>
- Wijayanti, Y. T. (2021). Long distance marriage couple communication pattern during the COVID-19 pandemic. *Jurnal Aspikom*, 6(1), 208–221. <https://doi.org/10.24329/aspikom.v6i1.849>
- Winta, M. V. I., & Nugraheni, R. D. (2019). Coping stres pada istri yang menjalani long distance married. *Philanthropy: Journal of Psychology*, 3(2), 123–136. <https://doi.org/10.26623/philanthropy.v3i2.1711>
- Zakiyah, R. U. (2020). Pola pemenuhan hak dan kewajiban suami istri long distance relationship (LDR). *Al-Ahwal Al-Syakhsiyyah: Jurnal Hukum Keluarga Dan Peradilan Islam*, 1(1), 73–86. <https://doi.org/10.15575/as.v1i2.9913>
- Zulkarnain. (2017). Warga negara religius sebagai identitas kewarganegaraan di Indonesia. *Prosiding Konferensi Nasional Kewarganegaraan III* (pp37–44).



# **BAGIAN 2**

# **RESILIENSI KELUARGA**



# **Perspektif Resiliensi Keluarga Pada Anak Didik Pemasarakatan: Pendekatan Orientasi Sistem Perkembangan Multi-level**

**Dian Veronika Sakti Kaloeti**

Pusat Pemberdayaan Keluarga, Universitas Diponegoro  
Jl. Prof. H. Soedarto, S.H, Tembalang, Semarang, Indonesia 50275, +6224-  
7460051

[dvs.kaloeti@live.undip.ac.id](mailto:dvs.kaloeti@live.undip.ac.id)

## **Pendahuluan**

Anak didik pemasarakatan merupakan anak pidana, anak negara, dan anak sipil yang mendapatkan putusan untuk dididik dan ditempatkan di Lembaga Pemasarakatan Anak paling lama sampai berumur 18 tahun. Lebih spesifik, Cuervo dkk. (2015) mendefinisikan Anak Didik Pemasarakatan (Andikpas) sebagai individu berusia remaja yaitu 12 hingga 18 tahun yang memiliki sikap anti sosial dan adanya kecenderungan perilaku agresif. Terdapat 27,3% remaja di dunia dilaporkan terlibat pada sejumlah tindakan kriminal diantaranya perampokan, serangan dan pencurian (Enzmann dkk., 2018). Di Indonesia, setiap tahunnya terdapat lebih dari 4.000 perkara pelanggaran hukum yang dilakukan oleh remaja yang diserahkan ke pengadilan dan 83% diantaranya mengalami putusan untuk dipidanakan (Badan Pusat Statistik, 2020). Lebih lanjut, berdasarkan sistem database pemasarakatan tahun 2021 diantara 33 LPK di seluruh Indonesia, terdapat sejumlah 1613 remaja yang telah mendapatkan putusan sebagai warga binaan di lembaga pemasarakatan (Direktorat Jenderal Pemasarakatan, 2021).

Ketidakmampuan remaja untuk mengatasi dan beradaptasi pada permasalahannya, dapat memunculkan permasalahan pada aspek perkembangan lainnya termasuk aspek sosio emosi dan perilaku (Hurlock, 2010). Keterlibatan remaja dalam perilaku kriminal berdampak signifikan pada kegagalan hidup di masa mendatang baik dalam kehidupan sosial pendidikan, kesejahteraan, dan munculnya risiko penyimpangan perilaku seksual (Makarios dkk., 2015). Lebih lanjut, perilaku kriminal yang dilakukan oleh remaja terlebih yang dilakukan bersama dengan teman sebaya, berisiko menimbulkan perilaku kriminal yang lebih besar ditahap perkembangan selanjutnya (Kalvin & Bierman, 2017).

Rezaliano dan Humsona (2018) berdasarkan penelitian studi kasus yang dilakukannya, pada beberapa lembaga pemasarakatan di Indonesia, kegiatan pembinaan pada Andikpas yang bertujuan untuk meningkatkan kesadaran beragama, berbangsa dan bernegara, kesadaran hukum, serta peningkatan kemampuan intelektual dan integrasi di masyarakat sebetulnya telah dilakukan. Lebih lanjut, pada aspek kemandirian Andikpas diberikan

pelatihan untuk meningkatkan keterampilan industri kecil dan pertanian atau perikanan (Rezaliano & Humsona, 2018). Namun, berbagai penelitian juga mengungkap munculnya dampak negatif dari pemenjaraan pada Andikpas baik jangka pendek maupun jangka panjang. Penelitian yang dilakukan oleh Lambie dan Randel (2013), menunjukkan bahwa penahanan yang dilakukan pada remaja menunjukkan adanya kegagalan dalam memenuhi kebutuhan perkembangan remaja, dampak negatif pada kesehatan mental remaja seperti kecemasan dan depresi, serta terbatasnya rehabilitasi yang sesuai dengan kebutuhan remaja. Pembatasan secara fisik serta ruang gerak pada anak didik pemsyarakatan untuk beraktivitas baik dalam aktivitas sekolah maupun aktivitas bermain dalam area lingkungan lembaga pemsyarakatan merupakan kondisi yang membatasinya (Maslihah, 2017). Remaja dilaporkan kerap mendapat perilaku buruk, baik kekerasan secara fisik psikis, maupun verbal baik dari rekan sesama Andikpas maupun petugas lapas (Faqurais, 2021). Jose dkk. (2021) dalam penelitiannya mengungkapkan bahwa Andikpas dengan lingkungan pertemanan yang tidak bersekolah memiliki risiko yang lebih besar untuk membentuk perilaku menyimpang dan kecanduan alkohol di kemudian hari. Lebih lanjut, sebuah penelitian pada 16.891 remaja menunjukkan bahwa kelompok teman sebaya yang memiliki perilaku menyimpang berpengaruh terhadap munculnya perilaku menyimpang pada remaja lainnya (Busching & Krahé, 2018). Dampak pemenjaraan terhadap remaja juga menyebabkan remaja jauh dari orang tua, teman sebaya, dan lingkungannya (Hilman & Indrawati, 2017). Labeling dari masyarakat secara destruktif menghadirkan dampak jangka panjang pada kepercayaan diri dan pengembangan diri Andikpas (Faqurais, 2021).

Berdasarkan paparan tersebut, dibutuhkan strategi preventif untuk mengoptimalkan program pembinaan Andikpas serta meminimalisir munculnya potensi dampak pemenjaraan yang muncul. Meskipun memiliki waktu kontak yang terbatas, peran keluarga dinilai vital sebagai *supporting system* dalam perkembangan kehidupan Andikpas (McCarthy & Adams, 2017). Resiliensi keluarga dilaporkan menjadi faktor penting pada kehidupan Andikpas (Woeckener dkk., 2018). Hasil penelitian dari Hodgkinson dkk. (2020) menunjukkan bahwa dengan memiliki resiliensi keluarga yang baik mampu menurunkan perilaku kriminal remaja dengan meningkatkan rasa koherensi, kesehatan mental, pengenalan emosi dan pengambilan keputusan menjadi lebih positif. Sebuah analisa tematik dilakukan oleh Casmini dan Supardi (2020) pada tiga remaja dengan perilaku menyimpang, menunjukkan bahwa remaja secara pribadi mampu menekan munculnya perilaku brutal yang dilakukannya karena optimalisasi aspek aspek dalam resiliensi keluarga diantaranya adanya dukungan yang kuat mengenai nilai-nilai agama, adanya komunikasi dua arah, kontrol perilaku, dan peningkatan harga diri dari orang tuanya. Lebih lanjut, sebuah

penelitian di Australia oleh Shaykhi dkk. (2018) menunjukkan bahwa resiliensi keluarga dapat menurunkan perilaku antisosial dan menghadirkan perilaku positif pada remaja (Shaykhi dkk., 2018).

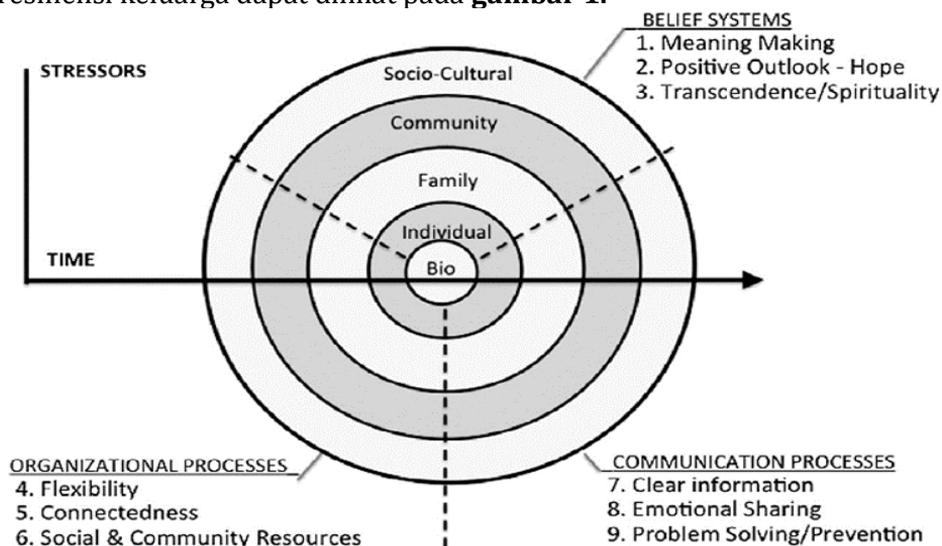
Resiliensi keluarga merupakan kemampuan yang dimiliki keluarga untuk dapat bertahan dan pulih dari tantangan hidup yang penuh dengan tekanan (Walsh, 2016). Walsh (2016) menjelaskan bahwa kerangka konseptual resiliensi keluarga didasarkan pada sebuah model ekosistem yang dinamai dengan *multi-level developmental systems orientation* yaitu sebuah perspektif sistem keluarga yang memandang bahwa sumber daya terbentuknya resiliensi pada individu berhubungan dengan seluruh jaringan hubungan antar keluarga yaitu berkaitan dengan sistem kepercayaan, proses organisasi, dan komunikasi/proses pemecahan masalah. Pendekatan orientasi sistem perkembangan multi-level ini dinilai mampu meningkatkan berbagai dampak positif pada kehidupan Andikpas, terlebih salah satu temuan pada *International Self-Report Delinquency study (ISRD3)* yaitu sebuah penelitian kolaboratif skala internasional yang dilakukan di 35 negara di dunia mengenai kriminalitas pada remaja menunjukkan bahwa warga binaan remaja memiliki karakteristik tersendiri yang tidak bisa disamakan dengan warga binaan berusia dewasa (Enzmann dkk., 2018). Remaja memiliki dinamika berpikir tersendiri yang berbeda dengan individu dewasa, sehingga diperlukan upaya tersendiri untuk mengatasinya (Lambie dkk., 2019). Paparan ini mencoba mengungkap pengaruh resiliensi keluarga pada Anak Didik Pemasarakatan berdasarkan pada pendekatan orientasi sistem perkembangan multi-level.

### **Pendekatan Orientasi Sistem Perkembangan Multi-level pada Andikpas**

Konsep resiliensi keluarga mengacu pada keluarga sebagai sistem yang fungsional, serta dipengaruhi oleh berbagai peristiwa yang sangat menegangkan dalam kehidupan sosial, sehingga diperlukannya proses adaptasi positif dari semua anggota (Walsh, 2016). Walsh (2016) juga memaparkan peta proses-proses terbentuknya resiliensi keluarga yang menitik tekankan pada pengaruh dan proses transaksional dalam keluarga dengan lingkungan sosialnya. Setiap individu dapat mengalami elemen proses yang berbeda, tergantung pada sejauh mana krisis terjadi, trauma, atau kehilangan, dan sejauh ini tingkat kompleksitas permasalahan yang terjadi. Model ekosistem resiliensi keluarga ini selaras dengan keragaman budaya dan struktur keluarga, sumber daya dan kendalanya, pengaruh sosiokultural dan perkembangan individu (Walsh, 2016).

Pendekatan orientasi sistem perkembangan multi-level pada resiliensi keluarga melibatkan berbagai aspek diantaranya sistem kepercayaan, proses organisasi, dan komunikasi/ proses pemecahan masalah. Sistem kepercayaan merupakan cara keluarga memaknai kesulitan

dengan menghadirkan pandangan positif terhadap suatu permasalahan seperti harapan dan dorongan. Selain itu, sistem kepercayaan juga mencakup sejauh mana keluarga mampu menghadirkan nilai spiritualitas untuk terus mengalami pertumbuhan dari setiap kesulitan. Proses organisasi merupakan cara keluarga untuk dapat fleksibel dan menjalin keterhubungan antar anggota keluarga seperti melakukan perubahan yang adaptif dan reorganisasi kestabilan dalam keluarga. Selain itu, proses organisasi dapat dilihat melalui sejauh mana keluarga mampu memobilisasi sumber daya sosial dan ekonomi di sekitarnya seperti membangun finansial yang aman serta mencari dukungan dari kerabat sosial maupun komunitas. Proses komunikasi dalam keluarga terdiri dari adanya kejelasan informasi dalam keluarga, adanya keterbukaan antar anggota keluarga untuk berbagi emosi, serta adanya proses pemecahan masalah secara kolaboratif. Adapun peta *multi-level developmental systems orientation* pada terbentuknya resiliensi keluarga dapat dilihat pada **gambar 1**.



*Gambar.1 1 Multi-level developmental systems orientation pada terbentuknya resiliensi keluarga (Walsh, 2016).*

### **Pengaruh Sistem Kepercayaan yang Dibangun dalam Keluarga pada Andikpas**

Paik (2016) mengungkapkan tiga peran orang tua yang dibutuhkan bagi kehidupan Andikpas yaitu menghadirkan sikap dan pandangan positif untuk mau berperan serta bertanggungjawab terhadap perilaku Andikpas, berfokus pada pemecahan masalah, dan berperan aktif membagi tugas dalam keluarga untuk menghadirkan dukungan emosi pada Andikpas. Sistem kepercayaan yang dibangun dalam keluarga melibatkan beberapa komponen yaitu (Walsh, 2016):

1. Memaknai kesulitan yang dihadapi seperti memiliki pemahaman yang baik mengenai resiliensi, memaklumi kesulitan yang dihadapi, memandang masalah yang dihadapi sebagai tantangan yang dihadapi bersama dan memiliki makna, dan memiliki harapan akan masa depan. Sebuah penelitian menemukan bahwa tidak adanya kekerasan fisik dan sikap yang positif dari keluarga terhadap permasalahan yang dialami, mampu membuat Andikpas lebih cepat menerima dan memaafkan keadaan yang dialaminya (Mwangangi, 2019).
2. Memiliki pandangan yang positif seperti memiliki harapan dan memiliki kepercayaan diri dalam menghadapi kesulitan, memiliki motivasi dalam mengembangkan kekuatan dan potensi, memiliki inisiatif dan ketekunan, memiliki toleransi pada ketidakpastian dan memahami adanya berbagai kemungkinan yang terjadi, serta menerima sesuatu yang tidak dapat diubah. Pandangan yang positif yang dibangun keluarga berupa kepercayaan bahwa orang tua dan Andikpas mampu mengatasi seluruh permasalahan yang hadir dengan baik, dinilai berdampak pada seluruh aspek perkembangan Andikpas sebagai remaja baik perkembangan emosi, intelektual dan perilaku (Mwangangi, 2019). Lebih lanjut, pandangan yang positif dari orang tua mempengaruhi kualitas hidup Andikpas (Paik, 2016).
3. Transendensi dan spiritualitas seperti memiliki nilai dan tujuan, memiliki spiritualitas, terlibat dalam kegiatan sosial, serta perubahan dan pertumbuhan yang lebih positif dalam menghadapi kesulitan. Nilai spiritual yang dibangun dalam keluarga berhubungan dengan rendahnya tindakan *bullying* yang dilakukan oleh seorang remaja (Safaria & Bashori, 2021). Sebuah temuan pada 84 orang tua di Indonesia menemukan bahwa orang tua yang memiliki spiritualitas yang baik cenderung mampu menumbuhkan karakter yang baik pada anak (Septariana & Hastuti, 2019).

Berdasarkan literatur revidu pada 9 penelitian di dunia menunjukkan masih minimnya tanggung jawab orangtua dan pandangan positif orang tua terhadap peradilan yang dikenakan pada anaknya (Paik, 2016). Orang tua dilaporkan cenderung acuh dan malu terhadap putusan peradilan yang dialami anaknya pasca pemenjaraan (Paik, 2016). Memiliki pandangan yang positif dan terbuka sebagai ekspresi pertama saat anak memiliki masalah merupakan sikap khas yang ditunjukkan orang tua di negara-negara barat (McCarthy & Adams, 2017). Hal ini dilaporkan oleh 61 orang tua Andikpas di Inggris bahwa perilaku kriminal dan putusan peradilan yang dialami anaknya merupakan bagian dari tanggung jawabnya. Sedangkan orang tua di Indonesia lebih berfokus pada penanaman nilai-nilai spiritual dan keagamaan sebagai bentuk dukungan pada kehidupan Andikpas (Maslihah, 2017).

## **Pengaruh Proses Organisasi dalam Keluarga pada Andikpas**

Proses organisasi dalam keluarga berkaitan dengan beberapa komponen berikut (Walsh, 2016):

1. Fleksibilitas seperti adanya perubahan secara adaptif ketika menghadapi tantangan, reorganisasi kestabilan dalam keluarga, dan adanya hubungan antar anggota keluarga yang saling menghormati. Hadirnya permasalahan berupa pemenjaraan pada Andikpas membutuhkan fleksibilitas berupa sikap adaptif dari keluarga dalam menghadapi tantangan. Fleksibilitas dari keluarga berupa adanya pembagian peran dari orang tua untuk tetap berfungsi optimal memenuhi kebutuhan Andikpas baik kebutuhan finansial dan emosi dinilai mampu menghadirkan kesejahteraan psikologis pada Andikpas (McCarthy & Adams, 2017).
2. Keterhubungan seperti saling mendukung antar anggota keluarga, menghormati kebutuhan dan perbedaan setiap anggota keluarga, memperbaiki dan menyambung kembali hubungan. Ada tidaknya perpisahan dalam keluarga berupa perceraian atau kematian menjadi salah satu faktor terbentuknya perilaku kriminal remaja (Farrington, 1973). Kehadiran orang tua berupa motivasi dalam hidup Andikpas terutama pada masa krisis di awal pemenjaraan menghadirkan pengaruh positif pada kepercayaan diri dan kualitas hidup Andikpas (Buston dkk, 2011). Hasil menunjukkan bahwa pemantauan dan dukungan orang tua yang berkelanjutan dinilai mampu menurunkan perilaku anti sosial pada Andikpas (Johnson dkk., 2010). Keluarga yang saling mendukung berdampak positif pada kemampuan Andikpas untuk membangun hubungan yang baik dengan teman sebaya (Johnson, dkk., 2010). Lebih lanjut, kehadiran orang tua dalam kegiatan kunjungan anak baik secara daring maupun luring berpengaruh pada kesejahteraan psikologis Andikpas (Paik, 2016).
3. Memobilisasi sumber daya sosial dan ekonomi seperti melibatkan keluarga besar dan tetangga sekitar sebagai sumber dukungan sosial bagi keluarga serta membangun finansial yang aman. Hal ini senada dengan *Bronfenbrenner's Ecological Systems Theory* yang menjelaskan bahwa perkembangan manusia dipengaruhi oleh konteks lingkungannya (O'Toole, 2016). Sebuah penelitian yang dilakukan Ubaidi (2017) menunjukkan bahwa keluarga yang tertutup pada lingkungan cenderung belum mampu menghadirkan kenyamanan pada anggotanya untuk saling terbuka. Kehadiran sumber dukungan sosial seringkali dinilai mampu menghadirkan kesejahteraan psikologis Andikpas (O'Toole, 2016).

## **Pengaruh Proses Komunikasi dalam Keluarga pada Andikpas**

Kalvin dan Bierman (2017) mengungkap bahwa hubungan remaja dengan orang tua menjadi faktor utama terbentuknya perilaku kriminal. Komunikasi dalam keluarga menjadi hal sangat penting dimana salah satunya untuk mengatasi tantangan yang dihadapi setiap individu dalam keluarga (Walsh, 2016). Selain itu, komunikasi juga dapat menentukan seberapa baik ketahanan keluarga yang dimiliki oleh keluarga (Walsh, 2016). Komunikasi dapat melibatkan: 1) *clarity* berupa pesan yang jelas dan konsisten baik secara kata-kata maupun tindakan serta memperjelas informasi yang kurang jelas dan mencari informasi yang benar; 2) *open emotional expression* berupa berbagi perasaan negatif seperti kesediaan, penderitaan, kemarahan, ketakutan, kekecewaan, dan penyesalan serta berbagi perasaan positif seperti penghargaan, kasih sayang, dan kesenangan; 3) *collaborative problem solving* seperti melakukan *brainstorming*, berbagi dalam pengambilan keputusan, memperbaiki konflik, melakukan negosiasi, menunjukkan keadilan, adanya timbal balik, fokus pada tujuan, mengambil langkah nyata, membangun kesuksesan, belajar dari kegagalan, bersifat proaktif, dan memiliki pandangan akan tantangan di masa depan yang baik (Walsh, 2016).

Suatu penelitian yang dilakukan oleh Rebicova dkk. (2020) menemukan bukti bahwa komunikasi buruk yang dibangun keluarga berpotensi meningkatkan *Emotional and Behavioural Problems* (EBP) pada Andikpas. Penelitian lain menemukan bahwa pola komunikasi dalam keluarga berupa keterbukaan untuk mengungkapkan emosi dan perasaan dinilai mampu menurunkan perilaku anti sosial pada Andikpas (Thoyibah dkk., 2017). Lebih lanjut, Mishra dan Biswal (2020) dan Kayma (2020) menyatakan kurangnya ruang untuk mengungkapkan perasaan dan adanya pola komunikasi yang buruk antar anggota keluarga menjadi penyebab utama munculnya kenakalan yang berulang pada remaja. Nevisi (2019) memaparkan bahwa orang tua yang tidak peduli dengan permasalahan pendidikan, ekonomi dan kebutuhan rekreasi remaja dinilai mampu memunculkan permasalahan perilaku dan sosial pada remaja.

## **Penutup**

Pendekatan orientasi sistem perkembangan multi-level dinilai mampu meningkatkan berbagai dampak positif pada kehidupan Andikpas baik pada perkembangan emosi, fisik, maupun tingkah laku. *Multi-level developmental systems orientation* merupakan sebuah perspektif sistem keluarga yang memandang bahwa sumber daya terbentuknya resiliensi pada individu berhubungan dengan seluruh jaringan hubungan antar keluarga yaitu berkaitan dengan sistem kepercayaan, proses organisasi, dan komunikasi/proses pemecahan masalah. Sistem kepercayaan dalam keluarga berkaitan dengan sikap yang positif dalam memandang

permasalahan yang dialami, mampu membuat Andikpas lebih cepat menerima dan memaafkan keadaan yang dialaminya (Mwangangi, 2019). Proses organisasi berupa kehadiran sumber dukungan sosial dalam keluarga seringkali dinilai mampu menghadirkan kesejahteraan psikologis Andikpas (O'Toole, 2016). Lebih lanjut, pola komunikasi yang baik dalam keluarga berupa keterbukaan untuk mengungkapkan emosi dan perasaan dinilai mampu menurunkan perilaku antisosial pada Andikpas (Thoyibah dkk., 2017). Konsep *multi-level developmental systems orientation* pada resiliensi keluarga secara signifikan berhubungan dengan peningkatan kualitas hidup (Harini & Kaloeti, 2021) dan menjadi faktor protektif dari hadirnya perilaku kriminal bagi Andikpas (Ayu & Kaloeti, 2021).

### Daftar Pustaka

- Badan Pusat Statistik. (2020). Statistik kriminal 2020. BPS. <https://www.bps.go.id/publication/2020/11/17/0f2dfc46761281f68f11afb1/statistik-kriminal-2020.html>
- Buston, K., Parkes, A., Thomson, H., Wight, D., & Fenton, C. (2012). Parenting interventions for male young offenders: A review of the evidence on what works. *Journal of Adolescence*, 35(3), 731–742. <https://doi.org/10.1016/j.adolescence.2011>
- Casmini, C., & Supardi, S. (2020). Family resilience: Preventive solution of Javanese youth klithih behavior. *Qualitative Report*, 25(4), 947–961. <https://doi.org/10.46743/2160-3715/2020.4361>
- Cuervo, K., Villanueva, L., González, F., Carrión, C., & Busquets, P. (2015). Characteristics of young offenders depending on the type of crime. *Psychosocial Intervention*, 24(1), 9–15. <https://doi.org/10.1016/j.psi.2014.11.003>
- Direktorat Jenderal Pemasyarakatan. (2021). Status pelaporan jumlah penghuni perkanwil. *Ditjenpas*. <http://Smslap.Ditjenpas.Go.Id/>. <http://smslap.ditjenpas.go.id/public/grl/current/monthly/kanwil/db714e90-6bd1-1bd1-8649-313134333039>
- Enzmann, D., Kivivuori, J., Marshall, I. H., Steketee, M., Hough, M., & Killias, M. (2018). *A global perspective on young people first results from victims as offenders and the ISRD3 study*. Springer International Publishing. <https://doi.org/10.1007/978-3-319-63233-9>
- Faqraris, Y. (2021). Efek buruk hukuman penjara pada anak (studi kasus di lembaga pemasyarakatan khusus anak kelas ii bandar lampung). *Jurnal Ilmu Pengetahuan Sosial*, 8(2), 212-220. <http://dx.doi.org/10.31604/jips.v8i2.2021.212-220>
- Harini, P. & Kaloeti, D.V.S. (2021). *Resiliensi keluarga sebagai moderator orientasi masa depan dan kualitas hidup pada anak didik pemasyarakatan di Lembaga Pembinaan Khusus Anak kutoarjo* [Tesis tidak dipublikasikan]. Universitas Diponegoro

- Hilman, D. P., & Indrawati, E. S. (2017). Pengalaman menjadi narapidana remaja di Lapas Klas I Semarang. *Empati*, 6(3), 189–203.
- Hodgkinson, R., Beattie, S., Roberts, R., & Hardy, L. (2020). Psychological resilience interventions to reduce recidivism in young people: A systematic review. *Adolescent Research Review*, 0123456789. <https://doi.org/10.1007/s40894-020-00138-x>
- Hurlock, E. B. (2012). *Psikologi perkembangan : Suatu pendekatan sepanjang rentang kehidupan*. Erlangga.
- Johnson, W. L., Giordano, P. C., Manning, W. D., & Longmore, M. A. (2010). Parent–Child relations and offending during young adulthood. *Journal of Youth and Adolescence*, 40(7), 786–799. <https://doi.org/10.1007/s10964-010-9591-9>
- Kalvin, C. B., & Bierman, K. L. (2017). Child and adolescent risk factors that differentially predict violent versus nonviolent crime. *Aggressive Behavior*, 43(6), 568–577. <https://doi.org/10.1002/ab.21715>
- Kurnia, A. & Kaloeti, D.V.S. (2021). *Resiliensi keluarga, parental acceptance-rejection, dan perilaku kriminal: Pendekatan mixed method pada anak didik masyarakat di Jawa* [Tesis tidak dipublikasikan]. Universitas Diponegoro
- Lambie, I., & Randell, I. (2013). The impact of incarceration on juvenile offenders. *Clinical Psychology Review*, 33(3), 448–459. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2013.01.007>
- Lambie, I., Randell, I., Krynen, A., Reed, P., & Ioane, J. (2019). Risk factors for future offending in child and adolescent firesetters following a fire service intervention program. *Criminal Justice and Behavior*, 009385481984290. <https://doi.org/10.1177/0093854819842907>
- McCarthy, D., & Adams, M. (2017). “Yes, I can still parent. Until I die, he will always be my son”: Parental responsibility in the wake of child incarceration. *Punishment & Society*, 21(1), 89–106. <https://doi.org/10.1177/1462474517745892>
- Makarios, M., Cullen, F. T., & Piquero, A. R. (2015). Adolescent criminal behavior, population heterogeneity, and cumulative disadvantage: Untangling the relationship between adolescent delinquency and negative outcomes in emerging adulthood. *Crime and Delinquency*, 63(6), 1–25. <https://doi.org/10.1177/0011128715572094>
- Maslihah, S. (2017). Faktor yang mempengaruhi kesejahteraan subyektif anak didik lembaga pembinaan khusus anak. *Jurnal Psikologi Insight*, 1(1), 83–95. <https://doi.org/https://doi.org/10.17509/insight.v1i1.8446>
- Mwangangi, R. (2019) The role of family in dealing with juvenile delinquency. *Open Journal of Social Sciences*, 7, 52-63. <https://doi.org/10.4236/jss.2019.73004>

- Paik, L. (2016). Good parents, bad parents: Rethinking family involvement in juvenile justice. *Theoretical Criminology*, 21(3), 307–323. <https://doi.org/10.1177/1362480616649430>
- Rebicova, M. L., Veselska, Z. D., Husarova, D., Klein, D., Geckova, A. M., Dijk, J. P. van, & Reijneveld, S. A. (2020). Does family communication moderate the association between adverse childhood experiences and emotional and behavioural problems? *BMC Public Health*, 20(1264), 1–7. <https://doi.org/10.1186/s12889-020-09350-9>
- Rezaliano, M.K.A. & Humsona, R. (2018). Strategi pembinaan anak didik masyarakat (andikpas) di lembaga pembinaan khusus anak (lpka) kutoarjo (Studi Kasus di Lembaga Pembinaan Khusus Anak Kutoarjo, Kabupaten Purworejo, Jawa Tengah). *Journal of Development and Social Change*, 1(1). <https://doi.org/10.20961/jodasc.v1i1.20738>
- Safaria, T. & Bashori, K. (2021). The role of religiosity and spiritual meaningfulness towards cyberbullying behavior. *Journal of Educational, Health, and Community Psychology*, 10(2). <http://dx.doi.org/10.12928/jehcp.v10i2.20602>
- Septariana, F. & Hastuti, D. (2019). The influence of paternal spirituality and attachment on boys' and girls' characters in junior high school. *Journal of Family Sciences*, 4(1). <https://doi.org/10.29244/jfs.4.1.26-40>
- Shaykhi, F., Ghayour-Minaie, M., & Toumbourou, J. W. (2018). Impact of the resilient families intervention on adolescent antisocial behavior: 14-month follow-up within a randomized trial. *Children and Youth Services Review*, 93, 484–491. <https://doi.org/10.1016/j.childyouth.2018.08.021>
- Thoyibah, Z., Nurjannah, I., & DW, S. (2017). Correlation between family communication patterns. *Belitung Nursing Journal*, 3(4), 297–306. <https://doi.org/https://doi.org/10.33546/bnj.114>
- Walsh, F. (2016). Applying a family resilience framework in training, practice, and research: Mastering the art of the possible. *Family Process*, 55(4), 616–632. <https://doi.org/10.1111/famp.12260>
- Walsh, F. (2016). *Strengthening family resilience* (3<sup>rd</sup> ed.). The Guilford Press
- Woeckener, M., Boisvert, D. L., Cooke, E. M., Kavish, N., Lewis, R. H., Wells, J., Armstrong, T. A., Connolly, E. J., & Harper, J. M. (2018). Parental rejection and antisocial behavior: The moderating role of testosterone. *Journal of Criminal Psychology*, 8(4), 302–313. <https://doi.org/10.1108/JCP-04-2018-0016>

# Komunikasi Efektif dalam Membangun Resiliensi Keluarga Pasca Pandemi COVID-19

Jessica Dhoria Arywibowo  
[jessicadhoria.psi@gmail.com](mailto:jessicadhoria.psi@gmail.com)

## Pendahuluan

Masyarakat di seluruh belahan dunia telah hidup dalam masa pandemi COVID-19 selama dua tahun terakhir. Meskipun demikian, data dari Satuan Tugas Penanganan COVID-19 Republik Indonesia (2022) dan *World Health Organization* atau WHO (2022) memaparkan bahwa kasus COVID-19 di Indonesia maupun di dunia semakin hari semakin berkurang. Oleh karena itu, WHO memprediksi bahwa pandemi COVID-19 akan berakhir pada tahun 2022 ini (Collis, 2021). Lebih lanjut, pada bulan Februari 2022 pemerintah Republik Indonesia mengumumkan rencana perubahan status pandemi COVID-19 menjadi endemi (Alfarizi, 2022). Oleh sebab itu, pemerintah mulai melonggarkan aturan pembatasan jarak sosial. Berbagai sarana prasarana umum sudah kembali dibuka, pegawai diwajibkan bekerja penuh dari kantor, pelajar dan mahasiswa diperbolehkan untuk mengikuti pembelajaran tatap muka 100% (Alika, 2022; Ato, 2022; Handayani, 2022; Jati & Napitupulu, 2022; Kapisa, 2022; Kristina, 2022). Selain itu, pemerintah juga mengizinkan kegiatan hiburan dan olahraga dengan penonton, serta menghapus syarat tes COVID-19 dan karantina bagi pelaku perjalanan (Ramadhan, 2022). Namun demikian, berakhirnya pandemi tidak serta merta menghilangkan dampak dan tantangan yang muncul. Beberapa penelitian memprediksi bahwa dampak pandemi akan tetap bertahan hingga tiga tahun pasca pandemi (Brooks et al., 2019; Fegert, 2020).

Penelitian terdahulu memaparkan bahwa resiliensi keluarga merupakan penyelamat dan penopang ketika menghadapi situasi sulit selama pandemi maupun setelahnya (Gayatri & Irawaty, 2021; Sagita et al., 2020). Resiliensi keluarga adalah kemampuan keluarga sebagai suatu sistem fungsional untuk dapat bertahan, pulih, dan bangkit kembali dari situasi sulit (Walsh, 2021). Beberapa penelitian menunjukkan bahwa komunikasi efektif dalam keluarga merupakan faktor signifikan yang membentuk resiliensi keluarga (Chen & Bonanno, 2020; Masten & Motti-Stefanidi, 2020). Komunikasi efektif adalah proses pengiriman dan penerimaan pesan antara dua orang atau lebih, sehingga pesan tersebut dapat dipahami dan menimbulkan efek tertentu (Kementerian Pendidikan, Kebudayaan, Riset, dan Teknologi Republik Indonesia, 2022). Komunikasi efektif bertujuan untuk memudahkan dalam memahami maksud dari pesan yang disampaikan, serta menciptakan umpan balik yang baik di antara pengirim

dan penerima pesan. Dengan melakukan komunikasi efektif, maka kesalahpahaman atau konflik dapat dihindari dan diselesaikan dengan cepat, sehingga dapat mempererat hubungan antara para pihak, dalam hal ini anggota keluarga (Yanuarti, 2022).

Untuk mendapatkan pemahaman lebih lanjut terkait hal tersebut, maka pada bab ini akan dijelaskan mengenai tantangan keluarga selama dan pasca pandemi COVID-19, peran resiliensi keluarga pasca pandemi COVID-19, serta komponen dan keterampilan komunikasi efektif dalam keluarga.

### **Tantangan Keluarga Selama dan Pasca Pandemi COVID-19**

Sebagai upaya untuk memutus rantai penyebaran penyakit COVID-19, selama ini pemerintah Republik Indonesia mengikuti anjuran dari WHO dengan memberlakukan peraturan pembatasan jarak sosial. Pemerintah menutup sarana prasarana umum di sektor non esensial serta mengalihkan aktivitas bekerja dan belajar dari rumah (Yunus & Rezki, 2020). Kebijakan pembatasan jarak sosial terkait kondisi pandemi ini membawa dampak pada berbagai sektor kehidupan. Pada sektor ekonomi, ditemukan bahwa angka kemiskinan di Indonesia terus meningkat (UNICEF et al., 2021). Banyak masyarakat yang mengalami penurunan pendapatan dan bahkan kehilangan pekerjaan (Kuswanti et al., 2020; Nurbudiyani et al., 2021). Kebutuhan semakin bertambah, namun daya beli masyarakat berkurang. Pada sektor industri, banyak pengusaha yang harus menutup usahanya sehingga mengalami kerugian atau bahkan kebangkrutan. Pekerja kantor harus menyesuaikan diri dengan situasi bekerja dari rumah secara daring sekaligus mengasuh anak (Nurbudiyani et al., 2021). Pada sektor pendidikan, terjadi kendala dalam proses belajar mengajar akibat keterbatasan sarana prasarana dari pihak sekolah maupun siswa (Aji, 2020). Berbagai kondisi tersebut membuat masyarakat rentan mengalami gangguan emosional seperti stres, kecemasan, kesedihan, dan kesepian (Ramadhana, 2020). Pada kehidupan keluarga, tidak jarang ditemukan kasus kekerasan pada anak akibat konflik orangtua yang ditimbulkan dari krisis ekonomi keluarga (Feinberg et al., 2021). Hubungan yang kurang harmonis dalam keluarga juga dipicu oleh ketidakmampuan orangtua dalam menggantikan peran guru untuk mengajari anak-anak selama bersekolah dari rumah (Nurbudiyani et al., 2021).

Berkurangnya jumlah kasus COVID-19 membuat pemerintah melonggarkan aturan pembatasan jarak sosial, sehingga masyarakat mulai dapat beraktivitas seperti sedia kala. Namun demikian, Bank Dunia memprediksi akan ada tantangan terbesar pasca pandemi berupa resesi ekonomi global (Fegert et al., 2020; Kathirvel, 2020). Oleh karena itu, diperkirakan akan terjadi peningkatan angka pengangguran setelah pandemi (Kathirvel, 2020). Pengusaha maupun pekerja harus berupaya keras untuk memulihkan kondisi ekonomi yang lesu selama pandemi. Bagi

pekerja yang kembali bekerja dari kantor, mereka harus menyesuaikan diri kembali dengan situasi kerja sebelum pandemi serta menyelesaikan akumulasi pekerjaan yang selama ini tidak dapat diselesaikan saat bekerja dari rumah (Fegert et al., 2020). Tidak hanya orang dewasa, anak dan remaja pun juga harus mengejar ketertinggalan selama pembelajaran jarak jauh, serta mulai belajar bersosialisasi dengan teman dan guru (Fegert et al., 2020). Berbagai kondisi tersebut dapat menimbulkan dampak jangka panjang seperti gangguan stres pasca trauma, depresi, kecemasan, insomnia, hingga bunuh diri (Kathirvel, 2020). Penelitian menemukan bahwa gangguan yang dialami oleh individu akan mempengaruhi keseluruhan kehidupan keluarganya (Ramadhana, 2020). Keluarga akan rentan mengalami konflik, ketegangan, kesedihan, dan ketakutan (Walsh, 2020).

### **Peran Resiliensi Keluarga Pasca Pandemi COVID-19**

Seperti yang telah disampaikan sebelumnya, dampak pandemi akan tetap bertahan hingga beberapa tahun setelah pandemi berakhir. Oleh karena itu, peran dan kolaborasi dari seluruh anggota keluarga sangat dibutuhkan untuk dapat menghadapi berbagai tantangan atau kesulitan yang datang pasca pandemi (Masten & Motti-Stefanidi, 2020). Resiliensi keluarga tidak hanya membahas tentang bagaimana suatu keluarga dapat bertahan dalam menghadapi dan mengelola situasi sulit pasca pandemi, namun juga bagaimana suatu keluarga dapat bersatu, memanfaatkan sumber daya yang dimiliki untuk berkembang, saling mendukung, dan melangkah maju untuk keberlangsungan hidup keluarga (Lebow, 2020; Walsh, 2016a; Walsh, 2020). Oleh karena itu, keluarga yang resilien akan mampu merespon suatu krisis atau tantangan pasca pandemi secara positif dan adaptif (Walsh, 2016b).

Resiliensi keluarga merupakan indikator yang dapat digunakan untuk melihat keberhasilan suatu keluarga dalam menjalankan peran, fungsi, dan tanggung jawabnya (Shalfiah, 2013). Dengan kata lain, resiliensi keluarga berperan dalam membantu pencapaian tugas keluarga untuk memenuhi kebutuhan fisik, emosional, maupun sosial dari setiap anggota keluarga, mengembangkan diri, serta memperoleh kesejahteraan hidup (Agustin et al., 2015; Soeradi, 2013). Dengan demikian, resiliensi keluarga pasca pandemi sangat dibutuhkan karena dapat memengaruhi kehidupan setiap anggotanya. Selain itu, resiliensi keluarga juga dapat mencegah risiko timbulnya permasalahan lebih lanjut di dalam keluarga (Sagita et al., 2020).

### **Komunikasi Efektif dalam Keluarga**

Setiap komunikasi memiliki dua aspek (Walsh, 2016b). Aspek yang pertama ialah aspek isi, yaitu fakta, pendapat, atau perasaan. Aspek yang kedua ialah aspek hubungan, yaitu menjelaskan, menegaskan, atau menantang. Komunikasi efektif dapat dilakukan secara verbal maupun

nonverbal. Sebagai contoh, ketika orangtua berkata kepada anaknya "Ayo cepat pakai sepatumu, sudah hampir terlambat berangkat ke sekolah!", hal ini merupakan perintah dengan harapan akan ada kepatuhan dari anak terhadap orangtua. Ketika anak menanggapi dengan bergegas memakai sepatu, hal ini menunjukkan bentuk kepatuhan anak dan mengindikasikan bahwa komunikasi yang dilakukan sudah efektif.

Berdasarkan pemaparan dari beberapa sumber (Jain & Moideen, 2021; King, 2020; Walsh, 2016b), komponen-komponen komunikasi efektif dalam keluarga dapat dijelaskan sebagai berikut:

### **1. Kejelasan Informasi**

Krisis yang dihadapi keluarga akan lebih mudah diselesaikan apabila anggota keluarga mampu menjelaskan dan memaknai kondisi tersebut. Seringkali anggota keluarga memiliki pemahaman yang berbeda mengenai suatu peristiwa berdasarkan potongan informasi atau asumsi mereka sendiri. Beberapa anggota keluarga memaknainya secara positif, sedangkan anggota keluarga yang lain memaknainya secara negatif. Misalnya, ketika orangtua tidak membelikan barang yang diinginkan oleh anak, maka anak memaknai bahwa orangtua tidak menyayanginya, sedangkan orangtua memaknai bahwa hal tersebut merupakan upaya untuk menghemat pengeluaran keluarga.

Situasi sulit akan lebih mudah dipahami dan dikelola ketika anggota keluarga saling berbagi informasi dengan jelas dan konsisten, serta berdiskusi secara terbuka. Sebaliknya, informasi yang ambigu dan tidak pasti akan memicu kecemasan, kesalahpahaman, serta kebingungan mengenai apa yang terjadi dan solusi apa yang dapat dilakukan. Ketika anggota keluarga terbuka dan menyampaikan informasi secara jelas, maka keluarga dapat mempertimbangkan pilihan dengan lebih baik, menghadapi tantangan secara konstruktif, dan menghindari kesulitan di masa depan. Komunikasi terbuka tidak berarti terus-menerus membicarakan masalah atau kesulitan, karena anggota keluarga juga membutuhkan istirahat dari permasalahan seiring dengan berjalannya waktu. Hal yang penting adalah komunikasi tidak dihalangi, sehingga anggota keluarga dapat merasa bebas menyampaikan isi hati dan pikiran mereka. Saat anggota keluarga memiliki informasi yang terbatas atau saling bertentangan, mereka dapat berdiskusi untuk mengumpulkan lebih banyak fakta dan memperluas sudut pandang agar memperoleh gambaran yang lebih lengkap mengenai suatu situasi.

Merahasiakan informasi tentang situasi sulit serta konsekuensinya dapat menghilangkan kesempatan anggota keluarga lain untuk melakukan antisipasi. Sebagai contoh, seorang kepala keluarga tidak menceritakan kepada keluarganya bahwa ia mengalami pemutusan hubungan kerja dan memilih berhutang untuk mencukupi kehidupan keluarga. Istrinya yang tidak mengetahui apapun mengenai hal tersebut

merasa kaget dan tidak percaya ketika didatangi oleh penagih hutang yang mencari suaminya. Ketika anggota keluarga menutupi dan tidak menyampaikan kesulitannya, maka rasa khawatir akan diekspresikan dalam gejala emosional, fisik, atau perilaku yang mempengaruhi hubungan dalam keluarga. Kembali lagi pada contoh sebelumnya, seorang kepala keluarga merasa khawatir karena kehilangan pekerjaan, namun ia menyembunyikan kondisi tersebut dari keluarganya. Oleh karena itu, ia menjadi mudah tersinggung dan bertindak kasar kepada istri dan anak-anaknya, sehingga suasana di rumah menjadi mencekam. Akan lebih baik apabila anggota keluarga saling menceritakan situasi sulit yang mereka hadapi, sehingga anggota keluarga lain dapat membantunya. Oleh karena itu, penting bagi setiap anggota keluarga untuk dapat saling menerima dan membantu.

## **2. Berbagi Perasaan dan Melakukan Interaksi Positif**

Komunikasi efektif dalam keluarga dipenuhi oleh suasana yang hangat, ceria, optimis, dan nyaman karena dilandasi oleh kepercayaan (Jain & Moideen, 2021). Dalam menghadapi kesulitan, resiliensi keluarga terbentuk dari kemampuan anggota keluarga untuk mengekspresikan dan menoleransi berbagai perasaan, baik perasaan menyakitkan seperti kesedihan, kemarahan, penyesalan, dan ketakutan, maupun perasaan menyenangkan seperti cinta, syukur, dan kebahagiaan. Rasa aman, penerimaan, saling percaya, dan toleransi akan mendorong anggota keluarga untuk saling mengungkapkan berbagai perasaan yang muncul terkait situasi sulit (Walsh, 2016b).

Dalam suatu keluarga, respon emosional anggota keluarga terhadap suatu situasi cenderung bervariasi, baik intensitas maupun waktunya. Misalnya, suatu keluarga tengah mengalami permasalahan ekonomi sehingga terpaksa menjual dan meninggalkan rumah, satu anak merasa sangat sedih dan marah, sedangkan anak yang lain dapat menerima kenyataan dan berusaha menghibur anggota keluarga yang lain. Oleh karena itu, setiap anggota keluarga perlu memahami dan menghormati perbedaan serta menunjukkan perhatian empatik dengan memberikan respon positif dalam bentuk perkataan maupun perbuatan. Keluarga yang berfungsi dengan baik cenderung tidak saling menyalahkan anggota keluarga. Sebagai contoh, ketika anak merasa sedih, orangtua memberikan ruang dan kesempatan kepada anak untuk mengungkapkan kesedihannya. Selain itu, orangtua juga menghibur dan menguatkan anak dengan memberinya pelukan.

Berbagi perasaan serta interaksi positif sangat penting dalam melalui situasi yang penuh tekanan. Hubungan harmonis dapat mencegah konflik selama diimbangi dengan komunikasi yang penuh cinta, penghargaan, dan rasa hormat (Driver et al., 2012). Ungkapan cinta, rasa bangga, dan humor akan meningkatkan semangat, mengurangi

ketegangan, kecemasan, dan keputusan, serta memperkuat ikatan keluarga (Walsh, 2016b). Meluangkan waktu untuk berbagi kegembiraan dan aktivitas yang menghibur akan menghidupkan kembali kesenangan yang pernah dirasakan sekaligus memberikan waktu rehat dari tekanan yang berat dan melelahkan. Keluarga dapat merencanakan kegiatan bersama yang menyenangkan seperti menonton film, merayakan ulang tahun, atau wisata keluarga.

### **3. Bekerjasama dalam Pemecahan Masalah**

Proses pemecahan masalah yang efektif sangat dibutuhkan dalam menghadapi krisis dan tantangan. Keluarga perlu mengelola konflik dan mengatasi masalah secara kolaboratif. Hal ini dikarenakan aspek praktis dan emosional dari situasi krisis saling terkait. Ketika fungsi keluarga terganggu oleh masalah dasar seperti kehilangan pekerjaan dan pendapatan, maka kemampuan untuk memenuhi kebutuhan emosional juga menjadi terganggu. Keluarga akan merasa tegang dan tertekan. Dengan demikian, gangguan emosional akan menghambat pemecahan masalah. Emosi negatif di antara anggota keluarga seperti kemarahan atau keputusan dapat menghalangi keberhasilan mereka dalam mengatasi masalah yang serius.

Ketika muncul masalah di dalam keluarga seperti kemarahan orangtua atau perilaku buruk anak, maka penting untuk mengeksplorasi penyebab gangguan yang sedang terjadi dalam kehidupan anggota keluarga, yang mempengaruhi seluruh sistem keluarga. Sangat penting untuk melibatkan anggota keluarga dalam proses bertukar pikiran dalam menghadapi masalah. Pada keluarga yang berfungsi dengan baik, orangtua bertindak sebagai koordinator yang bertugas mengelaborasi ide dari setiap anggota keluarga serta memberikan pilihan-pilihan yang mungkin dilakukan. Kontribusi setiap anggota keluarga, baik muda maupun tua, harus sama-sama dihormati dan dihargai (Walsh, 2016b).

Suatu keluarga akan dapat mengatasi suatu krisis dengan cara mengidentifikasi hambatan dalam pemecahan masalah. Anggota keluarga dapat mendiskusikan berbagai sumber daya maupun kendala, serta mempertimbangkan berbagai pilihan yang bermanfaat bagi keluarga dan individu. Keluarga perlu keterbukaan untuk mencoba solusi baru. Oleh karena itu, perlu pendekatan yang fleksibel dan penuh ide dalam mengatasi masalah di masa depan.

Sejalan dengan penjelasan sebelumnya, kelompok penelitian McMaster (2005) telah mengidentifikasi beberapa langkah dalam proses pemecahan masalah yang efektif (dalam Walsh, 2016b). Pertama, anggota keluarga perlu mengenali masalah terlebih dahulu, kemudian berkomunikasi dengan pihak-pihak yang terlibat serta pihak-pihak yang mungkin menjadi sumber daya potensial untuk pemecahan masalah. Proses bertukar pikiran ini memungkinkan keluarga untuk

mempertimbangkan berbagai pilihan, sumber daya, dan kendala, serta memutuskan sebuah rencana. Setelah itu, keluarga perlu untuk memulai dan melakukan tindakan, memantau upaya yang dilakukan, serta mengevaluasi hasil. Dalam meninjau hasil, keluarga dapat menyempurnakan atau memperbaiki upaya mereka sesuai kebutuhan. Sebagai contoh, sebuah keluarga sedang menghadapi krisis ekonomi, lalu istri berupaya membantu suaminya dengan berjualan. Seiring dengan berjalannya waktu, ternyata upaya tersebut tidak banyak membantu kondisi keuangan keluarga. Oleh karena itu, keluarga melakukan evaluasi lalu memutuskan untuk menjual rumah dan mencari tempat tinggal yang lebih murah agar dapat memiliki lebih banyak tabungan.

Dalam pemecahan masalah, proses negosiasi sama pentingnya dengan hasil. Hal ini dikarenakan saran dari anggota keluarga dapat menentukan keputusan besar yang akan diambil oleh keluarga. Negosiasi menunjukkan kepedulian yang tinggi antar anggota keluarga. Dalam proses negosiasi, keluarga berusaha mengenali kebutuhan masing-masing anggota keluarga. Keluarga berupaya untuk menahan konflik, kekecewaan, dan kemarahan, sehingga dapat berhasil menegosiasikan kesulitan dari waktu ke waktu.

Negosiasi melibatkan penghormatan terhadap perbedaan masing-masing anggota keluarga dalam bekerja menuju tujuan bersama. Anggota keluarga harus mampu mengungkapkan perasaan dan pilihan mereka masing-masing serta mendengarkan dan merespon anggota keluarga lain secara empatik. Sangat penting untuk menghentikan kebiasaan mengkritik, menyalahkan, dan pembelaan diri yang dapat merusak hubungan dalam keluarga. Sebaliknya, keluarga perlu untuk belajar memperbaiki diskusi yang kurang berjalan dengan baik dan menenangkan satu sama lain ketika muncul sakit hati atau kekesalan (Driver et al., 2012). Sebagai contoh, hal ini dapat dilakukan dengan mengatakan “Ayo kita menenangkan diri terlebih dahulu dan bicarakan lagi nanti setelah istirahat.” Dengan adanya negosiasi dan kompromi, maka akan terbentuk hubungan timbal balik di dalam keluarga.

Proses pengambilan keputusan dalam situasi sulit tidak selalu berjalan lancar dan mungkin melibatkan konflik atau kemarahan. Namun demikian, keberhasilan suatu hubungan keluarga bukan dilihat dari tidak adanya konflik, melainkan dari pengelolaannya, yaitu bagaimana perbedaan yang muncul dapat ditangani dan diselesaikan oleh keluarga. Keluarga dapat menangani hal tersebut dengan memperluas sudut pandang mereka sehingga mampu mempertimbangkan lebih banyak aspek dari situasi sulit.

Menghindari konflik mungkin bisa dilakukan di tengah krisis, namun hal ini dapat menjadi gangguan seiring berjalannya waktu dan meningkatkan risiko kerusakan hubungan keluarga karena masalah yang

menumpuk dan muncul kebencian (Driver et al., 2012). Oleh karena itu, kondisi konflik perlu diimbangi dengan ekspresi emosi yang positif, terutama dengan kasih sayang, humor, empati, dan mendengarkan secara aktif. Resiliensi keluarga dapat terbangun ketika keluarga menyediakan tempat yang aman bagi setiap anggotanya, sehingga mereka dapat lebih menghargai perbedaan dan lebih terampil dalam mengelola dan menyelesaikan konflik. Selain itu, keluarga juga perlu fokus pada tujuan dan mengambil langkah nyata untuk meraih tujuan yang realistis dan dapat dicapai. Setiap keberhasilan kecil yang diraih bersama akan menumbuhkan kepercayaan dan kompetensi anggota keluarga, sehingga memungkinkan mereka untuk menghadapi tantangan yang lebih besar. Meskipun demikian, kegagalan dan kesalahan tentu tidak dapat dihindari. Melalui penerimaan dan tanggung jawab atas kesalahan, anggota keluarga belajar dari pengalaman untuk tidak mengulangi kesalahan dan menyusun cara baru untuk memecahkan masalah.

Pendekatan proaktif seperti berdiskusi dengan jelas dan terbuka serta memperkuat sumber daya keluarga merupakan cara terbaik untuk menghadapi situasi sulit dalam keluarga. Keluarga perlu melihat ke depan dan belajar dari pengalaman guna merencanakan dan mempersiapkan diri dalam mencegah masalah terulang kembali. Dengan melakukan perencanaan dan persiapan, krisis yang dihadapi keluarga saat ini maupun masalah yang muncul di masa depan akan lebih mudah untuk dihindari dan ditangani. Mereka akan lebih mudah menghindari bahaya dan mengatasi kemungkinan hambatan. Sikap proaktif ini meningkatkan rasa aman bagi anggota keluarga.

Berkaitan dengan komponen-komponen dalam komunikasi efektif, DeVito (2016), King (2020), serta Galvin dan Braithwaite (2015) mengemukakan beberapa keterampilan khusus yang diperlukan dalam berkomunikasi efektif, antara lain sebagai berikut:

### **1. Berbicara**

Berbicara merupakan proses ketika individu menyampaikan pemikiran atau isi hatinya kepada orang lain secara lisan atau verbal. Keterampilan berbicara dalam hal ini terkait dengan pemilihan kosakata. Pilihan kata yang digunakan oleh individu mencerminkan bagaimana ia mengekspresikan diri, baik dalam kata-kata tertulis, kata-kata yang diucapkan, maupun apa yang dipikirkan. Agar dapat berkomunikasi dengan efektif, anggota keluarga perlu bijak dalam memilih kata-kata yang akan disampaikan. Hal ini perlu diperhatikan agar tidak menimbulkan kesalahpahaman atau ketersinggungan dari anggota keluarga yang lain. Lebih baik jika anggota keluarga saling berkomunikasi menggunakan kata-kata yang positif, spesifik, dan mudah dipahami. Sebagai contoh, ketika anak mendapatkan nilai ulangan yang kurang baik di sekolah, sebaiknya orangtua tidak mengatakan "Kamu bodoh, tidak

pernah belajar", namun berkata "Sepertinya kamu masih perlu waktu untuk mempelajari materi ini. Bagian mana yang masih belum dipahami?".

Selain pemilihan kosakata, keterampilan berbicara juga berkaitan dengan lafal, intonasi, dan mimik. Lafal berarti kejelasan dan ketepatan individu dalam mengucapkan kata atau kalimat. Intonasi menjelaskan tinggi rendahnya suara, penekanan suku kata, serta tempo pengucapan. Ketika mengungkapkan kesedihan, biasanya individu akan menyampaikannya dengan suara rendah dan tempo lambat. Sebaliknya, ketika marah, individu cenderung akan mengungkapkannya dengan suara tinggi, penuh penekanan, dan tempo cepat. Mimik berkaitan dengan gerak tubuh dan ekspresi wajah. Mimik yang ditampilkan dapat memperjelas informasi yang disampaikan. Perasaan senang diungkapkan melalui ekspresi wajah yang ceria dan penuh senyuman, sedangkan kesedihan ditunjukkan oleh raut wajah yang muram dan lesu.

## **2. Berempati**

Dalam komunikasi efektif, diperlukan adanya empati. Empati dalam konteks ini mengacu pada kemampuan individu untuk memahami lawan bicaranya. Anggota keluarga perlu menghormati dan menghargai sudut pandang dan gagasan yang disampaikan oleh anggota keluarga yang lain. Empati dapat dilatih dengan menjadi pendengar aktif. Mendengarkan secara aktif bukanlah hanya sekadar mendengar pesan yang disampaikan, namun juga menjaga fokus perhatian sehingga dapat mengerti betul apa yang dirasakan, dipikirkan, dan dialami oleh lawan bicara. Pendengar aktif perlu berusaha untuk mengidentifikasi pesan yang disampaikan dengan memilah peristiwa mana yang merupakan sebab dan peristiwa mana yang merupakan akibat.

Sebagai upaya untuk membentuk empati, anggota keluarga hendaknya mencoba terlibat dalam percakapan dua arah yang setara dengan cara meminimalisir jarak fisik atau psikologis. Misalnya, orangtua menghampiri dan memeluk anak ketika mereka sedang mengutarakan permasalahannya. Selain itu, orangtua juga menawarkan diri sebagai rekan yang akan bersama-sama membantu anak mengatasi permasalahan. Kesetaraan tersebut akan mendekatkan hubungan orangtua dan anak, sehingga memungkinkan terbentuknya kerjasama yang harmonis di dalam keluarga.

Dalam mewujudkan komunikasi yang penuh empati, sebisa mungkin anggota keluarga tidak menyela pembicaraan karena hal tersebut mengindikasikan bahwa apa yang mereka sampaikan dirasa lebih penting daripada lawan bicara. Selain itu, anggota keluarga juga perlu menghindari kecenderungan untuk berprasangka dan menafsirkan pesan sesuai dengan pemikiran atau harapan mereka sendiri. Hal tersebut mempersulit mereka untuk dapat menghargai sudut pandang

lawan bicara serta memperbesar kemungkinan untuk menyerang atau menyalahkan lawan bicara. Dengan kata lain, diperlukan objektivitas dalam menerima informasi yang disampaikan oleh lawan bicara. Penilaian hanya dapat diberikan jika sudah betul-betul memahami secara lengkap maksud dan isi dari pesan yang disampaikan oleh lawan bicara. Oleh karena itu, anggota keluarga harus mendengarkan suatu pesan atau informasi yang disampaikan secara utuh dan saksama. Sebagai contoh, ketika orangtua menerima laporan bahwa anaknya berselisih dengan temannya di sekolah, orangtua sebaiknya tidak langsung memarahi dan menyalahkan anak, namun menanyakan terlebih dahulu kronologi kejadian secara lengkap.

### **3. Membuka Diri**

Membuka diri berarti individu bersedia berbagi informasi, pengalaman, dan perasaannya kepada lawan bicaranya secara jujur. Keterbukaan dapat membantu individu memiliki pandangan baru serta pemahaman yang lebih mendalam mengenai diri (DeVito, 2016). Sebagai contoh, anak menunjukkan antusiasme ketika orangtua menceritakan tentang pengalaman masa kecilnya Hal ini membuat orangtua menyadari bahwa mereka memiliki keterampilan berbicara yang baik dan menarik untuk didengarkan oleh orang lain.

Keterbukaan diri harus dilandasi oleh tujuan untuk membina hubungan baik dengan orang lain, dalam hal ini anggota keluarga. Keterbukaan diri dapat menjadi sinyal bahwa individu memercayai lawan bicaranya. Hal tersebut dapat mendorong anggota keluarga yang lain untuk turut membuka diri. Melalui keterbukaan diri, diharapkan antar anggota keluarga dapat saling mengenal secara mendalam dan menyeluruh, sehingga dapat merasakan kepuasan dalam hubungan keluarga.

Setiap anggota keluarga sebaiknya tidak melakukan keterbukaan diri dengan tujuan untuk menyerang orang lain (DeVito, 2016). Misalnya, seorang remaja menyampaikan kepada orangtua bahwa pengasuhan yang diberikan selama ini menyebabkan kondisi emosionalnya tidak stabil. Hal tersebut memang merupakan bentuk keterbukaan diri, namun mengandung maksud untuk melukai atau menyerang, bukan untuk memperbaiki hubungan. Oleh karena itu, individu juga perlu mempertimbangkan hasil atau dampak dari keterbukaan diri.

### **Penutup**

Pandemi COVID-19 diperkirakan akan segera berakhir seiring dengan semakin berkurangnya kasus COVID-19. Namun demikian, berbagai dampak dan tantangan di masa pandemi akan tetap berlanjut hingga beberapa tahun pasca pandemi. Oleh karena itu, diperlukan adanya resiliensi keluarga agar tugas dan fungsi keluarga tetap dapat dijalankan dengan baik di tengah

tantangan yang muncul pasca pandemi. Resiliensi keluarga dibangun dari komunikasi yang efektif di dalam keluarga. Komponen komunikasi efektif dalam keluarga antara lain penyampaian informasi secara jelas, saling berbagi perasaan dan interaksi positif, serta bekerjasama dalam pemecahan masalah. Keterampilan yang diperlukan dalam melakukan komunikasi efektif antara lain keterampilan berbicara, berempati, dan membuka diri. Melalui komunikasi yang efektif, keluarga dapat mengatasi tantangan secara adaptif, sehingga terbentuk keluarga yang resilien.

### Daftar Pustaka

- Agustin, D. S. Y., Suarmini, N. W., & Prabowo, S. (2015). Peran keluarga sangat penting dalam pendidikan mental, karakter anak. *Jurnal Sosial Humaniora*, 8(1), 46-54.
- Aji, R. H. S. (2020). Dampak COVID-19 pada pendidikan di Indonesia: Sekolah, keterampilan, dan proses pembelajaran. *SALAM; Jurnal Sosial & Budaya Syar-i*, 7(5), 395-402. <https://doi.org/10.15408/sjsbs.v7i5.15314>
- Alfarizi, M. K. (2022, February 27). Pemerintah pertimbangkan ubah status pandemi COVID-19 menjadi endemi. *Tempo.co*. <https://www.google.com/amp/s/nasional.tempo.co/amp/1565418/pemerintah-pertimbangkan-ubah-status-pandemi-COVID-19-menjadi-endemi>
- Alika, R. (2022, February 18). PNS diminta bekerja sepenuhnya dari kantor untuk wilayah ppkm level 1. *Katadata*. <https://katadata.co.id/ameidyonasution/berita/620f4552e1e4c/pns-diminta-bekerja-sepenuhnya-dari-kantor-untuk-wilayah-ppkm-level-1>
- Ato, S. (2022, March 29). Kota Bekasi mulai belajar tatap muka 100 persen pada 2 April. *Kompas*. <https://www.kompas.id/baca/metro/2022/03/29/sekolah-tatap-muka-100-persen-di-kota-bekasi-mulai-4-april>
- Brooks, S.K., Webster, R.K., Smith, L.E., Woodland, L., Wessely, S., Greenberg, N., & Rubin, G.J., (2019). The psychological impact of quarantine and how to reduce it: Rapid review of the evidence. *The Lancet*, 395, 912-920. [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(20\)30460-8](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(20)30460-8).
- Chen, S., & Bonanno, G. A. (2020). Psychological adjustment during the global outbreak of COVID-19: A resilience perspective. *Psychological Trauma: Theory, Research, Practice and Policy*, 12(S1), S51-S54. <https://doi.org/10.1037/tra0000685>
- Collis, H. (2021, December 22). WHO forecasts coronavirus pandemic will end in 2022. *Politico*. <https://www.politico.eu/article/who-forecasts-coronavirus-pandemic-will-end-in-2022/>

- DeVito, J. A. (2016). *The interpersonal communication book* (14th ed.). Pearson.
- Driver, J., Tabares, A., Shapiro, A. F., & Gottman, J. M. (2012). Couple Interaction in happy and unhappy marriages: Gottman Laboratory studies. In F. Walsh (Ed.), *Normal family processes* (4<sup>th</sup> ed., pp. 57–77). Guilford Press.
- Fegert, J. M., Vitiello, B., Plener, P. L., & Clemens, V. (2020). Challenges and burden of the coronavirus 2019 (COVID-19) pandemic for child and adolescent mental health: A narrative review to highlight clinical and research need in the acute phase and the long return to normality. *Child and Adolescent Psychiatry and Mental Health*, 14(20), 1-11. <https://doi.org/10.1186/s13034-020-00329-3>
- Feinberg, M. E., Mogle, J. A., Lee, J-K., Tornello, S. L., Hostetler, M. L., Cifelli, J. A., Bai, S., & Hotez, E. (2021). Impact of the COVID-19 pandemic on parent, child, and family functioning. *Family Process*, 61(1), 362-375. <https://doi.org/10.1111/famp.12649>.
- Galvin, K. M., & Braithwaite, D. O. (2015). *Family communication: Cohesion and change*. Pearson Education, Inc.
- Gayatri, M., & Irawaty, D. K. (2021). Family resilience during COVID-19 pandemic: A literature review. *The Family Journal: Counseling and Therapy for Couples and Families*, 30(2), 132-138. <https://doi.org/10.1177/10664807211023875>.
- Handayani, S. S. (2022, January 2). Kampus di DIY boleh kuliah tatap muka 100%, tapi ada syaratnya. *Solopos.com*. <https://www.solopos.com/kampus-di-diy-boleh-kuliah-tatap-muka-100-tapi-ada-syaratnya-1230992>
- Jain, G., & Moideen. (2021). *Decoding communication: A complete handbook for effective communication*. Notion Press.
- Jati, R. P., & Napitupulu, E. L. (2022, March 25). Sejumlah sekolah bersiap melaksanakan pembelajaran tatap muka 100 persen. *Kompas*. <https://www.kompas.id/baca/dikbud/2022/03/25/sekolah-menyambut-baik-ptm-terbatas-100-persen>
- Kapisa, H. A. (2022, January 3). Pegawai Pemprov Papua Barat 100 persen wajib bekerja dari kantor. *Antaranews*. <https://www.antaranews.com/berita/2621861/pegawai-pemprov-papua-barat-100-persen-wajib-bekerja-dari-kantor>
- Kathirvel, N. (2020). Post COVID-19 pandemic mental health challenges. *Asian Journal of Psychiatry*, 53, 102430. <https://doi.org/10.1016/j.ajp.2020.102430>
- Kementerian Pendidikan, Kebudayaan, Riset, dan Teknologi Republik Indonesia. (2022). *KBBI Daring*. <https://kbbi.kemdikbud.go.id/>
- King, D. (2020). *Improve Your Social Skills: Thirteen Keys to Success through Mastering your Emotions, Improving Conversation, Effective*

*Communication Skills, Increasing your Empathy, and Building Self-Esteem.* Hamatea Publishing Studio.

- Kristina. (2022, January 3). Sekolah tatap muka 100% di Jakarta dimulai hari ini, maksimal 6 jam. *Detikedu*.  
<https://www.detik.com/edu/sekolah/d-5881777/sekolah-tatap-muka-100-di-jakarta-dimulai-hari-ini-maksimal-6-jam>
- Kuswanti., A., Munadhil., M. A., Zainal., A. G., & Oktarina, S. (2020). Manajemen komunikasi keluarga saat pandemi COVID-19. *SALAM; Jurnal Sosial & Budaya Syar-i*, 7(8), 707-722.  
<https://doi.org/10.15408/sjsbs.v7i8.15959>
- Lebow, J. L. (2020). COVID-19, families, and family therapy: Shining light into the darkness. *Family Process*, 59(3), 825-831.  
<https://doi.org/10.1111/famp.12590>
- Masten, A. S., & Motti-Stefanidi, F. (2020). Multisystem resilience for children and youth in disaster: Reflections in the context of COVID-19. *Adversity and Resilience Science*, 2020(1), 95-106.  
<https://doi.org/10.1007/s42844-020-00010-w>
- Nurbudiyani, I., Rahmaniati, R., Umarternate, A., Adawiyah, R., & Hafid, I. (2021). Ketahanan keluarga dalam menghadapi pandemi COVID-19 dan paska COVID-19 di Kelurahan Subaru Kalimantan Tengah. *Jurnal Pengabdian Al-Ikhlâs*, 6(3), 429-435.
- Ramadhan, F. M. (2022, March 9). Menuju endemi, pemerintah kembali longgarkan aturan ppkm. *Tempo.co*.  
<https://grafis.tempo.co/read/2953/menuju-endemi-pemerintah-kembali-longgarkan-aturan-ppkm>
- Ramadhana, M. R. (2020). Mempersiapkan ketahanan keluarga selama adaptasi kebiasaan baru di masa pandemi COVID-19. *Jurnal Kependudukan Indonesia, Edisi Khusus Demografi dan COVID-19*, 61-68.
- Sagita, D. D., Amsal, M. F., & Fairuz, S. U. N. (2020). Analysis of family resilience: The effects of the COVID-19. *SAWWA: Jurnal Studi Gender*, 15(2), 275-294. <https://doi.org/10.21580/sa.v15i2.6542>
- Satuan Tugas Penanganan COVID-19. (2022). Peta sebaran. *Covid19.go.id*  
<https://covid19.go.id/peta-sebaran>
- Shalfiah, R. (2013). Peran pemberdayaan dan kesejahteraan keluarga (pkk) dalam mendukung program-program pemerintah kota Bontang. *eJournal Ilmu Pemerintahan*, 1(3), 975-984.
- Soeradi. (2013). Perubahan sosial dan ketahanan keluarga: Meretas kebijakan berbasis kekuatan lokal. *Informasi*, 18(2), 83-94.
- UNICEF, UNDP, Prospera, & SMERU. (2021). *Analisis Dampak Sosial dan Ekonomi COVID-19 pada Rumah Tangga dan Rekomendasi Kebijakan Strategis untuk Indonesia*. UNICEF.

- Walsh, F. (2016a). Applying a family resilience framework in training, practice, and research: Mastering the art of the possible. *Family Process*, 55(4), 616–632. <https://doi.org/10.1111/famp.12260>
- Walsh, F. (2016b). *Strengthening family resilience* (3<sup>rd</sup> ed.). Guilford Press.
- Walsh, F. (2020). Loss and resilience in the time of COVID-19: Meaning making, hope, and transcendence. *Family Process*, 59(3), 898-911. <https://doi.org/10.1111/famp.12588>
- Walsh, F. (2021). *Family resilience in: Multisystemic resilience*. Oxford University Press Oxford University Press. <https://doi.org/10.1093/oso/9780190095888.003.0015>
- World Health Organization. (2022). WHO Coronavirus (COVID-19) Dashboard. *WHO*. <https://covid19.who.int/?mapFilter=cases>
- Yanuarti, E. (2022). Komunikasi efektif: Pengertian-tujuan dan contohnya. *Halo Edukasi*. <https://haloedukasi.com/komunikasi-efektif>
- Yunus, N. R., & Rezki, A. (2020). Kebijakan pemberlakuan lockdown sebagai antisipasi penyebaran corona virus COVID-19. *SALAM; Jurnal Sosial & Budaya Syar-i*, 7(3), 227-238. <https://doi.org/10.15408/sjsbs.v7i3.1508>

# Menghadirkan Kembali Keberfungsian Keluarga Dalam Membangun Resiliensi Keluarga

Erin Ratna Kustanti  
[erinpsikologi@gmail.com](mailto:erinpsikologi@gmail.com)

## Pendahuluan

Keluarga menjadi bagian yang penting dan tidak terpisahkan bagi setiap individu. Keluarga menjadi bagian penting bagi perkembangan fisik, emosi, sosial dan spiritual anak (Lestari, 2012). Keluarga menjalankan fungsi bagi kelangsungan kehidupan dari generasi ke generasi yang tentunya akan mempengaruhi perkembangan masyarakat di dalamnya (Lestari, 2012). Secara umum fungsi keluarga dapat dijelaskan dalam dua area, fungsi keluarga secara internal dan eksternal. Di area internal, keluarga memiliki fungsi dalam memberikan perlindungan psikososial bagi seluruh anggotanya, sedangkan di sisi eksternal keluarga berfungsi dalam mentransmisikan nilai budaya pada generasi selanjutnya (Minuchin, 1974). Sedangkan menurut Berns (2004), keluarga memiliki lima fungsi dasar yaitu reproduksi, sosialisasi atau edukasi, penugasan peran sosial, dukungan ekonomi dan dukungan emosi.

Keluarga yang mampu menjalankan fungsi-fungsi keluarga dapat dikatakan memiliki keberfungsian keluarga yang baik, sedangkan keluarga yang tidak mampu menjalankan fungsi-fungsi tersebut dikatakan sebagai disfunctional family atau keluarga yang tidak berfungsi. Secara umum keberfungsian keluarga mengarah pada kualitas kehidupan keluarga dalam level sistem maupun subsistem dan terkait dengan kesejahteraan, kompetensi, kekuatan dan kelemahan keluarga (Shek, 2002). Keberfungsian keluarga (*family functioning*) dapat dilihat dari sejauh mana anggota keluarga terikat secara emosional, menjaga komunikasi, kooperatif dan fleksibel satu sama lain (Epstein et al., 1978). Keluarga sebagai lingkungan pertama yang dikenali menjadi salah satu indikator bagi individu dalam menilai kehidupannya, baik secara positif maupun negatif. Keberfungsian keluarga yang dicirikan dengan hubungan keluarga yang positif dapat membantu anak dan remaja menjalani tugas perkembangan yang lebih baik menuju tahap selanjutnya (King et al., 2018).

Tidak berfungsinya keluarga akan memberikan dampak buruk bagi perkembangan anak dan remaja. keberfungsian keluarga yang buruk akan berdampak negatif bagi perkembangan anak dan remaja seperti kondisi emosional yang terganggu (Guo et al., 2018; Wang et al., 2020). Kondisi emosi yang terganggu ini dapat berujung pada depresi (Du et al., 2014). Anak-anak yang tumbuh dalam keluarga yang sangat disfungsi menunjukkan ketidakpuasan dan kurang bahagia terhadap kehidupannya

daripada anak-anak yang hidup dalam keluarga yang berfungsi (Botha & Booyesen, 2013).

Pada remaja, gangguan emosional yang disebabkan oleh buruknya kualitas hubungan dengan keluarganya dapat menyebabkan remaja terlibat dalam aktivitas kenakalan remaja (Piang et al., 2017). Hasil penelitian menunjukkan bahwa keberfungsian keluarga menjadi prediktor perilaku delinkuensi pada remaja (Gao et al., 2013; Smith et al., 2000). Remaja dengan keberfungsian keluarga yang buruk rentan terlibat dalam perilaku delinkuensi. Hasil penelitian longitudinal menjelaskan bahwa anak yang pergi meninggalkan rumah selain karena masalah perilaku delinkuensi juga disebabkan buruknya keberfungsian keluarganya (Holliday et al., 2017). Pada studi longitudinal lainnya, keberfungsian keluarga yang buruk juga menjadi prediktor keterlibatan remaja dalam penyalahgunaan narkoba (Queija et al., 2016). Siswa yang melakukan perundungan di sekolah dilaporkan memiliki keberfungsian keluarga yang buruk (Rigby, 2013). Keberfungsian keluarga yang rendah akan meningkatkan risiko menjadi pelaku perundungan (De Angelis et al., 2016; Eskisu, 2014; Mazzone, 2019).

Perkembangan teknologi yang sangat pesat juga memunculkan tantangan yang semakin kompleks bagi keluarga untuk tetap mampu menunjukkan keberfungsian. Hasil penelitian menunjukkan bahwa perangkat digital berdampak pada perubahan pola interaksi dan relasional dalam keluarga. Interaksi anak yang sangat intens dengan perangkat digital mengurangi waktu yang dihabiskan bersama keluarga (Carvalho et al., 2015). Sejalan dengan hasil penelitian ini, aktivitas dan waktu luang anak yang lebih banyak dihabiskan bersama perangkat digital dikaitkan dengan fungsi keluarga yang buruk (Jago et al., 2013; Valdemoros-San-Emeterio et al., 2017). Buruknya keberfungsian keluarga menjadi faktor resiko remaja mengalami kecanduan internet (Li et al., 2018).

Penilaian keberfungsian keluarga dapat dilihat dari bagaimana masing-masing anggota keluarga mempersepsikan keberfungsian keluarganya. Sebagian besar penelitian tentang keberfungsian keluarga hanya melihat persepsi dari salah satu anggota keluarga saja, yang paling sering hanya melihat dari perspektif anak. Penelitian terkait keberfungsian keluarga dengan hanya melihat dari perspektif anak saja ternyata menunjukkan hasil yang cukup mencengangkan. Remaja memberikan penilaian keberfungsian keluarga yang lebih negatif dibandingkan penilaian orangtua (Ohannessian et al., 2000). Pada perkembangannya penelitian tentang keberfungsian keluarga mulai melibatkan orangtua meskipun belum lengkap melibatkan kedua orangtua. Hasil penelitian Leung et al. (2016) dan Reyes et al. (2016) hanya melibatkan ibu untuk menilai keberfungsian keluarga. Dari hasil penelitian yang melibatkan anak beserta orangtuanya, ditemukan perbedaan pandangan tentang keberfungsian keluarga dari perspektif anak dan perspektif orangtua (Reyes &

Ohannessian, 2016; Leung & Shek 2013; Ohannessian et al., 2000; Reyes et al., 2019; Shek 2006; Van Heel et al., 2019). Studi lainnya juga menjelaskan adanya perbedaan persepsi antara orangtua dan remaja terkait pengaruh pengasuhan (McElhaney et al., 2008; Van Heel et al., 2019).

Perbedaan penilaian keberfungsian keluarga antara orangtua dan anak ini ternyata juga menimbulkan permasalahan baru. Perbedaan persepsi keberfungsian keluarga pada orangtua dan anak memberikan beberapa dampak diantaranya adalah penyesuaian yang buruk dalam keluarga dan dapat memberi pengaruh yang buruk pada perkembangan psikososial remaja (Guion et al, 2009; Ohannessian et al, 2000), menimbulkan stress pada anggota keluarga (Olson, 1983), menimbulkan kecemasan, rendahnya *psychological well being* dan *self competence* pada remaja (Shek, 1998; Ohannessian, 2000). Selain itu, diskrepansi keberfungsian keluarga menurut perspektif remaja dan orangtua juga dapat meningkatkan perilaku berisiko pada remaja (Abar et al., 2015; Cordova et al., 2014; Reyes & Ohannessian, 2016; Reyes et al., 2019; Maurizi et al., 2012; Van Heel et al., 2019). Dari penjelasan ini dapat dilihat bahwa keberfungsian keluarga yang buruk dapat menjadi prediktor munculnya permasalahan psikososial dan munculnya perilaku berisiko pada anak dan remaja. Di sisi lain, diskrepansi atau perbedaan penilaian keberfungsian keluarga menurut perspektif anak dan orangtua itu juga memunculkan masalah psikososial dan perilaku berisiko. Terdapat double impact dari masalah keberfungsian keluarga ini. Berdasarkan uraian di atas terkait dampak negatif dari keluarga yang disfungsi, perlu suatu upaya untuk mengembalikan kembali keberfungsian keluarga.

### **Konsep dan Teori Keberfungsian Keluarga**

Keberfungsian keluarga digambarkan sebagai suatu konstruk multidimensional yang merefleksikan sejauh mana interaksi keluarga dalam menjalankan tugas dan fungsi untuk mempertahankan integrasi keluarga, mengupayakan kesejahteraan dan perkembangan yang optimal bagi setiap anggota keluarga (Ryan et al., 2005; Schwab dkk., 2002). Walker dan Shepherd (2008) mendefinisikan fungsi keluarga dalam kaitannya dengan bagaimana anggota keluarga berkomunikasi satu sama lain, berhubungan satu sama lain, menjaga hubungan, dan membuat keputusan serta menyelesaikan masalah bersama. Fungsi keluarga dapat dilihat dari cara pemecahan masalah, kontrol perilaku, peran, responsif afektif, keterlibatan afektif, dan komunikasi (Shokoohi-Yekta et al., 2011).

Terdapat dua pendekatan utama dalam teori keberfungsian keluarga yaitu process oriented family functioning dan result oriented family functioning. Teori keberfungsian keluarga berdasarkan orientasi proses dikemukakan oleh Epstein dan Skinner, sedangkan teori keberfungsian keluarga yang berorientasi hasil dikemukakan oleh Beavers dan Olson.

Epstein mengemukakan teori keberfungsian keluarga yang terkenal dengan McMaster Family Functioning Mode Theory (dalam Miller & Ryan, 2000). Konsep utama dari teori ini menjelaskan bahwa proses adalah akar dari suatu sistem keluarga, dan fungsi dasar keluarga dapat menyediakan kondisi lingkungan yang tepat bagi anggota keluarga untuk perkembangan fisik, psikologis, dan sosial. Keluarga harus memenuhi serangkaian tugas yang meliputi tugas-tugas perkembangan dan tugas-tugas pada masa krisis untuk memenuhi fungsi dasar tersebut. Sistem keluarga mengembangkan keluarga dan masing-masing anggota di dalamnya untuk dapat menyelesaikan rangkaian tugas-tugas tersebut. Keberfungsian keluarga menurut teori McMaster Family Functioning ini dapat dilihat dari enam aspek yaitu pemecahan masalah, komunikasi, peran keluarga, respon afektif, keterlibatan afeksi dan kontrol perilaku.

Dimensi problem solving didefinisikan sebagai kemampuan keluarga untuk menyelesaikan masalah pada tingkat yang mempertahankan fungsi keluarga yang efektif. Tidak semua 'masalah' dipertimbangkan, karena beberapa keluarga memiliki kesulitan yang berkelanjutan namun tidak mengancam fungsi keluarga. Masalah keluarga dipandang sebagai "masalah" dimana keluarga kesulitan menemukan solusi, dan keberadaannya mengancam integritas dan kapasitas fungsional keluarga. Masalah secara konseptual dibagi menjadi masalah instrumental dan masalah afektif. Masalah instrumental merupakan masalah mekanis kehidupan sehari-hari, seperti pengelolaan uang atau memutuskan tempat tinggal. Masalah afektif adalah masalah yang berhubungan dengan perasaan dan pengalaman emosional. Dimensi komunikasi menjelaskan bagaimana informasi dipertukarkan dalam keluarga. Komunikasi dibagi menjadi area instrumental dan area afektif. Aspek komunikasi yang dilihat diantaranya: apakah komunikasinya jelas atau tertutup?, apakah langsung atau tidak langsung?, dan apakah pesannya jelas, atau disamarkan, disamarkan, tidak jelas, dan disamarkan? (Miller et al., 2000).

Dimensi peran keluarga dijelaskan sebagai pola perilaku berulang di mana setiap anggota dapat memenuhi fungsi keluarga. Fungsi keluarga terbagi dalam area instrumental dan afektif. Dimensi daya tanggap afektif didefinisikan sebagai kemampuan keluarga untuk menanggapi berbagai stimulus dengan kualitas dan kuantitas perasaan yang sesuai. Dari sisi kualitas, aspek ini dapat dilihat dari jawaban pertanyaan apakah anggota keluarga menanggapi dengan spektrum penuh perasaan yang dialami dalam kehidupan emosionalnya?, dan apakah emosi yang dialami sesuai dengan stimulus dan konteks situasional?. Sedangkan sisi kuantitas berfokus pada tingkat respons dan dipandang sebagai perluasan sepanjang kontinum dari non-atau kurang-responsif ke respons yang wajar atau diharapkan, ke respons yang berlebihan (Miller et al., 2000).

Dimensi keterlibatan afektif didefinisikan sebagai sejauh mana keluarga secara keseluruhan menunjukkan minat pada kegiatan dan kepentingan setiap anggota keluarga. Fokusnya adalah pada seberapa banyak, dan dengan cara apa, anggota keluarga menunjukkan minat dan memberikan dukungan satu sama lain. Keterlibatan afektif tidak hanya mengacu pada apa yang dilakukan keluarga bersama-sama, melainkan tingkat keterlibatan di antara anggota keluarga. Dimensi kontrol perilaku didefinisikan sebagai pola yang diadopsi keluarga untuk menangani perilaku dalam tiga jenis situasi. Pertama, ada situasi berbahaya secara fisik di mana keluarga harus memantau dan mengontrol perilaku anggotanya. Kedua, ada situasi yang melibatkan pemenuhan dan pengungkapan kebutuhan atau dorongan psikobiologis. Ketiga, situasi yang melibatkan perilaku bersosialisasi antarpribadi baik di antara anggota keluarga maupun dengan orang-orang di luar keluarga (Miller et al., 2000).

Teori Skinner tentang keberfungsian keluarga dikenal dengan *Skinner's Family Process Model Theory* (1980). Teori ini menekankan pada hubungan interaksi antara individu dengan keseluruhan dalam keluarga. Skinner mengemukakan keberfungsian keluarga dapat dilihat dari kemampuan anggota keluarga menjalankan semua jenis tugas-tugas dan memiliki fleksibilitas dengan semua masalah keluarga. Teori Skinner menggunakan konsep *McMaster Family Functioning* untuk menjelaskan keberfungsian keluarga, namun ada beberapa aspek yang dikembangkan. Teori Skinner ini dapat menjelaskan keberfungsian keluarga dengan melihat aspek aspek penyelesaian tugas, peran, komunikasi, ekspresi emosi, keterlibatan, perilaku, serta nilai dan peran dalam keluarga.

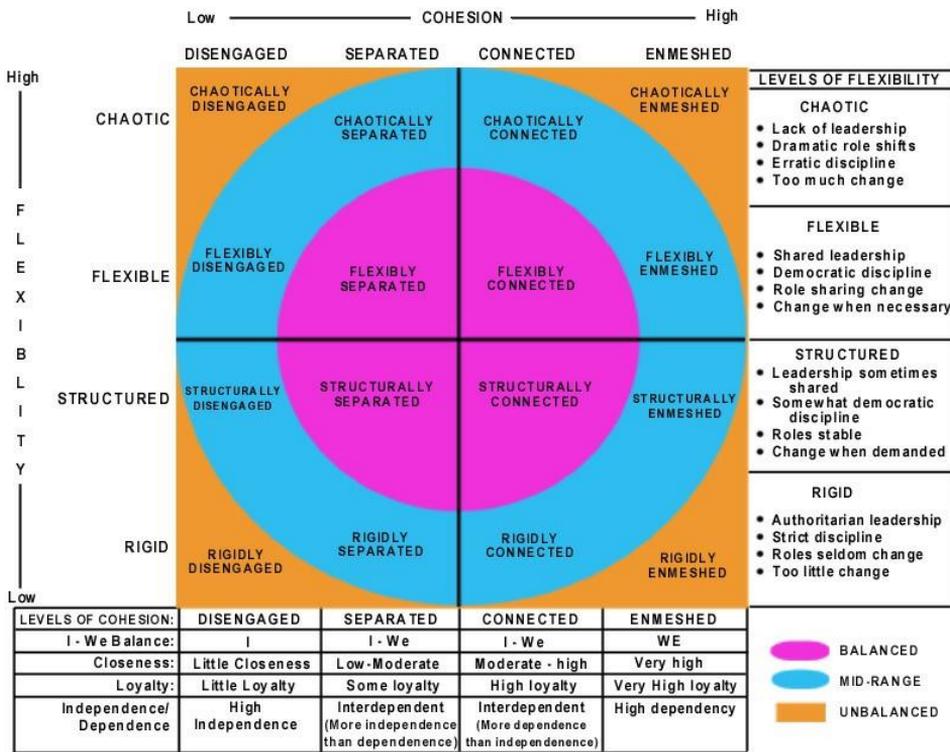
Teori keberfungsian keluarga berdasarkan orientasi hasil dikemukakan oleh Olson dan Beavers. David Olson menjelaskan *Annular Mode Theory* atau lebih dikenal dengan *Circumplex Model Theory*. Menurut Olson (1979), model integratif dari fungsi keluarga dapat dilihat dari kohesi dan adaptasi. Kohesi diartikan sebagai keterikatan emosional antara anggota keluarga dan otonomi individu dalam sistem keluarga. Adaptasi adalah kemampuan anggota dalam sistem keluarga untuk mengubah struktur, aturan dan peran dalam merespon situasi. Keberfungsian keluarga akan tercapai bila ada keseimbangan antara dimensi kohesi dan adaptasi ini.

*Table 1 : The Structure of Olson Annular Mode Theory*

	Intimacy	Disengaged	Separated	Connected	Enmeshed
Adaptability					
Rigid		Extreme type	Middle type	Middle type	Extreme type
Structured		Middle type	Balanced type	Balanced type	Middle type
Flexible		Middle type	Balanced type	Balanced type	Middle type
Chaotic		Extreme type	Middle type	Middle type	Extreme type

Sumber : Dai, Liangtie & Wang, Lingna, 2015

Olson menjelaskan bahwa keberfungsian keluarga dapat dilihat dari tiga dimensi yaitu keintiman dalam keluarga, kemampuan adaptasi keluarga dan komunikasi keluarga. Olson membagi aspek keintiman keluarga menjadi empat level dari rendah ke tinggi : terlepas (*disengaged*), terpisah (*separated*), terhubung (*connected*) dan terjerat (*enmeshed*). Sedangkan aspek kemampuan adaptasi dibagi menjadi empat level : kaku, terstruktur, fleksibel dan tidak beraturan. Setiap aspek dengan masing-masing tingkatan ini akan terhubung satu dengan lain.



Gambar.1 2 Circumplex Model Of Marital And Family System (Olson, 2000)

Teori keberfungsian keluarga yang berorientasi hasil juga dikemukakan oleh Beavers. *Beavers System Model Theory* menjelaskan hubungan keberfungsian keluarga dengan kapasitas tekanan (strain) pada sistem keluarga. Penelitian Lewis et al. (1976) melihat kekuatan dan kelemahan anggota keluarga untuk mengidentifikasi interaksi dalam sistem keluarga yang sehat untuk menjalankan fungsi-fungsinya secara optimal. Fungsi keluarga yang baik akan muncul bila anggota bersedia untuk

berhubungan dengan anggota keluarga yang lain sehingga terwujud kepedulian, keterbukaan, empati dan kepercayaan. Sedangkan keluarga yang disfungsional biasanya antar anggotanya bersifat menolak, menjaga jarak dan bermusuhan. Beavers membagi keberfungsian keluarga menjadi dua dimensi yaitu *rigid index* dan *soft index*. *Rigid index* meliputi struktur keluarga, relasi keluarga dan kekuatan reaksi keluarga. Terdapat hubungan yang linier antara karakteristik ini dengan pengaruh pada keberfungsian keluarga. *Soft index* dapat dilihat dari gaya komunikasi setiap anggota keluarga. Pada dimensi ini terdapat hubungan yang tidak linear antara pengaruh keberfungsian keluarga dengan gaya komunikasi anggota keluarga. Beavers juga membagi keluarga dalam tipe tipe *centripetal* dan *centrifugal*. *Centripetal* merupakan kecenderungan anggota keluarga untuk terlibat satu sama lain sedangkan *centrifugal* menandakan kenyamanan saat proses melepaskan terjadi.

Table 2 The Structure of Beavers System Theory

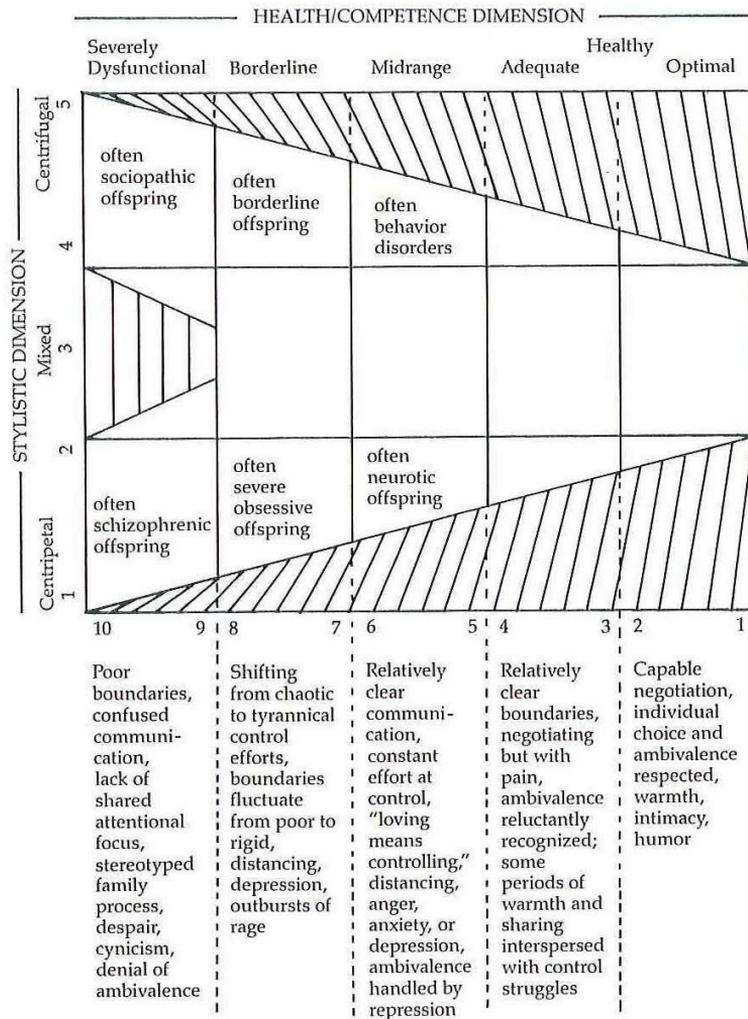
Rigid index	Serious family	Obstacle	Borderline family	Intermediate family	Appropriate family	Best family
<b>Soft index</b>						
<b>Centripetal family</b>	The serious family	centripetal obstacle	The borderline family	centripetal		
<b>Hybrid family</b>				The hybrid intermediate family		Healthy family
<b>Centrifugal family</b>	The serious family	centrifugal obstacle	The borderline family	centrifugal		

Sumber: Dai, Liangtie & Wang, Lingna,2015

Beavers membagi keluarga menjadi lima tipe yaitu severely dysfunctional family, borderlines family, mid-range family, adequate family dan optimal family. Pada severely dysfunctional family permasalahan utama adalah komunikasi antar anggota keluarga yang saling mendominasi, terbatasnya kemampuan bernegosiasi dan menyesuaikan diri, kurang mampu mengatasi perasaan yang bertentangan, kesulitan memilih, dan kesulitan mencapai tujuan bersama, tidak dekat secara emosi sehingga kurang adanya kehangatan dalam keluarga dan tidak memiliki fleksibilitas dalam beradaptasi dengan perubahan kondisi yang ada. Borderlines family ditandai dengan saling bertahan untuk mendominasi dan untuk dipatuhi sehingga saling merasa benar dan melakukan pembenaran, menyelesaikan permasalahan dengan tidak efektif dan bertahan dengan cara yang sama dan anggota keluarga memiliki kemampuan yang minim dalam memenuhi kebutuhan emosi diri sendiri maupun orang lain. Mid-range family umumnya cukup fungsional namun rentan terhadap permasalahan psikologis. Hubungan anggota keluarga cukup akrab namun aktivitas terkait peran dalam keluarga terkadang tidak dilakukan atau dihindari.

Adequate family dicirikan dengan berorientasi pada kontrol dan sering berusaha untuk menyelesaikan konflik dengan cara menunjukkan kekuatan secara langsung dan intimidasi, masing-masing anggota keluarga berusaha menampakkan kekuatannya. Umumnya mampu menyelesaikan konflik keluarga secara afektif namun diantara anggota keluarga kurang menunjukkan keakraban dan kepercayaan.

Optimal family ditandai dengan menunjukkan sikap hangat dan kepercayaan dalam interaksi keluarga, saling terbuka, menghargai, mampu bicara jujur dan menyampaikan ketidaksetujuan tanpa rasa takut dan mampu berdiskusi dan fokus pada kondisi yang menjadi perhatian sekarang. Anggota keluarga dapat saling berbagi pandangan mengenai realitas dalam keluarga, meningkatkan struktur keluarga yang fleksibel dengan tanggungjawab serta hak yang sesuai antara anak dan orangtua. Adanya inisiatif dan tanggungjawab yang tinggi pada peran diri dan peran dalam keluarga. Mempunyai kemampuan untuk menyesuaikan pada perubahan, bergerak maju dan menyelaraskan kembali setelah mengalami pengalaman yang tidak menyenangkan.



Gambar 2.1 The Beavers Model of Family Functioning (Robert B. Hampson, 2003)

### Pentingnya Mewujudkan Kembali Keberfungsian Keluarga

Keberfungsian keluarga akan memberikan dampak positif yaitu tercapainya kesejahteraan psikologis (well being) dan mewujudkan ketahanan keluarga.

#### 1. Kesejahteraan (well being)

Fungsi keluarga memengaruhi kesejahteraan individu (Botha & Booysen, 2013). Ketika keluarga berfungsi dengan baik, rasa kesejahteraan yang positif akan terbentuk. Hal ini akan meniadakan kemungkinan masalah psikologis berkembang (Caprara et al., 2005; Vliem, 2009) khususnya pada masa remaja sebagai periode kritis dalam

tahap perkembangan. Terdapat hasil penelitian yang menunjukkan bahwa keberfungsian keluarga yang optimal memiliki peran terhadap kualitas kesejahteraan subjektif yang positif pada remaja (Nayana, 2013). Sejalan dengan hasil penelitian lainnya yang menunjukkan bahwa kesejahteraan subjektif pada remaja dipengaruhi oleh baiknya kualitas hubungan remaja dengan keluarganya (Navarro et al., 2017).

Bila dilihat dari aspek-aspek keberfungsian keluarga, pada aspek pemecahan masalah, remaja yang mampu menyelesaikan masalahnya akan mampu merasakan kepuasan hidup dan afeksi yang lebih positif (Cenkseveno'nder & C, olakkadioglu, 2013). Aspek komunikasi turut berkontribusi terhadap kesejahteraan subjektif remaja dikarenakan relasi dalam keluarga itu terjalin dan menggambarkan sejauh mana sebuah keluarga berfungsi (Bireda & Pillay, 2018). Respon afektif yang rendah dari orang tua terhadap anaknya berkorelasi dengan rendahnya regulasi anak dan remaja (Perry et al., 2012). keluarga sebagai pihak yang memberikan respon afektif terhadap anak diprediksi menjadi faktor yang mempengaruhi sejahteranya remaja tersebut. Keterlibatan afektif dari orang tua terhadap remaja memengaruhi penyesuaian psikologis yang baik pada remaja (Fuentes et al., 2015).

Peran pengasuhan orangtua juga berpengaruh pada kesejahteraan anak dan remaja. Hasil penelitian menunjukkan bahwa pola asuh otoriter dapat menurunkan kesejahteraan pada anak atau remaja (Uji et al., 2014). Namun perlu dilakukan kajian lebih lanjut terkait pola asuh otoriter ini karena faktor budaya tidak bisa dilepaskan begitu saja. Misalnya hasil penelitian yang menunjukkan bahwa pola asuh otoriter lebih tepat dan dinilai lebih baik ketika diterapkan pada budaya kolektivis. Remaja dalam budaya kolektivis menganggap kontrol orang tua sebagai hal yang positif dan terkait dengan penerimaan dan kehangatan orang tua (Kim, 2005). Hasil penelitian yang lain menunjukkan bahwa masyarakat kolektivis menerapkan gaya pengasuhan otoriter dan individu yang berasal dari budaya seperti itu menyukai pengasuhan otoriter, karena dianggap terkait dengan perkembangan yang positif pada masa remaja (Grusec et al., 1997; Keshavarz & Baharudin, 2012).

## 2. *Ketahanan keluarga*

Keberfungsian keluarga merupakan pondasi awal terwujudnya ketahanan keluarga. Keberfungsian keluarga yang terwujud akan memberikan dampak positif bagi perkembangan individu di dalamnya dan pada akhirnya akan memberikan kontribusi di lingkungan sosialnya (Rustina, 2014). Pembangunan keluarga menjadi salah satu isu pembangunan nasional dengan penekanan pada pentingnya penguatan ketahanan keluarga. Secara yuridis, Undang-Undang Nomor 10 Tahun 1992 tentang Perkembangan Kependudukan dan Pembangunan Keluarga Sejahtera menyebutkan bahwa "*Ketahanan keluarga berfungsi sebagai*

*alat untuk mengukur seberapa jauh keluarga telah melaksanakan peranan, fungsi, tugas-tugas, dan tanggung jawabnya dalam mewujudkan kesejahteraan anggotanya”.*

Keluarga sebagai unit terkecil dalam masyarakat mempunyai peran sangat penting dalam pembangunan nasional. Peran penting keluarga tertera pada Peraturan Pemerintah Republik Indonesia Nomor 21 Tahun 1994 tentang Penyelenggaraan Pembangunan Keluarga Sejahtera. Sehingga dari sini dapat dilihat bahwa perlu melakukan pembinaan dan pengembangan kualitas keluarga supaya menjadi keluarga sejahtera serta menjadi sumber daya manusia yang efektif bagi pembangunan nasional (Kementerian PPPA, 2016). Hal ini akan terwujud bila keluarga mampu menunjukkan fungsi-fungsi dengan yang seharusnya. Selanjutnya keberfungsian keluarga akan membentuk ketahanan keluarga. Ketahanan dalam keluarga akan berpengaruh besar terhadap kekokohan dan ketahanan sebuah masyarakat di suatu negara. Undang-Undang No. 11 Tahun 2009 tentang Kesejahteraan Sosial menjelaskan bahwa keluarga ditempatkan pada inti dan sentral pengembangan kekuatan bangsa dan negara, karena secara fenomeologis rakyat menyatu pada keluarga-keluarga. Hal ini menunjukkan bahwa kekuatan keluarga berarti kekuatan negara dan bangsa.

### **Langkah-langkah Mewujudkan Keberfungsian keluarga**

Terdapat beberapa langkah yang dapat dilakukan untuk menguatkan kembali keberfungsian keluarga. Langkah-langkah tersebut diantaranya:

#### **1. Membangun Ritual keluarga**

Salah satu faktor yang berkontribusi pada keberfungsian keluarga adalah ritual keluarga. Ritual keluarga merupakan pola interaksi yang ditandai adanya pengulangan secara alamiah, kontinuitas sepanjang generasi, adanya makna simbolis dan komponen afektif yang dilekatkan oleh anggota keluarga (Fiese, 2006). Berbagai hasil penelitian menunjukkan bahwa ritual keluarga dapat mewujudkan keberfungsian keluarga diantaranya hasil penelitian yang menunjukkan bahwa ritual waktu makan dan waktu tidur berkontribusi terhadap keberfungsian keluarga (Evans & Rodger, 2008). Ritual keluarga seperti liburan juga berdampak positif bagi keberfungsian keluarga (Hilbrecht et al., 2008). Aktivitas bersama yang dilakukan di waktu senggang terutama ketika berada dalam situasi yang dekat dengan alam dapat menunjang terwujudnya keberfungsian keluarga (Izenstark & Ebata, 2016). Praktik religius bersama di keluarga juga berkontribusi dalam memperkuat kohesivitas keluarga (Berc et al., 2017). Hal ini sejalan dengan hasil penelitian lainnya yang menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara keterlibatan dalam ritual waktu senggang dengan keberfungsian keluarga dan kepuasan anggota keluarga (Zabriskie et al., 2018).

## 2. Memperkuat relasi orangtua-anak

Keberfungsian keluarga dapat terwujud dengan adanya kohesi. Berbicara tentang kohesi tentu terkait dengan relasi yang terbangun antar anggota keluarga. Relasi orangtua-anak menjadi bagian yang penting untuk dikuatkan supaya terwujud kohesi dalam keluarga, yang pada akhirnya akan berkontribusi pada terwujudnya keberfungsian keluarga. Relasi orangtua-anak dapat terwujud dengan baik bila memenuhi karakteristik berikut ini : adanya kepercayaan orangtua terhadap anak, adanya kepercayaan anak terhadap orangtua, kesediaan anak untuk berkomunikasi dengan orangtua dan adanya kepuasan anak terhadap kontrol orangtua (Agradita, 2019).

## Penutup

Keberfungsian keluarga menjadi bagian penting tidak hanya dalam perjalanan sebuah keluarga namun juga berpengaruh pada dimensi kehidupan bermasyarakat, berbangsa dan bernegara. Pentingnya peran keberfungsian keluarga mendorong setiap individu untuk terus mengupayakan terwujudnya keberfungsian keluarga. Terdapat berbagai upaya untuk mewujudkan dan memperkuat keberfungsian keluarga diantaranya dengan melakukan ritual keluarga dan memperkuat relasi orangtua-anak. Terwujudnya keberfungsian keluarga akan menjadi pondasi yang kokoh bagi terbentuknya ketahanan keluarga.

## Daftar Pustaka

- Abar, C. C., Jackson, K. M., Colby, S. M., & Barnett, N. P. (2015). Parent-child discrepancies in reports of parental monitoring and their relationship to adolescent alcohol-related behaviors. *Journal of Youth and Adolescence*, 44(9), 1688–1701. <https://doi.org/10.1007/s10964-014-0143-6>
- Angelis, G. D., Bacchini, D., & Affuso, G. (2016). The mediating role of domain judgement in the relation between the Big Five and bullying behaviours. *Personality & Individual Differences*, 90, 16–21. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2015.10.029>
- Argadita, W. N. R. E. (2019). *Relasi antara orangtua dan anak pada remaja pelaku delinkuensi* [Publikasi ilmiah, Universitas Muhammadiyah Surakarta]. Eprints Universitas Muhammadiyah Surakarta : <http://eprints.ums.ac.id/71641/11/naskah%20publikasi%20ok%20-%20WANDA.pdf>
- Berc, G., Kokorić, S. B., & Sertić, A. D. (2017). Strengthening family cohesion through shared participation of family members in religious activities in Croatia. *Journal of Religion & Spirituality in Social Work: Social Thought*, 36(3), 326-345. <https://doi.org/10.1080/15426432.2017.1322931>

- Berns, R.M. (2004). *Child, family, school, community: socialization and support* (6<sup>th</sup> ed.). Wadsworth/Thomson Learning
- Botha, F. & Booysen, F. (2013). Family functioning and life satisfaction and happiness in South African households. *Social Indicators Research*, 119(1), 163-182.
- Caprara, G.V., Pastorelli, C., Regalia, C. Scabini, E. & Bandura, A. (2005). Impact of adolescents' filial self-efficacy and quality of family functioning and satisfaction. *Journal of Research on Adolescence*, 15(1), 71-97.
- Carvalho, J., Francisco, R., & Relvas, A. P. (2015). Family functioning and information and communication technologies: How do they relate? A literature review. *Computers in Human Behavior*, 45, 99-108. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2014.11.037>
- CenksevenÖnder, F., & Colakkadioglu, O. (2013). Decision making and problem-solving as a well-being indicator among adolescents. *Educational Research and Reviews*, 8(11), 720-727.
- Cordova, D., Huang, S., Lally, M., Estrada, Y., & Prado, G. (2014). Do parent-adolescent discrepancies in family functioning increase the risk of Hispanic adolescent HIV risk behaviors?. *Family Process*, 53(2), 348-363. <https://doi.org/10.1111/famp.12067>
- Du, N., Ran, M. S., Liang, S. G., SiTu, M. J., Huang, Y., Mansfield, A. K., & Keitner, G. (2014). Comparison of family functioning in families of depressed patients and nonclinical control families in China using the Family Assessment Device and the Family Adaptability and Cohesion Evaluation Scales II. *Annals of Clinical Psychiatry*, 26(1), 47-56. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/24501730/>
- Epstein, N. B., Bishop, D. S., & Levin, S. (1978). The McMaster model of family functioning. *Journal of Marital and Family Therapy*, 4(4), 19-31. <https://dx.doi.org/10.1111/j.1752-0606.1978.tb00537.x>
- Eskisu, M. (2014). The relationship between bullying, family functions and perceived social support among high school students. *Procedia Social and Behavioral Sciences*, 159, 492-496
- Evans, J., & Rodger, S. (2008). Mealtimes and bedtimes: Windows to family routines and rituals. *Journal of Occupational Science*, 15(2), 98-104. <https://doi.org/10.1080/14427591.2008.9686615>
- Fuentes, M. C., García, F., Gracia, E., & Alarcón, A. (2015). Parental socialization styles and psychological adjustment. A study in Spanish adolescents. *Revista de Psicodidáctica*, 20(1), 117-138. <https://dx.doi.org/10.1387/RevPsicodidact.10876>
- Gao, Y., Yu, Y., & Kin Ng, T. (2013). A study on the moderating effect of family functioning on the relationship between deviant peer affiliation and delinquency among Chinese adolescents, *Advances in Applied Sociology*, 3(3), 178-185

- Guion, K., Mrug, S., & Windle, M. (2009). Predictive value of informant discrepancies in reports of parenting: Relations to early adolescents' adjustment. *Journal of Abnormal Child Psychology*, *37*, 17-30. <https://doi.org/10.1007/s10802-008-9253-5>.
- Guo, L., Tian, L., & Huebner, E. S. (2018). Family dysfunction and anxiety in adolescents: A moderated mediation model of self-esteem and perceived school stress. *Journal of School Psychology*, *69*, 16-27. <https://dx.doi.org/10.1016/j.jsp.2018.04.002>
- Hilbrecht, M., Shaw, S. M., Delamere, F. M., & Havitz, M.E. (2008). Experiences, perspectives, and meanings of family vacations for children. *Leisure/Loisir*, *32*(2), 541-571. <https://doi.org/10.1080/14927713.2008.9651421>
- Holliday, S.B., Edelen, M.O., & Tucker, J.S. (2017). Family functioning and predictors of runaway behavior among at-risk youth. *Child and Adolescent Social Work Journal*, *34*, 247-258. <https://doi.org/10.1007/s10560-016-0459-z>
- Izenstark, D., & Ebata, A. T. (2016). Theorizing family-based nature activities and family functioning: The integration of attention restoration theory with a family routines and rituals perspective. *Journal of Family Theory & Review*, *8*(2), 137-153. <https://doi.org/10.1111/jftr.12138>
- Jago, R., Edwards, M. J., Urbanski, C. R., & Sebire, S. J. (2013). General and specific approaches to media parenting: a systematic review of current measures, associations with screen-viewing, and measurement implications. *Childhood Obesity*, *9*(1), 51-72. <https://doi.org/10.1089/chi.2013.0031>
- King, V., Boyd, L. M., & Pragg, B. (2018). Parent-adolescent closeness, family belonging, and adolescent well-being across family structures. *Journal of Family Issues*, *39*(7), 2007-2036. <https://dx.doi.org/10.1177/0192513X17739048>
- Leung, J. T. Y., & Shek, D. T. L. (2013). Parent-adolescent discrepancies in perceived family functioning and developmental outcomes in Chinese adolescents experiencing economic disadvantage. *International Journal of Disability and Human Development*, *12*(2), 163-174.
- Lestari, S. (2012). *Psikologi keluarga: Penanaman nilai dan penanganan konflik dalam keluarga*. Kencana Prenada Group
- Leung, J.T.Y., Shek, D.T.L. & Li, L. (2016). Mother-child discrepancy in perceived family functioning and adolescent developmental outcomes in families experiencing economic disadvantage in Hong Kong. *Journal of Youth and Adolescence*, *45*, 2036-2048. <https://doi.org/10.1007/s10964-016-0469-3>
- Li, J., Li, D., Jia, J., Li, X., Wang, Y., & Li, Y. (2018). Family functioning and internet addiction among adolescent males and females: A moderated mediation analysis. *Children and Youth Services Review*, *91*, 289-297

- Mazzone, A., & Camodeca, M. (2019). Bullying and moral disengagement in early adolescence: Do personality and family functioning matter? *Journal of Child and Family Studies*, 28, 2120–2130. <https://doi.org/10.1007/s10826-019-01431-7>
- Maurizi, L. K., Gershoff, E. T., & Aber, J. L. (2012). Item-level discordance in parent and adolescent reports of parenting behavior and its implications for adolescents' mental health and relationships with their parents. *Journal of Youth and Adolescence*, 41(8), 1035–1052. <https://doi.org/10.1007/s10964-011-9741-8>
- McElhaney, K.B., Porter, M.R., Thompson, L.W., & Allen, J.P. (2008). Apples and oranges: Divergent meanings of parents' and adolescents' perceptions of parental influence. *The Journal of Early Adolescence*, 28, 206-229.
- Miller, I.W., Ryan, C.E., et al. (2000). The McMaster approach to families: Theory, assessment, treatment and research. *Journal of Family Therapy*, 22, 168-189. <http://dx.doi.org/10.1111/1467-6427.00145>
- Miller, I.W., Ryan, C.E., Keitner, G.I., Bishop, D.S., & Epstein, N.B. (2000). The McMaster approach to families: Theory, assessment, treatment and research. *Journal of Family Therapy*, 22, 168-189.
- Minuchin, S. (1974). *Families and family therapy*. Harvard University Press
- Navarro, D., Montserrat, C., Malo, S., Gonzaléz, M., Casas, F., & Crous, G. (2017). Subjective well-being: what do adolescents say?. *Child & Family Social Work*, 22(1), 175-184. <https://dx.doi.org/10.1111/cfs.12215>
- Nayana, F. N. (2013). Kefungsian keluarga dan subjective well- being pada remaja. *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan*, 1(2), 230-244. <https://dx.doi.org/10.22219/jipt.v1i2.1580>
- Ohanessian, C. M., Lerner, J. V., Lerner, R. M., & von Eye, A. (2000). Adolescent-parent discrepancies in perceptions of family functioning and early adolescent self-competence. *International Journal of Behavioral Development*, 24(3), 362–372. <doi.org/10.1080/01650250050118358>
- Olson, D. H., Russell, C. S., & Sprenkle, D. H. (1983). Circumplex model of marital and family systems: VI. Theoretical update. *Family Process*, 22(1), 69–83. <https://doi.org/10.1111/j.1545-5300.1983.00069.x>
- Perry, N.B., Calkins, S.D., Nelson, J.A., Leerkes, E.M., & Marcovitch, S. (2012). Mothers' responses to children's negative emotions and child emotion regulation: the moderating role of vagal suppression. *Developmental Psychobiology*, 54(5), 503-13. <https://doi.org/10.1002/dev.20608>
- Queija, I.S., Oliva, A., Parra, A., & Camacho, C. (2016). Longitudinal analysis of the role of family functioning in substance use. *Journal of Child and Family Studies*, 25, 232-240. <https://doi.org/10.1007/s10826-015-0212-9>

- Reyes, A. D. L., Ohannessian, C.M. (2016). Introduction to the special issue: Discrepancies in adolescent-parent perceptions of the family and adolescent adjustment. *Journal of Youth and Adolescence*, 45, 1957-1972 <https://doi.org/10.1007/s10964-016-0533-z>
- Reyes, A. D. L., Ohannessian, C.M., & Racz, S.J. (2019). Discrepancies between adolescent and parent reports about family relationships. *Child Development Perspectives*, 13(1), 53-58. <https://doi.org/10.1111/cdep.12306>
- Rigby, K. (2013). Bullying in schools and its relation to parenting and family life. *AIFS Journal*, 19(1), 43-50
- Rustina. (2014). Keluarga dalam kajian sosiologi. *Musawa*, 6(2), 287-322
- Ryan, C. E., Epstein, N. B., & Keitner, G. I. (2005). *Evaluating and treating families: The McMaster approach*. Routledge. <https://doi.org/10.4324/9780203843840>
- Schwab, J.J., Gray-Ice, H.M., & Prentice, F.R. (2002). *Family functioning: The general living systems research model*. Kluwer Academic Publishers.
- Shek, D. T. L. (1998). A longitudinal study of Hong Kong adolescents' and parents' perceptions of family functioning and well-being. *The Journal of Genetic Psychology*, 159(4), 389-403, <https://doi.org/10.1080/00221329809596160>
- Shek, D.T.L. (2002). Parenting characteristic and parent-adolescent conflict: A longitudinal study in the Chinese culture. *Journal of Family Issues*, 23(2), 198-208. <https://doi.org/10.1177/0192513X02023002002>
- Shek, D. T. L. (2006). Chinese family research: Puzzles, progress, paradigms, and policy implications. *Journal of Family Issues*, 27(3), 275-284
- Shokoohi-Yekla, M., Paranda, A. & Ahmadi, A. ( 2011). Effects of teaching problem solving strategies to parents of pre-teens: a study of family relationship. *Procedia Social and Behavioral Sciences*, 15, 957-960.
- Uji, M., Sakamoto, A., Adachi, K., & Kitamura, T. (2014). The impact of authoritative, authoritarian, and permissive parenting styles on children's later mental health in Japan: Focusing on parent and child gender. *Journal of Child and Family Studies*, 23, 293-302. <https://doi.org/10.1007/s10826-013-9740-3>
- Valdemoros-San-Emeterio, M. Á., Sanz-Arazuri, E., & Ponce-de-León-Elizondo, A. (2017). Digital leisure and perceived family functioning in youth of upper secondary education. *Comunicar*, 25(50), 99-108. <https://doi.org/10.3916/c50-2017-09>
- Van Heel, M., Bijttebier, P., Colpin, H., Goossens, L., Van Den Noortgate, W., Verschueren, K., & Van Leeuwen, K. (2019). Adolescent-parent discrepancies in perceptions of parenting: Associations with adolescent externalizing problem behavior. *Journal of Child and Family Studies*, 28(11), 3170-3182. <https://doi.org/10.1007/s10826-019-01493-7>

- Vliem, S.J. (2009). *Adolescent coping and family functioning in the family of a child with autism*. The University of Michigan
- Wang, Y., Tian, L., Guo, L., & Huebner, E. S. (2020). Family dysfunction and Adolescents' anxiety and depression: A multiple mediation model. *Journal of Applied Developmental Psychology*, 66, 101090. <https://dx.doi.org/10.1016/j.appdev.2019.101090>
- Walker, R. & Shepherd, C. (2008). *Strengthening aboriginal family functioning: what works and why?*. Clearing House
- Zabriskie, R. B., Aslan, N., & Williamson, M. (2018). Turkish family life: A study of family leisure, family functioning, and family satisfaction. *Journal of Leisure Research*, 49(1), 8-27. <https://doi.org/10.1080/00222216.2018.1425049>



**BAGIAN 3**  
**OPTIMALISASI**  
**PENGASUHAN,**  
**PENDIDIKAN, DAN**  
**KESEHATAN MENTAL**  
**KELUARGA**



## Kepribadian dan Pengasuhan: Telaah Literatur

Dinie Ratri Desiningrum

[dn.psiundip@gmail.com](mailto:dn.psiundip@gmail.com)

### Pendahuluan

Mengasuh anak merupakan tugas orang tua dalam sebuah keluarga yang berada di lingkungan masyarakat. Di dalam keluarga merupakan tempat utama, dimana anak berkembang dan dibesarkan oleh orang tua hingga menjadi pribadi yang dewasa dan mandiri. Menurut pandangan masyarakat pada umumnya sebuah keluarga itu adalah yang terdiri dari orang tua (suami-istri) dan anak (Lestari, 2013). Hubungan yang terjalin antara anak dengan orang tua sangat ditentukan oleh sikap orang tua dalam mengasuh anak, proses pengasuhan yang dilakukan orang tua pada anak dan apa yang ditanamkan orang tua kepada anak sejak dini (Karaer & Akdemir, 2019).

Pengasuhan merupakan pengalaman manusia yang penting, yang dapat mengubah emosi, sosial dan intelektual seseorang. Pola asuh adalah interaksi antara pengasuh dan anak yang meliputi pemeliharaan (memberi makan, membersihkan dan melindungi) dan melatih sosialisasi (mengajarkan perilaku yang umum dan dapat diterima oleh masyarakat) (Hurlock, 2012). Pengasuhan juga meliputi berbagai macam cara yang digunakan oleh pengasuh untuk mengkomunikasikan afeksi, agresi, nilai, minat, sikap dan keyakinan mereka terhadap anak-anaknya, sehingga karakter orangtua dan anak menentukan gaya pengasuhan yang diterapkannya (Karraker & Coleman, 2005; Santrock, 2018).

Orang tua memiliki peran yang penting bagi perkembangan dan pendidikan seorang anak, yaitu bertanggung jawab untuk mendidik, mengasuh dan membimbing anak-anaknya untuk mencapai tahapan tertentu sehingga pada akhirnya seorang anak siap dalam kehidupan bermasyarakat (Steinberg et al., 2016). Salah satu faktor yang mempengaruhi pengasuhan adalah kepribadian orangtua (Belsky & Barends, 2002). Studi kali ini bertujuan untuk menelaah hasil-hasil penelitian terkait dengan pengaruh kepribadian terhadap pengasuhan.

Telaah literatur ini akan menyoroti kepribadian orangtua, gaya pengasuhan dan kepribadian anak, maka kriteria yang ditetapkan, adalah artikel hasil penelitian mengenai (1) kepribadian individu dewasa dan anak, (2) gaya/tipe pengasuhan, dan (3) faktor-faktor kepribadian dalam pengasuhan.

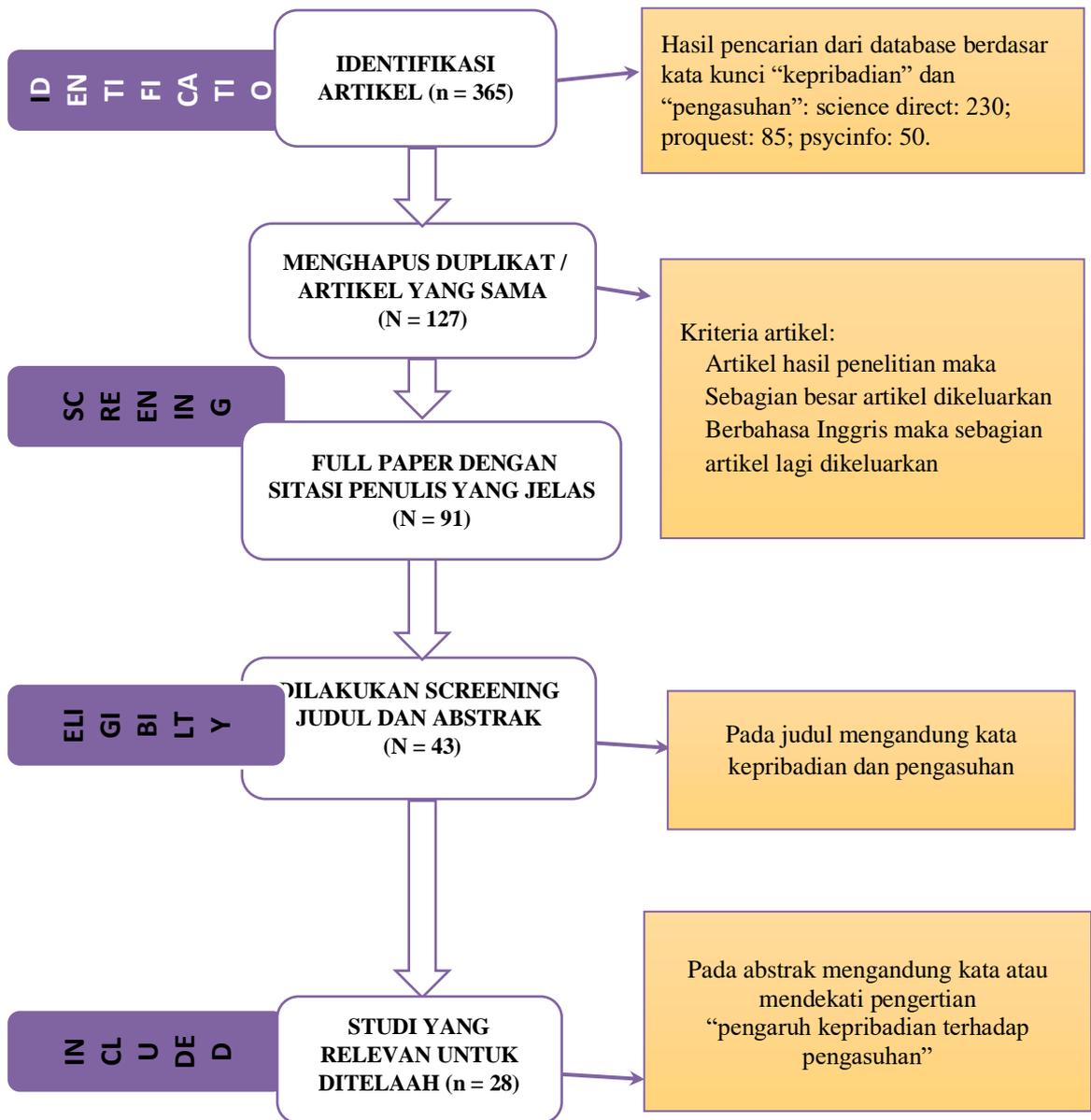
Dalam penelitian ini, pencarian tidak dibatasi untuk tahun studi mengingat keterbatasan jumlah penelitian terkait. Namun pencarian dibatasi hanya hasil penelitian saja.

Pencarian database yang sistematis dilakukan untuk mengidentifikasi studi yang relevan. Pencarian dilakukan pada database berikut: *Science Direct*, *Psycinfo*, dan *Proquest*. Kombinasi pencarian kata kunci yang berbeda dilakukan di setiap database. Kata kunci yang mengacu pada kepribadian dan pengasuhan adalah “*personality and parenting*”; “*parents and personality*”; “*character and parenting*”; “*parenting factors*”; “*parents personality factors*”.

Rincian dari studi yang memenuhi syarat diekstrak oleh peneliti menggunakan formulir ekstraksi PRISMA dalam bentuk file excel. Data yang diambil: (a) gambaran singkat partisipan: jumlah total dan usia; (b) variabel, definisi konseptual / kerangka teoritik; (c) metode: alat pengumpul data; (d) hasil / temuan utama terkait kepribadian dan pengasuhan.

### **Isi**

Pencarian database menghasilkan 365 artikel hasil pencarian sesuai kata kunci (*science direct*: 230; *proquest*: 85; *psycinfo*: 50). Seluruh artikel dilihat kembali, artikel duplikat dihapus, sehingga ditemukan hanya 127 artikel. Lalu dipilih hanya full paper dengan sitasi penulis yang jelas, dan ditemukan 91 artikel. Setelah itu dilakukan pemilihan kembali, hasilnya 43 studi relevan karena mengandung kata “*personality*” atau “*parenting*” pada judul. Dari seluruhnya dipilih kembali artikel yang mengandung kata “*personality and parenting*” di judul atau abstrak, dan penulis memilih 28 studi yang dinilai relevan, memenuhi kriteria inklusi dan dimasukkan dalam tinjauan. Pencarian literatur diuraikan secara lebih rinci pada Gambar. 3.1.



Gambar 3. 1Bagan PRISMA Pencarian Literatur (Moher, Liberati, Tetzlaff, & Altman, 2009).

Studi literatur secara kolektif melibatkan ratusan hingga ribuan partisipan orangtua atau remaja. Beberapa penelitian melaporkan pengasuhan ibu dan ayah. Usia partisipan pada saat penelitian berkisar

antara 22 hingga 52 tahun. Usia anak dari partisipan berkisar dari 2 hingga 18 tahun.

Dari 28 artikel yang ditelaah, berkaitan dengan kepribadian dan pengasuhan, peneliti melihat beberapa temuan, yaitu: (1) definisi dan aspek kepribadian; (2) alat ukur kepribadian; (3) tipe/gaya/cara pengasuhan ibu dan orangtua, (4) tipe kepribadian pengasuhan yang populer; dan (5) faktor-faktor yang berpengaruh terhadap kepribadian orangtua dalam mengasuh.

Kepribadian digambarkan sebagai seperangkat karakteristik psikologis yang mengarahkan seseorang untuk berperilaku dengan cara yang konsisten dan bermakna. Cukup banyak deskriptor kepribadian, salah satunya adalah domain lima besar dari kepribadian yang terkenal yaitu ekstrasversi, keramahan, kehati-hatian, neuroticisme, dan keterbukaan (Costa & McCrae, 1992). Perkembangan kepribadian ini optimal pada usia remaja, setelah itu akan menetap, atau jika berubah hanya secara parsial (Ganiban et al., 2008; Klimstra et al., 2009). Perubahan kepribadian bisa diakibatkan karena pengaruh dari lingkungan dan biologis (Hopwood et al., 2011). Terdapat korelasi positif antara kepribadian positif dengan berbagai elemen fungsi adaptif (Deyoung et al., 2007; Linden et al., 2010) dan korelasi negatif antara kepribadian positif dengan fungsi maladaptif (Deyoung et al., 2008; Hirsh et al., 2009).

Pengasuhan adalah pengaruh yang diungkapkan oleh orang tua terhadap anak (Baumrind, 1971), termasuk kehangatan dan permusuhan. Kehangatan orang tua mencerminkan kecenderungan umum untuk mendukung, penuh kasih sayang, dan peka terhadap kebutuhan anak (Darling & Steinberg, 1993). Secara teori, kehangatan/responsivitas orang tua mempengaruhi terbentuknya perilaku prososial anak karena memberikan perasaan aman, kontrol, dan kepercayaan dalam lingkungan (Hoffman et al., 2009; Dunfield, 2014). Kehangatan orang tua secara positif memprediksi sejumlah indikator perkembangan positif (Bornstein, 2002), termasuk prestasi sekolah remaja dan keterlibatan sekolah (Steinberg et al., 2016), koping adaptif strategi (Herman & McHale, 1993), keterikatan aman (Hoffman et al., 2009) dan perilaku prososial (Cumberland et al., 2002).

Sebaliknya, perilaku pengasuhan bermusuhan atau pemaksaan dipandang sebagai penghambat perkembangan prososial dan faktor risiko untuk masalah perilaku (Kelly & Dupasquier, 2016; Tolou-Shams et al., 2018). Perilaku pengasuhan seperti paksaan dan kekerasan dikaitkan dengan perilaku menentang dan agresif anak (Shuster et al., 2012), rendahnya regulasi diri (Martínez-González et al., 2016), dan psikopatologi (Larsson et al., 2008).

Kepribadian di usia dewasa dipengaruhi oleh faktor sosial (Hopwood et al., 2011), termasuk relasi sosial. Perubahan dalam hidup (Neyer & Lehnart, 2007), pengalaman kerja (Roberts et al., 2003), pensiun (Lockenhoff et al., 2009), pendapatan (Sutin et al., 2009), dan perubahan

tujuan hidup (Roberts et al., 2004). Kepribadian orang tua mempengaruhi perilaku mengasuh anak (Prinz et al., 2009). Orang tua dengan sifat-sifat penuh keramahan, stabilitas emosional, dan kesadaran akan menunjukkan kecenderungan berperilaku hangat dan suportif terhadap anak-anak mereka.

Kepribadian orang tua secara langsung memprediksi kepribadian remaja, karena adanya hasil riset yang menemukan bahwa karakteristik kepribadian dihasilkan dari pengaruh genetik (Komsis et al., 2008), temuan yang konsisten dengan hubungan positif antara kepribadian orang tua dan anak. Selain itu, karakteristik orang tua dan anak-anak dapat dihubungkan melalui proses pembelajaran sosial. Anak-anak dan remaja kemungkinan besar akan meniru perilaku model yang menghasilkan hasil positif (Bandura dalam Hess et al., 2004). Anak-anak dan remaja dapat meniru perilaku orang tua mereka yang menyenangkan, teliti, dan stabil secara emosional karena karakteristik ini mewakili model interaksi dengan lingkungan yang mempromosikan kesuksesan sosial dan instrumental (Jones & Prinz, 2005). Sebagai tambahan temuan terdapat peran ayah, yaitu model perilaku ayah yang juga berpengaruh terhadap tipe pengasuhan orangtua, dan ayah memiliki efek yang berbeda dari ibu dalam pengasuhan terhadap anak (Ozturk et al., 2014).

Kepribadian orang tua dapat diukur menggunakan *self-report*, NEO *Five Factor Inventory* (NEO-FFI), yaitu inventaris 60 item yang berisi 12 item menggali setiap dimensi kepribadian (*Extraversion*, *Agreeableness*, *Conscientiousness*, *Neuroticism*, dan *Openness* untuk Pengalaman), dengan validitas konvergen dan diskriminan instrumen (Costa & McCrae, 1992). Terdapat bentuk lain dari pengukuran kepribadian, yaitu sifat terkait alfa *Multidimensional Personality Questionnaire* (MPQ) yang dikembangkan oleh Tellegen (misalnya, Harkness, Tellegen, & Waller, 1995), dengan aspek diantaranya laporan keramahan (A), neurotisisme (N), dan kesadaran (C). Skor validitas dari respon ibu dan ayah ( $\alpha = 0,72$  untuk respons stress,  $0,73$  untuk agresi,  $0,81$  untuk kontrol). Semua skala memiliki keandalan komposit yang dapat diterima ( $\alpha$ 's > .80).

Kepribadian orang tua memiliki korelasi yang signifikan dengan pola asuh (Belsky & Barends, 2002; Prinz et al., 2009). Pengasuhan positif dapat diprediksi oleh sifat-sifat terkait alfa seperti keramahan, stabilitas emosional, dan kesadaran (Clark et al., 2000). Menurut Belsky dan Barends (2002), asosiasi personal-parenting ini tidak terbatas pada parenting pada masa bayi dan kanak-kanak. Orang tua yang memiliki tingkat kepribadian alfa yang tinggi dapat menunjukkan peningkatan relatif dari waktu ke waktu dalam pengasuhan positif, sedangkan orang tua yang memiliki tingkat kepribadian alfa yang rendah mungkin mengalami penurunan dalam pengasuhan positif. Kepribadian orang tua memprediksi perubahan urutan peringkat dalam perilaku mengasuh anak.

Teori belajar sosial (Bandura dalam Hess et al., 2004) menjelaskan hubungan antara orang tua dan kepribadian anak. Anak-anak menyaksikan perilaku orang tua dan kemungkinan meniru perilaku yang mereka lihat. Memodelkan perilaku orang tua dapat menjadi strategi adaptif ketika seorang anak mencari panduan untuk perilakunya sendiri.

Kepribadian memiliki komponen genetik yang signifikan (Bouchard & Loehlin, 2001), setiap hubungan antara kepribadian orang tua dan anak mungkin dapat dijelaskan, sebagian, melalui transmisi genetik. Terdapat kesinambungan antar generasi dalam kepribadian. Tingkat kehangatan orang tua yang tinggi dan tingkat permusuhan yang rendah secara positif memprediksi ciri-ciri kepribadian alfa anak. Orang tua memainkan peran penting dalam pengembangan kepribadian dan mereka lebih konsisten dengan model pengembangan kepribadian yang menggabungkan pengaruh sosial sebagai prediktor konsekuensi.

Terdapat faktor-faktor selain pengasuhan yang bisa mempengaruhi pembentukan kepribadian anak, yaitu teman sebaya, media, peristiwa kehidupan, pengalaman sekolah, dan faktor sosial lain yang secara terus menerus memberikan pengaruh (Nelson, 2011). Dari hasil sebuah penelitian disebutkan bahwa ayah sebagai karakter yang menonjol dalam memberikan pengaruh pada perkembangan anak (Parke, 1996), namun penelitian lain (Schofield et al., 2012) menyebutkan bahwa tidak terdapat perbedaan pengaruh karakter ayah dan ibu dalam pengasuhan terhadap anak. Kepribadian orang tua dan kualitas perilaku pengasuhan bisa berpengaruh terhadap perkembangan kepribadian anak hingga usia remaja (Ashton et al., 1998).

## **Penutup**

Hasil studi literatur terhadap 28 artikel terkait dengan kepribadian dan pengasuhan, ditemukan bahwa salah satu deskriptor kepribadian adalah domain lima besar dari kepribadian yang terkenal yaitu ekstraversi, keramahan, kehati-hatian, neurotisisme, dan keterbukaan. Terdapat korelasi positif antara kepribadian positif dengan berbagai elemen fungsi adaptif dan korelasi negatif antara kepribadian positif dengan fungsi maladaptif. Temuan berikutnya yaitu bahwa kepribadian di usia dewasa dipengaruhi oleh faktor sosial, termasuk relasi sosial, perubahan dalam hidup, pengalaman kerja, pensiun, pendapatan, dan perubahan tujuan hidup. Temuan yang utama dari studi literatur ini yaitu kepribadian orang tua mempengaruhi perilaku mengasuh anak. Pengasuhan positif dapat diprediksi oleh sifat-sifat terkait alfa seperti keramahan, stabilitas emosional, dan kesadaran. Orang tua memainkan peran penting dalam pengembangan kepribadian dan mereka lebih konsisten dengan model pengembangan kepribadian yang menggabungkan pengaruh sosial sebagai prediktor konsekuensi. Dan temuan terakhir yaitu kepribadian orang tua

dan kualitas perilaku pengasuhan bisa berpengaruh terhadap perkembangan kepribadian anak hingga usia remaja.

### Daftar Pustaka

- Ashton, M. C., Paunonen, S. V., Helmes, E., & Jackson, D. N. (1998). Kin altruism, reciprocal altruism, and the Big Five Personality factors. *Evolution and Human Behavior, 19*(4), 243–255.
- Baumrind, D. (1971). Current patterns of parental authority. *Developmental Psychology Monograph, 4*, 1-103.
- Belsky, J., & Barends, N. (2002). Personality and parenting. In *Handbook of parenting: Vol. 3: Being and becoming a parent* (pp. 415–438). Lawrence Erlbaum Associates Publishers.
- Bornstein, M. H. (2002). *Handbook of parenting: Practical issues in parenting volume 5*. Lawrence Erlbaum Associates, Inc., Publishers.
- Bouchard, T. J., & Loehlin, J. C. (2001). Genes, evolution, and personality. *Behavior Genetics, 31*(3), 243–273.
- Clark, L. A., Kochanska, G., & Ready, R. (2000). Mothers' personality and its interaction with child temperament as predictors of parenting behavior. *Journal of Personality and Social Psychology, 79*(2), 274–285. <https://doi.org/10.1037//0022-3514.79.2.274>
- Costa, P. T., & McCrae, R. R. (1992). Normal personality assessment in clinical practice: The NEO Personality Inventory. *Psychological Assessment, 4*(1), 5–13. <https://doi.org/10.1037//1040-3590.4.1.5>
- Cumberland, A., Murphy, B. C., Carlo, G., Guthrie, I. K., Eisenberg, N., Zhou, Q., & Shepard, S. A. (2002). Prosocial development in early adulthood: A longitudinal study. *Journal of Personality and Social Psychology, 82*(6), 993–1006.
- Darling, N., & Steinberg, L. (1993). Parenting style as context : An integrative model. *Psychological Bulletin, 113*(3), 487–496.
- Deyoung, C. G., Hasher, L., & Djikic, M. (2007). Morning people are stable people : Circadian rhythm and the higher-order factors of the Big Five. *Personality and Individual Differences, 43*(2), 267–276. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2006.11.030>
- Deyoung, C. G., Peterson, J. B., Se, J. R., & Tremblay, R. E. (2008). Externalizing behavior and the higher order factors of the Big Five. *Journal of Abnormal Psychology, 117*(4), 947–953. <https://doi.org/10.1037/a0013742>
- Dunfield, K. A. (2014). A construct divided: Prosocial behavior as helping, sharing, and comforting subtypes. *Frontiers in Psychology, 5*, 1–13. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2014.00958>
- Ganiban, J. M., Saudino, K. J., Ulbricht, J., Neiderhiser, J. M., & Reiss, D. (2008). Stability and change in temperament during adolescence. *Journal of Personality and Social Psychology, 95*(1), 222–236.

<https://doi.org/10.1037/0022-3514.95.1.222>

- Herman, M. A., & McHale, S. M. (1993). Coping with parental negativity: Links with parental warmth and child adjustment. *Journal of Applied Developmental Psychology, 14*(1), 121–136.
- Hess, C. R., Teti, D. M., & Hussey-Gardner, B. (2004). Self-efficacy and parenting of high-risk infants: The moderating role of parent knowledge of infant development. *Journal of Applied Developmental Psychology, 25*(4), 423–437. <https://doi.org/10.1016/j.appdev.2004.06.002>
- Hirsh, J. B., Deyoung, C. G., & Peterson, J. B. (2009). Metatraits of the Big Five differentially predict engagement and restraint of behavior. *Journal of Personality, 77*(4), 1085–1102. <https://doi.org/10.1111/j.1467-6494.2009.00575.x>
- Hoffman, C. D., Sweeney, D. P., Hodge, D., Lopez-Wagner, M. C., & Looney, L. (2009). Parenting stress and closeness: Mothers of typically developing children and mothers of children with Autism. *Focus on Autism and Other Developmental Disabilities, 24*(3), 178–187. <https://doi.org/10.1177/1088357609338715>
- Hopwood, C. J., Donnellan, M. B., Blonigen, D. M., Krueger, R. F., McGue, M., Iacono, W. G., & Burt, S. A. (2011). Genetic and environmental influences on personality trait stability and growth during the transition to adulthood : A three-wave longitudinal study. *Journal of Personality and Social Psychology, 100*(3), 545–556. <https://doi.org/10.1037/a0022409>
- Hurlock, J. W. (2012). *Psikologi perkembangan, suatu pendekatan sepanjang rentang kehidupan*. Erlangga.
- Jones, T. L., & Prinz, R. J. (2005). Potential roles of parental self-efficacy in parent and child adjustment: A review. *Clinical Psychology Review, 25*(3), 341–363. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2004.12.004>
- Karaer, Y., & Akdemir, D. (2019). Parenting styles, perceived social support and emotion regulation in adolescents with internet addiction. *Comprehensive Psychiatry, 92*, 22–27. <https://doi.org/10.1016/j.comppsy.2019.03.003>
- Karraker, K. H., & Coleman, P. K. (2005). The effects of child characteristics on parenting. In T. Luster & L. Okagaki (Eds.). *Monographs in parenting. Parenting: An ecological perspective* (pp. 147–176). Lawrence Erlbaum Associates Publishers.
- Kelly, A. C., & Dupasquier, J. (2016). Social safeness mediates the relationship between recalled parental warmth and the capacity for self-compassion and receiving compassion. *Personality and Individual Differences, 89*, 157–161. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2015.10.017>
- Klimstra, T. A., Iii, W. W. H., Raaijmakers, Q. A. W., Branje, S. J. T., & Meeus, W. H. J. (2009). Maturation of personality in adolescence. *Journal of*

- Personality and Social Psychology*, 96(4), 898–912.  
<https://doi.org/10.1037/a0014746>
- Komsi, N., Rääkkönen, K., Heinonen, K., Pesonen, A.-K., Keskivaara, P., Järvenpää, A.-L., & Strandberg, T. E. (2008). *Transactional development of parent personality and child temperament*. *European Journal of Personality*, 22(6), 553–573. <https://doi.org/10.1002/per>
- Larsson, H., Viding, E., Rijdsdijk, F. V., & Plomin, R. (2008). Relationships between parental negativity and childhood antisocial behavior over time: A bidirectional effects model in a longitudinal genetically informative design. *Journal Abnormal Child Psychology*, 36(5), 633–645. <https://doi.org/10.1007/s10802-007-9151-2>
- Lestari, S. (2013). *Psikologi keluarga: Penanaman nilai dan penanganan konflik dalam keluarga*. Kencana.
- Linden, D. van der, Nijenhuis, J. te, & Bakker, A. B. (2010). The General Factor of Personality: A meta-analysis of Big Five intercorrelations and a criterion-related validity study. *Journal of Research in Personality*, 44(3), 315–327. <https://doi.org/10.1016/j.jrp.2010.03.003>
- Lockenhoff, C. E., Terracciano, A., & Paul T. Costa, J. (2009). Five-Factor Model Personality Traits and the retirement transition: Longitudinal and cross-sectional associations. *Personality and Aging*, 24(3), 722–728. <https://doi.org/10.1037/a0015121>
- Martínez-González, R. A., Rodríguez-Ruiz, B., Álvarez-Blanco, L., & Becedóniz-Vázquez, C. (2016). Evidence in promoting positive parenting through the Program-Guide to Develop Emotional Competences. *Psychosocial Intervention*, 25(2), 111–117. <https://doi.org/10.1016/j.psi.2016.04.001>
- Nelson, C. (2011). Neural development and lifelong plasticity. In D.P Keating (Ed.). *Nature and nurture in early child development* (pp. 45–69). Cambridge University Press.
- Neyer, F. J., & Lehnart, J. (2007). Relationships matter in personality development: Evidence from an 8-year longitudinal study across young adulthood. *Journal of Personality*, 75(3), 535–568. <https://doi.org/10.1111/j.1467-6494.2007.00448.x>
- Ozturk, Y., Riccadonna, S., & Venuti, P. (2014). Parenting dimensions in mothers and fathers of children with Autism Spectrum Disorders. *Research in Autism Spectrum Disorders*, 8(10), 1295–1306. <https://doi.org/10.1016/j.rasd.2014.07.001>
- Parke, R. (1996). *Fatherhood*. Harvard University Press.
- Prinzle, P., Stams, G. J. J. M., Reijntjes, A. H. A., & Belsky, J. (2009). The relations between parents' Big Five Personality Factors and parenting: A meta-analytic review. *Journal of Personality and Social Psychology*, 97(2), 351–362. <https://doi.org/10.1037/a0015823>
- Roberts, B. W., Caspi, A., & Moffitt, T. E. (2003). Work experiences and

- personality development in young adulthood. *Journal of Personality*, 84(3), 582–593. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.84.3.582>
- Roberts, B. W., Donnell, M. O., & Robins, R. W. (2004). Goal and personality trait development in emerging adulthood. *Journal of Personality and Social Psychology*, 87(4), 541–550. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.87.4.541>
- Santrock, J. W. (2018). *A topical approach to life-span development* (9<sup>th</sup> ed.). McGraw-Hill.
- Schofield, T. J., Conger, R. D., Brent Donnellan, M., Jochem, R., Widaman, K. F., & Conger, K. J. (2012). Parent personality and positive parenting as predictors of positive adolescent personality development over time. *Merrill-Palmer Quarterly*, 58(2), 255–283. <https://doi.org/10.1353/mpq.2012.0008>
- Shuster, M. M., Li, Y., & Shi, J. (2012). Maternal cultural values and parenting practices: Longitudinal associations with Chinese adolescents' aggression. *Journal of Adolescence*, 35(2), 345–355. <https://doi.org/10.1016/j.adolescence.2011.08.006>
- Steinberg, L., Lamborn, S. D., Dornbusch, S. M., & Darling, N. (2016). Impact of parenting practices on adolescent achievement: Authoritative parenting, school involvement, and encouragement. *Child Development*, 63(5), 1266–1281.
- Sutin, A. R., Jr, P. T. C., Miech, R., & Eaton, W. W. (2009). Personality and career success: Concurrent and longitudinal relations. *European Journal of Personality*, 23(2), 71–84. <https://doi.org/10.1002/per>
- Tolou-Shams, M., Brogan, L., Esposito-Smythers, C., Healy, M. G., Lowery, A., Craker, L., & Brown, L. K. (2018). The role of family functioning in parenting practices of court-involved youth. *Journal of Adolescence*, 63, 165–174. <https://doi.org/10.1016/j.adolescence.2017.12.016>

## **Qur'anic Parenting Sarana Mewujudkan SDM Unggul (Telaah Metode Pendidikan Luqmanul Hakim)**

**Suparno**

[suparnoabusina@gmail.com](mailto:suparnoabusina@gmail.com)

### **Pendahuluan**

Al quran adalah salah satu pedoman hidup umat islam merupakan kalam Allah yang lafadz dan maknanya dari Allah SWT sehingga dipastikan mutlak kebenarannya. Kandungan yang ada di dalamnya menjelaskan berbagai ajaran Allah SWT baik aturan bagaimana berhubungan dengan Allah SWT, berhubungan dengan sesama manusia bahkan juga mengatur bagaimana manusia harus berhubungan dengan makhluk Allah lainnya. Ketika Allah SWT menciptakan manusia pertama yakni Nabi Adam AS telah dilengkapi dengan petunjuk bagaimana hidup yang benar di dunia ini yang akan menjamin agar umat manusia dapat memberikan kemanfaatan bagi diri sendiri maupun kepada seluruh ciptaan Allah di jagat raya ini. Ajaran ajaran yang berisi tentang petunjuk kehidupan yang pasti benar itu pada saat penurunannya kepada Rasulullah Muhammad saw termaktub dalam kalamNya yaitu al-Quranul karim. Makanya manusia pada umumnya dan umat islam pada khususnya dilarang meragukan tentang kebenaran al-Quran itu (al-Baqarah/2 : 147)

الْحَقُّ مِنْ رَبِّكَ فَلَا تَكُونَنَّ مِنَ الْمُمْتَرِينَ ١٤٧

*Artinya : “kebenaran itu adalah dari Tuhanmu, sebab itu jangan sekali-kali kamu Termasuk orang-orang yang ragu.”*

Selain al- Quran dipastikan kebenarannya, al-Quran juga membenarkan kitab kitab sebelumnya, hal ini seperti yang dijelaskan pada firman Allah SWT pada QS. ( Ali Imran : 3 )

نَزَّلَ عَلَيْكَ الْكِتَابَ بِالْحَقِّ مُصَدِّقًا لِمَا بَيْنَ يَدَيْهِ وَأَنْزَلَ التَّوْرَةَ وَالْإِنْجِيلَ ٣

*Artinya :. “Dia menurunkan Al kitab (Al Quran) kepadamu dengan sebenarnya; membenarkan kitab yang telah diturunkan sebelumnya dan menurunkan Taurat dan Injil,”*

Ayat di atas membuktikan bahwa al-Quran selain membawa kebenaran, juga membenarkan kitab kitab terdahulu (Injil, Taurat dan Zabur). Makanya sangat wajar jikalau ada sebagian ajaran di dalam al-Quran yang kandungannya sama dengan kitab sebelumnya. Menurut Mansoer (2004), kebenaran yang diajarkan oleh al-Quran akan mampu mendatangkan kemaslahatan karena hanya kebenaranlah yang dapat mewujudkan kemaslahatan. Petunjuk kebenaran yang menjamin terwujudnya kemaslahatan hidup umat manusia bahkan juga semua

makhluk itu merupakan wujud kasih sayang Allah kepada makhlukNya. Aly (1999) menjelaskan bahwa Islam mengandung ajaran yang totalitas (*universal*) yang mengandung ajaran yang utuh dan terpadu maka Islam mengandung ajaran yang lengkap yang mencakup berbagai aspek kehidupan manusia yang menjamin terwujudnya kemakmuran, kesejahteraan dan kebahagiaan secara seimbang antara lahir dan batin, dunia dan akhirat. Disisi lain Khomaeny (2019) dalam jurnalnya menjelaskan bahwa pesan pesan al-Quran mengandung banyak makna dalam mengaktualisasikan pedoman hidup, maka tidak heran jika di dalamnya banyak kisah dan sejarah orang-orang terdahulu agar dijadikan petunjuk dan model bagi para pembacanya. Dengan demikian maka Islam dengan al-Qurannya mengatur bagaimana manusia harus berperilaku dalam kehidupan di dunia ini, termasuk di dalamnya juga diajarkan bagaimana manusia harus mendidik anaknya agar mampu melahirkan generasi yang unggul atau dengan istilah "*generasi Qurani*".

Menurut Imam Shamsi Ali (Presiden Nusantara Foundation) mensyaratkan 5 kriteria SDM unggul menurut al-Quran. Ke lima kriteria itu adalah; (1) manusia yang berwawasan Iqra', (2) ulul albab yakni manusia yang mampu mengkombinasikan antara ketajaman hati dan kecerdasan akal, (3) kesalehan yaitu manusia yang dalam hidupnya selalu menghadirkan nilai-nilai kebaikan, (4) mampu menjadi agen perubahan, (5) manusia yang mempunyai wawasan global/global mindset.

Jika mencermati kondisi bangsa Indonesia yang mayoritas muslim, namun ternyata banyak sekali umat Islam yang moralnya tercerabut dari nilai-nilai keislamannya. Bahkan banyak anak-anak dan remaja muslim telah jauh menyimpang dari ajaran moral Islam. Sebuah kondisi yang sangat memprihatinkan karena banyak yang mengatakan bahwa permasalahan besar bangsa Indonesia saat ini adalah masalah kemerosotan moral. Memang jika melihat simbol-simbol Islam di Indonesia semakin subur (remaja berjilbab semakin banyak, pengajian di mana-mana, masjidnya semakin diperbesar dan diperbagus dan kegiatan keislaman lainnya). Namun jika kita melihat lebih pada kualitas keislamannya ternyata masih jauh panggang dari api.

Sebagaimana yang dijelaskan oleh Abdul Mustaqim dalam tulisannya yang berjudul *Quranic Parenting: Kiat sukses Mendidik Anak Cara al-Quran* bahwa anak sesungguhnya merupakan harapan keluarga dan bangsa yang sangat berharga bagi suatu bangsa. Kemajuan bangsa tergantung pada sejauh mana bangsa tersebut mempersiapkan generasi mereka. Sedangkan menurut guru bangsa kita, Ma'arif (1991) mengatakan bahwa tujuan pendidikan Islam pada hakekatnya menjadi manusia yang bertaqwa, manusia yang dapat mencapai al-falah, serta kesuksesan hidup yang abadi didunia dan akhirat. Katutu dan Usman (2015) menyatakan bahwa tujuan konsep pendidikan Lukmanul Hakim adalah seputar; keimanan, hukum

islam dan moral, keselarasan antara iman, islam dan ihsan. Secara simbolis menggambarkan hubungan manusia dengan Allah dan sesamanya. Seluruh pesan Lukman Hakim meliputi meliputi itikad baik, religious, social, pendidikan intelektual dan fisik.

### **Profil Lukmanul Hakim**

Membicarakan sosok Luqman al Hakim sebagaimana yang disebutkan dalam al-Quran memang menjadi hal yang menarik di kalangan para ulama, selain karena pribadinya juga asal usulnya. Namun yang pasti beliau adalah profil seorang bapak yang diberi hikmah (ilmu pengetahuan) oleh Allah. Beliau dikenal sebagai orang yang ahli hikmah karena ilmu yang dimilikinya yang kemudian melekat padanya sebutan Luqman al Hakim. Beliau dilahirkan dari suku Naubah dan merupakan bagian dari masyarakat Ailah. Menurut al-Razi sebagaimana telah diterangkan dalam tafsirnya bahwa hikmah itu adalah sesuai di antara perbuatan dan pengetahuannya (Hamka, 1988). Sesungguhnya penetapan pribadi Luqman sama dengan penetapan pribadi lain yang telah disebutkan oleh al-Quran dari golongan para Nabi dan orang-orang shalih. Sebagaimana dia telah diriwayatkan dalam hadits-hadits shahih yang diriwayatkan oleh Al-Bukhari dan Muslim dan hadits-hadits yang lain (Yusuf, 2001)

Dijelaskan bahwa Luqman al hakim sebelum terutusnya Nabi Daud AS adalah seorang yang berprofesi pemberi fatwa. Namun Ketika Nabi Daud diutus oleh Allah SWT menjadi nabi, Luqman al hakim menghentikan profesinya sebagai pemberi fatwa. Imam Ahmad meriwayatkan dari Mujahid bahwa Luqman adalah Qadhi yang menangani urusan Bani Israil dan itu terjadi pada masa Daud AS. Sufyan Ats Tsauri meriwayatkan dari Al Asy'ast, dari Ikrimah dari Ibnu Abbas beliau berkata: "Luqman adalah seorang budak dari Habsyah dan seorang tukang kayu" (Yusuf, 2001). Dalam riwayat lain ada juga yang menjelaskan bahwa Luqman al hakim adalah seorang tukang kasur yang kerjanya memperbaiki kasur dan bantal serta menjahitnya. Sedangkan seperti yang dikatakan Ibnu Abbas dia adalah seorang hamba sahaya dari Habasyah/ethiopia (Mukodi, 2011)

Para ahli tafsir dan pakar sejarah umumnya beranggapan bahwa Luqman al hakim hidup pada masa Nabi Daud AS. Antara masa Nabi Daud dan Nabi Daud ada jarak waktu yang panjang. Di antara ke dua nabi ini ada banyak nabi yang diutus oleh Allah SWT, seperti nabi Ibrahim AS, anak anaknya, cucu cucunya di antaranya Nabi Luth AS, Nabi Ayub AS, Nabi Musa AS, Nabi Harun AS dan Nabi Ilyas AS. Mengenai nasab Luqman al hakim sendiri masih diperselisihkan. Ibnu Katsir dalam kitab Taarikhnya menyebutkan bahwa nasab lengkap Luqman al hakim adalah Luqman ibnu 'Anqa' ibnu Sadwan. Bahkan ada juga yang mengatakana dia adalah anak Azar dan hidup selama seribu tahun.

Terlepas dari perbedaan pendapat mengenai profil Luqman al hakim yang pasti Luqman al hakim adalah seorang bijak dan zuhud dalam urusan dunia, beliau tidak mempunyai perhatian dan tidak menoleh sedikitpun terhadap urusan dunia (Ruuhul Ma'aani, XXI). Wasiat dan ajaran yang diberikan kepada anaknya banyak sekali. Semua ajarannya menjelaskan betapa lembutnya kasih sayang seorang ayah kepada anaknya dan keinginan yang besar untuk kelurusan jalan anaknya agar dapat menjadi manusia yang paling utama/ manusia unggul.

### **Metode Pendidikan Dalam Keluarga Lukmanul Hakim**

Luqman adalah salah satu nama dari surat dalam al-Quran yang turun sebelum Nabi Muhammad Saw berhijrah ke Madinah atau biasa disebut surat Makiyah. Luqman dijadikan salah satu nama surat dalam al-Quran adalah sangat wajar karena nama dan nasehat beliau yang sangat menyentuh diuraikan dalam surat ini dan tidak disebutkan dalam surat lainnya. Di sisi lain pada ayat 12 disebutkan bahwa Luqman telah diberikan nikmat dan hikmah / ilmu pengetahuan oleh Allah SWT, karena itulah kemudian Luqman bersyukur. Pada ayat 13 – 19 berisi tentang nasehat yang diberikan Luqman kepada anaknya. Walaupun ayat ayat tersebut hanya menceritakan bagaimana Luqman mendidik anaknya, namun tentunya ini menjadi sinyal dari Allah agar para orang tua mengamalkan terhadap anak-anaknya. Ibnu Katsir meriwayatkan bahwa Luqman al Hakim mempunyai sebuah kitab yang dinamakan dengan "*Hikmah Lukman*" atau *Majalah Luqman.*" Beberapa metode dan tahapan pendidikan Luqman al Hakim itu antara lain :

#### **a. Pendidikan tentang keimanan**

Salah satu ajaran yang sangat mendasar dalam islam adalah tentang aqidah/keimanan, karena iman akan mampu melahirkan sikap dan tingkah laku sebagai konsekuensi dari keimanan tersebut. Jika seorang mempunyai kadar keimanan yang kuat maka akan tercermin dalam tabiat atau akhlak yang mulia. Sebaliknya jika kadar keimanan seseorang buruk dipastikan akan berdampak pada tabiat/akhlak yang buruk pula. Itulah kiranya mengapa Luqman dalam mendidik anaknya hal yang pertama kali diajarkan adalah tentang keimanan atau tauhid. Tauhid atau keimanan merupakan dasar atau fondasi bagi seorang muslim. Hal ini sebagaimana dijelaskan dalam al-quran surat Luqman ayat 13.

وَإِذْ قَالَ لُقْمَانُ لِابْنِهِ وَهُوَ يُعْطِيهِ بُيُوتِي لَا تُشْرِكْ بِاللَّهِ إِنَّ الشِّرْكَ لَظُلْمٌ عَظِيمٌ ۙ ۱۳

13.dan (ingatlah) ketika Luqman berkata kepada anaknya, di waktu ia memberi pelajaran kepadanya: "Hai anakku, janganlah kamu mempersekutukan Allah, Sesungguhnya mempersekutukan (Allah) adalah benar-benar kezaliman yang besar".

Pada ayat di atas digambarkan dengan pengamalan hikmah itu oleh Luqman, serta pelestariannya kepada anaknya. Luqman memulai nasehatnya dengan menekankan perlunya menghindari perbuatan syirik/mempersekutukan Allah. Larangan ini sekaligus mengandung pengajaran tentang wujud dan keesaan Allah. Redaksi pesannya berbentuk larangan, *jangan mempersekutukan Allah* untuk menegaskan perlunya meninggalkan sesuatu yang buruk sebelum melaksanakan yang baik (Shihab, 2007).

Ajaran keimanan/tauhid menjadi perhatian yang utama dari Luqman karena keimanan kepada Allah Tuhan yang maha Esa merupakan fondasi atau dasar dalam kehidupan. Makna kalimat tauhid (*Laa ilaaha illaallah*) menyatakan dan membenarkan bahwa tidak ada sesembahan melainkan hanya kepada Allah. Oleh karenanya harus mampu menolak tuhan tuhan yang menandinginya dan menetapkan satu satunya pilihan hanya kepada Allah. Menurut Al-Qahthani dkk. (1993) dalam bukunya "*Memurnikan Laa Ilaaha Illaallah*" menerangkan pengertian loyalitas terhadap kalimat tauhid menyiratkan empat makna, yakni:

1. Mengarahkan semua maksud tidak ditujukan kecuali hanya kepada Allah SWT.
2. Ta'dzim/mengagungkan dan mahabbah/mencintai dalam hal mengagungkan dan mencintai Allah (QS al-Baqarah: 165).
3. Rasa takut (khauf) dan berharap ampunan dan janjiNya (raja').
4. Takwa yaitu takut kepada kemurkaan dan hukuman Allah.

Implikasi dari ajaran tauhid ini adalah membebaskan diri dari perbudakan atau penuhunan kepada selain Allah. Penghambaan selayaknya hanya diberikan kepada Allah, bahkan apapun yang kita kerjakan di dunia ini tidak boleh lepas dari kendali aturan Allah SWT (Allah Primer selainNya adalah Sekunder). Selain itu implikasi yang lain adalah ketinggian derajat manusia yang kemudian manusia mampu memposisikan sebagai Khalifah Allah. Oleh karena itu harus ada penanaman keyakinan yang benar kepada anak "*di manapun kita berada pasti Allah akan melihat kita*". Dengan demikian manusia akan selalu berbuat dengan sebaik mungkin sesuai dengan ketentuan ajaran Islam karena tertanam dalam jiwanya Allah pasti melihatnya.

#### **b. Pendidikan untuk hormat kepada orang tua**

Setelah Luqman mengajarkan tentang keteguhan keimanan maka kemudian dilanjutkan dengan ajaran agar senantiasa hormat, berbuat baik kepada orang tua sebagai konsekuensi logis dari keimanan seseorang. Bahkan seandainya orang tua beda keyakinan pun ada kewajiban untuk senantiasa mempergauli mereka di dunia dengan cara yang baik/ma'ruf. Hal ini sebagaimana yang dijelaskan dalam QS Luqman ayat 14-15

وَوَصَّيْنَا الْإِنْسَانَ بِوَالِدَيْهِ حَمَلَتْهُ أُمُّهُ وَهَنَا عَلَى وَهْنٍ وَفَصَّلَتْهُ فِي عَامَيْنِ أَنْ اشْكُرْ لِي وَلِوَالِدِكَ إِلَيَّ الْمَصِيرُ ١٤ وَإِنْ جَاهَدَاكَ عَلَى أَنْ تُشْرِكَ بِي مَا لَيْسَ لَكَ بِهِ عِلْمٌ فَلَا تُطِعْهُمَا وَصَاحِبَهُمَا فِي الدُّنْيَا مَعْرُوفًا وَاتَّبِعْ سَبِيلَ مَنْ أَنَابَ إِلَيَّ ثُمَّ إِلَيَّ مَرْجِعُكُمْ فَأُنَبِّئُكُمْ بِمَا كُنْتُمْ تَعْمَلُونَ ١٥

14. dan Kami perintahkan kepada manusia (berbuat baik) kepada dua orang ibu- bapanya; ibunya telah mengandungnya dalam Keadaan lemah yang bertambah- tambah, dan menyapihnya dalam dua tahun. bersyukurlah kepadaKu dan kepada dua orang ibu bapakmu, hanya kepada-Kulah kembalimu.

15. dan jika keduanya memaksamu untuk mempersekutukan dengan Aku sesuatu yang tidak ada pengetahuanmu tentang itu, Maka janganlah kamu mengikuti keduanya, dan pergaulilah keduanya di dunia dengan baik, dan ikutilah jalan orang yang kembali kepada-Ku, kemudian hanya kepada-Kulah kembalimu, Maka Kuberitakan kepadamu apa yang telah kamu kerjakan.

Dua ayat di atas mengajarkan kepada manusia agar selalu berbuat baik kepada orang tuanya serta harus memenuhi hak haknya di dunia ini. Sebagian mufasir mengatakan bahwa dua ayat di atas bukan bagian dari pengajaran Luqman kepada anaknya. Ia disisipkan al-Quran untuk menunjukkan betapa penghormatan dan kebaktian kepada kedua orang tua menempati tempat kedua setelah pengagungan kepada Allah SWT. Tetapi kendati nasehat ini bukan dari nasehat Luqman, tidak berarti Luqman tidak menasehati hal yang serupa. Al-quran sering menyandingkan perintah menyembah kepada Allah dan menghormati kepada orang tua (baca QS Al-An'am : 151 dan QS Al-Isra' : 23).

Pada ayat ke 15 di atas merupakan pengecualian mentaati perintah orang tua sekaligus menegaskan dari nasehat Luqman agar menjauhi kemusyrikan dalam bentuk apapun. Islam membolehkan kepada seorang anak untuk tidak mengikuti ajakan orang tua jika ajakan tersebut bertentangan dengan ajaran islam. Namun di sisi lain tetap berkewajiban berbuat baik/ma'ruf kepada orang tua walaupun mereka dalam keadaan musyrik sekalipun. Ma'ruf adalah segala hal yang dinilai baik oleh masyarakat selama tidak bertentangan dengan aqidah Islamiyah. Diriwayatkan dari Asma' binti Abu Bakr, dia berkata; *"ibuku datang menjengukku dan dia dalam keadaan musyrik di masa Rasulullah. Kemudian aku bertanya kepada Rasulullah dan aku mengatakan "dia sangat berkeinginan (bertemu denganku), apakah aku boleh menyambung hubungan dengan ibuku? Rasulullah menjawab; iya "sambunglah hubungan dengan ibumu."*

Pada ayat 15 QS Luqman di atas tidak menyebutkan jasa bapak, tetapi menekankan pada jasa ibu, hal ini dikarenakan ibu berpotensi untuk tidak dihiraukan oleh anak karena kelemahan ibu. Anak kadang lebih melihat bapaklah yang lebih berjasa karena bapaklah yang mencari

nafkah dan melindunginya. Anak kurang memahami bagaimana jasa ibu dari mengandung, melahirkan, menyusui sampai merawatnya menginjak dewasa. Oleh karena itu Rasulullah Saw sangat mewanti wanti agar anak lebih menghormati kepada ibunya daripada ayahnya. Di dalam Al-quran sedikit sekali pesan untuk berbuat baik kepada anaknya kecuali sangat terbatas yaitu larangan membunuh anak dan meninggalkan dalam keadaan lemah.

### c. Pendidikan tentang Penghargaan Usaha dan Tanggungjawab

Luqman mengajarkan kepada anaknya tentang pentingnya usaha dan mempertanggungjawabkan apa yang telah diusahakan itu. Karena semua perbuatan manusia dari masalah yang paling kecil sampai yang terbesar, dari yang dahir maupun yang bathin di manapun perbuatan, pastilah Allah akan meminta pertanggungjawabannya, sebagaimana yang tertulis pada ayat 16.

يٰٓبُنَيَّ اِنَّهَا اِنْ تَكَ مَقَالًا حَبَّةً مِّنْ خَرْدَلٍ فَتَكُنْ فِيْ صَخْرَةٍ اَوْ فِي السَّمٰوٰتِ اَوْ فِي الْاَرْضِ يٰٓاْتِ بِهَا  
اَللّٰهُ اِنَّ اَللّٰهَ لَطِيْفٌ خَبِيْرٌ ۱۶

16. (Luqman berkata): "Hai anakku, Sesungguhnya jika ada (sesuatu perbuatan) seberat biji sawi, dan berada dalam batu atau di langit atau di dalam bumi, niscaya Allah akan mendatangkannya (membalasnya). Sesungguhnya Allah Maha Halus lagi Maha mengetahui.

Oleh karena itu bias kita pahami bahwa Luqman telah mengajarkan kepada anaknya agar sedini mungkin berusaha dan mengusahakan yang terbaik. Hal ini dikarenakan usaha yang dilakukan akan sebanding dengan hasil yang didapatkan, tidak sepatutnya menunda pekerjaan karena pada kesempatan yang lain akan ada urusan lainnya lagi. Dengan penanaman tanggungjawab ini maka diharapkan anak akan menjadi lebih mandiri dan tidak selalu menggantungkan pada orang tua.

### d. Pendidikan Mendirikan Shalat

Luqman melanjutkan nasehatnya kepada anaknya dengan nasehat yang dapat menjamin kesinambungan keimanan serta kehadiran Illahi dalam kalbu sang anak. Beliau tetap berkata dengan panggilan mesra seperti yang dijelaskan pada ayat 17.

يٰٓبُنَيَّ اَقِمِ الصَّلٰوةَ وَاْمُرْ بِالْمَعْرُوْفِ وَاَنْهَ عَنِ الْمُنْكَرِ وَاَصْبِرْ عَلٰى مَا  
اَصَابَكَ اِنَّ ذٰلِكَ مِنْ عَزْمِ الْاُمُوْر ۱۷

17. Hai anakku, dirikanlah shalat dan suruhlah (manusia) mengerjakan yang baik dan cegahlah (mereka) dari perbuatan yang mungkar dan bersabarlah terhadap apa yang menimpa kamu. Sesungguhnya yang demikian itu Termasuk hal-hal yang diwajibkan (oleh Allah).

Shalat merupakan tiang agama sehingga jika mampu menegakkan shalat berarti tegak agamanya, sebaliknya jika meninggalkan shalat maka roboh agamanya. Shalat juga merupakan sarana untuk berkomunikasi dengan Allah, karena dalam bacaannya berisi komunikasi antara orang yang shalat dengan Allah SWT. Shalat juga sebagai sarana agar mendapatkan pertolongan dari Allah. Al Hakim dan Abu Dawud meriwayatkan dari Abdullah bin Amru bin Ash, bahwa Rasulullah Saw bersabda: *“Perintahkanlah anak-anak kalian untuk mengerjakan shalat ketika berumur tujuh tahun dan pukullah mereka (jika tidak mau mengerjakannya) ketika mereka telah berumur sepuluh tahun. Pisahkanlah tempat tidur mereka (antara laki-laki dan perempuan)”*. Adapun rahasia dalam hal ini adalah agar anak-anak belajar shalat semenjak usia pertumbuhan dan terbiasa untuk mengerjakannya serta mau melaksanakannya semenjak tumbuh jari-jarinya (Ma’athi, 2008). Hadits tersebut memerintahkan untuk memukul anak di kala berusia 10 tahun namun belum shalat. Reward dan Punishment merupakan hal yang wajar dan manusiawi asalkan dilakukan secara proporsional. Punishment dilakukan sebagai sarana pencegah perilaku negatif. Dalam kitab *Riyadh Ash-Shibyan* karya Syaikh Al-Faqih Syamsuddin Al-Bani mensyaratkan tentang tata cara memukul anak yaitu sebagai berikut:

1. Hendaklah pukulan yang diberikan tidak terfokus pada satu anggota badan (terpisah)
2. Hendaknya ada jeda waktu di antara dua pukulan, sehingga dapat meringankan rasa sakit.
3. Hendaknya orang yang memukul tidak meninggikan tangannya sehingga pukulannya tidak terlalu menyakitkan.
4. Hendaklah seorang pendidik tidak memukul ketika marah (Kazhim Nabil Muh, 2011).

Shalat juga merupakan upaya penyucian rohani, penyucian jasmani sebagai persiapan penyucian rohani merupakan salah satu hal yang wajib dilakukan (Subandi, 2009). Itulah maknanya setiap muslim yang akan melaksanakan shalat wajib hukumnya berwudhu, bahkan dikatakan Nabi Muhammad saw wudhu itu kunci sahnya shalat.

#### **e. Pendidikan Amar Ma’ruf Nahi Munkar**

Ayat ke 17 QS Luqman selain mengajarkan tentang perintah shalat juga mengajarkan agar mengerjakan yang ma’ruf dan mencegah perbuatan munkar. Ma’ruf adalah yang baik menurut pandangan umum suatu masyarakat dan telah mereka kenal luas selama sejalan dengan *al-khair* (kebaikan). Munkar adalah sesuatu yang dinilai buruk oleh mereka serta bertentangan dengan nilai-nilai Illahi (baca QS Ali Imran: 104/110). Seorang muslim yang kepribadiannya telah terbentuk dengan shalatnya, maka akan berdampak kepada pencegahan kemungkarannya. Itulah maknanya Allah menjelaskan dalam QS Al-Ankabut ayat 45 bahwa shalat

harus mampu menjadikan orang yang shalat tersebut mencegah perbuatan keji dan munkar. Dalam rangka menegakkan amar ma'ruf nahi munkar maka seorang muslim harus tahu standarnya. Standart untuk mengetahui ma'ruf dan munkar itu bukanlah adat kebiasaan tetapi syariat sebagai tolok ukurnya (Al Audah, 1993).

**f. Pendidikan Moral/Akhlak**

Pada wasiat yang terakhir Luqman al Hakim mengajarkan tentang keluhuran moral atau akhlak karena sebagai konsekuensi dari aqidah yang lurus dan ibadah yang benar. Dalam ayat 17 di atas paling tidak mengandung ajaran agar senantiasa *bersabar*. Sabar maknanya berkisar menahan, ketinggian sesuatu dan sejenis batu. Dari makna menahan lahir makna konsisten/bertahan, karena yang bersabar bertahan menahan diri dari satu sikap. Ketiga makna tersebut dapat kait berkait apalagi pelakunya adalah manusia. Seseorang yang sabar akan menahan diri sehingga membutuhkan kekukuhan jiwa dan mental baja agar dapat mencapai ketinggian yang diharapkannya.

Bersabar bukan berarti fatalis, yakni menerima begitu saja tanpa ikhtiar, tetapi bersikap menerima dan tabah dalam menghadapi musibah yang pahit atau apapun yang tidak menyenangkan dalam hidup merupakan wujud iman manusia yang beriman atas taqdir Allah sekaligus terbuka untuk tetap berikhtiar dan berjiwa tenang dan optimis dalam mencari jalan keluarnya (Nashir, 2012). Selanjutnya pada pesan yang terakhir yang tertulis pada QS Luqman 18-19 ;

وَلَا تُصَعِّرْ خَدَّكَ لِلنَّاسِ وَلَا تَمَسَّ فِي الْأَرْضِ مَرَحًا إِنَّ اللَّهَ لَا يُحِبُّ كُلَّ مُخْتَالٍ فَخُورٍ ۝ ١٨ وَأَقْصِدْ فِي مَشْيِكَ وَأَغْضُضْ مِنْ صَوْتِكَ إِنَّ أَنْكَرَ الْأَصْوَاتِ لَصَوْتُ الْحَمِيرِ ۝ ١٩

18. dan janganlah kamu memalingkan mukamu dari manusia (karena sombong) dan janganlah kamu berjalan di muka bumi dengan angkuh. Sesungguhnya Allah tidak menyukai orang-orang yang sombong lagi membanggakan diri.

19. dan sederhanalah kamu dalam berjalan dan lunakkanlah suaramu. Sesungguhnya seburuk-buruk suara ialah suara keledai.

Pada dua ayat di atas ada beberapa pesan yang berkaitan dengan moral atau sopan santun dalam berinteraksi dengan sesama manusia, yang meliputi:

**1. Larangan berbuat sombong atau angkuh.**

Luqman menasehati anaknya dengan mengatakan “janganlah engkau memalingkan pipimu yakni mukamu dari manusia siapapun dia yang didorong oleh penghinaan dan kesombongan. Hendaklah selalu menampilkan wajah berseri dan penuh rendah hati”. Sombong hampir menjadi pakaian setiap manusia terutama di kala manusia mendapatkan kelebihan rejeki dari Allah (harta, kekuasaan, pisik, ilmu dan lainnya). Oleh karena itulah maka dalam ayat di atas Luqman

mengajarkan kepada anaknya agar menjauhi sifat sombong tersebut. Sifat sombong itu bisa lahir dari ucapan seseorang, perbuatan seseorang bahkan bisa jadi dalam hati seseorang. Sabda nabi Muhammad saw dari Abu Hurairah ra, sesungguhnya Rasulullah saw telah bersabda: *“Barang siapa yang beriman kepada Allah dan hari akhir, maka hendaklah berkata baik atau diam...”* HR bukhari dan Muslim (‘Ied, 2001).

## **2. Perintah menyederhanakan dalam berjalan dan lemah lembut.**

Ayat 19 di atas Luqman mengajarkan kepada anaknya agar di kala berjalan tidak tergesa gesa namun juga tidak boleh lambat. Selain itu beliau juga mengajarkan agar lemah lembut dalam berbicara. Islam mengajarkan bagaimana umatnya berbicara, baik berkaitan dengan intonasi sikap dan lainnya. Sebagaimana yang difirmankan oleh Allah SWT dalam QS Ali Imran ayat 159 *“dan berkat rahmat Allah engkau berlaku lemah lembut terhadap mereka. Sekiranya engkau bersikap keras dan berhati kasar, tentulah mereka menjauhkan diri dari sekitarmu...”*

Perkataan yang lemah lembut adalah berbicara secara proporsional, tidak membentak atau meninggikan suara. Rasulullah saw senantiasa bertutur kata lemah lembut hingga orang yang mendengarkannya tersentuh hatinya. Dalam berdoa pun Allah memerintahkan agar kita memohon dengan lemah lembut *“Berdoalah kepada Tuhanmu dengan merendah diri dan suara yang lemah lembut, sungguh Allah tidak menyukai orang-orang yang melampaui batas”* (Al-A’raaf : 55).

## **Penutup**

Quranic Parenting merupakan sebuah pendekatan pola asuh terhadap anak dengan mengacu kepada ajaran ajaran yang tertulis dalam firman Allah dalam al-Quran. Jika mencermati apa yang sudah diuraikan di atas, maka dapat kita ambil sebuah kesimpulan paling tidak ada tiga ajaran pokok yang disampaikan Luqman al hakim kepada anaknya, yaitu: *pertama*, ajaran tentang keimanan/keyakinan. Aspek ini diperlihatkan dalam ajarannya tentang tauhid yang berimplikasi pada kesyukuran kepada Allah dan menyadari bahwa semua perbuatannya senantiasa dalam pengawasannya. Dengan kesadaran seperti itu maka akan menjadikan manusia selalu berhati hati dalam berbuat karena selalu tertanam dalam dirinya bahwa Allah pasti melihatnya. Ajaran tauhid menjadi ajaran yang pertama dan utama dari Luqman karena keimanan yang benar akan melahirkan segala bentuk perilaku yang positif karena iman akan termanifestasi dalam kehidupan sehari hari. *Kedua*, ajaran tentang moral yang diperlihatkan dengan ajaran menegakkan yang ma’ruf dan mencegah kemungkaran, tidak boleh angkuh/sombong dalam kehidupan,

mengedepankan sopan santun, lemah lembut dan lain lain. *Ketiga*, ajaran tentang tanggungjawab sosial yang diperlihatkan dengan harus senantiasa berbuat baik pada orang tua, bermuamalah dengan baik, menghindari sikap takabur dan lain lain.

Selain hal di atas dapat juga kita pahami bahwa untuk melahirkan Sumber Daya Manusia yang unggul pastinya diawali dari pendidikan di lingkungan keluarga yang kuat. Keluarga merupakan lembaga pendidikan pertama dan utama bagi anak karena pada lembaga ini anak akan langsung berinteraksi dengan guru (orang tua) dalam masa yang relatif lama pada usia usia keemasannya. Keteladanan seorang ayah dan ibu menjadi sangat penting dalam kehidupan keluarganya, karena pada masa masa tertentu pada lembaga keluarga inilah anak akan banyak mendapatkan dasar dasar tentang kepribadian. Kedudukan Luqman Al Hakim sebagai seorang ayah mensiratkan bahwa pendidikan dalam keluarga tidak semata mata menjadi tanggungjawab ibu saja, namun ayah juga mempunyai peran dan tanggungjawab yang sangat besar dalam proses pendidikan tersebut.

Kondisi masyarakat di mana anak itu dibesarkan dan sekolah sekolah formal di mana anak tersebut menuntut ilmu tentu harus ikut bertanggung jawab atas keberlangsungan pendidikan tersebut. Walaupun anak sudah dibesarkan pada keluarga yang sakinah mawaddah warahmah namun jika masyarakat di mana anak dibesarkan tidak baik lingkungan sosialnya maka akan berdampak buruk juga pada kepribadian yang telah dibangun dalam keluarga dan sekolah tersebut. Oleh karenanya harus ada kerjasama dan kesatuan langkah antara pendidikan pada keluarga, sekolah dan masyarakat. Jika anak mendapat pendidikan sebagaimana yang diajarkan Allah SWT dalam al-Quran melalui salah satunya kisah Lukman Hakim tersebut maka kiranya tidaklah sulit untuk mewujudkan sebuah Sumber Daya Manusia yang unggul. Hal ini disebabkan anak telah mendapatkan dasar dasar pendidikan yang kuat sejak kecil, baik berkaitan dengan Keimanan yang akan mampu melahirkan sumber daya manusia yang memiliki integritas. Selain itu ajaran moral akan mampu melahirkan SDM yang memiliki etika dan tingkahlaku yang baik. Sedangkan dengan ajaran tanggungjawab sosial maka lahirlah generasi generasi yang mampu menebar manfaat bagi orang lain dan mampu membawa masyarakat lebih mashlahat dan bermartabat.

### **Daftar Pustaka**

- Al-Audah, S. & Ilahi, F. (1993). *Amar ma'ruf nahi munkar*. Pustaka Al-Kautsar
- Al-Qahthani, M.S., Wahhab, M.B.A., & Qutb, M. (1993). *Memurnikan Laa Ilaah illallah*. Gema Insani Pers
- Aly, A. (1999). *Studi Islam jilid 1*. LSI UMS
- Baghdadi, S. S. M. A. (1994). *Rauhul ma'aani fit tafsiiiril Quranil azhiim wa sab'ul matsani*. Darul Fikr

- Damas, T. & Arifin T. (2013), *Al-Quran tafsir perkata: Al-Ahkam*. Suara Agung.
- Hamka. (1988). *Tafsir al Azhar juz XXI*. Pustaka Panjimas
- Hafni N., Lutfiana, F., Sari, T.R., Nudin, B. (2021). *Studi analitik pola pendidikan karakter oleh Lukman Al-Hakim: Telaah Surat Luqman ayat 12-19. El-Tarbawi, 14(1), 67-88.*
- Ied, D.I. (2001), *Syarhul arba'iina hadiitsin an nawawiyah*. Media Hidayah.
- Katsir, A.A.F.I.B. (2018). *Al bidayah wa nihayah*. Insan Kamil.
- Katsir, I. (n.d.). *Tafsir al-quran*. Al-Maktabah al-Syamilah.
- Kazhim, M.N. (2011). *Kaifa nuaddib abna ana bi ghairi dharbin, wa hukmu adh-dharb al madrasiiyi min wjihah an nazhar al fiqhiyyah wa at tarbiyyah*. Pustaka Arafah.
- Khomaeny, E.F.F. (2019). Penerapan konsep pendidikan Lukmanul Hakim dalam keluarga. *Equalita, 1(2), 144-168.*
- Kilmah, B. T.(2014). *Ensiklopedia pengetahuan Al-Quran dan Hadits jilid 6*. Kamil Pustaka
- Ma'arif, S. (1991), *Pendidikan Islam di Indonesia: Antara citra dan fakta*. Tiara Wacan.
- Ma'athi, A. M. (2008). *Kaifa nurrabi auladana alas ahalah*. Insan Kamil
- Mansoer, H. (2004). *Materi instruksional Pendidikan Agama Islam*. Direktorat Perguruan Tinggi Agama Islam, Depag RI.
- Mukodi. (2011). Nilai nilai pendidikan dalam Surah Luqman. *Walisongo: Jurnal Penelitian Sosial Keagamaan, 19(2). 429-448.*
- Najib, F. A. (2019), Konstruksi pesan-pesan Lukman Al Hakim dalam QS Luqman: Analisis qur'anic parenting. *At Tajdid, 3(2), 111-125.*
- Nashir, H. (2012). *Ibrah kehidupan: Sosiologi makna untuk pencerahan diri*. Gramasurya
- Shihab M. Q. (2007). *Tafsir Al Misbah: Pesan, kesan dan keserasian al-Quran*. Lentera Hati.
- Siregar, R. (2020). KALAM. Sindonews.com
- Subandi, M.A. (2009). *Psikologi dzikir: Studi fenomenologi pengalaman transmisi religious*. Pustaka Pelajar.
- Yusuf, S. M. K. R. (2001), *Luqmanul hakiim wa hikmamuhu (Dirasah tahliliyah muqaaranah 'alaa dhau'il Quran was Sunnah wat taarikh*. Mustaqiim

## **Pandemi dan *Learning Loss* Siswa di Indonesia, Siapa Paling Kehilangan?**

**Ika Febrian Kristiana**

[ikafebriankristiana@lecturer.undip.ac.id](mailto:ikafebriankristiana@lecturer.undip.ac.id)

### **Pendahuluan**

*World Health Organization* (WHO) secara resmi mengumumkan bahwa COVID-19 menjadi penyakit serius dan masalah kesehatan global serta bersifat pandemi pada Maret 2020 (Cucinotta & Vanelli, 2020). Penyebaran cepat virus Covid berdampak pada semua aspek kehidupan termasuk pendidikan dengan penutupan sementara institusi pendidikan yang berpengaruh pada lebih dari 70% dari populasi siswa dunia. Institusi pendidikan terpaksa mencari alternatif untuk menjaga kelangsungan pendidikan (Giovannella, 2021). Menanggapi penutupan sekolah tersebut, UNESCO merekomendasikan penggunaan aplikasi online dan platform pembelajaran yang memungkinkan sekolah dan guru untuk tetap memberikan pembelajaran dan menjaga kemajuan pendidikan bagi peserta didik (Crawford dkk., 2020; UNESCO, 2020). Beberapa aplikasi dan platform pembelajaran online di sekolah yang digunakan, antara lain Google Classroom, Zoom, Microsoft Teams, Edmodo, dan WhatsApp.

Pembelajaran online yang dilakukan secara jarak jauh atau dikenal juga dengan pembelajaran jarak jauh sebenarnya sudah cukup lama diberlakukan namun beberapa dekade terakhir ini memperlihatkan perkembangan penting seiring dengan muncul dan berkembangnya internet (Akther, 2013). Institusi pendidikan di seluruh dunia secara masif menerapkan teknologi dalam pembelajaran, tetapi tidak ada implementasi penuh jarak belajar dalam proses pendidikannya. Situasi pandemik secara dramatis membuat pergeseran penuh dari pembelajaran tatap muka di ruang-ruang kelas ke pembelajaran jarak jauh. Kondisi tersebut menciptakan tantangan dan kekhawatiran bagi siswa dan guru, antara lain: kekhawatiran akan potensi kehilangan pembelajaran (*learning loss*), hilangnya sosialisasi dan interaksi secara tiba-tiba (Dzakiria dkk., 2005), konektivitas internet yang buruk, dan bagaimana memilih media online yang paling tepat.

Faktanya, tidak semua siswa dapat merasakan manfaat dan terikat dalam proses pembelajaran jarak jauh ini. Beberapa tantangan yang dialami siswa berkaitan dengan pelaksanaan pembelajaran jarak jauh, misalnya, keterbatasan teknologi yang dimiliki, akses internet tidak memadai, dan tingginya biaya kuota yang dikeluarkan keluarga, barangkali berkaitan dengan kondisi sosial ekonomi keluarga. Selain itu, bagi siswa dengan karakteristik tertentu misalnya siswa dengan usia yang lebih muda (5-10

tahun) dan dengan disabilitas atau kebutuhan khusus akan menghadapi kesulitan untuk terlibat dalam proses pembelajaran jarak jauh, terlebih jika tidak ada pendampingan dari keluarga (Bacher-Hicks dkk., 2020; Chetty dkk., 2020; Engzell dkk., 2021; Fournier dkk., 2016). Kondisi ini terbukti menurunkan motivasi belajar, ketrampilan, serta kemampuan siswa.

Penutupan sekolah mengharuskan *shifting* (pergeseran) tiba-tiba dari pembelajaran tatap muka ke pembelajaran jarak jauh pada situasi pandemi menciptakan tantangan dan kekhawatiran adanya potensi kehilangan pembelajaran (*learning loss*) (World Bank, 2020; Kuhfeld dkk., 2020; Turner dkk., 2020), terlebih jika anak, sekolah, guru, dan orangtua tidak dipersiapkan secara memadai untuk menghadapi situasi tersebut (Christakis, 2020; Kaffenberger, 2021). Studi menunjukkan bahwa anak-anak berusia 5 hingga 10 tahun dari keluarga berpenghasilan rendah termasuk dalam kelompok siswa paling berisiko kehilangan belajar karena ketiadaan keterlibatan orangtua sebagai akibat dari tidak dapat dilakukan dengan alasan orang tua harus bekerja di luar rumah (Fournier dkk, dalam Scott dkk., 2020). Temuan penelitian lainnya menemukan bahwa selama belajar dari rumah, siswa menunjukkan sedikit atau tidak ada kemajuan dalam pencapaian belajar (Engzell dkk., 2021). Kehilangan belajar juga secara langsung berhubungan dengan prestasi belajar dan *absenteeism* hingga *drop out* dari sekolah (Kuhfeld dkk, 2020; World Bank, 2020).

Indonesia termasuk negara yang mengalami *digital disrupting* atau pergeseran mendadak dari pembelajaran tradisional (*offline*) menuju *full online* atau jarak jauh karena pandemi. Sekita 45 juta siswa di Indonesia atau 3% dari populasi siswa secara global yang terkena dampak pandemi (Statistik Indonesia, 2020). Perubahan sistem pendidikan tradisional ini disinyalir memberikan kerugian terutama bagi siswa-siswa yang berasal dari keluarga *low resources* (*low income* atau *low SES*) dan yang berada di daerah pedesaan. Topografi Indonesia yang berupa kepulauan dan pegunungan juga menjadi faktor yang memperkuat kesenjangan dalam mengakses teknologi internet (Khatri, 2019). Situasi pandemic membuat siswa-siswa tersebut menghadapi hambatan tambahan dalam mengakses pendidikan akibat kesenjangan dalam mengakses infrastruktur teknologi.

Penutupan institusi pendidikan di Indonesia berdampak luas pada jutaan siswa. Kebijakan pembelajaran daring dari rumah yang kemudian dikenal dengan pembelajaran jarak jauh dibuat oleh pemerintah dan mengubah pola pendidikan secara masif. Perubahan pola pendidikan ini dilaporkan memberikan pengaruh negatif bagi perkembangan siswa (Risalah dkk., 2020), meskipun pembelajaran jarak jauh dilakukan dengan memanfaatkan berbagai modal yang dapat mendukung pembelajaran (Rigianti, 2020). Berbagai problem muncul sebagai dampak dari pembelajaran jarak jauh antara lain: waktu belajar yang hilang, sedikitnya pengetahuan yang diperoleh, hingga ancaman terhadap gangguan kesehatan

mental siswa misalnya panik kecemasan, dan ketakutan. Berdasarkan temuan penelitian dari Budi dkk., (2021), dampak negatif pembelajaran jarak jauh juga dialami siswa berkebutuhan khusus dan disabilitas karena keterbatasan dan hambatan yang dimiliki yang membuat mereka kesulitan dalam mengikuti pembelajaran jarak jauh. Pada kondisi pembelajaran tatap muka, siswa berkebutuhan khusus mendapatkan bantuan langsung oleh guru dan disediakan fasilitas yang mendukung untuk belajar, sedangkan pada pembelajaran jarak jauh mereka dituntut untuk mandiri dengan fasilitas dan bantuan apa adanya di rumah.

Fenomena kehilangan belajar adalah hal yang tidak dapat dihindari dan dialami oleh hampir seluruh siswa di dunia termasuk di Indonesia. Seluruh lapisan sistem pendidikan di Indonesia belum pernah disiapkan untuk melakukan pembelajaran jarak jauh (PJJ) atau *online learning*. Dengan demikian, kehilangan belajar menjadi dampak yang tidak terantisipasi bahkan mungkin terlambat disadari, dimana siswa berkebutuhan khusus adalah salah satu karakteristik siswa yang mengalami dampak negatif lebih berat dalam pembelajaran jarak jauh.

### **Learning Loss**

Learning loss atau kehilangan belajar sebenarnya bukan fenomena baru. *Learning loss* merupakan fenomena yang selalu mengiringi di musim panas. menurut National Summer Learning Association, pada setiap libur musim panas dilaporkan bahwa dua bulan pembelajaran matematika hilang bagi sebagian besar siswa dan dua hingga tiga bulan pembelajaran membaca hilang pada siswa berpenghasilan rendah. Guru dan orang tua menyampaikan tiga kekhawatiran tentang dampak negatif liburan musim panas pada siswa dan mengharapkan agar anak-anak tetap belajar di musim panas. Libur musim panas yang panjang berdampak negatif yaitu merusak ritme pengajaran, menyebabkan lupa, dan membutuhkan banyak pengulangan materi ketika siswa kembali ke sekolah di musim gugur (Cooper, 2003).

Pandemi COVID19 telah menghasilkan learning loss yang dinilai jauh lebih mengerikan. Hal ini dikarenakan penutupan sekolah lebih dari 1,5 tahun. Penutupan sekolah membawa perubahan pada model pembelajaran yang selama ini dengan tatap muka langsung di kelas digantikan pertemuan online dalam framework pembelajaran jarak jauh (*distance learning*) dengan berbasis teknologi. Kondisi ini terbukti menurunkan motivasi belajar bagi siswa dan terjadi gap pada keterampilan serta sumberdaya yang tersedia. Oleh karena itu, kehilangan belajar muncul sebagai dampak dari “penutupan” sekolah akibat pandemik.

Pembelajaran jarak jauh banyak memberikan kerugian pada siswa-siswa yang berasal dari keluarga *low resources* atau prasejahtera dan yang berada di daerah pedesaan. Siswa-siswa tersebut adalah siswa yang

dalam kondisi normal-pun (tidak pandemi dan pembelajaran tatap muka), sudah menghadapi hambatan untuk mengakses pendidikan. Pandemi membuat mereka menghadapi hambatan tambahan yang muncul karena kesenjangan untuk mengakses infrastruktur teknologi. *Learning loss* dilaporkan 60% lebih besar terjadi pada siswa dengan kondisi sosial ekonomi dan latar belakang pendidikan orangtua yang kurang. Temuan penelitian juga melaporkan bahwa siswa menunjukkan sedikit atau bahkan tidak ada kemajuan selama pembelajaran jarak jauh dimana *learning loss* semakin besar terjadi di negara-negara dengan infrastruktur yang kurang atau penutupan sekolah yang lebih lama (Engzell dkk., 2021).

The Education and Development Forum (UNESCO, 2021) mendefinisikan *learning loss* sebagai situasi dimana siswa kehilangan pengetahuan dan keterampilan umum atau khusus atau kemunduran secara akademis, yang terjadi karena kesenjangan yang berkepanjangan atau ketidakberlangsungannya proses pendidikan. Menggunakan definisi tersebut, *learning loss* merupakan fenomena yang terutama dialami anak-anak dari golongan ekonomi menengah ke bawah dimana mereka tidak punya kemampuan untuk menggunakan dan mengakses internet untuk belajar. *Learning loss* biasanya didefinisikan sebagai perbedaan antara capaian keterampilan akademik dan pengetahuan siswa dengan yang diharapkan dalam kurikulum atau kesenjangan antara kinerja akademik beberapa kelompok siswa dibandingkan dengan yang lain (Dorn dkk., 2020; Pier dkk. 2021).

Dziuban dkk. (2018) mengungkapkan bahwa *learning loss* merupakan suatu kondisi pada anak yang muncul karena adanya kesulitan-kesulitan dalam proses pembelajaran. Sementara itu, Huang (2020) menyatakan *learning loss* sebagai ketidakmaksimalan proses pembelajaran yang dilaksanakan di sekolah. Melengkapi pendapat Huang dkk. (2021) menambahkan bahwa ketidakmaksimalan proses pembelajaran berakibat pada informasi yang diperoleh siswa dan hasil belajar siswa tidak maksimal. Menurut Terayanti (2020), *learning loss* adalah hilangnya minat belajar pada siswa karena kurangnya interaksi dengan guru dalam pembelajaran. Gejala-gejala *learning loss* pada siswa antara lain: penurunan prestasi, penurunan kapasitas intelektual dan keterampilan, terganggunya tumbuh kembang siswa, adanya tekanan psikologis dan psikososial, serta adanya kesenjangan akses belajar. Dapat disimpulkan bahwa *learning loss* adalah suatu keterbatasan atau kehilangan pengetahuan dan kemampuan secara umum maupun spesifik yang dapat disebabkan karena kesenjangan dalam pendidikan siswa. Dikutip dari detik.com, Mendikbud RI Nadiem Makriem menyebutkan bahwa Indonesia akan berisiko memiliki generasi dengan *learning loss* terutama bagi siswa di jenjang Pendidikan yang lebih muda/rendah. *Learning loss* bisa terjadi karena kurangnya kualitas dan fasilitas

bagi anak yang mengalami pembelajaran jarak jauh (PJJ) yang perlahan berdampak pada pada capaian belajarnya.

Literatur-literatur COVID-19 terbaru menyoroti kekhawatiran tentang peningkatan ketidakhadiran, hasil literasi dan matematika yang buruk, potensi penghentian pendidikan jangka panjang, putus sekolah, dan pengurangan seumur hidup untuk pencapaian pendidikan dan kejuruan bagi siswa yang hidup dan belajar dalam keadaan rentan (Andrabi dkk. 2020; Bao dkk. 2020; Engzell dkk. 2021; Sabate dkk. 2021). Sejumlah penelitian yang meneliti dampak COVID-19 pada prestasi akademik telah dilakukan di Amerika Serikat (Dorn dkk., 2020; Kuhfeld dkk., 2020), dan Belanda (Engzell dkk. 2021). Sebagian besar studi ini membandingkan kinerja siswa pada ukuran standar sebelum dan setelah penutupan sekolah pada tahun 2020 dan menemukan penurunan kemampuan serta capaian belajar yang signifikan terutama pada siswa dengan latar belakang ekonomi dan social yang rendah. Di Kanada dilaporkan temuan yang beragam pada peningkatan kegagalan belajar, skor tes yang lebih rendah, dan hasil tes literasi standar yang rendah (misalnya, membaca) pada anak dengan usia yang lebih kecil di Alberta dan Ontario (Davies & Aurini 2021; Nerestant, 2021).

Diskusi tentang *learning loss* sering kali dibatasi dalam empat hal. Pertama, tentang penutupan sekolah yang membuat anak-anak terlibat dalam pembelajaran jarak jauh. Dengan kata lain, belajar disamakan semata-mata dengan capaian prestasi akademik, keterampilan serta pemahaman yang dimiliki anak-anak (Deslandes-Martineau dkk. 2020; Rodriguez 2021). Kedua, *learning loss* paling sering didefinisikan dengan pencapaian yang sempit, terutama pada kemampuan literasi dasar dan berhitung (Vegas, 2021). Psikologi atau rasa belajar penuh, termasuk motivasi, keterlibatan, dan inklusi, dan tujuan kurikuler yang luas dari sekolah, kurang diperhatikan (Zhao, 2021). Akibatnya, tanggapan atau respon terhadap *learning loss* sering kali hanya mencakup pengujian (tes/ asesmen) standar skala besar untuk menilai dan menjadi dasar pernaikan keterampilan saja. Pemahaman yang sempit tentang *learning loss* ini seringkali melanggengkan siklus ketidakadilan dan kemiskinan sebagai faktor penyebab rendahnya kinerja atau *absenteeism* siswa dari sekolah atau tidak mencerminkan profil budaya (Hargreaves 2020). Ketiga, diskusi tentang *learning loss* sering menggambarkan dampak yang sama untuk semua siswa padahal pada kenyataannya, pengaruh negatif atau lebih buruk dialami secara berbeda oleh siswa yang paling rentan (Bailey dkk., 2021). Dan keempat, gagasan tentang *learning loss* menunjukkan bahwa kehilangan tidak mungkin diperbaiki. Namun, sebagian besar keterampilan, kompetensi, dan pengetahuan yang berkaitan dengan membaca dan matematika, seni, sejarah, dan studi sosial dapat dilakukan dengan sukses pada titik mana pun dalam rentang hidup individu, meskipun membutuhkan

intensitas latihan yang lebih besar dan instruksi/ pendampingan khusus (Thompson & Steinbeis 2020; Woodard & Pollak 2020).

Beberapa penulis menyarankan untuk menggunakan istilah COVID “slide”, “slow down”, atau pembelajaran “belum selesai” untuk lebih mencerminkan efek pandemic pada kemajuan siswa (Gordon dkk., 2020; Martin 2020; Rodriguez 2021). Hal atau prestasi akademik apa yang hilang ditentukan oleh seberapa baik siswa yang rentan didukung oleh sumber daya selama dan setelah pandemi. Nampaknya, istilah ini lebih memiliki makna positif yang melahirkan harapan akan adanya peluang perbaikan terhadap *learning loss*.

Pembatasan pemahaman *learning loss* hanya pada ranah akademik mempengaruhi perkembangan asesmen *learning loss* hingga saat ini yang masih membatasi pula pada evaluasi kinerja akademik atau hasil belajar siswa. Padahal, jika kita memahami kembali penelitian awal mengidentifikasi hasil belajar atau pendidikan tujuan adalah menilai berbagai kategori capaian pembelajaran dan perkembangan siswa dalam kategori kognitif, afektif, dan psikomotor (Bloom, 1956). Meskipun berbagai kategori capaian pembelajaran ini dapat dinilai oleh guru, capaian kognitif terus menjadi dasar untuk mengevaluasi keberhasilan pendidikan. Beberapa model asesmen atau ukuran untuk mengidentifikasi *learning loss* dengan mendasarkan pada capaian pembelajaran kognitif antara lain:

- (1) Penilaian (tes) pretest dan posttest dari tugas pembelajaran atau mata pelajaran tertentu. Tes perlu dirancang dengan hati-hati, karena harus mencerminkan keseluruhan isi pembelajaran. Desain pretest posttest juga terbatas, karena siswa telah terpapar soal tes sebelumnya (pada saat pretes) ketika saatnya untuk mengambil pengukuran berikutnya (posttest), yang merupakan ancaman pengujian terhadap validitas internal (Willson & Putnam, 1982). Juga, jenis penilaian ini harus spesifik untuk tugas pembelajaran atau mata pelajaran tertentu tidak digeneralisasikan di seluruh disiplin ilmu.
- (2) Prestasi akademik. McCroskey (1977) menggunakan nilai rata-rata siswa (IPK) sebagai penanda prestasi siswa. Namun, IPK adalah tidak hanya menggambarkan kinerja akademik tetapi juga kehadiran (Meyer, 2007, 2010), dan skor pada beberapa aspek tertentu. Plax dan Kearney (1992) mencatat bahwa nilai yang diberikan guru sangat dipengaruhi oleh kehadiran siswa, proyek kelompok, pengaruh guru terhadap individu siswa, dan kriteria penilaian istimewa lainnya. Selanjutnya, McCroskey dan Richmond (1992) berpendapat bahwa studi tentang variabel yang mempengaruhi pembelajaran kognitif telah lama terhambat oleh kesulitan dalam menetapkan ukuran yang valid dari jenis belajar. Menurut Chesebro dan McCroskey (2000), cara yang paling umum untuk menilai pembelajaran kognitif adalah laporan diri siswa.

- (3) Model student self-report, misalnya learning Loss Scale. Melihat lebih dekat pada Learning Loss Scale mengungkapkan bagaimana ukuran pembelajaran kognitif ini hanya terdiri dari dua pertanyaan. Pertanyaan pertama menanyakan, "Berapa banyak yang Anda pelajari di kelas ini?" dimana siswa diminta memberikan tanggapan pada skala Likert 10 poin. Poin 9 mewakili pembelajaran paling banyak dan 0 mewakili tidak ada pembelajaran. Pertanyaan kedua menanyakan, "Berapa banyak Anda berpikir bahwa Anda bisa belajar di kelas jika Anda memiliki instruktur yang ideal? Menggunakan skala Likert 10 poin yang sama. Skor tinggi menunjukkan sejumlah besar kehilangan pembelajaran (atau tidak adanya pembelajaran kognitif), karena siswa menilai pembelajaran di kelas mereka lebih sedikit dari apa yang diharapkan bisa terjadi jika guru mengajar dengan ideal. Sebaliknya, skor 0 menunjukkan bahwa siswa merasa memiliki instruktur/ guru yang ideal (Richmond dkk., 1987) Mengevaluasi pembelajaran kognitif menunjukkan bahwa kinerja siswa harus dinilai, bukan persepsi siswa tentang apa yang telah terjadi di dalam kelas. Richmond dkk. (1987) mencatat bahwa Learning Loss Scale adalah "ukuran subjektif" dan perlu terus dilakukan pengujian terhadap validitas dan reliabilitasnya (Chesebro & McCroskey, 2000).

### **Siswa Berkebutuhan Khusus dan Bentuk Layanan Pendidikan yang Diperoleh**

Istilah anak berkebutuhan khusus memiliki definisi anak yang berbeda secara signifikan dalam beberapa dimensi penting dari fungsi kemanusiaannya. Anak-anak tersebut mengalami hambatan pada aspek fisik, kognitif, psikologis, dan atau sosial emosi dalam mencapai tujuan-tujuan/ kebutuhan dan potensinya secara maksimal. Dengan hambatan yang dimilikinya, anak-anak tersebut membutuhkan penanganan yang terlatih dari professional. Dalam konteks pendidikan, anak berkebutuhan khusus merupakan anak-anak dengan hambatan perkembangan yang perlu dan membutuhkan layanan pendidikan khusus yang berbeda dengan anak-anak lain. Layanan pendidikan yang berbeda atau layanan pendidikan khusus membuat penerimanya disebut dengan siswa berkebutuhan khusus (Hallahan & Kauffman, 2006). Department of Education's Individuals with Disabilities Education Act (IDEA) Amerika Serikat, mendefinisikan siswa berkebutuhan khusus adalah siswa yang memiliki kebutuhan khusus dalam belajar karena adanya hambatan kognitif, fisik, sensori, bahasa, maupun emosi (IDEA, 2004).

Lebih dari 3 dekade ke belakang, anak-anak berkebutuhan khusus dapat mengakses layanan pendidikan formal tersegregasi. Mereka belajar di sekolah khusus yang tidak bercampur dengan siswa non-berkebutuhan khusus. Di Indonesia, layanan pendidikan formal tersegregasi bagi siswa

berkebutuhan khusus dikenal dengan sekolah luar biasa (SLB). Secara internasional, konsep kebutuhan pendidikan khusus telah direvisi direvisi. Paradigma "*psycho-medica*" yang memahami "disable" sebagai kemampuan atau karakteristik yang berbeda dari individu (Fulcher, 1989) telah digantikan oleh paradigma "*interactive*" atau "organisational" yang tidak melihat perbedaan ini saja sebagai hal yang diperhitungkan dalam pendidikan anak-anak tetapi pengakuan bahwa keadaan atau dimana individu ditempatkan dapat menjadi penyebab kesulitan yang dialami oleh individu (Clark dkk., 1999). Oleh karena itu, penempatan dalam pengaturan terpisah (segregatif) untuk anak-anak berkebutuhan khusus mulai ditinggalkan menuju pada integrasi yang lebih besar di kelas reguler.

Selain itu, evaluasi terhadap layanan pendidikan segregatif hanya memberikan sedikit dampak positif bagi siswa berkebutuhan sehingga upaya untuk melakukan perubahan dalam model layanan pendidikan bagi siswa berkebutuhan khusus dilakukan melalui layanan pendidikan inklusi yang telah diterapkan secara global. Pendidikan inklusi merupakan layanan pendidikan yang menempatkan anak berkebutuhan khusus dari tingkat ringan, sedang, dan berat secara penuh di kelas reguler (Cline & Frederickson, 2009). Pendidikan inklusif mempersyaratkan agar semua anak berkebutuhan khusus dilayani di sekolah-sekolah terdekat di kelas reguler bersama-sama teman seusianya (Woodcock & Hardy (2017). Melalui pendidikan inklusif, anak berkebutuhan khusus belajar bersama-sama anak lainnya (non berkebutuhan khusus) untuk mengoptimalkan potensi yang dimilikinya. Hal ini berdasarkan kenyataan bahwa di dalam masyarakat terdapat anak normal dan berkebutuhan khusus yang tidak dapat dipisahkan sebagai suatu komunitas.

Di Indonesia, layanan pendidikan inklusif diatur dalam Peraturan Menteri Pendidikan Nasional No. 70 tahun 2009. Di dalam Permendiknas No 70 tahun 2009 disebutkan bahwa pendidikan inklusi sebagai memberikan kesempatan seluas-luasnya kepada semua peserta didik berkebutuhan khusus dan memiliki potensi kecerdasan dan/ atau bakat istimewa untuk mengikuti pendidikan atau pembelajaran dalam lingkungan pendidikan secara bersama-sama dengan peserta didik pada umumnya. Layanan pendidikan inklusif memberikan layanan pendidikan sesuai dengan kebutuhan dan kemampuan setiap peserta didik secara berkualitas. Praktik inklusi dalam satuan pendidikan formal adalah melalui sekolah inklusi. Sekolah inklusi adalah sekolah yang menerima semua siswa untuk dengan kondisi apapun untuk belajar dengan menyediakan program pendidikan yang layak, menantang, serta menyesuaikan dengan kemampuan dan kebutuhan setiap siswa. Setiap anak dapat diterima dan menjadi bagian dari kelas di sekolah inklusi dimana anak-anak akan bekerjasama dengan guru, teman sebaya, maupun anggota masyarakat agar kebutuhan individualnya dapat terpenuhi (Porter & Eds, 2011).

## **Gambaran Learning Loss pada Siswa Berkebutuhan Khusus dan Beberapa upaya meminimalkannya**

“Gangguan” terhadap sistem pendidikan tradisional (tatap muka) yang selama ini dilakukan ini telah merugikan siswa-siswa yang rentan diantaranya siswa dengan disabilitas atau kebutuhan khusus. Mereka semakin menghadapi kesulitan untuk terlibat dalam proses pembelajaran jarak jauh terlebih jika tidak ada pendampingan dari keluarga (Bacher-Hicks dkk., 2020; Chetty dkk., 2020; Engzell dkk., 2020). Kondisi tersebut menciptakan tantangan dan kekhawatiran akan potensi kehilangan pembelajaran (learning loss) terlebih ketika infrastruktur dan sumber daya tidak disiapkan dengan memadai (Engzell dkk., 2021.) Realitas yang ada bahwa manfaat pembelajaran jarak jauh (secara online) pada situasi pandemi belum banyak dirasakan oleh siswa disadvantage fisik-psikologis-sosial.

Anak-anak berkebutuhan khusus dengan usia 5 hingga 10 tahun dari keluarga berpenghasilan rendah dimana keterlibatan orangtua tidak dapat dilakukan karena harus bekerja di luar rumah termasuk dalam kelompok siswa paling beresiko kehilangan belajar (Fournier dkk., dalam Scott, 2020). Studi lain mendokumentasikan bahwa anak-anak dengan hambatan kognitif dan perkembangan mengalami penurunan kemampuan akademik dan perkembangan akibat penutupan sekolah (Neece dkk., 2020). Studi di US membuktikan bahwa pandemi telah memperburuk gejala dan komorbiditas gangguan yang dialami anak (Nonweiler dkk., 2020), meliputi: peningkatan masalah perilaku pada anak ADHD dan menurunnya perilaku prososial pada anak autisme (Masi dkk., 2021). Kekhawatiran juga dikemukakan bahwa manajemen pembelajaran online tidak sesuai untuk anak-anak dengan gangguan atensi dan persepsi (Aishworiya & Kang, 2021). Sebuah riset di Indonesia melaporkan deteksi *learning loss* pada anak berkebutuhan khusus yang ditunjukkan dengan adanya penurunan minat belajar dan berdampak pada penurunan prestasi belajarnya (Budi dkk., 2021).

Bagi kebanyakan anak, dampak pandemi pada pembelajaran dan prestasi sebagian bergantung pada kualitas dari setiap penawaran atau strategi pembelajaran jarak jauh atau secara langsung dan sumber daya yang tersedia di rumah dan komunitas. Beberapa provinsi dan wilayah di beberapa negara seperti Kanada bahkan di Indonesia sendiri menawarkan pilihan untuk anak-anak kecil dari keluarga yang merupakan pekerja esensial atau anak-anak berkebutuhan khusus di kelas mengikuti pembelajaran secara berkelompok kecil atau individual (Government of Northwest Territories dalam Whitleya dkk., 2021). Berbagai pilihan pembelajaran jarak jauh telah disediakan sementara sekolah telah ditutup secara fisik, antara lain dengan model pembelajaran asinkron, dengan fisik materi yang dikirimkan ke rumah siswa, serta akses ke sumber daya digital

seperti situs web, platform aplikasi pembelajaran, dan program siaran televisi, hingga keterlibatan sinkron seluruh kelas siswa melalui pertemuan virtual melalui variasi platform pembelajaran online (misal: Ms Teams, Zoom, Google Classroom, Big Blue Button, dll).

Problem lebih pelik terjadi di Indonesia, dimana hambatan tambahan muncul karena kesenjangan dalam mengakses infrastruktur teknologi menjadi permasalahan dalam penyelenggaraan pembelajaran jarak jauh. Kondisi geografis Indonesia berupa kepulauan dan pegunungan menjadi kendala dalam jangkauan internet dengan sinyal kuat. Pertimbangan pangsa pasar yang lebih besar di pulau-pulau besar terutama Pulau Jawa dan daerah-daerah perkotaan menjadikan prioritas bagi penyedia layanan telekomunikasi seluler dibandingkan di daerah pedesaan (Khatri, 2019). Kesenjangan konektivitas tersebut membuat siswa yang berasal dari keluarga prasejahtera di daerah pedesaan dan daerah-daerah terluar, teringgal, dan terdalam (3T) menjadi semakin tidak diuntungkan. Bisa dibayangkan hal ini juga dialami oleh siswa-siswa berkebutuhan khusus dari keluarga prasejahtera atau latar belakang sosial ekonomi rendah yang tinggal di daerah terluar, tertinggal, dan terdalam.

Sehubungan dengan kualitas pembelajaran di rumah yang dilakukan oleh keluarga anak berkebutuhan khusus, secara umum basis literatur menunjukkan bahwa siswa berkebutuhan khusus menerima sumber daya yang tidak sesuai dengan kebutuhannya saat belajar di rumah. Dalam survei yang dilakukan terhadap 238 orang tua dari anak-anak berkebutuhan khusus di Inggris, 68% melaporkan bahwa anak-anak berkebutuhan khusus menerima sumber daya tidak sesuai dengan kebutuhan anak mereka (Greenway & Eaton-Thomas, 2020). Temuan dari penelitian Garbe dkk. (2020) di Amerika Serikat, menemukan bahwa orangtua anak-anak dengan ADHD melaporkan tantangan signifikan yang dihadapi anak mereka saat terlibat dalam kelas virtual, terutama dalam kemampuan *executive functioning*, mempertahankan fokus, dan menghindari gangguan lingkungan (Hai dkk., 2021). Merancang dan menerapkan opsi pembelajaran jarak jauh dengan cara inklusif yang mencerminkan diferensiasi dan keselarasan dengan tujuan dan dukungan yang diperlukan melalui rencana pembelajaran individual (RPI) adalah tantangan signifikan bagi pendidik dan sistem sekolah.

### **Peran dan Keterlibatan Pihak-Pihak dalam Mengatasi Learning Loss**

Banyak pendekatan untuk pembelajaran di rumah, terutama untuk anak kecil atau anak-anak berkebutuhan khusus dan disabilitas, yaitu dengan dukungan orang tua dan anggota keluarga lainnya. Mungkin, bagi banyak siswa menjadi hal yang tidak realistis untuk mengharapkan orang tua dan anggota keluarga lainnya menjadi mitra pembelajaran berbasis rumah untuk memberikan dukungan individu, memotivasi, melibatkan diri,

menginstruksikan, dan memantau pembelajaran serta pekerjaan sekolah siswa. Siswa tunawisma atau tinggal di lingkungan marginal misalnya, akan memiliki potensi besar kekurangan dukungan yang diperlukan untuk berpartisipasi penuh dalam pembelajaran online jarak jauh. Anak-anak yang di keluarganya tidak terbiasa menggunakan bahasa nasional (Bahasa daerah menjadi Bahasa sehari-hari), kendala bahasa mungkin menjadi hambatan bagi orangtua untuk memberikan pendampingan belajar di rumah. Karena kendala bahasa, keluarga dari siswa dengan karakteristik tersebut mungkin tidak dapat untuk mengakses materi dan komunikasi yang dikirim ke rumah, apalagi untuk mendukung anak-anak mereka dalam pembelajaran (Breiseth 2020; Sugarman & Lazarín 2020). Keterlibatan dan dukungan orang tua dalam pembelajaran di rumah dan diskusi akademis dengan anak-anak telah ditemukan memediasi hubungan antara kerentanan keluarga (misalnya, status sosial ekonomi) dan prestasi siswa (Altschul 2012; McNeal 2015).

Selama COVID-19 dan pembelajaran jarak jauh, banyak orang tua dan guru menjadi lebih dekat dari sebelumnya. Bagi banyak anak, terutama mereka yang masih kecil, anak-anak berkebutuhan khusus dan disabilitas, dukungan untuk tetap termotivasi dan terlibat pembelajaran jarak jauh tidak dapat terjadi tanpa upaya kolaboratif dari rumah dan sekolah. Selama periode pembelajaran jarak jauh karena COVID-19, orangtua sering memikul banyak tanggung jawab atas kualitas pengalaman pembelajaran yang dapat diakses oleh anak mereka (Bérubé dkk., 2020). Upaya kolaboratif orangtua dan sekolah menjadi kunci dalam mempertahankan kualitas pembelajaran terhadap siswa sehingga dapat diharapkan mengurangi potensi *learning loss* menjadi lebih besar. Tidak hanya upaya kolaboratif guru dan orangtua, pemangku kebijakan dalam hal ini pemerintah harus mempertimbangkan program percepatan pemulihan *learning loss* dengan menggunakan pelatihan dan komunikasi berbiaya rendah untuk mendukung guru, melibatkan orang tua, dan berbagai pihak terkait.

Merangkum dan memodifikasi usulan dari Center for Global Development (dalam Oldekop dkk., 2020) dan Kaffenberger (2021) tentang upaya pemulihan *learning loss* setelah pandemi sebagai berikut:

- (1) Melibatkan siswa dalam penyusunan program pembelajaran yang dipercepat
- (2) Pelatihan dan pembinaan bagi guru dalam mengembangkan model instruksional yang kreatif dan mempercepat pembelajaran pada siswa (misalnya: merencanakan pembelajaran secara sinkronus dan asinkronus dengan efektif dan kreatif; pengembangan modul pembelajaran yang menarik, dll)
- (3) Pelatihan dan pemantauan bagi sekolah dan seluruh civitasnya dalam menyiapkan pembelajaran secara *blended* (campuran) dengan memastikan bahwa lingkungan sekolah aman dan terlindungi

- (4) Memberikan pelatihan pada orangtua untuk meningkatkan keterlibatan dalam pembelajaran jarak jauh dari rumah (misalnya; pelatihan literasi internet dan media pembelajaran online, manajemen stress, motivasi, dan pembentukan perilaku positif pada siswa)
- (5) Menyederhanakan kurikulum yang direncanakan untuk mempercepat pembelajaran dengan tetap berfokus pada komponen inti kurikulum dan waktu yang tersedia
- (6) Program-program peningkatan kemampuan literasi dan numerasi dasar bagi siswa. Pengajaran yang berfokus pada keterampilan literasi dan berhitung dasar secara individual dalam satu atau dua jam per hari secara substansial terbukti meningkatkan pembelajaran
- (7) Kelompok belajar terbatas dan intensif, misalnya dengan program guru keliling yang dilakukan satu hingga dua kali seminggu di rumah atau pusat belajar di sekitar tempat tinggal siswa.
- (8) Mempertahankan moda pembelajaran online jika memungkinkan untuk mendukung pengajaran reguler/ tatap muka ketika sekolah dibuka kembali
- (9) Memperhatikan kesehatan mental siswa, guru, dan orang tua
- (10) Fleksibilitas dalam pengelolaan dana Bantuan Operasional (BOS) dalam mendukung pemulihan *learning loss*, misalnya: menggunakan sebagian dari dana Bantuan Operasional Siswa (BOS) untuk menyediakan makanan bernutrisi bagi siswa di sekolah maupun memberikan subsidi kuota internet atau bahkan pengadaan fasilitas pembelajaran online bagi siswa. Program ini sangat penting untuk mendukung pembelajaran dan dapat mengurangi dampak negatif dari tekanan ekonomi
- (11) Pelibatan komunitas dalam percepatan pembelajaran, misalnya pemberdayaan Karang Taruna dan PKK dalam memberikan program edukasi bagi anak dan orangtua melalui penyediaan taman bacaan bagi anak, memberikan pendampingan belajar bagi anak (misal: kursus Bahasa Inggris atau Matematika gratis), hingga forum-forum diskusi orangtua sebagai sarana belajar dan konsultasi orangtua dalam mendampingi anak belajar dari rumah.

## Penutup

*Learning loss* menjadi fenomena yang tidak bisa dihindari sebagai dampak *shifting* dari pembelajaran tradisional (tatap muka) menuju pembelajaran jarak jauh selama Pandemi COVID-19. *Learning loss* dipahami sebagai kehilangan pengetahuan dan kemampuan baik secara umum maupun secara spesifik yang umumnya terjadi disebabkan oleh adanya kesenjangan dalam pendidikan siswa. Bagi Sebagian siswa dengan karakteristik: usia yang lebih muda, berasal dari keluarga dengan *low resources* atau *low socio-economic status*, dan siswa berkebutuhan khusus-

disabilitas, potensi learning loss yang dialami menjadi lebih besar karena hambatan internal dan eksternal yang dihadapi. Kesenjangan dalam mengakses internet menjadi tambahan hambatan yang dihadapi terutama bagi siswa di daerah terluar, terdalam, dan tertinggal (3T). Pemahaman yang lebih luas tentang learning loss yang tidak hanya terbatas pada kehilangan akademik (capaian pembelajaran kognitif) namun juga pada komponen belajar yang lain yaitu afektif dan psikomotor penting untuk dimiliki. Hal ini akan membantu memahami pula bahwa penurunan rasa dalam belajar misalnya: penurunan motivasi, keterlibatan, hingga perilaku positif juga dapat menjadi ancaman yang “merusak” siswa. Meskipun demikian, bukan berarti asesmen *learning loss* yang sejauh ini berbasis capaian kognitif tidak penting dilakukan. Asesmen learning loss penting dilakukan untuk mengetahui seberapa besar kehilangan belajar yang dialami siswa dan menjadi pertimbangan untuk melakukan upaya percepatan pemulihannya. Kolaborasi menjadi kunci dalam percepatan pemulihan learning loss dengan melibatkan orangtua, sekolah, komunitas, dan dukungan dari pemangku kebijakan.

### Daftar Pustaka

- Aishworiya R, & Kang Y., Q. (2021). Including children with developmental disabilities in the equation during this COVID-19 pandemic. *Journal of Autism and Developmental Disorders*, 51, 2155–2158. <https://doi.org/10.1007/s10803-020-04670-6>
- Akther, U. M. (2013). Psychological impact of distance education technologies in students' personal development. *International Journal of Developmental and Educational Psychology INFAD Revista de Psicología*, 1(2), 203-212.
- Andrabi T., Daniels B., & Das J. (2020). *Human capital accumulation and disasters: evidence from the Pakistan earthquake of 2005*. RISE Working Paper Series. 20/039 [online]: Available from [riseprogramme.org/sites/default/files/2020-11/RISE\\_WP-039\\_Adrabi\\_Daniels\\_Das.pdf](http://riseprogramme.org/sites/default/files/2020-11/RISE_WP-039_Adrabi_Daniels_Das.pdf).
- Altschul I. (2012). Linking socio-economic status to the academic achievement of Mexican American youth through parent involvement in education. *Journal of the Society for Social Work and Research*, 3(1), 13–30. <https://doi.org/10.5243/jsswr.2012.2>
- Bacher-Hicks, A., Joshua, G., & Christine, M. (2020). Inequality in household adaptation to schooling shocks: Covid-induced online learning engagement in real time. *Journal of Public Economics*, 193, 1-17.
- Bao Y., Sun Y., Meng S., Shi J., & Lu L. (2020). 2019-nCoV epidemic: Address mental health care to empower society. *Lancet*, 395, e37–e38. [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(20\)30309-3](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(20)30309-3)

- Bailey D.,H, Duncan G.,J, Murnane R.,J, & Au Yeung N. (2021). Achievement gaps in the wake of COVID-19. *Educational Researcher*, 50(5), 266–275. <https://doi.org/10.3102/0013189x211011237>
- Bloom, B. S. (1956). *Taxonomy of educational objectives: Book 1 cognitive domain*. Longman.
- Breiseth L. (2020). Communicating with ELL families during COVID-19: 9 strategies for schools. Colorín Colorado [online]: Available from [colorincolorado.org/article/coronavirus-ells-families](http://colorincolorado.org/article/coronavirus-ells-families)
- Budi, S., Utami, I. S., Jannah, R. N., Wulandari, N. L., Ani, N. A., & Saputri, W. (2021). Deteksi potensi learning loss pada siswa berkebutuhan khusus selama pembelajaran daring masa pandemi COVID-19 di sekolah inklusif. *Jurnal Basicedu*, 5(5), 3607-3613. <https://doi.org/10.31004/basicedu.v5i5.1342>
- Bérubé A., Clément M.,È., Lafantaisie V., LeBlanc A., Baron M., Picher G., dkk. (2020). How societal responses to COVID-19 could contribute to child neglect. *Child Abuse & Neglect*, 116, 104761. <https://doi.org/10.1016/j.chiabu.2020.104761>
- Chesebro, J. L., & McCroskey, J. C. (2000). The relationship between students' reports of learning and their actual recall of lecture material: A validity test. *Communication Education*, 49, 297–301. <https://doi.org/10.1080/03634520009379217>
- Chetty, R., John N., F., Nathaniel, H., & Michael, S. (2020). *How did COVID-19 and stabilization policies affect spending and employment? A new realtime economic tracker based on private sector data*. National Bureau of Economic Research Working Paper No. w27431
- Christakis, D. A. (2020). School reopening—the pandemik issue that is not getting its due. *JAMA Pediatrics*, 174(10), 928-928. <https://doi.org/10.1001/jamapediatrics.2020.2068>.
- Clark, C., Dyson, A., Millward, A., & Robson, S. (1999). Theories of inclusion, theories of schools: Deconstructing and reconstructing the 'inclusive school'. *British Educational Research Journal*, 25(2), 157-177.
- Cline, T., & Frederickson, N. (2009). *Special educational needs, inclusion and diversity*. Retrieved from <http://books.google.com/books?id=i5byAAAACAAJ&pgis=1>.
- Cooper, H. M. (2003). *Summer learning loss: The problem and some solutions*. ERIC Clearinghouse on Elementary and Early Childhood Education.
- Cucinotta, D., & Vanelli, M. (2020). WHO declares COVID-19 a pandemic. *Acta Bio Medica: Atenei Parmensis*, 91(1), 157.
- Crawford J., Butler-Henderson K., Rudolph J., Malkawi B., Glowatz M., Burton R., Magni P., Lam S. (2020). COVID-19: 20 countries' higher education intra-period digital pedagogy responses. *Journal of Applied Learning & Teaching*, 3(1), 1-20. <https://doi.org/10.37074/jalt.2020.3.1.7>

- Davies S., & Aurini J. (2021). Chapter 3: Estimates of student learning during COVID-19 school disruptions: Canada in international context. In T. Vaillancourt, M. Beauchamp, C. Brown, P. Buffone, J. Comeau, and S. Davies, et al (Eds.), *Children and schools during COVID-19 and beyond: Engagement and connection through opportunity*. Royal Society of Canada.
- Deslandes-Martineau M., Charland P., Arvisais O., & Vinuesa V. (2020). *Education and COVID-19: challenges and opportunities*. Canadian Commission for UNESCO [online]: Available from [en.ccunesco.ca/idealab/education-and-COVID-19-challenges-and-opportunities](http://en.ccunesco.ca/idealab/education-and-COVID-19-challenges-and-opportunities)
- Dorn E., Hancock B., Sarakatsannis J., & Viruleg E. (2020). *COVID-19 and learning loss—disparities grow and students need help*. McKinsey & Company.
- Dzakiria H., Idrus R., M, & Atan H. (2005). Interaction in open distance learning: Research issues in Malaysia. *Malaysian Journal of Distance Education*, 7(2), 63-77.
- Dziuban, C., Graham, C. R., Moskal, P. D., Norberg, A., & Sicilia, N. (2018). Blended learning: The new normal and emerging technologies. *International Journal Of Educational Technology In Higher Education*, 15(1), 1-16. <https://doi.org/10.1186/S41239-017-0087-5>
- Engzell P., Frey A., & Verhagen M., D. (2021). Learning loss due to school closures during the COVID-19 pandemic. *Proceedings of the National Academy of Sciences*, 118(17), e2022376118. <https://doi.org/10.1073/pnas.2022376118>
- Fulcher, G. (1989). *Disabling policies*. Falmer.
- Garbe A., Ogurlu U., Logan N., & Cook P. (2020). COVID-19 and remote learning: Experiences of parents with children during the pandemic. *American Journal of Qualitative Research*, 4(3), 45-65. <https://doi.org/10.29333/ajqr/8471>
- Giovannella, C. (2021). Effect induced by the COVID-19 pandemic on students' perception about technologies and distance learning. In O. Mealha, M. Dascalu, & T.D. Mascio (Eds.), *Ludic, Co-design and tools supporting smart learning ecosystems and smart education* (pp. 105-116). Springer.
- Gordon E., O'Neill M., Jenkins B., Feldman L., & Casserly M. (2020). *Addressing unfinished learning after COVID-19 school closures*. Council of the Great City Schools. [online]: Available from [cgcs.org/cms/lib/DC00001581/Centricity/Domain/313/CGCS\\_Unfinished%20Learning.pdf](http://cgcs.org/cms/lib/DC00001581/Centricity/Domain/313/CGCS_Unfinished%20Learning.pdf)
- Greenway C.W., & Eaton-Thomas K. (2020). Parent experiences of home-schooling children with special educational needs or disabilities

- during the coronavirus pandemic. *British Journal of Special Education*, 47(4), 510–535. <https://doi.org/10.1111/1467-8578.12341>
- Hai T., Swansburg R., MacMaster F., P., and Lemay J., F. (2021). Impact of COVID-19 on educational services in Canadian children with Attention-Deficit/Hyperactivity Disorder. *Frontiers in Education*, 6, 614181. <https://doi.org/10.3389/feduc.2021.614181>
- Hallahan, D. P & Kauffman, J. M. (2006). *Exceptional children: Introduction to special education* (10<sup>th</sup> ed). Allyn & Bacon.
- Hargreaves A. (2020). Large-scale assessments and their effects: the case of mid-stakes tests in Ontario. *Journal of Educational Change*, 21(3), 393–420. <https://doi.org/10.1007/s10833-020-09380-5>
- Huang, Y., Wang, Y., Tai, Y., Liu, X., Shen, P., Li, S., ... Huang, F. (2020). Curricularface: Adaptive Curriculum Learning Loss For Deep Face Recognition. *Proceedings Of The Ieee Computer Society Conference On Computer Vision And Pattern Recognition*. <https://doi.org/10.1109/Cvpr42600.2020.00594>
- Individuals with Disabilities Education Improvement Act (IDEA). (2004). *Public Law 108- 446*. United States Congress.
- Kaffenberger, M. (2021). Modelling the long-run learning impact of the COVID-19 learning shock: Actions to (more than) mitigate loss. *International Journal of Educational Development*, 81, 102326. <https://doi.org/10.1016/j.ijedudev.2020.102326>
- Khatri, H. (2019). *Indonesian users in sparsely-populated urban areas connect to 4G more than 70% of the time*. Opensignal.
- Kuhfeld, M., Soland, J., Tarasawa, B., Johnson, A., Ruzek, E., & Liu, J. (2020). Projecting the potential impact of COVID-19 school closures on academic achievement. *Educational Researcher*, 49(8), 549-565.
- Martin C. (2020). Accelerating unfinished learning. *Mathematics teacher learning and teaching PK-12*, 113(10), 774–776. <https://doi.org/10.5951/MTLT.2020.0233>
- Mauliyda, M. A., Erfan, M., & Hidayati, V. R. (2021). Analisis situasi pembelajaran selama pandemi COVID-19 di SDN Senurus: Kemungkinan terjadinya learning loss. *Closse*, 4(3), 328–336.
- Masi A., Mendoza Diaz A., Tully L., Azim S.,I., Woolfenden S., Efron D., and Eapen V. (2021). Impact of the COVID-19 pandemic on the well-being of children with neurodevelopmental disabilities and their parents. *Journal of Paediatrics and Child Health*, 57(5), 631–636. <https://doi.org/10.1111/jpc.15285>
- McCroskey, J. C. (1977). Classroom consequences of communication apprehension. *Communication Education*, 26, 28–33. <https://doi.org/10.1080/03634527709378196>
- McCroskey, J. C., & Richmond, V. P. (1992). Increasing teacher influence through immediacy. In V. P. Richmond & J. C. McCroskey (Eds.), *Power*

- in the classroom: Communication, control, and concern* (pp. 101–119). Lawrence Erlbaum.
- McNeal, R. B. (2015). Parent involvement and student performance: the influence of school context. *Educational Research for Policy and Practice*, 14(2), 153–167. <https://doi.org/10.1007/s10671-014-9167-7>
- Mendikbud. (2009). *Peraturan menteri pendidikan nasional nomor 70 tentang pendidikan inklusi di Indonesia*. Kementerian Pendidikan Nasional.
- Meyer, K., R. (2007). *Student engagement in the classroom: An examination of student silence and participation*. Paper presented at the meeting of the National Communication Association. Chicago,
- Meyer, K. R. (2010). *Student silence as a form of communicative engagement*. Paper presented at the meeting of the National Communication Association, San Francisco.
- Neece C., McIntyre L.,L., & Fenning R. (2020). Examining the impact of COVID-19 in ethnically diverse families with young children with intellectual and developmental disabilities. *Journal of Intellectual Disability Research*, 64(10), 739–749. <https://doi.org/10.1111/jir.12769>
- Nonweiler J., Rattray F., Baulcomb J., Happé F., & Absoud M. (2020). Prevalence and associated factors of emotional and behavioural difficulties during COVID-19 pandemic in children with neurodevelopmental disorders. *Children*, 7(9), 128. <https://doi.org/10.3390>
- Nonestant A. (2021, Februari 10). The first report cards are in for Quebec students, and the results are worrisome. *CBC News Montreal* <https://www.cbc.ca/news/canada/montreal/report-cards-quebec-students-1.5908257#:~:text=CBC%20News%20Loaded-.The%20first%20report%20cards%20are%20in%20for%20Quebec%20students%2C%20and,has%20been%20during%20the%20pandemic>.
- Oldekop, J. A., Horner, R., Hulme, D., Adhikari, R., Agarwal, B., Alford, M., & Zhang, Y. F. (2020). COVID-19 and the case for global development. *World Development*, 134, 105044.
- Pier L, Hough HJ, Christian M, Bookman N, Wilkenfeld B, & Miller R. (2021). *COVID-19 and the educational equity crisis evidence on learning loss from the core data collaborative*. Policy Analysis for California Education [online]: Available from [edpolicyinca.org/newsroom/COVID-19-andeducational-equity-crisis](http://edpolicyinca.org/newsroom/COVID-19-andeducational-equity-crisis)
- Plax, T. G., & Kearney, P. (1992). Teacher power in the classroom: Defining and advancing a program of research. In V. P. Richmond & J. C. McCroskey (Eds.), *Power in the classroom: Communication, control, and*

- concern (pp. 67–84). Lawrence Erlbaum.
- Porter, G. L., & Eds, D. S. (2011). *Educational practices through professional inquiry*. Sense Publisher.
- Richmond, V. P., Gorham, J. S., & McCroskey, J. C. (1987). The relationship between selective immediacy behaviors and cognitive learning. In M. McLaughlin (Ed.), *Communication yearbook* (Vol. 10, pp. 574–590). Sage.
- Rigianti, H. (2020). Kendala pembelajaran daring guru sekolah dasar di Kabupaten Banjarnegara. *Elementary School*, 7(2), 297–302.
- Risalah, A., Ibad, W., Maghfiroh, L., Azza, M. I., Cahyani, S. A., & Ulfayati, Z. A. (2020). Dampak pandemi COVID-19 terhadap kegiatan belajar mengajar di MI / SD (*Studi kbm berbasis daring bagi guru dan siswa*). *Journal of Islamic Education in Elementary School*, 1(1), 10–16.
- Rodriguez M. (2021). “Learning loss” versus “unfinished learning” and why we use both. *Curriculum Associates*. [online]: Available from curriculumassociates.com/blog/unfinished-learning-versus learning-loss. Didownload pada 18 Maret 2022.
- Sabates R., Carter E., & Stern J., M. (2021). Using educational transitions to estimate learning loss due to COVID-19 school closures: The case of complementary basic education in Ghana. *International Journal of Educational Development*, 82, 102377. <https://doi.org/10.1016/j.ijedudev.2021.102377>
- Scott S., Scott D., Kathula, D. N. (2020). Effect of COVID-19 Pandemic on the education system in Kenya. *Journal of Education*, 3(6), 31–52.
- Statistics Indonesia. (2020). *Potret pendidikan Indonesia statistik pendidikan 2019*. BPS
- Sugarman, J., and Lazarín, M. (2020). *Educating English learners during the COVID-19 pandemic: Policy ideas for states and school districts policy Brief*. Migration Policy Institute.
- Terayanti, Y. A. (2020). *Pengaruh pembelajaran pada anak berkebutuhan khusus di masa pandemi COVID-19*. Universitas Lambung Mangkurat.
- Thompson A., & Steinbeis N. (2020). Sensitive periods in executive function development. *Current Opinion in Behavioral Sciences*, 36, 98–105. PMID: 33457470 <https://doi.org/10.1016/j.cobeha.2020.08.001>
- Turner, K. L., Hughes, M., & Presland, K. (2020). Learning loss, a potential challenge for transition to undergraduate study following COVID19 school disruption. *Journal of Chemical Education*, 97(9), 3346–3352
- UNESCO. *COVID-19 and higher education: Today and tomorrow: Impact analysis, policy responses and recommendations*; 2020. <https://www.iesalc.unesco.org/en/wpcontent/uploads/2020/05/COVID-19-EN130520.pdf>

- UNESCO, 2021. *Global monitoring of school closures caused by COVID-19. COVID-19 Impact on Education.* <  
<https://en.unesco.org/covid19/educationresponse>>
- Vegas E. (2021). *Unexcused absence: The pandemic, school closures, and the rise of inequality.* *Foreign Affairs* [online]: Available from [foreignaffairs.com/articles/dominican-republic/2021-05-20/unexcused-absence?utm\\_medium=promo\\_email&utm\\_source=lo\\_flows&utm\\_campaign=registered\\_user\\_welcome&utm\\_term=email\\_1&utm\\_content=20210608](https://foreignaffairs.com/articles/dominican-republic/2021-05-20/unexcused-absence?utm_medium=promo_email&utm_source=lo_flows&utm_campaign=registered_user_welcome&utm_term=email_1&utm_content=20210608).  
 Didownload pada 18 Maret 2022.
- Whitley, J., Beauchamp, M. H., & Brown, C. (2021). The impact of COVID-19 on the learning and achievement of vulnerable Canadian children and youth. *Facets*, 6(1), 1693-1713. <https://doi.org/10.1139/facets-2021-0096>.
- Willson, V. L., & Putnam, R. R. (1982). A meta-analysis of pretest sensitization effects in experimental design. *American Educational Research Journal*, 19, 249–258. <https://doi.org/10.3102/00028312019002249>
- Woodcock, S., & Hardy, I. (2017). Beyond the binary: rethinking teachers' understandings of and engagement with inclusion. *International Journal of Inclusive Education*, 21(6), 667–686. <https://doi.org/10.1080/13603116.2016.1251501>
- Woodard K., & Pollak, S.,D. (2020). Is there evidence for sensitive periods in emotional development? *Current Opinion in Behavioral Sciences*, 36: 1–6. PMID: 32905224 <https://doi.org/10.1016/j.cobeha.2020.05.004>
- World Bank. (2020). *The COVID-19 Pandemic: Shocks to Education and Policy Responses.* World Bank. <https://doi.org/10.1596/33696>
- Zhao Y. (2021). Build back better: avoid the learning loss trap. *Prospects*, 1–5. <https://doi.org/10.1007/s11125-021-09544-y>

## ***Pygmalion Effect* untuk Membangun SDM Unggul**

**Unika Prihatsanti**

[unikaprihatsanti@lecturer.undip.ac.id](mailto:unikaprihatsanti@lecturer.undip.ac.id)

### **Pendahuluan**

Istilah *pygmalion effect* berasal dari cerita Yunani kuno dimana seorang pematung bernama Pygmalion membuat patung wanita cantik bernama Galatea. Pygmalion jatuh cinta pada karyanya sendiri dan memiliki harapan bahwa patung tersebut akan hidup dan menjadi istrinya. Ide Pygmalion akan wanita sempurna menjadi kenyataan tampak pada perilaku dan perasaannya seperti harapan guru dapat menjadi kenyataan pada siswanya.

*Pygmalion effect* adalah fenomena psikologis dimana ekspektasi tinggi dan positif mengarah pada peningkatan kerja pada area tertentu. Individu atau kelompok akan bertindak berdasarkan ekspektasi yang dikembangkan orang lain pada diri mereka. Penelitian awal oleh Rosenthal, Fode, Lawson pada tahun 1960an di laboratorium eksperimen mendapatkan hasil yang sama pada partisipan manusia dan hewan coba, yaitu perlakuan dengan memberikan atau menampilkan ekspektasi tinggi pada subjek memberikan dampak positif pada performansi atau kinerja mereka. Rosenthal dan Jacobson (dalam Timmermans dkk., 2018) menyimpulkan bahwa ekspektasi guru tentang kemampuan siswa yang dimanipulasi pada awal tahun sekolah memberikan dampak pada kinerja dan tes IQ siswa.

Johnston dkk. (2019) menyatakan siswa cenderung terpengaruh apa yang diharapkan oleh guru pada mereka. Sejumlah penelitian pada seting pendidikan menunjukkan bahwa ekspektasi yang lebih tinggi terhadap siswa dapat menunjang keberhasilan mereka dalam menyelesaikan studi dan memberikan dampak positif pada proses pembelajaran (Chang, 2011; Friedrich dkk., 2015). Kualitas hubungan guru dan murid memiliki dampak terhadap inisiatif belajar. Karakter guru dapat menjelaskan rasa suka atau tidak suka mereka terhadap materi atau subjek belajar dan proses pembelajaran. Menurut Wang dan Cai (2016) kondisi atau proses belajar dapat diciptakan dengan meningkatkan kondisi psikologis siswa dengan memperlakukannya secara baik, berteman, komunikasi yang baik. Guru perlu mengkomunikasikan harapan mereka yang tinggi terhadap murid dengan cara memberikan dukungan secara verbal maupun nonverbal. Hubungan yang baik antara guru dan murid dapat meningkatkan antusiasme dan meningkatkan dampak pembelajaran. Dampak ini terjadi saat individu melakukan sesuatu dengan lebih baik ketika orang lain memiliki ekspektasi lebih terhadap mereka. Harapan atau ekspektasi guru memiliki hubungan

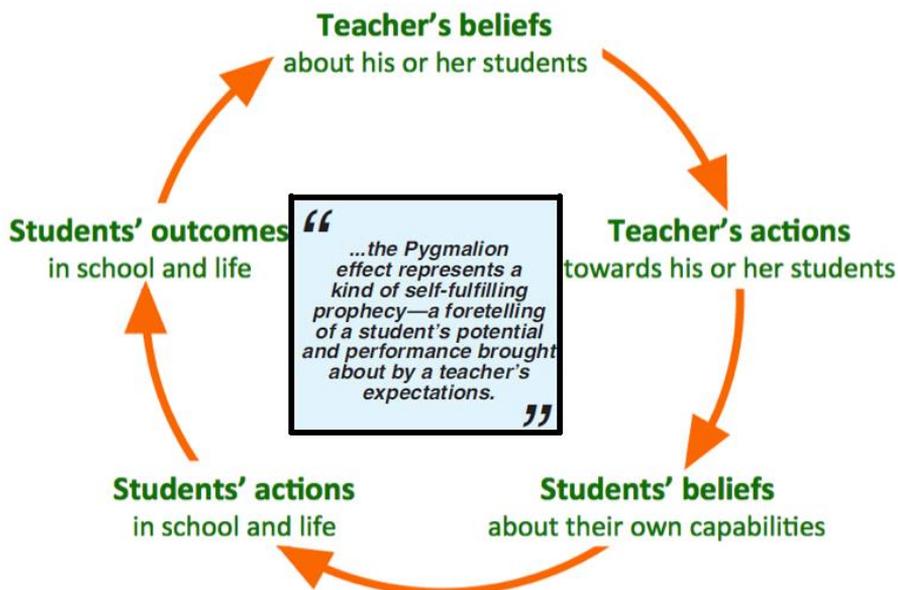
yang kuat dengan prestasi belajar di sekolah (Jussim & Harber, 2005; Papageorge dkk., 2020).

Oleh karena itu, *pygmalion effect* dipandang penting untuk meningkatkan sumberdaya unggul. Tujuan dari artikel ini adalah memberikan penjelasan yang komprehensif dampak atau peran Pygmalion dalam membangun SDM unggul dengan penguatan pendidikan yang berkelanjutan.

### **Pygmalion Theory**

Pygmalion effect mengacu pada fenomena ketika harapan tinggi pada seseorang menjadi kenyataan. Lebih lanjut Ambady dan Rosenthal (1993) menjelaskan Pygmalion effect adalah bentuk *self-fulfilling prophecy* yang menekankan pengaruh ekspektasi positif terhadap peningkatan kinerja dan produktivitas. Pada eksperimen yang dilakukan Rosenthal menampilkan bahwa bagaimana kepercayaan guru dapat mengubah perilaku dan berdampak pada hasil belajar siswa. Rosenthal (dalam Loftus, 1995) menjelaskan teori empat faktor untuk menjelaskan *Pygmalion effect*. Keempat hal tersebut mencakup bentuk komunikasi verbal dan non verbal

- a. Climate: penerimaan, dorongan suasana hati sosial dan emosional yang positif, termasuk didalamnya adalah kehangatan, perhatian, senyuman, mempertahankan kontak mata dan aspek nonverbal lain dalam berkomunikasi misalnya dukungan emosional
- b. Feedback: memberikan tanda atau reaksi terhadap kinerja seperti memberikan pujian, atau memberikan kritik dengan tujuan membantu orang lain dapat melakukan pekerjaan mereka dengan lebih baik.
- c. Input: menyediakan materi yang lebih sulit dengan tujuan untuk menggali potensi yang dimiliki oleh seseorang.
- d. Output: mendorong orang untuk bertanya, memberikan respon, memberikan waktu lebih pada orang lain untuk mengerjakan pekerjaan mereka dengan benar, memberikan keyakinan etika ada keraguan.



Gambar 4. 1 Efek Pygmalion di sekolah.

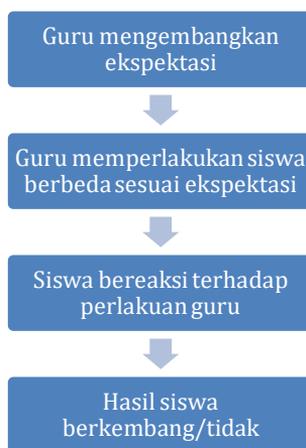
Troulloud dan Sarrazin (dalam Keller, 2021) menjelaskan bahwa *self fulfilling prophecy* ditunjukkan ketika keyakinan atau harapan guru terhadap siswa mengubah sikap siswa yang akhirnya cenderung sesuai dengan keyakinan guru. Tiga tahapan yang dimaksud adalah tahap 1 antisipasi, yaitu ketika guru membaca hasil belajar di kelas akan membentuk harapan yang berbeda pada masing-masing siswa. Kondisi ini mendorong tahap 2 perilaku yaitu, dengan perbedaan siswa akan menjelaskan perilaku mereka dan memberikan perlakuan yang berbeda dengan cara memberikan tugas yang unik pada siswa yang berkompoten. Umpan balik guru dan dukungan emosional yang diberikan bergantung pada tahap pertama. Tahap 3 outcome adalah, perbedaan perlakuan yang diberikan tergantung pada antisipasi hasil yang mereka kerjakan.

Komponen utama dari Pygmalion effect adalah ekspektasi guru. Ekspektasi dibagi menjadi empat kategori yaitu (a) iklim kelas positif atau negatif dipengaruhi oleh guru, (b) ada atau tidaknya feedback yang diberikan (c) berkaitan dengan kemampuan, kinerja dan karakteristik/kurikulum sekolah (d) berkaitan dengan pelajaran, contoh matematika, fisika atau secara umum berkaitan dengan ketrampilan, level IQ, kesempatan untuk menjawab pertanyaan, kesabaran guru menunggu jawaban siswa.

Murdock-perriera dan Sedlacek (2018) menyebutkan bahwa siswa dengan harapan yang rendah cenderung menerima pengalaman belajar lebih sedikit atau kurang berharga dibanding teman-temannya yang memiliki harapan tinggi.

Gambar 1 menjelaskan efek Pygmalion di sekolah. Keyakinan awal guru bahwa siswa cerdas dan memiliki semangat dapat mengubah perilaku guru terhadap siswa (*teacher's beliefs*). Guru menjadi lebih sabar dalam menjelaskan sesuatu, memberi kesempatan dalam menjawab pertanyaan, memberikan banyak masukan dan umpan balik (*teacher's actions*). Tindakan ini memberikan dampak positif pada kepercayaan diri siswa pada kemampuan yang dimiliki dan lebih menikmati kelas (*student's beliefs*). Kondisi tersebut mengubah tindakannya pada guru, yaitu lebih memberikan perhatian di kelas, mengerjakan tugas dengan lebih baik (*student's actions*). Saat guru mengamati perilaku tersebut sesuai dengan harapannya maka guru akan mengembangkan tinggi, dengan demikian lingkaran positif akan terus berlanjut. Sebaliknya, hal yang sama juga akan terjadi ketika guru memiliki harapan rendah pada siswanya, maka perilaku yang tampak akan memberikan sinyal yang membuat siswa memiliki keyakinan yang mempengaruhi perilakunya terhadap guru.

### Ekspektasi Guru



Gambar. 5 1 Model Proses dampak ekspektasi

Harapan guru didefinisikan sebagai penilaian yang disimpulkan bahwa guru mendasarkan pengetahuan mereka tentang siswa berkaitan dengan “jika”, “kapan” dan “apa” yang dapat dicapai siswa di sekolah. Harapan guru diukur melalui proyeksi guru untuk pencapaian masa depan siswa sekolah atau gagasan guru tentang kapasitas siswa yang berhubungan dengan keberhasilan akademik. Penelitian ekspektasi guru yang berlangsung menimbulkan banyak kontroversi yang mengganggu bahwa metode tidak konsisten, pengaruh harapan guru dlebih-lebihkan namun demikian terdapat kesepakatan bahwa harapan guru berpengaruh dan memiliki efek yang substansial bagi keberhasilan siswa (Johnston dkk, 2019). Gambar 5.1. menunjukkan proses bagaimana siswa dipengaruhi oleh

ekspektasi guru, mengadaptasi dari model Brophy dan Good tahun 1970 yang telah dimodifikasi oleh Johnston dkk. (2019).

Johnston dkk. (2019) menjelaskan bahwa sejarah penelitian berfokus pada langkah pertama pada proses ekspektasi, yaitu guru mengembangkan ekspektasi siswa melalui karakter siswa. Faktor yang dapat mempengaruhi ekspektasi guru pada murid seperti prestasi akademik, usaha, etnis, status sosial, gender. Guru mengembangkan ekspektasi dengan berbagai cara termasuk komposisi dan budaya sekolah. Langkah kedua, guru memberlakukan siswa secara berbeda berdasarkan ekspektasinya. Guru mengkomunikasikan ekspektasi yang berbeda melalui perilaku yang berbeda seperti tugas dan aktivitas yang ditawarkan, pengelompokan kemampuan, pertanyaan yang ditujukan pada siswa, membangun iklim kelas, penggunaan pujian atau kritis, harapan pada perilaku, jumlah siswa yang mandiri, bagaimana menawarkan bantuan. Guru yang memberikan perilaku berbeda memiliki efek lebih besar pada siswa. Harapan guru pada kelas lebih berdampak pada prestasi siswa dibanding harapan terhadap individu dengan menggunakan pendekatan fasilitatif, memberikan siswa kesempatan belajar yang sama, memantau kemajuan siswa dan mendorong mereka untuk lebih mandiri. Sedangkan harapan rendah ditunjukkan dengan sedikitnya tawaran yang diberikan pada siswa untuk pilihan tugas, lebih sedikit umpan balik, mengajukan lebih banyak pertanyaan tertutup (Rubie-Davies, 2007).

Pada langkah ketiga, siswa memberikan respon pada harapan guru dengan meningkatkan capaian tugas mereka. Umpan balik yang diberikan guru secara verbal berpengaruh pada konsep diri akademik siswa. Siswa dapat meningkatkan kepercayaan diri ketika menghadapi ekspektasi rendah dengan mengembangkan strategi penilaian dirinya. Siswa menggambarkan perasaan terluka, motivasi yang berkurang ketika guru memberikan harapan yang rendah, sedangkan saat menghadapi harapan tinggi, mereka merasa bangga, keinginan untuk mempertahankan prestasi. Siswa bereaksi terhadap harapan dengan membentuk keyakinan jangka panjang yang akan membuat siswa merasa tertekan atau putus asa ketika menghadapi harapan yang rendah.

### **Membangun Pygmalion Effect untuk SDM Unggul**

Aplikasi efek Pygmalion secara singkat adalah jika seseorang menyampaikan pada orang lain untuk melakukan segala sesuatu dengan lebih baik maka orang tersebut akan melakukannya. Pada setting Pendidikan guru yang memiliki ekspektasi atau harapan lebih akan mempengaruhi sikap terhadap siswa. Sikap ini memberikan pengaruh positif pada harapan diri siswa sehingga siswa akan meningkatkan harapan dirinya untuk meningkatkan kinerja mereka. Kualitas hubungan antara guru dan siswa akan memberikan dampak langsung pada inisiatif siswa. Rasa suka dan tidak suka

siswa terhadap mata pelajaran dapat dijelaskan oleh karakter guru. Di kelas, guru perlu menciptakan kondisi psikologis yang nyaman seperti bersikap sebagai teman, menggunakan Bahasa yang mengandung humor (Wang & Cai, 2016). Guru perlu menyampaikan atau mengkomunikasikan harapan mereka yang tinggi pada siswa dan memberikan penguatan verbal maupun non verbal. Guru bersikap peduli pada siswanya dan mempersempit jarak di antara mereka. Relasi yang baik antara guru dan murid dapat meningkatkan semangat, ketertarikan dalam belajar serta meningkatkan dampak pembelajaran. Senada dengan Johnston dkk (in press) menyatakan bahwa hubungan positif antara siswa dan guru dapat membantu kesuksesan di sekolah yang ditandai dengan kepedulian. Siswa akan berusaha lebih keras dan termotivasi ketika mendapatkan perhatian atau sikap peduli dari gurunya.

1. Cara yang dapat dilakukan sebagai guru adalah:
  - a. Menciptakan iklim kelas yang hangat secara emosional dimana siswa dapat merasa aman secara psikologis. Jangan meramalkan kemungkinan adanya kegagalan di kelas, jika guru tahu bahwa tugas tersebut sulit maka perlu menyampaikan pada siswa bahwa mereka dapat melakukannya dengan baik jika bekerjakeras untuk mempersiapkan menghadapi tes tersebut
  - b. Memberikan umpan balik atas hasil kerja siswa dengan tujuan untuk meningkatkan kemampuan bukan untuk perbaikan nilai. Jangan terlibat dalam situasi yang 'mengeluhkan' kegagalan siswa.
  - c. Memastikan konten belajar menantang dan relevan, menyampaikan bahwa siswa dapat melakukan hal tersebut. Misalnya "Saya yakin kalian semua dapat mengerjakan tugas ini". Namun demikian pastikan bahwa siswa telah memahami/mengerti bagaimana tugas tersebut dapat dikerjakan/diselesaikan.
  - d. Menyediakan waktu untuk diskusi lebih banyak, sharing ide antar siswa dan guru dengan berfokus pada siswa.
2. Cara yang dilakukan sebagai siswa:
  - a. Kemampuan dan ketrampilan perlu dilihat sebagai sesuatu yang terus berkembang dan bukan suatu yang menetap.
  - b. Jika harapan guru dirasakan menurun, sampaikan pada guru dan komunikasikan barangkali ada umpan balik yang perlu diketahui.
  - c. Keyakinan guru dapat mempengaruhi siswa, demikian juga cara siswa dapat mempengaruhi siswa yang lain dalam kelompok, sehingga sikap positif diperlukan.

## Penutup

*Pygmalion effect* adalah fenomena psikologis dimana ekspektasi tinggi dan positif mengarah pada peningkatan kerja pada area tertentu. Berdasarkan teori ini, pada seting Pendidikan sumber daya manusia yang

unggul dapat dikembangkan ketika guru memberikan ekspektasi atau harapan positif kepada siswa. Harapan positif ini muncul ketika kepercayaan guru terhadap siswa juga merupakan kepercayaan yang positif. Oleh karena itu, guru perlu mengembangkan kesempatan belajar yang luas, memberikan umpan balik yang sesuai, dan berperan menjadi fasilitator pada proses pembelajaran yang akan mendorong siswa dapat memaksimalkan potensi yang mereka miliki.

### **Daftar Pustaka**

- Ambady, N., & Rosenthal, R. (1993). Half a minute: Predicting teacher evaluations from thin slices of nonverbal behavior and physical attractiveness. *Journal of Personality and Social Psychology*, *64*, 431–441.
- Chang, J. 2011. A case study of the “Pygmalion effect”: Teacher expectation and student achievement. *International Education Studies*, *4*(1), 198–201.
- Friedrich, A., Flunger, B., Nagengast, B., Jonkmann, K., & Trautwein, U. (2015). Pygmalion effects in the classroom: Teacher expectancy effects on students’ math achievement. *Contemporary Educational Psychology*, *41*, 1–12. <https://doi.org/10.1016/j.cedpsych.2014.10.006>.
- Johnston, O., Wildy, H., Shand, J. (in press). ‘That teacher really likes me’ - student-teacher interactions that initiate teacher expectation effects by developing caring relationships. *Learning and Instruction*, <https://doi.org/10.1016/j.learninstruc.2022.101580>
- Johnston, Olivia, Wildy, Helen, & Shand, Jennifer (2019). A decade of teacher expectations research 2008-2018: historical foundations, new developments and future pathways. *Australian Journal of Education*, *63*(1), 44–73. <https://doi.org/10.1177/0004944118824420>.
- Loftus, P. (1995). The Pygmalion effect. *Industrial and Commercial Training*, *27*(4), 17–20.
- Timmermans, A. C., Rubie-Davies, C. M., & Rjosk, C. (2018). Pygmalion’s 50th anniversary: The state of the art in teacher expectation research. *Educational Research and Evaluation*, *24*(3–5), 91–98. <https://doi.org/10.1080/13803611.2018.1548785>
- Wang, N., & Cai, J. (2016). The application of pygmalion effect in classroom education. *International Conference on Arts, Design and Contemporary Education* (pp. 980-982). Atlantis Press.

# Perkembangan Karier Generasi Z: Tantangan dan Strategi dalam Mewujudkan SDM Indonesia yang Unggul

Dian Ratna Sawitri  
[dian.r.sawitri@gmail.com](mailto:dian.r.sawitri@gmail.com)

## Pendahuluan

Presiden Republik Indonesia memiliki misi untuk meningkatkan kualitas sumber daya manusia di Indonesia (Kempanrb, 2022). Misi tersebut diarahkan demi terwujudnya SDM (Sumber Daya Manusia) unggul untuk Indonesia maju. Indonesia diprediksikan dapat menjadi negara yang maju di tahun 2030 apabila mempunyai SDM yang unggul (Kemendikbud, 2020a). Presiden dalam pidatonya juga menegaskan bahwa Indonesia sedang berada di puncak bonus demografi, dimana penduduk usia produktif lebih tinggi dibandingkan dengan usia tidak produktif (Kementerian Sekretariat Negara RI, 2019).

Saat ini, Generasi Z merupakan salah satu generasi yang mendominasi jumlah penduduk di Indonesia, yaitu sekitar 74,93 juta jiwa atau 27,94% dari total populasi. Secara umum, Generasi Z lahir antara pertengahan 1990an sampai dengan tahun 2012 (Christiani & Ikarso, 2020; Hastini dkk., 2020; Permana, 2021). Terlepas dari perbedaan pendapat mengenai rentang kelahiran Generasi Z, Berkup (2014) menjelaskan bahwa Generasi Z merupakan generasi yang telah berinteraksi dengan teknologi dari lahir, sehingga teknologi sangat mempengaruhi kehidupan Generasi Z tersebut. Generasi Z masuk ke dalam usia produktif, yaitu usia 15-64 tahun ke atas (Badan Pusat Statistik, 2022), yang memiliki potensi yang besar untuk menjadi SDM unggul untuk mewujudkan Indonesia maju.

Generasi Z memiliki berbagai kelebihan dibandingkan dengan generasi yang lainnya. Beberapa kelebihan tersebut antara lain, memiliki keahlian dalam menggunakan berbagai jenis teknologi, memiliki kemampuan *multitasking* (dapat mengerjakan beberapa hal dalam waktu yang bersamaan) dibandingkan dengan generasi sebelumnya, cepat dalam mengakses informasi, dan tanggap dalam merespon fenomena sosial disekitarnya (Bencsik dkk., 2016; Christiani & Ikarso, 2020). Semua kelebihan tersebut membuat Generasi Z menjadi generasi yang tumbuh cerdas, terampil, kreatif, dan kritis dalam menggunakan teknologi.

Berbagai kelebihan tersebut dapat digunakan oleh Generasi Z dalam perkembangan karier mereka, baik dalam proses studi, persiapan bekerja, atau pun keterampilan dalam bekerja. Generasi Z merupakan salah satu generasi yang dipersiapkan menjadi prioritas utama dalam menghadapi persaingan global 5.0 atau *society* 5.0 (Nafira & Sari, 2021). *Society* 5.0 didefinisikan sebagai masyarakat yang dapat menyeimbangkan kemajuan

ekonomi dengan penyelesaian masalah sosial menggunakan sistem yang mengintegrasikan antara dunia fisik dan dunia maya (Fukuyama, 2018). Dengan demikian, Generasi Z diharapkan dapat menjadi SDM yang unggul dalam menghadapi globalisasi, revolusi industri, maupun *society* 5.0.

Sebagai persiapan dalam menghadapi globalisasi, revolusi industri, dan *society* 5.0, generasi Z membutuhkan perencanaan karier yang baik. Selain itu perencanaan dalam perkembangan karier Generasi Z dapat bermanfaat dalam menghadapi berbagai tantangan dalam mewujudkan SDM unggul untuk Indonesia maju. Pentingnya persiapan dalam perkembangan karier Generasi Z menjadi latar belakang bab ini. Bab ini juga membahas tantangan dalam perkembangan karier Generasi Z, serta strategi yang dapat menjadi solusi dalam menyelesaikan tantangan tersebut. Bab ini diharapkan dapat membantu mengidentifikasi poin-poin penting dalam perkembangan karier pada Generasi Z.

## **Definisi dan Karakteristik Generasi Z**

### **1. Definisi Generasi Z**

Generasi Z juga dapat disebut dengan *Gen Z*, *iGen*, *Gen Zers*, ataupun generasi pasca millennial. Generasi dapat didefinisikan sebagai sekelompok individu yang mengalami peristiwa sosial dan sejarah penting di sekitar waktu yang sama dalam hidup mereka dan menunjukkan beberapa karakteristik dan perilaku yang sama (Mannheim, dalam Lyons & Kuron, 2014). Generasi dalam pengertian sosio-kognitif atau sosiologis merupakan kumpulan individu yang lahir pada periode waktu yang sama, di mana mereka telah berbagi peristiwa unik yang diciptakan oleh situasi yang sama dalam (mengacu pada kelompok generasi), salah satu contohnya adalah Generasi Z.

Barhate dan Dirani (2022) mendefinisikan Generasi Z sebagai generasi yang lahir pada tahun 1995-2012. Pendapat yang sama dikemukakan oleh Gabrielova dan Buchko (2021), bahwa generasi Z lahir pada rentang tahun 1995-2012. Dalam buku *The New Generation Z in Asia: Dynamics, Differences, Digitalisation*, disebutkan bahwa generasi Z merupakan generasi yang lahir pada pertengahan 1990an sampai dengan akhir tahun 2000an (Gentina, 2020). Sementara itu Atika dkk. (2020) mendefinisikan generasi Z sebagai generasi kelahiran tahun 1996-2010. Kemudian McCrindle (2014) menyatakan bahwa generasi Z adalah generasi yang lahir pada tahun 1995-2009. Terdapat satu lagi pendapat yang berbeda mengenai rentang kelahiran Generasi Z, yaitu dari tahun 1995-2010 (Francis & Hoefel, 2018). Walaupun banyak pendapat dan banyak versi, rentang kelahiran Generasi Z dapat diperkirakan antara pertengahan 1990an sampai dengan tahun 2012.

Terlepas dari perbedaan rentang tahun kelahiran Generasi Z, seluruh tokoh-tokoh tersebut memiliki kesamaan pendapat bahwa

generasi Z merupakan generasi internet atau generasi yang menggunakan *gadget* (gawai) dalam kehidupannya sehari-hari. Generasi Z lahir dan tumbuh dalam dunia digital dan teknologi. Generasi Z tersebut lahir di zaman dimana teknologi sudah mulai berkembang pesat, sehingga membuat generasi ini akrab dengan beragam media sosial yang ada.

## 2. Karakteristik Generasi Z

Generasi Z memiliki karakteristik yang khas dibandingkan dengan generasi-generasi sebelumnya. Generasi Z di suatu negara pun juga dapat memiliki karakteristik yang berbeda dengan negara lain. Kyrousi dkk (2022) menyebutkan beberapa ciri khas yang ada pada generasi Z, yaitu: (a) Sangat paham teknologi tetapi dan memiliki tujuan yang tinggi; (b) Mayoritas sudah masuk dunia kerja atau masih berada di jenjang perguruan tinggi; (c) Lebih berani mengambil resiko daripada generasi millennial; (d) Kurang mandiri dan lebih membutuhkan dukungan; (e) Memiliki keinginan terhubung secara sosial dengan menghabiskan sebagian besar hidup mereka untuk berkomunikasi secara digital; (f) Kurang dalam keterampilan sosial seperti mendengarkan dan berpartisipasi dengan dalam percakapan dan menangani konflik dan pemecahan masalah; (g) Lebih suka bekerja sendiri, berbeda dengan generasi millennial.

Gentina (2020) dalam buku *The New Generation Z in Asia: Dynamics, Differences, Digitalisation* juga menyebutkan beberapa karakteristik khas dari generasi Z. Pertama, generasi Z merupakan *digital natives*, artinya produk asli digital yang menguasai teknologi dan tidak perlu membiasakan diri dengan teknologi. Mereka mengusulkan cara berpikir baru tentang bagaimana teknologi dapat digunakan secara efektif. Kedua, merupakan generasi dengan *multiple identity*. Artinya, Generasi Z menghabiskan sebagian besar waktu mereka untuk *online*, namun juga memperluas kegiatan sosialnya secara *offline*. Ketiga, merupakan *worried generation* karena banyak mendapatkan paparan ujaran kebencian di media sosial. Keempat, merupakan generasi yang kreatif, melihat ke masa depan, serta memiliki kemampuan kolaborasi dan sharing terutama melalui media sosial.

Karakteristik Generasi Z di Indonesia tidaklah jauh berbeda dengan karakteristik generasi Z secara umum. Pertama, sumber informasi utama Generasi Z di Indonesia adalah TV (menjadi paling populer), internet, dan radio. Generasi Z di Indonesia tidak banyak membaca media cetak seperti tabloid dan surat kabar. Platform media sosial yang paling banyak digunakan adalah Facebook, Youtube, Instagram, dan Line (Kantar Sea Insights, 2017; Tirto Media Research, 2017). Kedua, dalam menggunakan media sosial, Generasi Z di Indonesia tidak benar-benar berinteraksi

dengan seluruh dunia karena adanya kendala bahasa. Ketiga, terdapat beberapa sumber kebahagiaan Generasi Z atau generasi muda di Indonesia, yang utama yaitu keluarga (Primasari & Yuniarti, 2012). Keempat, Generasi Z di Indonesia berpotensi mengalami *loss history* terhadap kebudayaan dan nilai-nilai bangsa (Permana, 2021).

Perkembangan karier Generasi Z di Indonesia memiliki beberapa karakteristik. Hasil penelitian Wardono dan Hanifah (2020) menunjukkan bahwa Generasi Z yang sedang mencari kerja memiliki beberapa dimensi yang khas yaitu dimensi altruistik, status, dan sosial. Mereka juga menginginkan tempat kerja yang dimana mereka ingin memiliki hubungan yang baik dengan rekan kerjanya serta dapat saling membantu. Dwidienawati dan Gandasari (2018) dalam penelitiannya menemukan bahwa Generasi Z di Indonesia masih lebih mengedepankan *face to face* (tatap muka) sebagai bentuk komunikasi yang penting untuk dilakukan. Selain itu terdapat faktor-faktor yang dapat membangun minat Generasi Z di Indonesia dalam bekerja yaitu faktor dukungan perusahaan, lingkungan kerja, fleksibilitas kerja, kompensasi finansial langsung, serta kompensasi finansial tidak langsung (Nurqamar dkk., 2022).

### 3. Perbedaan Generasi Z dengan Generasi Lainnya

Tabel 1 menyajikan perbedaan Generasi Z dengan generasi *Baby Boomers*, *Gen X*, serta *Gen Y* menurut Francis dan Hoefel (2018).

Table 1. Perbedaan Generasi Baby Boomer, Gen X, Gen Y, dan Gen Z

Aspek	Baby Boomers 1940-1959	Gen X 1960-1979	Gen Y 1980-1994	Gen Z 1995-2010
<b>Konteks Peristiwa</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pasca perang</li> <li>• Kediktatoran dan represi di Brasil</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Transisi politik</li> <li>• Kapitalisme dan meritokrasi mendominasi</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Globalisasi</li> <li>• Stabilitas ekonomi</li> <li>• Munculnya internet</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Mobilitas</li> <li>• Jaringan sosial/media sosial</li> <li>• Digital natives</li> </ul>
<b>Perilaku</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Idealisme</li> <li>• Revolusioner</li> <li>• Kolektivisme</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Materialistis</li> <li>• Kompetitif</li> <li>• Individualis</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Globalis</li> <li>• Berorientasi pada diri sendiri</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Undifined ID</li> <li>• Suka berkomunikasi</li> <li>• Senang bercakap/berdialog</li> <li>• Realistis</li> </ul>
<b>Konsumsi</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ideologi</li> <li>• Vinyl dan film</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Status • Merek dan mobil</li> <li>• Barang mewah</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pengalaman</li> <li>• Festival dan perjalanan</li> <li>• Produk unggulan</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Unik</li> <li>• Tidak terbatas (<i>unlimited</i>)</li> <li>• Etis</li> </ul>

## **Perkembangan Karier Generasi Z**

Generasi Z adalah generasi yang berada pada tahun kelahiran 1996-2010 (Atika dkk., 2020). Berdasarkan rentang kelahiran tersebut, maka individu yang merupakan bagian dari Generasi Z memiliki usia 12-26 tahun. Pada usia tersebut berarti terdapat beberapa generasi Z yang sedang menempuh pendidikan dan juga yang baru memulai atau telah bekerja. Terdapat tahapan perkembangan karier Generasi Z yang disesuaikan dengan usia yang dimiliki. Tahapan karier tersebut dijelaskan dalam Super dan Jordaan (1973), yaitu:

### **1) Tahap pertumbuhan**

Pada tahap ini, generasi Z berada pada fase *interest* dan kapasitas. Fase *interest* terjadi pada rentang usia 11-12 tahun dan ditandai dengan individu yang mulai bisa menentukan aspirasi dan aktivitas yang dilakukan berdasarkan kesukaan atau hal-hal yang disukai. Selanjutnya, fase kapasitas pada rentang usia 13-14 tahun ditandai dengan individu yang mulai menganggap kemampuan menjadi hal yang perlu diperhatikan dan memiliki bobot yang lebih. Selain itu, persyaratan kerja serta pelatihan terkait juga mulai dipertimbangkan.

### **2) Tahap Eksplorasi**

Tahap eksplorasi mencakup individu yang memiliki usia 15-24 tahun. Tahap ini memiliki beberapa sub tahapan perkembangan, yaitu: tentatif (15-17 tahun), transisi (18-21 tahun) dan sub tahap uji coba (22-24 tahun). Pada tahap tentatif, kebutuhan, minat, kapasitas, nilai dan peluang menjadi hal yang dipertimbangkan oleh individu. Pada tahap transisi, Super (dalam Putri, 2012) menjelaskan bahwa pada tahap ini, individu mulai mengkhususkan pilihan pekerjaan. Kemudian, pada tahap uji coba, individu mulai menemukan pekerjaan pertama dan sudah mulai mengaplikasikannya.

### **3) Tahap Pematangan/Pembentukan**

Tahap ini meliputi individu yang berada pada usia 25-44 tahun. Setelah menemukan bidang yang sesuai, sebuah upaya dilakukan untuk membangun secara permanen bidang tersebut. Mungkin ada beberapa pemicu di awal tahap ini dengan pergeseran kosekwensi tetapi pembentukan atau pematangan mungkin dicoba terutama pada bidang atau profesi yang dimiliki. Putri (2012) menjelaskan bahwa individu yang masuk ke dalam dunia kerja yang sesuai dengan dirinya maka individu akan bekerja keras untuk mempertahankan pekerjaannya. Tahap ini, dibagi menjadi 2 sub stages dan generasi Z masih masuk dalam fase Percobaan-komitmen dan stabilisasi (25-30 tahun).

## **Tantangan Perkembangan Karier Generasi Z**

### **1. Media Sosial dan Kematangan Karier**

Seperti yang telah diketahui bersama bahwa Generasi Z merupakan generasi *natives* yang berarti generasi tersebut telah bersanding dengan teknologi digital semenjak kecil. Diantara negara-negara lain, Indonesia merupakan negara yang paling aktif dalam menggunakan media sosial (Pujiono, 2021). Kemudian dijelaskan lebih lanjut bahwa media sosial membuat Generasi Z lebih banyak menghabiskan waktu didepan *gadget*. Adanya paparan media sosial bukan hanya memberikan dampak positif bagi individu dengan mahirnya menggunakan media, akan tetapi terdapat dampak negatif lainnya. Juwita dkk. (2015) menjelaskan bahwa terdapat beberapa dampak negatif media sosial yaitu individu akan menjadi konsumtif, individualis dan ingin mendapatkan segala sesuatu yang instan.

Adanya dampak tersebut kemudian membuat fasilitas media dan *gadget* tidak sepenuhnya bisa dimanfaatkan dengan baik khususnya dalam lingkup pendidikan. Generasi Z lebih memilih menggunakan media untuk kesenangan pribadi dari pada digunakan untuk melakukan pembelajaran, padahal proses pembelajaran merupakan hal yang penting yang bisa mempengaruhi dalam perkembangan karier. Lukum (2019) menjelaskan lebih lanjut dampak negatif media sosial dalam dunia pendidikan, seperti Generasi Z merasa tidak perlu belajar karena banyaknya informasi yang tersedia setiap saat, lebih tanggap dengan teknologi daripada dengan guru, dan menjadi kurang tertarik dengan pendidikan formal. Beberapa dampak yang telah dipaparkan tersebut bisa jadi membuat Generasi Z tidak memiliki semangat untuk belajar. Hal tersebut dikuatkan oleh Hanafi (2016), yang menyebutkan bahwa media sosial bisa mempengaruhi motivasi belajar yang dimiliki individu, sehingga membatasi penggunaan media sangat diperlukan.

Motivasi atau semangat belajar merupakan hal yang penting dalam kematangan karier individu yang sedang menempuh pendidikan. Apabila motivasi yang dimiliki rendah, maka kematangan karier yang dimiliki juga akan menjadi rendah, begitupula sebaliknya apabila motivasi yang dimiliki tinggi maka kematangan karierpun akan semakin tinggi (Della dkk., 2018). Kematangan karier merupakan hal yang penting untuk dimiliki karena individu yang telah matang secara karier akan mulai bisa memikirkan dan merencanakan karier yang ingin dilakukan atau ditekuni (Jatmika & Linda, 2015).

### **2. Perencanaan Karier dan Peran Orang Tua**

Karakteristik melek teknologi, toleran dan ekspresif Generasi Z yang telah dijelaskan sebelumnya membuat Generasi Z mudah untuk menentukan karier yang diinginkan dengan mencari referensi dari media

sosial. Akan tetapi, dalam realitanya khususnya di Indonesia, Generasi Z yang sedang menempuh pendidikan atau yang telah selesai menempuh pendidikan tetap melibatkan orang tua dalam perencanaan maupun pemilihan karier meskipun secara teori seharusnya bisa melakukan tanpa melibatkan orang tua (Aisyi dkk., 2016). Hal tersebut juga dikuatkan dalam Hinduan dkk. (2020) yang menyebutkan sebanyak 74% Generasi Z di Indonesia merasa orang tua sangat memberikan pengaruh dan biasanya menjadi pengambil keputusan dalam memilih pendidikan dan karier anaknya.

Adanya pengaruh orang tua di Indonesia tidak terlepas dari pengaruh budaya kolektivis. Rose dkk. (dalam Gentina, 2020) menjelaskan bahwa orang tua di Asia yang merupakan bagian budaya kolektivis sangat menghargai kepatuhan aturan, otoritas orang dewasa, dan menghargai ketergantungan. Misalnya, nilai kolektivis di Cina yang menerapkan gagasan berbakti yaitu dengan mendikte anak untuk mematuji orang tua tanpa pertanyaan. Pada dasarnya, ikut terlibat dalam perencanaan dan pemilihan karier anak tidak selalu menjadi hal negatif akan tetapi yang menjadi permasalahan adalah apabila anak tidak mau atau memiliki referensi karier lainnya atau bahkan orang tua yang terlalu berekspektasi yang terlalu tinggi hingga membuat anak tertekan.

Pada realitanya, beberapa orang tua masih menerapkan pengasuhan secara otoriter (Humaini & Safitri, 2021), sehingga mengharuskan anak tunduk dan mengikuti apa saja yang diinginkan orang tua termasuk dengan karier. Selain itu, *helicopter parenting* juga terlihat jelas dalam budaya di Asia dan membuat orang tua berekspektasi yang tinggi pada Generasi Z (Parry, 2020). Adanya ekspektasi tinggi termasuk terkait karier akan memunculkan dampak negatif pada anak. Hal tersebut dijelaskan dalam Sawitri dan Hadiyati (2020) yang menyebutkan dampak negatif dari *helicopter parenting* adalah permasalahan kesejahteraan individu, kegagalan penyesuaian diri, performa selama studi yang kurang baik dan ketrampilan sosial yang kurang.

### 3. Ekspektasi Karier

Generasi Z yang akan atau telah memasuki dunia kerja memiliki ekspektasi untuk memiliki jadwal kantor yang fleksibel (Rachmawati, 2019) dan memiliki keseimbangan dalam kehidupan dan pekerjaan (Barhate & Dirani, 2022). Bohdziewicz (2016) juga menjelaskan bahwa karyawan generasi baru atau generasi Z memiliki harapan bahwa organisasi akan memfasilitasi terkait keseimbangan antara pekerjaan dan kehidupan. Akan tetapi, meskipun keseimbangan menjadi harapan Generasi Z, pada realitanya belum banyak perusahaan yang mengerti dan

telah menerapkan konsep keseimbangan antara pekerjaan dan kehidupan (Sánchez-Hernández dkk., 2019).

Selain terkait dengan keseimbangan, Generasi Z di Indonesia juga menginginkan dan mengharapkan budaya organisasi yang sesuai. Generasi Z di Indonesia membutuhkan budaya kerja yang memungkinkan mereka untuk mengeksplorasi dan meningkatkan pengetahuan mereka di bidang teknologi. Berdasarkan hasil survey, didapatkan 60% menginginkan pekerjaan yang memungkinkan mereka untuk terlibat dalam pengembangan teknologi dan 41% percaya bahwa pekerjaan mereka harus dapat memberi mereka keterampilan dan pengalaman baru di tempat kerja (Hinduan dkk., 2020).

Generasi Z juga berekspektasi memiliki stabilitas terkait dengan pekerjaan. Misalnya dengan adanya dana pensiun (Maloni dkk., 2019) dan gaji yang tinggi meskipun harus berpindah kota maupun negara untuk mendapatkan pendapatan yang layak (Dwidienawati & Gandasari, 2018). Menurut survey, didapatkan hasil bahwa 70% individu di beberapa wilayah di Indonesia belum memiliki dana pensiun dan ada beberapa diantaranya yang merasa dana tersebut tidak cukup untuk memenuhi kebutuhannya (Kumparan, 2020). Hal tersebut berarti adanya dana pensiun juga belum menjamin adanya stabilitas kehidupan individu. Selain itu tidak semua jenis pekerjaan juga memiliki gaji yang tinggi dan beberapa diantaranya mendapatkan gaji dibawah UMR (Sulistyowati, 2012). Berdasarkan paparan tersebut berarti, Generasi Z harus siap menghadapi tantangan dalam pencarian pekerjaan atau karier yang sesuai dengan harapan gaji yang diinginkan.

#### **4. Generasi Z dan Persaingan Global**

Revolusi industri 4.0 dan 5.0 menitikberatkan pada proses otomatisasi dan digitalisasi semua aspek kehidupan individu (Hasibuan, 2022). Adanya revolusi industri ini bukan hanya memberikan dampak positif seperti munculnya peluang akan tetapi juga memberikan tantangan bagi individu. Adanya berbagai kemajuan teknologi maupun pengetahuan yang memicu revolusi industri juga memiliki implikasi pada semakin tingginya kompetensi yang harus dimiliki oleh individu terutama Generasi Z. Kompetensi yang memadai harus dimiliki oleh Generasi Z karena saat ini pekerja dari luar negeri lebih mudah masuk ke Indonesia sehingga persaingan karier bukan hanya dalam negara, akan tetapi juga antar negara. Semakin mudahnya masuk pekerja dari luar negeri ini terjadi semenjak tahun 2020 saat adanya pengesahan UU cipta kerja (Idris, 2020).

Kompetensi-kompetensi yang diperlukan dalam era industri 4.0 dan tantangan global, diantaranya: pemecahan masalah yang kompleks, kecerdasan emosional, berpikir kritis, berkoordinasi dengan orang lain,

kreativitas, manajemen manusia, penilaian dan pengambilan keputusan, negoisasi, berorientasi *service*, dan fleksibilitas kognitif (Asriandi & Putri, 2020). Namun demikian ternyata ditemukan Generasi Z di salah satu wilayah Indonesia yaitu Makassar yang memiliki kompetensi-kompetensi pada kategori cukup, kurang dan sangat kurang, diantaranya terdapat pada komponen pemecahan masalah sebanyak 27%, kecerdasan emosional sebanyak 16%, berpikir kritis sebanyak 21%, koordinasi dengan orang lain sebanyak 18%, kreativitas sebanyak 31%, manajemen manusia sebanyak 36%, penilaian dan pengambilan keputusan sebanyak 34%, negoisasi sebanyak 31%, berorientasi *service* sebanyak 27%, dan fleksibilitas kognitif sebanyak 33% (Asriandi & Putri, 2020).

### **Strategi Pembentukan Generasi Z yang Unggul**

Banyaknya masalah dan tantangan peryang dihadapi Generasi Z membuat perlu merencanakan beberapa strategi untuk menghadapi dan mengatasi tantangan tersebut. Berikut beberapa strategi yang dapat dilakukan untuk mengatasi tantangan perkembangan karier, yaitu:

#### **1. Pendidikan Karakter untuk Generasi Z**

Akrabnya Generasi Z dengan media sosial memiliki negatif. Generasi Z menjadi lebih banyak menghabiskan waktu menggunakan gadget, menjadi konsumtif, individualis, serta ingin mendapatkan segala sesuatu dengan instan (Juwita dkk., 2015). Dampak negatif tersebut dapat diatasi dengan menerapkan pendidikan karakter. Pendidikan karakter merupakan pendidikan yang diselenggarakan dengan menyeimbangkan antar ilmu pengetahuan dan teknologi dengan ilmu agama, sehingga Generasi Z dapat menggunakan media sosial dengan bijak dan bertindak sesuai potensi dan kesadarannya (Fitriyani, 2018). Pendidikan karakter dapat menjadi usaha untuk mewujudkan SDM unggul yang berkarakter sesuai dengan nilai-nilai budaya Indonesia.

#### **2. Menyelenggarakan Bimbingan dan Pelatihan Perencanaan Karier**

Kematangan karier merupakan hal yang penting untuk diperhatikan dalam mewujudkan Generasi Z untuk menjadi SDM yang unggul. Kematangan karier membuat individu lebih siap dalam menghadapi dunia kerja. Salah satu strategi yang dapat diterapkan untuk meningkatkan kematangan karier Generasi Z adalah dengan menyelenggarakan bimbingan dan pelatihan perencanaan karier. Pelatihan dapat dilakukan dengan menyediakan modul berbasis multimedia interaktif (Leksana, 2015). Pelatihan dan bimbingan perencanaan karier tersebut terbukti dapat meningkatkan kematangan karier (Ghassani dkk., 2020).

#### **3. Mengupayakan Kongruensi Karir dengan Orang Tua dalam Pengambilan Keputusan Karier Generasi Z**

Menjadi permasalahan apabila Generasi Z memiliki referensi dan ekspektasi karier yang berbeda dengan orang tuanya. Hal ini akan berpengaruh pada perkembangan dan pencapaian karier Generasi Z. Hasil penelitian Candra dan Sawitri (2018) menyatakan bahwa kongruensi karier remaja dan orangtua berkontribusi terhadap kematangan karier remaja. Kematangan karier ini membuat Generasi Z mampu membuat perencanaan karier, memiliki keyakinan dalam mengambil keputusan karier, serta berkomitmen terhadap pilihan kariernya. Salah satu cara yang dapat diterapkan untuk meningkatkan keselarasan terkait karier antara orang tua dan Generasi Z adalah aplikasi literasi pengambilan keputusan karier berbasis internet (Literasi i-Karier) (Rahmani & Hastjarjo, 2022). Pentingnya kongruensi karier dalam mendukung keyakinan remaja dalam mencari pekerjaan juga digarisbawahi dalam penelitian Sawitri dan Creed (2021). Literasi i-Karier didesain untuk menginformasikan kepada orangtua terkait pengambilan keputusan karier remaja serta untuk meningkatkan kesadaran bahwa orang tua memiliki peran yang penting dalam mendukung perkembangan karier remaja. Aplikasi i-Karier ini telah terbukti dapat meningkatkan dukungan orangtua terkait pengambilan keputusan karier.

#### 4. Meningkatkan Kualitas Pendidikan di Indonesia

Kemendikbud telah melaksanakan beberapa program sebagai upaya pembangunan SDM menuju Indonesia maju (Kemendikbud, 2020b). Upaya-upaya tersebut antara lain melakukan pembelajaran dari rumah diiringi berbagai relaksasi untuk memastikan kondisi pelajar sehat secara fisik dan mental, menyediakan akses internet untuk pembelajaran, mengalokasikan dana untuk beasiswa, memberikan bantuan peralatan teknologi, dan menyelenggarakan berbagai program transformasi guru dan tenaga kependidikan. Pendidikan yang berkualitas akan memungkinkan kompetensi Generasi Z di Indonesia semakin baik sehingga mampu berkompetisi dalam persaingan global.

#### 5. Mengidentifikasi Karakteristik Generasi Z dalam Bekerja

Kesesuaian karakteristik Generasi Z dengan lingkungan atau tempat kerja dapat membuat Generasi Z lebih nyaman dalam bekerja dan mencapai rencana kariernya. Generasi Z lebih menginginkan tempat kerja yang dimana mereka dapat memiliki hubungan yang baik dengan rekan kerjanya serta dapat saling membantu (Wardono & Hanifah, 2020). Hal ini dapat menjadi pertimbangan perusahaan dalam merancang *setting* kantor atau tempat bekerja.

### Penutup

Generasi Z memiliki potensi yang besar untuk menjadi SDM unggul untuk mewujudkan Indonesia maju. Karakteristik utama yang dimiliki yaitu

telah bersandingnya Generasi Z dengan teknologi digital semenjak kecil dan hal tersebut merupakan keunggulan tersendiri dari Generasi Z. Tahun kelahiran Generasi Z yaitu antara pertengahan 1990an sampai dengan tahun 2012, menunjukkan bahwa sebagian Generasi Z sedang menempuh pendidikan dan sebagian lain telah bekerja. Terdapat beberapa tantangan perkembangan karier Generasi Z, diantaranya terkait dengan media sosial dan kematangan karier, perencanaan karier dan pengaruh orang tua, ekspekasi karier, dan persaingan global. Dengan adanya bebagai tantangan yang ada maka perlu adanya strategi yang tepat untuk menghadapi tantangan tersebut demi terciptanya SDM yang unggul. Strategi tersebut diantaranya dengan memberikan pendidikan karakter untuk Generasi Z, menyelenggarakan bimbingan dan pelatihan perencanaan karier, meningkatkan dukungan orang tua dalam pengambilan keputusan karir, meningkatkan kualitas pendidikan di Indonesia, dan mengidektifikasi karakteristik Generasi Z dalam bekerja. Dengan adanya gambaran perkembangan karier Generasi Z serta tantangan dan strategi yang dipaparkan harapannya Generasi Z bisa menjadi generasi yang unggul untuk Indonesia yang lebih maju.

### **Daftar Pustaka**

- Aisyi, M. R., Nugrahawati, E. N., & Dwarawati, D. (2016). Hubungan antara keterlibatan orangtua dengan career aspiration pada generasi z di Kota Bandung. *Prosiding Psikologi*, 208–213. <https://doi.org/10.29313/.v0i0.28279>
- Asriandi, & Putri, K. N. (2020). Kompetensi generasi z dalam menghadapi era revolusi industri 4.0 (studi kasus perguruan tinggi di makassar). *Journal of Management & Business*, 3(3), 184–200.
- Atika, Kholifah, N., Nurrohmah, S., & Purwiningsih, R. (2020). Eksistensi motif batik klasik pada generasi z. *Jurnal Teknologi Busana Dan Boga*, 8(2), 141–144. <https://journal.unnes.ac.id/nju/index.php/teknobuga/index>
- Badan Pusat Statistik. (2022). *Usia produktif di Indonesia*. [www.bps.go.id](http://www.bps.go.id).
- Barhate, B., & Dirani, K. M. (2022). Career aspirations of generation z: A systematic literature review. *European Journal of Training and Development*, 46(1), 139–157. <https://doi.org/10.1108/EJTD-07-2020-0124>
- Bencsik, A., Juhász, T., & Horváth-Csikós, G. (2016). Y and z generations at workplaces. *Journal of Competitiveness*, 6(3), 90–106. <https://doi.org/10.7441/joc.2016.03.06>
- Berkup, S. B. (2014). Working with generations X and Y In generation Z period: Management of different generations in business life. *Mediterranean Journal of Social Sciences*, 5(19), 218–229. <https://doi.org/10.5901/mjss.2014.v5n19p218>

- Bohdziewicz, P. (2016). Career anchors of representatives of generation z: Some conclusions for managing the younger generation of employees. *Human Resource Management*, 6(113), 57–74.
- Candra, M. F., & Sawitri, D. R. (2018). Hubungan kongruensi karir dengan orang tua dan kematangan karir pada siswa kelas xi smk negeri 7 semarang. *Empati*, 6(4), 112–118.
- Christiani, L. C., & Ikasari, P. N. (2020). Generasi z dan pemeliharaan relasi antar generasi dalam perspektif budaya jawa. *Jurnal Komunikasi Dan Kajian Media*, 4(2), 84–105.
- Della, E., Soesilo, T. D., & Windrawanto, Y. (2018). Hubungan motivasi belajar dengan kematangan karir siswa xi teknik audio vidio SMK Negeri 2 Salatiga. *Indonesian Journal of Educational Research and Review*, 1(3). <https://doi.org/10.23887/ijerr.v1i3.16357>
- Dwidienawati, D., & Gandasari, D. (2018). Understanding Indonesia's generation z. *International Journal of Engineering & Technology*, 7, 250–252.
- Fitriyani, P. (2018). Pendidikan karakter bagi generasi z. *Prosiding Konferensi Nasional Ke- 7 Knappptma*, 7(Maret), 307–314.
- Francis, T., & Hoefel, F. (2018). 'True gen': Generation Z and its implications for companies. *McKinsey & Company*, 10.
- Fukuyama, M. (2018). Society 5.0: Aiming for a new human-centered society. *Japan Spotlight*, 47–50.
- Gabrielova, K., & Buchko, A. A. (2021). Here comes generation Z: Millennials as managers. *Business Horizons*, 64(4), 489–499. <https://doi.org/10.1016/j.bushor.2021.02.013>
- Gentina, E. (2020). Generation z in Asia: A research agenda. In E. Gentina & E. Parry (Eds.), *What the experts tell us about South East Asia: Dynamics, differences, digitalization* (pp. 3–19). <https://doi.org/10.1108/978-1-80043-220-820201002>
- Ghassani, M., Ni'matuzahroh, N., & Anwar, Z. (2020). Meningkatkan kematangan karir siswa smp melalui pelatihan perencanaan karir. *Jurnal Intervensi Psikologi (JIP)*, 12(2), 123–138. <https://doi.org/10.20885/intervensipsikologi.vol12.iss2.art5>
- Hanafi, M. (2016). Pengaruh penggunaan media sosial facebook terhadap motivasi belajar mahasiswa Fisip Universitas Riau. *Jom Fisip*, 3(2), 1–12. <https://jom.unri.ac.id/index.php/JOMFSIP/article/view/11318>
- Hasibuan, N. A. (2022). Strategi pengembangan kualitas sumber daya manusia (sdm) generasi milenial dan generasi z dalam menghadapi persaingan global era 5.0. *Prosiding Seminar Nasional Manajemen*, 1, 31–36.
- Hastini, L. Y., Fahmi, R., & Lukito, H. (2020). Apakah pembelajaran menggunakan teknologi dapat meningkatkan literasi manusia pada generasi z di indonesia? *Jurnal Manajemen Informatika (JAMIKA)*,

- 10(1), 12–28. <https://doi.org/10.34010/jamika.v10i1.2678>
- Hinduan, Z. R., Anggreani, A., & Agia, M. I. (2020). Generasi z di indonesia: The self-driven digital. In E. Gentina & E. Parry (Eds.), *What the experts tell us about South East Asia: Dynamics, differences, digitalization* (pp. 117–130). <https://doi.org/10.1108/978-1-80043-220-820201002>
- Humaini, F., & Safitri, A. (2021). Hubungan gaya pengasuhan orang tua dengan prestasi belajar anak. *Syams : Jurnal Studi Keislaman*, 2(2), 124–137.
- Idris, M. (2020, Oktober 6). *Uu cipta kerja disahkan, tenaga kerja asing makin mudah masuk RI*. Kompas.Com. <https://money.kompas.com/read/2020/10/06/143238626/uu-cipta-kerja-disahkan-tenaga-kerja-asing-makin-mudah-masuk-ri?page=all>
- Jatmika, D., & Linda. (2015). Gambaran kematangan karir pada mahasiswa tingkat akhir. *Psibernetika*, 8(2), 185–203.
- Juwita, E. P., Budimansyah, D., & Nurbayani, S. (2015). Peran media sosial terhadap gaya hidup siswa. *Sosietas*, 5(1), 1–8. <https://doi.org/10.17509/sosietas.v5i1.1513>
- Kantar Sea Insights. (2017). *8 Ways to engage gen Z consumers*.
- Kemendikbud. (2020a). Kemendikbud terus upayakan pembangunan sdm menuju Indonesia maju. *Dikti.kemendikbud.go.id*. <https://dikti.kemendikbud.go.id/kabar-dikti/kabar/kemendikbud-terus-upayakan-pembangunan-sdm-menuju-indonesia-maju/>
- Kemenpanrb. (2022). Visi dan misi presiden dan wakil presiden republik indonesia. *Menpan.go.id*. <https://www.menpan.go.id/site/tentang-kami/tentang-kami/visi-misi-presiden-dan-wakil-presiden-ri>
- Kementerian Sekretariat Negara RI. (2019, Oktober 21). Sdm unggul menjadi prioritas utama Jokowi. *Setneg.go.id*. [https://www.setneg.go.id/baca/index/sdm\\_unggul\\_menjadi\\_prioritas\\_utama\\_jokowi](https://www.setneg.go.id/baca/index/sdm_unggul_menjadi_prioritas_utama_jokowi)
- Kumparan. (2020). 70 persen orang indonesia tak punya dana pensiun, terancam merana saat lansia. *Kumparan*. <https://kumparan.com/kumparanbisnis/70-persen-orang-indonesia-tak-punya-dana-pensiun-terancam-merana-saat-lansia-1tySrtbTbsO/full>
- Kyrousi, A. G., Tzoumaka, E., & Leivadi, S. (2022). Business employability for late millennials: exploring the perceptions of generation Z students and generation X faculty. *Management Research Review*, 45(5), 664–683. <https://doi.org/10.1108/MRR-04-2021-0328>
- Leksana, D. M. (2015). Pengembangan modul bimbingan karir berbasis multimedia interaktif untuk meningkatkan kematangan karir siswa. *Akademika*, 9(2), 290–298. <https://doi.org/10.30736/akademika.v9i2.69>

- Lukum, A. (2019). Pendidikan 4.0 di era generasi z: Tantangan dan solusinya. *Pros. Semnas KPK*, 2, 1-3.
- Lyons, S., & Kuron, L. (2014). Generational differences in the workplace: A review of the evidence and directions for future research. *Journal of Organizational Behavior*, 35(1), 139-157. <https://doi.org/10.1002/job>
- Maloni, M., Hiatt, S., & Campbell, S. (2019). Understanding the work values of gen z business students. *The International Journal of Management Education*, 17(3), 1-13.
- McCrindle. (2014). *The ABC of XYZ: Understanding the Global Generation*. McCrindle Research.
- Nafira, S., & Sari, T. D. (2021). Strategi pengembangan kualitas sdm “generasi millennial & generasi z” dalam menghadapi persaingan global era 5.0. *Prosiding Seminar Manajemen S1*, 1(1), 22-25.
- Nurqamar, I. F., Ulfa, S., Hafizhah, I., Fadhillah, N., & Rahmi, N. (2022). The intention of generation z to apply for a Job. *JBMI (Jurnal Bisnis, Manajemen, Dan Informatika)*, 18(3), 218-247. <https://doi.org/10.26487/jbmi.v18i3.16493>
- Parry, E. (2020). Generation z in asia: Patterns and predictions. In E. Gentina & E. Parry (Eds.), *What the experts tell us about South East Asia: Dynamics, differences, digitalization* (pp. 195-200). <https://doi.org/10.1108/978-1-80043-220-820201021>
- Permana, I. K. (2021). Peran generasi z untuk bela negara serta pemahaman pancasila dalam berbangsa dan bernegara. *Jurnal Ilmu Komunikasi Dan Studi Media*, 6(2), 160-167.
- Primasari, A., & Yuniarti, K. W. (2012). What make teenagers happy? An exploratory study using indigenous psychology approach. *International Journal of Research Studies in Psychology*, 1(2), 53-61.
- Pujiono, A. (2021). Media sosial sebagai media pembelajaran bagi generasi z. *Didache: Journal of Christian Education*, 2(1), 1-19. <https://doi.org/10.46445/djce.v2i1.396>
- Putri, S. A. P. (2012). Karir dan pekerjaan di masa dewasa awal dan dewasa madya. *Ilmiah Informatika*, 3(3), 193-212. 81-Article Text-123-1-10-20161115.pdf
- Rachmawati, D. (2019). Welcoming gen z in Job Wolrd ( selamat datang generasi z di dunia kerja). *Proceeding Indonesia Career Center Network*, 21-24.
- Rahmani, Z., & Hastjarjo, T. D. (2022). Internet-based i-karier literacy to increase parental support in adolescents ' career decision -making [ literasi i-karier berbasis internet untuk meningkatkan dukungan orang tua dalam pengambilan keputusan karir remaja ]. *Anima Indonesia Psychological Journal*, 37(1), 105-144.
- Sánchez-Hernández, I. M., González-López, Ó. R., Buenadicha-Mateos, M., &

- Tato-Jiménez, J. L. (2019). Work-life balance in great companies and pending issues for engaging new generations at work. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 16(24), 1–18. <https://doi.org/10.3390/ijerph16245122>
- Sawitri, D. R., & Creed, P. A. (2021). Adolescent-parent career congruence as a predictor of job search preparatory behavior: The role of proactivity. *Journal of Career Development*, 49, 60 - 75.
- Sawitri, D. R., & Hadiyati, F. N.R. (2020). Helicopter parenting dan dampak psikologisnya bagi mahasiswa. In *Dinamika keluarga & komunitas dalam menyambut society 5.0* (pp. 48–58). Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro.
- Sulistiyowati, A. (2012, Maret 5). Honor huru honorer kecil, tetapi peminatnya banyak. *Kompas.com*. <https://edukasi.kompas.com/read/2012/03/05/18171632/honor.guru.honorer.kecil.tetapi.peminatnya.banyak?page=all>
- Super, D. E., & Jordaan, P. (1973). Career development theory. *British Journal of Guidance & Counselling*, 1(1), 3–16. <https://doi.org/10.1080/03069887308259333>
- Tirto Media Research. (2017, Agustus 2). Kelahiran generasi Z, Kematian media cetak. *Tirto.id*. <https://tirto.id/kelahiran-generasi-z-kematian-media-cetak-ctLa>
- Wardono, P., & Hanifah. (2020). Faktor, identifikasi perilaku, pembentuk kerja, pencari di, generasi z. *Aplikasi Manajemen Dan Bisnis*, 6(3), 628–642.

## **Keberfungsian Keluarga yang Memiliki Anak dengan Kesulitan Belajar**

**Costrie Ganes Widayanti**  
[costriewidayanti@live.undip.ac.id](mailto:costriewidayanti@live.undip.ac.id)

### **Pendahuluan**

Kesulitan belajar merupakan salah satu jenis disabilitas yang diakui oleh Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan Republik Indonesia. Dibandingkan dengan disabilitas lainnya, kesulitan belajar merupakan jenis disabilitas yang dianggap ‘tidak terlihat’ sehingga berpotensi untuk disalahpahami, diabaikan dan kurang memperoleh dukungan.

Data anak dengan kesulitan belajar di Indonesia tidaklah mudah diketahui secara pasti dibandingkan data siswa penyandang disabilitas lainnya, misalnya autisme (Riany dkk., 2016). Data Susenas 2014 membagi jenis disabilitas, yaitu kesulitan melihat, mendengar, berjalan atau naik tangga, mengingat atau berkonsentrasi dan kesulitan mengurus diri sendiri. Demikian pula, *Global Burden of Disease* Tahun 2004 tidak mencantumkan kesulitan belajar sebagai salah satu jenis disabilitas berkaitan dengan kondisi kesehatan utama (Pusat Data dan Informasi Kementerian Kesehatan RI, 2014) meskipun kesulitan belajar merupakan salah satu jenis disabilitas yang secara resmi diakui oleh negara (Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan Republik Indonesia, 2009, 2014; Kementerian Pendidikan Nasional, 2010; Kementerian Pemberdayaan Perempuan dan Perlindungan Anak Republik Indonesia, 2013).

Studi-studi tentang anak kesulitan belajar di Indonesia telah dilakukan dengan menekankan pada pengalaman belajar anak kesulitan belajar di setting kelas (Pujaningsih, 2005; Rudiwati dkk., 2010; Widayanti, 2020) dibandingkan setting di keluarga. Kehadiran anak dengan kesulitan belajar di keluarga dapat mempengaruhi dinamika yang terjadi di antara anggota keluarga, yang dapat berdampak pada keberfungsian keluarga. Hal inilah yang hendak penulis sampaikan dalam uraian selanjutnya sehingga diharapkan akan memberikan pemahaman, baik terhadap keluarga, profesional, maupun komunitas tentang karakteristik, tantangan, dan peluang yang dimiliki anak kesulitan belajar sebagai individu dalam relasinya dengan lingkungan mikrosistem dan makrosistem yang tentu saja mempengaruhi optimalisasi tumbuh kembang dan peran keluarga anak kesulitan belajar di masa depan.

## **Definisi Kesulitan Belajar**

Kesulitan belajar merupakan salah satu jenis disabilitas yang dikenal di Indonesia (Kementerian Pemberdayaan Perempuan dan Perlindungan Anak Republik Indonesia, 2013; Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan Republik Indonesia, 2009, 2014; Kementerian Pendidikan Nasional, 2010). Di Indonesia, istilah kesulitan belajar merujuk pada ketidakmampuan belajar (Suryani, 2010), yang ditunjukkan dengan munculnya permasalahan berkaitan dengan akademik, capaian pembelajaran yang tidak terpenuhi, dan prestasi belajar yang rendah (Pujaningsih, 2005; Suryani, 2010). Penelitian Widayanti (2020) juga mendokumentasikan bahwa guru mengkategorikan siswa dengan label kesulitan belajar berdasarkan karakteristik siswa dan evaluasi pembelajaran secara periodik, serta dengan membandingkan prestasi belajar antara siswa yang dilabel memiliki kesulitan belajar dengan siswa tanpa kesulitan belajar.

## **Jenis dan Karakteristik Kesulitan Belajar**

Terdapat tiga jenis kesulitan belajar menurut Kementerian Pemberdayaan Perempuan dan Anak Republik Indonesia (2013), yaitu:

1. Disleksia, adalah anak yang mengalami kesulitan membaca. Adapun beberapa ciri-ciri anak dengan disleksia adalah:
  - a. Perkembangan kemampuan membaca lambat dan sering mengalami kesalahan dalam membaca
  - b. Kemampuan memahami bacaan rendah
  - c. Adanya huruf yang hilang saat menulis atau kesulitan membedakan bentuk huruf atau angka yang hampir mirip, misalnya, huruf b dengan d.
  - d. Tidak memperhatikan tanda baca
2. Disgrafia, merupakan anak yang mengalami kesulitan menulis. Karakteristik dari anak dengan disgrafia antara lain:
  - a. Sering tidak selesai saat menyalin tulisan
  - b. Sering salah menulis huruf/ angka yang hampir sama
  - c. Hasil tulisan jelek dan tidak terbaca
  - d. Tulisan salah/ terbalik/ huruf hilang
  - e. Sulit menulis dengan lurus pada kertas tidak bergaris
3. Diskalkulia, yaitu anak yang mengalami kesulitan berhitung. Adapun karakteristiknya adalah:
  - a. Kesulitan membedakan tanda-tanda matematika, misalnya +, -, x, :, =, <, >
  - b. Sulit mengoperasikan hitungan
  - c. Sering salah membilang dengan urutan
  - d. Salah membedakan angka yang mirip, misalnya: angka 9 dengan 6, 17 dengan 71, 2 dengan 5, 3 dengan 8

e. Sulit membedakan bangun geometri

Sementara itu, Kementerian Pendidikan Nasional (2010) menyebutkan karakteristik kesulitan belajar sebagai berikut:

1. Perkembangan kemampuan membaca yang terlambat
2. Kemampuan memahami isi bacaan rendah
3. Sering melakukan kesalahan saat membaca
4. Mengalami keterlambatan saat menyalin tulisan
5. Sering salah menulis huruf b dengan p, p dengan q, v dengan u, 2 dengan 5, 6 dengan 9
6. Hasil tulisan hampir tidak terbaca
7. Tulisan banyak salah/terbalik/huruf hilang
8. Sulit menulis dengan lurus pada kertas bergaris
9. Sulit membedakan simbol matematika
10. Sulit mengoperasikan bilangan/hitungan
11. Sering salah membilang dengan urutan
12. Sering salah membedakan angka
13. Sulit membedakan bangunan geometri

### **Penyebab Kesulitan Belajar**

Penelitian menunjukkan bahwa terdapat bukti bahwa kesulitan belajar disebabkan faktor multifaktorial. Artinya, penyebab kesulitan belajar dipengaruhi oleh faktor internal dan eksternal. Beberapa studi menunjukkan bahwa kesulitan belajar memiliki aspek genetik, yaitu bahwa beberapa kandidat gen yang berkaitan dengan munculnya kesulitan belajar, misalnya disleksia (Scerri & Schulte-Körne, 2010; Schumacher dkk, 2007; Williams & O'Donovan, 2006). Di sisi lain, kesulitan belajar juga berkaitan dengan faktor eksternal, antara lain: Proses pembelajaran di kelas, yang secara dikotomis berpotensi mengkategorikan anak dilabel 'mampu' dan 'kurang/ tidak mampu' (Skidmore, 2002, 2004) sebagaimana di Kurikulum Pendidikan di Indonesia mengacu pada standar capaian minimal, yang disebut dengan KKM- Kriteria Ketuntasan Minimal; status sosioekonomi keluarga; dan keyakinan guru bahwa hanya sebagian siswa yang dapat berprestasi mempengaruhi kesempatan bagi siswa dengan kesulitan belajar dalam mengakses informasi dan keterampilan belajar (Widayanti, 2020).

### **Tantangan Pengasuhan Anak dengan Kesulitan Belajar**

Saat keluarga mengenali bahwa anggota keluarganya diketahui mengalami kesulitan belajar, maka kondisi tersebut akan mempengaruhi dinamika keluarga. Mangunsong (2011) mengatakan bahwa keluarga menunjukkan reaksi berupa *shock* karena tidak mempercayai kenyataan bahwa anak berbeda dengan teman seusianya, dan perasaan kuatir memikirkan masa depan anak. Beberapa studi (Anggreni & Valentina, 2015; Selikowitz, 2008) menunjukkan bahwa keluarga merasa sedih, putus asa,

bingung, stress, kecewa, kasihan, menolak, ingin melindungi, marah, kuatir, serta bersalah ketika mengetahui pertama kali salah satu anggota keluarga mengalami sindrom Down. Kendati demikian, dalam perjalanannya, keluarga dapat beradaptasi seiring perkembangan waktu.

Kehadiran anak dengan kesulitan belajar atau disabilitas lainnya dapat menjadi sumber stressor bagi keluarga (Lestari, 2012). Beberapa tantangan yang dialami keluarga, antara lain meliputi problem finansial berkaitan dengan perawatan kesehatan dan terapi yang rutin dilakukan (Schieve dkk., 2011), keterbatasan informasi dan layanan (Taderera & Hall, 2017), sikap dan respon lingkungan (Anggreni & Valentina, 2015; Taderera & Hall, 2017), keterbatasan anak (Anggreni & Valentina, 2015; Rahma & Indrawati, 2017; Wijayanti, 2015), relasi saudara kandung (Flaton, 2006; Mariana, 2016; Takataya dkk, 2019; Yanti, 2017), dukungan sosial (Taderera & Hall, 2017), dan kesejahteraan psikologis (Fahmi, 2018; Van Riper, 2000). Bdour dkk. (2019) menyatakan bahwa permasalahan yang dihadapi oleh orangtua anak dengan kesulitan belajar berkaitan dengan tingkat ekonomi dan sistem pendidikan di sekolah.

Tantangan berkaitan dengan meningkatnya stres, depresi, kesehatan mental, dan masalah kesehatan seringkali dilaporkan orangtua anak dengan kesulitan belajar (Anpalagan dkk., 2021; Kamaruddin & Mamat, 2015; Kayili, 2018; Pryor-Kowalski, 2013), masalah finansial, pesimis tentang masa depan, konflik keluarga, dan persepsi negatif tentang respon orang lain (Kayili, 2018). Ibu yang memiliki anak dengan kesulitan belajar menunjukkan isolasi sosial, konflik, dan menyalahkan diri sendiri (Johnson dkk., 2006; Pryor-Kowalski, 2013). Keluarga yang memiliki anak dengan kesulitan belajar memiliki kesempatan yang terbatas untuk melakukan aktivitas, baik yang bersifat kognitif maupun rekreasi, mengekspresikan emosi dan pengembangan diri (Pryor-Kowalski, 2013).

Anak dengan kesulitan belajar memiliki resiko untuk dikenai label negatif oleh karena prestasi akademik yang rendah sehingga tidak jarang anak dengan kesulitan belajar dianggap sebagai 'sumber masalah' dan kurang memiliki motivasi dalam belajar. Akibatnya, anak dengan kesulitan belajar beresiko untuk dijauhi teman-teman karena dinilai tidak mampu. Ketidakhahaman keluarga tentang karakteristik anak dengan kesulitan belajar mengakibatkan keluarga kurang terbuka menyampaikan informasi berkaitan dengan kondisi anak, yang selanjutnya akan mempengaruhi layanan dan intervensi yang akan diberikan serta keterlibatan keluarga, persepsi keluarga tentang kesulitan belajar, dan pemahaman tentang praktik pengasuhan yang tepat diterapkan pada anak dengan kesulitan belajar (Sahu dkk, 2018).

## **Keberfungsian Keluarga yang Memiliki Anak dengan Kesulitan Belajar**

Keluarga merupakan mikrosistem bagi anak penyandang disabilitas. Kondisi disabilitas yang dialami salah satu anggota keluarga mempengaruhi keberfungsian keluarga. Keberfungsian keluarga didefinisikan sebagai kemampuan keluarga untuk menyelesaikan permasalahan yang akan mendorong perkembangan sosial, psikologis, dan biologis masing-masing anggota keluarga (Epstein dkk., 1978). Walker dan Shepherd (2008) mengemukakan bahwa keberfungsian keluarga berkaitan dengan bagaimana anggota keluarga sebagai unit menjalin komunikasi, melibatkan diri, mempertahankan hubungan, mengambil keputusan, dan memecahkan permasalahan secara bersama-sama guna mencapai suatu tujuan (Botha & Booysen, 2013). Keluarga yang berfungsi optimal ditandai dengan adanya dukungan dan penerimaan sehingga masing-masing anggota keluarga akan mengembangkan perasaan kebersamaan (*a sense of togetherness*) (Caprata dkk., 2005). Keberfungsian keluarga merupakan faktor prediktor perkembangan sosial anak (Mousavi dkk., 2017). Keberfungsian keluarga terdiri atas enam domain, yaitu: 1) penyelesaian masalah, 2) komunikasi, 3) fungsi peran, 4) respon afektif, 5) keterlibatan afektif, dan 6) kontrol perilaku.

Berbagai studi tentang keberfungsian keluarga dikaitkan dengan disabilitas dan rasa sakit (Bennett & Hay, 2007; Gauntlett-Gilbert dkk., 2007; Mitchell dkk., 2007; Schanberg dkk., 1998; Scharff dkk., 2005) dengan hasil yang menunjukkan bahwa keberfungsian keluarga yang rendah ditemukan pada keluarga yang memiliki anggota keluarga dengan disabilitas atau sakit. Keberfungsian keluarga yang rendah ditandai dengan level stres yang lebih tinggi dan fungsi sosio-emosi keluarga yang rendah dibandingkan keluarga yang memiliki anggota keluarga yang sehat. Studi yang dilakukan oleh Iacolino dkk. (2016) menemukan bahwa orangtua yang memiliki anak dengan Asperger menunjukkan level kohesivitas keluarga yang rendah dan orangtua yang memiliki anak dengan gangguan perkembangan pervasif memiliki level keterlibatan keluarga yang rendah. Meskipun demikian, beberapa temuan lain menunjukkan hasil yang sangat menarik karena kondisi sakit yang dialami oleh anggota keluarga justru dapat memperkuat kohesivitas dan harmoni keluarga serta menurunkan distress keluarga (Palermo dkk., 2005; Palermo dkk., 2007). Temuan serupa ditunjukkan oleh studi yang dilakukan Bennett dan Hay (2007) bahwa anak-anak dengan hambatan fisik mampu mengembangkan keterampilan sosial di dalam keluarga yang kohesif, idealis, dan demokratis.

Studi tentang dampak kehadiran anak dengan kesulitan belajar terhadap keberfungsian keluarga menghasilkan temuan beragam. Berbagai studi berkaitan dengan keluarga yang memiliki anak dengan kesulitan belajar menunjukkan bahwa kehadiran anak dengan kesulitan belajar mempengaruhi keberfungsian keluarga dan stres pada orangtua (Dyson,

1996, 2003, 2010; Sahu dkk., 2018). Keluarga yang memiliki anak dengan kesulitan belajar cenderung menekankan pada kontrol, keteraturan, dan prestasi individu, dan lebih banyak konflik dibandingkan keluarga tanpa anak dengan kesulitan belajar. Keluhan orangtua bahwa kehadiran anak dengan kesulitan belajar memiliki dampak signifikan terhadap keberfungsian keluarga (Grossman, 2001; Waggoner & Wilgosh, 1990).

Meskipun sebagian besar penelitian menekankan pada dampak negatif kehadiran anak dengan kesulitan belajar di keluarga, beberapa studi juga menunjukkan bahwa kehadiran anak dengan kesulitan belajar mendorong keterlibatan anggota keluarga secara aktif dan pertumbuhan pribadi antar anggota keluarga (Dyson, 1996; 2003, 2010; Grossman, 2001). Demikian pula, keberadaan anak dengan kesulitan belajar di keluarga juga membantu saudara kandung untuk mengembangkan konsep diri positif. Kehadiran anak dengan kesulitan belajar mempengaruhi interaksi antar anggota keluarga dan kesejahteraan (*well-being*) tiap-tiap anggota keluarga. Studi yang dilakukan oleh Morrison dan Zetlin (1992) tentang keluarga yang memiliki remaja dengan kesulitan belajar menunjukkan kohesivitas keluarga dan komunikasi tentang permasalahan keluarga yang rendah, meskipun tidak ada perbedaan keberfungsian keluarga atau penyesuaian dengan keluarga yang tidak memiliki remaja dengan kesulitan belajar. Studi yang dilakukan Waggoner dan Wilgosh (1990) menemukan bahwa meskipun keluarga yang memiliki anak dengan kesulitan belajar mengalami kesulitan, kehadiran anak dengan kesulitan belajar juga memberikan dampak positif, antara lain meningkatkan ketahanan keluarga dan nilai-nilai pribadi, serta memberikan dukungan yang diperlukan sehingga anak dan dewasa dengan kesulitan belajar dapat mencapai keberhasilan (Raskind dkk., 1999; Goldberg dkk., 2003).

Keberfungsian keluarga mempengaruhi kesejahteraan (*well-being*) tiap anggota keluarga, melalui dukungan, penerimaan, dan keterlibatan setiap anggota keluarga melalui aktivitas-aktivitas yang memfasilitasi perkembangan anak dengan kesulitan belajar (Roman dkk., 2016). Keluarga yang memiliki keberfungsian tinggi ditunjukkan dengan adanya dukungan dan perlindungan saat anak mengeksplorasi lingkungannya. Keluarga yang berfungsi adalah keluarga yang dapat memberikan dorongan, kekuatan, dan bantuan (material dan emosional) kepada anak dengan kesulitan belajar sehingga membantu mereka untuk mandiri sebagai individu yang berdaya untuk mengarahkan hidupnya di masa depan tanpa menjadi tergantung pada orang lain. Keluarga yang berfungsi secara positif akan membantu anak dengan kesulitan belajar mengembangkan harga diri positif oleh karena anak mempersepsikan secara positif dukungan keluarga (Emam & Abu-Serei, 2014), yang tidak hanya akan semakin memperkuat ikatan emosional anak dengan kesulitan belajar terhadap anggota keluarga, tetapi juga meningkatkan keterlibatan keluarga untuk terlibat dalam aktivitas bersama.

Dengan demikian, keluarga memiliki peran kunci memperkaya pengalaman anak dengan kesulitan belajar, baik di sekolah maupun di luar rumah, yang akan berdampak pada perkembangan sosial dan pemahaman dan penerimaan positif anak tentang dirinya. Keluarga yang memiliki anak dengan kesulitan belajar memiliki kapasitas untuk terlibat secara aktif memberdayakan dan mengembangkan potensi anak dengan kesulitan belajar sebagai bagian dari warga negara yang dapat berkontribusi bagi pembangunan Indonesia.

## Penutup

Kehadiran anak dengan kesulitan belajar mempengaruhi dinamika keluarga. Berbagai tantangan dihadapi orangtua yang memiliki anak dengan kesulitan belajar. Di sisi lain, kehadiran anak dengan kesulitan belajar berpotensi meningkatkan keberfungsian keluarga, yang didasarkan pada penerimaan dan penghargaan terhadap anak melalui optimalisasi sistem dukungan guna memastikan anak dengan kesulitan belajar terfasilitasi tumbuh kembang dan berkembangnya harga diri yang positif.

## Daftar Pustaka

- Anggreni, N. M. D. A., & Valentina, T. D. (2015). Penyesuaian psikologis orangtua dengan anak down syndrome. *Jurnal Psikologi Udayana*, 2(2), 185-197.
- Anpalagan, S. a/p., Yusop, Y.M., Zainudin, Z.N., Othman, W.N.W., Kari, D.N.F.M., & Surat, S. (2021). Parental stress among parents of children with learning disabilities. *International Journal of Academic Research in Business and Social Sciences*, 11(12), 63-77.
- Bdour, N.T.AL., Beirat, M.A., & Al-Bustanji, M.A. (2019). Problems of parents of students with learning disabilities and ordinary students: A comparative study. *International Journal of Education*, 11(1), 81-98.
- Bennet, K.S., & Hay, D.A. (2007). The role of family in the development of family in the development of social skills in children with physical disabilities. *International Journal of Disability*, 54(4), 381-397. <https://doi.org/10.1080/10349120701654555>
- Botha, F., & Booyesen, F. (2013). Family functioning and life satisfaction and happiness in South African households. *Social Indicators Research*, 119(1), 163-182.
- Caprara, G.V., Pastorelli, C., Regalia, C., Scabini, E., & Bandura, A. (2005). Impact of adolescents' filial self-efficacy and quality of family functioning and satisfaction. *Journal of Research on Adolescence*, 15(1), 71-97.
- Dyson, L. (1996). The experiences of families of children with learning disabilities: Parental stress, family functioning, and sibling self-concept. *Journal of Learning Disabilities*, 29(3), 280-286.

- Dyson, L. (2006). Children with learning disabilities within the family context: A comparison with siblings in global self-concept, academic self-perception, and social competence. *Learning Disabilities Research and Practice, 18*(1), 1-9.
- Dyson, L. (2010). Unanticipated effects of children with learning disabilities on their families. *Learning Disability Quarterly, 33*(1), 43-55.
- Emam, M. M., & Abu-Serei, U.S. (2014). Family functioning predictors of self-concept and self-esteem in children at risk for learning disabilities in oman: Exclusion of parent and gender contribution. *International Education Studies, 7*(10), 89-99.
- Epstein, N.B., Bishop, D.S., & Levin, S. (1978). The McMaster model of family functioning. *Journal of Marital and Family Therapy, 4*(4), 19-31. <https://doi.org/10.1111/j.1752-0606.1987.tb00537.x>
- Fahmi, U. N. (2018). *Hubungan antara dimensi sibling relationship dengan psychological well-being pada remaja yang mempunyai saudara kandung down syndrome*. Universitas Airlangga.
- Farkas, L., Cless, J. D., Cless, A. W., Nelson Goff, B. S., Bodine, E., & Edelman, A. (2019). The ups and downs of down syndrome: A qualitative study of positive and negative parenting experiences. *Journal of Family Issues, 40*(4), 518–539. <https://doi.org/10.1177/0192513X18812192>
- Flaton, R. A. (2006). "Who would i be without danny?" Phenomenological case study of an adult sibling. *Mental Retardation, 44*(2), 135–144. <https://doi.org/10.1352/0047-6765>
- Goldberg, R.J., Higgins, E.L., Raskind, M.H., & Herman, K.L. (2003). Predictors of success in individuals with learning disabilities: A qualitative analysis of a 20-year longitudinal study. *Learning Disabilities Research & Practice, 18*(4), 222-236.
- Grossman, J. (2001). Family matters: The impact of learning disabilities. *ldonline*. <https://www.ldonline.org/ld-topics/working-families/family-matters-impact-learning-disabilities>
- Iacolino, C., Pellerone, M., Pace, U., Ramaci, T., & Castorina, V. (2016). Family functioning and disability: A study of italian parents of disabled children. *The European Proceedings of Social & Behavioural Sciences. 4th Annual International Conference on Cognitive- Social, and Behavioural Sciences, 39-52*
- Johnson, R., O'Reilly, M., & Vostanis, P. (2006). Caring for children with learning disabilities who present problem behaviours: A maternal perspective. *Journal of Child Healthcare, 10*(3), 188-198.
- Kamaruddin, K., & Mamat, N. (2015). Stress among the parents of children with learning disabilities. *International Journal of Humanities Social Sciences and Education, 2*(9), 194-200.
- Kayili, G. (2018). Depression, anxiety and stress among parents of disabled children. *Sosyal-ve-Beseri-Bilimler-Arastirmalari, 355-364*.

- Kementerian Pemberdayaan Perempuan dan Perlindungan Anak. (2013). *Panduan penanganan anak berkebutuhan khusus bagi pendamping (orang tua, keluarga, dan masyarakat)*. Kementerian Pemberdayaan Perempuan dan Perlindungan Anak Republik Indonesia.
- Kementerian Pendidikan Nasional. (2010). *Modul pelatihan pendidikan inklusif. kementerian pendidikan nasional*. Kementerian Pendidikan Nasional.
- Palermo, T.M., Chambers, C.T. (2005). Parent and family factors in pediatric chronic pain and disability: An integrative approach. *Pain, 119*, 1-4
- Palermo, T.M., Putnam, J., Armstrong, G., & Daily, S. (2007). Adolescent autonomy and family functioning are associated with headache-related disability. *Clinical Journal of Pain, 23*, 458-465.
- Pryor-Kowalski, M. (2013). Learning disabilities, juvenile delinquency and the family: The role of "intensive parenting". *Michigan Family Review, 17*(1), 21-41.
- Pujaningsih. (2005). Kompetensi guru sekolah dasar untuk melayani anak berkesulitan belajar. *Jurnal Pendidikan Khusus, 1*(2). 105-120.
- Pusat Data dan Informasi Kementerian Kesehatan RI. (2014). Situasi penyandang disabilitas. *Buletin Jendela Data dan Informasi Kesehatan*, Kementerian Kesehatan RI.
- Mangunsong, F. (2011). *Psikologi dan pendidikan anak berkebutuhan khusus*. LPSP3 UI.
- Mitchell, M.J., Lemanek, K., Palermo, T.M., Crosby, L.E., Nichols, A., & Powers, S.W. (2007). Parent perspectives on pain management, coping, and family functioning in pediatric sickle cell disease. *Clinical Pediatrics, 46*, 311-319. <https://doi.org/10.1177/0009922806293985>
- Morrison, G. M., & Zetlin, A. (1992). Family profiles of adaptability, cohesion and communication for mildly handicapped adolescents. *Youth and Adolescence, 21*, 255-260.
- Rahma, M. S., & Indrawati, E. S. (2017). Pengalaman pengasuhan anak down syndrome (studi kualitatif fenomenologis pada ibu yang bekerja). *Empati, 6*(3), 223-232.
- Raskind, M.H., Goldberg, R.J., Higgins, E.L., & Herman, K.L. (1999). Patterns of changes and predictors of success in individuals with learning disabilities: Results from a twenty-year longitudinal study. *Learning Disabilities Research and Practice, 14*(1), 35-49.
- Riany, Y., Cuskelly, M., & Meredith, P. (2016). Cultural beliefs about autism in Indonesia. *International Journal of Disability, Development and Education, 63*(6), 623-640. <https://doi.org/10.1080/1034912X.2016.1142069>
- Roman, N., Schenck, C., Ryan, J., Brey, F., Henderson, N., Lukelelo, N., Minnaar-McDonald, M., & Saville, V. (2016). Relational aspects of family

- functioning and family satisfaction with a sample of families in the western cape. *Social Work*, 51(1), 303-311.
- Rudiyati, S., Pujaningsih, & Ambarwati, U. (2010). Penanganan anak berkesulitan belajar berbasis akomodasi pembelajaran. *Jurnal Kependidikan*, 40(2), 187-200.
- Sahu, A., Bhargava, R., Sagar, R., & Mehta, M. (2018). Perception of families of children with specific learning disorder: An exploratory study. *Indian Journal of Psychological Medicine*, 40(5), 406-413.
- Scerri, T. S., & Schulte-Körne, G. (2010). Genetics of developmental dyslexia. *European Child & Adolescent Psychiatry*, 19(3), 179-197. <https://doi.org/10.1007/s00787-009-0081-0>
- Schanberg, L.E., Keefe F.J., Lefebvre, J.C., Kredich, D.W., & Gil, K.M. (1998). Social context of pain in children with juvenile primary fibromyalgia syndrome: parental pain history and family environment. *Clinical Journal of Pain*, 14, 107-115. <https://doi.org/10.1097/00002508-199806000-00004>
- Scharff, L., Langan, N., Rotter, N., Scott-Sutherland, J., Schenck, C., Taylor, N., McDonald-Nolan L., & Masek, B. (2005). Psychological, behavioral, and family characteristics of pediatric patients with chronic pain: a 1-year retrospective study and cluster analysis. *Clinical Journal of Pain*, 21, 432-438. <https://doi.org/10.1097/01.ajp.0000130160.40974.f5>
- Schumacher, J., Hoffmann, P., Schmal, C., Schulte-Körne, G., & Nöthen, M. M. (2007). Genetics of dyslexia: the evolving landscape. *Journal of Medical Genetics*, 44(5), 289-297. <https://doi.org/10.1136/jmg.2006.046516>
- Selikowitz, M. (2008). *Down syndrome: The facts* (3rd ed.). Oxford University Press.
- Skidmore, D. (2002). A Theoretical model of pedagogical discourse. *Disability, Culture and Education*, 1(2), 119-131.
- Skidmore, D. (2004). *Inclusion: The Dynamic of School Development*. Open University Press.
- Taderera, C., & Hall, H. (2017). Challenges faced by parents of children with learning disabilities in Opuwo, Namibia. *African Journal of Disability*, 6(0), a283. <https://doi.org/10.4102/ajod.v6i0.283>
- Takataya, K., Mizuno, E., Kanzaki, Y., Sakai, I., & Yamazaki, Y. (2019). Feelings of siblings having a brother/sister with down syndrome. *Archives of Psychiatric Nursing*, 33(4), 337-346. <https://doi.org/10.1016/j.apnu.2019.01.001>
- Waggoner, K., & Wilgosh, L. (1990). Concerns of families of children with learning disabilities. *Journal of Learning Disabilities*, 23(2), 97-98.
- Walker, R., & Sheperd, C. (2008, Februari ). Strengthening aboriginal family functioning: What works and why? *AIFS*. <https://aifs.gov.au/cfca/publications/strengthening-aboriginal-family-functioning-what-works-and>

- Wijayanti, D. (2015). Subjective well-being dan penerimaan diri ibu yang memiliki anak down syndrome. *Psikoborneo*, 4(1), 120–130.
- Williams, J., & O'Donovan, M. C. (2006). The genetics of developmental dyslexia. *European Journal of Human Genetics: EJHG*, 14(6), 681–689. <https://doi.org/10.1038/sj.ejhg.5201575>
- Yanti, R. D. (2017). Studi fenomenologi pengalaman koping remaja yang memiliki saudara kandung dengan autisme di sekolah luar biasa Kota Padang. *Jurnal Akademika Baiturrahim*, 6(1), 17–25.

# ***Mindful Parenting* untuk Peningkatan Kesehatan Mental Anak dan Remaja Sebagai Generasi Unggul Masa Depan**

**Salma Salma**

[salma@live.undip.ac.id](mailto:salma@live.undip.ac.id)

## **Pendahuluan**

Berdasarkan publikasi dan analisis dari Badan Pusat Statistik, Indonesia saat ini tengah memasuki masa bonus demografi dan diperkirakan mengalami puncaknya pada tahun 2030-2045 (Badan Pusat Statistik, 2012, 2020). Bonus demografi merupakan kondisi di mana proporsi penduduk usia produktif lebih tinggi dibandingkan usia non produktif sehingga rasio ketergantungan penduduk menjadi lebih rendah. Data Badan Pusat Statistik 2020 menunjukkan bahwa penduduk Indonesia tengah didominasi usia produktif (15-64 tahun) dengan jumlah mencapai 191,08 juta jiwa (70,72%), melebihi jumlah penduduk usia muda (0-14 tahun) sebanyak 63,03 juta jiwa (23,33%) dan penduduk lanjut usia (65 tahun ke atas) sebanyak 16,07 juta jiwa (5,95%). Bonus demografi dinilai sebagai momentum peluang positif yang tidak datang dua kali untuk dapat meningkatkan perekonomian sebuah negara. Akan tetapi, manfaat bonus demografi hanya dapat diperoleh ketika kelompok usia produktif memiliki kualitas yang baik dan mampu berkontribusi positif terhadap pembangunan masyarakat. Dengan kata lain sumber daya manusia yang unggul menjadi penentu apakah bonus demografi yang tengah dialami oleh Indonesia akan menjadi sebuah “bonus” yang mendukung akselerasi pembangunan dan kesejahteraan masyarakat atau sebaliknya menjadi peluang kosong atau bahkan bencana karena tidak dapat berperan sebagai kelompok produktif penggerak pembangunan bangsa sebagaimana yang diharapkan.

Pembahasan mengenai optimalisasi bonus demografi di Indonesia telah banyak dilakukan dari berbagai sudut pandang, mulai dari kesehatan, pendidikan, ketenagakerjaan, hingga kualitas keluarga. Program-program yang dicanangkan oleh pemerintah untuk mengoptimalkan momentum bonus demografi juga tampak telah melibatkan sudut pandang yang holistik dan komprehensif di bawah koordinasi lintas sector atau lintas kementerian dan lembaga. Sebagai contoh, program penguatan sumber daya manusia unggul dimulai dari pra pernikahan untuk menyiapkan calon orang tua unggul, masa kehamilan dan 1000 hari pertama kehidupan untuk menyiapkan anak yang unggul, masa sekolah melalui peningkatan kualitas pendidikan Indonesia, hingga pada akhirnya dapat mendukung terbentuknya generasi muda produktif yang unggul yang dapat berkiprah di berbagai bidang di tengah masyarakat.

Berbagai program penyiapan sumber daya manusia unggul tersebut tentulah sangat baik. Akan tetapi, masih terdapat ruang kosong yang belum banyak diperhatikan oleh pemerintah maupun pemangku kepentingan lain, yaitu kesehatan mental generasi muda dan peran keluarga sebagai sistem terdekat untuk menyiapkan generasi muda sebagai generasi unggul melalui peningkatan kesehatan mental anak dan remaja. Isu tersebut menjadi penting mengingatnya banyaknya penelitian yang menunjukkan sejumlah tantangan dan permasalahan yang banyak dialami oleh anak dan remaja masa kini atau yang biasa disebut sebagai generasi Z dan generasi alfa. Tulisan ini dengan demikian hendak mengulas melalui tinjauan literatur mengenai peran salah satu pendekatan pengasuhan dalam keluarga, yaitu *mindful parenting* sebagai salah satu strategi pengasuhan yang dapat mendukung peningkatan kesehatan mental anak dan remaja. Kesehatan mental anak dan remaja yang baik tersebut pada akhirnya akan mendukung optimalisasi potensi yang dimiliki oleh tiap anak dan remaja sehingga dapat menjadi generasi unggul di masa depan.

### **Kesehatan Mental Anak dan Remaja**

Kesehatan mental merupakan bagian tak terpisahkan dari kesehatan individu. Hal tersebut didasarkan pada definisi sehat yang dikeluarkan oleh Organisasi Kesehatan Dunia atau *World Health Organization* (WHO) yang menyatakan bahwa kesehatan merupakan kondisi sempurna dari kesejahteraan fisik, mental, dan sosial serta tidak semata absennya penyakit atau kelemahan (WHO, 30 Maret 2018). Kesehatan mental secara khusus didefinisikan oleh WHO sebagai kondisi sejahtera (*well-being*) di mana individu menyadari kemampuan-kemampuannya, dapat menghadapi tekanan kehidupan normal, dapan berkarya secara produktif, dan mampu berkontribusi terhadap masyarakat sekitarnya (WHO, 30 Maret 2018). Definisi tersebut mengindikasikan bahwa kesehatan mental tidak semata absennya individu dari gangguan mental atau disabilitas. Sebaliknya individu yang sehat mental merupakan individu yang menyadari dan mampu mengoptimalkan potensi dan kemampuan yang dimilikinya untuk kebermanfaatan pribadi maupun orang lain di sekitarnya. Definisi dengan demikian sangat relevan dengan apa yang dimaksud dengan sumber daya manusia unggul yang diharapkan dicapai dalam masa bonus demografi, yaitu sumber daya manusia yang produktif yang dapat berkontribusi optimal bagi pembangunan bangsa dan negara.

Ditinjau dari psikologi perkembangan, tahap perkembangan anak dan remaja merupakan tahapan yang kritis dalam mengembangkan kesehatan mental. Hal ini disebabkan masa tersebut merupakan masa perkembangan otak yang pesat dan memiliki peran signifikan terhadap kondisi kesehatan mental individu pada masa dewasanya (WHO, 2022). Pada tahap perkembangan tersebut, anak dan remaja juga memperoleh keterampilan-

keterampilan kognitif, emosional, dan sosial yang penting yang dibutuhkan dalam menjalankan peran sebagai orang dewasa nantinya. Kegagalan dalam menjaga dan mengoptimalkan kesehatan mental anak dan remaja berisiko memunculkan berbagai permasalahan kesehatan mental dan perilaku pada masa anak dan remaja itu sendiri hingga permasalahan kesehatan mental pada masa dewasa serta kurang adekuatnya kemampuan dalam menjalankan peran sebagai individu dewasa yang baik.

Berdasarkan data yang ada, kondisi kesehatan mental anak dan remaja secara umum masih memerlukan perhatian. Studi metaanalisis dengan melibatkan 41 penelitian di berbagai negara menunjukkan bahwa prevalensi problem kesehatan mental pada anak dan remaja mencapai angka 13,4% (Polanczyk et al., 2015). Termasuk dalam problem kesehatan mental anak dan remaja adalah gangguan mental emosional seperti gangguan kecemasan dan depresi. Bunuh diri bahkan menempati penyebab kematian keempat tertinggi pada kelompok remaja usia 15-19 tahun di dunia. Gangguan kecemasan dan depresi pada anak dan remaja bahkan semakin membutuhkan perhatian karena peningkatannya yang drastis seiring pademi berlangsung. Prevalensi gangguan kecemasan dan depresi secara global sebelum pandemic COVID-19 telah diperkirakan mencapai 11,6% dan 8,5% (Benton et al., 2021). Sementara studi metaanalisis terhadap terhadap anak dan remaja pasca pandemi menunjukkan peningkatan yang signifikan hingga mencapai 23,8% untuk depresi dan 19% untuk gangguan kecemasan. Secara umum terdapat konsistensi temuan bahwa remaja dengan usia lebih tinggi menunjukkan tingkat prevalensi gangguan mental yang lebih tinggi dibandingkan anak dan remaja dengan usia lebih muda.

Jenis problem kesehatan mental anak dan remaja kedua adalah gangguan perilaku. Data menunjukkan bahwa gangguan perilaku yang banyak ditemukan pada anak dan remaja antara lain adalah gangguan pemusatan perhatian dan hiperaktivitas atau *Attention Deficit and Hyperactivity Disorder* (ADHD) dan gangguan perilaku atau *conduct disorder*. Lebih lanjut tampak bahwa gangguan perilaku cenderung lebih banyak dialami oleh remaja awal dibandingkan remaja akhir. Sebagai contoh, ADHD dialami oleh 3,1% remaja usia 10-14 tahun dan 2,4% remaja usia 15-19 tahun, sedangkan *conduct disorder* dialami oleh 3,6% remaja usia 10-14 tahun dan 2,4% remaja usia 15-19 tahun (WHO, 17 November 2021).

Problem kesehatan mental lainnya yang dapat dialami oleh anak dan remaja adalah gangguan makan seperti bulimia dan anorexia nervosa, psikosis, perilaku melukai diri sendiri dan bunuh diri, hingga perilaku berisiko seperti minum minuman beralkohol dan penyalahgunaan obat, serta perilaku seksual berisiko (WHO, 17 November 2021). Data di Indonesia secara khusus juga menunjukkan tingkat prevalensi yang cukup tinggi problem kesehatan mental ini anak dan remaja, meski studi berskala

besar masih terbatas. Sebagai contoh, data di Kota Malang menunjukkan sebanyak 53,2% remaja memiliki tingkat distres psikologis tinggi (Widyasari & Yuniardi, 2019). Penelitian pada pelajar remaja di Kota Semarang juga menunjukkan hasil serupa dengan kelompok remaja SMP tampak memiliki problem emosi daripada remaja SMA (Ediati, 2015). Masih tingginya prevalensi gangguan kesehatan mental pada anak dan remaja menjadi sangat penting untuk diperhatikan mengingat dampaknya yang luas pada berbagai aspek. Dampak dari dialaminya gangguan perilaku pada remaja misalnya dapat berupa peningkatan kendala di bidang pendidikan (McLeod, Uemura, & Rohrman, 2012), sedangkan dampak dari *conduct disorder* adalah meningkatkan risiko munculnya perilaku kriminal pada remaja. Berbagai problem kesehatan mental juga dapat berisiko mengganggu pendidikan remaja, memunculkan stigma dan eksklusi sosial, hingga kematian dini pada remaja akibat luka maupun komplikasi kesehatan.

Berbagai permasalahan kesehatan mental yang dialami oleh anak dan remaja dipengaruhi oleh multifaktor, mulai dari faktor biologis, psikologis, sosial, hingga spiritual. Faktor lingkungan misalnya memegang peranan penting yang membentuk kesehatan mental dan perkembangan anak dan remaja. Anak dan remaja dengan pengalaman buruk di masa kanak-kanaknya, baik yang bersumber dari rumah, sekolah, atau bahkan ruang digital membawa kerentanan dan faktor risiko lebih tinggi untuk mengembangkan gangguan mental, seperti gangguan depresi (Kaloeti et al., 2019). Pengalaman buruk masa kanak-kanak sebagai paparan lingkungan yang negative tersebut dapat berupa kekerasan dari orangtua atau pengasuh, kondisi pengasuhan yang tidak optimal karena orangtua meninggal, memiliki gangguan mental, atau dipenjara, hingga perundungan baik yang dilakukan secara langsung maupun melalui dunia maya. Ditinjau dari teori ekologi Brofenbrenner, faktor lingkungan bersifat multilayer dalam memengaruhi perkembangan atau kondisi individu, dalam hal ini anak dan remaja (Santrock, 2017). Layer lingkungan terdekat yang dapat memberikan pengaruh signifikan bagi anak dan remaja adalah keluarga. Tak heran jika pengasuhan dan memastikan anak dan remaja memiliki rumah yang nyaman dan aman secara psikologis menjadi faktor pencegah atau preventif yang utama untuk menjaga kesehatan mental dan perkembangan optimal pada anak dan remaja.

### **Pengasuhan dan Kesehatan Mental Anak dan Remaja**

Kesehatan mental di masa kanak-kanak menjadi penentu signifikan kesehatan mental mereka di tahap perkembangan berikutnya. Permasalahan kesehatan mental dan gangguan mental atau perilaku pada usia kanak-kanak dapat berdampak jangka panjang hingga ia dewasa dan bahkan dapat memengaruhi harapan hidupnya. Sejumlah penelitian telah

mengkaji mengenai faktor-faktor awal yang dapat memprediksi kesehatan mental pada usia dini. Sejumlah studi mengarah pada faktor yang melibatkan orangtua, seperti hubungan orangtua-anak, disrupsi dalam relasi keluarga, peran orangtua yang lemah, distres pengasuhan, gangguan mental pada orangtua, hingga kurangnya dukungan sosial bagi orangtua dalam pengasuhan anak (Kingsbury et al., 2020; Ryan et al., 2017).

Pengasuhan dalam hal ini dinilai sebagai faktor risiko kunci terhadap perkembangan permasalahan kesehatan mental anak. Sensitivitas pengasuhan yang rendah dan penggunaan disiplin yang kasar yang lebih tinggi berhubungan dengan perkembangan gangguan perilaku pada anak (Kingsbury et al., 2020). Studi longitudinal pada orangtua dan remaja di daerah pedesaan Amerika Serikat menunjukkan bahwa praktik pengasuhan saat ini (pada tahun kedua penelitian) berhubungan kuat dengan kesehatan mental remaja saat ini (Smokowski et al., 2014). Pengasuhan saat ini yang cenderung negatif, yang termanifestasi dalam konflik orangtua-remaja, berhubungan dengan tingkat kecemasan, depresi, dan agresi yang lebih tinggi serta harga diri dan kepuasan sekolah yang lebih rendah. Konflik orangtua-remaja sebelumnya (pada tahun 1 penelitian) juga secara positif mampu memprediksi agresi remaja saat ini. Pengasuhan saat ini yang bersifat positif, yang termanifestasi dalam bentuk dukungan orangtua, orientasi masa depan orangtua-anak, dan dukungan pendidikan dari orangtua, berhubungan signifikan dengan depresi yang lebih rendah dan harga diri, optimism masa depan, dan kepuasan sekolah yang lebih tinggi. Dukungan pendidikan dari orangtua di masa sebelumnya (tahun 1 penelitian) juga berhubungan dengan optimism masa depan remaja di masa kini. Studi revidi literatur juga menunjukkan bahwa penelitian empiris yang ada memberikan bukti ada efek aditif dan interaktif dari karakteristik orangtua maupun anak terhadap perilaku pengasuhan (Achtergarde et al., 2015). Hal ini menunjukkan bahwa perilaku pengasuhan orangtua memprediksi kesehatan mental anak dan remaja dan perilaku pengasuhan tersebut dipengaruhi oleh banyak faktor. Dengan demikian, program atau intervensi yang bersifat preventif dan promotif untuk meningkatkan perilaku pengasuhan yang positif dan mendukung adanya lingkungan positif sehingga kesehatan mental anak dan remaja dapat berkembang dan terjaga secara optimal perlu dilakukan.

Terdapat sejumlah intervensi berbasis pengasuhan yang dikembangkan oleh ahli sebagai upaya untuk menjadikan pengasuhan sebagai faktor protektif alih-alih faktor risiko dari permasalahan kesehatan mental anak dan remaja. Intervensi berbasis pengasuhan tersebut diberikan pada beragam rentang usia anak maupun orangtua dengan tujuan utama memberikan intervensi psikologis sedini mungkin sehingga anak mendapatkan pengaruh positif dari lingkungan terdekatnya sedini mungkin dalam fase perkembangan emasnya (Ryan et al., 2017). Pemberian

intervensi berbasis pengasuhan ini cenderung diharapkan bersifat preventif atau pencegahan dalam berbagai level. Sebagai prevensi primer, pengenalan pendekatan pengasuhan tertentu dapat mencegah munculnya permasalahan pengasuhan sebelum problem kesehatan mental anak dan remaja muncul. Program prevensi primer ini dapat diberikan kepada seluruh orangtua atau pengasuh tanpa terkecuali atau bersifat universal. Pada level prevensi sekunder, intervensi berbasis pengasuhan dapat diberikan kepada orangtua atau pengasuh dengan faktor risiko yang dapat terdeteksi secara dini seperti usia yang masih muda, tingkat status sosioekonomi yang rendah, orangtua dengan permasalahan kesehatan mental, dll. Pemberian intervensi sedini mungkin pada kelompok risiko ini dapat membantu mencegah munculnya atau memburuknya kesehatan mental anak akibat keterbatasan yang dimiliki orangtua atau pengasuhnya. Pada level prevensi tersier, intervensi berbasis pengasuhan dapat diberikan bagi orangtua atau pengasuh dari anak-anak yang telah menunjukkan permasalahan kesehatan mental dan perilaku. Tujuan dari intervensi ini adalah menurunkan tingkat permasalahan kesehatan mental dan perilaku pada anak sehingga tidak menjadi semakin buruk dan sebaliknya dapat teratasi sehingga tidak berdampak jangka panjang.

Sejumlah pendekatan teoretis yang digunakan dalam mengembangkan intervensi strategi pengasuhan yang efektif antara lain teori belajar sosial, teori kelekatan (Ryan et al., 2017). Intervensi berbasis teori belajar sosial bertujuan meningkatkan kemampuan orangtua dalam mengelola perilaku anak melalui pemberian pujian atau *reward* atas perilaku positif yang ditampilkan, menyediakan batasan yang sesuai, dan menerapkan konsekuensi yang konsisten terhadap perilaku-perilaku yang tidak diharapkan. Teori koersi (*coercion theory*) memperluas teori ini dengan menambahkan bahwa strategi pendisiplinan yang keras atau kasar terhadap anak justru akan meningkatkan munculnya perilaku agresif dan disruptif. Adapun intervensi berbasis teori kelekatan lebih banyak ditujukan pada orangtua dengan anak yang berusia lebih kecil seperti bayi dan balita serta berfokus pada hubungan atau relasi orangtua-anak. Teori kelekatan lebih memfokuskan pada kemampuan orangtua dalam merespon anak secara sensitif, seperti kemampuan dalam menangkap, menginterpretasikan, dan merespon secara tepat setiap tanda yang ditampilkan oleh anak. Terdapat pula pengembangan intervensi berbasis teori kelekatan yang berfokus pada hubungan orangtua dengan orangtuanya sebelumnya atau pengalaman kelekatan sebelumnya yang akan berdampak pada pengasuhan dan kelekatan dengan anak saat ini. Intervensi berbasis teori kelekatan juga menekankan pentingnya orangtua membangun relasi positif dengan anak dengan berfokus pada pengalaman interaksi dari momen ke momen. Melalui kelekatan positif antara orangtua dan anak yang pada dasarnya memang ada dan hanya perlu dikuatkan, teori kelekatan

berpendapat bahwa anak akan merasa aman dan lebih mampu mengontrol emosi negatifnya di waktu-waktu yang menantang dan menekan, mampu mengembangkan keterampilan sosial yang lebih baik, lebih percaya diri dalam mengeksplorasi lingkungan sekitarnya, dan mampu membangun relasi dengan orang lain dengan lebih baik.

Efektivitas dari berbagai strategi pengasuhan sebagai intervensi yang dikembangkan untuk meningkatkan kesehatan mental anak dan remaja tampak bervariasi. Beberapa penelitian menunjukkan adanya hasil yang signifikan pada variabel hasil yang diukur pada orangtua dan anak, akan tetapi beberapa penelitian juga menunjukkan tidak adanya hasil yang signifikan atas pemberian intervensi pengasuhan tersebut. Pada orangtua yang berasal dari negara berpendapatan rendah dan menengah atau *Low and Middle Income Countries* (LMICs), program intervensi pengasuhan untuk meningkatkan lingkungan yang baik dalam masa perkembangan anak dan remaja menjadi jauh lebih penting dan terbukti memberikan hasil yang menjanjikan meski masih memerlukan evaluasi lebih lanjut yang lebih kuat lagi (Pedersen et al., 2019). Adanya perkembangan yang positif tersebut, didukung dengan perkembangan teori-teori psikologi secara umum, turut berkontribusi dalam munculnya strategi-strategi dan intervensi-intervensi berbasis pengasuhan baru yang semakin variatif, baik, dan efektif dalam meningkatkan kesehatan mental anak dan remaja.

Salah satu intervensi yang relatif baru dan sedang berkembang pesat saat ini di bidang psikologi secara umum adalah intervensi berbasis *mindfulness*. Berawal dari pengenalan intervensi berbasis Psikologi Timur, khususnya Psikologi Budhis, oleh Jon Kabat-Zinn, *mindfulness* mulai diterima dengan baik oleh masyarakat barat. Pada awalnya intervensi berbasis *mindfulness* yang dikembangkan lebih berfokus pada peningkatan kesehatan mental individu. Akan tetapi, dalam perkembangannya setelah mengetahui efektivitas yang menjanjikan dari intervensi ini, *mindfulness* banyak dikembangkan dalam berbagai konteks yang lebih luas, seperti *interpersonal mindfulness* yang berfokus pada penerapan *mindfulness* dalam relasi interpersonal hingga *mindful parenting* yang berfokus pada peningkatan kesadaran penuh dalam proses pengasuhan (Bögels & Restifo, 2014).

### ***Mindful Parenting***

*Mindfulness* merupakan konstruk atau konsep yang berasal dari Budhisme dan secara harfiah berasal dari kata “*sati*” dalam Bahasa Pali yang artinya sadar atau ingat (Siegel et al., 2009). *Mindfulness* merupakan kondisi di mana individu menyadari secara penuh pengalaman momen ke momen tanpa penghakiman dan dengan penuh penerimaan. *Mindfulness* terdiri dari sejumlah aspek yaitu mengamati (*observing*), mendeskripsikan pengalaman (*describing*), bertindak dengan kesadaran (*acting with awareness*), non-reaktif terhadap pengalaman internal (*nonreactivity to inner experience*),

dan tidak menghakimi pengalaman internal atau *nonjudging of inner experience* (Baer et al., 2006). *Mindfulness* pertama kali dikenalkan oleh Jon Kabat-Zinn kepada individu dengan penyakit kronis melalui intervensi *Mindfulness-Based Stress Reduction* (MBSR) yang berisi praktik meditasi berbasis *mindfulness* dan yoga. Keberhasilan MBSR dalam meningkatkan pengelolaan rasa sakit dan kualitas hidup individu dengan penyakit kronis disusul dengan pengembangan lebih lanjut intervensi berbasis *mindfulness* lainnya, seperti *Mindfulness-based Cognitive Behavior Therapy* (MBCT) oleh Segal et al. (2002) dan *Acceptance and Commitment Therapy* (ACT) oleh Hayes et al. (1999). Pengembangan lebih lanjut lagi dari intervensi berbasis *mindfulness* kemudian dilakukan pada setting yang lebih luas seperti keluarga dalam bentuk *mindful parenting*.

*Mindful parenting* berarti menerapkan *mindfulness* dalam aktivitas pengasuhan sehari-hari. Jika *mindfulness* diartikan sebagai kesadaran penuh momen ke momen tanpa adanya penghakiman dan dengan penerimaan penuh, maka *mindful parenting* berarti menjalani pengasuhan sehari-hari dengan penuh kesadaran dari momen ke momen, tanpa penghakiman, dan disertai penerimaan penuh atas pengalaman yang dialami. Pada intervensi berbasis *mindfulness*, individu diajak untuk lebih menyadari pengalaman-pengalamannya dari momen ke momen, khususnya pengalaman internalnya (*inner experience*) berupa sensasi tubuh, gambaran mental, memori, pikiran, perasaan, dan emosi yang datang dan pergi dari momen ke momen. Individu dalam latihan *mindfulness* diajak untuk menjadi pengamat saja yang bersikap netral tanpa penghakiman atas pengalaman internal tadi serta menerima dan mengizinkan sepenuhnya setiap pengalaman tersebut untuk datang, hadir, dan pergi. Dengan kemampuan menyadari penuh tanpa penghakiman disertai penerimaan, individu menjadi lebih mampu untuk menjadi pemilik penuh dirinya alih-alih dikendalikan oleh pikiran dan perasaan serta emosinya sehingga individu lebih mampu menghadapi situasi-situasi menantang dan menekan dalam kehidupan sehari-harinya.

Pada konteks pengasuhan, seringkali orangtua merasakan tekanan atau stres pengasuhan dalam relasinya dengan anak ataupun dalam pengalaman yang berkaitan dengan pengasuhan anak. Pikiran-pikiran yang penuh tuntutan tak jarang muncul seperti tuntutan untuk menjadi orangtua yang sempurna, rasa marah dan kecewa atas kondisi anak yang tidak sesuai dengan harapan ideal, hingga rasa bersalah karena belum dapat menerapkan pengasuhan yang baik terhadap anak. Di tengah kondisi tertekan, seringkali orangtua kemudian lupa dengan berbagai keterampilan yang sebelumnya telah dipelajari dan dimiliki serta mudah dikendalikan emosi yang muncul sehingga perilaku pengasuhan yang munculpun menjadi tidak tepat. *Mindful parenting* memberikan pendekatan yang berbeda dengan strategi pengasuhan lain yang lebih berfokus pada perilaku anak dan keterampilan dalam membentuk perilaku anak (Duncan et al., 2009).

*Mindful parenting* memberikan pendekatan yang lebih berfokus pada diri orangtua atau pengasuh sendiri dalam proses pengasuhan. Fokus terhadap diri sendiri yang dimaksud dalam hal ini bukan dalam arti hedonistic atau berfokus pada *pleasure principle* melainkan menyadari dan menerima setiap pengalaman secara netral dan tanpa penghakiman atau dapat disebut dengan *mindful awareness*.

Lebih lanjut mengenai *mindful awareness* dalam konteks pengasuhan, penerapan *mindful awareness* dapat membantu orangtua untuk menyadari momen di-sini-saat-ini dari pengasuhan dalam konteks hubungan jangka panjang yang dimiliki orangtua dengan anak, menyadari kebutuhan anak, tetap menerapkan regulasi diri untuk memilih keputusan-keputusan bijak dalam setiap perilaku pengasuhannya. *Mindful parenting* dengan kata lain memiliki tujuan pengasuhan yang berorientasi pada anak dan hubungan orangtua-anak, bukan berorientasi pada diri orangtua sendiri (Duncan et al., 2009). Pendekatan *mindful parenting* memahami bahwa orangtua yang secara natural maupun melalui latihan memiliki *state mindfulness* atau *dispositional mindfulness* yang baik akan lebih mampu mengembangkan kualitas hubungan orangtua-anak dengan lebih baik pula serta lebih mampu menghindari siklus perilaku pengasuhan maladaptive yang berakar dari perilaku otomatis dan motivasi hedonistik.

Duncan et al. (2009) mengajukan lima dimensi dari *mindful parenting*, yaitu: 1) mendengarkan dengan penuh perhatian, 2) penerimaan tanpa penghakiman terhadap diri dan anak, 3) kesadaran emosional terhadap diri dan anak, 4) regulasi diri dalam hubungan pengasuhan, dan 5) welasasih terhadap diri dan anak. Dimensi pertama, mendengarkan dengan penuh perhatian. Yang dimaksud dengan mendengarkan penuh perhatian di sini tidak sekadar mendengarkan kata-kata yang diucapkan oleh anak atau remaja, melainkan memperhatikan konten sekaligus konteks dari pesan yang dikirimkan oleh anak kepada orangtua. Pada orangtua dengan anak-anak yang berusia lebih kecil, kemampuan mendengarkan dengan penuh perhatian dapat membantu orangtua menangkap dengan lebih sensitif dan tepat kebutuhan dari anak sehingga anak merasa aman akan kehadiran orangtua. Adapun pada orangtua dengan anak yang menginjak usia remaja, kemampuan mendengarkan dengan penuh perhatian dapat membantu orangtua lebih memahami sudut pandang remaja secara tepat ketika kesempatan orangtua untuk memonitor langsung anak (remaja) semakin terbatas. Ketepatan pemahaman terhadap sudut pandang, pikiran dan perasaan remaja tersebut selanjutnya dapat menghindarkan orangtua dari konflik dan perbedaan pendapat di antara orangtua dan anak dan meningkatkan keterbukaan remaja terhadap orangtua.

Dimensi kedua adalah penerimaan tanpa penghakiman terhadap diri dan anak. Dimensi ini berkaitan dengan kemampuan untuk menyadari berbagai pengalaman internal seperti pikiran dan perasaan yang ditujukan

terhadap diri orangtua sendiri maupun anak serta menerima tanpa penghakiman berbagai pikiran dan perasaan yang muncul tersebut sebagai pengalaman yang dialami saat ini dan di sini. Penerimaan tanpa penghakiman bukan berarti membiarkan anak berperilaku sebebasnya tanpa ada standar dari orangtua sesuai norma dan tahap perkembangan anak. Penerimaan tanpa penghakiman berarti orangtua menyadari ekspektasi-ekspektasinya, menyadari bias yang muncul saat memahami perilaku anak, menerima pikiran dan perasaan yang muncul menyertai ekspektasi tersebut sebagai pikiran dan perasaan yang sedang lewat. Penerimaan tanpa penghakiman terhadap anak secara khusus bermakna bahwa orangtua menerima apa yang ditampilkan anak di sini dan saat ini apa adanya dengan tetap menerapkan standar dan panduan yang realistis terhadap anak sesuai norma budaya dan tahap perkembangannya.

Dimensi ketiga adalah kesadaran emosional terhadap diri dan anak. Dimensi ini berkaitan dengan kemampuan orangtua untuk lebih menyadari emosi yang dirasakan dan dialami oleh diri orangtua maupun anak. Kemampuan ini dihadapkan menjadi antidot dari kecenderungan untuk terpengaruh pikiran otomatis dan berperilaku otomatis ketika orangtua berada dalam kondisi emosional yang intens. Melalui kesadaran emosional yang tinggi, orangtua akan dapat memahami dengan lebih baik emosi diri maupun anak sehingga mampu memilih respon secara sadar dan bijak atas situasi yang sedang dialami. *Mindful parenting* melalui dimensi ini juga merefleksikan kemampuan orangtua untuk melihat perasaan atau emosi sebagai sebuah pengalaman internal yang datang, hadir, dan akan lewat digantikan dengan perasaan atau emosi lainnya sehingga orangtua dapat berjarak (menerapkan *decentering*) dari emosinya dan lebih fokus terhadap anak atau interaksinya dengan anak.

Dimensi keempat adalah regulasi diri dalam hubungan pengasuhan. Sebagaimana *mindfulness* dapat dilihat sebagai alternatif regulasi emosi dan regulasi diri, maka *mindful parenting* juga memiliki dimensi regulasi diri dalam konteks hubungan antara orangtua dan anak. Melalui *mindful awareness*, orangtua dapat lebih mampu memilih respon dalam setiap situasi pengasuhan yang dialami secara sadar, setelah menyadari dan menerima emosi dan pengalaman internal yang dialami oleh diri orangtua maupun anak. Kemampuan orangtua untuk tetap tenang dan tidak reaktif, dan mampu mengekspresikan emosi secara bijak di dalam pengalaman pengasuhan menjadi kunci pembentukan regulasi diri dan kompetensi sosial pada anak.

Dimensi terakhir adalah welas asih terhadap diri dan anak. Kemampuan untuk secara aktif berlaku welas asih terhadap diri maupun anak juga menjadi kunci dari *mindful parenting*. Orangtua yang *mindful* dalam pengasuhannya mampu menunjukkan empati dan welas asih terhadap anak sehingga selalu mengedepankan kebutuhan anak dalam

proses pengasuhannya. Anak dengan demikian dapat merasakan kelekatan yang aman dengan orangtua karena melihat orangtua senantiasa memberikan dukungan dan afek positif terhadapnya. Welas asih orangtua terhadap dirinya sendiri di sisi lain menunjukkan kemampuan orangtua dalam menerima dirinya apa adanya sebagai manusia biasa yang juga memiliki keterbatasan. Kesalahan dan kekurangan yang dimiliki dengan demikian tidak direspon dengan penuh penghakiman. Pikiran otomatis yang memberikan label negatif serta emosi negatif yang menyertai dapat dinetralkan melalui sikap welas asih terhadap diri.

### ***Mindful Parenting* dan Kesehatan Mental Anak dan Remaja**

*Mindfulness* sebagai dasar dari *mindful parenting* telah terbukti berhubungan dengan sejumlah variabel kesehatan mental positif pada individu (Brown & Ryan, 2003; Sass et al., 2019). Mengacu pada kemampuan yang dikembangkan melalui latihan *mindfulness*, *mindful parenting* juga diduga akan dapat meningkatkan kesehatan mental orangtua maupun anak melalui sejumlah mekanisme sebagai berikut (Bögels et al., 2010). Pertama, dengan mengurangi stres orangtua dan reaktivitas orangtua sebagai dampak dari stres tersebut. Kedua, mengurangi preokupasi orangtua (*parental preoccupation*) yang merupakan dampak dari psikopatologi atau gangguan mental yang dialami oleh orangtua dan/atau anak. Ketiga, meningkatkan fungsi eksekutif orangtua yang memiliki kecenderungan impulsif. Keempat, memotong siklus transmisi intergenerasi dari skema dan kebiasaan pengasuhan yang disfungsi. Kelima, meningkatkan *self-nourishing attention*. Keenam, meningkatkan fungsi marital dan *co-parenting*. Peningkatan pada keenam domain tersebut dapat memengaruhi secara positif hubungan orangtua-anak dan keterampilan pengasuhan.

Pada mekanisme atau dimensi pertama, *mindful parenting* membantu menurunkan stres orangtua sehingga meningkatkan perilaku pengasuhan positif. Stres pengasuhan sendiri telah diketahui memengaruhi perilaku pengasuhan di mana orangtua menjadi lebih menolak, mengontrol, reaktif, dan kurang hangat terhadap anak. Munculnya perilaku pengasuhan yang cenderung negatif tersebut dikarenakan dalam kondisi tertekan, orangtua dapat memunculkan respon primitif *fight-flight-freeze response*. Respon primitif *fight* di tengah kondisi stres orangtua dapat berupa sikap kasar dan perilaku memarahi anak atas situasi yang sesungguhnya tidak membahayakan. Sementara respon *flight* dan *freeze* dapat ditemukan pada orangtua yang mengalami gejala kecemasan, depresi, atau gangguan mental lainnya sehingga cenderung menarik diri dari anak. Stres pengasuhan yang dialami oleh orangtua juga berhubungan dengan persepsi kualitas pernikahan yang selanjutnya berpengaruh negatif terhadap perilaku pengasuhan.

Pada mekanisme kedua, *mindful parenting* membantu menurunkan preokupasi orangtua, khususnya orangtua yang memiliki gangguan mental dan/atau orangtua dengan anak yang memiliki gangguan mental atau perilaku. Adanya gangguan mental atau gejala gangguan mental yang dialami oleh orangtua membuat orangtua dipenuhi dengan pikiran repetitif dan obsesif serta ruminasi pikiran negatif atau pengulangan pemikiran negatif sehingga menghambat orangtua untuk dapat hadir secara emosional bersama anak. Perhatian orangtua pada orangtua dengan gangguan mental akan lebih berfokus pada pikirannya sendiri sehingga perhatian dan sinkronisasi dalam interaksi dengan anak tidak muncul. Sementara kondisi anak yang memiliki gangguan mental emosional atau perilaku dapat membuat orangtua mengalami preokupasi terhadap perilaku-perilaku anak yang dianggap bermasalah dan mudah mengabaikan perilaku positif yang dimunculkan oleh anak, *Mindfulness* dalam hal ini dapat berperan memutus rantai pikiran negative berulang dan membantu meningkatkan perhatian orangtua terhadap anak secara lebih terbuka dan tanpa penghakiman sehingga perilaku pengasuhan dan hubungan orangtua-anak dapat meningkat secara positif dan transmisi intergenerasi dari bias perhatian yang negative dapat dikurangi atau diputus.

Pada mekanisme ketiga, *mindful parenting* membantu memperbaiki perilaku pengasuhan melalui perbaikan fungsi eksekutif pada orangtua yang mengalami permasalahan reaktivitas berlebihan (*parental reactivity*). Kondisi reaktivitas berlebihan pada orangtua umumnya memang terjadi pada orangtua yang memiliki sejumlah gangguan mental yang berdampak pada fungsi eksekutif, seperti *attention deficit and hyperactivity disorder* (ADHD), penyalahgunaan zat, dan gangguan kepribadian borderline. Meski demikian, fungsi eksekutif yang kurang optimal juga dapat dialami oleh orangtua lain yang tidak memiliki gangguan mental. *Mindful parenting* dengan berbagai teknik meditasi yang diajarkan dapat membantu orangtua berlatih mengambil jeda dan melambatkan aktivitas sehari-hari sehingga berbagai aktivitas yang ada perhatian yang diberikan kepada anak menjadi lebih penuh,

Pada mekanisme keempat, *mindful parenting* membantu memutus lingkaran setan dari transmisi intergenerasi akan strategi pengasuhan yang negative. Skema pengasuhan negative yang telah terinternalisasi diputus melalui latihan-latihan *mindfulness* sehingga orangtua dapat memilih respon perilaku pengaruhannya dengan lebih sadar sehingga interaksi orangtua-anak dapat menjadi semakin baik. Pada mekanisme kelima, *mindful parenting* membantu meningkatkan welas asih diri dan welas asih terhadap anak melalui *self-nourishing gattention*. Hal ini menjadi sangat relevan dan bermanfaat bagi orangtua yang terlalu keras dan kritis terhadap diri sendiri yang pada tahap selanjutnya membuat orangtua juga keras dan kritis terhadap anak. Terakhir, mekanisme keenam di mana *mindful parenting*

dapat memengaruhi kesehatan mental orangtua dan anak melalui peningkatan fungsi pernikahan dan *co-parenting*. Tak jarang, orangtua khususnya ibu merasa sendiri dalam pengasuhan dan merasa kelelahan dengan tugas pengasuhan sehari-hari. Peningkatan *mindfulness* melalui *mindful parenting* dapat berdampak juga pada interaksi antar pasangan yang lebih baik sehingga konflik pernikahan dapat menurun, kepuasan pernikahan meningkat, dan pengasuhan bersama yang dilakukan oleh kedua orangtua meningkat. Keseluruhan mekanisme yang telah dijelaskan di atas memberikan gambaran mengenai bagaimana *mindful parenting* dapat membantu meningkatkan kualitas kesehatan mental orangtua dan anak (Townshend et al., 2016).

## Penutup

Menghadapi bonus demografi, diperlukan pendekatan yang komprehensif dalam membentuk generasi produktif yang unggul. Salah satu strategi yang dapat dilakukan untuk mengoptimalkan kualitas generasi muda adalah dengan mengoptimalkan kesehatan mental anak dan remaja. Pengasuhan menjadi salah satu faktor yang dapat menjadi faktor risiko atau protektif dari lingkungan terdekat anak dan remaja terhadap kesehatan mental mereka. Program atau intervensi pengasuhan berdasarkan sejumlah pendekatan terbukti berhubungan kesehatan mental yang baik pada anak dan remaja. *Mindfulness* sebagai pendekatan yang cukup baru dan berkembang pesat di bidang psikologi menjadi pendekatan yang menjanjikan untuk diterapkan juga dalam praktik pengasuhan yang disebut *mindful parenting*. *Mindful parenting* dapat membantu meningkatkan kesadaran orangtua dalam interaksi orangtua-anak momen ke momen tanpa penghakiman dan disertai penerimaan penuh. Melalui peningkatan pengasuhan berkesadaran tersebut, kesehatan mental orangtua serta anak dan remaja dapat dioptimalkan.

## Daftar Pustaka

- Achtergarde, S., Postert, C., Wessing, I., Romer, G., & Müller, J. M. (2015). Parenting and child mental health: influences of parent personality, child temperament, and their interaction. *The Family Journal*, 23(2), 167–179. <https://doi.org/10.1177/1066480714564316>
- Badan Pusat Statistik. (2012). *Analisis statistik sosial: Bonus demografi dan pertumbuhan ekonomi*. Badan Pusat Statistik.
- Badan Pusat Statistik. (2020). *Statistik Pemuda Indonesia 2020*. Badan Pusat Statistik.
- Baer, R. A., Smith, G. T., Hopkins, J., & Toney, L. (2006). Using self-report assessment methods to explore facets of mindfulness. *Assessment*, 13(1), 27–45. <https://doi.org/10.1177/1073191105283504>

- Benton, T. D., Boyd, R. C., & Njoroge, W. F. M. (2021). Addressing the global crisis of child and adolescent mental health. *JAMA Pediatrics*, *175*(11), 1108–1110. <https://doi.org/10.1542/peds.2005-0553>
- Bögels, S. M., Lehtonen, A., & Restifo, K. (2010). Mindful Parenting in Mental Health Care. *Mindfulness*, *1*(2), 107–120. <https://doi.org/10.1007/s12671-010-0014-5>
- Bögels, S., & Restifo, K. (2014). *Mindful parenting: A guide for mental health practitioners*. Springer Science+Business Media.
- Brown, K. W., & Ryan, R. M. (2003). The benefits of being present: Mindfulness and its role in psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, *84*(4), 822–848. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.84.4.822>
- Duncan, L. G., Coatsworth, J. D., & Greenberg, M. T. (2009). A model of mindful parenting: Implications for parent-child relationships and prevention research. *Clinical Child and Family Psychology Review*, *12*(3), 255–270. <https://doi.org/10.1007/s10567-009-0046-3>
- Ediati, A. (2015). Profil problem emosi/ perilaku pada remaja pelajar SMP-SMA Di Kota Semarang. *Jurnal Psikologi Undip*, *14*(2). <https://doi.org/10.14710/jpu.14.2.190-198>
- Hayes, S. C., Strosahl, K. D., & Wilson, K. G. (1999). *Acceptance and commitment therapy: An experiential approach to behavior change*. Guilford Press.
- Kaloeti, D. V. S., Rahmandani, A., Sakti, H., Salma, S., Suparno, S., & Hanafi, S. (2019). Effect of childhood adversity experiences, psychological distress, and resilience on depressive symptoms among Indonesian university students. *International Journal of Adolescence and Youth*, *24*(2), 177–184. <https://doi.org/10.1080/02673843.2018.1485584>
- Kingsbury, M., Sucha, E., Manion, I., Gilman, S. E., & Colman, I. (2020). Adolescent mental health following exposure to positive and harsh parenting in childhood. *Canadian Journal of Psychiatry*, *65*(6), 392–400. <https://doi.org/10.1177/0706743719889551>
- McLeod, J. D., Uemura, R., & Rohrman, S. (2012). Adolescent mental health, behavior problems, and academic achievement. *Journal of Health and Social Behavior*, *53*(4), 482–497. <https://doi.org/10.1177/0022146512462888>
- Pedersen, G. A., Smallegange, E., Coetzee, A., Hartog, K., Turner, J., Jordans, M. J. D., & Brown, F. L. (2019). A systematic review of the evidence for family and parenting interventions in low- and middle-income countries: child and youth mental health outcomes. *Journal of Child and Family Studies*, *28*(8), 2036–2055. <https://doi.org/10.1007/s10826-019-01399-4>
- Polanczyk, G. V., Salum, G. A., Sugaya, L. S., Caye, A., & Rohde, L. A. (2015). Annual research review: A meta-analysis of the worldwide prevalence

- of mental disorders in children and adolescents. *Journal of Child Psychology and Psychiatry and Allied Disciplines*, 56(3), 345–365. <https://doi.org/10.1111/jcpp.12381>
- Ryan, R., O'Farrelly, C., & Ramchandani, P. (2017). Parenting and child mental health. *London Journal of Primary Care*, 9(6), 86–94. <https://doi.org/10.1080/17571472.2017.1361630>
- Santrock, J. W. (2017). *Life-span development* (6<sup>th</sup> ed.). Mc-Graw Hill Education.
- Sass, S. M., Early, L. M., Long, L., Burke, A., Gwinn, D., & Miller, P. (2019). A brief mindfulness intervention reduces depression, increases nonjudgment, and speeds processing of emotional and neutral stimuli. *Mental Health and Prevention*, 13(June 2018), 58–67. <https://doi.org/10.1016/j.mhp.2018.12.002>
- Segal, Z. V., Williams, J. M. G., & Teasdale, J. D. (2002). *Mindfulness-based cognitive therapy for depression: A new approach to preventing relapse*. Guilford Press.
- Siegel, R. D., Germer, C. K., & Olendzki, A. (2009). Mindfulness: What is it? What did it come from? In F. Didonna (Ed.), *Clinical handbook of mindfulness* (pp. 17–36). Springer Science+Business Media.
- Smokowski, P. R., Bacallao, M. L., Cotter, K. L., & Evans, C. B. R. (2014). The effects of positive and negative parenting practices on adolescent mental health outcomes in a multicultural sample of rural youth. *Child Psychiatry and Human Development*, 46(3), 333–345. <https://doi.org/10.1007/s10578-014-0474-2>
- Townshend, K., Jordan, Z., Stephenson, M., & Tsey, K. (2016). The effectiveness of mindful parenting programs in promoting parents' and children's wellbeing: A systematic review. *JBISIRIR-2016-2314*. *Journal of Business and Information Systems Research*, 14(3), 139–180. <https://doi.org/10.11124/JBISIRIR-2016-2314>
- Widyasari, D. C., & Yuniardi, M. S. (2019). *The prevalence of psychological distress among adolescents: an initial study of adolescents' mental health in Malang, Indonesia*. April. <https://doi.org/10.2991/acpch-18.2019.92>

# Keluarga dan Masyarakat Urban: Sebuah Perspektif Psikologi Lingkungan

Muhammad Zulfa Alfaruqy, S.Psi., M.A.

[zulfa.alfaruqy@gmail.com](mailto:zulfa.alfaruqy@gmail.com)

## Pendahuluan

Peningkatan jumlah penduduk di wilayah urban atau perkotaan merupakan keniscayaan di negara-negara berkembang, tidak terkecuali di Indonesia. Penduduk urban diprediksi akan mengalami peningkatan jumlah dari 56% pada saat ini menjadi 68% populasi penduduk Indonesia pada tahun 2050 (Baswedan, dalam Fajri, 2021). Tidak dapat disangkal, wilayah urban merupakan magnet bagi masyarakat Indonesia. Kelengkapan infrastruktur publik, kawasan hijau, fasilitas pendidikan, dan fasilitas kesehatan berefek positif terhadap penilaian masyarakat atas kualitas lingkungan urban. Sementara kebisingan, panas, polusi udara, dan keramaian merupakan sumber ketidaknyamanan yang berefek negatif terhadap penilaian masyarakat atas kualitas lingkungan urban (Bonnes dkk., 2019).

Salah satu cabang ilmu psikologi yang membahas tentang keterkaitan antara manusia dan lingkungan ialah psikologi lingkungan (*environmental psychology*). Psikologi lingkungan mengkaji tentang pengalaman, pikiran, perasaan, dan perilaku manusia dalam berinteraksi dengan lingkungan baik alam, buatan, maupun sosial guna mendorong perilaku pro-lingkungan (Steg dkk., 2019). Psikologi lingkungan melihat manusia dan lingkungan sebagai satu kesatuan, sehingga kerap menerapkan metode eklektif dan proses analisis lingkungan secara menyeluruh (Iskandar, 2016).

Psikologi lingkungan mempunyai akar historis sejak awal abad ke-19, namun baru menggeliat pada tahun 1970-an. Riset-riset psikologi lingkungan mulanya berfokus pada ruang lingkup arsitektural guna menganalisis keterkaitan perilaku manusia dengan lingkungan rumah, tempat kerja, hingga kota. Sekarang, riset-riset psikologi lingkungan memperluas ruang lingkup pada psikologi hijau yang mendorong manusia pada perilaku pro lingkungan. Berdasarkan uraian di atas, penulis akan mengajak pembaca untuk membahas kontribusi psikologi lingkungan pada kajian tentang keluarga dan masyarakat urban. Beberapa tema yang diangkat yaitu keluarga urban, masyarakat urban dan urbanisasi, perumahan dan pertetanggan urban, serta tantangan wilayah urban.

## **Keluarga Urban**

Keluarga adalah kumpulan dua orang atau lebih yang memiliki interdependensi satu sama lain berdasarkan ikatan perkawinan (Alfaruqy, 2018). Koerner dan Fitzpatrick (dalam Lestari, 2016) menjelaskan bahwa keluarga memiliki definisi struktural, fungsional dan transaksional. Secara struktural, keluarga merujuk pada siapa saja yang menjadi anggota atau bagian dari kelompok. Secara fungsional, keluarga merujuk pada kelompok atau unit terkecil masyarakat yang mempunyai fungsi peran sosial, sosialisasi, biologis, serta dukungan emosi dan dukungan ekonomi. Secara transaksional, keluarga merujuk pada kelompok yang berorientasi pada pengembangan keintiman antaranggota.

Keluarga yang tinggal di wilayah urban memiliki tekanan psikologis dan tekanan sosial yang lebih besar daripada keluarga yang tinggal di wilayah rural (desa) (Islamia dkk., 2019). Meskipun demikian, keluarga yang tinggal di wilayah urban ternyata mempunyai kesejahteraan subjektif (*subjective well-being*) yang lebih tinggi. Hal ini terjadi karena ada kemudahan bagi keluarga wilayah urban dalam mengakses fasilitas pendidikan dan kesehatan. Sebagaimana kita ketahui bersama, wilayah urban seperti Jakarta, Surabaya, Bandung, dan Semarang memiliki rumah sakit dan fasilitas kesehatan lain yang lebih memadai daripada wilayah desa. Belum lagi keberadaan sekolah dan perguruan tinggi besar yang siap meningkatkan kompetensi sumber daya manusia Indonesia.

Keluarga memiliki peran penting dalam tumbuh kembang anak dan remaja di wilayah urban. Hasil penelitian yang dilakukan oleh Josua dan Nursetiawati (2019) menunjukkan bahwa pengaruh lingkungan keluarga dan status sosioekonomi keluarga subjektif berkorelasi positif dengan perilaku pro sosial remaja yang tinggal di wilayah urban. Tidak dapat dipungkiri, keberadaan keluarga memang sangatlah berharga bagi masyarakat Indonesia yaitu sebagai sumber kebahagiaan (Afiatin, 2018), sekaligus pertimbangan dalam pengambilan keputusan penting anak di berbagai fase kehidupan bahkan saat menikah (Alfaruqy, 2019; Sari & Alfaruqy, 2021), dan memiliki keluarga baru (Alfaruqy & Indrawati, 2022).

## **Masyarakat Urban dan Urbanisasi**

Menurut Zeisel (dalam Moser, 2012), masyarakat urban memiliki lima kebutuhan yang khas. Pertama, *need for security* (kebutuhan akan keamanan). Masyarakat urban cenderung heterogen dari berbagai latar belakang suku, agama, golongan, dan status sosioekonomi. Keragaman identitas sosial ini merupakan potensi yang bisa melahirkan bias antarkelompok. Sehingga wajar apabila masyarakat urban membutuhkan jaminan akan rasa aman dalam beraktivitas di dalam maupun luar rumah. Kedua, *need for clarity* (kebutuhan akan kejelasan). Beragam aspirasi antarkelompok masyarakat dan informasi yang membanjiri masyarakat

urban, baik secara langsung maupun melalui perantara *smartphone*, butuh kejelasan dari pihak-pihak yang berwenang guna memandu perilaku masyarakat.

Ketiga, *need for security* (kebutuhan akan privasi). Privasi ialah tingkat kesediaan seseorang untuk terbuka pada orang lain dalam interaksi sosial (Gatersleben & Griffin, 2017). Ketika berinteraksi dengan orang lain, seseorang bisa saja terbuka pada satu hal, namun tertutup pada hal yang lain. Privasi merupakan kebutuhan dasar seseorang yang bersifat subjektif. Privasi berlaku baik di fasilitas publik yang memungkinkan banyak orang saling bertemu, maupun di rumah yang merupakan wilayah domestik keluarga. Keempat, *need for social interaction* (kebutuhan akan interaksi sosial). Masyarakat urban butuh berinteraksi satu sama lain. Interaksi bisa dijalin mulai di tempat biasa antartetangga bisa bertemu maupun ruang publik yang secara khusus dibuat oleh pemerintah. Misalnya, Ruang Publik Terbuka Ramah Anak (RPTRA) atau taman kota yang memungkinkan masyarakat untuk berekreasi dan memanfaatkan waktu bersama. Kelima, *need for identity* (kebutuhan akan identitas). Merujuk pada *social identity theory*, kota atau perumahan memberikan identitas sosial bagi penduduknya. Kota atau perumahan yang memiliki citra yang positif, akan meningkatkan *self-esteem* penduduknya. Demikian pula sebaliknya.

Kepadatan penduduk di wilayah urban tidak hanya dipengaruhi oleh peningkatan jumlah kelahiran, namun juga dipengaruhi oleh arus urbanisasi. Urbanisasi adalah perpindahan penduduk dari desa ke kota. Hasil penelitian Hadijah dan Sadali (2020) menunjukkan bahwa fenomena urbanisasi di Indonesia mampu meningkatkan pendapatan perkapita sekaligus menurunkan jumlah kemiskinan di wilayah rural/pedesaan. Namun sayangnya, urbanisasi justru memberi dampak pada peningkatan jumlah kemiskinan di wilayah urban/perkotaan. Hasil penelitian ini menegaskan bahwa urbanisasi di Indonesia sesungguhnya lebih mencerminkan fenomena mobilitas demografis semata daripada fenomena pergerakan ekonomi. Fenomena mobilitas demografis terlihat dari perpindahan penduduk miskin di wilayah rural pedesaan menjadi penduduk miskin di wilayah urban perkotaan.

Temuan tersebut di atas selaras dengan Hidayat (2020) yang menunjukkan bahwa urbanisasi menyisakan masalah berupa kemiskinan perkotaan karena pendatang dari desa berbondong-bondong ke kota lantaran memandang kota sebagai solusi pengentasan kemiskinan bagi mereka. Pandangan ini menjadi bumerang tersendiri jika pendatang tidak membekali diri dengan keterampilan dan kompetensi. Arus urbanisasi juga menyebabkan desa kekurangan tenaga kerja, terutama untuk pengelolaan sumber daya alam seperti pertanian dan perkebunan. Urbanisasi yang tidak terencana dengan baik bisa menyebabkan pola perumahan yang tidak teratur dan terbatasnya kesempatan untuk membangun ikatan

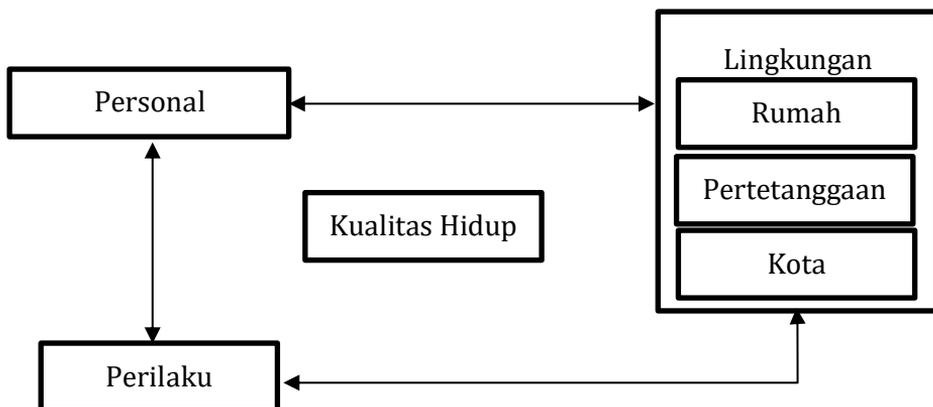
kekeluargaan dan relasi pertetanggaan. Akibatnya adalah tingkat stres dan depresi yang tinggi pada masyarakat urban (Rukhsar dkk., 2015).

### Perumahan dan Pertetanggaan: Kesesuaian Manusia dan Lingkungan

Model kesesuaian manusia-lingkungan (*person-environment fit model*) menunjukkan bahwa aktivitas masyarakat adalah hasil dari kesesuaian antara dua elemen penting yaitu dukungan lingkungan dan apa saja yang diminati oleh seseorang (Bonaiuto & Alves, 2012). Berdasarkan *person-environment fit model*, konsep dukungan lingkungan (*environmental support*) mengacu pada sejauh mana lingkungan mampu memfasilitasi tujuan seseorang. Kesesuaian dua elemen penting ini pada akhirnya akan mampu mempengaruhi kualitas hidup (*quality of life*) seseorang.

kepuasan residensial (*residential satisfaction*), yaitu kepuasan seseorang atas perumahan yang ditinggali, melibatkan evaluasi komponen kognitif, afektif, dan konatif (Bonaiuto & Fornara, 2017). Komponen kognitif merupakan evaluasi seseorang terhadap kualitas lingkungan perumahan secara keseluruhan. Misalnya, kualitas air dan udara, pengelolaan sampah, serta relasi sosial. Komponen afektif merupakan perasaan senang atau tidak senang seseorang tinggal di sebuah perumahan. Komponen konatif melibatkan mobilitas secara aktual maupun intensi/niat. Apakah seseorang memiliki niat untuk bertahan tinggal di sebuah perumahan atau justru sebaliknya memiliki niat untuk meninggalkannya.

Menurut Bonaiuto dan Alves (2012) serta Bonnes dkk. (2019), kita perlu melihat kepuasan residensial dari a) kondisi lingkungan b) keidealan kita secara personal. Dalam perspektif kognisi-sosial, kita juga perlu memperhatikan perilaku (*behavior*). Berikut ini merupakan ilustrasi gagasan penulis tentang keterkaitan antara manusia, lingkungan, dan perilakunya yang berpengaruh terhadap kualitas hidup (lihat Gambar 1).



Gambar 1. Interaksi manusia, lingkungan, dan perilakunya

## *Rumah*

Rumah ialah lingkungan terdekat semua orang. Rumah juga merupakan salah satu kebutuhan dasar, tidak terkecuali bagi masyarakat urban. Dalam perspektif hirarki kebutuhan dasar Abraham Maslow, rumah merupakan bagian dari kebutuhan seseorang akan keamanan (*safety needs*). Rumah mengandung aspek fungsional maupun simbolis bagi penghuninya. Rumah dikatakan fungsional apabila mampu memberi rasa aman dan nyaman bagi penghuninya. Banyak hal yang bisa menunjang kenyamanan rumah. Salah satunya adalah warna yang diaplikasikan. Warna yang terang, misal putih, memberi kesan luas bagi rumah yang sempit. Warna yang tebal, misal hitam dan biru tua, perlu dihindari agar tidak memberi kesan penuh bagi rumah (Gaterslaben & Griffin, 2017).

Rumah dikatakan memiliki fungsi simbolis apabila mampu mengekspresikan citra diri penghuninya. Penelitian Siregar (2017) menunjukkan bahwa bagi keluarga muda, rumah mengandung aspirasi hunian untuk terpisah dari keluarga besar. Rumah yang diharapkan keluarga muda adalah rumah yang kecil namun fungsional, serta mendukung interaksi sosial. Selaras dengan Bonaiuto dan Alves (2012) yang menyatakan bahwa lingkungan perumahan yang baik adalah lingkungan yang memiliki infrastruktur untuk mendukung pola aktivitas sehari-hari dan mengintegrasikannya dalam dimensi spasial dan temporal. Perumahan yang memiliki Ruang Publik Terbuka Ramah Anak (RPTRA) memiliki beragam manfaat, mulai dari edukasi, rekreasi, hingga sosialisasi antarwarga (Supriyanto dkk., 2017).

## *Pertetanggan*

Pertetanggan merupakan salah satu lingkungan sosial yang penting masyarakat Indonesia. Masyarakat Indonesia terkenal sebagai masyarakat kolektif yang menjunjung tinggi nilai kebersamaan dan harmonisasi. Pada relasi pertetanggan, dua orang atau lebih saling berbagi cerita mulai dari isu-isu nasional yang sedang berkembang, masalah-masalah aktual lingkungan sekitar, hingga aksi kemanusiaan (Fryling & Hayes, 2019). Pendatang diharapkan turut aktif berinteraksi dalam sistem sosial yang telah terbangun di tempat tinggalnya. Ketidakaktifan seseorang atau sebuah keluarga dalam relasi pertetanggan bisa menjadi masalah tersendiri di wilayah urban, khususnya yang mengusung konsep perkampungan.

Penelitian yang dilakukan Minza dkk. (2021) menemukan bahwa relasi pertemanan pertetanggan (*neighborhood friendship*) pada remaja ditandai dengan adanya dukungan, kedekatan, dan kesejarahan relasi. Dukungan yang resiprokal atau timbal balik merupakan hal

penting dalam pertemanan. Kedekatan secara fisik memfasilitasi pembentukan dan pemeliharaan pertemanan. Pada masa pandemi COVID-19, di mana kedekatan secara fisik sulit untuk dilakukan, pemeliharaan relasi pertemanan masih dapat dipertahankan karena ada akar kesejarahan relasi yang kuat. Kenangan masa kecil mampu mendukung pemeliharaan relasi pertemanan pertetanggan.

### *Kota*

Kota merupakan lingkungan yang lebih luas daripada lingkungan rumah dan pertetanggan. Secara historis, orang-orang memilih pusat kota berdasarkan sentralitas aktivitas (Moser, 2012). Oleh sebab itu, penataan pusat kota perlu diperhatikan dengan baik oleh pemerintah kota. Keberadaan ruang terbuka hijau perlu mendapat perhatian khusus seiring dengan kesadaran kita akan perubahan iklim dan suhu (Swim dkk, 2012). Ruang terbuka hijau merupakan ruang terbuka bervegetasi yang berfungsi sebagai sarana rekreasi, yang pada umumnya memiliki nilai estetik dan ekonomis. Ruang terbuka hijau, misal taman atau hutan kota, berefek positif berupa penurunan stress dan depresi, peningkatan kesejahteraan psikologis, dan perbaikan pada sistem kardiovaskular (Li dkk, 2016).

Sebuah kota perlu memiliki *branding*. *Branding* adalah pencitraan tentang objek. *Branding* merupakan konstruk multidimensional. *Branding* sebuah kota mengandung keyakinan dan ekspektasi tentang lingkungan kota (Bonaiuto & Alves, 2012). *Branding* kota menekankan pada penggunaan identitas, citra, dan *sense of place*. Misal kota Semarang identik *tagline* Semarang Hebat serta ikon gedung Lawang Sewu, Stadion Jati Diri, dan Universitas Diponegoro. Sebuah kota tentu berkepentingan untuk memastikan bahwa *branding*-nya bersifat positif. Tujuannya tidak lain adalah untuk meningkatkan nilai simbolis dan ekonomis (Bonaiuto & Alves, 2012). Seperti yang pernah diungkap di awal, citra yang positif sebuah kota akan meningkatkan *self-esteem* penduduknya.

### *Person dan Perilaku*

Penilaian atas kesesuaian antara manusia-lingkungan tidak bisa lepas dari peran orang (*person*) dan perilakunya. Setiap orang memiliki karakteristik pribadi, minat, dan harapan-harapan ideal termasuk pada lingkungannya. Dua mekanisme perilaku dalam diri seseorang yaitu *adaptation* (perilaku seseorang menyesuaikan diri dengan lingkungannya) dan *adjustment* (perilaku seseorang menyesuaikan lingkungan dengan dirinya) menentukan bagaimana dia pada gilirannya nanti memberi penilaian atas kesesuaian lingkungan. Apakah *fit* atau *misfit* (?).

Menurut *arousal theory*, orang akan menunjukkan performa perilaku secara baik dalam kondisi stressor yang optimal (Gaterslaben & Griffin, 2017). Stressor memang tidak selamanya bersifat negatif (*distress*), namun ada kalanya bersifat positif (*eustress*). Misal, stressor berupa kicauan burung di luar rumah. Kicauan tersebut kadang menenangkan (misal saat bersantai), namun kadangkala juga mengganggu (misal saat butuh konsentrasi belajar atau ingin tidur). Dalam kondisi inilah seseorang perlu melakukan mekanisme *adaptation* atau *adjustment* secara efektif-efisien. Orang yang terpapar stressor terus-menerus akan mengalami kelelahan dan gangguan fungsi kognitif (Bonnes, 2019). Pemahaman seseorang tentang kondisi optimalnya serta kemampuan koping (*problem focused coping* atau *emotion focused coping*) menjadi bagian penting dalam aktivitas sehari-hari.

### **Tantangan Wilayah Urban**

Ada lima kategorisasi tantangan besar masyarakat dan pemerintah di wilayah urban. Pertama, pembangunan fisik yang berimbang. Kepadatan penduduk merupakan ciri utama wilayah urban. Kebisingan dan polusi menjadi stressor dominan bagi masyarakatnya. Berbagai penelitian telah menyimpulkan bahwa masyarakat urban lebih mempersoalkan masalah fisik daripada masalah sosial (Gaterslaben & Griffin, 2017). Menjadi tantangan bagi pembuat kebijakan publik untuk menghadirkan kota yang nyaman secara fisik. Sejumlah penelitian menemukan bahwa pengalaman menyenangkan tentang sebuah kota dapat dihadirkan dengan pemberian ruang terbuka hijau, penataan toko, dan bangunan pusat kota (Brown & Werner, 2012; Lee dkk., 2017).

Kedua, perumahan yang terjangkau. Perumahan yang layak huni menjadi kebutuhan keluarga dan masyarakat wilayah urban. Hal utama yang menjadikan masyarakat sulit memiliki rumah layak huni yaitu lahan tanah yang terbatas dan harga rumah yang mahal (Kamim dkk., 2019). Ketersediaan lahan semakin menipis seiring dengan masifnya pembangunan hotel dan apartemen, seperti yang terjadi di Kota Yogyakarta. Belum lagi pembangunan gedung-gedung pusat perekonomian seperti yang terjadi di DKI Jakarta beberapa dekade terakhir. Perlu komitmen terhadap kebijakan publik berkesinambungan yang tidak hanya berorientasi pada ekonomi, namun kesejahteraan, kenyamanan, dan keamanan masyarakat urban.

Ketiga, kemudahan mobilitas. Masalah utama mobilitas keluarga dan masyarakat urban adalah pelanggaran lalu lintas serta peningkatan jaringan jalan yang tidak mampu mengimbangi peningkatan jumlah kendaraan sehingga berakibat kemacetan. Oleh sebab itu, mobilitas masyarakat kota perlu intervensi pemerintah berupa implementasi kebijakan publik yang menyediakan transportasi massal yang aman, nyaman, mudah diakses, dan

terjangkau biayanya (Rasyid, 2020), serta keterlibatan dan dukungan dari masyarakat urban (Siregar dkk., 2017).

Keempat, ketersediaan lapangan kerja. Jumlah lapangan kerja saat pandemi COVID-19 mengalami penurunan dibandingkan dengan jumlah lapangan kerja saat sebelum pandemi COVID-19. Kondisi tersebut tentu membutuhkan peran pemerintah kota dan pusat dalam peningkatan jumlah lapangan kerja di samping peningkatan jumlah wirausahawan (Ningsih & Abdullah, 2021). Jika tidak, tentu akan berakibat pada terjadi peningkatan jumlah pengangguran yang potensial menimbulkan masalah kemiskinan dan kriminalitas.

Kelima, interaksi sosial yang harmonis. Sejumlah kota acap diidentikkan dengan kriminalitas. Menurut Zimbardo (dalam Moser, 2012), kriminalitas terjadi karena ada deindividuasi di mana seseorang merasa bahwa apa yang dilakukan bersifat anonim atau tidak terlihat orang lain. Sebut saja fenomena klitih di Yogyakarta. Klitih merupakan tindak kriminal jalanan yang melukai orang lain, bahkan tanpa kenal sebelumnya. Klitih yang melibatkan remaja sebagai pelaku berakar dari kurangnya atensi dan masalah dari keluarga (Fuadi dkk, 2019). Klitih mengakibatkan ketakutan menjangar luas di tengah masyarakat. Bahkan rasa takut akan kriminalitas lebih besar dari kriminalitas itu sendiri. Masalah interaksi sosial yang lain adalah ketidakpedulian seseorang dengan lingkungan sosial. Stressor yang banyak di wilayah urban dapat menyebabkan penurunan perilaku pro sosial (Bonnes, 2019). Interaksi sosial yang harmonis bisa diupayakan dengan menghadirkan fasilitas publik yang nyaman dan aman (Jansson dkk., 2013).

## **Penutup**

Dalam beberapa dua dekade yang akan datang, wilayah urban akan dihuni oleh dua dari tiga orang di muka bumi ini, tidak terkecuali Indonesia. Psikologi lingkungan sebagai cabang dari ilmu psikologi dapat turut andil dalam menjelaskan dinamika individu, keluarga, dan masyarakat urban. Merujuk pada perspektif kognisi-sosial, kita bisa melihat bahwa orang, lingkungan, dan perilaku merupakan tiga elemen yang saling mempengaruhi satu sama lain. Kemampuan dan kemauan individu, keluarga, dan masyarakat dalam berinteraksi harmonis dengan lingkungan akan melahirkan kebahagiaan dan kepuasan hidup. Sebaliknya ketidakmampuan, dalam berinteraksi dengan lingkungan akan menyebabkan kompleksitas masalah wilayah urban. Kebijakan publik yang berbasis pada riset-riset, termasuk psikologi lingkungan, perlu untuk digalakkan dibandingkan dengan basis politik semata. Kita memiliki tantangan wilayah urban yang perlu dijawab antara lain pembangunan fisik yang berimbang, perumahan yang terjangkau, kemudahan mobilitas, ketersediaan lapangan pekerjaan, dan interaksi sosial yang harmonis.

## Referensi

- Afiatin, T. (2018). *Psikologi perkawinan dan keluarga*. Kanisius
- Alfaruqy, M.Z. (2018). Keluarga, sebuah perspektif psikologi. Dalam E.S. Indrawati & M.Z. Alfaruqy (Eds.), *Pemberdayaan keluarga dalam perspektif psikologi* (pp. 3-18). Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro.
- Alfaruqy, M.Z. (2019). Bismillah saya menikah: Studi kasus pembentukan keluarga pada pasangan mahasiswa. *Al-Qalb: Jurnal Psikologi Islam*, 10(2), 103-112.
- Alfaruqy, M.Z. & Indrawati, E.S. (2022). Kata maaf, apakah berarti damai? Relasi pasangan suami-istri di pusaran kekerasan dalam rumah tangga. *Insight: Jurnal Pemikiran dan Penelitian Psikologi*, 18(1), 16-30.
- Bonaiuto, M. & Alves, S. (2012). Residential places and neighborhoods: Toward healthy life, social integration, and reputable residence. Dalam S. D. Clayton (Ed.). *The oxford handbook of environmental and conservation psychology* (pp 1-32). Oxford Library of Psychology.
- Bonaiuto, M. & Fornara, F. (2017). Residential satisfaction and perceived urban quality. Dalam J. Stein (Ed.), *Reference module in neuroscience and biobehavioral psychology* (pp 1-5). Elsevier.
- Bonnes, M., Scopelliti, M., Fornara, F. & Carrus, G. (2019). Urban environmental quality. Dalam L. Steg & J. I. M. D. Groot (Eds.), *Environmental psychology: An introduction* (2<sup>nd</sup> ed., pp. 113 - 122). John Wiley & Sons Ltd.
- Brown, B. and Werner, C. (2012). Health physical activity and eating: environmental support for health. Dalam L. Steg & J. I. M. D. Groot (Eds.), *Environmental psychology: An introduction* (2<sup>nd</sup> ed., pp. 459 - 484). John Wiley & Sons Ltd.
- Fajri, R. (2021, Oktober 1). Anies Baswedan sebut Sebagian besar penduduk dunia akan tinggal di kota. *Media Indonesia*. <https://mediaindonesia.com/megapolitan/436747/anies-baswedan-sebut-sebagian-besar-penduduk-dunia-akan-tinggal-di-kota>
- Fryling, M. J., & Hayes, L. J. (2019). Interpersonal closeness and conflict in interbehavioral perspective. *Journal of Psychology & Psychological Therapy*, 19(2), 131-140
- Fuadi, A., Muti'ah, T., & Hartosujono. (2019). Faktor-faktor determinasi perilaku klitih. *Jurnal Spirits*, 9(2), 88-98.
- Gatersleben, B. & Griffin, I. (2017). Environmental stress. Dalam G. Fleury-Bahi, E. Pol, & O. Navarro (Eds.), *Handbook of environmental psychology and quality of life research* (pp. 469-486). Springer.

- Hadijah, Z. & Sadali, M. I. (2020). Pengaruh urbanisasi terhadap penurunan kemiskinan di Indonesia. *Jurnal Wilayah dan Lingkungan*, 8(3), 290-306.
- Hidayat, N. (2020). Fenomena migrasi dan urban bias di Indonesia. *Jurnal Geografi*, 12(1), 22-31.
- Iskandar, T.B.Z. (2016). *Psikologi lingkungan: Teori dan konsep*. Refika Aditama.
- Islamia, I., Sunarti, E., & Hernawati, N. (2019). Tekanan psikologis dan kesejahteraan subjektif keluarga di wilayah pedesaan dan perkotaan. *Anfusina: Journal of Psychology*, 2(1), 91-100.
- Jansson, M., Fors, H., Lindgren, T., and Wiström, B. (2013). Perceived personal safety in relation to urban woodland vegetation – a review. *Urban Forestry & Urban Greening*, 12(2), 127–133
- Josua, D. P. & Nursetaiwati, S. (2019). Status sosioekonomi dan lingkungan keluarga pada perilaku altruistik remaja Jakarta Selatan. *Analitika Jurnal Magister Psikologi UMA*, 11(1), 1-11.
- Kamim, A.B.M., Amal, I. & Khandiq, M.R. (2019). Problematika perumahan perkotaan di Kota Yogyakarta. *Jurnal Sosiologi USK*, 13(1), 34-54.
- Lee, S.M., Conway, T.L., Frank, L.D., Saelens, B.E., Cain, K.L., & Sallis, J.F. (2016). The relation of perceived and objective environment attributes to neighborhood satisfaction. *Environment and Behavior*, 1-25.
- Li, Q., Kobayashi, M., Kumeda, S., Ochiai, T., Miura, T., Kagawa, T., Imai, M., Wang, Z., Otsuka, T., & Kawada, T. (2016). Effect of forest bathing on cardiovascular and metabolic parameters in middle-aged males. *Evidence-Based Complementary and Alternative Medicine*, 2, 1-7.
- Lestari, S. (2016). *Psikologi keluarga*. Kencana
- Minza, W. M., Nurdiyanto, F.A., Muhiddin, S., & Pertiwi, Y.G. (2021). "My neighbor, my friend": The relevance of support, closeness, and history of relations in neighborhood friendship. *Human Arenas*, 1-25.
- Moser, G. (2012). Cities. Dalam S. D. Clayton (Ed.). *The oxford handbook of environmental and conservation psychology* (pp 1-21). Oxford Library of Psychology.
- Ningsih, W. & Abdullah, F. (2021). Analisis perbedaan pencari kerja dan lowongan kerja sebelum dan pada saat pandemi COVID-19 di Kota Malang. *Journal of Regional Economics Indonesia*, 2(1), 42-56.
- Rasyid, E. (2020). Transportasi yang bersahabat dan bermartabat di wilayah DKI Jakarta. *Journal of Economic & Business*, 9(2), 123-129.
- Rukhsar, A., Chaudhry, A. G., Nasir, A., & Naqvi, S. A. H. (2015). A social audit of unplanned urbanization and human psychology. *Science International*, 27(1), 607-609.

- Sari, I.A. & Alfaruqy, M.Z. (2021). Ikatan relasi suami-istri: Dinamika keputusan menikah saat pandemi COVID-19. *Psikostudia Jurnal Psikologi*, 10(3), 226-236.
- Siregar, M.J. (2017). Perumahan keluarga muda perkotaan: Kajian dan perumusan model artitektur. *Aspirasi*, 8(2), 179-193.
- Siregar, S. R., Wardaya, & Tas'an, D. (2017). The implementation of public transportation policy on solving traffic density and congestion in Medan. *Jurnal Manajemen Transportasi & Logistik*, 4(2), 147-158.
- Steg, L., Berg, A.E.V.D., & Groot, J.I.M.D. (2019). Environmental psychology: History, scope, and methods. Dalam L. Steg & J. I. M. D. Groot (Eds.), *Environmental psychology: An introduction* (2<sup>nd</sup> ed., pp 1-12). John Wiley & Sons Ltd.
- Supriyanto, Soejoatmodjo, G.W.L., & Prasetio, T. (2017). Gambaran pengasuhan anak keluarga urban yang tinggal di RPTRA Anggrek Bintaro, Jakarta Selatan. *Jurnal Muara Ilmu Sosial, Humaniora, dan Seni*, 1(1), 30-41.

## Profil Penulis



**Agustin Erna Fatmasari, S.Psi., M.A.** adalah Dosen Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro Semarang, dengan peminatan bidang sosial. Penulis lahir di Semarang, 8 Agustus 1988. Setelah menamatkan sekolah di SMA 3 Semarang, kemudian berhasil menyelesaikan S1 Psikologi di Universitas Diponegoro dan S2 Magister Psikologi Universitas Gadjah Mada dengan predikat *Cum Laude*. Semasa kuliah, aktif dalam kegiatan kemahasiswaan BEM Fakultas Psikologi Undip serta mengukir prestasi sebagai Penyaji Terbaik II PKMI dalam PIMNAS (Pekan Ilmiah Mahasiswa Nasional) 2008, Penyaji Nasional PKMT dalam PIMNAS 2009, Penerima Program Mahasiswa Wirausaha (PMW) 2009, dan Penerima Beasiswa Prestasi BCF (Bakrie Center Foundation) 2011. Penulis memiliki pengalaman riset terkait *public speaking*, kesejahteraan psikologis, relasi orang tua dengan anak serta pengaruh media komunikasi di era digital. Penulis aktif dalam kegiatan pengabdian kepada masyarakat terkait pengembangan diri remaja, psikoedukasi pranikah, komunikasi suami istri, serta penguatan relasi anak dengan orangtua. Beberapa karya juga telah berhasil diterbitkan diantaranya Buku Ajar Psikologi Kepribadian, Buku Ajar Psikologi Sosial Lanjut, *The Power of Mass*, Modul Pranikah untuk Memilih Pasangan yang Tepat, serta Modul Komunikasi Efektif untuk Meningkatkan Keharmonisan Keluarga. Korespondensi: [agustinerna@lecturer.undip.ac.id](mailto:agustinerna@lecturer.undip.ac.id).



**Costrie Ganes Widayanti S.Psi., M.Si.Med., Ph.D** (Costrie) adalah dosen tetap di Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro (UNDIP) Bagian Pendidikan dan Perkembangan. Costrie terlibat sebagai peneliti di Pusat Studi PPK (Pusat Pemberdayaan Keluarga) dan ADRC (Aging and Disabilities Research Center) di Fakultas Psikologi UNDIP. Menyelesaikan studi doktoral bidang pendidikan di University of Canterbury, Christchurch, New Zealand (NZ) pada tahun 2021. Memiliki minat terhadap isu-isu berkaitan dengan disabilitas, suara anak, dan inklusi. Topik disertasi berkaitan dengan pengalaman belajar siswa yang dilabel sebagai siswa dengan kesulitan belajar di SD Negeri di Indonesia. Alamat surel: [costriewidayanti@live.undip.ac.id](mailto:costriewidayanti@live.undip.ac.id)



**Prof. Dian Ratna Sawitri, S.Psi., M.Si., Ph.D** adalah dosen di Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro (2002 – sekarang). Lulusan pertama dari Program Studi Psikologi Fakultas Kedokteran UNDIP (1996 – 2000) ini menempuh studi S2 di Program Magister Sains Fakultas Psikologi Universitas Indonesia (2006 – 2008), dan studi S3 di School of Applied Psychology, Griffith University, Australia (2010 – 2013). Ia merupakan ketua pusat studi Center for Career and Capacity Development Studies (CAREERS) dengan peminatan riset di bidang perkembangan karier remaja



**Dr. phil. Dian Veronika Sakti Kaloeti, M.Psi., Psikolog** adalah dosen di Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro. Penulis menyelesaikan studi S3 tahun 2016 dengan bidang ilmu Psikologi Klinis Rehabilitasi di University of Leipzig, Germany. Studi S1 dan S2 diselesaikan di Fakultas Psikologi Universitas Gadjah Mada. Semenjak 2008, penulis merupakan dosen Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro. Penulis memiliki ketertarikan pada tema riset resiliensi pada populasi rentan, psikologi penjara, interaksi manusia-teknologi. Penulis dapat dihubungi [dvs.kaloeti@live.undip.ac.id](mailto:dvs.kaloeti@live.undip.ac.id)



**Dr. Dinie Ratri Desiningrum, S.Psi, M.Si**, adalah Dosen Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro bidang Psikologi Pendidikan dan Perkembangan, sejak Tahun 2005 hingga sekarang. Penulis lahir di Cimahi, tanggal 25 Desember 1978. Penulis menamatkan studi S-1 Psikologi di Universitas Padjadjaran pada tahun 2003, S-2 Magister Sains Psikologi di Universitas Padjadjaran pada tahun 2010, dan S-3 pada Program Doktor Psikologi di Universitas Airlangga tahun 2021. Bidang ilmu yang ditekuninya adalah Psikogerontologi, Pengasuhan Positif dan Psikologi Anak Berkebutuhan Khusus. Penulis telah mempublikasikan beberapa artikel, pada jurnal internasional bereputasi, seperti *Enfermeria Clinica*, *International Journal of Psychosocial Rehabilitation*, dan *The Family Journal: Counseling and Therapy for Couples and Families*. Serta publikasi pada prosiding internasional bereputasi, seperti *AIP Conference Proceedings* dan *International Atlantis Proceeding*. Selain itu, penulis mempublikasikan artikel hasil penelitian pada jurnal nasional terakreditasi, diantaranya Jurnal

Psikologi Ubaya, Jurnal Psikologi Undip, Jurnal Psikologi UGM, Buletin UGM, dan Jurnal Humanitas UAD. Serta publikasi pada buku internasional yaitu *book chapter of Psyche of Asian Society*. Penulis sudah menghasilkan 2 buku, yaitu Buku Ajar Psikologi Anak dan Buku Teks Psikologi Anak Berkebutuhan Khusus, serta menghasilkan 1 Hak Paten dan 4 Hak Cipta, berupa buku, modul dan prototype. Penulis telah menjadi narasumber (pembicara atau konselor) pada berbagai kegiatan seperti seminar nasional, siaran radio kota Semarang, seminar parenting di berbagai instansi pendidikan dan masyarakat, narasumber insidental di berbagai media cetak seperti surat kabar dan tabloid, dll. Penulis juga memiliki pengalaman menjadi editorial board team pada Jurnal-jurnal terakreditasi SINTA 2, yaitu Psikologi Undip dan Jurnal Indigenous UMS, serta menjadi reviewer di Jurnal Psikologi Undip, *Journal of Psychological Science and Professional (PSP) Unpad*, *Journal of Family Sciences (JFS) IPB*, dan Jurnal Psikologi Merpsy Universitas Mercu Buana Jakarta. Penulis juga menjadi *Advisory Board Team on website Mental Health and Suicide Prevention in Nepal*. Penghargaan yang pernah dimiliki penulis adalah Satyalancana X Tahun 2016, Dosen Berprestasi I Universitas Diponegoro Tahun 2018 dan Lulusan Doktor Terbaik Universitas Airlangga dan Universitas Diponegoro Tahun 2021. Saat ini (2022), penulis menjabat sebagai Ketua Program Studi Magister Fakultas Psikologi UNDIP, Ketua Komite Etik Penelitian Psikologi UNDIP (KEPPU), dan Ketua Forum Peduli Individu Berkebutuhan Khusus Jawa Tengah.



**Dwi Hardani Oktawirawan, S.Psi., M.Si.** adalah pengajar di Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro. Penulis yang biasa disapa dengan nama Dani ini lahir di Salatiga pada tanggal 14 Oktober 1995. Penulis menyelesaikan studi S1 Psikologi pada tahun 2017 di Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik Universitas Brawijaya. Kemudian pada tahun 2021 penulis lulus dari Program Studi S2 Psikologi di Fakultas Psikologi Universitas Surabaya. Penulis memiliki minat kajian di bidang psikologi sosial terutama terkait dengan hubungan interpersonal. Korespondensi: [oktawirawan@lecturer.undip.ac.id](mailto:oktawirawan@lecturer.undip.ac.id)



**Dra. Endang Sri Indrawati, M.Si., Psikolog** merupakan dosen Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro dengan peminatan bidang sosial. Penulis lahir di Palembang, 12 Februari 1961. Penulis berkelulusan Ijazah S1 dan S2 di Fakultas Psikologi Universitas Gadjah Mada. Penulis yang mempunyai kepakaran di bidang patologi dan rehabilitasi sosial ini cukup dikenal dalam mengkaji regulasi emosi pada warga binaan dan kepuasan pernikahan. Sejak 1987, penulis meniti karier sebagai Dosen dan Psikolog aktif di Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro. Penulis berpengalaman sebagai Pembantu Dekan 3 Fakultas Psikologi Undip, Pembantu Dekan 2 Fakultas Psikologi Undip, Psikolog LKBHuWK Jawa Tengah 1989-sekarang, Ketua LKBH uWK Jawa Tengah 2008-sekarang, Narasumber Tetap Acara Konsultasi Psikologi di Radia Gajahmada 102.4 FM, Koordinator Bidang Sosial Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro 2005-2011, Anggota Senat Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro 2005-sekarang, Ketua Pengabdian Masyarakat Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro 1996-2005, Pembina Aktif di Balai Rehabilitasi Sosial Desa Keramas 1999-sekarang, serta telah menulis beberapa jurnal ilmiah. Korespondensi: [esi\\_iin@yahoo.com](mailto:esi_iin@yahoo.com)



**Erin Ratna Kustanti, M.Psi., Psikolog** merupakan dosen Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro dengan peminatan psikologi sosial dan psikologi pendidikan. Penulis menyelesaikan pendidikan S1 di Fakultas Psikologi Universitas Airlangga dan menyelesaikan pendidikan S2 Magister Profesi Psikologi dari Fakultas Psikologi Universitas Gadjah Mada. Saat ini penulis sedang menempuh studi doktoral ilmu psikologi di Universitas Gadjah Mada. Penulis meniti karier sebagai Dosen dan Psikolog aktif di Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro sejak 2010. Penulis memiliki minat pada topik bullying, relasi sosial dan keluarga. Peneliti mengintegrasikan minat tersebut dalam tugas tridharma perguruan tinggi. Di bidang pengajaran penulis mampu mata kuliah psikologi pendidikan, psikologi sosial, psikologi keluarga dan intervensi pemberdayaan keluarga. Di bidang penelitian, penulis telah mempublikasikan hasil riset terkait bullying dan keluarga di jurnal nasional dan jurnal internasional. Di bidang pengabdian penulis telah melakukan pengabdian dengan topik keluarga di berbagai komunitas diantaranya para orangtua di PAUD, sekolah, persatuan Dharma Wanita, Balai Rehabilitasi Sosial dan di masyarakat luas. Saat ini penulis sedang menyelesaikan riset disertasi dengan topik keberfungsian keluarga

pada remaja yang terlibat bullying. Korespondensi:  
[erinpsikologi@gmail.com](mailto:erinpsikologi@gmail.com)



**Dr. Ika Febrian Kristiana, S.Psi., M.Psi** merupakan dosen Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro dengan peminatan bidang perkembangan dan pendidikan. Penulis lahir di Kediri, 28 Februari 1984. Penulis berkelulusan Ijazah S1, S2, dan S3 dari Fakultas Psikologi Universitas Airlangga. Penulis mempunyai kepakaran dan minat riset dengan topik performa guru, student engagement, dan psikologi anak berkebutuhan khusus-disabilitas dengan beberapa publikasinya baik pada kancah nasional maupun internasional berkaitan dengan topik-topik tersebut. Sejalan dengan kepakaran dan minat risetnya, penulis juga melakukan berbagai aktivitas pengabdian masyarakat dengan topik tersebut. Sejak 2008, penulis meniti karier sebagai Dosen dan Psikolog aktif di Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro. Untuk berkorespondensi dengan penulis: [ikafebriankristiana@lecturer.undip.ac.id](mailto:ikafebriankristiana@lecturer.undip.ac.id)



**Jessica Dhoria Arywibowo, S.Psi., M.Psi., Psikolog** merupakan dosen Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro. Penulis lahir di Grobogan pada tanggal 8 Januari 1996. Penulis merupakan lulusan Sarjana Psikologi dari Fakultas Psikologi Universitas Sanata Dharma dan lulusan Magister Psikologi Profesi dari Fakultas Psikologi Universitas Gadjah Mada dengan peminatan bidang klinis. Penulis mulai meniti karir sebagai dosen pada tahun 2022. Selain sebagai dosen, penulis juga berpraktik sebagai psikolog rekanan di beberapa biro psikologi. Penulis memiliki minat penelitian di bidang psikologi kesehatan, psikologi positif, psikologi perkembangan, dan *indigenous psychology*. Korespondensi: [jessicadhoria.psi@gmail.com](mailto:jessicadhoria.psi@gmail.com).



**Muhammad Zulfa Alfaruqy, S.Psi., M.A.** adalah dosen Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro. Penulis menyelesaikan pendidikan Sarjana Psikologi dari Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro (2014) dan Magister Psikologi peminatan Psikologi Sosial dari Fakultas Psikologi Universitas Gadjah Mada (2016), yang seluruhnya berhasil memperoleh predikat *Cumlaude Terbaik*. Penulis mempublikasikan kajiannya dalam berbagai artikel jurnal, book chapter, prosiding. Karya yang dikontribusikan dalam bentuk buku, yaitu: Psikologi Forensik (2019), Buku Ajar Psikologi Kuliah Kerja Nyata (2019), Psikologi Nasionalisme Teori dan Riset (2020), Teori Psikologi Sosial Kelompok dan Antarkelompok (2020), Buku Ajar Psikologi Komunikasi (2020), Buku Ajar Sejarah dan Aliran Psikologi (2021), serta Buku Ajar Psikologi Politik (2022). Tema riset penulis ialah tentang relasi sosial dan perilaku politik. Korespondensi: [zulfa.alfaruqy@gmail.com](mailto:zulfa.alfaruqy@gmail.com)



**Dr. Dra. Niken Fatimah Nurhayati, M.Pd** telah menyelesaikan studi S1 pada program studi Pendidikan Olahraga dan Kesehatan pada IKIP Negeri Semarang tahun 1990, menyelesaikan studi S2 pada program studi Pendidikan Olahraga Program Pascasarjana Universitas Negeri Semarang tahun 2004 dan menyelesaikan studi S3 pada program studi Pendidikan Olahraga Program Pascasarjana Universitas Negeri Semarang tahun 2017. Penulis mengawali karir sebagai dosen tetap pada jurusan Mata Kuliah Dasar Umum Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik Universitas Diponegoro (1992-2000). Setelah itu, penulis melanjutkan karirnya sebagai dosen tetap pada UPT MKU Universitas Diponegoro (2000-2008), dan sejak tahun 2008 hingga saat ini berlabuh pada Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro. Peminatan pada bidang Klinis dan Kesehatan, membawa penulis memiliki ketterarikan tentang penelitian yang terkait dengan model permainan pada anak, psikologi olahraga pada atlet dan kesejahteraan psikologis pada mahasiswa. Beberapa pengalaman yang pernah dialami penulis adalah sebagai atlet cabang olahraga Kempo Jawa Tengah pada Pekan Olahraga Nasional, koordinator bidang pembinaan pelajar dan mahasiswa Pengurus Daerah PERKEMI Jawa Tengah, pembina UKM Beladiri Shorinji Kempo Universitas Diponegoro, pembina UKM Psychopop Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro, koordinator mata kuliah Olahraga MKDU FISIP Universitas Diponegoro, sekretaris UPT MKU Universitas Diponegoro, Ketua Senat Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro, Anggota Senat Akademik

Universitas Diponegoro dan Asesor BKD Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro. Korespondensi: [niken.fatimah@gmail.com](mailto:niken.fatimah@gmail.com)



**Salma, S. Psi., M. Psi., Psikolog** merupakan dosen Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro dengan peminatan Psikologi Klinis sejak tahun 2015 hingga sekarang. Penulis lahir di Demak, 17 Juli 1989. Penulis selesai menempuh jenjang S1 di Fakultas Psikologi Universitas Gadjah Mada pada tahun 2011 dan menyelesaikan studi S2 Program Magister Psikologi Profesi bidang Psikologi Klinis di Fakultas Psikologi Universitas Gadjah Mada pada tahun 2014. Minat pengajaran, penelitian, dan pengabdian masyarakat penulis adalah validasi instrumen asesmen di bidang Psikologi Klinis, kesehatan dan gangguan mental pada populasi dewasa, dan intervensi klinis bagi permasalahan kesehatan mental populasi dewasa. Penulis juga berpengalaman sebagai *managing editor* Jurnal Psikologi yang diterbitkan oleh Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro sejak tahun 2016 hingga sekarang. Sejumlah modul intervensi psikologis dan buku psikoedukasi juga telah penulis terbitkan bersama tim seperti “Modul *Mindfulness: Website-based Intervention*”, Modul “Sukses dengan Syukur” bagi Guru-Guru Anak Berkebutuhan Khusus, dan Buku Psikoedukasi “Santri Sehat Jiwa di Masa Pandemi”. Selain itu, penulis juga aktif mendiseminasikan hasil penelitiannya bersama tim di berbagai jurnal nasional dan internasional. Korespondensi dengan penulis dapat dilayangkan melalui surel [salma@live.undip.ac.id](mailto:salma@live.undip.ac.id).



**Suparno, S.Ag. M.S.I** merupakan dosen Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro dengan peminatan Bidang Klinis Kesehatan. Penulis lahir di Sukoharjo, 13 Oktober 1969. Lulus sebagai Sarjana Agama dan Magister Studi Islam pada IAIN Walisongo Semarang. Penulis meniti karir sejak diterima di Universitas Diponegoro dmk. Pendidikan Agama Islam pada april tahun 1999. Penulis mempunyai kepakaran pada pendidikan karakter islami dan aktif di sebuah Organisasi Islam terbesar dengan amal usahanya sebagai sekretaris di tingkat Kota Semarang. Selain itu penulis juga merupakan salah satu pengurus ADPISI (Asosiasi Dosen Pendidikan Agama Islam) Jawa Tengah sebagai Koordinator Penjamin Mutu. Sedangkan di Universitas Diponegoro juga pernah menjadi Koordinator Dosen Agama. Penulis juga pernah menjadi pendamping mahasiswa KESSPI, SKRIPSI dan saat ini menjadi

pendamping Psikologi Hijau. Di masyarakat penulis merupakan seorang ustadz yang memberikan ceramah dan kajian di wilayah Kota Semarang pada khususnya dan Jawa Tengah pada umumnya dan juga rujukan dalam hal berkeluarga



**Dr. Unika Prihatsanti, S.Psi, MA, Psikolog** merupakan dosen Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro dengan peminatan bidang Psikologi Industri dan Organisasi. Penulis menyelesaikan Pendidikan S1 di Unika Soegijapranata Semarang, S2 di Universitas Gadjah Mada Yogyakarta, S3 di Universitas Airlangga Surabaya. Penulis telah banyak melakukan kajian yang berkaitan dengan pengembangan sumberdaya manusia, dan berkiprah

sebagai narasumber maupun trainer bidang SDM. Selain jurnal ilmiah yang telah banyak dipublikasikan, penulis berperan sebagai contributor penulisan buku yaitu Pemberdayaan Keluarga dalam Perspektif Psikologi, Perilaku Positif di Organisasi. Karya buku telah juga penulis hasilkan diantaranya adalah Buku Ajar Psikodiagnostika 3: Interview, Buku Ajar Psikologi Kepemimpinan, Buku Bahagia di Tempat Kerja. Selain buku, penulis juga telah menuliskan modul pelatihan sebagai hasil dari penelitian yang dilakukan yaitu Modul Storytelling untuk Meningkatkan Psychological Capital Mahasiswa, Teknik Cope, I'm Okey: How to Make Your Study and Work Balanced, "Bisa" Bahagia itu Saya.



PENERBIT FAKULTAS PSIKOLOGI UNDIP  
JL. PROF. SOEDARTO, S.H., TEMBALANG  
KOTA SEMARANG, JAWA TENGAH  
TELP. (024) 7460051 FAX. (024) 76405530  
EMAIL: [psikologi@live.undip.ac.id](mailto:psikologi@live.undip.ac.id)