



**PROSIDING
KONFERENSI
NASIONAL III
IKATAN PSIKOLOGI
KLINIS - HIMPSSI**

*"Menggali Potensi Kearifan Lokal
untuk Membentuk Karakter Nusantara
dan Membangun Kesehatan
Psikologis Masyarakat"*

**Surakarta
8 - 9 Mei 2015**

Sekapur Sirih Dari Ketua Panitia Konferensi Nasional III IPK

Puji syukur kepada Allah akhirnya prosiding ini bisa diterbitkan. Beribu ucapan terima kasih kepada para pemakalah dan tim mitra bestari serta seksi ilmiah Konas III IPK. Prosiding ini merupakan produk dari Konggres Ikatan Psikologi Klinis (IPK) III yang mengangkat tema: "Menggali Potensi Kearifan Lokal untuk membentuk Karakter Nusantara dan Membangun Kesehatan Psikologis Masyarakat.

Prosiding ini terdiri dari beberapa tema besar yaitu Peran dan Praktek psikologi dalam menyehatkan Indonesia serta Kearifan local untuk membentuk karakter Nusantara sebagai agen perubahan.

Adapun sub temanya adalah: Peran Psikologi dalam Kesehatan Masyarakat; Peran Psikologi dalam Pembangunan Sistem Kesehatan dan Penjaminan Kesehatan; Peranan Psikologi dalam penanganan berbagai Kasus Kesehatan; Pola pengasuhan berbasis tradisi sebagai dasar pembentukan karakter; Aplikasi nilai-nilai nusantara dalam meningkatkan kesehatan masyarakat.

Kami berharap segala ilmu yang terangkum dalam prosiding ini bermanfaat bagi peningkatan ilmu Psikologi serta kesehatan psikologis Indonesia.

Ketua Panitia Konas III IPK

Dr. Hastaning Sakti, M. Kes., Psikolog

Daftar Isi

Sekapur Sirih Dari Ketua Panitia Konferensi Nasional III IPK	i
Daftar Isi	ii

KEYNOTE

Kearifan Lokal, Karakter Nusantara, dan Kesehatan Psikologis Masyarakat	1
---	---

Johana E. Prawitasari (Universitas Kristen Krida Wacana (UKRIDA), Jakarta)

Bicara →

Peran Psikologi Dalam Kesehatan Masyarakat	7
--	---

Elli Nur Hayati (F. Psikologi – UAD Yogyakarta)

Layanan Psikologi Klinis dalam Jaminan Kesehatan	12
--	----

Riza Sarasvita (Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Jakarta)

Manfaat Psikoterapi Transpersonal pada Kesehatan Penderita TB	17
---	----

(Tinjauan psiko-neuro-imunologi)

Hastaning Sakti (Universitas Diponegoro)

Membangun Resiliensi Pada Anak Dalam Budaya Jawa	22
--	----

Endang Widyorini (Fakultas Psikologi Unika Soegijapranata, Semarang)

Butir - Butir Pemikiran Pitutur Nusantara dan Transmisi Nilai Antar Generasi:

Manusia Indonesia Dalam Arus Globalisasi di Era Digital	30
---	----

Kristi Poerwandari (Universitas Indonesia)

Merakit Kesehatan Mental melalui latihan Mawas Diri	38
---	----

(Kajian Pendekatan Psikologi Indigenus)

Nanik Prihartanti (Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Surakarta)

Aplikasi Nilai-nilai Nusantara Dalam Meningkatkan Derajat Kesehatan Masyarakat	46
--	----

Nyoman Kertia (Universitas Gadjah Mada – Yogyakarta)

Penerapan Nilai-nilai Nusantara (Jawa) Dalam Meningkatkan Kesehatan Masyarakat	58
--	----

Rita Benya Adriani (Poltekkes Kemenkes Surakarta)

PEMAKALAH

Pengaruh Terapi Kelompok *Reminiscence* untuk Menurunkan Tingkat Depresi pada

Lanjut Usia di Panti Sosial Tresna Werdha Unit Budi Luhur Kasongan, Bantul,

Daerah Istimewa Yogyakarta	72
----------------------------------	----

Nobelina Adicondro; Elli Nur Hayati (Universitas Ahmad Dahlan)

Strategi Koping Dalam Upaya Menghadapi Bencana Banjir Air Pasang Masyarakat

di Pinggiran Sungai Kuin Banjarmasin	82
--	----

Sukma Noor Akbar (Universitas Lambung Mangkurat)

Adaptasi Lima Bahasa Cinta dalam Bahasa Indonesia: Menata Jalan Menuju

Kehidupan Berkeluarga yang Sehat	95
--	----

Edwin Adrianta Surijah (Universitas Dhyana Pura)

Bersediakah Saya Berdampingan dengan Homoseksual?	102
---	-----

Aries Yulianto (Fakultas Psikologi, Universitas Indonesia)

Meningkatkan Peran Psikologi Klinis Dalam Upaya Peningkatan Mutu dan

Keselamatan Pasien Rumah Sakit	112
Happy Setiawan (RSUD dr. SOETOMO Surabaya)	
Dampak Terapi Kognitif Spiritual untuk Menurunkan Tingkat Stres pada Orang Tua Yang Memiliki Anak <i>Autism Spectrum Disorder (ASD)</i>	118
Ahmad Hidayat dan Sutardjo A. Wiramiharja (Fakultas Psikologi Universitas Islam Riau Fakultas Psikologi Universitas Islam Bandung)	
Faktor-Faktor yang Menghambat Berhenti Merokok Ditinjau dari <i>Health Belief</i> Model pada Mahasiswa Fakultas Psikologi, Universitas Padjajaran	127
Novela Nadia Fardah, Kustimah, Ahmad Gimmy Prathama (Universitas Padjajaran)	
Gambaran <i>Perceived Social Support</i> Pada Remaja Penderita Thalasemia	135
Zahrah Humaidah Emqi, Ahmad Gimmy Pratama, Kustimah (Universitas Padjajaran)	
Health Belief Mahasiswi yang Sudah Menikah terhadap Pemeriksaan Organ Reproduksi sebagai Upaya Deteksi Dini Kanker Serviks	144
Gumilar Wulan Utami, Kustimah1 dan Ahmad Gimmy Prathama (Universitas Padjajaran)	
Pelatihan Keterampilan Komunikasi pada Pasien Skizofrenia di RSJ. Dr. Radjiman Wediodiningrat Lawang	152
Rina Sari, Aris Budi Utomo dan Muniroh Abdurachman, Kustimah (Universitas Padjajaran)	
Keterlibatan Ayah Dalam Pandangan Ayah Dan Anak	160
(Studi terkait dengan Penyesuaian Perkawinan dan Kesejahteraan Psikologis) Wieka Dyah Partasari dan Fransisca Rosa Mira Lentari (Fakultas Psikologi Unika Atma Jaya, Jakarta)	
Implementasi Nilai Kearifan Lokal <i>Tat Twam Asi</i> Dalam Membentuk Karakter Anak di Panti Asuhan	171
Luh Kadek Pande Ary Susilawati (Fakultas Kedokteran, Universitas Udayana)	
Pengaruh Dukungan Sosial Terhadap Penyesuaian Diri Remaja Pasca Perceraian Orangtua di Kota Makassar	177
Khaerunnisa Syatir dan Asniar Khumas dan Dian Novita Siswanti (Universitas Negeri Makassar)	
Transmisi Nilai Prososial Pada Remaja Jawa	186
Rini Lestari (Universitas Muhammadiyah Surakarta)	
Penanganan <i>Bipolar Disorder</i> dengan <i>Cognitive Behavioral Therapy</i> (Studi kasus)	193
Fiertrika Primadewi dan Enjang Wahyuningrum (Universitas Kristen Satya Wacana)	
Ketangguhan (<i>Hardiness</i>) Pada Saudara Kandung yang Berperan sebagai <i>Caregiver</i> Orang dengan Skizofrenia (Ods)	199
Raras Indah Fitriana dan Libbie Annatagia (Universitas Islam Indonesia)	
Permainan Tradisional Berkelompok: Kearifan Lokal yang Mengembangkan Keterampilan Sosial dan Emosi Pada Anak	210
Kornelia Gracia Kuswanto, Clara Nuhermaria Augusta, Arnold Lukito dan Maria Theresia Asti Wulandari (Universitas Katolik Indonesia Atma Jaya)	

Decision Making Process pada Remaja Pelaku Video Porno Amatir	222
Muh. Reza Firmansyah (University of Makassar)	
Perilaku Asertif dan Peningkatan Kualitas Hidup Orang Dengan HIV Aids (Odha)	236
Basuki Rahmad (RSUD dr Soediran Mangun Sumarso Kab Wonogiri)	
Positive Psychotherapy “Kajian Ilmiah dan Pengalaman Praktis”	246
Adhyatman Prabowo (Psikolog UMM Malang)	
Kompetensi Psikolog dalam Menentukan Etiology:	
Studi Kasus Penanganan Gangguan Kecemasan	253
Darjanti Kalpita Rahajuningrum (RS Azra Bogor)	
Upaya Penyelamatan Diri dari Agresive Driving Ditinjau dari	
Emotional Quotient pada Mahasiswa Fakultas Psikologi UIN Maliki Malang	262
Tristiadi Ardi Ardani (Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang)	
Persiapan Psikologis Menghadapi Masa Pensiun	270
Florentina Yuni Apsari (Universitas Katolik Widya Mandala Surabaya)	
Persepsi atas Fungsi Terapeutik Permainan Tradisional di Kepulauan Karimunjawa	276
Nugraha Arif Karyanta dan Aditya Nanda Priyatama (Fakultas Kedokteran UNS)	
Upaya Pemulangan Terencana (Discharge Planning) Pasien Gangguan Jiwa	
Di Propinsi Aceh (Studi Kasus Pada Pasien Skizofrenia Rsj Aceh)	287
Marty Mawarpury, Arum Sulistryani, Karjuniwati, Yulia Dizekia	
Subhan Rio Pamungkas, Hasmila Sari, Rachmalia	
(Program Studi Psikologi Fakultas Kedokteran , Universitas Syiah Kuala - Aceh , RSJ Aceh,	
Fakultas Kedokteran Universitas Syiah Kuala – Aceh,	
Fakultas Keperawatan Universitas Syiah Kuala – Aceh)	
Peran Aspek Psikososial dalam Manajemen Diri Diabetes: Kajian Teoretik	294
Nida Ul Hasanat (Universitas Gadjah Mada)	
Kebermaknaan Hidup Istri yang Suaminya Mengalami Gagal Ginjal	301
Padmi Dhyah Yulianti, Rusmalia Dewi (Universitas PGRI Semarang)	
Esplorasi Nilai-nilai Budaya Sebagai Sumber Pola Asuh Studi Kasus : Banda Aceh	307
Lely Safrina (Fakultas Kedokteran Universitas Syiah Kuala Banda Aceh)	
Perilaku Pengasuhan Orang Tua pada Anak yang Memiliki Riwayat Gangguan Skizofrenia	
Parents Care Behavior on The Child With Schizophrenia	313
Sheilla Varadhila Peristianto dan Wisnu Sri Hertinjung (Universitas Muhammadiyah Surakarta)	
Ambiguous Genitalia:	
Dampak Psikologis dan Kebutuhan Pendampingan Psikologis Sepanjang Hayat	324
Annastasia Ediaty (Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro)	
Pendekatan Brain Gym untuk Menangani Anak Mogok Sekolah dengan	
Kepercayaan Diri yang Rendah	330
Retno Indaryati Kusuma (RSUP Sanglah Denpasar)	
Gambaran Intensi Perilaku Sarapan pada Mahasiswa Magister Profesi Psikologi	
Fakultas Psikologi Unpad	342
Arrundina Puspita Dewi, Kustimah, Ahmad Gimmy Prathama (Universitas Padjadjaran)	
Efektivitas Brief Cognitive Behavioral Stress Management (Cbsm) untuk Mengurangi	

Distress pada Penderita dengan Gangguan Gejala Somatis	349
Luh Putu Suta Haryanthi; Rizki Edmi Edison ; Ima Sri Rahmani; Sabiila Sarah ; Anisa Permata Dewi; Bestari Rizki; Mia Puspitasari; Ganissufi Kautsar; Rizky Maharani ; Rizki Nurfauzi2 ; Muhammad F. Ihsan (Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Jakarta, CTECH Labs Edwar Technology, Badan Neurosains Muhammadiyah)	
“Pemetaan Karakteristik Kemampuan Kognitif pada Anak Adhd dengan Wisc III”	361
Regi Astriningsih (Psikologi, UGM)	
Program Promosi Kesehatan oleh Psikolog dan Posyandu Remaja	380
Ratna Yunita Setiyani Subardjo (Universitas Aisyiah Yogyakarta)	
Dukungan Sosial dan Resiliensi dalam Situasi Sulit pada Mahasiswa	
Perguruan Tinggi Negeri	389
Lifina Dewi Pohan, Mellia Christia, Augustine Dwiputri Sukarlan (Universitas Indonesia)	
Peningkatkan Coping Skill Sebagai Pencegahan Depresi	399
Nancy Naomi Aritonang (Fakultas Psikologi Universitas HKBP Nommensen)	
Pengaruh Ngulat Tipat Taluh terhadap Keterampilan Motorik Halus Anak Usia 6-7 Tahun	409
Made Padma Dewi Bajirani, Luh Kadek Pande Ary Susilawati, & Supriyadi (<i>Universitas Udayana</i>)	
Studi Respon dan Optimisme Khas Masyarakat Indonesia dalam Menghadapi Situasi Sulit:	
Preliminary Study terhadap Mahasiswa UI, UNPAD, UGM, dan UNAIR	421
Mellia Christia, Augustine R. Basri, Lifina Dewi (Universitas Indonesia)	
Peran Psikologi Klinis Dalam Penanganan Kasus Kesehatan di Rumah Sakit Umum	
Daerah dr. Saiful Anwar (RSSA) Malang;	
Studi dan Evaluasi Kasus Anak Sn, Balita Perokok	432
Dini Latifatun Nafi'ati (RSUD dr. Saiful Anwar Malang)	
Subtes WISC sebagai pendukung Diagnosis pada anak ADHD	438
Dwi Susilawati, Ratna Wulan (KKF Psikologi, RSUP Dr Sardjito, Fakultas Psikologi UGM)	

4 Pelepatkan no angka halaman
 dan kumpulkan kembali
 ke. pematikan.

MEMBANGUN RESILIENSI PADA ANAK DALAM BUDAYA JAWA

Endang Widyorini

Fakultas Psikologi Unika Soegijapranata, Semarang

Kehidupan saat ini semakin kompleks, sejak masa kanak-kanak kehidupan mereka sudah banyak tekanan, terutama anak-anak yang tinggal di kota-kota besar. Sejak usia dini mereka mengalami perubahan dari kehidupan rumah ke sekolah, selanjutnya mereka memulai dengan tugas-tugas sekolah, penyesuaian dengan jadwal yang padat, materi pelajaran yang rumit. Tidak sedikit dari mereka yang mengalami problem-problem sosial, seperti perasaan berbeda dari teman-temannya, bahkan ada yang mengalami hal yang tidak mengenakkan, yaitu diejek teman, di-bully, dan sebagainya. Kehidupan yang sarat dengan tantangan dan masalah ini merupakan situasi yang membutuhkan suatu kemampuan untuk mampu menghadapi atau meminimalkan tantangan tersebut, apalagi semakin dewasa anak tersebut, semakin banyak tantangan yang akan ditemui. Anak yang mampu menghadapi dan menyesuaikan diri dengan problem atau kesulitan yang ditemuinya, disebut anak yang memiliki resilien.

Resilien adalah pribadi yang tepat dalam menghadapi kehidupan yang semakin kompleks. Hambatan, kesulitan, dan tantangan (Sixbey, 2005). Dalam menghadapi kehidupan yang akan semakin kompleks, orangtua berusaha memiliki anak yang resilien, kuat dan tangguh. Adalah orangtua harapan orangtua, memiliki anak yang tangguh dan juga punya ketahanan tinggi menghadapi tantangan hidup yang serius dan berusaha untuk bangkit kembali dan kemudian berkembang. Anak dilahirkan dengan kapasitas untuk mengembangkan karakter resilien. Resiliensi bukanlah sesuatu yang dimiliki atau tidak dimiliki sebagai faktor bawaan, tapi resilien suatu

yang bisa dikembangkan sepanjang hidup. Resilien membuat perbedaan besar dalam kehidupan manusia.

Orang-orang yang memiliki reliens merespon kesulitan dalam kehidupannya dengan resilien adalah:

- sehat dan hidup lebih lama
- bahagia dalam hubungan mereka
- lebih sukses di sekolah dan bekerja
- lebih kecil kemungkinannya untuk mengalami depresi

Resiliensi merupakan kemampuan seseorang untuk menghadapi atau beradaptasi dengan segala permasalahan dari yang ringan hingga permasalahan berat, sesuatu yang sifatnya alamiah ada di dalam diri setiap orang, dapat dipelajari, dilatih bahkan dikembangkan. Daya tahan disertai usaha keras, ketekunan (*perseverence*) membuat seseorang mampu menghadapi tantangan, dan mampu bangkit dari keterpurukan. Relisiensi ini bukan factor bawaan sejak lahir, tetapi suatu yang bisa dikembangkan. Orangtua harus mulai sedini mungkin menanamkannya. Orangtua adalah orang dewasa yang paling penting untuk membantu membangun ketahanan anak-anak mereka (Cohn dkk, 2009). Anak-anak belajar banyak dengan melihat orangtua mereka. Ketika orangtua mengatasi dengan baik dengan stres sehari-hari, mereka menunjukkan anak-anak mereka bagaimana melakukan hal yang sama. Jadi yang menjadi permasalahan adalah bagaimana orangtua mengasuh anaknya sehingga memiliki resiliensi yang tinggi? Orangtua dalam pengasuhan sangat besar dipengaruhi oleh latar belakang budayanya. Bagaimana pengasuhan orangtua yang berlatar belakang budaya Jawa mengembangkan

resiliensi anak? Permasalahan ini yang akan dibahas dalam tulisan ini.

Apa dan Bagaimana Resiliensi Berkembang

Dalam pembahasan para teoritis, terdapat perbedaan titik penekanan dari beberapa ilmuwan dalam memandang resiliensi. Sejumlah peneliti mengasosiasikan resiliensi dengan faktor-faktor internal individu yang bersifat bawaan. Beberapa peneliti yang lain lebih memandang resiliensi sebagai suatu proses yang dapat dilalui oleh siapapun, yang tidak semata-mata ditentukan oleh faktor-faktor bawaan, melainkan juga berbagai faktor lain yang bersifat eksternal. Resiliensi adalah suatu kemampuan atau kapasitas yang dimiliki individu, kelompok atau masyarakat yang dalam menghadapi tantangan, meminimalkan atau menyelesaikan dampak-dampak yang merugikan dari kondisi-kondisi yang tidak menyenangkan, atau bahkan merubah kondisi yang menyengsarakan menjadi suatu hal yang wajar untuk diatasi. yang sangat dibutuhkan dalam setiap orang. Setiap orang itu pasti menemui suatu problem ataupun sebuah masalah dan tidak ada seseorang yang hidup di dunia tanpa suatu problem ataupun kesulitan. Resiliensi adalah kemampuan seseorang untuk menilai, mengatasi, dan meningkatkan diri ataupun mengubah dirinya dari keterpurukan atau penderitaan dalam kehidupannya. Hal senada diungkapkan oleh Walsh (2006), bahwa resiliensi adalah kapasitas untuk merespon secara sehat dan produktif ketika menghadapi kesulitan atau trauma, hal itu penting untuk mengelola tekanan hidup sehari-hari.

Walsh (2002) membedakan penggunaan istilah resiliensi yang berasal dari kata "*resiliency*" dengan "*resilience*". *Resiliency* digunakan untuk memberikan penjelasan atau gambaran tentang peran dominan dari berbagai kualitas internal individu dalam memunculkan adaptasi yang positif terhadap kesulitan. Sementara istilah *resilience* digunakan

untuk mendeskripsikan fenomena yang sama, yang juga sering disama-artikan dengan *surviving* dan *thriving*, namun dibandingkan dengan pelibatan peran kualitas internal, istilah ini lebih dipahami secara dinamis (*ecologically dynamic*) sebagai sebuah proses yang melibatkan berbagai macam faktor yang saling berpengaruh satu sama lain. Menurut Pargas (2010) *resilience* memiliki makna yang berbeda dengan *resiliency* yang bagi sejumlah peneliti memiliki konotasi yang mengarah pada trait atau karakteristik individu. "*Resiliency*" berasal dari istilah "*ego resiliency*" yang berbicara tentang trait kepribadian, sedangkan "*resilience*" yang lebih merupakan sebuah proses perkembangan dinamis, yang melibatkan upaya memelihara coping yang positif dalam menghadapi berbagai macam situasi sulit.

Ego resiliency merupakan suatu aspek kepribadian yang memungkinkan individu mampu melakukan penyesuaian diri secara fleksibel dan tepat terhadap situasi yang penuh tekanan (Smeekens, dkk., 2007; Pargas dkk (2010). Pengertian ini lebih fokus untuk mengidentifikasi aspek-aspek kepribadian dalam diri individual dalam memunculkan penyesuaian diri yang positif, dengan acuan teori resiliensi (*resilience*) yang lebih luas. Sebagai contoh, studi yang dilakukan oleh Smeekens, dkk. (2007) berusaha untuk mengidentifikasi berbagai trait kepribadian bawaan yang terkait dengan resiliensi. Peneliti lain menggunakan istilah "*ego resilience*" untuk maksud yang sama dengan "*ego resiliency*". Menurut Cohn, dkk (2009), *ego resilience* adalah trait kepribadian yang relatif stabil, yang merupakan kemampuan individu untuk mengadakan adaptasi terhadap berbagai tantangan kehidupan.

Dalam melatih dan mengembangkan karakter yang mengarah pada pembentukan resiliensi atau daya

tahan. Melalui ketekunan, daya tahan hadir, dilatih, dan dikembangkan.

1. Berusaha, berusaha, dan berusaha lagi.
2. Tetap dapat mengontrol dirinya ketika dilanda kesedihan.
3. Selalu menyelesaikan pekerjaan.
4. Tetap bekerja walaupun kesulitan menghadang.
5. Pantang menyerah.
6. Bekerja lebih keras.
7. Menahan diri tidak membelanjakan uang untuk sesuatu yang tidak perlu.
8. Menahan diri tidak bermain saat harus mempersiapkan diri untuk ujian.
9. Berusaha keras melakukan hal baru walau sulit dilakukan.

Dalam membangun Relisiensi pada Anak (Sixbey, 2005), orangtua tidak bisa memberikan ketahanan anak-anak mereka, tetapi orangtua memang memiliki dampak besar pada pengembangan resiliensi antara lain: hubungan orangtua-anak yang hangat, komunikasi orangtua-anak; disiplin, berpikir optimis; kuat berurusan dengan stress. Mempertahankan hubungan positif orangtua dengan anak-anak adalah cara yang paling penting untuk berkontribusi relisiensi mereka. Kemampuan anak untuk mendengarkan, percaya dan mengambil kenyamanan dari kata-kata yang ayahnya ucapkan, berakar pada hubungan yang solid di antara mereka. Orangtua menggendang anak sewaktu masih bayi, mengganti popoknya, membacakan cerita cerita dan mengajarnya naik sepeda. Seiring dengan bimbingan atau penerapan disiplin kepada anaknya ketika ia kecil, mereka juga memberinya banyak kasih sayang, kenyamanan, pengampunan, kenikmatan dan semua jenis lain dari orang tuakehangatan yang membuatnya

- Resiliensi ditunjukkan dalam sikap :

merasa diperhatikan, aman dan percaya. Hubungan yang hangat anak dengan orang tuanya adalah dasar pembentukan relisiensi, dan itu akan terus menjadi penting karena ia harus selalu belajar untuk beradaptasi untuk hidup. Mendukung Ketahanan Melalui Komunikasi yang baik. Salah satu cara atau lain, hampir semua yang kita lakukan sebagai orang tua melibatkan berkomunikasi dengan anak-anak kita. Berikut adalah beberapa jenis komunikasi yang membantu anak-anak menjadi tangguh menurut *The Psychology Foundation of Canada, 2014 dalam Resilient Children at Home and at School*).

Pertama Komunikasi, yang penting dalam berkomunikasi adalah

1. Mendengarkan. Orangtua menghabiskan banyak waktu menceritakan kami hal-hal anak-anak - apa yang kita ingin mereka lakukan, apa yang kami ingin mereka berhenti melakukan, bagaimana melakukan sesuatu. Mendengarkan adalah penting. Mampu mengekspresikan diri dan merasa bahwa orangtua mendengarkan dan memahami mereka adalah bagian penting dari pengembangan rasa anak-anak kompetensi. Orangtua harus siap untuk mendengarkan ketika anak-anak sudah siap untuk berbicara, untuk memberi mereka perhatian penuh kami, untuk melakukan percakapan biasa tentang apa yang terjadi dalam kehidupan sehari-hari mereka, dan meminta anak-anak untuk ide-ide dan pendapat dalam diskusi keluarga mereka. Ini berdampak positif pada anak karena merasa dihargai.
2. Hargai Suara Mereka. Kadang-kadang, terutama ketika anak-anak pemalu, anak-anak mungkin tidak selalu mau

mengungkapkan pendapatnya, tetapi mereka harus diberi kesempatan untuk mencoba.

Mampu mengekspresikan diri merupakan bagian dari rasa penguasaan dan kontrol atas apa yang terjadi dalam hidup mereka. Anak-anak yang lebih besar memiliki kebutuhan untuk menyuarakan pandangan mereka baik di sekolah dan di rumah.

Kedua selain komunikasi adalah mendorong anak untuk bersikap asertif. Ini bagian dari resilien, anak belajar bagaimana berdiri untuk diri sendiri dan memberitahu orang-orang apa yang ia inginkan dan butuhkan. Cara terbaik untuk anak-anak untuk belajar bersikap asertif di rumah, dengan orangtua yang membiarkan anak-anak untuk mengatakan apa yang mereka pikirkan, untuk bernegosiasi. Tapi kita juga perlu mengajar anak-anak bagaimana menjadi tegas dengan cara hormat.

Selanjutnya adalah *mendukung* resiliensi melalui disiplin positif. Orang-orang memiliki keyakinan yang berbeda tentang bagaimana membesarkan anak-anak, dan anak-anak bisa menjadi baik di keluarga yang menggunakan berbagai pendekatan orangtua. Tapi, satu atau lain cara, yang paling tua mencoba untuk menemukan keseimbangan yang tepat antara kontrol dan kebebasan. Dewasa perlu untuk mengontrol anak-anak mereka di kali, karena anak-anak masih berkembang kemampuan mengendalikan diri. Tapi orangtua berdasarkan terutama pada kontrol biasanya tidak memiliki kehangatan dan, dengan terlalu banyak pembatasan, anak-anak belajar hanya bagaimana untuk mematuhi atau bagaimana untuk tidak terjebak nakal), bukan bagaimana membuat pilihan yang baik tentang perilaku mereka. Semakin tua anak mendapatkan, semakin banyak waktu yang mereka habiskan di luar dari pengawasan orang dewasa. Mereka akan bertanggung jawab atas kehidupan mereka sendiri dan bahwa membutuhkan disiplin diri, yang akan

memungkinkan mereka untuk berpikir dan bertindak secara bertanggung jawab sendiri.

Yang berikutnya yang mendukung relisiensi yaitu mengajar berpikir optimis. Optimisme sangat penting untuk ketahanan. Ini membantu kita mendekati kehidupan kita dan masalah kita dengan sikap positif. Hal ini juga memberi kita iman dan keberanian untuk bertahan dalam menghadapi tantangan. Apa perbedaan antara optimis dan pesimis? Optimis umumnya melihat buruk situasi dan perasaan sebagai sementara – hal yang sulit sekarang, tapi mereka akan mendapatkan yang lebih baik - dan melihat sisi berharap situasi negatif. Penelitian telah menunjukkan bahwa beberapa orang dilahirkan dengan pandangan yang lebih optimis daripada yang lain. Jadi, sementara kita tidak bisa sepenuhnya mengontrol anak kita tingkat optimisme, kita dapat membantu anak-anak belajar berpikir lebih optimis.

Pengasuhan Dalam Budaya Jawa Dalam mengembangkan Resiliensi Anak

Pola asuh berarti pendidikan, sedangkan pendidikan adalah bimbingan secara sadar oleh pendidik terhadap perkembangan jasmani dan rohani anak didik menuju terbentuknya kepribadian yang utama. Jadi pola asuh orangtua adalah suatu keseluruhan interaksi antara orangtua dengan anak, di mana orangtua bermaksud menstimulasi anaknya dengan mengubah tingkah laku, pengetahuan serta nilai-nilai yang dianggap paling tepat oleh orangtua, agar anak dapat mandiri, tumbuh dan berkembang secara sehat dan optimal.

Budaya yang ada dalam suatu komunitas mempunyai peranan penting dalam menyediakan kondisi yang kondusif bagi perkembangan anak. Pada umumnya orangtua belajar dari budaya setempat tentang peran yang harus dilakukannya dalam mengasuh anak. Oleh karena itu, jika budaya yang ada mengandung seperangkat keyakinan yang dapat

melindungi perkembangan anak, maka nilai- nilai pengasuhan yang diperoleh orangtua kemungkinan juga berdampak positif terhadap perkembangan anak. Sebaliknya, jika ternyata keyakinan yang ada dalam budaya masyarakat setempat justru memperbesar munculnya faktor resiko, maka nilai- nilai pengasuhan yang diperoleh orangtua pun akan menyebabkan perkembangan yang negatif pada anak. Budaya Jawa artinya *jiwa kang kajawa*, jawa yakni *jiwa kang kajawi*. Artinya, prinsip hidup kejawa mengutamakan *laku penghayatan* atau implementasi nilai-nilai luhur dalam kehidupan sehari-hari. Orangtua harus berperan sebagai *buffer* antara anak dan lingkungan. Orangtua mengajarkan nilai dari budaya mereka kepada anak dan budaya yang umum berlaku pada masyarakat dan mengajarkan realitas sebagai anggota ras/suku tertentu dan bagaimana mengatasi perbedaan dengan realitas yang ada sehingga memperoleh rasa bangga sebagai suatu suku bangsa bagi perkembangan anak sendiri.

Dalam kebudayaan Jawa, orang yang telah masuk pada masa dewasa tidak hanya mempunyai kewajiban untuk mempunyai anak (keturunan), namun mereka juga mempunyai kewajiban memperhatikan kehidupan anaknya, memberi pendidikan anak dengan baik hingga dewasa diistilahkan menjadi *orang Jawa* (Mulder, 1985). Tanggungjawab ini termasuk di dalamnya menyediakan bekal- bekal untuk menjalani kehidupan. Proses ini dilakukan sejak sebelum ibu atau orangtua melahirkan anaknya. Dalam menyambut kelahiran anak, orangtua memasuki keadaan *prihatin*. Kedua orangtua, terutama ibunya, akan mengurangi makan dan melakukan pantangan- pantangan lainnya dan mengadakan *slametan* untuk menjamin kehamilan dan kelahiran yang baik, diantaranya *slametan mitoni* yang diadakan pada bulan ketujuh kehamilan. Setelah kelahiran pun, diadakan *slametan* lainnya, diantaranya upacara *tedhak siti*, yaitu ritual yang memberikan

kesempatan kepada anak untuk "turun ke tanah" atau menepakkan kakinya di atas tanah. Siklus *slametan* tidak hanya berhenti disini, tetapi dirayakan pada semua masa krisis kehidupan sampai masa pernikahan. Aktivitas ritual- ritual tersebut dianggap memiliki arti yang cukup besar dalam perkembangan anak, namun orangtua menyadari bahwa kewajiban utama orangtua adalah menjaga agar anak- anaknya menjadi orang (*dadi wong*), yaitu menjadi anggota yang terhormat dalam masyarakat. Anak yang baru lahir hanyalah satu individu yang memiliki keunikan tersendiri, sehingga harus dididik dengan baik. Selama proses pendidikan, anak dididik agar mengetahui aturan- aturan budaya Jawa. Kesadaran pentingnya kebudayaan ini dinyatakan dalam pandangan bahwa anak- anak *durung Jawa*, yaitu belum menjadi orang Jawa, belum mengetahui aturan kehidupan dan masih dikuasai oleh dorongan naluriah dan emosi- emosinya (Mulder, 1985). Mereka dilatih sedikit demi sedikit untuk menguasai diri mereka sendiri. Mereka harus diisi sebagaimana adanya, dengan aturan - aturan kehidupan dan pengetahuan mengenai kebudayaan mereka (Taryati, 1994). Dengan kata lain orangtua melakukan proses internalisasi kebudayaan berdasarkan tahapan perkembangan anak, sehingga dihasilkan pemahaman yang baik.

Para orangtua dengan latar belakang budaya Jawa tidak mengasuh anak- anak mereka dengan cara *over-protective*. Selama dalam asuhannya, anak harus menuruti nasehat-anasehatnya, tetapi anak diberi kesempatan untuk tumbuh dan berkembang sebagai individu yang mandiri. Seringkali anak- anak diberikan kesempatan untuk diasuh saudara dekat yang tidak punya anak atau kepada keluarga dari sanak saudara atau orang lain yang mempunyai sarana lebih baik dan lebih unggul dalam pengalaman dan kebijaksanaan, anak dapat mendapatkan pengasuhan yang lebih baik dari mereka. Kebiasaan ini sering disebut dengan *ngenger*, yang berarti mengabdikan

seorang yang lebih hebat. Sekalipun orangtua mungkin mengetahui bahwa pengabdian ini sering tidak nyaman bagi anaknya, tapi orangtua mempunyai alasan kepada anak, bahwa anak mendapatkan pendidikan berat. Anak akan mengalami liku-liku kehidupan pada usia muda untuk dapat merasakan kesulitan, prihatin dan kemudian akan merasakan kebahagiaan, pengalaman apabila keadaan menjadi lebih baik. Proses pengabdian juga dapat ditemui di lingkungan pondok pesantren Islam tradisional, para anak wajib tunduk kepada guru (*kiai*).

Semakin dewasa (terutama kedewasaan dalam pemikiran) seseorang, yaitu dewasa menjelang sampai dengan tahapan "*manten*", maka "*nglakoni*" diganti dengan "*laku*" atau berjalan menuju masa depan sesuai dengan "*paran*" yang dipandang dapat menuju kesempurnaan hidup. "*Laku*" atau sering juga disebut sebagai tahapan "*lakon*" ini membutuhkan tahu dan ilmu. Dari waktu ke waktu, setiap manusia dianggap belajar untuk tahu yang menjadi pengetahuannya dan belajar ilmu untuk berjalan menuju "*paran*" atau tujuan hidupnya. Sebagaimana yang ditunjukkan:

1. *Ngelmu iku kelakone kanthi laku* (Ilmu itu terjadinya disertai langkah atau perjalanan)
2. *Lekase lawan kas* (bermula dari kesungguhan hati – untuk tahu dan belajar)
3. *Tegese kas nyantosani* (kesungguhan bermakna menyentosaikan – memudahkan/membahagiakan)
4. *Setya budya pangekese dur angkara* (setia atau berketetapan hati untuk memperjuangkan kebaikan dan menghilangkan yang jahat).

(diambil dari tulisan Afendy Hidayat, M.Phil.: "*Sangkan Paraning Dumadi: Sebagai Proses antara Lahir dan batin*", 19 September 2014).

Dalam tahap ini, "*mlampahi saderma*" harus diartikan sebagai semua upaya untuk mendapat dan mencapai "*paran*" yang diinginkan, harus dilakukan

dengan sekuat kemampuan dan sebaik-baiknya cara yang diketahui serta tanpa rasa putus asa karena kegagalan yang dialami. Kegagalan karena upaya sekuat kemampuan, dengan sebaik-baiknya cara dan tanpa rasa putus asa inilah yang dipandang sebagai "*nglampahi saderma*" karena sudah menjadi keputusan dan ketentuan Illahi. Dalam konteks ini, "*nglampahi saderma*" berarti "*nrima*" karena memang sudah menjadi kehendak Yang Maha Kuasa. Peran falsafah hidup "*sangkan paran dumadi*", adalah manusia harus memilih dan menentukan tujuan hidupnya dengan bekal pengetahuan dan ilmu serta pemikiran dan perenungan yang mendalam guna menjalani kehidupan dengan kerja kerja sebatas kemampuan tertinggi, mencari jalan yang terbaik, tanpa kenal lelah dan putus asa, serta terus belajar dan memahami kegagalan-kegagalan yang pernah di alami bilamana ada agar tidak terulang kembali.

Dalam tahapan "*mlaku*" ini, manusia sudah harus siap "*lelaku*" yaitu mencatatkan apa saja yang sudah dilakukan dalam kehidupan tahap-tahap sebelumnya. "*Lelaku*" ini berisikan catatan dari semua hal yang dilakukan dalam tahapan-tahapan sebelumnya, dan merupakan bekal untuk kembali kepada Sang Pencipta. Tentunya bekal ini harus kita buat sendiri dan harus kita peroleh sendiri, sebisa mungkin tanpa perlu membebani orang lain (anak dan sanak kadang). Hal ini dikarenakan dalam pengertian "*sangkan paran dumadi*", manusia mempunyai "*lakon*" ("*laku*" dan "*lelaku*") sendiri-sendiri dalam membuat catatan kehidupannya sendiri ini. "*Lelaku*" inilah yang menjadi bekal dalam menghadap Sang Pencipta dan yang menentukan apakah bisa mencapai kesempurnaan dalam "*manunggaling kawulo Gusti*". Dalam budaya Jawa, banyak diketahui pepatah dan petuah yang memberikan kearifan dalam upaya kita bisa mencapai "*paran dumadi*" demi "*manunggaling kawulo Gusti*". Sebagai contoh:

1. "*Urip iku Urip*": hidup itu seharusnya menyala, menerangi, yang berarti hidup itu hendaknya

- memberi manfaat kepada orang lain di sekitar kita”.
2. “*Hamemayu Hayuning Bawono, Ambrasta Dur Hangkoro*”: Harus mengusahakan keselamatan, kebaikan dan kesejahteraan serta memberantas sifat angkara murka, serakah, iri hati, dan kikir serta aniaya.
 3. “*Datan serik lamun ketaman, datan susah lamun kelangan*”: Jangan mudah tertekan terkena tekanan batin (“*distressed*”) manakala musibah menimpa, jangan sedih manakala kehilangan.
 4. “*Ojo ketungkul marang kalungguhan, kadonyan lan kemareman*”: Jangan terpaksa atau terkungkung dengan kedudukan, kekayaan materi dan kepuasan duniawi.
 5. “*Ojo keminter mundak keblinger, ojo cidra mundak cilaka*”: jangan merasa paling pandda agar tidak salah *paran*, jangan suka berbuat curang agar tidak celaka.
 6. “*Ojo milik barang kang melok, ojo mangro mundak kendho*”: Janga tergiur oleh hal-hal yang tampak mewah, cantik, indah, dan jangan berfikir gamang atau plin-plan agar tidak kendor niat dan semangat kerja.
 7. “*Alang-alang dudu lalin aling, marganing kautaman*”: Persoalan kehidupan bukan penghambat jalan menuju kesempurnaan.
 8. “*Sopo weruh ing panuju sasat sugih pager wesi*”: Dalam kehidupan, siapa punya cita-cita luhur jalannya seakan tertuntun.
 9. “*Ngeli namung ora keli*”: Hidup itu harus menyesuaikan diri dengan jaman, namun tidak hanyut oleh arus kemajuan jaman semata. Ini erat kaitannya dengan pepatah “*jamane jaman edan, sing ora edan ora keduman*. Namung sing paling becik tetep wong waras”. Budaya Jawa mengajarkan kita agar tetap mempunyai pola pemikiran “*kang eneng, ening, awas, lan eling*”.
 10. “*Becik tithik, ala ketoro*”: kebaikan akan pasti tercatat sedangkan keburukan pasti akan terbuka, membimbing agar kita selalu berbuat baik dan menjauhi yang bersifat aniaya.

Nilai-nilai ajaran ini sangat kuat mempengaruhi pembentukan karakter resiliens pada anak. Hubungan hangat, penuh penerimaan sudah dimulai sejak dalam kandungan, bayi, kanak-kanak hingga akhil balig. Serangkaian ritual membuat mereka merasa diterima, hingga sanggup mengembangkan sikap positif, mampu menyesuaikan diri dan tantangan yang ditemui dalam kehidupannya.

Proses yang berlangsung dalam usaha mewariskan nilai tersebut seiring dengan dunia anak bermain, sehingga anak dalam menerima ajaran tsb tidak merasa tertekan atau dipaksakan. Meskipun demikian, orangtua dan orang-orang sekitar berperan penting dalam rangka memberikan penguatan pada terbentuknya nilai pada anak. Media yang digunakan untuk menggubah lagu dolanan adalah bahasa. Semakin sering anak memainkan lagu dolanan tersebut maka anak semakin banyak mendapatkan perbendaharaan kata sekaligus penggunaannya tanpa rasa terbebani.

Bisa kita simpulkan bahwa pengasuhan anak dalam budaya Jawa sangat mendukung anak untuk mengembangkan karakter resiliens. Karena itu nilai-nilai luhur budaya Jawa sangat relevan untuk dipertahankan, terutama dalam pengasuhan anak dan kehidupan manusia dalam menghadapi kehidupan yang Walapun Saat ini pengasuhan anak dengan budaya Jawa sudah banyak yang ditinggalkan, mungkin dianggap sudah ketinggalan jaman, namun kenyataannya nilai-nilai budaya Jawa ini cukup memberi jawaban akan kehidupan yang semakin kompleks.

DAFTAR PUSTAKA

- Afendy Hidayat, (2014) :*"Sangkan Paraning Dumadi: Sebagai Proses antara Lahir dan batin"*, [https://www.academia.edu/8902797/Mencerma ti_dan_Memahami_Falsafah_Kehidupan_dalam_Budaya_Jawa](https://www.academia.edu/8902797/Mencerma_ti_dan_Memahami_Falsafah_Kehidupan_dalam_Budaya_Jawa)
- Cohn, Fredrickson, Brown, Mikels, J. A. and Conway, A.N. 2009 Happiness Unpacked: Positive Emotions Increase Life Satisfaction by Building Resilience. In *Emotion*. Jun; 9(3): 361-368.
- Geertz, Hildred. 1983. *Keluarga Jawa*. Jakarta: Grafiti Pers.
- Gilford Vandsburger, E, Harrigan, M & Biggerstaff, M (2008)*In Spite of All, We Make It: Jawa*. Jakarta : Penerbit Sinar Harapan
- Mulder, Niels. 1985. *Pribadi dan Masyarakat di Jawa*. Jakarta : Penerbit Sinar Harapan
- Pargas, R. C. M; Brennan, P. A.; Hammen, C.; Le Brocque, R(2010). Resilience to maternal depression in young adulthood. *Developmental Psychology*, Vol 46(4), 805-814.
- Resilient Children at Home and at School – the psychology foundation of Canada 2014
- Simon, J. B., Murphy, J. J., & Smith, S. M. (2005). *Understanding and fostering family resilience*. *The family journal*, 13, 427-435. Diunduh dari <http://tjf.sagepub.com>
- Sixbey, M.T. (2005). *Development Of The Family Resilience Assessment Scale To Identify Family*
- Smeekens S, Marianne R.W, van Bakel HJ (2007) Cortisol reactions in five-year-olds to parent-child interaction: the moderating role of ego-resiliency. In *Child Psychology and Psychiatry and Allied Discipline*. Jul;48(7):649-56
- Taryati, dkk. 1994. *Pembinaan Budaya dalam Lingkungan Keluarga Daerah Istimewa Yogyakarta*.
- Tiet, Q Q.; Huizinga, David; Byrnes, Hilary F. (2010). Predictors of resilience among inner city youths. *Journal of Child and Family Studies*, Vol 19(3), 360-378
- Walsh, F. (2002). *A family resilience framework: Innovative practice approaches*. *Family Relations*, 5/(2), 130-137.
- Walsh, F. (2006). *Strengthening family resilience* (2nd ed.). New York: