***Penulis:***
*Hani Isnaeni, Havilda Zia Tawakalni, Hayanun, Miftah Nur Falah, Moh. Faiz, Itang*

# OPTIMALISASI PERAN KELUARGA DALAM MENGHADAPI PERMASALAHAN DI MASA PANDEMI

*Penelitian mengenai peran keluarga dalam menghadapi pandemi Covid-19*

**EDITOR : DR. ITANG, M. AG.**

TUNAS AMANAH SEJAHTERA
YAYASAN

# OPTIMALISASI PERAN KELUARGA DALAM MENGHADAPI PERMASALAHAN DI MASA PANDEMI

**Penulis:**

Hani Isnaeni, Havilda Zia Tawakalni, Hayanun, Miftah Nur Falah, Moh. Faiz, Itang

**Editor**:

Dr. Itang, M. Ag.

TUNAS AMANAH SEJAHTERA
YAYASAN

# OPTIMALISASI PERAN KELUARGA DALAM MENGHADAPI PERMASALAHAN DI MASA PANDEMI

**Tim Penulis :**
Hani Isnaeni, Havilda Zia Tawakalni, Hayanun, Miftah Nur Falah, Moh. Faiz, Itang

**ISBN :** 978-623-97993-9-7

**Editor :** Dr. Itang, M. Ag.

**Layout :** Fahmi Rizal Kurniawan

**Penerbit :** Tunas Amanah Sejahtera

**Alamat Redaksi :**

Jl. Asri Raya Blok A1/E3
Pagedangan, Tangerang
Tlp (021) 54213874
Hp 081293719454

Cetakan pertama, (September, 2021)

Hak Cipta 2021, Pada Penulis

Hak Cipta Dilindungi Oleh Undang-Undang Copyright 2021
**By Penerbit**

# KATA PENGANTAR

*Alhamdulillahirabbil 'alamin*, puja dan puji syukur kami panjatkan kepada Allah SWT yang telah memberikan nikmat dan karunia-Nya sehingga kami bisa menyelesaikan buku yang berjudul "*Optimalisasi Peran Keluarga dalam Menghadapi Permasalahan di Masa Pandemi*" ini tepat pada waktunya. Shalawat beriring salam semoga selalu tercurahkan kepada Baginda Nabi besar kita Muhammad SAW beserta keluarga dan para sahabatnya.

Buku ini disusun dalam rangka untuk memenuhi tugas Kuliah Kerja Nyata (KUKERTA) UIN Sultan Maulana Hasanuddin Banten dengan mengambil tema Keluarga Tangguh Bencana.

Terselesaikannya buku ini tidak terlepas dari bimbingan dan juga dukungan yang diberikan oleh berbagai pihak. Untuk itu penulis berterima kasih kepada:

1. Prof. Dr. H. Wawan Wahyudin, M. Pd selaku Rektor UIN Sultan Maulana Hasanuddin Banten.
2. Dr. Wazin, M.Si selaku Ketua Lembaga Penelitian dan Pengabdian kepada Masyarakat (LP2M) UIN Sultan Maulana Hasanuddin Banten.
3. Dr. Masykur, M. Hum selaku Kepala Pusat Pengabdian kepada Masyarakat (PPM).

4. Dr. Itang, M.Ag selaku Dosen Pembimbing Lapangan (DPL) sekaligus penulis kedua.
5. Segenap dosen UIN Sultan Maulana Hasanuddin Banten.
6. Orang tua dan keluarga beserta dengan teman-teman seperjuangan di UIN Sultan Maulana Hasanuddin Banten yang senantiasa memberikan dukungannya.

Penulis menyadari bahwa buku ini masih memiliki banyak kekurangan dan jauh dari kata sempurna. Oleh karena itu, kami mengharapkan adanya kritik dan saran yang membangun agar dapat dijadikan sebagai bahan evaluasi selanjutnya demi kesempurnaan buku ini.

Semoga buku ini dapat menjadi salah satu sumber informasi yang dapat dipergunakan untuk memahami fenomena Covid-19 dengan mengoptimalkan peran keluarga didalamnya yang diambil dari berbagai aspek kehidupan serta dapat memberikan manfaat bagi penulis dan khususnya kepada pembaca.

Serang, 20 Agustus 2021

Tim Penulis

# DAFTAR ISI

**KATA PENGANTAR……...ii**

**DAFTAR ISI……..iv**

**BAB I PENDAHULUAN……...1**

A. Latar Belakang……1
B. Rumusan Masalah……...2
C. Tujuan Penulisan…….……3
D. Manfaat Penulisan……...4
E. Telaah Pustaka……5

**BAB II PENTINGNYA EDUKASI DIRI DALAM MENINGKATKAN SIKAP TANGGAP BENCANA……..7**

A. Definisi Sikap Tanggap Bencana……...7
B. Pentingnya Sikap Tanggap Bencana……10
C. Sikap Tanggap Bencana……...11
D. Manajemen Penanggulangan Bencana…….15
E. Pelatihan Sikap Siaga Bencana……16
F. Karakteristik Anak Muda dalam Sikap Kesiapsiagaan dalam Bencana……..17
G. Pengaruh Pemberian Pelatihan Sikap Siaga Bencana terhadap Anak Muda dalam Menghadapi Bencana Pandemi Covid-19……19
H. Masyarakat Tangguh Bencana…….21
I. Pengurangan Resiko Bencana……..21

**BAB III PENTINGNYA MEMBANGUN *SELF-AWARENESS* (KESADARAN DIRI) DALAM LINGKUNGAN KELUARGA……..23**

A. Pengertian *Self-Awareness*……..23
B. Jenis-Jenis *Self-Awareness*……...26
C. Manfaat *Self-Awareness*……...27
D. Faktor yang Mempengaruhi *Self-Awareness*……29
E. Indicator dalam *Self-Awareness*……...31
F. Kecakapan Utama dalam *Self-Awareness*……..32
G. Karakteristik *Self-Awareness*……34
H. Pembelajaran Sikap melalui *Self-Awareness*……35
I. Pentingnya Sosialisasi Keluarga Dalam Rangka Membangun *Self-Awareness*……40

**BAB IV PERAN ANGGOTA KELUARGA DALAM MENJAGA KEBERSIHAN DAN KESEHATAN DI MASA PANDEMI……44**

A. Definisi Peran……...44
B. Definisi Keluarga……..46
C. Fungsi dan Peranan Keluarga……...50
D. Kebersihan di Masa Pandemi……...52
E. Kesehatan di Masa Pandemi……53
F. Manfaat Menjaga Kebersihan Lingkungan untuk Kesehatan……55
G. Cara Menjaga Kebersihan dan Kesehatan di Masa Pandemi……56
H. Hubungan antara Kebersihan dan Kesehatan……...58

I. Peran Keluarga dalam Menjaga Kebersihan dan Kesehatan Selama Pandemi Covid-19……..59

**BAB V PERAN ORANG TUA DALAM MEMBANTU PROSES PEMBELAJARAN ANAK DI MASA PANDEMI……..62**

A. Pembelajaran Jarak Jauh……...62
B. Peran Orang Tua dalam Pembelajaran Jarak Jauh...65

**BAB VI MENJAGA KESEHATAN MENTAL ANAK DI MASA PANDEMI……...81**

A. Pengertian Kesehatan……...81
B. Menjaga Rutinitas…….…83
C. Fokus pada Hal Positif……..85
D. Manfaat Berpikir Positif dalam Keluarga……87
E. Dorongan Interaksi Sosial……87
F. Menghadapi Emosi Anak dengan Tenang……89
G. Tidak Memberikan Hukuman……...91
H. Menghadapi Kesalahan Orang Tua……..94
I. Menjadi Orang Tua yang Bahagia……96

**BAB VII PENUTUP……99**

A. Kesimpulan……...99

**DAFTAR PUSTAKA……101**

**BIODATA PENULIS……112**

# BAB I

# PENDAHULUAN

## A. Latar Belakang

Pandemi *Corona Virus Disease* atau yang sering kita sebut sebagai Covid-19 telah mengubah tatanan kehidupan seluruh masyarakat dunia. Tingkat penularannya yang tinggi membuat penyakit ini mempunyai efek yang jauh lebih besar dibandungkan dengan penyakit yang diakibatkan oleh virus yang sama sebelumnya, yaitu SARS dan MERS. Cerita perjalanan virus ini sejak awal ditemukan pada akhir 2019 lalu hingga menjadi pandemi di seluruh dunia relatif singkat, hanya dalam kurun waktu satu bulan sejak awal kemunculannya.

Berbagai informasi bermunculan dan membanjiri masyarakat hingga seringkali membuat mereka menjadi mudah terpengaruh, terlepas dari benar tidaknya informasi tersebut. Pencegahan yang paling utama tentunya tidak akan bisa berjalan dengan mulus tanpa adanya kerjasama dari berbagai pihak, salah satunya bisa dimulai dari lingkungan terkecil kita yaitu keluarga. Edukasi yang tepat mengenai Covid-19 amat penting dan dibutuhkan untuk meningkatkan kesadaran masyarakat, terutama anggota keluarga agar mampu ikut serta berperan dalam upaya menekan penyebaran virus ini.

Sebagai unit terkecil dari masyarakat, kehadiran keluarga bagi pemenuhan kebutuhan dasar sebagai makhluk sosial merupakan sebuah solusi, terlebih lagi dimasa pandemi seperti saat ini. Keluarga adalah institusi pertama dan utama dalam mendidik, memelihara serta melindungi anak-anaknya sesuai dengan norma, nilai-nilai keluarga, masyarakat dan agama yang dianut sehingga menghasilkan generasi yang tangguh.

Keluarga merupakan salah satu agen sosialisasi yang paling penting dalam mengajarkan anggota-anggotanya mengenai aturan-aturan yang diharapkan oleh masyarakat. Kemampuan keluarga mengendalikan individu secara terus menerus merupakan kekuatan sosial yang tidak dapat ditemukan pada lembaga lainnya. Oleh karena itu, optimalisasi peran keluarga harus terus dilakukan, dimana kepatuhan-kepatuhan masyarakat dalam menjalankan kebijakan pemerintah dimasa pandemi ini sangat dipengaruhi oleh kekuatan sosial dalam keluarga itu sendiri.

## B. Rumusan Masalah

Sebagaimana dijelaskan dalam latar belakang di atas, peneliti dapat mengidentifikasikan rumusan masalah sebagai berikut:

1. Bagaimana optimalisasi peran keluarga dalam menghadapi persoalan di masa pandemi?

2. Seberapa penting edukasi diri dalam rangka menumbuhkan dan meningkatkan sikap tanggap bencana dalam keluarga?
3. Bagaimanakah cara membangun kesadaran diri di lingkungan keluarga dalam menghadapi persoalan di masa pandemi?
4. Bagaimana kiat menjaga kebersihan dan kesehatan selama pandemi?
5. Bagaimanakah urgensi peran anggota keluarga terutama orang tua dalam mendidik dan membimbing anak-anak di masa pandemi?
6. Bagaimana cara menjaga kesehatan mental anak di masa pandemi?

## C. Tujuan Penulisan

Berdasarkan rumusan masalah diatas, penelitian ini mempunyai tujuan yaitu:

1. Untuk memahami peran keluarga secara di masa pandemi.
2. Untuk mengetahui betapa pentingnya edukasi diri dalam rangka menumbuhkan dan meningkatkan sikap tanggap bencana dalam keluarga.
3. Untuk mengetahui betapa pentingnya membangun kesadaran diri di masa pandemi.
4. Untuk mengetahui pentingnya peran keluarga dalam menjaga kebersihan dan kesehatan di masa pandemi.

5. Untuk mengetahui urgensi peran keluarga terutama orang tua dalam mendidik dan membimbing anak-anaknya di masa pandemi.
6. Untuk memahami peran keluarga dalam menjaga mental anak terutama di masa pandemi.

## D. Manfaat Penulisan

1. Manfaat teoritis

   Dengan adanya buku ini diharapkan dapat menambah wawasan dan pengetahuan mengenai betapa pentingnya peran keluarga terlebih lagi di masa pandemi dan diharapkan sebagai sarana pengembangan ilmu pengetahuan dalam memahami pentingnya edukasi diri dalam menumbuhkan sikap tanggap bencana di dalam lingkungan keluarga.
2. **Manfaat praktis**
   a. Bagi peneliti

      Buku ini diharapkan dapat menjadi sarana yang bermanfaat dalam memberikan edukasi mengenai peran keluarga terutama pada masa pandemi seperti saat ini.
   b. Bagi pembaca

      Penelitian ini diharapkan dapat menjadi sumber informasi mengenai fenomena Covid-19 dan mengedukasi pembaca mengenai betapa pentingnya sikap tanggap bencana yang bisa kita

mulai dari lingkungan terkecil kita sendiri, yaitu keluarga.

## E. Telaah Pustaka

Penelitian mengenai peran keluarga dalam menghadapi pandemi Covid-19 telah banyak dilakukan oleh beberapa peneliti. Salah satunya dilakukan oleh I Gusti Ngurah Santika dengan judul *Optimalisasi Peran Keluarga Dalam Menghadapi Persoalan Covid19: Sebuah Kajian Literatur*. Penelitian ini bertujuan untuk mengoptimalisasi peran keluarga dalam menghadapi persoalan Covid-19. Penelitian ini menggunakan metode deskriptif kualitatif. Pengumpulan data dilakukan dengan studi dokumentasi dan kajian literatur. Hasilnya menunjukkan bahwa optimalisasi peran keluarga dalam menghadapi persoalan Covid-19 dapat dilihat dari kemampuan mendisiplinkan seluruh perilaku anggotanya, mengedukasi atau mendidik anak-anaknya supaya mematuhi protokol kesehatan yang ditetapkan Pemerintah, mempersiapkan dan memenuhi kebutuhan hidup anggotanya, menanamkan kebiasaan pada anggotanya untuk senantiasa mempraktikkan pola hidup sehat dengan berolahraga secara rutin dan teratur, memelihara kesehatan mental anggotanya, saling memotivasi dan menguatkan, sosial kemasyarakatan dalam upaya pemenuhan kebutuhan dasar manusia sebagai mahkluk sosial.

Kemudian ada penelitian yang dilakukan oleh Mughni Labib Ilhamuddin Is Ashidiqie dengan judul *Peran Keluarga Dalam Mencegah Corona Virus Disease 2019.* Penelitian ini memfokuskan pembahasannya kepada peran keluarga dalam mencegah persebaran Covid-19. Metode yang digunakan adalah metode kualitatif dengan pendekatan studi literatur. Hasilnya menunjukkan bahwa dengan menjalankan peran dan fungsinya secara optimal dan baik, maka keluarga dapat mencegah para anggotanya dari persebaran wabah Covid-19. Oleh karena itu, peran keluarga menjadi sangat penting dan dapat menjadi garda terdepan untuk memutus mata rantai dari persebaran wabah tersebut.

Selain itu juga ada penelitian dari Sharima Chairunnisa Lubis dengan judul *Peran Keluarga di Masa Pandemi Covid-19*. Hasilnya menyiratkan adanya pergeseran peran keluarga yang sebelumnya hanya dipandang sebelah mata kini menjadi paling utama dikarenakan pandemi Covid-19 ini. Terdapat 7 fungsi atau peran keluarga dalam pendidikan anak. Peran keluarga merupakan peran yang sangat penting dalam kehidupan. Mengingat keluarga merupakan unit terkecil masyarakat dan orang terdekat kita. Fungsi-fungsi yang ada dapat membantu memutus proses penyebaran Covid-19 dan meningkatkan kualitas kesehatan para anggota keluarga.

# BAB II

# PENTINGNYA EDUKASI DIRI DALAM MENINGKATKAN SIKAP TANGGAP BENCANA

*Moh. Faiz*

## A. Definisi Sikap Tanggap Bencana

Kesiapsiagaan adalah serangkaian kegiatan yang dilakukan untuk mengantisipasi bencana dengan langkah yang tepat. Kesiapsiagaan juga merupakan tindakan-tindakan yang memungkinkan masyarakat atau keluarga untuk dapat menanggapi sebuah situasi secara cepat dan tanggap agar menghindari terjadinya hal yang tidak diinginkan, seperti mengurangi korban jiwa atau jumlah orang yang terdampak yang digunakan untuk ditekankan kepada masyarakat agar bisa menanggulanginya.[1]

1. Tujuan Kesiapsiagaan

   Tujuan kesiapsiagaan meliputi:[2]

   a. Mengurangi ancaman

---

[1] Kopidpedia, "Bunga Rampai Artikel Penyakit Virus Korona ( COVID-19 ) Editor : Titik Respati," *Kopidpedia* (2020): 208, http://repository.unisba.ac.id:8080/xmlui/bitstream/handle/123456789/26743/fulltext_bc_16_feriandi_kopidpedia_fk_p2u_unisba_2020.pdf?sequence=1%0Ahttp://repository.unisba.ac.id.

[2] I Aristanti, "Konsep Dasar Kesiapsiagaan Bencana Kebakaran," *Journal of Chemical Information and Modeling* 53, no. 9 (2019): 1–2.

Mencegah ancaman secara langsung memang sulit bahkan terbilang mustahil. Meski demikian, tidak menutup kemungkinan ada banyak cara untuk menanggulanginya secara tepat agar bisa mengurangi terjadinya suatu hal yang tidak diinginkan.

b. Mengurangi kerentanan keluarga

Kerentanan keluarga dapat dikurangi jika keluarga sudah mempersiapkan diri, bisa lebih mudah melakukan tindakan penyelamatan pada saat ancaman terjadi. Persiapan yang baik akan lebih mudah membantu keluarga untuk melakukan tindakan pencegahan yang tepat, seperti di situasi saat ini. Kita dapat mengurangi kerentanan keluarga dengan mengurangi aktivitas di luar rumah dan tetap menjaga kesehatan serta menjalankan protokol kesehatan dengan tepat. Untuk itu keluarga mempersiapkan diri dengan bersiapsiaga.

c. Mengurangi akibat

Untuk mengurangi akibat dari bencana atau suatu ancaman, keluarga harus mempunyai persiapan agar cepat bertindak apabila terjadi bencana. Umumnya, semua masalah utama kasus bencana terletak pada sulitnya memberikan pemahaman kepada masyarakat atau keluaraga itu sendiri untuk mencegah bencana tersebut. Ditambah lagi dengan kurangnya pengetahuan yang mereka miliki. Selain itu, banyaknya berita yang tidak jelas sumber dan kepastiannya dapat

menimbulkan suatu pemikiran yang membuat mereka ragu untuk menjalankan kebijakan yang ada.

d. Menjalin kerjasama

Penanganan bencana dapat dilakukan keluarga apabila terbilang darurat dengan melakukan kerjasama dengan pihak-pihak terkait. Di masa pandemi, untuk bisa melakukannya keluarga harus menjalankan kebijakan dengan melaksanakan protokol kesehatan misalnya. Bila terjadi masalah dikarenakan adanya kasus positif yang mengakibatkan kegaduhan, hal tersebut perlu ditangani dan diatasi agar tidak berlanjut dengan dibantu oleh pihak yang berwenang.

2. Faktor yang mempengaruhi kesiapsiagaan

Kesiapsiagaan dipengaruhi oleh factor-faktor tertentu. Menurut LIPI-UNESCO/ISDR (2006) (dalam Ariandini) faktor yang mempengaruhi kesiapsiagaan terhadap bencana diantaranya:[3]

a. Kodisi fisik dan keadaan sosial budaya
b. Kelembagaan sosial
c. Pengetahuan
d. Sikap dan perilaku
e. Kepedulian antar makhluk sosial.

[3] Kadek Ayu Nina Lusia Ariandini, "Pengaruh Edukasi Berbasis Game Android Tanah Sang Penakluk Tsunami Dan Gempa Bumi Terhadap Kesiapsiagaan Siswa Menghadapi Bencana" (Politeknik Kesehatan Denpasar, 2019), 19.

## B. Pentingnya Sikap Tanggap Bencana

1. Pengetahuan tentang kesiapsiagaan bencana

Menurut Mahmud (dalam Syaifudin), pengetahuan adalah berbagai gejala yang ditemui dan diperoleh manusia melalui pengamatan indranya. Sementara itu, menurut A. Wawan dan Dewi, pengetahuan merupakan hasil seseorang dalam mengetahui sesuatu menggunakan penginderaannya. Pengindraan yang dimaksud di atas adalah panca indra manusia yaitu penglihatan, pendengaran, penciuman, perasa, dan peraba.[4]

Pengetahuan tentang kesiapsiagaan bencana adalah kemampuan mengingat sesuatu. Bencana sendiri adalah suatu kejadian yang merugikan atau bersifat mengancam yang disebabkan oleh faktor-faktor tertentu yang mengakibatkan timbulnya banyak korban jiwa dan kerusakan seperti kerusakan lingkungan, kerugian harta benda bahkan psikologis.[5]

Pengetahuan akan sikap tanggap bencana juga diharapkan agar bisa menumbuhkan rasa akan kesadaran masyarakat terutama di masa pandemi ini dan meningkatkan pengetahuan akan bahayanya

---

[4] Hanifatuzuhro Syaifudin, "Identifikasi Pengetahuan Dan Sikap Tentang Kesiapsiagaan Bencana Pada Relawan Bencana" (Universitas Muhammadiyah Malang, 2019), 11.

[5] Erita, Donny Mahendra, and Adventus MRL.Batu, *Manajemen Gawat Darurat Dan Bencana*, *Journal.Thamrin.Ac.Id*, 2019, 2.

Covid-19 serta menciptakan sistem penanggulangan bencana yang baik dari masyarakat.

Faktor-faktor yang mempengaruhi pengetahuan adalah sebagai berikut:

a. Pendidikan

   Pendidikan tentu sangat penting bagi seluruh masyarakat. Pendidikan juga mempengaruhi pola hidup seseorang terutama dalam memotivasi diri akan hal-hal yang akan dilakukan, dan menjadi tembok tersendiri dalam hal mana yang baik atau buruk sikap yang akan diambil. Pada umumnya semakin tinggi pendidikan seseorang, maka semakin banyak pengetahuan yang ia ketahui.

b. Pekerjaan

   Pekerjaan merupakan suatu hal yang harus dilakukan untuk menunjang kehidupan, pekerjaan juga dilakukan untuk menambah pengalaman dalam dunia kerja.

c. Umur

   Usia adalah jumlah umur kelahiran dari setiap individu. Ada beberapa tingkatan umur dari kecil sampai usia yang terbilang dewasa. Ketika usia bertambah, maka kemampuan dan pengalaman pun juga bertambah seiring berjalannya waktu. Pengalaman seseorang juga semakin terlihat ketika ia semakin matang dalam berpikir.

d. Lingkungan

   Lingkungan adalah keadaan seseorang ketika berada di suatu kondisi tertentu dengan seseorang

yang dapat mempengaruhi perkembangan seseorang.

e. Sosial budaya

Sosial budaya adalah hal yang terkait dengan kondisi lingkungan masyarakat juga, sikap seseorang dalam menerima informasi.

## C. Sikap Tanggap Bencana

1. Definisi sikap

Secara bahasa sikap berasal dari bahasa Italia *attitude* yaitu "*Manner of placing holding the body"*. Dapat diartikan sebagai mental seseorang yang terbilang kompleks yang melibatkan perasaan, keyakinan juga diposisi untuk melakukan tindakan dengan cara tertentu.[6]

Sikap adalah sebuah tindakan seseorang tehadap sesuatu yang akan dia lakukan. Baik atau buruknya tergantung dari sikap yang akan diambil. Sikap menentukan bagaimana respon terhadap suatu kondisi serta menentukan apa yang dicari dalam kehidupan.

2. Komponen sikap

Menurut Notoatmodjo (dalam Syaifudin) sikap mempunyai 3 komponen:

[6] Syaifudin, "Identifikasi Pengetahuan Dan Sikap Tentang Kesiapsiagaan Bencana Pada Relawan Bencana," 17.

a. Kepercayaan (keyakinan) yaitu ide dan konsep terhadap suatu obyek.
b. Kehidupan emosional atau evaluasi emosional terhadap suatu obyek.
c. Kecenderungan untuk bertindak *(tried to behave*).

Ada juga komponen sikap yang membentuk struktur sikap, yaitu:

a. Komponen kognitif atau komponen perseptual, yaitu komponen yang berkaitan dengan pengetahuan, pandangan, dan keyakinan. Hal ini juga berkaitan dengan bagaimana orang mepersepsikan sikap.
b. Komponen afektif (komponen emosional)
   Komponen yang berkaitan dengan perasaan senang atau tidak senang terhadap objek sikap. Komponen ini juga menunjukan arah sikap positif dan negatif.
c. Komponen konatif (komponen perilaku)
   Komponen ini berhubugan dengan kecenderungan terhadap objek sikap dan merupakan komponen yang menunjukan intensitas sikap, yaitu menunjukan besar atau kecilnya kecenderungan seseorang dalam bertindak atau berperilaku.

3. Tingkatan sikap

Ada beberapa tingkatan Sikap terdiri dari berbagai tingkatan:

a. Menerima (*receiving)*

   Hal ini dapat diartikan bahwa seseorang memiliki rasa keinginan memperhatikan stimulus yang diberikan.

b. Merespon (*responding)*

   Hal dimana seseorang memberikan jawaban, contohnya ketika ada seseorang yang bertanya

c. Menghargai (*valving)*

   Yaitu keadaan dimana seseorang mengajak orang lain untuk mengerjakan atau mendiskusikan suatu masalah dengan orang lain.

d. Bertanggung jawab (*responsible)*

   Yaitu hal yang dirunjukan dengan bentuk bertanggung jawab atas segala tindakan yang telah dilakukan dengan resiko yang ada.

4. Sifat sikap

   Sifat sikap dibagi menjadi dua, yaitu:

   a. Sikap positif terdapat kecenderungan dengan hal hal yang menyenangkan seperti menyayangi suatu objek.
   b. Sikap negatif terdapat kecenderungan untuk menjauhi, menghindari dan membenci hal-hal yang tidak disukai ataupun merugikan.

5. Ciri-ciri sikap

   a. Sikap dibentuk atau dipelajari
   b. Sikap dapat berubah jika terdapat keadaan dan syarat tertentu.
   c. Sikap tidak berdiri sendiri, namun mempunyai hubungan terhadap suatu objek.

d. Objek sikap merupakan suatu hal atau kumpulan dari hal-hal tersebut.

6. Faktor yang mempengaruhi sikap

   Beberapa faktor yang mempengaruhi sikap yaitu:

   a. Pengalaman pribadi

      Sikap akan tumbuh ketika seseorang mengalami sesuatu yang berhubungan dengan faktor emosional.

   b. Pengaruh orang lain yang dianggap penting

      Orang yang dianggap penting atau paling berpengaruh disekitar kita bisa mempengaruhi sikap seseorang.

   c. Media masa

      Komunikasi adalah sarana untuk membentuk opini dan juga kepercayaan individu.

   d. Faktor emosional

      Yaitu penyaluran emosi atau bentuk pengalihan atau mekanisme dalam pertahankan ego.

   e. Lembaga pendidikan dan agama

      Dimana kedua lembaga ini mempunyai peran dalam pembentukan sikap karena meletakan pengetahuan dan moral pada diri seseorang.

## D. Manajemen Penanggulangan Bencana

Manajemen penanggulangan bencana merupakan suatu sistem yang dinamis, berkelanjutan dan terpadu guna meningkatkan kualitas langkah-langkah yang berhubungan dengan observasi dan analisis perihal

bencana, termasuk pencegahan, mitigasi, kesiapsiagaan peringatan dini, penanganan darurat, rehabilitasi dan rekontruksi bencana.

Adapun siklus penanggulangan bencana terdiri dari:

1. Fase pra-bencana

   Fase ini yang mencakup kegiatan pencegahan, mitigasi, peringatan dini serta kesiapsiagaan. Fase pra-bencana juga merupakan pengurangan resiko segala bencana dengan mengurangi timbulnya suatu ancaman dan paling tidak bisa mengurangi dampak buruk dari ancaman bencana tersebut.
2. Fase saat terjadinya bencana

   Fase dimana terdapat kegiatan yang dilakukan dengan sasaran "*save more lifes"*, yaitu kegiatan tanggap darurat bencana.
3. Fase pasca bencana

   Fase pasca bencana yang mencakup kegiatan pemulihan kondisi (rehabilitasi) dan pembangunan ulang (rekontruksi) dalam artian membangun kembali menjadi lebih baik dari sebelumnya.

## E. Pelatihan Siap Siaga Bencana

Pelatihan merupakan sebuah proses belajar yang dilakukan seseorang untuk menambah pengetahuan dan wawasan yang lebih lagi. Pelatihan juga merupakan bentuk pendidikan untuk lebih menekankan

keterampilan, pengetahuan dan kecakapan hidup serta sikap untuk mengembangkan diri.

Pelatihan adalah sebuah proses dalam artian proses (kegiatan) pendidikan jangka pendek dengan menggunakan ketentuan sistemastis yang terorganisasi yang dibuat guna meningkatkan keahlian, pengetahuan, dan pengalaman yang merupakan perubahan sikap seseorang.

Siaga bencana adalah sebuah proses dalam kondisi darurat akan bencana atau situasi krisis yang mengancam. Pelatihan siaga bencana sendiri merupakan dasar untuk membangun budaya keselamatan bersama dan saling membantu satu sama lain.

## F. Karakeristik Anak Muda dalam Sikap Kesiapsiagaan terhadap Bencana

Perkembangan kognitif terjadi secara signifikan pada usia anak-anak hingga menuju usia remaja. Menurut Piaget (dalam Ibda), perkembangan kognitif dari anak melalui empat tahap yaitu tahap sensorimotor, dalam artian yang berlangsung pada umur 0-2 tahun, tahap pra-operasional umur 2-7 tahun, tahap operasional konkret umur 7-12 tahun dan tahap operasional formal yang berlangsung mulai umur 12 tahun ke atas.[7]

[7] F. Ibda, "Perkembangan Kognitif: Teori Jean Piaget," *Intelektualita* 3, no. 1 (2015): 32.

Tingkatan tersebut adalah proses dimana seorang anak akan tumbuh sedari usia anak-anak hingga usia dewasa atau usia yang matang untuk siap menjalani kegiatan dikehidupan dunia luar.

Untuk itu banyak aturan atau usia yang dapat diketahui dengan adanya tingkatan usia. Masa remaja merupakan peralihan dari masa anak dengan masa dewasa yang mengalami perkembangan semua aspek/ fungsi untuk memasuki masa dewasa. Rentang waktu usia remaja ini biasanya dibedakan atas tiga, yaitu 12 – 13 tahun = masa remaja awal, 14 – 16 tahun = masa remaja pertengahan, dan 17 – 20 tahun = masa remaja akhir. Masa remaja dan perubahan yang menyertainya merupakan fenomena yang harus di hadapi oleh orang tua. Secara umum pada masa ini anak mengalami perkembangan secara kognitif, afektif dan psikomotorik.

Aspek kognitif meliputi fungsi intelektual seperti pemahaman, pengetahuan dan ketrampilan berpikir, perkembangan. Sementara itu, aspek afektif mencakup proses belajar perilaku dengan orang lain atau sosialisasi. Terakhir, perkembangan aspek psikomotorik, ditandai dengan perubahan jasmani dan fisiologis sex yang luar biasa.

Dalam proses pembelajarannya, terdapat beberapa perbedaan karakteristik remaja dilihat dari jenis kelamin. Anak perempuan mempunyai sifat yang lebih tenang dan emosi cenderung lebih stabil, sehingga dalam hal membaca dan menulis anak perempuan lebih unggul

dibandingkan dengan anak laki-laki. Namun dalam hal keterampilan dan gerakan motorik kasar anak laki-laki cenderung lebih aktif dan agresif dari anak perempuan. Hal ini memungkinkan anak laki-laki lebih mudah untuk bergerak dengan cepat jika terjadi suatu ancaman.

## G. Pengaruh Pemberian Pelatihan Siaga Bencana terhadap Kesiapsiagaan Anak Muda dalam Menghadapi Bencana Pandemic COVID-19

Adanya pelatihan yang sudah diberikan kepada generasi muda bahkan masyarakat dapat mengurangi dampak dari bencana yang nantinya dialami. Dengan pelatihan yang benar dan tepat akan menghasilkan hasil yang efektif untuk penanggulangan bencana seperti pandemic Covid-19 saat ini, yang mewabah di seluruh dunia termasuk negara kita Indonesia. Dengan adanya virus ini tentu sangat merugikan dari berbagai sisi. Diperlukan adanya edukasi diri pada masyarakat dengan melakukan pembatasan kegiatan dan menerapkan protokol kesehatan yang sudah dibuat oleh pemerintah.

Maka dari itu generasi muda yang sudah diberikan arahan diharapkan dapat membantu dalam meminimalisir dampak dari banyaknya kerugian dari pandemic. Kita juga bisa melakukan antisipasi dengan menyiapkan mental dan mengefektifkan kebiasaan baru demi mencegah semakin banyaknya kasus positif yang terjadi di masyarakat.

Pelatihan merupakan suatu langkah stategis dalam penanggulangan bencana. Menurut Badan Nasional Penanggulangan Bencana (dalam Ariandini) pelatihan siaga bencana dapat diberdayakan dengan memberikan keterampilan dasar keselamatan hidup yang diperlukan selama bencana berlangsung sehingga keluarga dapat terhindar dari dampak bencana, serta dapat melakukan pertolongan pertama pada korban dan melakukan evakuasi.[8] Sama halnya dengan bencana pandemic saat ini yang banyak merugikan dan membuat krisis dalam masyarakat. Hal tersebut bisa menjadi contoh atau gambaran untuk situasi yang terjadi sekarang.

Pelatihan penanggulangan bencana yaitu dapat memahami tentang bencana seperti bencana alam gempa bumi yang secara ilmiah mencakup pemberian materi (penyuluhan), praktik, dan simulasi. Kesiapsiagaan merupakan hal yang penting dan harus dibangun pada setiap masyarakat terutama keluarga. Tujuan dari pelatihan siaga bencana ini umumnya adalah menjadikan keluarga lebih siap dalam menghadapi bencana. Pada pelatihan siaga bencana di fase pra-bencana adalah memberikan infomasi (penyuluhan) pengenalan awal kepada masyarakat terutama keluarga tentang macam-macam pengetahuan yang berkaitan dengan bencana. Pelatihan sangat efektif digunakan dalam memberikan

[8] Ariandini, "Pengaruh Edukasi Berbasis Game Android Tanah Sang Penakluk Tsunami Dan Gempa Bumi Terhadap Kesiapsiagaan Siswa Menghadapi Bencana," 25.

pengetahuan dan keterampilan teknis tentang cara-cara menghadapi berbagai bencana.

## H. Masyarakat Tangguh Bencana

Masyarakat tangguh bencana adalah masyarakat yang mempunyai kemampuan untuk beradaptasi dan menghadapi potensi bencana. Masyarakat dikatakan mempunyai ketangguhan terhadap bencana ketika mereka memiliki kemampuan mengenali ancaman di wilayahnya dan mampu mengorganisasikan diri dengan segenap sumber daya yang mereka miliki untuk meningkatkan kapasitas demi mengurangi resiko bencana.

Tujuan pengembangan masyarakat Tangguh Bencana adalah agar masyarakat desa khususnya keluarga yang tinggal di kawasan rawan bencana bisa terlindungi dari dampak merugikan yang menimpa wilayahnya. Oleh karenanya, peran masyarakat disini sangat penting untuk meningkatkan kesadaran diri dan mengurangi resiko bencana. Karena pada dasarnya bencana merupakan akibat dari ulah manusia itu sendiri. Masyarakat Tangguh Bencana dikembangkan agar masyarakat bisa menjaga kelestarian alam.

## I. Pengurangan Resiko Bencana (PRB)

Pengurangan resiko bencana adalah penanggulangan yang bisa mengurangi dampak buruk yang mungkin ditimbulkan akibat bencana. PRB diterapkan dengan tujuan untuk:

1. Menumbuhkan rasa atau nilai dan sikap kemanusiaan.
2. Menumbuhkan sikap dan kepedulian terhadap resiko bencana satu sama lain.
3. Mengembangkan pemahaman mengenai resiko bencana, kerentanan sosial, kerentanan fisik, dan kerentanan perilaku dan motivasi.
4. Meningkatkan pengetahuan yang sudah dipelajari tentang tangguh bencana dan keterampilan dalam pencegahan dan pengurangan resiko bencana.
5. Meningkatkan kemampuan tanggap darurat bencana pada masyarakat terutama keluarga.
6. Mengembangkan sistem edukasi tanggap bencana melalui pelatihan tentang PRB pada komunitas masyarakat tertentu mengenai ancaman bencana alam.

Penerapan PRB bisa digunakan untuk segala macam bencana, salah satunya yang sedang kita hadapi sekarang, yaitu pandemic Covid-19. Tidak hanya bencana alam seperti gempa bumi, banjir, dan longsor yang banyak menimbulkan kerugian tetapi juga bencana lainnya seperti pandemi yang sampai saat ini telah berdampak dan menyulitkan kita dari berbagai aspek

kehidupan tidak hanya dari sisi kesehatan tetapi juga ekonomi, pendidikan, mental dan yang lainnya.

# BAB III

# PENTINGNYA MEMBANGUN *SELF-AWARENESS* (KESADARAN DIRI) DALAM LINGKUNGAN KELUARGA

*Hayanun*

## A. Pengertian *Self-Awareness*

*Self-awareness* atau kesadaran diri merupakan komponen pertama dari kecerdasan emosional. Menurut Goleman, kesadaran diri berarti memiliki pemahaman mendalam tentang emosi, kekuatan, kelemahan, kebutuhan, serta dorongan individu.[1] Sementara itu, Anthonius Antosokhi Gea dkk (dalam Malikah) mendefinisikan kesadaran diri sebagai sebuah pemahaman terhadap watak, kepribadian, temperamen, dan kekhasan serta fisik dalam mengenal bakat-bakat alamiah yang dimilikinya, serta memiliki gambaran atau konsep yang jelas mengenai kekuatan dan kelemahan diri sendiri.[2]

Kesadaran diri adalah kesadaran akan 'diri' otentiknya sendiri, yaitu sebuah kapasitas untuk

---

[1] Harvard Business Review et al., *Self-Awareness (HBR Emotional Intelligence Series)* (Boston, Massachusetts: Harvard Business Review Press, 2018), 3.

[2] Malikah, “Kesadaran Diri Proses Pembentukan Karakter Islam,” *Al-Ulum* 13, no. 1 (2013): 130.

pemeriksaan diri, kemampuan untuk mengenali diri sendiri sebagai individu yang terpisah dari lingkungan dan individu lainnya.[3] Goleman, Boyatzis dan McKee (dalam Sutton) mencerminkan kerangka kompetensi kecerdasan emosional, yang menganggap kelompok kesadaran diri dengan mengenali dan memahami emosi kita saat ini serta kecenderungannya sepanjang waktu dan situasi. Ini mencakup individu-individu yang tidak terlalu kritis atau terlalu berharap secara tidak realistis tetapi jujur dengan diri mereka sendiri dan orang lain dan meluas ke pemahaman seseorang tentang nilai dan tujuannya.[4]

Suryanti dan Ika (dalam Sastrawinata) berpendapat bahwa ketika kita semakin mengenal diri kita, kita memahami apa yang kita lakukan dan rasakan. Pemahaman itu akan memberikan kesempatan atau kebebasan untuk mengubah hal-hal yang ingin kita ubah mengenai diri kita dan menciptakan kehidupan yang kita inginkan. Kesadaran diri ini memungkinkan kita untuk berhubungan dengan emosi, pikiran, dan juga tindakan.[5]

---

[3] Kalaiyarasan M. and M. Daniel Solomon, "Importance of SelfAwareness in Adolescence – A Thematic Research Paper," *IOSR Journal Of Humanities And Social Science* 1, no. 1 (2016): 20.

[4] Melanie Sutton, "Emotional Intelligence and Competence in a Knowledge Citizen's World," *South African Journal of Information Management* 8, no. 4 (2006): 2.

[5] Hendra Sastrawinata, "Pengaruh Kesadaran Diri, Pengaturan Diri, Motivasi, Empati, Dan Keterampilan Sosial

Orang dengan kesadaran diri yang kuat tidak terlalu kritis atau terlalu berharap secara tidak realistis. Mereka jujur dengan diri mereka sendiri begitupun dengan orang lain. Mereka yang memiliki tingkat kesadaran diri yang tinggi juga mengenali bagaimana perasaan mereka mempengaruhi mereka, orang lain, dan kinerja pekerjaan mereka. Jadi, orang yang sadar diri yang tahu bahwa tenggat waktu yang ketat memunculkan hal terburuk dalam dirinya, merencanakan waktunya dengan hati-hati dan menyelesaikan pekerjaannya dengan baik sebelumnya.

Orang dengan kesadaran diri yang tinggi dapat secara akurat mengukur suasana hati, perasaan, dan memahami bagaimana suasana hati mereka memengaruhi orang lain; terbuka untuk umpan balik dari orang lain tentang bagaimana untuk terus meningkatkan diri, dan mampu membuat keputusan yang baik meskipun dalam ketidakpastian dan juga tekanan. Mereka mampu menunjukkan rasa humor.[6]

Kesadaran diri meluas ke pemahaman seseorang tentang nilai-nilai dan tujuannya. Seseorang yang sangat sadar diri mengapa dan tahu arah tujuanya kemana, dia akan dapat dengan tegas menolak tawaran pekerjaan

---

Terhadap Kinerja Auditor Pada KAP Di Kota Palembang," *Sosialita* 1, no. 2 (2011): 4.

[6] Atuma Okpara and Agwu M. Edwin, "Self Awareness and Organizational Performance in The Nigerian Banking Sector," *European Journal of Research and Reflection in Management Sciences* 3, no. 1 (2015): 3.

yang menggiurkan secara finansial tetapi tidak sesuai dengan prinsip atau tujuan jangka panjangnya. Sementara itu, seseorang yang tidak memiliki kesadaran diri cenderung membuat keputusan yang membawa gejolak batin dengan merusak nilai-nilai yang tersembunyi.

## B. Jenis-Jenis *Self-Awareness*

Menurut Baron dan Byrne (dalam Astri Fhatmawati), *self-awareness* dibagi menjadi beberapa jenis diantaranya sebagai berikut:[7]

1. Kesadaran diri subjektif
   Kesadaran diri subjektif adalah ketika perhatian diarahkan ke arah luar, dimana perhatiannya tertarik pada aspek-aspek penting dari lingkungan. Semua perhatiannya diarahkan pada aspek-aspek yang menonjol dari situasi tersebut, dan tidak ada perhatian yang diarahkan ke dalam diri sendiri. Dalam hal ini, seseorang disadarkan tentang siapa dirinya dan statusnya yang membedakan ia dengan orang lain. Ia harus menyadari siapa ia dimata orang-orang disekitarnya dan mengetahui bagaimana ia harus bertindak yang membuat orang lain bisa menilai dirinya berbeda daripada yang lainnya.
2. Kesadaran diri objektif

[7] Astri Fhatmawati, "Hubungan Antara Self-Awareness Dengan Tanggung Jawab Remaja Di Panti Pelayanan Sosial Anak (PPSA) Pamardi Utomo Boyolali" (IAIN Surakarta, 2020), 13–14.

Kesadaran diri objektif adalah keadaan di mana individu berfokus pada dirinya sendiri sebagai objek perhatian, sadar akan keadaan pikirannya, mengetahui bahwa ia tahu dan ingat. Kesadaran diri objektif digambarkan sebagai proses di mana diri mengarahkan perhatiannya ke dalam. Karena ketika diarahkan ke dalam, perhatian bergeser ke aspek menonjol dari diri dan tidak ada perhatian yang akan terfokus secara lahiriah pada lingkungan jika dia berfokus pada dirinya sendiri.[8]

3. Kesadaran diri simbolik

   Kesadaran diri simbolik merupakan sebuah konsep abstrak dari diri melalui kemampuan bahasa individu. Kemampuan ini membuatnya mampu untuk berkomunikasi, menjalin hubungan, menentukan tujuan, mengevaluasi hasil, membangun sikap yang berhubungan dengan diri dan melakukan pembelaan diri terhadap komunikasi yang mengancam.

## C. Manfaat *Self-Awareness*

---

[8] Karen Marie Bradbun Williams, "Self-Awareness Theory and Decision Theory: A Theoretical and Empirical Integration," *ProQuest Dissertations and Theses* (1985): 15–16, https://search.proquest.com/docview/303350653?accountid=7098%0Ahttps://ttuprimo.hosted.exlibrisgroup.com/openurl/01TTU/01TTU?genre=dissertations+%26+theses&issn=&title=SELF-AWARENESS+THEORY+AND+DECISION+THEORY%3A+A+THEORETICAL+AND+EMPIRICAL+INTEGRATION&v.

Muhammad Ali Shomali (dalam Malikah) menyatakan pendapatnya mengenai manfaat dari kesadaran diri, diantaranya:

1. Kesadaran diri merupakan alat pengendali kehidupan. Yang terpenting dalam hal ini adalah seseorang bisa tahu ia merupakan ciptaan Tuhan yang amat berharga dan tidak memandang dirinya sama seperti makhluk lain yang hanya memiliki kebutuhan dasar untuk dipenuhi dan dipuaskan.
2. Mengenal beragam karakteristik kodrat eksklusif yang memungkinkan orang melihat dengan siapa mereka.
3. Mengetahui aspek ruhani dan wujud akan diri sendiri. Ruh kita bukan sekedar dipengaruhi oleh amal perbuatan tetapi juga oleh ide-ide kita.
4. Memahami bahwa kita tidak diciptakan secara kebetulan. Mengenai manfaatnya, kita bisa memahaminya melaaui mekanisme proses alami manusia yang senantiasa mencari alasan bagi keberadaan hidupnya. Dengan kesadaran diri, perenungan dan tujuan penciptaan, kita akan sadar bahwa individu masing-masing itu unik dan berbeda satu sama lain dengan satu tujuan dalam kehidupan.
5. Manusia akan memperoleh bantuan besar dalam menghargai unsur kesadaran dengan benar dan kritis terhadap proses perkembangan dan penyucian diri.
6. Terakhir yaitu nilai ruhani dari pengenalan diri. Menurut Ali Shomali, antara diri pribadi dengan

Tuhan itu berkaitan erat. Dengan demikian, seseorang akan lebih bisa menilai diri secara objektif dalam mengatasi kekuatan dan kelemahan diri, serta mampu bersyukir dan bersabar terhadap cobaan dari-Nya.

## D. Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi *Self-Awareness*

Menurut Bulechek (dalam Uswatun Kasana), ada beberapa faktor yang mempengaruhi kesadaran diri, diantaranya:[9]

1. Pikiran
   Berpikir adalah berkembangnya suatu ide, konsep, atau pemikiran yang baru yang keluar dari dalam diri seseorang. Berkembangnya pemikiran itu sendiri berasal dari informasi yang telah didapat dan disimpan oleh seseorang dalam berupa beberapa pengertian. Dalam hal ini, pikiran dibagi menjadi 2 yaitu pikiran sadar dan pikiran bawah sadar.
2. Perasaan
   Pada hakikatnya perasaan menjadi salah satu element dasar dalam setiap kegiatan dan tingkah laku yang manusia kerjakan. Perasaan merupakan sebuah keadaan dalam kesadaran manusia yang

[9] Rizki Uswatun Kasana, "Hubungan Antara Self-Awareness Dengan Kadar Glukosa Darah Pada Pasien DM Tipe 2 (Di Poli Penyakit Dalam RSUD Jombang)" (Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Insan Cendekia Medika, 2017), 11–12.

menghasilkan penilaian terhadap sesuatu hal yang akan maupun telah dilakukan, sehingga bentuk penilaiannya selalu bersifat subjektif karena lebih didasarkan pada pertimbangan manusiawi daripada tindakan rasionalnya.

3. Motivasi

   Motivasi adalah semacam dorongan internal yang mendorong seseorang untuk melakukan dan mencapai sesuatu. Dalam pembahasannya tentang motivasi, Douglas Brown memasukkan kebutuhan peningkatan ego sebagai motivator utama. Ini adalah kebutuhan diri untuk dikenal dan disetujui oleh orang lain. Sementara itu, Marion Williams dan Robert Burden menunjukkan bahwa motivasi adalah keadaan gairah kognitif yang memicu keputusan untuk bertindak, sebagai akibatnya ada upaya intelektual dan/atau fisik yang berkelanjutan sehingga orang tersebut dapat mencapai beberapa tujuan yang telah ditetapkan sebelumnya.[10]

4. Perilaku

   Perilaku merupakan kegiatan atau aktivitas manusia yang timbul karena adanya rangsangan, baik yang dapat diamati secara langsung maupun tidak langsung. Dasar manusia berperilaku, karena adanya dorongan dari dalam, yaitu suatu usaha karena adanya kebutuhan. Sehingga perilaku terjadi karena dorongan untuk pemenuhan kebutuhan.

---

[10] Jeremy Harmer, *The Practice of English Language Teaching*, 4th ed. (USA: Pearson Education Limited, 2007), 98.

5. Pengetahuan

   Pengetahuan adalah fakta, kebenaran atau informasi yang diperoleh melalui pengalaman atau pembelajaran. Pengetahuan terlihat pada saat seseorang menggunakan akal budinya untuk mengenali benda atau kejadian tertentu yang belum pernah dilihat atau dirasakan sebelumnya.
6. Lingkungan

   Lingkungan merupakan segala sesuatu yang ada di sekitar manusia yang mempengaruhi perkembangan kehidupan manusia baik secara langsung maupun tidak langsung.

## E. Indikator dalam *Self-Awareness* (Kesadaran Diri)

Menurut Solso (dalam Daliana), self-awareness memiliki beberapa indikator diantaranya:[11]

1. Mengenali perasaan dan perilaku diri sendiri

   Yang dimaksud dalam hal ini yaitu mengetahui perasaan apa yang sedang dirasakan oleh diri sendiri dan tindakan apa yang nantinya akan timbul dari perasan tersebut.
2. Mengenali kelebihan dan kekurangan dirinya

[11] Salis Daliana, "Deskripsi Self-Awareness Dan Kemampuan Penalaran Matematis Siswa Kelas VII SMP Muhammadiyah Sokaraja" (Universitas Muhammadiyah Purwokerto, 2016), 14–15.

Dalam hal ini, individu paham akan apa yang menjadi kelebihan dan kelemahannya sehingga membuat ia mampu untuk berkembang dan memperbaiki diri.

3. Memiliki sikap mandiri

   Disini individu mampu melakukan semua hal sendiri tanpa merepotkan orang lain.

4. Dapat membuat keputusan dengan tepat

   Yaitu individu dapat mempertimbangkan keputusan apa yang akan ia ambil dan mengetahui apa dampak dari keputusan tersebut.

5. Terampil dalam mengungkapkan pikiran, perasaan, pendapat, dan keyakinan

   Terampil dalam mengungkapkan pikiran, perasaan, pendapat dan keyakinan berarti mampu untuk memberikan pendapat dengan berdasarkan pada pikiran, perasaan, dan keyakinan diri sendiri.

6. Dapat mengevaluasi diri

   Ketika seorang individu dapat mengevaluasi dirinya sendiri artinya ia mampu memeriksa dan mengoreksi kembali terhadap pekerjaan yang sudah dilakukan.

## F. Kecakapan Utama dalam *Self-Awareness*

Goleman (dalam Kharunnisa), menyebutkan ada tiga kecakapan utama dalam kesadaran diri, yaitu:[12]

[12] Hani Khairunnisa, "Self-Esteem, Self-Awareness Dan Perilaku Asertif Pada Remaja" (Universitas Muhammadiyah Malang, 2017), 9.

1. Mengenali emosi, yaitu mengenali emosi diri dan pengaruhnya. seseorang dengan kecakapan ini akan:
   a. Mengetahui emosi makna yang sedang mereka rasakan dan mengapa emosi terjadi.
   b. Menyadari keterkaitan satu sama lain antara perasaan dengan apa yang mereka pikirkan.
   c. Mengetahui bagaimana perasaan mempengaruhi kinerja mereka.
   d. Mempunyai kesadaran yang menjadi pedoman untuk sasaran-sasaran dan nilai-nilai mereka.
2. Pengakuan diri yang akurat yaitu mengetahui kemampuan dan keterbatasan dalam diri serta sumber daya batiniah. Seseorang dengan kecakapan ini akan:
   a. Sadar tentang kekuatan dan kelemahan yang dimilikinya.
   b. Memberi ruang kepada diri untuk merenung, belajar dari pengalaman, terbuka bagi umpan balik yang tulus, perspektif baru, selalu ingin belajar dan mengembangkan diri.
   c. Mampu menunjukkan rasa humor dan bersedia memandang diri sendiri dengan perspektif yang luas.
3. Kepercayaan diri, yaitu kesadaran yang kuat tentang harga diri dan kemampuan diri sendiri. Seseorang dengan kemampuan ini akan:
   a. Berani tampil dengan keyakinan diri, berani mengutarakan pendapatnya, dan menyatakan eksistensinya.

b. Berani menyuarakan pandangan yang tidak popular dan bersedia berkorban demi kebenaran.
c. Tegas, mampu membuat keputusan dengan baik.

## G. Karakteristik *Self-Awareness*

Menurut Schafer (dalam Astri Fhatmawati) dalam membentuk self-awareness dalam diri seseorang dibutuhkan adanya sebuah kerangka kerja yang terdiri dari lima komponen utama, sebagai berikut:

1. *Attention*

   *Attention* atau perhatian merupakan pemusatan sumber daya mental ke hal-hal internal maupun eksternal. Kita dapat mengarahkan perhatian kita pada peristiwa keduanya. Begitupun dengan kesadaran, kita dapat mengarahkannya ke peristiwa internal dan eksternal.
2. *Wakefulness* (kesiagaan/kesadaran)

   Ini merupakan kontinum dari tidur hingga terjaga. Kesadaran, sebagai suatu kondisi kesiagaan memiliki komponen arousal. Dalam bagian kerangka kerja *awareness* ini, kesadaran merupakan sebuah kondisi mental yang dialami seseorang sepanjang hidupnya. Kesadaran terdiri berbagai level *awareness* dan ekspektasi yang berbeda, dan kita bisa mengubah kondisi kesadaran kita dengan menggunakan beragam hal.
3. *Architecture* (Arsitektur)

Arsitekstur adalah lokasi fisik struktur fisiologis dan proses-proses yang berhubungan dengan struktur tersebut yang menyokong kesadaran. Sebuah konsep definitif dari kesadaran adalah bahwa kesadaran memiliki sejumlah struktur fisiologis (suatu struktur arsitektural). Kesadaran diasumsikan berpusat di otak dan dapat di definisikan melalui penyelidikan terhadap korelasi neural kesadaran di otak serta dapat diidentifikasikan melalui penyelidikan terhadap korelasi neural kesadaran.

4. *Recall of knowledge* (mengingat pengetahuan)

   *Recall of knowledge* merupakan proses pengambilan informasi tentang pribadi yang bersangkutan dengan dunia sekelilingnya.

5. *Self-knowledge* (pengetahuan diri)

   Pengetahuan diri adalah pemahaman tentang informasi jati diri pribadi seseorang.

## H. Pembelajaran Sikap melalui Self-Awareness

Menurut Flurentin, yang dimaksud dengan pembeajaran sikap disini adalah pengalaman belajar pada individu yang berhubungan dengan aspek sikap. Hal ini meliputi latihan kesadaran diri (self-awareness), pemahaman multikultural, dan penguasaan kecakapan hidup (life skill). Pembelajaran ini berkaitan erat dengan

kesadaran akan nilai-nilai yang berlaku pada diri maupun lingkungan.[13]

1. Latihan kesadaran diri (self-awareness)

   Latihan kesadaran diri merupakan latihan yang berlangsung seumur hidup dan tidak akan ada batasnya. Kesadaran diri termasuk ke dalam ranah afektif. Meski demikian, untuk mewujudkannya sendiri berkaitan dengan ranah kognitif dan psikomotorik. Yang dimaksud dengan ranah kognitif disini adalah bahwa individu diharapkan dapat memahami dan mengerti suatu konteks tentang diri dan lingkungannya. Sementara itu, ranah psikomotorik sendiri berhubungan dengan sikap dan kecenderungan dalam bertindak pada individu yang merupakan perwujudan bahwa ia telah memiliki kesadaran diri.
2. Pemahaman multikultural

   Kegiatan pembelajaran multicultural tidak terlepas dari hakikat pendidikan yang menjadi dasarnya, yaitu menumbuhkembangkan eksistensi individu.

   Pendidikan multikultural adalah gerakan reformasi yang dirancang untuk membuat beberapa perubahan besar dalam pendidikan. Pendidikan multikultural adalah sebuah ide atau konsep, sebuah gerakan reformasi pendidikan, dan sebuah proses.

---

[13] Elia Fluerentin, "Latihan Kesadaran Diri (Self Awareness) Dan Kaitannya Dengan Penumbuhan Karakter," *Jurnal Inspirasi Pendidikan* 1, no. 1 (2012): 11.

Pendidikan multikultural menggabungkan gagasan bahwa semua individu, terlepas dari jenis kelamin, orientasi seksual, kelas sosial, dan karakteristik etnis, ras, atau budaya mereka harus memiliki kesempatan yang sama untuk belajar.[14]

Pendidikan multikultural mengasumsikan bahwa ras, etnis, budaya, agama, dan kelas sosial adalah bagian yang menonjol dari banyak negara di dunia. Ini juga mengasumsikan bahwa keragaman memperkaya suatu bangsa dan meningkatkan cara warganya dapat memahami dan memecahkan masalah pribadi dan publik. Selain itu, keragaman memperkaya suatu bangsa dengan memberikan semua warga negara kesempatan yang kaya untuk mengalami budaya lain dan dengan demikian menjadi lebih terpenuhi sebagai manusia. Ketika individu dapat berpartisipasi dalam berbagai budaya, mereka lebih dapat mengambil manfaat dari pengalaman manusia secara keseluruhan.

Individu yang mengetahui dunia hanya dari perspektif budaya mereka sendiri menolak bagian penting dari pengalaman manusia yang secara budaya dan etnis dienkapsulasi. Orang-orang ini juga tidak dapat mengetahui budaya mereka sendiri sepenuhnya karena buta budaya mereka. Kita bisa mendapatkan pandangan penuh tentang latar belakang dan perilaku kita sendiri hanya dengan melihatnya dari perspektif

---

[14] James A. Banks, *An Introduction to Multicultural Education*, 5th ed. (Boston: Pearson/Allyn and Bacon, 2013), 1.

budaya lain. Seperti halnya ikan yang tidak mampu menghargai keunikan lingkungan perairannya, begitu pula banyak individu dan kelompok arus utama dalam suatu masyarakat yang tidak dapat sepenuhnya melihat dan menghargai keunikan karakteristik budaya mereka.[15]

Tujuan utama dari pendidikan multikultural adalah untuk membantu individu memperoleh pemahaman diri yang lebih besar dengan melihat diri mereka sendiri dari perspektif budaya lain. Pendidikan multikultural mengasumsikan bahwa dengan kenalan dan pengertian, rasa hormat dapat mengikuti. Tujuan lainnya adalah untuk memberikan alternatif budaya, etnis, dan bahasa kepada individu.

3. Life skill (kecakapan hidup)

Istilah kecakapan hidup telah didefinisikan oleh berbagai organisasi dengan mengacu pada penerapannya di bidang pekerjaan masing-masing. R. Himsl mendefinisikan kecakapan hidup, sebagai perilaku pemecahan masalah yang digunakan secara tepat dan bertanggung jawab dalam pengelolaan urusan pribadi.[16] Hopson dan Scally (dalam Hardikar et al) mendefinisikan kecakapan hidup dalam pengertian pengembangan kompetensi pribadi dan pemberdayaan diri. Mereka mendefinisikan

---

[15] Banks, *An Introduction to Multicultural Education,* 3.

[16] Inc. Saskatchewan NewStart Prince Albert., *Life Skills: A Course in Applied Problem Solving.*, 1971, 26, http://search.ebscohost.com/login.aspx?direct=true&db=eric&AN=ED049353&site=ehost-live.

pemberdayaan diri sebagai percaya pada diri sendiri, mengambil alih diri sendiri dan memiliki kemampuan untuk mengidentifikasi alternatif dalam situasi apa pun, sehingga seseorang dapat memilih berdasarkan nilai, prioritas, dan komitmennya.[17]

Menurut Daisy, kecakapan hidup mengarah pada perilaku positif dan kemampuan untuk menyesuaikan diri secara efisien dengan kebutuhan dan tantangan kehidupan sehari-hari.[18] Kekuatan perilaku positif tergantung pada kedalaman keterampilan yang diperoleh individu.

Pendidikan tentang kecakapan hidup menjadikan individu mampu meningkatkan pengetahuannya, mengembangkan nilai dan pandangannya, artinya individu mengetahui kapan dan bagaimana melakukan suatu tugas. Kecakapan hidup memotivasi perilaku sehat dan meningkatkan rasa percaya diri. Oleh karena itu, kita dapat mengatakan bahwa mereka akan mengarah pada peningkatan kesehatan psikologis dan bahwa mereka memiliki peran penting dalam pencegahan penyakit psikologis dan masalah perilaku.

---

[17] Gauri Hardikar, A. Radhakrishnan Nair, and Sunita Ranjan, "National Education Policy 2020 and Inclusion of Life Skills Education in Curricula: The Way Forward," *International Journal of Life Skills Education* 6, no. 2 (2020): 76.

[18] Daisy MSMI, "Enhancing Academic Performance through Life Skills Education: A Conceptual Study," *International Journal of Life Skills Education* 6, no. 2 (2020): 27.

## I. Pentingnya Sosialisasi Keluarga Dalam Rangka Membangun *Self-Awareness*

Mewabahnya *Corona Virus Disease* atau yang lebih dikenal dengan Covid-19 sejak akhir 2019 lalu telah melumpuhkan seluruh dunia. Dalam situasi pandemik ini, tidak hanya negara yang berperang menekan angka persebaran wabah ini, melainkan kesadaran diri masyarakat juga berpengaruh, salah satunya di lingkungan keluarga.

Keluarga adalah lembaga sosial pertama dalam kehidupan sosial. Di dalamnya terdapat pengalaman berinteraksi antar individu yang akan menentukan tingkah laku personal dalam beradaptasi diluar lingkungannya.[19]

Keluarga sebagai suatu unit sosial yang berisikan bapak, ibu, dan anak-anak, tinggal bersama dalam suatu rumah yang menyenangkan miliknya sendiri.[20] Sebagai unit sosial keluarga memiliki tanggung jawab sosial untuk mensosialisasikan dan mengasuh anak. Sementara itu, dalam konteks kehidupan di Indonesia, Ki Hajar Dewantara mengemukakan bahwa keluarga adalah sekumpulan orang yang karena terikat oleh satu gabungan yang khas yang juga berkehendak untuk

---

[19] Syamsuddin AB, *Cahaya Hidup Pengasuhan Keluarga (Fungsionalisme Struktural Dan Interaksionisme Simbolik)* (Ponorogo: Waode Group, 2018), 1.

[20] Supriyono, dkk, "Pendidikan Keluarga Dalam Perspektif Masa Kini" (2015): 6.

bersama-sama memperteguh gabungan itu untuk kemuliaan satu-satunya dan semua anggota.

Orang tua memegang peran yang sangat penting dalam menjalankan fungsi sosialisasi pada anak-anaknya. Berdasarkan sudut pandang sosiologi, peran orang tua merupakan peran sosial dalam upaya pembentukan kepribadian anak, agar anak bisa diterima di tengah-tengah masyarakat. Peran orang tua dalam proses sosialisasi tidak bisa berlangsung dengan sepenuhnya karena proses sosialisasi itu sangat kompleks dibandingkan dengan tranformasi secara langsung. Orang tua tidak selalu mengatur anaknya dan menentukan sesuai dengan keinginannya, akan tetapi anak senantiasa bersosialisasi dengan lingkungan sekitarnya.

Pada proses sosialisasi nilai-nilai terhadap anak dalam lingkungan keluarga, orang tua menggunakan pola-pola atau cara tertentu sesuai dengan situasi dan kondisi yang ada sesuai dengan tujuan yang ingin dicapai.[21] Sosialisasi sendiri mengacu pada suatu proses individu yang akan mengubah diri seseorang yang tidak tahu menahu tentang diri dan lingkungannya menjadi lebih tahu. Tujuan sosialisasi adalah agar generasi penerus memiliki nilai-nilai, pengetahuan, dan keterampilan yang dibutuhkan untuk hidup sebagai individu dan warga sosial.

---

[21] AB, *Cahaya Hidup Pengasuhan Keluarga (Fungsionalisme Struktural Dan Interaksionisme Simbolik)*, 26.

Sosialisasi juga terjadi pada anggota keluarga yang lebih senior dalam menerima perubahan-perubahan lingkungan, maka setiap anggota keluarga senantiasa dituntut untuk belajar sepanjang hayat. Tak bisa dipungkiri, keluarga merupakan institusi pertama yang memberikan keyakinan, agama, nilai-nilai budaya dan moralitas.[22] Dalam rangka melaksanakan fungsi sosialisasi tersebut, keluarga memiliki kedudukan sebagai penghubung antara anak dengan kehidupan sosial dan norma sosialnya yang meliputi penerangan, penyaringan dan penafsiranya kedalam bahasa yang dapat dimengerti dan ditangkap maknanya oleh anak.

Dari segi urgensitas, kesadaran diri di lingkungan keluarga dalam menghadapi persoalan di masa pandemi ini patut untuk terus dilakukan dan juga ditingkatkan dengan cara mengedukasi, memberi pengertian bukan hanya kepada anak tetapi kepada seluruh anggota keluarga lainnya dan membiasakan diri dengan kebiasaan hidup baru dengan menerapkan protokol kesehatan seperti menghindari kerumunan, mencuci tangan, memakai masker, dll. Selain itu, kita juga dituntut untuk mampu secara maksimal menyaring topik berita ataupun informasi yang tidak jelas sumbernya dan tidak terpengaruh begitu saja sebelum mengetahui fakta yang sebenarnya terjadi, serta melaksanakan kebijakan yang ada dengan penuh rasa tanggung jawab.

---

[22] Supriyono, Iskandar, and Sucahyono, "Pendidikan Keluarga Dalam Perspektif Masa Kini," 42.

Terlepas dari semua hal tersebut, sinkronisasi dari pemerintah juga dibutuhkan. Pemerintah dituntut untuk tetap transparan terhadap semua sehingga masyarakat terutama keluarga dapat dengan senantiasa menaruh kepercayaan dan kesadaran diri tanpa ada lagi keraguan sehingga pada akhirnya kita semua dengan sukarela dapat turut andil dalam menjaga keamanan diri kita sebagai bentuk dukungan dan kerjasama dalam menghadapi situasi seperti sekarang. Karena bagaimanapun kesadaran diri merupakan salah satu faktor penunjang keberhasilan dalam melawan Covid-19 ini.

# BAB IV

# PERAN ANGGOTA KELUARGA DALAM MENJAGA KEBERSIHAN DAN KESEHATAN DI MASA PANDEMI COVID-19

*Hani Isnaeni*

## A. Definisi Peran

Soerjono Soekonto (dalam Brigette) mendefinisikan peran sebagai aspek dinamis kedudukan (status) seseorang yang melaksanakan hak dan kewajibannya dengan sesuai.[1] Sementara itu, Riyadi mendefinisikan peran sebagai orientasi dan konsep yang dimainkan oleh pihak oposisi sosial. Dengan peran itu, sang pelaku akan berperilaku sesuai dengan harapan lingkungannya, baik secara individu maupun kelompok. Peran diartikan juga sebagai tuntutan yang diberikan secara struktural. Didalamnya terdapat serangkaian tekanan dan kemudahan yang menghubungkan pembimbing dengan mendukung fungsinya dalam berorganisasi.

Peran adalah seperangkat perilaku dengan kelompok, baik itu kecil maupun besar, yang seluruhnya menjalankan berbagai peran. Pada hakikatnya peran dapat diartikan sebagai suatu rangkaian perilaku yang

[1] Syaron Brigette, "Peran Badan Perencanaan Pembangunan Daerah," *Jurnal Administrasi Publik* 4, no. 48 (2017): 2.

dihasilkan dari suatu jabatan tertentu. Kepribadian seseorang dipengaruhi oleh bagaimana peran tersebut harus dilakukan.

Sutarto (dalam Sambode dkk) mengemukakan bahwasannya peran terdiri dari 3 komponen, yaitu:[2]

1. Konsepsi peran: kepercayaan seseorang tentang apa yang dilakukan dengan suatu situasi tertentu.
2. Harapan peran: harapan orang lain terhadap seseorang yang menduduki posisi tertentu mengenai bagaimana ia seharusnya bertindak.
3. Pelaksanaan peran: perilaku sesungguhnya dari seseorang yang berada pada suatu posisi tertentu. Kalau ketiga komponen tersebut berlangsung serasi, maka interaksi sosial akan terjalin kesinambungan dan kelancarannya.

Berdasarkan pendapat tersebut, maka dapat disimpulkan peran sebagai berikut:

1. Peran adalah pengaruh yang diharapkan dari seseorang dalam dan antar hubungan sosial tertentu.
2. Peran adalah pengaruh yang berhubungan dengan status atau kedudukan sosial tertentu.

---

[2] Retno A. Sambode, Femmy Tulusan, and Verry Y. Londa, "Peran Pemerintah Daerah Dalam Mempromosikan Pariwisata Tanjung Bongo Di Desa Soasio Kecamatan Galela Induk Kabupaten Halmahera Utara," *Jurnal Administrasi Publik* 5, no. 84 (2019): 63.

3. Peran berlangsung bilamana seseorang melaksanakan hak-hak dan kewajiban-kewajibannya sesuai dengan statusnya.
4. Peran terjadi bila ada suatu tindakan dan bilamana ada kesempatan yang diberikan.

## B. Definisi Keluarga

Keluarga berasal dari bahasa Sansekerta: *Kula* dan *Warga* "Kulawarga" yang berarti "anggota" "kelompok kerabat". Keluarga memiliki pengertian yang sangat luas. Keluarga adalah salah satu kelompok atau kumpulan manusia yang hidup bersama sebagai satu kesatuan atau unit masyarakat terkecil dan biasanya selalu ada hubungan darah, ikatan perkawinan atau ikatan lainnya, tinggal bersama dalam satu rumah yang dipimpin oleh seorang kepala keluarga dan makan dalam satu periuk.[3]

Menurut KBBI definisi keluarga adalah keluarga batih yang berarti keluarga dengan hubungan darah atau sanak saudara yang terdiri dari suami, istri, anak dan keluarga inti. Keluarga besar yang mencakup anggota keluarga dari pasangan suami istri terdiri dari suami, istri, anak mencakup adik atau kakak dari suami/istri, keponakan dan seterusnya. Kemudian keluarga bilateral yang hanya terdiri dari pasangan suami dan istri tanpa

[3] Deborah Siregar et al., *Keperawatan Keluarga* (Jakarta: Yayasan Kita Menulis, 2020), 85.

anak, selanjutnya keluarga semenda yaitu jalinan hubungan keluarga yang terjadi oleh suatu perkawinan.

Adapun pengertian keluarga secara operasional yaitu suatu struktur yang bersifat khusus, satu sama lain dalam keluarga itu mempunyai ikatan apakah lewat hubungan darah atau pernikahan. Perikatan itu membawa pengaruh adanya rasa "saling berharap" yang sesuai dengan ajaran agama, dikukuhkan dengan kekuatan hukum serta secara individu saling mempunyai ikatan batin.[4]

Dalam konsep sosiologi, keluarga sebagai bagian unit terkecil dari masyarakat memegang peran dalam kehidupan bermasyarakat, berbangsa dan bernegara. Jika unit sosial terkecil itu baik, maka baiklah masyarakat, bangsa dan negara dan begitupun sebaliknya, jika keluarga itu berantakan, maka masyarakat, bangsa dan negara juga berantakan. Terdapat beberapa definisi keluarga dari beberapa sumber, yaitu:[5]

1. Depkes RI (1988)
   Keluarga adalah unit terkecil dari masyarakat yang terdiri atas kepala keluarga dan beberapa orang yang berkumpul dan tinggal di bawah satu atap dalam keadaan saling ketergantungan.
2. Salvicion G. Balion dan Aracelis Maglaya (1989)

---

[4] Mardani, *Hukum Keluarga Islam Di Indonesia* (Jakarta: Kencana, 2013), 3.

[5] Evy Clara, *Sosilogi Keluarga* (Jakarta: UNJ Press, 2020), 32.

Keluarga adalah dua atau lebih dari dua individu yang tergabung karena hubungan darah, hubungan perkawinan atau pengangkatan dan mereka hidup dalam suatu rumah tangga, berinteraksi satu sama lain dan di dalam perannya masing-masing menciptakan serta mempertahankan kebudayaan.

3. Friedman (1998)

   Keluarga adalah kumpulan dua orang atau lebih yang hidup bersama dengan keterikatan aturan emosi dan individu mempunyai peran masing-masing yang merupakan bagian dari keluarga.

4. Bussard and Ball (1996)

   Keluarga merupakan lingkungan sosial yang sangat dekat hubungannya dengan seseorang dibesarkan, bertempat tinggal, berinteraksi satu dengan yang lain, dibentuknya nilai-nilai, pola pemikiran dan kebiasaannya dan berfungsi sebagai saksi segenap budaya luar dan mediasi hubungan anak dengan lingkungannya.

5. WHO (1969)

   Keluarga adalah anggota rumah tangga yang saling berhubungan melalui petalian darah, adopsi atau perkawinan.

6. UU No. 10 Tahun 1992

   Keluarga adalah unit terkecil dari masyarakat yang terdiri dari suami, istri dan anaknya atau ayah dan anaknya atau ibu dan anaknya.

7. Ki Hajar Dewantara

   Keluarga adalah kumpulan beberapa orang yang karena terikat oleh satu turunan lalu mengerti dan

merasa berdiri sebagai satu gabungan yang hakiki, esensial, enak dan berkehendak bersama-sama memperteguh gabungan itu untuk memuliakan masing-masing anggotanya.

Berbicara tentang definisi keluarga, sebenarnya tidak ada satu definisi baku yang benar-benar detail mendefinisikan keluarga. Setelah membaca beberapa sumber yang ada, saya berkesimpulan bahwa definisi keluarga ada dua, yaitu definisi dalam makna sempit dan definisi dalam makna luas.

Dalam makna sempit, keluarga adalah bersatunya beberapa orang ke dalam satu rumah yang terdiri dari bapak, ibu dan anak. Ini adalah definisi keluarga dalam arti sempit. Kemudian dalam arti yang lebih luas, keluarga tidak hanya terdiri dari bapak, ibu dan anak saja, tapi mencakup semua orang yang memiliki ikatan darah dengan ketiganya. Maka keluarga dalam makna luas sering disebut dengan istilah keluarga besar, yang paman dan bibi dari pihak bapak maupun ibu, dan kerabat-kerabat sedarah lainnya, termasuk keluarga pula.

Keluarga merupakan kelompok individu terkecil dari masyarakat, walaupun begitu, keluarga merupakan dasar landasan utama dari terbentuknya sumber daya manusia yang dapat mempengaruhi keadaan masyarakat. Sebab itu penting sekali untuk memberi penyuluhan yang baik bagi tiap-tiap anggotanya agar terwujud keluarga yang sesuai norma dan memberi manfaat bagi

masyarakat. Untuk memahami keluarga, tentu diperlukan ilmu dasar mengenai keluarga. Ilmu keluarga sendiri merupakan disiplin ilmu yang terdiri dari beberapa ilmu serupa ilmu sosiologi, ilmu ekonomi, ilmu biologi, ilmu manajemen, dan ilmu ekologi. Masing-masing ilmu ini mewujudkan teori-teori yang membahas berbagai perbedaan ataupun pengertian dari keluarga.

Dalam pandangan Islam, keluarga yang ideal adalah keluarga yang memiliki tujuan dan cita-cita yang sama, yaitu mendapatkan ridha Allah Swt, atau dikenal dengan *usrah thayyibah warabbun ghafur*. Keluarga yang seperti ini adalah keluarga yang ideal menurut Islam. Dalam keluarga ini terdapat kepala keluarga (bapak) yang siap memimpin keluarganya ke jalan Allah SWT. Kemudian, tugas kepala keluarga ini dibantu oleh wakil kepala keluarga yaitu ibu. Nah bapak, dan ibu yang sama-sama mengajarkan, mendidik dan membimbing anak-anaknya ke jalan Allah SWT adalah pasangan yang sangat ideal menurut Islam. Dari pasangan semacam inilah anak-anak salih terlahir dan menjadi penguat agama Islam di masa depan. Tujuan keluarga yang seperti inilah yang membuat keluarga memiliki peran signifikan dalam perkembangan agama Islam.

## C. Fungsi dan Peranan Keluarga

Menurut Berns (dalam Saefudin) fungsi dari keluarga ini terdiri dari lima fungsi dasar yang harus ada

dalam sebuah keluarga.[6] Apabila salah satu dari lima fungsi ini tidak dijalankan maka akan menimbulkan dampak yang buruk terutama pada anak sebagai anggota keluarga.

Fungsi keluarga yang *pertama* adalah reproduksi, yang artinya keluarga ini berfungsi untuk mempertahankan populasi yang ada di masyarakat.

Fungsi keluarga yang *kedua* adalah sosialisasi/edukasi, yang artinya keluarga mempunyai peran yang sangat penting sebagai suatu sarana untuk mentransmisi nilai, keyakinan, pengetahuan dan sikap dalam menjalankan suatu kehidupan. Transmisi nilai dan keyakinan ini akan menjadi bekal seorang anak agar bisa berbaur dengan lingkungan sosialnya. Sehingga anak akan mengetahui perilaku yang boleh dan tidak boleh dilakukan atau dapat dikatakan bahwa anak tersebut dapat mengetahui batasan-batasan dalam bertindak.

Selanjutnya fungsi keluarga yang *ketiga* adalah penugasan peran sosial, yang artinya peran sosial ditanamkan dalam suatu keluarga yang berupa identitas para anggotanya secara ras, religi, sosial ekonomi dan peran gender. Peran ini amatlah penting.

Fungsi keluarga yang *keempat* adalah dukungan ekonomi, yang artinya keluarga menyediakan suatu tempat untuk berlindung, menyediakan makan dan

---

[6] Wahyu Saefudin, *Mengembalikan Fungsi Keluarga* (Jawa Tengah: Ide Publishing, 2019), 6.

jaminan untuk hidup. Dengan demikian, anggota keluarga akan terjamin kehidupannya terutama untuk anak. Dukungan dari ekonomi pula akan berpengaruh pada pertumbuhan seorang anak sesuai usia pertumbuhannya.

Kemudian, fungsi keluarga yang terakhir adalah sebagai dukungan emosi/pemeliharaan, yang artinya keluarga sebagai pengajar/pendidik pertama pada anak. mengasuh dan berdaya tahan sehingga dapat memberikan rasan aman terhadap anak. Maka dari itu peran keluarga sangat berpengaruh terhadap kehidupan anak.

## D. Kebersihan di Masa Pandemi

Kebersihan adalah suatu disiplin ilmu yang mempelajari tentang bagaimana cara untuk hidup sehat dan cara untuk mencapai kondisi higienis. Kebersihan adalah suatu usaha yang dilakukan seseorang untuk melindungi, memelihara dan mempertahankan serta meningkatkan derajat kesehatan manusia, sehingga tidak mudah terganggu dengan masalah kesehatan/terserang penyakit.[7]

Sedangkan pengertian kebersihan menurut UU No. 11 Tahun 1962 adalah segala sesuatu kegiatan yang dilakukan untuk memelihara dan mempertinggi derajat kesehatan. Kebersihan adalah suatu cerminan bagi setiap

[7] Wahyu Tri Hastiningsih, *Stewarding* (Yogyakarta: Deepublish, 2017), 13.

orang atau individu dalam menjaga kesehatan yang sangat penting dalam kehidupan sehari-hari. Seperti yang kita ketahui bahwasanya kebersiham merupakan suatu keadaan yang bebas dari segala kotoran, penyakit dan lain-lain yang dapat merugikan banyak aspek yang berkaitan dengan setiap kegiatan dan perilaku lingkungan masyarakat.

Di dalam Al-Qur'an pun sudah tertera menyebutkan kata kebersihan yang terkandung dalam makna *thaharah* dan *tazkiyah*. Banyak ayat yang menyebutkan kedua kata tersebut dalam Al-Qur'an. Kata *thaharah* disebutkan sebanyak 25 kali dan kata *tazkiyah* disebutkan sebanyak kurang lebih 23 kali.

Kata *tazkiyah* banyak digunakan didalam Al-Qur'an dalam pengertian kebersihan yang bersifat maknawi atau abstrak, terutama berkaitan dengan kebersihan jiwa.[8]

## E. Kesehatan di Masa Pandemi

Kesehatan menurut WHO adalah suatu keadaan yang sempurna baik secara fisik, mental dan sosial serta tidak hanya bebas dari penyakit atau kelemahan. Sementara itu, sehat menurut UU No 23 Tahun 1992 tentang kesehatan menyatakan bahwa kesehatan adalah keadaan sejahtera dari badan, jiwa dan sosial yang

[8] Abdul Basit, *Konseling Islam* (Jakarta: Kencana, 2017), 64.

mugnkin hidup produktif secara sosial dan ekonomis. Kemudian menurut UU No 36 Tahun 2009 kesehatan adalah keadaan sehat, baik secara fisik, spiritual maupun sosial yang memungkinkan setiap orang untuk hidup produktif secara sosial dan ekonomis.[9]

Saat ini Indonesia sedang menghadapi pandemi Covid-19 yang mulai menyebar sejak akhir tahun 2019 lalu. Maka dari itu kesehatan dimasa pandemi covid-19 sangatlah penting. Virus ini disebut dengan virus Covid-19 yang dikaitkan dengan manifestasi mental. Pemahaman akan mental yang sehat tidak lepas dari pemahaman mengenai sehat dan sakit secara fisik, berbagai penelitian telah mengungkapkan adanya hubungan antara kesehatan fisik dan mental individu dimana pada individu dengan keluhan medis menunjukkan adanya masalah psikis hingga taraf gangguan mental juga menunjukkan adanya gangguan fungsi fisiknya. Kesehatan mental sangat berpengaruh terhadap kesehatan fisik, maka dari itu keduanya memiliki hubungan.

Kesehatan mental merupakan kondisi yang terbebas dari segala bentuk gejala gangguan mental. Individu yang sehat secara mental akan dapat berfungsi secara normal dalam menjalankan kehidupan dan dapat beradaptasi untuk menghadapi masalah-masalah

---

[9] Alexander Lucas, *Ilmu Kesehatan Masyarakat* (Yogyakarta: CV Andi Offset, 2016), 2.

sepanjang kehidupan dengan menggunakan kemampuan pengolahan stress.[10]

## F. Manfaat Menjaga Kebersihan Lingkungan untuk Kesehatan di Masa Pandemi

Menjaga kebersihan lingkungan merupakan suatu kewajiban bagi setiap individu, selain merupakan anugerah yang diberikan sang pencipta kepada hamba-Nya, kebersihan lingkungan harus tetap dijaga agar keluarga kita terhindar penyakit.

Virus corona telah menjangkiti banyak orang dihampir seluruh dunia, termasuk Indonesia. Ketika pandemi berlangsung, salah satu cara yang perlu kita lakukan adalah menjaga kesehatan diri & lingkungan. Jika tidak menjaga kebersihan, virus yang menempel dari benda-benda yang kita sentuh akan lebih mudah menginfeksi tubuh kita, menjaga kebersihan tersebut harus dijalankan agar penyebaran penyakit ini bisa melambat dan teratasi dengan baik.

Berikut ini manfaat dari menjaga kebersihan:

1. Terhindar dari berbagai penyakit

[10] Barto Masyah, "Pandemi Covid 19 Terhadap Kesehatan Mental Dan Psikososial," *Mahakan Noursing* 2, no. 8 (2020): 356, http://ejournalperawat.poltekkes-kaltim.ac.id/index.php/nursing/article/view/180/74.

Kebersihan selalu identik dengan kesehatan. Artinya, manfaat menjaga lingkungan adalah membuat kesehatan kita tetap terjaga terutama di masa pandemi covid-19 ini.

2. Lingkungan menjadi lebih sejuk.
3. Bebas dari polusi udara.
4. Air menjadi lebih bersih dan aman untuk di minum.
5. Lebih tenang dalam menjalankan aktifitas sehari hari.

Masih banyak lagi manfaat menjaga kebersihan lingkungan, maka dari itu kita harus menyadari akan pentingnya kebersihan lingkungan mulai dari rumah kita sendiri misalnya rajin menyapu halaman rumah, rajin membersihkan selokan rumah kita, membuang sampah pada tempatnya, dan masih banyak lagi.

Lingkungan akan lebih baik jika semua orang sadar dan bertanggungjawab akan kebersihan lingkungan, karena hal itu harus ditanamkan sejak dini, di sekolah pun kita diajarkan untuk selalu hidup bersih.

Selain hal yang disampaikan diatas kita juga harus saling mendukung agar tercapainya tujuan kita dalam menjaga kebersihan lingkungan bersama, agar tidak terserang penyakit ataupun hal-hal yang tidak diinginkan dimasa mendatang, serta agar lingkungan kita tetap bias dinikmati hingga anak cucu kita kelak.

## G. Cara Menjaga Kebersihan dan Kesehatan di Masa Pandemi

Rasulullah SAW melalui berbagai haditsnya mengajarkan agar umat Islam menjadi pelopor dalam hal menjaga kebersihan. Baik kebersihan badan, pakaian, maupun lingkungan. Berikut ini merupakan kandungan hadis-hadis Rasulullah SAW tersebut yang Artinya:

*"Diriwayatkan dari Abi Malik al-Asy'ari dia berkata, Rasulullah SAW bersabda kebersihan adalah sebagian dari iman dan bacaan hamdalah dapat memenuhi mizan (timbangan), dan bacaan subhanallahi walhamdulillah memenuhi kolong langit, bumi, dan shalat adalah cahaya dan shadaqah adalah pelita, dan sabar adalah sinar, dan Al Quran adalah pedoman bagimu."* (HR. Muslim)

Menjaga kesehatan diri dan lingkungan cukup mudah dilakukan dengan disiplin dan konsisten agar kesehatan yang diharapkan dapat terwujud.

Tubuh sehat merupakan dambaan setiap orang pada masa pandemi ini, karena dengan tubuh yang sehat seseorang dapat melakukan aktivitas sehari-hari tanpa adanya gangguan. Jika tubuh kita sehat maka segala kegiatan dapat dilaksanakan dengan baik.

Kesehatan memiliki dua unsur, yaitu meliputi unsur rohani dan jasmani. Banyak orang yang secara jasmani memiliki tubuh yang sehat dan baik, namun kondisi rohani mereka yang memprihatinkan. Ada berbagai macam cara untuk menjaga tubuh agar tetap sehat, salah satunya dngan menerapkan pola hidup bersih dan sehat serta menjaga sistem imun yaitu dengan melakukan kebugaran jasmani.

Pola hidup bersih dan sehat dapat dilakukan dengan cara sebagai berikut:[11]

1. Mencuci tangan dengan sabun sebelum dan sesudah makan.
2. Mengkonsumsi makanan dan minuman yang sehat.
3. Rajin berolahraga/melakukan aktivitas fisik secara teratur
4. Tidak merokok.
5. Membuang sampah pada tempatnya
6. Melakukan kerja bakti.

## H. Hubungan Antara Kebersihan dengan Kesehatan

Sejatinya agama Islam adalah agama yang amat memperhatikan kebersihan, baik kebersihan badan maupun kesehatan lingkungan. Selain menganjurkan untuk bersih diri Islam juga memerintahkan untuk menjaga kesehatan lingkungan untuk menghindari virus covid-19 ini.

Kebersihan adalah salah satu bagian penting di dalam Islam, kebersihan dan kesucian merupakan bagian dari kesempurnaan nikmat yang diberikan Allah kepada hambaNya, karena bersih merupakan modal awal dari

[11] Asep Ardiyanto et al., "Analisis Perilaku Hidup Bersih Dan Status Kebugaran Jasmani Di Era Pandemi Covid-19 Dosen PGSD," *Jendela Olahraga* 5, no. 2 (2020): 132.

hidup sehat, kesehatan merupakan nikmat yang tidak ternilai harganya.

Lingkungan yang sehat sangat berkaitan dengan kesehatan seseorang, terutama pada kesehatan mental seseorang. Udara yang bersih, air yang bersih, banyaknya ruang hijau dan sanitasi dapat meningkatkan kualitas hidup seseorang. Meningkatkan kualitas hidup tentu akan membuat seseorang terhindar dari kesehatan mental.

Lingkungan yang sehat lebih nyaman untuk dijadikan tempat tinggal. Itulah betapa pentingnya menjaga lingkungan agar tetap bersih dan asri. Karena, lingkungan yang bersih itu mendukung kesehatan tubuh agar tetap sehat dan terhindar dari berbagai pemyakit.

Kebersihan amat erat kaitannya dengan kesehatan. Ketika seseorang peduli dan tanggap akan kebersihan, maka kesehatannya pun akan terjaga pula. Agama kita yaitu Islam sungguh luar biasa dalam memberikan perhatian terhadap persoalan kesehatan. Karena kesehatan merupakan salah satu unsur penunjang utama dalam melaksanakan berbagai hal, baik itu bekerja maupun dalam pelaksanaan aktivitas ibadah kepada Allah Swt.

## I. Peran Keluarga dalam Menjaga Kebersihan dan Kesehatan selama Pandemi Covid-19

Keluarga merupakan kunci utama dalam pembentukan kepribadian, mental dan spiritual anak.

Oleh karena itu, pengasuhan anak adalah tanggung jawab besar orangtua yang harus dipenuhi secara baik dan benar, sehingga dapat mencegah terjadinya masalah dan konflik baik dari anak sendiri, anak dengan orangtuanya maupun anak dengan lingkungan sekitarnya.

Pada masa pandemi Covid-19 seperti sekarang, peran keluarga sangat penting dalam melindungi anak dari covid-19. Apalagi beberapa waktu terakhir jumlah angka positif covid-19 pada anak-anak ikut meningkat tajam. Untuk itu, peran orang tua pada masa-masa seperti ini sangatlah diperlukan. Hal ini memberi dampak yang cukup signifikan terhadap potensi masalah yang mungkin timbul. Tidak saja bagi keluarga tapi juga bagi masyarakat semuanya.

Sejak awal pandemi covid-19 pemerintah menekankan betul bagaimana keluarga sebagai orang yang terdekat dari anak-anak tersebut mempunyai peran yang aktif dan juga mempunyai literasi yang cukup baik dalam menjaga anak-anaknya. Orang tua atau orang dewasa yang dekat dengan anak-anak perlu memberikan informasi yang mudah dimengerti terkait dengan, bagaimana melakukan pencegahan agar anak-anak tersebut itu tidak terkena Covid-19 disamping pemberian vaksinasi.

Mengedukasikan anak itu perlu agar anak-anak selalu menggunakan masker semaksimal mungkin, dimanapun dia berada. Dan juga mengajarkan mereka

bagaimana cara menggunakan masker dengan benar dan juga bagaimana cara melepas masker dengan benar.

Disamping itu, mengajarkan anak-anak yang sudah lumayan bisa mengerti untuk melakukan berbagai kegiatan untuk hidup sehat juga sama pentingnya.[12] Kemudian hal lain yang tidak kalah penting adalah bagaimana menjaga diri untuk selalu berada di rumah dan menghindari kerumunan yang bisa menjadi penyebab semakin banyaknya kasus positif di masyarakat.

[12] Edi Irawan et al., *Pendidikan Tinggi Di Masa Pandemi : Transformasi, Adaptasi, Dan Metamorfosis Menyongsong New Normal* (Yogyakarta: Zahir Publishing, 2020), 174.

# BAB V

# PERAN ORANG TUA DALAM MEMBANTU PROSES PEMBELAJARAN ANAK DI MASA PANDEMI COVID-19

*Miftah Nur Falah*

## A. Pembelajaran Jarak Jauh

Dalam situasi pandemi saat ini, Indonesia menerapkan program belajar dari rumah yang dilaksanakan menggunakan pembelajaran jarak jauh (PJJ). Pelaksanaan belajar dari rumah bertujuan untuk memenuhi hak peserta didik untuk tetap mendapatkan pendidikan di era pandemi covid-19. Prinsip pelaksanaan belajar dari rumah yaitu:[1]

1. Keselamatan dan kesehatan lahir batin seluruh warga satuan pendidikan termasuk kepala sekolah, guru dan staf karyawan serta peserta didik merupakan alasan utama dilaksanaknnya belajar dari rumah (BDR).
2. Tujuan dilaksanakan BDR adalah untuk memberikan pengalaman belajar yang bermanfaat bagi peserta didik tanpa terbebani dengan capaian kurikulum.

---

[1] Kemendikbud, *Surat Edaran Sekretaris Jenderal Kemendikbud Nomor 15 Tahun 2020 Tentang Pedoman Penyelenggaraan Belajar Dari Rumah Dalam Masa Darurat Penyebaran Corona Virus Disease (COVID-19)*, 2020, 8.

3. Pelakasanaan BDR dapat difokuskan pada pendidikan kecakapan hidup antara lain mengenai pandemi covid-19.
4. Materi pendidikan disesuaikan dengan usia dan jenjang pendidikan, konteks budaya, karakter dan jurusan peserta didik (bagi SMA/Sederajat).
5. Pelaksanaan dan penugasan BDR dapat bervariasi antar daerah tergantung satuan pendidikan dan mempertimbangkan kesenjangan akses dan fasilitas BDR.
6. Hasil belajar peserta didik selama BDR diberi umpan balik yang bersifat kualitatif dan berguna tanpa harus memberikan nilai kuantitatif.
7. Mengutamakan interaksi dan komunikasi yang positif antara guru dengan orang tua/wali.

Dalam Surat Edaran Nomor 15 Tahun 2020 (dalam Sholikah dan Hanifah) dijelaskan bahwa pembelajaran jarak jauh yang dilaksanakan di Indonesia menggunakan dua pendekatan antara lain:[2]

1. Pembelajaran jarak jauh dalam jaringan (daring)

   Pembelajaran daring adalah pembelajaran yang dilakukan secara virtual dengan memanfaatkan koneksi internet (online). Pembelajaran daring yang

[2] Mar'atus Sholikah and Umi Hanifah, "Peran Orang Tua Dalam Membantu Belajar Anak Di Masa Pandemi Covid-19," *PEMBELAJAR: Jurnal Ilmu Pendidikan, Keguruan, dan Pembelajaran* 5, no. 1 (2021): 8.

dilaksanakan di Indonesia terbagi menjadi dua yaitu tatap muka virtual dan *Learning Management System* (LMS). Tatap muka virtual bertujuan untuk memastikan interaksi secara langsung antara pendidik dan peserta didik. Aplikasi yang digunakan dalam tatap muka bisa berupa video conference, teleconference maupun diskusi melalui grup media sosial dan personal chat. Aktivitas dalam LMS adalah pemberian materi, soal dan pengumpulan tugas. Aplikasi yang digunakan ialah google clasroom, schoologi, edmodo, dan lain sebagainya.

Pembelajaran daring ini membutuhkan perangkat elektronik seperti ponsel, tablet, dan laptop serta kuota internet. Kemampuan mengoperasikan perangkat elektronik merupakan bagian terpenting dalam pembelajaran daring. Perangkat elektronik yang canggih dan kuota internet yang memenuhi tanpa adanya kemampuan mengoperasikannya dengan baik maka hal itu sia-sia.

2. Pembelajaran jarak jauh luar jaringan (luring)

Pembelajaran luring adalah pembelajaran yang tidak membutuhkan koneksi internet (offline). Pembelajaran luring menggunakan media buku, modul, bahan ajar dari lingkungan sekitar, media televisi dan radio. Buku dan modul biasanya sudah disediakan oleh pihak sekolah sementara media

televisi dan radio merupakan fasilitas yang harus dipenuhi oleh orang tua.[3]

Setiap satuan lembaga pendidikan dapat memilih satu atau menggabungkan kedua pendekatan tersebut, disesuaikan dengan ketersediaan dan kesiapan sarana prasana serta kondisi geografis sekolah. Jika satuan lembaga pendidikan belum siap untuk melaksanakan pembelajaran daring maka mereka bisa menggunakan pembelajaran luring. Demikian halnya jika satuan pendidikan memiliki sarana dan prasarana yang memadai, maka diperbolehkan mengkombinasikan kedua pendekatan tersebut.

## B. Peran Orang Tua dalam Pembelajaran Jarak Jauh

Pembelajaran jarak jauh yang dilaksanakan melalui program belajar dari rumah membutuhkan peran penting orang tua untuk menunjang efektifitas pembelajaran. Berikut beberapa peran orang tua dalam membantu belajar anak di rumah yaitu:

1. Orang tua sebagai fasilisator

[3] Kemendikbud, *Surat Edaran Sekretaris Jenderal Kemendikbud Nomor 15 Tahun 2020 Tentang Pedoman Penyelenggaraan Belajar Dari Rumah Dalam Masa Darurat Penyebaran Corona Virus Disease (COVID-19)*, 9–11.

Fasilitas yang lengkap dapat mempermudah anak dalam mengikuti pembelajaran. Orang tua sebagai fasilisator hendaknya berusaha untuk memenuhi segala kebutuhan yang diperlukan anak dalam mengikuti pembelajaran.

Dalam pembelajaran daring, fasilitas yang dibutuhkan anak berupa alat elektronik seperti gadget, laptop, tablet, PC dan kuota internet. Kebutuhan ini merupakan kebutuhan utama yang harus bisa dipenuhi oleh orang tua karena ini merupakan inti dari pembelajaran jarak jauh yang sebagian besar menggunakan pembelajaran daring.

Untuk pembelajaran luring menggunakan televisi/radio, kemungkinan tidak ada kendala yang besar. Hal ini dikarenakan hampir semua rumah memiliki televisi atau radio. Untuk pembelajaran luring yang menggunakan buku atau modul dan bahan ajar biasanya sudah disediakan oleh sekolah sehingga orang tua tidak perlu mengeluarkan biaya lagi. ATK juga harus tetap disediakan untuk mencatat hal-hal yang penting sebagai hasil ringkasan dalam pembelajaran jarak jauh yang telah dilaksanakan.

Selain fasilitas-fasilitas tersebut, orang tua juga perlu menyediakan ruang belajar yang kondusif dan nyaman bagi anak. Ruang belajar yang kondusif dapat mempengaruhi konsentrasi belajar anak, menghindari anak dari rasa bosan, jenuh, dan kelelahan secara psikis. Sehingga dapat

menumbuhkan motivasi belajar dan meningkatkan prestasi anak.[4]

2. Orang tua sebagai pendamping

Kemendikbud telah memberikan gambaran mengenai peran orang tua/wali peserta didik dalam pelaksanaan belajar dari rumah pada Surat Edaran Nomor 15 yang diterbitkan tahun 2020 lalu. Orang tua/wali murid dalam SE ini berperan sebagai pendamping dalam pembelajaran daring maupun luring yang dilakukan oleh anak.

Pendampingan ini dilakukan untuk memastikan anak tetap fokus dan membantu jika ada kendala teknis yang dialami anak ketika pelaksanaan pembelajaran jarak jauh. Pendampingan yang dilakukan oleh orang tua dibagi menjadi tiga bagian yaitu:[5]

a. Pendampingan Sebelum Pembelajaran

Ada beberapa hal yang perlu dilakukan oleh orang tua sebelum anaknya melaksanakan pembelajaran, diantaranya yaitu :

1) Orang tua memiliki atau menyimpan nomer telepon/WA setiap guru yang mengajar anaknya.

---

[4] ARIANTI ARIANTI, "Urgensi Lingkungan Belajar Yang Kondusif Dalam Mendorong Siswa Belajar Aktif," *Didaktika* 11, no. 1 (2019): 61.

[5] Kemendikbud, *Surat Edaran Sekretaris Jenderal Kemendikbud Nomor 15 Tahun 2020 Tentang Pedoman Penyelenggaraan Belajar Dari Rumah Dalam Masa Darurat Penyebaran Corona Virus Disease (COVID-19)*, 24.

2) Orang tua wajib bergabung dengan grup yang telah dibentuk oleh guru mata pelajaran atau bisa bergabung dengan grup wali murid yang setingkat dengan kelas anaknya.
3) Orang tua dapat berdiskusi dengan guru mengenai materi yang akan diajarkan kepada anaknya sebelum pembelajaran dilaksanakan.
4) Orang tua dapat mengambil bahan ajar ke satuan pendidikan yang ditempati anaknya sesuai waktu yang dijadwalkan untuk pembelajaran luring.
5) Orang tua diharap mengetahui jadwal pembelajaran yang disiarkan melalui TV atau Radio.
6) Orang tua dapat mencari bahan bacaan dari internet untuk menambah pengetahuan peserta didik.
7) Orang tua dapat mengingatkan jadwal pembelajaran daring maupun luring yang akan dilaksanakan oleh anaknya.
8) Mempersiapakan fasilitas yang dibutuhkan dan ruangan yang kondusif untuk pembelajaran daring maupun luring.
9) Orang tua memastikan peserta didik siap untuk mengikuti pembelajaran. Seperti menyuruhnya mandi dan sarapan terlebih dahulu sebelum mengikuti pembelajaran.

b. Pendampingan Saat Pembelajaran

Pendampingan orang tua/wali murid pada saat pembelajaran juga diperlukan. Hal ini untuk mencegah anak bermalas-malasan atau malah bermain game online. Beberapa tindakan yang bisa dilakukan orang tua pada saat pembelajaran daring maupun luring, sebagai berikut.

1) Orang tua mengingatkan anak untuk selalu berdoa sebelum dan sesudah belajar.
2) Orang tua mendampingi dan memantau proses pembelajaran.
3) Orang tua mendorong anaknya agar aktif selama proses pembelajaran.
4) Orang tua membantu teknis dalam mengoperasikan aplikasi dan teknologi elektronik.
5) Orang tua memastikan anaknya mengikuti pembelajaran dengan nyaman dan gembira.
6) Orang tua membantu proses pembelajaran luring sesuai yang dijadwalkan dan penugasan yang telah diberikan. Misalnya guru memberikan tugas kepada muridnya untuk mempelajari buku halaman 19 dan mengerjakan soal latihan halaman 21. Ini dikategorikan dalam pembelajaran luring.

c. Pendampingan Sesudah Pembelajaran

1) Orang tua dapat mengisi lembar pemantauan pembelajaran.
2) Orang tua membantu dan memastikan anak mengumpulkan tugas tepat pada waktunya.

3) Orang tua dapat mengirim foto dokumentasi yang menunjukkan bahwa anak belajar secara luring jika diminta oleh guru.

3. Orang tua sebagai guru

Setelah mengikuti pembelajaran online bersama guru terkadang anak mengalami kesulitan dalam memahami materi pembelajaran yang telah diajarkan. Hal ini bisa disebabkan karena pembelajaran daring yang relatif singkat dan tidak adanya pengulangan materi dari guru.

Kondisi ini juga sering dialami pada saat pembelajaran di sekolah. Umumnya solusi yang diambil oleh orang tua mengatasi masalah di atas adalah mengirimkan anaknya untuk mendapatkan tambahan jam belajar di Lembaga Bimbingan Belajar (LBB) yang ada di sekitar rumahnya. Akan tetapi solusi tersebut tidak dapat direalisasikan di masa pandemi sekarang ini.

Oleh karena itu orang tua dituntut untuk serba bisa dalam berbagai mata pelajaran selama masa pembelajaran dari rumah berlangsung. Jika orang tua kurang mengerti mengenai pokok pembelajaran anaknya, orang tua dapat mencarinya melalui internet atau berdiskusi langsung dengan guru mata pelajaran melalui media sosial untuk menemukan solusi yang tepat, dan ketika orang tua sudah memahami pokok pembelajarannya maka orang tua bisa menyampaikan materi tersebut kepada anaknnya.

Sebelum orang tua mengajarkan materi kepada anaknya, alangkah baiknya orang tua juga memahami gaya belajar yang sesuai dengan kepribadian dan minat anak.[6] Penerapan gaya belajar yang sesuai dengan karakter anak akan mempermudah penyerapan informasi yang diberikan. Ada tiga jenis gaya belajar anak yang perlu orang tua ketahui, diantaranya yaitu:

a. Visual

Gaya belajar visual menitikberatkan pada penglihatan**.** Anak dapat mudah menyerap dan memahami informasi dengan melihat. Mereka bisa memaksimalkan kemampuannya dengan memperhatikan gambar-gambar. Cara orang tua dalam mengajari anak dengan gaya belajar visual adalah memberikannya buku bergambar, memutarkan tayangan televisi atau video edukasi, dan buatlah chart dengan foto untuk mempermudahnya dalam menyerap informasi yang telah kita berikan.

Beberapa karakteristik seorang anak yang memiliki gaya belajar visual diantaranya:

1) Mudah terpesona dengan gambar-gambar, ilustrasi, tayangan televisi atau video,

[6] Eva Luthfi Fakhru Ahsani, "Strategi Orang Tua Dalam Mengajar Dan Mendidik Anak Dalam Pembelajaran At The Home Masa Pandemi Covid-19," *Jurnal Al_Athfal* 3, no. 1 (2020): 43, https://ejournal.stainupwr.ac.id/index.php/Al_Athfal/article/view/180/105.

2) Mudah mengingat cara orang lain melakukan sesuatu, dan
3) Sangat cepat mengingat bentuk warna, dan huruf.

b. Audiotorial

Gaya belajar audiotorial yaitu gaya belajar yang mengandalkan pendengarannya untuk menyerap dan memahami informasi. Orang tua dapat menggunakan metode bercerita, berbicara atau berdiskusi, dan menghafal lirik lagu yang berhubungan dengan materi pembelajaran anak. Anak yang memiliki gaya belajar audiotorial membutuhkan tempat yang tenang untuk fokus belajar. Beberapa karakteristik yang dimiliki anak dengan gaya belajar audiotorial yaitu:

1) Mudah mengingat cerita atau lagu yang pernah ia dengarkan.
2) Dapat mengikuti dan memahami arahan dengan mudah.
3) Mampu mengulangi kalimat atau komentar yang didengarkannya.
4) Senang dibacakan apapun termasuk cerita.
5) Suka mengkomunikasikan ide-idenya secara verbal.
6) Tertarik dengan kegiatan yang berbau diskusi atau debat.
7) Menyukai seni musik.
8) Tidak tertarik membaca buku tapi suka jika dibacakan.

9) Mudah menangkat informasi yang disampaikan secara verbal, meski anak kelihatannya tidak memperhatikan.

c. Kinestetik

Gaya belajar kinestik adalah gaya belajar yang dilakukan dengan bergerak, berbuat dan menyentuh sesuatu untuk dapat menyerap dan memahami informasi.[7] Bagi orang tua yang memiliki anak dengan gaya belajar ini diharapkan untuk selalu bersabar. Terkadang bila orang tua mengajarinya sesuatu anak tidak bisa diam dan duduk dengan tenang bahkan berlari-lari. Itu merupakan hal yang biasa ia lakukan untuk dapat memahami informasi. Orang tua bisa membantu proses belajarnya dengan mengajaknya berpartisipasi dengan menirukan gerakan-gerakan yang mereka bacakan, menciptakan permainan-permainan gerakan, dan mengajaknya bermain *role-play*.[8] Beberapa karakteristik yang dimiliki anak dengan gaya belajar kinestetik yaitu:[9]

---

[7] Febi Dwi W, "The Importance of Knowing Student Learning Styles in Classroom Learning Activities," *Erudio Journal of Educational Innovation* 2, no. 1 (2013): 11.

[8] Dini, "4 Gaya Belajar Anak Dan Bagaimana Mengarahkannya," *Www.Ibupedia.Com*, last modified 2020, accessed August 15, 2021, https://www.ibupedia.com/artikel/balita/4-gaya-belajar-anak-dan-bagaimana-mengarahkannya.

[9] Sholikah and Hanifah, "Peran Orang Tua Dalam Membantu Belajar Anak Di Masa Pandemi Covid-19," 11.

1) Senang bermain peran atau menirukan gerakan-gerakan yang mengambarkan apa yang diceritakan kepadanya.
2) Menyukai olahraga.
3) Menyukai objek yang memiliki bentuk dan tekstur menarik.
4) Sering terjeda ketika berbicara.
5) Tidak banyak duduk diam dalam jangka waktu yang lama.
6) Menghafal dengan cara berjalan dan melihat.
7) Menggunakan jari sebagai penunjuk saat membaca.

Anak dapat mengalami bosan hingga stress karena melakukan rutinitas yang sama. Mengikuti pembelajaran jaak jauh, pengulangan materi, dan mengerjakan tugas. Dalam hal ini orang tua bisa memberikan kegiatan-kegiatan kreatif dan bermanfaat lainnya sebagai selingan untuk menambah pengetahuan sang anak sekaligus menjalin komunikasi yang erat.

Berikut ide kegiatan yang bisa dilakukan oleh orang tua dan anak:

a. Bermain

Bermain bersama anak akan menambah kedekatan anak dengan orang tua. Cara ini bisa menghilangkan bosan yang sedang dialami oleh anak. Kegiatan bermain ini bisa

diarahkan ke arah edukasi. Misalnya bermain monopoli. Anak bisa mengetahui nama-nama negara yang belum dikunjunginya dan mengasah kemampuan anak berhitung dengan mengunakan dadu. Selain itu orang tua juga bisa mengajarkan anak untuk bermain secara jujur dan sportif.

b. Membersihkan dan merapikan rumah

Kegiatan ini dapat menumbuhkan kedisplinan dan tanggung jawab pada anak. Anak juga bisa belajar cara menjaga kebersihan di sekitarnya. Orang tua bisa mengarahkan anak untuk membersikan kamar tidurnya, membereskan mainannya, melipat bajunya, belajar menyapu, mencuci tangan, dan lain-lain.

c. Memasak

Kebanyakan orang tua malas untuk mengajak anaknya belajar memasak. Orang tua menganggap anak hanya akan menrusak peralatan masak dan membuat dapur menjadi kotor. Untuk menghindari hal tersebut, orang tua bisa membuat anak fokus pada apa yang akan dimasaknya. Misalnya seperti orang tua akan membuat camilan untuk anak.

Orang tua bisa menyuruh anaknnya untuk mengambilkan peralatan yang digunakan, membantu menakar tepung, membantu mencetak/membentuk adonan, dan lain-lain. Orang tua juga bisa menyelipkan pelajaran

agama seperti dilarang untuk membuang makanan, bersyukur atas apa yang Allah berikan, dan semua yang ada di dunia ini seperti sayur dan buah itu semua tumbuh dikarenakan adanya kekuatan Allah.

Kegiatan ini bisa lebih bermanfaat jika orang tua memiliki kreatifitas yang lebih dalam memberikan pengajaran yang berharga kepada anak. Hal yang perlu diwaspadai oleh orang tua adalah jangan meletakkan barang berbahaya atau benda tajam sembarangan seperti pisau di tempat yang dapat dijangkau oleh anak.

d. Olahraga

Pembelajaran dari rumah terkadang membuat anak menjadi pemalas. Kerjaanya hanya berkutat pada ponsel dan tugas. Untuk mengatasi hal ini, orang tua bisa mengajak anak untuk berolahraga di teras rumah. Kegiatan olahraga dapat membantu menjaga daya tahan tubuh anak agar kebal terhadap penyakit dan tetap sehat. Kegiatan ini bisa bemacam-macam sesuai kemampuan sang anak. Orang tua bisa mengajaknya untuk bermain lompat tali, *push up*, *scout jam* dan lain-lain. Apabila orang tua ingin mengajak anak untuk berolahraga di luar rumah, alangkah baiknya tetap mematuhi protokol kesehatan. Misalya tetap memakai masker dan selalu jaga jarak aman dengan orang lain.

e. Menggunakan aplikasi belajar gratis

Di dunia yang semakin canggih ini banyak sekali aplikasi gratis ditawarkan oleh perusahaan yang bergerak di bidang teknologi. Aplikasi gratis ini bisa digunakan oleh orang tua untuk mengukur tingkat pemahaman anak mengenai materi tertentu. Orang tua bisa mengunduh aplikasi yang berkaitan dengan pelajaran anak.

f. Berkreasi lewat seni

Dalam pembelajaran anak cenderung dikonsentrasikan pada membaca dan menulis. Pembelajaran seperti ini hanya menggunakan otak kiri sehingga otak kanan sering tidak terpakai. Untuk mengasah otak kanan anak, orang tua bisa mengajarkan anak melukis, bermain cat warna, menyanyi, bermain alat musik dan menari. Aktivitas ini dapat meningkatkan keterampilan motorik, membangun rasa percaya diri, melatih imajinasinya dan pastinya membuat anak gembira.[10]

g. Berkebun

Aktivitas berkebun dapat menambah pengalaman dan pengetahuan baru bagi anak.

---

[10] Nareza Meva, "Tips Agar Anak Tidak Bosan Di Rumah Selama Pandemi COVID-19," *Www.Alodokter.Com*, last modified 2020, accessed August 14, 2021, https://www.alodokter.com/tips-agar-anak-tidak-bosan-di-rumah-selama-pandemi-covid-19.

Dengan berkebun, anak bisa belajar untuk bertanggung jawab atas tanaman yang telah ia tanam, mencintai tumbuhan dan lingkungan serta mengenal berbagai macam tumbuhan.

Kegiatan-kegiatan kreatif di atas bisa disesuaikan dengan pembelajaran jarak jauh yang diampu oleh anak. Kegiatan ini bisa diselipkan disela-sela waktu belajar anak sehingga dapat mengatasi kejenuhan dan anak tetap semangat mengikuti pembelajaran di rumah.

4. Orang tua sebagai motivator

Motivasi adalah dorongan untuk melakukan perubahan yang lebih baik dari sebelumnya yang diakibatkan oleh rangsangan dari dalam maupun dari luar. Peran orang tua sebagai motivator adalah memberikan rangsangan kepada anak untuk lebih giat atau semangat dalam belajar. Pemberian motivasi kepada anak oleh orang tua dibagi menjadi dua yaitu:

a. Materi

Pemberian motivasi dalam bentuk materi dapat dilakukan dengan menyediakan fasilitas yang dibutuhkan kepada anak dalam belajar. Pemberian motivasi dalam bentuk materi ini sama dengan peran orang tua sebagai fasilitator yang telah dijelaskan sebelumnya. Selain itu, orang tua juga bisa memberikan penghargaan atau respon positif terhadap setiap prestasi anak. Hal ini dapat dilakukan dengan berbagai cara, seperti dengan memberikan hadiah atau pujian. Dengan begitu

anak akan merasa dihargai dan lebih termotivasi dalam belajar.[11]

b. Non materi

Motivasi dalam bentuk non materi yang bisa diberikan oleh orang tua kepada anak yaitu mendampingi anak ketika belajar, memberikan arahan tentang pentingnya belajar, dan memberikan pujian atas apa yang dilakukan anak.[12] Pemberian pujian ini memang harus dilakukan setiap anak selesai mengerjakan sesuatu meskipun kadang pekerjaannya tidak sempurna atau kurang memuaskan. Hal ini dilakukan agar anak tetap semangat dan mau berusaha memperbaiki kekurangan atau kesalahannya tersebut.

5. Orang tua sebagai Pengarah atau *Director*

Orang tua memiliki tugas untuk selalu membimbing anaknya agar dapat mencapai kesuksesaan di masa depan dengan menemukan minat dan bakat yang dimiliki oleh sang anak.[13] Dalam pencarian bakat dan

---

[11] Selfia S. Rumbewas, Beatus M. Laka, and Naftali Meokbun, "Peran Orang Tua Dalam Miningkatkan Motivasi Belajar Peserta Didik Di Sd Negeri Saribi," *Jurnal EduMatSains* 2, no. 2 (2018): 205.

[12] Sholikah and Hanifah, "Peran Orang Tua Dalam Membantu Belajar Anak Di Masa Pandemi Covid-19," 12.

[13] Endang Winingsih, "Peran Orangtua Dalam Pembelajaran Jarak Jauh," *Poskita.Co*, last modified 2020, accessed August 14, 2021, https://poskita.co/2020/04/02/peran-orangtua-dalam-pembelajaran-jarak-jauh/.

minat anak, hal yang perlu dilakukan oleh orang tua adalah memberikan banyak pengalaman baru seperti kegiatan beraneka ragam yang dicontohkan seperti sebelumnya atau bisa melakukan kegiatan lainnya. Dari kegiatan-kegiatan tersebut, orang tua bisa mengamati ketertarikan anak dan memulai untuk menggali lebih dalam mengenai minat dan bakat yang dimilikinya.

# BAB VI

# MENJAGA KESEHATAN MENTAL ANAK DI MASA PANDEMI

*Havilda Zia Tawakalni*

## A. Pengertian Kesehatan

Kesehatan adalah keadaan sejahtera dari badan, jiwa, dan sosial yang memungkinkan setiap orang hidup produktif secara sosial dan ekonomis.[1] Sementara itu, menurut Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) tahun 1948 menyebutkan bahwa pengertian kesehatan adalah sebagai suatu keadaan fisik, mental, dan sosial kesejahteraan dan bukan hanya ketiadaan penyakit atau kelemahan.[2] Kesehatan adalah konsep positif menekankan sumber daya sosial dan pribadi, serta kemampuan fisik.

Pada dasarnya kesehatan itu meliputi empat aspek, antara lain:[3]

---

[1] World Health Organization, "Constitution of the World Health Organization," in *Basic Documents*, 49th ed. (Jenewa: World Health Organization, 2020), 1.

[2] World Health Organization, *The First Ten Years of the World Health Organization* (Jenewa: World Health Organization, 1958), 459.

[3] Heru Nurcahyo, *Ilmu Kesehatan: Untuk Sekolah Menengah Kejuruan* (Jakarta: Direktorat Pembinaan SMK Direktorat Jenderal Manajemen Pendidikan Dasar dan Menengah, 2008), 2.

1. Kesehatan fisik, terwujud apabila sesorang tidak merasa dan mengeluh sakit atau tidak adanya keluhan dan memang secara objektif tidak tampak sakit. Semua organ tubuh berfungsi normal atau tidak mengalami gangguan.
2. Kesehatan mental (jiwa) mencakup 3 komponen, yakni pikiran, emosional, dan spiritual.
   a. Pikiran sehat tercermin dari cara berpikir atau jalan pikiran.
   b. Emosional sehat tercermin dari kemampuan seseorang untuk mengekspresikan emosinya, misalnya takut, gembira, kuatir, sedih dan sebagainya.
   c. Spiritual sehat tercermin dari cara seseorang dalam mengekspresikan rasa syukur, pujian, kepercayaan dan sebagainya terhadap sesuatu di luar alam fana ini, yakni Tuhan Yang Maha Kuasa. Misalnya sehat spiritual dapat dilihat dari praktik keagamaan seseorang. Dengan perkataan lain, sehat spiritual adalah keadaan dimana seseorang menjalankan ibadah dan semua aturan-aturan agama yang dianutnya.
3. Kesehatan sosial terwujud apabila seseorang mampu berhubungan dengan orang lain atau kelompok lain secara baik, tanpa membedakan ras, suku, agama atau kepercayaan, status sosial, ekonomi, politik, dan sebagainya, serta saling toleran dan menghargai.

4. Kesehatan dari aspek ekonomi terlihat bila seseorang (dewasa) produktif, dalam arti mempunyai kegiatan yang menghasilkan sesuatu yang dapat menyokong terhadap hidupnya sendiri atau keluarganya secara finansial.

## B. Menjaga Rutinitas

Berolahraga di rumah terkadang memang bisa menjadi tantangan tersendiri. Entah karena persoalan memotivasi diri sendiri untuk memulai, atau menjaga diri tetap fokus. Untuk mengatasi hambatan dan menjaga kita tetap pada jalur yang benar dengan tujuan kesehatan, berikut ini terdapat 10 langkah yang bisa kita lakukan untuk menjaga rutinitas olahraga di rumah:[4]

1. Tentukan area latihan

   Membuat gym mini di sudut ruangan atau di tempat lain di rumah adalah cara yang bagus untuk memastikan kita bisa berolahraga sebanyak mungkin di rumah.
2. Tentukan jadwal latihan

   Seperti kebanyakan hal dalam hidup, perencanaan itu penting. Memiliki jadwal dan memasukkan rencana

[4] Kompas.com, "10 Tips Jitu Jaga Rutinitas Olahraga Di Rumah Selama Pandemi," *Kompas.Com*, last modified 2021, accessed August 11, 2021, https://lifestyle.kompas.com/read/2021/01/18/154734020/10-tips-jitu-jaga-rutinitas-olahraga-di-rumah-selama-pandemi?page=all.

latihan ke dalam jurnal/kalender membantu kita tetap termotivasi dan konsisten dalam berolahraga.

3. Jangan memasang target gila

   Kita dituntut untuk realistis tentang tujuan kita, dan tidak kecewa jika gagal. Teruskan dan tetapkan target yang berbeda setiap minggu. Kita bisa memulai dengan berolahraga tiga kali seminggu misalnya.

4. Hilangkan gangguan yang dapat mengganggu aktivitas olahraga kita dan beri tahu keluarga atau teman sekamar bahwa kita sedang berolahraga.

5. Pemanasan dan pemulihan

   Penelitian menunjukkan pemanasan sebelum olahraga bisa meningkatkan kekuatan otot. Mulailah dan akhiri setiap latihan dengan melakukan pemanasan terlebih dahulu untuk meregangkan otot.

6. Olahraga pada pagi hari

   Berolahraga pada pagi hari memiliki banyak manfaat, baik untuk kesehatan maupun jadwal.

7. Dengarkan musik

   Musik membantu kita tetap sadar dan fokus selama berolahraga.

8. Pakai outfit yang sesuai selera

   Mengenakan pakaian fitnes yang kita paling sukai akan membuat lebih percaya diri. Ungkapan berpakaian untuk sukses pasti berlaku pula untuk dunia kebugaran.

9. Tetap terhidrasi

   Air adalah elemen kunci kebugaran. Membuat tubuh tetap terhidrasi sebelum memulai berolahraga

sangatlah penting, terutama dalam kondisi yang lebih panas.

10. Siapkan makanan setelah latihan

    Jika kita merencanakan olahraga pagi, penting untuk memiliki sarapan sehat yang sudah disiapkan. Makan makanan dengan nutrisi yang tepat setelah aktivitas juga merupakan kunci untuk mencapai tujuan berolahraga.

## C. Fokus pada Hal Positif

Pemikiran positif dapat ditunjukkan ketika kita menghadapi ketidaknyamanan dengan cara yang lebih positif dan produktif. Pikiran positif akan menuntun kita untuk memikirkan hal-hal baik yang akan terjadi, dibandingkan dengan yang hal buruknya.

Berpikir positif sering kali dimulai dengan *self-talk*. *Self-talk* adalah aliran pikiran tak terucap tanpa akhir yang mengalir di kepala. Pikiran otomatis ini bisa positif atau negatif. Beberapa dari *self-talk* berasal dari logika dan nalar. *Self-talk* lainnya mungkin timbul dari kesalahpahaman yang kita buat karena kurangnya informasi.[5]

---

[5] Andre Kurniawan, "Cara Membangun Pikiran Positif, Bantu Hindari Stres Dan Depresi," *Www.Merdeka.Com*, last modified 2021, accessed August 11, 2021, https://www.merdeka.com/jabar/cara-membangun-pikiran-positif-bantu-hindari-stres-dan-depresi-kln.html.

Berpikir positif sendiri memiliki empat aspek, yaitu *reality adaptation* (penyesuaian diri terhadap kenyataan), *non-judgement talking* (pernyataan yang tidak menilai), *positive expectation* (harapan positif), dan *self-affirmation* (afirmasi diri).[6]

1. *Reality Adaptation*

   *Reality adaptation* (penyesuaian diri terhadap kenyataan) adalah mengakui kenyataan dengan segera menyesuaikan diri, menjauhkan diri dari penyesalan, frustrasi dan menyalahkan diri sendiri, serta menerima masalah dan mencoba menghadapinya.

2. *Non-judgement talking*

   *Non-judgement talking* merupakan suatu pernyataan lebih menggambarkan diri dari pada penilaian keadaan, bersifat luwes, dan tidak fanatik dalam berpendapat.

3. *Positive Expectation*

   Aspek berpikir positif adalah harapan positif yang diturunkan menjadi sesi pelatihan *My dreams come true*.

4. *Self-Affirmation*

   Aspek berpikir positif yang terakhir adalah afirmasi diri, yaitu memusatkan perhatian pada kekuatan diri

---

[6] Atina Machmudati and R. Rachmy Diana, "Efektivitas Pelatihan Berpikir Positif Untuk Menurunkan Kecemasan Mengerjakan Skripsi Pada Mahasiswa," *Jurnal Intervensi Psikologi (JIP)* 9, no. 1 (2017): 114.

sendiri secara lebih positif dengan dasar pemikiran bahwa setiap orang sama berartinya dengan orang lain.

## D. Manfaat Berpikir Positif dalam Keluarga

Keluarga adalah unit terkecil dalam masyarakat seperti ayah, ibu, adik dan kakak. Awal lingkup yang pertama dan sering bertemu adalah keluarga yang lebih dipercaya dari orang lain, dan apapun permasalahan keluarga akan menjadikan hal yang paling utama untuk memberi dan menerima solusi pemikiran kita. Salah satu contoh berpikir positif di lingkungan keluarga adalah saling berdiskusi tentang hal apapun baik suka ataupun tidak suka, dan yang menjadi permasalahan akan diarahkan dengan cara positif untuk mendapatkan jalan keluar yang lebih baik.

Saat berpikir positif di lingkup terkecil (keluarga), akan mengalir rasa kehangatan, kekompakan, dan motivasi menjadi keluarga yang sejahtera dan harmonis. Apalagi kita akan menerapkannya di luar lingkup yang lebih luas, yang akan semakin membuat harga diri kita lebih bernilai.

## E. Dorongan Interaksi Sosial

Walgito (dalam Khairul Anwar) mengemukakan interaksi sosial adalah hubungan antara individu satu dengan individu lain, individu satu dapat mempengaruhi individu yang lain atau sebaliknya, sehingga terdapat hubungan yang saling timbal balik. Hubungan tersebut dapat terjadi antara individu dengan individu, individu dengan kelompok atau kelompok dengan kelompok.[7] Sementara itu, menurut Monks dkk (2002) ada beberapa faktor yang dapat mempengaruhi interaksi sosial yaitu:[8]

1. Jenis kelamin

   Kecenderungan laki-laki untuk berinteraksi dengan teman sebaya/sejawat lebih besar daripada perempuan.
2. Kepribadian ekstrovert

   Orang-orang ekstrovert lebih komformitas daripada introvert.
3. Besar kelompok

   Pengaruh kelompok menjadi makin besar bila kelompoknya semakin bertambah.
4. Keinginan untuk mempunyai status

   Adanya dorongan untuk memiliki status inilah yang menyebabkan seseorang berinteraksi dengan sejawatnya, individu akan menemukan kekuatan

[7] M. Khairul Anwar, "Hubungan Antara Konsep Diri Dengan Interaksi Sosial Pada Perawat Di Rumah Sakit Islam Surakarta" (Universitas Muhammadiyah Surakarta, 2016), 3.

[8] Ibid., 9.

dalam mempertahankan dirinya di dalam perebutan tempat atau status terlebih di dalam suatu pekerjaan.

5. Interaksi orang tua

   Suasana rumah yang tidak menyenangkan dan tekanan dari orang tua menjadi dorongan individu dalam berinteraksi dengan teman sejawatnya.

6. Pendidikan

   Pendidikan yang tinggi adalah salah satu faktor dalam mendorong individu untuk interaksi, karena orang yang berpendidikan tinggi mempunyai wawasan pengetahuan yang luas, yang mendukung dalam pergaulannya.

## F. Menghadapi Emosi Anak dengan Tenang

Sejak lahir anak-anak sudah memiliki berbagai emosi (seperti marah, senang, cemas, sedih, dan sebagainya) yang akan terus berkembang seiring dengan pertumbuhannya. Orang tua wajib tahu bagaimana cara mengendalikan emosi anak agar ia memiliki kecerdasan emosional yang baik.

Selama masa pertumbuhan anak, emosi alaminya akan bercampur dengan apa yang ia lihat dari lingkungan sekitarnya. Oleh karena itu, gaya parenting yang tepat akan sangat membantu dalam mengendalikan emosi anak. Sebelum orang tua mengajarkan bagaimana cara mengendalikan emosi anak, sebaiknya ajari anak terlebih dahulu untuk mengenali dan mengidentikasi

perasaannya. Misalnya, sedih, marah, kecewa, malu, senang, benci, dan sebagainya. Menurut penelitian, mengidentifikasi emosi adalah tahap awal dalam mengendalikan emosi anak. Jangan sampai anak tak mengerti perasaannya sendiri sehingga ia jadi gagal mengontrolnya di kemudian hari.

Berikut cara mengendalikan emosi anak sesuai usianya:[9]

1. Mengatur emosi usia bayi

   Anak digolongkan masih bayi jika usianya 0-12 bulan. Di usia ini, anak akan menampakkan emosi alaminya dan mengenal emosi kedua dari lingkungan terdekat yang ada di keluarganya.

   Sesuai dengan perkembangan otaknya, emosi bayi akan terpengaruh apabila berhubungan dengan tiga hal, yaitu sentuhan, pelukan, dan makanan. Rasa senang dan sedih tergantung pada 3 hal tersebut. Riset menunjukkan bahwa bayi berusia 6 bulan mulai bisa menyesuaikan kondisi dan mencoba mengatasi emosinya sendiri.
2. Mengendalikan emosi anak balita

   Di usia 1 – 5 tahun ini, rasa takut adalah emosi yang paling sulit dimengerti dan diatasi oleh balita. Pada usia ini juga, orang tua mulai

[9] Syahar Banu, "Parents, Ini Caranya Mengendalikan Emosi Anak Sesuai Tahapan Usia," *Id.Theasianparent.Com*, last modified 2021, accessed August 12, 2021, https://id.theasianparent.com/cara-mengendalikan-emosi-anak/amp.

mendekatkan/mengenalkan anak dengan emosinya sendiri. Misalnya saat ia menangis, orang tua perlu bertanya apa yang ia rasakan. Saat ia senang, orang tua juga mulai bisa mengajaknya berinteraksi tentang apa yang membuatnya senang.

3. Mengendalikan emosi anak-anak

   Di usia 6-10 tahun, anak-anak sudah mulai mengenal emosi kedua (*secondary emotion*). Disini, mereka bisa terpengaruh lingkungan, media, dan memiliki pemikirannya sendiri tentang segala sesuatu. Anak-anak tak hanya harus mampu mengidentifikasi emosinya sendiri. Melainkan juga mampu mengatakan apa yang menyebabkan ia jadi seperti itu.

   Cara mengatasi masalah di usia ini akan berdampak sampai ia dewasa. Maka, orang tua tak perlu selalu membantunya dalam berbagai hal. Kunci utama adalah ikatan dengan orang tuanya. Jika orang tua jadi tempat aman untuknya, maka anak akan merasa bahwa sesulit apapun situasi yang ia hadapi, orangtua akan selalu jadi tempat aman baginya yang akan membuat keadaan jadi terasa baik-baik saja.

## G. Tidak Memberikan Hukuman

Menurut Woolkfolk (dalam Ardini) hukuman merupakan konsekuensi yang kurang menyenangkan untuk suatu respon perilaku tertentu atau meghilangkan suatu bentuk penguat yang diinginkan karena respon

perilaku tertentu. Sedangkan menurut Indrakusuma, hukuman adalah tindakan yang dijatuhkan kepada anak secara sadar dan sengaja sehingga memunculkan nestapa sehingga anak menjadi sadar akan perbuatannya kemudian di dalam hati akan berjanji untuk tidak mengulangi kembali.[10]

Hukuman memiliki beberapa dampak, diantaranya:

1. Mengurangi perbuatan yang menjadi sebab dihukum.
2. Menghasilkan akibat lain yang tidak diinginkan seperti agresifitas, kekhawatiran, dan tidak jujur.
3. Hanya bersifat sementara (jika ancaman hukuman hilang respon yang lain kembali muncul).
4. Menghasilkan respon negatif dari teman lain dan siswa yang dihukum.

Segala sesuatu yang dilakukan dengan sengaja pasti mempunyai tujuan tertentu, begitu pula dengan dilaksanakannya hukuman, ini bukan hanya sekedar untuk mengikuti atau menyengsarakan anak, tetapi hukuman ini dimaksudkan untuk mengatur tingkah laku para anak sekaligus untuk mendidik mereka.

Tujuan singkat pemberian hukuman sendiri adalah untuk menghentikan tingkah laku yang negatif

---

[10] Pupung Puspa Ardini, "'Penerapan Hukuman', Bias Antara Upaya Menanamkan Disiplin Dengan Melakukan Kekerasan Terhadap Anak," *Jurnal Pendidikan Usia Dini* 9, no. 2 (2015): 253.

atau tidak benar, sedangkan tujuan panjangnya adalah untuk mendidik dan mendorong anak menghentikan sendiri tingkah lakunya yang tidak benar.

Hukuman sangat diperlukan apabila terjadi tindakan tidak benar yang sering dilakukan dan berakibat buruk atau membahayakan dirinya atau orang lain. Bagi anak yang mempunyai sifat selalu menentang, diperlukan juga usaha yang keras untuk memberikan peraturan. Hukuman yang diberikan juga harus yang wajar, logis, obyektif, dan tidak membebani mental. Serta harus sebanding antara kesalahan yang diperbuat dengan hukuman yang diberikan.[11]

Menurut M. Ngalim Purwanto (dalam M. Nur) hukuman yang bersifat pendidikan (paedagogis), harus memenuhi syarat sebagai berikut:[12]

1. Pemberian hukuman harus tetap dalam jalinan cinta kasih dan penuh sayang.
2. Harus didasarkan pula pada alasan keharusan.
3. Harus menimbulkan kesa di hati seorang anak.
4. Diikuti dengan pemberian maaf dan harapan serta kepercayaan.

---

[11] Charles E. Schaefer, *Bagaimana Mempengaruhi Anak: Pegangan Praktis Bagi Orangtua* (Semarang: Dahara Prize, 1989), 48.

[12] Muhammad Nur, "Menghukum Anak Dalam Perspektif Pendidikan Islam (Telaah Perbandingan Pemikiran Imam Al-Ghazali Dengan Ibnu Sina)" (Universitas Islam Negeri Alauddin Makassar, 2018), 48.

Menurut Athiyah al-Abrasyi, kalaupun hukuman tersebut berupa fisik, maka sebisa mungkin hendaknya seperti sebagai berikut:

1. Tidak boleh dilakukan pada anak dibawah umur 10 tahun, karena yang ditakutkan akan menimbulkan rasa trauma pada anak tersebut.
2. Alat yang digunakan untuk memukul bukan merupakan benda yang berbahaya, seperti lidi, tongkat kecil dan lain-lain. Supaya tidak menimbulkan rasa sakit yang teramat sangat.
3. Pukulan tidak boleh lebih dari 3 kali.
4. Hendaknya anak diberi kesempatan terlebih dahulu untuk bertaubat dari apa yang dia lakukan dan memperbaiki kesalahan yang pernah mereka kerjakan.

## H. Menghadapi Kesalahan Orang Tua

Selain dengan pasangan, hubungan yang tidak bahagia (*toxic relationship*) juga bisa terjadi dalam lingkup orang tua dengan anak. Dalam kondisi ini, orangtua biasanya terkesan kurang mendukung kemauan dan kemampuan anak, sering menyalahkan, sulit diajak kompromi, hingga tidak mau meminta maaf sekalipun ke anaknya sendiri. Akibatnya, hubungan anak dan orang tua malah jadi renggang dan tidak akur.

Berikut ini berbagai cara yang bisa kita terapkan untuk menjalin dan menghadapi kesalahan orangtua:

1. Bicarakan baik-baik

   Memang tidak mudah untuk kembali menjalin hubungan baik dengan orangtua yang sering kali menyalahkan anak. Akan tetapi, tidak ada salahnya untuk mengajaknya duduk bersama dan saling bicara dari hati ke hati.

2. Bersikap tegas

   Tidak ada orangtua yang sempurna di dunia ini. Begitu pula dengan orang tua kita. Tentu kita pun tidak dapat menggantikan posisi mereka. Begitu juga dengan orang tua kita terhadap kita. Maka dari itu, salah satu cara terbaik untuk menghadapi orang tua yang seperti ini adalah dengan memaafkannya. Buang jauh-jauh pikiran buruk tentang mereka, sekalipun mereka masih saja menyakiti perasaan kita.

3. Buat kesepakatan bersama

   Wajar saja jika kita membutuhkan persetujuan orangtua demi mewujudkan keinginan kita. Yang terjadi bukannya mendukung keputusan kita, orangtua justru menolaknya mentah-mentah dan menginginkan kita mendapatkan sesuatu yang lebih tinggi atau lebih baik. Jika hal tersebut terjadi, jangan saling menyalahkan dan berdebat dengan mereka.

   Cobalah untuk memberikan pemahaman bahwa sebagai anak, kita sudah dewasa dan berhak untuk memilih jalan hidup yang kita inginkan. Sampaikan

ini dari hati ke hati dan katakan bahwa kita membutuhkan masukan terbaik dari mereka sebagai orang tua, bukan disuguhi aturan ketat yang mutlak dan tak terbantahkan.[13]

## I. Menjadi Orang Tua yang Bahagia

Membina keluarga dan rumah tangga bukanlah perkara yang mudah. Tiap tahap dalam proses pembentukannya pastilah melalui fase yang berbeda. Saat baru menikah, dimulai dengan sedikit keterkejutan, berusaha saling memahami dan memaklumi hingga berusaha mengenali karakter pasangan lebih dalam. Fase berikutnya adalah ketika Allah SWT mulai menitipkan satu persatu anak dalam kehidupan rumah tangga, melengkapi kebahagiaan keluarga dan rumah tangga.

Selain selalu berusaha untuk memahami karakter pasangan, saat anak hadir orang tua juga dituntut untuk memahami karakter anak. Semakin banyak anak, semakin banyak karakter anak yang harus dikenali orang tua. Salah dalam memahami karakter anak, akan salah pula dalam memperlakukan anak. Hal ini akan berpotensi menimbulkan sedikit konflik antara anak dan orang tua.

---

[13] Adelia Marista Safitri, "Kesal Menghadapai Orangtua Yang Memojokkan Anda? Hadapi Dengan 3 Langkah Bijak Ini," *Hellosehat.Com*, last modified 2021, accessed August 10, 2021, https://hellosehat.com/mental/hubungan-harmonis/cara-menghadapi-orangtua/.

Setiap orangtua pasti ingin anaknya bisa hidup bahagia. Meskipun pada perjalanan hidupnya nanti ada kesulitan, paling tidak anak mereka bisa mengatasinya dengan baik dan menemukan kebahagiaannya. Tapi bahagia itu sendiri ternyata juga perlu ditumbuhkan sejak kecil di dalam keluarga.[14]

Adapun tahapan yang sepatutnya dilalui adalah sebagai berikut:[15]

1. Wajiblah orangtua menyadari bahwa anak adalah titipan Allah SWT yang harus dijaga, dan tidak boleh mengalami kerusakan atau dirusak.
2. Orang tua wajiblah menyadari bahwa ia butuh ilmu dan harus mencari ilmu dalam proses mendampingi tumbuh kembang anak dari mulai lahir hingga menjelang proses dewasa.
3. Orangtua hendaklah bersikap lemah lembut kepada anak-anaknya.
4. Orangtua hendaklah memenuhi hatinya dengan keikhlasan dan kesabaran.

---

[14] Febi Anindya Kirana, "Orangtua Bahagia Adalah Kunci Membesarkan Anak Bahagia," *Www.Fimela.Com*, last modified 2019, accessed August 12, 2021, https://www.fimela.com/parenting/read/4019654/orangtua-bahagia-adalah-kunci-membesarkan-anak-bahagia.

[15] Rifki M Firdaus, "Menjadi Orang Tua Bahagia," *Www.Islampos.Com*, last modified 2018, accessed August 12, 2021, https://www.islampos.com/menjadi-orang-tua-bahagia-116868/.

5. Orangtua hendaklah selalu mendoakan dengan doa kebaikan untuk anak-anaknya.
6. Orangtua hendaknya selalu optimis dan berfikir positif.
7. Orangtua hendaknya selalu merasa bersyukur dan beruntung.

# BAB VII

# PENUTUP

## A. Kesimpulan

Dimasa pandemi Covid-19, keluarga sebagai unit sosial terkecil dari struktur masyarakat telah membuktikan ketangguhannya dalam melindungi dan menjaga semua anggotanya dari bahaya penularan virus tersebut. Mewabahnya Covid-19 diberbagai belahan dunia menjadi bukti nyata bagaimana pentingnya peran keluarga sebagai tempat berlindung paling aman supaya terhindar dari infeksi Covid-19. Peran partisipatif keluarga dalam menghadapi permasalahan Covid-19, terutama dalam menjalankan kebiasaan baru bisa diawali dengan mengoptimalkan struktur keluarga. Langkah-langkahnya bisa berupa pemberian edukasi diri agar mampu meningkatkan sikap tanggap bencana, kemudian membangun kesadaran diri di lingkungan keluarga itu sendiri, menjaga kebersihan dan kesehatan, membantu dalam proses pembelajaran anak, dan menjaga kesehatan mental mereka.

Semua itu tidak akan tercapai tanpa adanya kesadaran dalam diri anggota keluarga. Mengingat kunci utama agar terhindar dari penularan Covid-19 adalah dengan membiasakan diri dengan kedisiplinan. Disini peran strategis kepala keluarga untuk mendisiplinkan perilaku anggotanya dapat dipandang sebagai indikator

pengukur keberhasilan keluarga dalam membantu pemerintah dalam memutus panyebaran Covid-19. Efektivitas pendisiplinan yang dilakukan kepala keluarga terhadap anggotanya tidak mungkin terpisahkan dari kedudukannya sebagai tokoh utama dan panutan di dalam keluarga. Karena posisinya sebagai pemimpin, kepala keluarga memiliki kebijakan atau kekuasaan tertinggi untuk meminta ketaatan seluruh anggota keluarganya agar selalu mematuhi dan menjalankan protokol kesehatan yang ditetapkan pemerintah mengenai Covid-19.

# DAFTAR PUSTAKA

AB, Syamsuddin. *Cahaya Hidup Pengasuhan Keluarga (Fungsionalisme Struktural Dan Interaksionisme Simbolik)*. Ponorogo: Waode Group, 2018.

Ahsani, Eva Luthfi Fakhru. "Strategi Orang Tua Dalam Mengajar Dan Mendidik Anak Dalam Pembelajaran At The Home Masa Pandemi Covid-19." *Jurnal Al_Athfal* 3, no. 1 (2020): 37–46. https://ejournal.stainupwr.ac.id/index.php/Al_Athfal/article/view/180/105.

Anwar, M. Khairul. "Hubungan Antara Konsep Diri Dengan Interaksi Sosial Pada Perawat Di Rumah Sakit Islam Surakarta." Universitas Muhammadiyah Surakarta, 2016.

Ardini, Pupung Puspa. "'Penerapan Hukuman', Bias Antara Upaya Menanamkan Disiplin Dengan Melakukan Kekerasan Terhadap Anak." *Jurnal Pendidikan Usia Dini* 9, no. 2 (2015): 251–266.

Ardiyanto, Asep, Veryliana Purnamasari, Sukamto Sukamto, and Ekasari Setianingsih. "Analisis Perilaku Hidup Bersih Dan Status Kebugaran Jasmani Di Era Pandemi Covid-19 Dosen PGSD." *Jendela Olahraga* 5, no. 2 (2020): 131–140.

Ariandini, Kadek Ayu Nina Lusia. "Pengaruh Edukasi Berbasis Game Android Tanah Sang Penakluk

Tsunami Dan Gempa Bumi Terhadap Kesiapsiagaan Siswa Menghadapi Bencana." Politeknik Kesehatan Denpasar, 2019.

ARIANTI, ARIANTI. "Urgensi Lingkungan Belajar Yang Kondusif Dalam Mendorong Siswa Belajar Aktif." *Didaktika* 11, no. 1 (2019): 41.

Banks, James A. *An Introduction to Multicultural Education*. 5th ed. Boston: Pearson/Allyn and Bacon, 2013.

Banu, Syahar. "Parents, Ini Caranya Mengendalikan Emosi Anak Sesuai Tahapan Usia." *Id.Theasianparent.Com*. Last modified 2021. Accessed August 12, 2021. https://id.theasianparent.com/cara-mengendalikan-emosi-anak/amp.

Basit, Abdul. *Konseling Islam*. Jakarta: Kencana, 2017.

Brigette, Syaron. "Peran Badan Perencanaan Pembangunan Daerah." *Jurnal Administrasi Publik* 4, no. 48 (2017).

Clara, Evy. *Sosilogi Keluarga*. Jakarta: UNJ Press, 2020.

Daliana, Salis. "Deskripsi Self-Awareness Dan Kemampuan Penalaran Matematis Siswa Kelas VII SMP Muhammadiyah Sokaraja." Universitas Muhammadiyah Purwokerto, 2016.

Dini. “4 Gaya Belajar Anak Dan Bagaimana Mengarahkannya.” *Www.Ibupedia.Com*. Last modified 2020. Accessed August 15, 2021. https://www.ibupedia.com/artikel/balita/4-gaya-belajar-anak-dan-bagaimana-mengarahkannya.

Erita, Donny Mahendra, and Adventus MRL.Batu. *Manajemen Gawat Darurat Dan Bencana*. *Journal.Thamrin.Ac.Id*, 2019.

Fhatmawati, Astri. “Hubungan Antara Self-Awareness Dengan Tanggung Jawab Remaja Di Panti Pelayanan Sosial Anak (PPSA) Pamardi Utomo Boyolali.” IAIN Surakarta, 2020.

Firdaus, Rifki M. “Menjadi Orang Tua Bahagia.” *Www.Islampos.Com*. Last modified 2018. Accessed August 12, 2021. https://www.islampos.com/menjadi-orang-tua-bahagia-116868/.

Fluerentin, Elia. “Latihan Kesadaran Diri (Self Awareness) Dan Kaitannya Dengan Penumbuhan Karakter.” *Jurnal Inspirasi Pendidikan* 1, no. 1 (2012): 9–18.

Hardikar, Gauri, A. Radhakrishnan Nair, and Sunita Ranjan. “National Education Policy 2020 and Inclusion of Life Skills Education in Curricula: The Way Forward.” *International Journal of Life Skills Education* 6, no. 2 (2020): 75–86.

Harmer, Jeremy. *The Practice of English Language Teaching*. 4th ed. USA: Pearson Education Limited, 2007.

Harvard Business Review, Daniel Goleman, Robert Steven Kaplan, Susan David, and Tasha Eurich. *Self-Awareness (HBR Emotional Intelligence Series)*. Boston, Massachusetts: Harvard Business Review Press, 2018.

Hastiningsih, Wahyu Tri. *Stewarding*. Yogyakarta: Deepublish, 2017.

I Aristanti. "Konsep Dasar Kesiapsiagaan Bencana Kebakaran." *Journal of Chemical Information and Modeling* 53, no. 9 (2019): 1.

Ibda, F. "Perkembangan Kognitif: Teori Jean Piaget." *Intelektualita* 3, no. 1 (2015): 27–38.

Irawan, Edi, Syaiful Arif, Arif Rahman Hakim, Ulum Fatmahanik, Wirawan Fadly, Sofwan Hadi, Faninda Novika Pertiwi, et al. *Pendidikan Tinggi Di Masa Pandemi : Transformasi, Adaptasi, Dan Metamorfosis Menyongsong New Normal*. Yogyakarta: Zahir Publishing, 2020.

Kasana, Rizki Uswatun. "Hubungan Antara Self-Awareness Dengan Kadar Glukosa Darah Pada Pasien DM Tipe 2 (Di Poli Penyakit Dalam RSUD Jombang)." Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Insan

Cendekia Medika, 2017.

Kemendikbud. *Surat Edaran Sekretaris Jenderal Kemendikbud Nomor 15 Tahun 2020 Tentang Pedoman Penyelenggaraan Belajar Dari Rumah Dalam Masa Darurat Penyebaran Corona Virus Disease (COVID-19)*, 2020.

Khairunnisa, Hani. "Self-Esteem, Self-Awareness Dan Perilaku AsertifF Pada Remaja." Universitas Muhammadiyah Malang, 2017.

Kirana, Febi Anindya. "Orangtua Bahagia Adalah Kunci Membesarkan Anak Bahagia." *Www.Fimela.Com*. Last modified 2019. Accessed August 12, 2021. https://www.fimela.com/parenting/read/4019654/orangtua-bahagia-adalah-kunci-membesarkan-anak-bahagia.

Kompas.com. "10 Tips Jitu Jaga Rutinitas Olahraga Di Rumah Selama Pandemi." *Kompas.Com*. Last modified 2021. Accessed August 11, 2021. https://lifestyle.kompas.com/read/2021/01/18/154734020/10-tips-jitu-jaga-rutinitas-olahraga-di-rumah-selama-pandemi?page=all.

Kopidpedia. "Bunga Rampai Artikel Penyakit Virus Korona ( COVID-19 ) Editor : Titik Respati." *Kopidpedia* (2020): 203–215. http://repository.unisba.ac.id:8080/xmlui/bitstream/handle/123456789/26743/fulltext_bc_16_feriandi_ko

pidpedia_fk_p2u_unisba_2020.pdf?sequence=1%0Ahttp://repository.unisba.ac.id.

Kurniawan, Andre. “Cara Membangun Pikiran Positif, Bantu Hindari Stres Dan Depresi.” *Www.Merdeka.Com*. Last modified 2021. Accessed August 11, 2021. https://www.merdeka.com/jabar/cara-membangun-pikiran-positif-bantu-hindari-stres-dan-depresi-kln.html.

Lucas, Alexander. *Ilmu Kesehatan Masyarakat*. Yogyakarta: CV Andi Offset, 2016.

M., Kalaiyarasan, and M. Daniel Solomon. “Importance of SelfAwareness in Adolescence – A Thematic Research Paper.” *IOSR Journal Of Humanities And Social Science* 1, no. 1 (2016): 19–22.

Machmudati, Atina, and R. Rachmy Diana. “Efektivitas Pelatihan Berpikir Positif Untuk Menurunkan Kecemasan Mengerjakan Skripsi Pada Mahasiswa.” *Jurnal Intervensi Psikologi (JIP)* 9, no. 1 (2017): 107–127.

Malikah. “Kesadaran Diri Proses Pembentukan Karakter Islam.” *Al-Ulum* 13, no. 1 (2013): 129–150.

Mardani. *Hukum Keluarga Islam Di Indonesia*. Jakarta: Kencana, 2013.

Masyah, Barto. “Pandemi Covid 19 Terhadap Kesehatan

Mental Dan Psikososial." *Mahakan Noursing* 2, no. 8 (2020): 353–362. http://ejournalperawat.poltekkes-kaltim.ac.id/index.php/nursing/article/view/180/74.

Meva, Nareza. "Tips Agar Anak Tidak Bosan Di Rumah Selama Pandemi COVID-19." *Www.Alodokter.Com*. Last modified 2020. Accessed August 14, 2021. https://www.alodokter.com/tips-agar-anak-tidak-bosan-di-rumah-selama-pandemi-covid-19.

MSMI, Daisy. "Enhancing Academic Performance through Life Skills Education: A Conceptual Study." *International Journal of Life Skills Education* 6, no. 2 (2020): 24–34.

Nur, Muhammad. "Menghukum Anak Dalam Perspektif Pendidikan Islam (Telaah Perbandingan Pemikiran Imam Al-Ghazali Dengan Ibnu Sina)." Universitas Islam Negeri Alauddin Makassar, 2018.

Nurcahyo, Heru. *Ilmu Kesehatan: Untuk Sekolah Menengah Kejuruan*. Jakarta: Direktorat Pembinaan SMK Direktorat Jenderal Manajemen Pendidikan Dasar dan Menengah, 2008.

Okpara, Atuma, and Agwu M. Edwin. "Self Awareness and Organizational Performance in The Nigerian Banking Sector." *European Journal of Research and Reflection in Management Sciences* 3, no. 1 (2015): 1–18.

Rumbewas, Selfia S., Beatus M. Laka, and Naftali Meokbun. “Peran Orang Tua Dalam Miningkatkan Motivasi Belajar Peserta Didik Di Sd Negeri Saribi.” *Jurnal EduMatSains* 2, no. 2 (2018): 201–212.

Saefudin, Wahyu. *Mengembalikan Fungsi Keluarga*. Jawa Tengah: Ide Publishing, 2019.

Safitri, Adelia Marista. “Kesal Menghadapai Orangtua Yang Memojokkan Anda? Hadapi Dengan 3 Langkah Bijak Ini.” *Hellosehat.Com*. Last modified 2021. Accessed August 10, 2021. https://hellosehat.com/mental/hubungan-harmonis/cara-menghadapi-orangtua/.

Sambode, Retno A., Femmy Tulusan, and Verry Y. Londa. “Peran Pemerintah Daerah Dalam Mempromosikan Pariwisata Tanjung Bongo Di Desa Soasio Kecamatan Galela Induk Kabupaten Halmahera Utara.” *Jurnal Administrasi Publik* 5, no. 84 (2019): 62–69.

Saskatchewan NewStart Prince Albert., Inc. *Life Skills: A Course in Applied Problem Solving.*, 1971. http://search.ebscohost.com/login.aspx?direct=true&db=eric&AN=ED049353&site=ehost-live.

Sastrawinata, Hendra. “Pengaruh Kesadaran Diri, Pengaturan Diri, Motivasi, Empati, Dan Keterampilan Sosial Terhadap Kinerja Auditor Pada

KAP Di Kota Palembang." *Sosialita* 1, no. 2 (2011): 1–19.

Schaefer, Charles E. *Bagaimana Mempengaruhi Anak: Pegangan Praktis Bagi Orangtua*. Semarang: Dahara Prize, 1989.

Sholikah, Mar'atus, and Umi Hanifah. "Peran Orang Tua Dalam Membantu Belajar Anak Di Masa Pandemi Covid-19." *PEMBELAJAR: Jurnal Ilmu Pendidikan, Keguruan, dan Pembelajaran* 5, no. 1 (2021): 5.

Siregar, Deborah, Evanny Indah Manurung, Riama Marlyn Sihombing, Martina Pakpahan, Yenni Ferawati Sitanggang, Christie Lidya Rumerung, Maria Maxmila Yoche Arkianti, et al. *Keperawatan Keluarga*. Jakarta: Yayasan Kita Menulis, 2020.

Supriyono, Harris Iskandar, and Sucahyono. "Pendidikan Keluarga Dalam Perspektif Masa Kin" (2015): 1–113.

Sutton, Melanie. "Emotional Intelligence and Competence in a Knowledge Citizen's World." *South African Journal of Information Management* 8, no. 4 (2006): 1–4.

Syaifudin, Hanifatuzuhro. "Identifikasi Pengetahuan Dan Sikap Tentang Kesiapsiagaan Bencana Pada Relawan Bencana." Universitas Muhammadiyah

Malang, 2019.

W, Febi Dwi. “The Importance of Knowing Student Learning Styles in Classroom Learning Activities.” *Erudio Journal of Educational Innovation* 2, no. 1 (2013).

Williams, Karen Marie Bradbun. “Self-Awareness Theory and Decision Theory: A Theoretical and Empirical Integration.” *ProQuest Dissertations and Theses* (1985): 281. https://search.proquest.com/docview/303350653?accountid=7098%0Ahttps://ttu-primo.hosted.exlibrisgroup.com/openurl/01TTU/01TTU?genre=dissertations+%26+theses&issn=&title=SELF-AWARENESS+THEORY+AND+DECISION+THEORY%3A+A+THEORETICAL+AND+EMPIRICAL+INTEGRATION&v.

Winingsih, Endang. “Peran Orangtua Dalam Pembelajaran Jarak Jauh.” *Poskita.Co*. Last modified 2020. Accessed August 14, 2021. https://poskita.co/2020/04/02/peran-orangtua-dalam-pembelajaran-jarak-jauh/.

World Health Organization. “Constitution of the World Health Organization.” In *Basic Documents*, 1–244. 49th ed. Jenewa: World Health Organization, 2020.

———. *The First Ten Years of the World Health*

*Organization*. Jenewa: World Health Organization, 1958.

## BIODATA PENULIS

**Hani Isnaeni,** lahir di Serang tanggal 22 September 2000. Jenjang pendidikannya meliputi: Sekolah Dasar di SDN Pamarayan 1, kemudian Mts Daar-el Qalam dan melanjutkan ke MAN Kragilan jurusan Ilmu-Ilmu Keagamaan. Saat ini ia melanjutkan pendidikannya di UIN Sultan Maulana Hasanuddin Banten jurusan Pendidikan Bahasa Arab.

**Havilda Zia Tawakalni**, lahir di Serang pada 30 Oktober 1999. Adapun riwayat pendidikannya yaitu: Sekolah Dasar di SDN Baros 3, SMP Manbaul Ulum Tanggerang dan melanjutkan ke SMA Manbaul Ulum Tanggerang jurusan IPS. Sekarang melanjutkan kuliah di UIN Sultan Maulana Hasanuddin Banten jurusan Manajemen Pendidikan Islam.

**Hayanun**, lahir di Serang pada 24 Agustus 2000. Ia merupakan anak bungsu dari 2 bersaudara. Menempuh pendidikan pertama di Sekolah Dasar Negeri (SDN) Kadubereum 1 pada tahun 2006 dan lulus pada tahun

2012. Kemudian ia melanjutkan pendidikannya ke SMPN 1 Pabuaran, lulus pada 2015. Di tahun yang sama, ia melanjutkan pendidikan ke SMAN 1 Pabuaran jurusan IPA dan lulus pada tahun 2018. Saat ini ia sedang menempuh pendidikan di UIN Sultan Maulana Hasanuddin Banten jurusan Tadris Bahasa Inggris.

**Miftah Nur Falah** dilahirkan tanggal 19 Agustus 2000 di Drangong, Taktakan, Serang, Banten. Ayahnya bernama Sukarma dan Ibunya bernama Umamah. Ia adalah anak ke tiga dari empat bersaudara. Menyelesaikan pendidikan Sekolah Dasar di SDN Rancatales pada tahun 2012, pendidikan menengah di SMP Negeri 6 Kota Serang pada tahun 2015, pendidikan tingkat kejuruan di SMKN Pertanian Kota Serang pada tahun 2018 dengan jurusan Agribisnis Produksi Tanaman. Sekarang sedang melanjutkan kuliah di UIN Sultan Maulana Hasanuddin Banten dengan jurusan Tadris Bahasa Inggris.

**Moh. Faiz,** lahir di Pandeglang, 15 Juli 2000. Jenjang pendidikan: Sekolah Dasar di SDN Cipicung 2, MTsN Pandeglang 2 Labuan dan melanjutkan ke MA Menes jurusan IPS. Sekarang sedang melanjutkan

kuliah di UIN Sultan Maulana Hasanuddin Banten dengan jurusan Tadris Bahasa Inggris.

**Itang**, lahir di Bekasi, 04 Agustus 1971. Alamat: Jl. Jenderal Sudirman Gang Ciceri Jaya Rt. 02/07 Kelurahan Sumur Pecung, Kota Serang-Banten. Pekerjaan: PNS, Dosen tetap UIN Sultan Maulana Hasanuddin Banten.

**Buku yang telah ditulis:**

1. Pemikiran Ekonomi Koperasi Muhammad Hatta Relevansinya dengan Etika Ekonomi Islam (2009)
2. Perbandingan Sistem Ekonomi dalam Pembangunan Nasional (2009)
3. Meminimalisir Kemiskinan Melalui Ekonomi Syariah (2009)
4. Reformasi Pengelolaan Pajak dalam Kesejahteraan Umat (2010)
5. Politik Ekonomi Islam Indonesia Era Reformasi (2010)
6. Hukum Pindana: Teori dan Praktek (2010)
7. Menggali Potensi Sumberdaya Alam Bagi Kesejahteraan Umat (2011)
8. Problematika Hukum Pidana di Indonesia (2011)
9. Teori Ekonomi Islam (2014)
10. Filsafat Hukum Islam (2015)

# OPTIMALISASI PERAN KELUARGA DALAM MENGHADAPI PERMASALAHAN DI MASA PANDEMI

Dalam buku ini, kami mengangkat tema Keluarga Tangguh Bencana sebagai fokus pembahasan. Keluarga tangguh bencana atau sering disebut dengan Katana menjadi isu utama BNPB dalam meningkatkan pengetahuan masyarakat terkait bencana mulai dari struktur organisasi terkecil. Program ini juga banyak dikampanyekan oleh organisasi non pemerintah bidang bencana. Dalam konteks bencana, keluarga menjadi fokus inti karena pengetahuan terkait bencana sangat baik jika dimulai dari rumah.

Keluarga adalah unit terkecil dari masyarakat yang terdiri atas kepala keluarga dan beberapa orang yang terkumpul dan serta orang orang yang selalu menerima kekurangan dan kelebihan orang yang ada disekitarnya entah itu baik ataupun buruk, tetap tidak bisa merubah kodrat yang ada. Dimana secara garis besar dapat dikatakan yang baik diarahkan dan yang buruk diperbaiki tanpa harus menghakimi.

Buku ini terbagi menjadi 5 pembahasan yang saling berkaitan. Bagian pertama membahas mengenai pentingnya edukasi diri dalam meningkatkan sikap tanggap bencana. Bagian kedua membahas mengenai pentingnya membangun self-awareness (kesadaran diri) dalam lingkungan keluarga. Bagian ketiga membahas mengenai peran anggota keluarga dalam menjaga kebersihan dan kesehatan di masa pandemi. Bagian keempat membahas mengenai peran orang tua dalam membantu proses pembelajaran anak di masa pandemi, dan bagian terakhir dalam buku ini membahas mengenai bagaimana cara menjaga kesehatan mental anak selama pandemi.

Alamat Redaksi :
Jl. Asri Raya Blok A1/E3
Pagedangan, Tangerang
Tlp (021) 54213874
Hp 081293719454

Cetakan pertama, (September, 2021)
Hak Cipta 2021, Pada Penulis

Hak Cipta Dilindungi Oleh Undang-Undang Copyright 2021

ISBN 978-623-97993-9-7