

## **Bentuk Ketangguhan Keluarga Dalam Menghadapi Masalah Dimasa Pandemi**

**Nur Afiah<sup>1</sup>**

<sup>1</sup>Bimbingan Konseling Islam, IAIN Parepare  
nurafiah@iainpare.ac.id

---

### **Abstrak**

Menyebarlanya wabah virus corona atau covid-19 di Indonesia menyebabkan banyak dampak negatif khususnya mengenai ketangguhan keluarga dimana banyak sekali masalah yang timbul dalam keluarga akibat masa pandemi covid-19 ini seperti keluarga yang mengalami krisis ekonomi karena tidak sedikit dari mereka mengalami kehilangan pekerjaan atau phk akibat diberlakukannya pembatasan sosial berskala besar (PSBB) dan tidak sedikit keluarga juga memilih untuk bercerai karena masalah yang terjadi dalam rumah tangganya tidak bisa diselesaikan sehingga perlu mengetahui upaya apa saja yang harus dilakukan untuk menjaga keutuhan keluarga di masa pandemi. Kemudian pelu juga mengetahui bagaimana cara membangun ketangguhan keluarga di masa pandemi ini dan mengenali gangguan mental yang mungkin bisa terjadi pada anggota keluarga dan Program psikoedukasi keluarga merupakan program perawatan kesehatan jiwa keluarga dengan pendekatan yang bersifat edukatif.

**Kata Kunci:** Covid-19; keluarga; ketangguhan

### **PENDAHULUAN**

---

Covid-19 merupakan penyakit infeksi yang awalnya berasala dari negri China kemudian menyebar sampai di indonesia dengan penyebaran yang sangat cepat karena dapat menular melalui udara dan menyerang saluran pernafasan manusia. Data di Indonesia menunjukkan penyakit Covid-19 terus meningkat tingkat mortalitas Covid-19 di Indonesia merupakan yang tertinggi di Asia Tenggara. Perkembangan Covid-19 hingga tahun 2021 di seluruh dunia terus meningkat gambaran angka yang terus meningkat dalam jumlah penderita terinfeksi maupun angka kematian penderita. Peningkatan penderita penyakit Covid-19 berdampak pada kesiapan Rumah Sakit di Indonesia, untuk menerima pasien dengan perawatan Covid-19. Merujuk dari permasalahan berdasarkan aspek keutuhan keluarga apakah ada pengaruh atau dampak dari *Covid-19*.

Maka pada masa pandemi menjadikan kestabilan keluarga menjadi goyah. Hal tersebut disebabkan antara lain karena dampak *Covid-19* adalah kehilangan pekerjaan bagi kepala keluarga. Kehilangan pekerjaan kerap kali menghasilkan duka apalagi bagi pekerja swasta sektor ekonomi kebawah yang mulai terguncang membuat kesehatan mental sebagian keluarga terganggu, terutama mereka yang berada dikelas menengah kebawah. Penyebab dari sebuah perusahan melakukan pemutusan hubungan kerja pada masa pandemi saat ini bukan tanpa alasan merujuk pada pernyataan Wakil Ketua Umum Kadin, yang menyatakan ini dikarenakan lemahnya permintaan pasar suatu perusahaan yang diakibatkan adanya kebijakan Pembatasan Sosial Berskala Besar (PSBB), adanya keterbatasan inilah yang juga membuat banyak pekerja di phk dan dampak dari banyaknya kepala keluarga yang kehilangan pekerjannya banyak keluarga yang menjadi tidak stabil hingga memilih untuk bercerai. Ketika PSBB dicabut pada Juni, angka perceraian melonjak Seperempat perceraian ini dilatarbelakangi masalah ekonomi (Sucayyo, 2021).

Kenaikan signifikan angka perceraian pada bulan Juni dan Juli 2020, memang tidak melulu disebabkan oleh pandemi *Covid-19*. Direktur Jenderal Badan Peradilan Agama Mahkamah Agung, Aco Nur membantah kasus perceraian di Indonesia melonjak drastis di masa pandemi *Covid-19*. Aco mengatakan bahwa dampak pandemi *Covid-19* pada kasus perceraian tidak

---

signifikan dengan jumlah perkara perceraian yang dipicu oleh masalah-masalah yang muncul akibat pandemi hanya sekitar dua persen dari total perkara yang masuk ke pengadilan. Menurut Aco, perkara perceraian yang masuk ke pengadilan sepanjang Januari - Agustus 2020 lebih banyak disebabkan oleh perselisihan dan pertengkarannya terus menerus pasangan suami istri, faktor ekonomi, dan satu pihak meninggalkan pihak yang lain.

Sekalipun tidak banyak, namun berdasarkan data dan pernyataan diatas, pandemi *Covid-19* beserta dampak ekonomi berupa PHK kepada kepala keluarga membawa pengaruh terhadap ketahanan keluarga.

Di masa pandemi saat ini ketahanan keluarga sangat dibutuhkan agar keluarga tetap utuh, kompak dan selalu menguatkan satu sama lain agar beban anggota keluarga yang sedang menagalami masalah dapat diselesaikan dengan cara bersama-sama akibat dampak pandemi covid-19 ini terasa ringan. Dari dampak pandemi saat ini dukungan keluarga sangat penting untuk mengembalikan semangat anggota keluarga dalam menghadapi masa pandemi ini agar ketahanan keluarga tetap terjaga agar tidak berakhir di meja hijau

Upaya meningkatkan ketangguhan dalam keluarga menjadi hal yang penting untuk dilakukan saat ini untuk mengurangi atau mengatasi masalah yang bisa saja terjadi selama pandemi covid-19. Hal ini penting dilakukan karena keluarga adalah lingkungan sosial pertama yang mengajarkan aspek kehidupan serta menjadi pertahanan pengaruh negatif dari lingkungan sosial yang ada termasuk pandemi covid-19. Dengan kehadiran keluarga diharapkan mampu memberi sebuah kepastian dalam diri kita oleh karena itu, ketangguhan keluarga menjadi hal yang penting dalam menghadapi masa krisis pandemi covid-19 saat ini.

Ketangguhan keluarga adalah kemampuan keluarga untuk melindungi diri dari berbagai ancaman kehidupan yang datang dari keluarga sendiri maupun dari luar keluarga seperti lingkungan, masyarakat dan negara; kemampuan beradaptasi terhadap kondisi yang senantiasa berubah secara dinamis serta memiliki sikap positif terhadap berbagai tantangan kehidupan keluarga (Cahyaningtyas, dkk., 2016). Semakin banyak kemampuan positif yang dapat dilakukan keluarga, maka semakin tangguh keluarga dalam

---

menghadapi beragam kesulitan di masa krisis ini. Individu yang memiliki ketangguhan keluarga tinggi dapat memberi peran penting dalam menguatkan anggota keluarga yang lain.

## **METODE**

Metode penelitian ini adalah penelitian kepustakaan (*library Research*). Penelitian yang dilakukan dengan cara mengumpulkan data yang ada dalam pustaka digital maupun nondigital dengan membaca, mencatat, serta menganalisis data yang berkaitan dengan penelitian ini. Penelitian pustaka ini sebuah studi dengan mengkaji buku-buku yang bersumber dari jenis jurnal. Lalu semua saling dihubungkan untuk mendapatkan tujuan dari penelitian ini.

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

### **Upaya Dalam Menjaga Keutuhan Keluarga di Masa Pandemi Covid-19**

Keluarga juga memiliki fungsi penting yang menentukan kualitas kehidupan baik kehidupan individu, keluarga, dan sosial. Keluarga memiliki berbagai fungsi penting yang menentukan kualitas kehidupan baik kehidupan individu, keluarga, bahkan kehidupan sosial (kemasyarakatan). Fungsi keluarga dapat dibagi menjadi fungsi ekspresif dan instrumental. Fungsi ekspresif keluarga berkaitan dengan pemenuhan kebutuhan emosi dan perkembangan, termasuk moral, loyalitas, dan sosialisasi anak.

Sementara itu fungsi instrumental berkaitan dengan Menurut Goode (Goode, 2009), ada beberapa pola untuk mencegah terjadinya perceraian. Keempat pola tersebut adalah: (1) pola pertama adalah dengan cara merendahkan atau menekan keinginan-keinginan individu tentang apa yang bisa diharapkan dari sebuah perkawinan; (2) pola kedua adalah dengan cara menanamkan nilai yang tidak mementingkan hubungan kekerabatan daripada hubungan suami-istri dalam perkawinan. Biasanya pada sistem keluarga yang demikian, anak laki-laki terutama memegang peranan sangat penting; (3) pola ketiga adalah dengan cara tidak menganggap penting sebuah perselisihan; (4) pola keempat adalah mengajarkan anak-anak dan para remaja untuk mempunyai harapan yang sama terhadap sebuah perkawinan.

### **Cara Membangun Ketangguhan Keluarga Pada Masa Pandemi**

---

Ketangguhan keluarga adalah kemampuan anggota keluarga untuk melindungi diri dari berbagai ancaman yang berasal dari luar maupun dari dalam keluarga sendiri. Adapun cara membangun ketangguhan keluarga pada masa pandemi covid-19

### **Memperkuat ketahanan psikologis.**

Dampak dari pandemi covid-19 ini bisa menjadikan kehidupan menjadi terpuruk. Tekanan tinggi bisa menimbulkan stres atau tekanan dimana kebutuhan yang terus menuntut dan lapangan pekerjaan yang semakin sempit akibat pandemi covid-19 ini membuat suasana hati menjadi tertekan sehingga dibutuhkan kemampuan untuk mengelola emosi dan mengembangkan cara berpikir positif agar tidak stress. (1) Meningkatkan ketahanan ekonomi keluarga di masa pandemi. Situasi pandemi ini juga sangat berdampak pada pertumbuhan ekonomi dimana kebutuhan ekonomi semakin meningkat tetapi pemasukan yang pendapatan menurun sehingga terjadi tidak keseimbangan antara pemasukan dan pengeluaran.

Setiap keluarga seharusnya pintar memutar otak bagaimana cara mendapatkan penghasilan tambahan dimasa pandemi covid-19 ini dengan cara memanfaatkan sekecil apapun sumber daya yang dimiliki atau keterampilan. Tidak mesti menjadi pegawai negeri atau swasta, dengan memanfaatkan peluang seperti berjualan online dengan layanan pengantaran barang akan menjadi pilihan karena dimasa pandemi terjadi pembatasan sosial berskala besar (PSBB). Selain itu perilaku berhemat juga diterapkan dengan cara membeli barang yang paling dibutuhkan. (2) meningkatkan ketahanan sosial. Pada masa pandemi covid-19 ini Interaksi sosial perlu juga untuk dijaga, walau dalam situasi pandemi interaksi sosial dapat dilakukan secara luring (luar jaringan) maupun daring (dalam jaringan).

Hal yang sebaiknya dilakukan saat pandemi harus memperhatikan protokol kesehatan sesuai kebijakan pemerintah. Dengan memanfaatkan teknologi yang sudah canggih dengan cara melakukan komunikasi melalui hp apalagi pada masa pandemi teknologi juga semakin dikembangkan agar kita bisa berkomunikasi tanpa harus bertemu. Banyaknya fitur canggih mempermudah kita dapat berkomunikasi jarak jauh sehingga silaturahmi tetap terjaga. Secara pasti komunikasi antar keluarga, saudara, teman

terlaksana dengan baik dan tidak terputus.

Kebersamaan sosial bisa dikuatkan. Jiwa gotong royong bisa dilaksanakan. Rasa kebersamaan terus dikembangkan. Bila seseorang memiliki kepedulian kepada masyarakat di sekitarnya, maka saat ia mengalami kesulitan orang lain pun akan ringan memberikan bantuan dan dukungan. Kesediaan untuk membantu saudara dan tetangga tidak perlu menunggu kaya karena kaya itu sesungguhnya tidak pernah ada jika manusia tidak merasa cukup, dan terus berburu kekayaan. (3) meningkatkan ketahanan spiritual, kemudian ini yang perlu ditingkatkan yaitu ajaran dan nilai agama sebagai fondasi kehidupan manusia, yang harus dilakukan sebagai manusia. Dalam ketahanan spiritual perlu melakukan ajaran agama dengan sungguh-sungguh dan menjadikan agama sebagai rujukan dan muara dalam menghadapi berbagai persoalan pada situasi pandemi. Apalagi situasi pandemi saat ini menyarankan anggota keluarga banyak berada di rumah dan bisa juga melakukan ibadah secara berjamaah antara keluarga sesuai dengan agama dan kepercayaan masing-masing.

Tidak dapat dipungkiri, situasi serba tidak pasti ini menimbulkan respon psikologis bagi individu. Kecemasan merupakan respon yang wajar saat individu dihadapkan pada *stressor* psikososial, seperti situasi yang tidak bisa diprediksi (Bennett, 2005). Namun, ancaman kesehatan mental bisa lebih buruk pada individu yang memiliki kerentanan biologis dan psikologis. Dalam kondisi kerentanan psikologis, dukungan sosial memiliki peran besar bagi individu agar kesehatan fisik dan mental terjaga, sehingga individu kembali berdaya (Umberson & Montez, 2011). Keluarga merupakan sumber dukungan sosial yang sangat *powerful*. Dalam keluarga, individu memungkinkan mendapat dukungan fisik, emosi, finansial, sosial, dan bentuk dukungan lainnya yang lebih besar dibanding bentuk relasi sosial dan emosional lainnya (Asay & DeFrain, 2012).

Melihat besarnya potensi keluarga dalam menjaga kesehatan mental keluarga di situasi krisis, maka edukasi untuk menggunakan sumber daya ini penting untuk dilakukan. Program psikoedukasi merupakan salah satu bentuk prevensi yang terbukti efektif untuk mencegah munculnya permasalahan kesehatan mental (Moreno-Peral, et al., 2017). Kegiatan psikoedukasi ini

---

bertujuan untuk meningkatkan pemahaman peserta terkait potensi keluarga dalam mengatasi berbagai perubahan di situasi krisis. Dengan peningkatan pemahaman ini diharapkan peserta mampu mengidentifikasi dan memanfaatkan potensi ketangguhan dalam keluarga untuk mengatasi permasalahan sebagai dampak kondisi pandemi yang terjadi.

Program psikoedukasi keluarga merupakan program perawatan kesehatan jiwa keluarga dengan pendekatan yang bersifat edukatif. Tujuan psikoedukasi keluarga ini adalah meningkatkan pengetahuan keluarga tentang masalah kesehatan, mengajarkan teknik yang dapat membantu keluarga mengetahui gejala-gejala penyimpangan perilaku serta meningkatkan dukungan bagi anggota keluarga lain (Kurniawan,dkk., 2020). Berdasarkan hasil studi Moreno-Peral, *et all.* (2017), program psikoedukasi merupakan salah satu bentuk prevensi yang terbukti efektif untuk mencegah dan mengurangi kecemasan masyarakat yang merupakan salah satu masalah kesehatan mental atau psikososial.

Program psikoedukasi yang di berikan dalam keluarga masyarakat ini yaitu program yang terkait dengan ketangguhan keluarga dalam mengatasi masalah psikososial yang terjadi akibat masa pandemi ini perlu diawali dengan menguatkan ketangguhan personal terlebih dahulu yang selanjutnya dapat menguatkan anggota keluarga yang lain. Kegiatan pengabdian masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan peserta tentang masalah kesehatan jiwa atau masalah psikososial serta meningkatkan kemampuan menghadapi beragam kesulitan di masa krisis sebagai dampak pandemi Covid-19 yang terjadi.

## **KESIMPULAN**

Pada masa pandemi covid-19 ini banyak menimbulkan dampak negatif yang cukup banyak dan sangat berpengaruh terhadap setiap negara dengan rata-rata negara mengalami krisi ekonomi diakibatkan pembatasan sosial berskala besar yang diterapkan di setiap negara. Pembatasan ini juga perlu diberlakukan agar pemutusan mata rantai penularan covid bisa berjalan maksimal, bukan ahanya itu covid-19 juga berpengaruh besar terhadap ketangguhan keluarga karena pada masa pandemi covid-19 ini banyak

masalah yang terjadi khususnya masalah dalam rumah tangga yang mampu membuat stabilitas dalam rumah tangga menjadi goyah. Tidak sedikit keluarga juga mengalami krisis ekonomi akibat masa pandemi ini karena anggota keluarganya mengalami kehilangan pekerjaan.

Perlunya ketangguhan keluarga disini sangat diperlukan agar keluarga tetap rukun dan selalu menguatkan satu sama lain agar tidak berakhir di meja hijau, adapun cara agar ketangguhan keluarga tetap terjaga yaitu memperkuat ketahanan psikologis, meningkatkan ketahanan ekonomi keluarga di masa pandemi, meningkatkan ketahanan sosial, dan meningkatkan ketahanan spiritual. Selain itu kita juga bisa melakukan program edukasi dimasyarakat untuk membantu mengatasi psikososial yang terjadi akibat kondisi krisis ini. Program psikoedukasi keluarga merupakan program perawatan kesehatan jiwa keluarga dengan pendekatan yang bersifat efektif dan edukatif sudah terbukti mampu meningkatkan ketangguhan keluarga.

## **DAFTAR PUSTAKA**

- Ali, Thoriq, dkk. (2022). "Ketahanan Keluarga Petani Saat Pandemi Covid-19 (Studi Kasus Di Desa Jleper, Kecamatan Mijen, Kabupaten Demak)". Magister ilmu Syariah, Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta.
- Mawaddah, Nurul, dkk. (2021). "Psikoedukasi Ketahanan Keluarga Mengatasi Masalah Psikososial Di Masa Pandemi Covid-19". Program Pendidikan Ners Stikes Majapahit.
- Pertiwi, Ratih Eka, dan Nandy Agustin Syakarofath. (2020). "Model kekuatan keluarga dalam upaya meningkatkan ketahanan keluarga dalam situasi krisis". Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Malang.
- Pinto, Regina Da Concicao, Hany Wihardja, dkk. (2022). "Pengalaman Spiritual Perawat Dalam Merawat Pasien Covid-19 Di Rumah Sakit Swasta Di Jakarta". Program Studi Ilmu Keperawatan, Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Sint Carolus Jakarta.
- Rahma, Nabila Luthvita, dkk. (2021). "Dampak Pemutusan Hubungan Kerja Di Masa Pandemi Covid-19 Terhadap Ketahanan

---

Keluarga".TAWAZUN: Jurnal Hukum Ekonomi Syariah.  
Sudiarta, I. Wayan, dan I. Kadek Edi Palguna. (2021). "Implementasi Pendidikan Karakter Berbasis Keagamaan Dalam Memperkuat Ketahanan Keluarga Pada Masa Pandemi Di Kecamatan Karangasem". Sekolah Tinggi Agama Hindu Negeri Mpu Kuturan Singaraja .