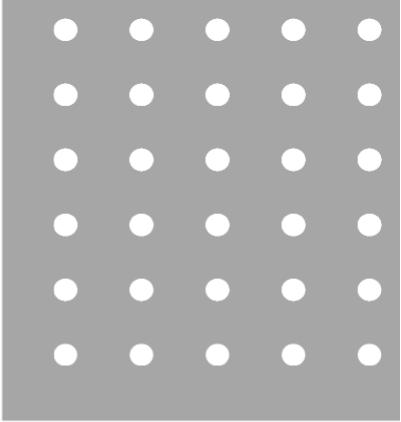


**GINA INDAH PERMATA NASTIA, S.KESOS., M.KESOS.
MUHAMMAD SYADDAD FAUZAN, S.SOS.**



KETAHANAN KELUARGA

KELUARGA TANGGUH, BANGSA KUAT



BAB VII

STUDI KASUS DAN PRAKTIK BAIK KETAHANAN KELUARGA

7.1. Kisah Sukses Keluarga yang Tangguh

Keluarga yang tangguh memiliki fondasi yang kuat, baik secara fisik, ekonomi, sosial, mental, maupun spiritual. Keyakinan bersama akan ketahanan ini sangat penting bagi setiap anggota keluarga, menjadi perekat yang mengikat mereka dalam menghadapi badi. Keyakinan kolektif ini bukan hanya sekadar karakteristik, tetapi prasyarat mendasar yang memungkinkan keluarga memanfaatkan sumber daya dan keterampilan mereka secara efektif. Keyakinan ini berfungsi sebagai kekuatan psikologis internal yang mengikat keluarga, mendorong upaya adaptif mereka bahkan ketika sumber daya eksternal terbatas. Mari kita lihat bagaimana hal ini terwujud dalam berbagai situasi nyata.⁹⁸

7.1.1. Kisah Ketangguhan Finansial Keluarga

Kondisi ekonomi sering kali menjadi ujian terberat bagi ketahanan sebuah keluarga. Namun, banyak kisah inspiratif menunjukkan bagaimana keluarga dapat bangkit dari keterpurukan finansial dengan semangat pantang menyerah dan kreativitas.

1) Kisah Sugiyanto: Adaptasi dan Semangat Pantang Menyerah

Sugiyanto, seorang kepala keluarga dengan enam anak, menghadapi badi ekonomi yang berat ketika usaha keripik sagunya bangkrut dan ia terlilit utang. Namun, alih-alih menyerah pada keadaan, ia menunjukkan semangat adaptasi yang luar biasa. Ia beralih ke usaha yang lebih sederhana, berjualan tempe dan toge. Kisah ini menunjukkan bagaimana ketahanan ekonomi tidak hanya tentang memiliki banyak harta, tetapi juga kemampuan untuk berinovasi, beradaptasi dengan cepat terhadap perubahan, dan memanfaatkan setiap peluang yang ada, bahkan yang kecil sekalipun. Kemampuan untuk mengubah arah dan strategi bisnis secara cepat merupakan indikator penting dari ketangguhan dalam menghadapi ketidakpastian ekonomi.⁹⁹

Peran Dukungan Eksternal: Dalam kasus Sugiyanto, dukungan dari lembaga sosial seperti BAZNAS melalui dana zakat menjadi penguatan penting bagi perjuangannya. Hal ini dengan jelas menunjukkan bahwa ketahanan keluarga sering kali tidak berdiri

⁹⁸ "6 Karakter Utama Menjaga Ketahanan Keluarga," 2021, <https://unair.ac.id/6-karakter-utama-menjaga-ketahanan-keluarga/>.

⁹⁹ Markom, "Cerita Sugiyanto Sang Pahlawan Ekonomi Keluarga," Baznas, 2020, https://baznas.go.id/berkah-zakat/Cerita_Sugiyanto_Sang_Pahlawan_Ekonomi_Keluarga/24.

sendiri, melainkan diperkuat oleh jaringan sosial dan komunitas di luar keluarga inti, yang menyediakan jaring pengaman saat dibutuhkan. Kisah Sugiyanto menggambarkan bahwa ketahanan ekonomi merupakan interaksi dinamis antara sumber daya internal keluarga dan dukungan eksternal yang krusial dari komunitas atau masyarakat. Meskipun ketekunan pribadi dan kemampuan beradaptasi sangat penting, jaring pengaman sosial dan sistem pendukung masyarakat juga vital. Mereka memberikan penyangga dan sumber daya yang diperlukan, memungkinkan keluarga untuk "melangkah maju" dari guncangan ekonomi yang parah, menyoroti bahwa ketahanan keluarga bukanlah fenomena yang terisolasi tetapi sangat tertanam dalam ekosistem sosio-ekonominya yang lebih luas.¹⁰⁰

2) Dampak PHK dan Pentingnya Dukungan Internal

Pandemi COVID-19 memberikan pukulan berat bagi banyak keluarga, terutama mereka yang kepala keluarganya terdampak Pemutusan Hubungan Kerja (PHK). Kehilangan pekerjaan tidak hanya berarti kesulitan finansial yang mendalam, tetapi juga memicu masalah kesehatan mental yang serius dan mengganggu fungsi-fungsi keluarga lainnya seperti pendidikan anak, kesehatan anggota keluarga, dan bahkan kualitas kasih sayang antar anggota. Dalam situasi yang penuh tekanan ini, dukungan dan perhatian antar anggota keluarga menjadi sangat krusial untuk mempertahankan keharmonisan dan ketahanan batiniah, mencegah keluarga jatuh ke dalam jurang kemiskinan dan disfungsi. Guncangan ekonomi, seperti PHK yang meluas, memiliki efek berjenjang yang mendalam pada berbagai dimensi ketahanan keluarga, terutama kesehatan mental dan kemampuan untuk menjalankan fungsi inti keluarga. Ini menyoroti keterkaitan berbagai aspek ketahanan keluarga, di mana pukulan terhadap satu area (ekonomi) dapat menyebar dan melemahkan area lain (kesehatan mental, pengasuhan, pendidikan). Hal ini menggarisbawahi kebutuhan kritis akan strategi pembangunan ketahanan yang holistik yang menangani kebutuhan material dan non-material.¹⁰¹

¹⁰⁰ Markom; Froma Walsh, "Family resilience: a developmental systems framework," *European Journal of Developmental Psychology* 13, no. 3 (2016): 313–24.

¹⁰¹ Diah Ay Ochtafiana, "Ketahanan Keluarga Akibat Kepala Keluarga Terdampak PHK di Masa Pandemi (Studi Kasus di Kecamatan Genuk)" (Universitas Islam Sultan Agung Semarang, 2022).

7.1.2. Ketangguhan Keluarga Menghadapi Bencana

Bencana alam adalah pengingat akan kerapuhan hidup, namun juga seringkali menjadi panggung bagi kisah-kisah ketangguhan yang luar biasa. Keluarga yang resilien mampu menemukan kekuatan untuk bangkit dan membangun kembali, bahkan setelah kehilangan segalanya.

1) Kisah Penyintas Erupsi Gunung Semeru

Bencana alam dahsyat seperti erupsi Gunung Semeru pada tahun 2021 menghancurkan rumah dan merampas mata pencarian ribuan keluarga di Jawa Timur. Keluarga IM, misalnya, kehilangan rumah, hewan ternak, dan kebun kopi mereka. Namun, mereka tidak tenggelam dalam keputusasaan. Mereka segera beradaptasi dengan membuka warung kecil di hunian sementara (Huntap-Huntara) yang disediakan pemerintah. Ini adalah contoh nyata "ketangguhan manusia di tengah bencana," kemampuan untuk beralih profesi dari petani menjadi pengusaha kecil, dan membangun kembali dari nol dengan semangat yang kuat dan harapan akan masa depan.¹⁰²

Peran Kesiapsiagaan dan Dukungan Komunitas: Penelitian menunjukkan bahwa semakin tinggi resiliensi suatu keluarga, semakin tinggi pula kesiapsiagaan mereka dalam menghadapi bencana. Kisah-kisah penyintas bencana seringkali melibatkan dukungan vital dari pemerintah dan komunitas yang menyediakan tempat pengungsian dan hunian sementara, memungkinkan keluarga untuk fokus pada pemulihan dan adaptasi daripada hanya bertahan hidup. Hal ini menunjukkan bahwa ketahanan keluarga bukan hanya kapasitas reaktif tetapi juga proaktif, berkorelasi langsung dengan kesiapsiagaan bencana. Selain itu, dukungan komunitas dan pemerintah eksternal sangat penting bagi keluarga untuk mengaktifkan ketahanan internal mereka dan beradaptasi secara efektif pasca-bencana. Ini menyiratkan hubungan sinergis: keluarga yang tangguh secara inheren lebih siap, dan sistem pendukung eksternal yang kuat menyediakan infrastruktur dan sumber daya yang diperlukan yang memungkinkan keluarga menyalurkan kekuatan internal mereka ke dalam adaptasi dan pembangunan kembali yang efektif, daripada kewalahan. Hal ini memperkuat pandangan "ekosistemik" tentang ketahanan.¹⁰³

¹⁰² Abdul Haris Fitri Anto, "RESILIENSI KELUARGA PENYINTAS ERUPSI SEMERU: MENGHIDUPI KEHIDUPAN PASKA BENCANA," UINSA, 2024, <https://uinsa.ac.id/blog/resiliensi-keluarga-penyintas-erupsi-semeru-menghidupi-kehidupan-paska-bencana>.

¹⁰³ Hanny Pertiwi Erchanis, "Pengaruh Resiliensi Keluarga Terhadap kesiapsiagaan Bencana Pada Keluarga di Pesisir Pantai Kecamatan Sumur," *Skripsi, Universitas Negeri Jakarta* (Universitas Negeri Jakarta, 2019); Anto,

7.1.3. Benang Merah Keluarga Tangguh

Dari berbagai kisah inspiratif di atas, kita bisa melihat beberapa benang merah yang menjadi ciri utama keluarga tangguh, terlepas dari jenis krisis atau tantangan yang mereka hadapi. Para ahli sosiologi dan psikolog keluarga telah mengidentifikasi komponen-komponen inti ini yang saling terkait dan memperkuat satu sama lain:

- 1) **Sistem Keyakinan dan Nilai Positif:** Keluarga tangguh memiliki pandangan positif terhadap kesulitan, melihatnya sebagai tantangan yang dapat membentuk pribadi mereka menjadi lebih baik. Mereka memiliki makna dan tujuan hidup yang melampaui diri sendiri, seringkali berakar pada nilai-nilai spiritual dan transenden yang dianut bersama.
- 2) **Pola Komunikasi yang Terbuka dan Positif:** Kemampuan untuk mengungkapkan perasaan, mendengarkan dengan empati, dan berdiskusi secara terbuka adalah fondasi penting untuk membangun kepercayaan dan memecahkan masalah. Komunikasi yang efektif memungkinkan penyelesaian masalah secara kolaboratif.
- 3) **Komitmen dan Waktu Berkualitas Bersama:** Anggota keluarga yang tangguh memiliki komitmen kuat satu sama lain dan meluangkan waktu yang menyenangkan bersama secara teratur. Ini membangun ikatan emosional yang erat dan rasa kebersamaan yang mendalam.
- 4) **Kemampuan Mengatasi Stres dan Krisis secara Efektif:** Ini mencakup keterampilan untuk mengelola emosi, mencari solusi bersama, dan beradaptasi dengan perubahan yang tak terduga. Mereka belajar dari kegagalan masa lalu dan mempersiapkan diri untuk kemungkinan masalah di masa depan.
- 5) **Dukungan Timbal Balik dan Jaringan Sosial:** Keluarga tangguh saling mendukung secara konkret dan tidak ragu mencari dukungan dari luar, baik dari keluarga besar, teman, komunitas, maupun lembaga profesional ketika diperlukan.
- 6) **Adaptasi dan Fleksibilitas:** Keluarga yang resilien mampu menyesuaikan rutinitas, peran, dan bahkan tujuan mereka ketika menghadapi keadaan baru, tanpa kehilangan identitas inti dan nilai-nilai fundamental mereka.
- 7) **Pola Asuh Positif:** Peran orang tua sebagai model dan pemberi dukungan afektif serta sosialisasi sangat memengaruhi ketahanan keluarga. Ini juga mencakup dorongan dan alat yang dibutuhkan anak untuk berkembang.

"RESILIENSI KELUARGA PENYINTAS ERUPSI SEMERU: MENGHIDUPI KEHIDUPAN PASKA BENCANA"; Walsh, "Family resilience: a developmental systems framework."

8) **Kesejahteraan Fisik dan Ekonomi:** Ketahanan keluarga juga didukung oleh kemampuan memenuhi kebutuhan dasar seperti pangan, kesehatan, dan pendidikan, serta pengelolaan keuangan yang matang.

7.2. Simulasi dan Latihan Membangun Ketahanan Keluarga

Ketahanan keluarga adalah keterampilan yang bisa diasah dan diperkuat melalui latihan dan praktik yang konsisten. Sama seperti otot yang menjadi kuat dengan latihan, hubungan keluarga juga akan semakin tangguh jika dilatih secara rutin. Mari kita terapkan pelajaran dari kisah-kisah sukses ke dalam kehidupan sehari-hari pembaca, dengan fokus pada langkah-langkah nyata yang dapat segera dimulai.¹⁰⁴

7.2.1. Latihan Komunikasi Efektif

Latihan-latihan berikut dirancang untuk memperkuat ketahanan psikologis dan emosional, yang merupakan fondasi penting bagi ketahanan keluarga secara keseluruhan.¹⁰⁵

1) Mendengarkan dengan Empati dan Mengungkapkan Perasaan

Latihlah diri dan anggota keluarga untuk saling mendengarkan dengan perhatian penuh, tanpa menghakimi. Berikan ruang bagi setiap orang untuk berbicara dan mengungkapkan perasaan mereka dengan jujur dan terbuka. Kemampuan ini membangun kepercayaan yang mendalam dan mempererat ikatan emosional. Adapun latihan praktis untuk meningkatkan empati sebagai berikut:

- a) Jadwalkan waktu singkat setiap hari (misalnya saat makan malam atau sebelum tidur) di mana setiap anggota keluarga bisa berbagi satu hal yang mereka syukuri, satu tantangan yang mereka hadapi, atau satu perasaan yang mereka rasakan hari itu. Saat giliran orang lain berbicara, dengarkan tanpa interupsi. Berikan respons singkat seperti "Oh, begitu" atau "Hmm" untuk menunjukkan bahwa pembaca mendengarkan dan memahami.
- b) Alih-alih bertanya "Sudah makan?" yang jawabannya bisa singkat, coba ajukan pertanyaan yang mendorong percakapan lebih mendalam, seperti "Apa hal paling menarik yang kamu alami hari ini?" atau "Bagaimana perasaanmu tentang...?" Ini membantu anggota keluarga merasa lebih bebas untuk berbagi.

¹⁰⁴ PositivePsychology.com, *3 Resilience Exercises, Sustainability (Switzerland)*, 2019.

¹⁰⁵ PositivePsychology.com.

2) Penyelesaian Masalah Kolaboratif

Setiap keluarga pasti menghadapi konflik, itu adalah bagian alami dari interaksi manusia. Kuncinya adalah bagaimana keluarga mengelolanya. Latih keluarga untuk menyelesaikan masalah bersama secara kolaboratif, bukan saling menyalahkan. Pendekatan ini mengajarkan kerja sama dan tanggung jawab bersama. Adapun Latihan Praktis untuk menyelesaikan masalah secara kolaboratif sebagai berikut:

- a) "**Brainstorming Solusi Bersama**": Ketika ada masalah, ajak semua anggota keluarga untuk duduk bersama. Biarkan setiap orang menyampaikan idenya, sekonyol apapun itu, tanpa dihakimi. Setelah semua ide terkumpul, diskusikan pro dan kontra dari setiap ide untuk menemukan solusi terbaik yang disepakati bersama. Ini melatih kreativitas dan kemampuan berpikir kritis.
- b) "**Membuat Kesepakatan Keluarga**": Libatkan semua anggota keluarga dalam membuat aturan atau kesepakatan penting di rumah. Pastikan alasannya jelas bagi semua, jumlah aturannya sedikit agar mudah diingat, dan dituliskan secara positif (apa yang harus dilakukan, bukan yang dilarang). Tentukan konsekuensi yang disepakati bersama jika dilanggar. Ini membangun rasa kepemilikan dan tanggung jawab bersama terhadap pilihan yang diambil.

7.2.2. Memperkuat Ikatan Melalui Waktu Berkualitas

Ikatan keluarga yang kuat adalah fondasi ketahanan. Di era modern yang serba cepat, di mana gangguan digital seringkali mengisolasi, sengaja menciptakan "waktu micro-bonding" dan "ritual keluarga" menjadi sangat penting. Ini secara langsung melawan efek isolasi dari kehidupan modern dan membangun identitas keluarga yang unik serta rasa aman.¹⁰⁶

1) "Micro-Bonding Time" di Tengah Kesibukan

Di era modern yang serba cepat, meluangkan waktu berkualitas seringkali menjadi tantangan. Coba terapkan "Micro-Bonding Time" – momen singkat tapi intens yang membantu menjaga keharmonisan dan kebersamaan. Ini bisa berupa 10-15 menit bermain bersama, membaca buku sebelum tidur, atau sekadar mengobrol santai saat sarapan. Adapun latihan praktis untuk meluangkan waktu sebagai berikut:

- a) "**Bermain Bersama**": Setiap hari, lakukan satu aktivitas kecil bersama. Bisa sesederhana berjalan kaki santai di sekitar rumah , bermain kartu, atau memasak

¹⁰⁶ PositivePsychology.com.

bersama. Fokus pada interaksi langsung dan tinggalkan gadget sejenak untuk memaksimalkan kehadiran.

- b) "**Berolahraga Keluarga**": Pilih olahraga yang bisa dinikmati bersama, seperti bersepeda, badminton, atau bahkan menari. Ini tidak hanya menyehatkan fisik dan mental, tetapi juga menjalin komunikasi dan mendekatkan hubungan antar anggota keluarga.

2) Menciptakan "Ritual Keluarga" yang Menguatkan Identitas

Ritual keluarga adalah tradisi atau kebiasaan yang dilakukan secara rutin dan memiliki makna khusus bagi keluarga. Ini bisa berupa makan malam bersama setiap hari Minggu, merayakan ulang tahun dengan cara unik, atau liburan keluarga tahunan. Ritual ini menciptakan rasa stabilitas dan keamanan, yang penting untuk menghadapi tekanan dan tantangan kehidupan sehari-hari. Adapun latihan praktis untuk mulai melakukan tradisi keluarga sebagai berikut:

- a) "**Bermalam Bersama Keluarga**": Setiap bulan, upayakan untuk menghabiskan malam bersama keluarga di mana pembaca menonton film bersama, bermain permainan papan, atau memasak hidangan baru. Biarkan setiap anggota keluarga bergantian memilih tema atau aktivitas. Ini mendorong partisipasi dan rasa kepemilikan.
- b) "**Pohon Harapan**": Buat pohon di dinding rumah atau di buku besar. Setiap minggu, setiap anggota keluarga menuliskan satu harapan atau hal yang mereka syukuri pada daun kertas dan menempelkannya di pohon. Ini melatih fokus pada hal positif dan memperkuat nilai bersama.

7.2.3. Mengembangkan Keterampilan Mengatasi Stres dan Krisis Bersama

Kemampuan untuk mengatasi stres dan krisis secara efektif adalah pilar penting ketahanan keluarga. Pengelolaan emosi dan strategi coping proaktif bukanlah bawaan lahir, tetapi keterampilan yang dapat dilatih. Kesiapan untuk mencari dukungan internal dan eksternal adalah ciri khas fungsi keluarga yang adaptif.¹⁰⁷

1) Pelatihan Ketahanan Emosional

Keluarga yang tangguh mampu mengelola emosi mereka dengan baik dan menghadapi krisis dengan tenang. Ini adalah keterampilan yang bisa dilatih secara kolektif. Adapun latihan praktis untuk melatih ketahanan emosional sebagai berikut:

¹⁰⁷ PositivePsychology.com.

- a) "**Identifikasi Tanda Stres**": Ajarkan setiap anggota keluarga untuk mengenali tanda-tanda stres pada diri mereka (misalnya, badan tegang, mudah marah, sulit tidur). Diskusikan bagaimana setiap orang bisa saling membantu saat melihat tanda-tanda ini pada orang lain.
- b) "**Teknik 'Stop' dan Arahkan**": Ketika merasa kewalahan atau pikiran negatif datang, latih diri untuk mengatakan "STOP!" pada diri sendiri, lalu segera alihkan pikiran ke hal yang lebih positif atau aktivitas yang menenangkan. Ini bisa berupa mendengarkan musik, melihat foto yang menyenangkan, atau sekadar menarik napas dalam-dalam.
- c) "**Membangun Kekerasan Fisik**": Pastikan keluarga memiliki kebiasaan sehat seperti olahraga teratur dan istirahat yang cukup. Kesehatan fisik adalah fondasi untuk ketahanan mental dan emosional.

2) Mencari Dukungan dan Belajar dari Pengalaman

Keluarga yang resilien tidak takut mencari dukungan, baik dari dalam maupun luar keluarga. Mereka memahami bahwa meminta bantuan adalah tanda kekuatan, bukan kelemahan. Mereka juga secara aktif belajar dari setiap kesulitan yang dihadapi. Adapun latihan praktis untuk mencari dukungan dan belajar dari pengalaman sebagai berikut:

- a) "**Peta Jaringan Dukungan Keluarga**": Buat daftar orang-orang atau lembaga di luar keluarga inti yang bisa diandalkan saat krisis (misalnya, kakek-nenek, paman/bibi, teman dekat, guru, psikolog, komunitas agama). Ajarkan anak-anak siapa yang bisa mereka hubungi jika orang tua tidak ada atau tidak dapat dihubungi.
- b) "**Diskusi 'Pelajaran dari Badai'**": Setelah melewati kesulitan, luangkan waktu untuk berdiskusi sebagai keluarga: "Apa yang kita pelajari dari situasi ini?" "Bagaimana kita bisa lebih siap di masa depan?" "Apa kekuatan baru yang kita temukan sebagai keluarga?" Ini mendorong refleksi, pertumbuhan, dan kemampuan untuk mengubah kesulitan menjadi peluang belajar jangka panjang.

7.2.4. Membangun Sistem Keyakinan dan Nilai Positif Keluarga

Sistem keyakinan yang kuat adalah kompas internal yang memandu keluarga melalui kesulitan. Membangun sistem keyakinan positif bersama, termasuk nilai-nilai spiritual dan fokus pada rasa syukur, berfungsi sebagai kompas internal yang kuat yang memandu

keluarga melalui kesulitan, mengubah tantangan menjadi peluang untuk pertumbuhan kolektif dan pembentukan makna.¹⁰⁸

1) Memberi Makna pada Situasi Krisis dan Pandangan Positif

Keluarga tangguh mampu memaknai kesulitan sebagai tantangan yang dapat membentuk pribadi mereka menjadi lebih baik. Mereka memiliki optimisme dan harapan akan masa depan, bahkan di tengah ketidakpastian. Adapun latihan praktis dalam memaknai fase kesulitan keluarga sebagai berikut:

- a) **"Jurnal Syukur Keluarga"**: Sediakan satu buku atau papan tulis di rumah. Setiap hari, setiap anggota keluarga menuliskan atau menggambar satu hal yang mereka syukuri. Ini melatih fokus pada hal positif dan membantu melihat berkat di tengah tantangan.
- b) **"Kisah Pahlawan Keluarga"**: Ceritakan kisah-kisah bagaimana kakek-nenek atau anggota keluarga lain mengatasi kesulitan di masa lalu. Ini membangun rasa bangga, menanamkan nilai ketangguhan, dan menunjukkan bahwa mereka memiliki "jiwa tangguh" yang diwariskan yang dapat menjadi inspirasi.

2) Transendensi dan Spiritualitas

Keyakinan spiritual memberikan makna dan tujuan hidup yang melampaui batas individu dan keluarga. Keyakinan ini dapat dibangun melalui aktivitas keagamaan atau spiritual bersama, yang memperkuat kesejahteraan mental dan batin. Adapun latihan praktis dalam memberikan makna dan menggali tujuan hidup sebagai berikut:

- a) **"Waktu Ibadah/Meditasi Bersama"**: Luangkan waktu untuk beribadah bersama sesuai keyakinan keluarga. Jika tidak beragama, bisa dengan meditasi singkat atau sekadar merenung bersama tentang nilai-nilai kebaikan dan kedamaian. Ini memperkuat kesejahteraan spiritual dan memberikan ketenangan batin.
- b) **"Proyek Kebaikan Keluarga"**: Lakukan kegiatan sosial atau sukarela bersama sebagai keluarga. Ini menumbuhkan empati, rasa syukur, dan kesadaran bahwa mereka adalah bagian dari komunitas yang lebih besar, serta dapat memberikan dampak positif bagi orang lain.

¹⁰⁸ PositivePsychology.com.