

# KETIKA IBU DI RUMAH...



- ALFIKALIA • ATIKA BUDHI UTAMI • DEWI KURNIATY •
- FATCHIAH E. KERTAMUDA • GILANG CEMPAKA •
- KURNIAWATY YUSUF • LEONITA K. SYARIEF •
- RINI SUDARMANTI • TIA RAHMANIA •



# KETIKA IBU DI RUMAH...



Paramadina  
Women Institute

*Pusat Studi Perempuan Universitas Paramadina*



## **Tim Penyusun**

|                                   |                                                                                                                                                                         |
|-----------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Editor</b>                     | Dewi Kurniaty<br>Leonita K. Syarief                                                                                                                                     |
| <b>Desain &amp; <i>Layout</i></b> | Eko Fristiawanto                                                                                                                                                        |
| <b>Penulis</b>                    | Alfikalia<br>Atika Budhi Utami<br>Dewi Kurniaty<br>Fatchiah E. Kertamuda<br>Gilang Cempaka<br>Kurniawaty Yusuf<br>Leonita K. Syarief<br>Rini Sudarmanti<br>Tia Rahmania |
| <b>Penerbit</b>                   | Yayasan Wakaf Paramadina                                                                                                                                                |

### ***Copyright © 2020***

Pemegang Hak Cipta: Yayasan Wakaf Paramadina  
Cetakan Pertama, 2020  
Hak Cipta dilindungi oleh Undang-Undang

### **Paramadina Women Institute**

Jalan Gatot Subroto Kav. 97, Jakarta 12790  
(021) 79181190  
[www.paramadina.ac.id](http://www.paramadina.ac.id)

**ISBN 978-979-772-071-1**

### **Ebook Didistribusikan Oleh:**

Paramadina Women Institute





# Kata Pengantar

*Astagfirullahalazim*, seperti tersiram air es yang menggigit membuat jantung dan napas seperti terhenti sejenak mendengar penerbangan umroh menuju Jeddah Arab Saudi harus dibatalkan

“Tutup, tidak bisa, semua tutup, tidak ada penerbangan umroh sampai jangka waktu yang tidak ditentukan.”

Semua tutup, semua *lockdown*, karantina diri sampai semua normal. Lupakan kegiatan penerbangan fisik, *stay at home*, sampai ada pemberitahuan protokoler resmi dari pemerintah.

Begitu riuh rendah dan panik menghadapi *lockdown*, karantina mendadak satu dunia.

Pulang dengan penuh rasa lunglai, kecemasan, dan tanda tanya.

“Sampai kapan ini akan terjadi? Kapan berakhir?” “Bagaimana saya, bagaimana keluarga saya?” “Bagaimana anak saya, bagaimana belajarnya?” “Bagaimana lainnya? Usaha saya, bisnis saya?” “Bagaimana saya *survive*?”

“Bagaimana ...”

“Bagaimana ...”

“Bagaimana ...”

Semua pertanyaan “bagaimana”, berkecamuk di hati dan pikiran masing masing. Kebisingan itu menutup semua kesempatan dan rejeki, dan membuat putus asa hampir semua orang. Asa itu pun digiring ke pintu kehampaan, kekosongan, pupus harapan, dan ingin mati.

Kala itu Maret 2020, pandemi corona mulai menjadi momok yang menakutkan. Seperti pandemi influenza pada Januari 1918, dimana tidak ada vaksin yang menetralisasi virus yang sedang tidur dan kemudian bangun, dilanjutkan dengan tindakannya yang memporakporandakan dunia.

*Spanish Flu* yang telah membunuh 50 juta orang dan berlangsung selama perang dunia pertama. Korban pandemi yang jatuh melebihi jumlah korban perang.

Apakah berbeda dengan Corona di 2020? Tidak berbeda - hanya berbeda latar belakang cerita dengan kerangka yang sama yakni ditengah perang. Perang *-trade war-* antara Tiongkok dan Amerika, perang bisnis digital, perang melawan teroris, perang melawan mafia *human trafficking*, mafia prostitusi, perang terhadap narkoba. Perang dengan diri kita sendiri, yang mulai miskin akhlak dan melahirkan mazhab-mazhab baru dengan tafsir kepercayaan

sendiri, seolah-olah hidayah dari Sang Pencipta. Dan mengatakan kepada diri sendiri,

“Ah, aku ini baik dan suci dibandingkan orang lain.” “Ah, aku ini kaya tidak mungkin miskin.”

“Ah, masih ada hari esok.” “Ah, taubat bisa kapan-kapan.”

“Ah, dosa bisa dimaafkan kok, kalau ibadah serius pasti di maafkan Allah.”

“Ah, pergi umroh saja-pasti dosa bersih.”

“Ah, pergi ke pendeta saja untuk mengaku dosa, pasti dosaku lenyap.”

Kemudiah kita meneruskan kosa-kata “Ah” itu. “Ah .... Ah.... Ah ...”

Semuanya “Ah” yang akhirnya jadi *Ahstaganaga* ... Tiba-tiba, dunia senyap.

Tiba-tiba, Tuhan tidak ingin rumahnya dikunjungi. Tiba-tiba, dunia yang di atas jadi di bawah.

Tiba-tiba, dunia yang di bawah jadi di atas. Tiba-tiba, bangkrut mendadak.

Tiba-tiba, sakit mendadak. Tiba-tiba, mati mendadak

Tiba-tiba, harus berjuang dalam keadaan minimalis. Yang selamat hanya yang *istiqomah*.

Pandemi ini memberikan detoksifikasi kepada jiwa dan hati kita untuk berubah haluan dan menyadarkan kita terhadap Pencipta kita. Cobaan ini tidak mudah, yang memberikan pertanyaan kepada kita apakah kita akan selamat atau selesai tanpa ada penyesalan.

Ke-*istiqomah*-an atau keteguhan hati kita yang akan menyelamatkan kita. Iman kita diuji. Seberapa besar daya kita untuk menghadapi cobaan dan seberapa besar kepasrahan kita.

Kita ditegur. Kita diingatkan, kalau kita ini bukanlah apa apa tanpa ijin-Nya. Lebih baik kita harus segera kembali, karena hanya kekuatan-Nya lah yang mampu membantu kita tetap bernapas dan menorehkan karya kita.

Kalau sudah begini apakah kesombongan diri kita masih diperlukan?

Kisah ini harus diceritakan, mengenai perjuangan *istiqomah* diri. Apakah kita akan tetap *istiqomah* sampai mencapai garis akhir?

---

**Ainahaq Dona Abdul Latief**



# Perempuan, Pandemi dan Daya Tahan Hidup

Dalam sejarah, kita menyaksikan dominasi kaum pria dibanding kaum perempuan. Menurut sebagian orang, itulah alasannya sejarah disebut *history*, bukan *herstory*. Memang ada sebagian peradaban yang diisi oleh kekuatan pemimpin perempuan, namun jumlahnya tidak sebanding dengan sejarah peradaban yang dipimpin oleh kaum pria.

Cukup lambat manusia menyadari adanya ketidakadilan yang dialami kaum perempuan. Memang, di beberapa peradaban di masa lalu sempat muncul upaya untuk mengangkat derajat kaum perempuan, namun upaya ini tidak jarang mengalami resistensi

dari kebudayaan dominan yang cenderung patriarkal. Orang-orang di masa lalu menganggap subordinasi kaum perempuan di bawah kaum pria sebagai hal biasa dan alamiah.

Di abad 20, kesadaran adanya ketimpangan itu semakin menguat dan kemudian semakin ditegaskan dalam banyak deklarasi kesetaraan umat manusia, termasuk kesetaraan laki-laki dan perempuan. Saat ini kita menyaksikan banyak dunia kehidupan yang diisi oleh para perempuan yang menjadi pemeran utama. Mereka menempati panggung-panggung penting dalam banyak bidang kehidupan, mulai dari seni, olahraga, bisnis, pendidikan hingga politik.

Namun kita juga perlu menggarisbawahi bahwa para perempuan yang ingin mengabdikan hidupnya untuk menjadi ibu rumah tangga, tugas dan kontribusi mereka tidak bisa dipandang kecil. Tugas menjadi ibu rumah tangga bukanlah tugas ringan. Rumah tangga atau keluarga adalah tempat persemaian masa depan. Sulit membayangkan masa depan yang baik tanpa peran ibu rumah tangga yang baik.

Jika kita menyaksikan keberhasilan perempuan dalam pekerjaan publik, di mana pada saat yang sama mereka juga adalah para ibu, kita perlu menyadari bahwa hal itu merupakan sesuatu yang luar biasa. Energi yang harus mereka kerahkan untuk meraih keberhasilan cenderung berlipat dibanding energi yang perlu dikeluarkan kaum pria.

Pengalaman semacam itu bisa kita saksikan dalam banyak bidang pekerjaan, termasuk pekerjaan sebagai pendidik di perguruan tinggi seperti Universitas Paramadina. Di kampus ini,

kita menyaksikan banyak pendidik perempuan yang berhasil dan sebagian mereka tentu saja adalah para ibu. Tugas mereka sebagai seorang dosen harus ditambah dengan tugas mereka sebagai ibu rumah tangga.

Buku ini, secara sengaja ditulis oleh para dosen Universitas Paramadina yang perempuan. Mereka menulis pengalaman keseharian sebagai dosen dan juga ibu rumah tangga. Dalam situasi pandemi, bekerja di rumah tidak lagi dipandang sebagai kemewahan, karena beban kerja yang harus ditanggung menjadi berlipat. Dalam situasi normal, tugas mendidik anak-anak didelegasikan ke sekolah.

Sementara dalam situasi pandemi, tugas belajar anak-anak harus didampingi oleh orang tua, biasanya para ibu menanggung beban lebih besar dibanding para ayah (meski tidak selalu!). Kondisi ini tentu saja membuat konsep kerja dari rumah menjadi lebih berat dibanding bekerja di kantor ketika ada dalam situasi normal.

Kawan-kawan dosen perempuan yang menulis dalam buku ini mengisahkan cerita mereka sebagai dosen, sebagai ibu rumah tangga, dan sebagai perempuan. Kisah yang dituturkan bisa saja hanya menjadi cerita, tetapi sebagian cerita di buku ini juga bisa menjadi inspirasi dan bahan pembelajaran bagi para pembaca. Meski ditulis oleh para perempuan, yang berhak membaca tentu saja bukan hanya perempuan. Para pria juga sangat relevan untuk membacanya.

Peristiwa yang direspon adalah peristiwa besar di abad 21, yakni pandemi COVID-19. Peristiwa ini seperti gelombang besar yang menghempas banyak pertahanan hidup manusia, sehingga melahirkan krisis. Ini tentu saja merupakan pengalaman pertama

bagi banyak orang di dunia. Pengalaman dan kesaksian menghadapi pandemi dikisahkan oleh para penulis buku ini, khususnya dari perspektif perempuan.

Nara Kurniawaty Yusuf, kerap disapa Bu Nara, menulis dua artikel “Pahit Manisnya Kopi” dan “Cerita Di Balik Segelas Teh”. Dia menulis tentang kopi, tapi secara pribadi kelihatannya ia lebih suka teh. Segelas teh selalu menjadi teman ketika bekerja di rumah di masa pandemi. “teh” ujanya “membuat jiwa dan perasaan menjadi lebih tenang dan bahagia.” Sebagai kolega, saya menjadi tahu apa yang membuat Bu Nara tenang dan bahagia.

Gilang Cempaka atau Bu Gilang menulis artikel berjudul “Di antara Bekerja dan Menjaga Kesehatan, Demi Diri dan Keluarga”. Dari judulnya kita tahu bahwa penulis adalah orang yang senang menjaga kesehatan. Beliau rutin berlari berkilo-kilo meter, sesuatu yang saya sendiri tidak sanggup melakukannya, sebagai laki-laki! Di awal tulisannya, dia mengutip sebuah laporan keberhasilan beberapa negara di dunia yang mampu menekan angka kematian akibat COVID-19. Dan secara kebetulan negara-negara itu dipimpin oleh para perempuan.

Rini Sudarmanti, atau Bu Rini menulis dua artikel berjudul “Sabun” dan “Rumahku, *Madrasahku*”. Saya tertarik dengan kisahnya di dalam “Sabun”. Tidak ada rumah tangga yang tidak membeli sabun untuk berbagai keperluan. Seperti yang dikisahkan, kebanyakan orang senang dengan sabun yang mengandung banyak busa. Di sini saya juga bisa berbagi pengalaman saya di rumah bahwa kontribusi kita terhadap lingkungan sebenarnya ada dalam kebijakan kita memilih sabun. Kebijakan kita mengurangi sabun

yang memiliki kemasan plastik dapat mengurangi jumlah sampah plastik dari rumah tangga.

Alfikalia atau Bu Lia menuliskan pengalamannya mendampingi anak-anak belajar di masa pandemi. Hampir semua sekolah di Indonesia menerapkan kebijakan belajar dari rumah. Tentu saja tanggung jawab proses pembelajaran saat ini ada pada orang tua. Ini bukan tugas mudah, apa lagi untuk anak-anak di usia bermain. Kondisi ini membuat kita merenung tentang makna pendidikan bagi anak-anak. Tugas yang diberikan oleh guru tidak jarang membuat anak bosan, karena “belajar” pada akhirnya dipahami sebagai tugas-tugas yang menumpuk. Pengalaman penulis mendampingi anak-anak belajar bisa menjadi inspirasi agar proses “pendidikan” pada anak tetap berjalan.

Tia Rahmania, atau biasa disapa Bu Tia, menulis dua artikel, pertama tentang kesehatan mental di masa pandemi, dan kedua tentang hilangnya kegiatan mudik lebaran ketika pandemi. Pandemi memang telah mengubah banyak kebiasaan dan perilaku, baik yang bersifat kolektif maupun individu. Jika tidak disikapi secara lapang dan rasional, situasi ini tentu saja akan melahirkan tekanan batin yang berdampak negatif. Beberapa tips yang diberikan penulis bisa membantu kita menyiasati kondisi pandemi agar tidak menjadi tekanan yang berdampak negatif.

Dewi Kurniaty, atau Mba Dewi menulis dua artikel “Bertahan Lewat Lagu” dan “*Fintech: Yay or Nay*”. Seperti dikisahkan dalam “Bertahan Lewat Lagu”, pandemi telah membuat penulis terdeprivasi dari mobilitasnya. Tinggal di rumah untuk waktu yang lama tentu saja bisa menjadi tekanan berat. Beruntung penulis memiliki

hobi mendengarkan lagu sehingga bisa mengurangi tekanan akibat pandemi. Kegiatan mendengarkan musik dan beragam kegiatan kreatif yang kita senangi bisa menjadi pengalih agar pandemik tidak menjadi tekanan negatif.

Fatchiah E. Kertamuda atau Bu Fatchiah menulis artikel tentang kiat menjaga kekuatan keluarga dalam menghadapi pandemi. Saya teringat laporan sebuah media pasca pandemi di Wuhan, Tiongkok. Setelah pandemi teratasi, ternyata angka perceraian di sana meningkat tajam. Dalam artikel ini penulis, sebagai seorang psikolog, membagi pengalaman dan kiat menjaga kekuatan serta ketahanan keluarga ketika pandemi. Kemampuan keluarga untuk menjaga suasana kejiwaan yang tenang, rasional dan optimistis terhadap masa depan sangat penting agar semua anggota keluarga bisa melalui krisis pandemi dengan baik.

Terakhir, Atika Budhi Utami, atau Bu Atika, menulis tentang upaya meminimalisasi kemungkinan kekerasan dalam rumah tangga di masa pandemi. Kaum perempuan dan juga anak-anak kerap menjadi korban tindak kekerasan dalam rumah tangga. Dalam situasi pandemi, potensi itu semakin besar karena tekanan akibat pandemi. Situasi pandemi tentu saja telah menciptakan krisis dalam banyak aspek, mulai dari krisis kesehatan, ekonomi dan kejiwaan. Jika tidak tertangani secara baik, tekanan itu bisa berimplikasi buruk kepada kelompok paling lemah, dalam hal kaum perempuan dan anak. Artikel yang ditulis oleh Bu Atika bisa menjadi peringatan penting untuk memberikan perhatian pada potensi kekerasan dalam rumah tangga di masa pandemi.

Artikel yang ditulis oleh beberapa dosen perempuan di Universitas Paramadina ini menjadi kesaksian pengalaman atas peristiwa besar di abad 21. Dalam skala yang lebih besar, pengalaman ini penting untuk menjadi pembelajaran bagi kita semua di masa depan ketika harus menghadapi pandemi. Dalam peradaban manusia, pandemi adalah sesuatu yang niscaya. Tentu saja sains dan kerjasama antar-negara berupaya untuk meredam hal itu tidak terjadi. Namun, sebagai potensi, ia selalu mengintai kehidupan kita di masa depan.

---

Ciputat, 20 Nopember 2020

**Sunaryo**

Ketua Lembaga Penelitian dan Pengabdian Masyarakat Universitas  
Paramadina Periode 2018-2022



# Sekapur Sirih

*Assalamu'alaikum Warrahmatullahi Wabarakatuh,*

*Alhamdulillah rabbil'alamin*, segala puji bagi Allah pencipta alam dengan segala isinya. Tidak ada kata yang dapat menggambarkan rasa syukur atas apa yang dilimpahkan-Nya kepada kita semua, sehingga akhirnya buku ini dapat sampai di tangan para pembaca semua.

Buku ini merupakan kompilasi karya perdana kami yang berada di bawah payung Pusat Studi Perempuan Universitas Paramadina (*Paramadina Women Institute*). Buku ini memuat gagasan demi gagasan yang tertuang dalam untaian kalimat-kalimat sebagai wujud keprihatinan pada kondisi pandemi COVID-19 yang mendera negeri ini tak terkecuali terdampak pula pada kehidupan kami sehari-hari. Setiap penulis menuangkan gayanya masing-

masing untuk mengungkapkan pemikirannya. Ada yang serius berjalan pada koridor keilmuannya, ada yang melintas dengan gaya populer ilmiah, tetapi ada juga yang menuliskannya dengan penuh canda jenaka. Kesemuanya itu menjadi nilai khas penggambaran betapa perempuan-perempuan Indonesia begitu beragam namun tetap dapat mengembangkan kreativitasnya melintasi ruang dan waktu meskipun secara fisik terpaksa dibatasi oleh dinding rumah.

Pesan *Just stay at home 'n keep healthy* sejak bulan Maret 2020 membuat aktivitas di hampir semua sektor kehidupan terhambat. Perubahan drastis yang dirasakan paling utama adalah, ketika semua anggota keluarga harus lebih banyak berada di dalam rumah, menjaga jarak jauh dari keramaian di luar sana. Perempuan di rumah diuji untuk menjamin semua yang berada di rumah tetap merasa aman dan bahagia. Meski pun kesibukan menjadi lebih bertambah. Tulisan dalam buku ini dapat menjadi pertanda bahwa perempuan tidak kehilangan kebebasannya berekspresi. Tulisan-tulisan ini memberikan gambaran bahwa dalam setiap waktu dan kesempatan perempuan selalu memberikan inspirasi dan memberikan warna dalam kehidupan. Sumbangsih yang tiada tara bagi kehidupan masyarakat terutama dalam keluarga.

Pada kesempatan ini, rasa terima kasih juga kami ucapkan kepada Rektor Universitas Paramadina Bapak Prof Firmanzah, Ketua Lembaga Penelitian dan Pengabdian Masyarakat -Bapak Dr. Sunaryo, dan Ibu Donna A. Latief yang berkenan meluangkan waktunya untuk menuliskan pengantarnya, editor ulung kami Mbak Dewi Kurniaty, Tim *layout* dan desain -Mas Eko Fristiawanto dan Ibu Leonita K. Syarief, dan tentunya semua pihak yang tak dapat kami sebutkan

satu-persatu, yang telah membantu penerbitan buku ini. Tak ada gading yang tak retak, kami mohon maaf bila dalam buku ini masih terdapat banyak kekurangan karena masih dalam proses belajar. Saran dan kritik membangun tentunya sangat kami harapkan untuk perbaikan ke depan.

Akhir kata, semoga buku ini dapat menjadi contoh baik, memberikan angin segar dan manfaat bagi siapa saja yang membacanya. Mari kita bergandengan tangan, bahu membahu berjuang bersama, dan bekerjasama mengatasi pandemi COVID-19. Mari satukan tekad untuk memperbaiki kehidupan dan mengembalikan situasi, serta kondisi kehidupan kita semua pada keadaan yang lebih baik daripada sebelumnya.

Salam sehat dan bahagia selalu *Wassalamu'alaikumwarrahmatullahi wabarakatuh*,

Salam Hangat,

---

**Rini Sudarmanti**

Ketua Paramadina Women Institute Periode 2017-2020



# Daftar isi

|                                                                                                              |    |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|
| RUMAHKU, MADROSAHKU<br>Rini Sudarmanti                                                                       | 2  |
| MENJAGA KEKUATAN KELUARGA ( <i>FAMILY<br/>STRENGTH</i> ) DI TENGAH PANDEMI COVID-19<br>Fatchiah E. Kertamuda | 13 |
| MENGEMBANGKAN KEPERCAYAAN DIRI ANAK<br>DALAM BELAJAR PADA MASA PANDEMI COVID-19<br>Alfikalia                 | 23 |
| CERITA DIBALIK SEGELAS TEH<br>Kurniawaty Yusuf                                                               | 35 |
| BERTAHAN LEWAT LAGU<br>Dewi Kurniaty                                                                         | 52 |
| KESEHATAN MENTAL DALAM ADAPTASI BELAJAR<br>DI MASA PANDEMI COVID-19<br>Tia Rahmania                          | 63 |

|                                                                                        |     |
|----------------------------------------------------------------------------------------|-----|
| PANDEMI COVID-19 DAN KEKERASAN TERHADAP PEREMPUAN<br>Atika Budhi Utami                 | 73  |
| DIANTARA BEKERJA DAN MENJAGA KEBUGARAN,<br>DEMI DIRI DAN KELUARGA<br>Gilang Cempaka    | 82  |
| SABUN<br>Rini Sudarmanti                                                               | 92  |
| PAHIT MANISNYA KOPI<br>Kurniawaty Yusuf                                                | 101 |
| TANPA MUDIK, IKATAN BATIN TETAP TERJALIN<br>Tia Rahmania                               | 125 |
| FINTECH: YAY <i>or</i> NAY?<br>Dewi Kurniaty                                           | 133 |
| KETIKA PEREMPUAN DI RUMAH,<br>KETIKA ITULAH IKLAN KULINER DATANG<br>Leonita K. Syarief | 145 |
| TENTANG PENULIS                                                                        | 153 |
| TENTANG PARAMADINA WOMEN INSTITUTE                                                     | 163 |





*All day I think about it, then at night I say it.  
Where did I come from, and what am I supposed to be doing?  
I have no idea. My soul is from elsewhere, I'm sure of that,  
and I intend to end up there.  
Who looks out with my eyes? What is the soul?  
I can not stop asking.  
If I could taste on sip of an answer,  
I could break out of this prison for drunks.  
I didn't come here of my own accord, and I can't leave that way.  
Whoever brought me here, will have to take me home.*

*(RUMI)*

# MENJAGA KEKUATAN KELUARGA (*FAMILY STRENGTH*) DI TENGAH PANDEMI COVID-19

**Fatchiah E. Kertamuda**

---

**T**elah enam bulan lebih, Indonesia mengalami situasi pandemi COVID-19. Sebanyak 189 negara di dunia yang terkena pandemi ini, dengan jumlah lebih dari 37 juta orang yang terkonfirmasi COVID-19 dan sebanyak lebih dari satu juta orang meninggal dunia karena virus ini. Sedangkan di Indonesia, terdiri dari 34 provinsi dan 467 kabupaten/kota yang terkena COVID-19. Berdasarkan data per hari 14 Oktober 2020 yang terkonfirmasi positif sebanyak 341 ribu orang, dengan jumlah meninggal lebih dari 12 ribu orang, dan sembuh sebanyak 263 ribu orang. Semakin hari jumlah terkonfirmasi positif ini semakin meningkat, meski pun yang sembuh juga mengalami peningkatan. Hal ini sungguh sangat memprihatinkan bagi kita semua.

Memang tidak dapat dipastikan, situasi ini akan berlangsung hingga kapan, karena semakin hari, jumlah yang terkonfirmasi

COVID-19 semakin meningkat. Berbagai upaya telah dilakukan oleh pemerintah mulai dari *Work from Home* (WFH), *Physical Distancing*, *Social Distancing*, pemberlakuan Pembatasan Sosial Berskala Besar (PSBB), serta mematuhi protokol kesehatan di semua tempat yang berpotensi penyebaran COVID-19. Hal ini dilakukan sebagai upaya-upaya dan cara untuk menghambat penyebaran COVID-19. Semua itu adalah langkah penting dan baik untuk kita semua.

Untuk itu peran dari semua pihak sangat menentukan untuk mencegah penyebaran. Hal ini tentu sangat berpengaruh bagi kehidupan “normal” keseharian kita sebelumnya. Kehidupan “normal” sebelum COVID-19 yang kita “pernah” alami, perilaku yang masih tidak peduli dengan kebersihan diri dan menjaga kesehatan diri (kebiasaan mencuci tangan) atau perilaku saat menuju kampus atau kantor dengan menggunakan transportasi umum dan tidak pernah terpikirkan untuk melakukan mencuci tangan setelah melakukan kegiatan tersebut.

Selain itu, dalam masa pandemi ini, banyak saudara-saudara kita yang merasakan tekanan karena “kehilangan”. Tidak hanya kehilangan pekerjaan, tetapi juga kehilangan orang-orang yang dicintai karena COVID-19. Hal ini memberikan dampak bagi berbagai kalangan seperti jumlah karyawan yang dirumahkan dan di PHK lebih dari tiga juta hingga Juni 2020.

Setiap hari kita mendengar dan melihat dari beragam media yang secara terus-menerus yang memberitakan tentang penderita, korban dan lain-lain. Banyak saudara-saudara kita yang merasakan tekanan karena “kehilangan” tidak hanya kehilangan pekerjaan maupun orang-orang yang dicintai karena COVID-19. Perusahaan yang mem-PHK-kan karyawannya atau penundaan pembayaran

gaji, padahal perlu memenuhi kebutuhan hidup sehari-hari di masa pandemi ini.

Kondisi pandemi COVID-19, telah memberikan pengaruh pada kehidupan kita. Kehidupan yang biasa, rutin, dan normal dilakukan sekarang sudah tidak bisa lagi dengan leluasa dilakukan. Situasi saat ini dapat disebabkan oleh faktor lingkungan, dimana saat ini ada keterbatasan melakukan aktivitas di luar rumah. Membuat kita semua dapat merasa cemas, khawatir, hingga takut, sehingga memicu dan menyebabkan permasalahan pribadi bahkan mengguncang kehidupan keluarga.

Sebagai seorang ibu yang bekerja dan memiliki tiga orang putri, penting bagi saya untuk selalu menjaga dan menciptakan suasana nyaman bagi seluruh anggota keluarga di rumah. Tidak dipungkiri gangguan emosi saat berada di rumah dan “melihat” semua yang terjadi di rumah sejak diberlakukannya *Work from Home*. Kebiasaan rutin yang dilakukan sebelum adanya COVID-19, membuat waktu di rumah terbatas. Mulai pukul 06.00 bersiap menuju kantor dan sekitar pukul 08.00 sudah ada di kantor hingga pukul 16.30, bahkan terkadang lebih. Tiba di rumah biasanya atau “normal”-nya pukul 18.00. Jadi, setiap minggu mulai Senin hingga Jumat, “normalnya” jumlah waktu saya berada di luar rumah berkisar antara 10-12 jam. Jika membayangkan kembali kehidupan “normal” yang dilakukan setiap hari sebelum COVID-19 ini, lebih lama waktu berada di luar rumah dibandingkan waktu di rumah.

Tiba-tiba, tepatnya 2 Maret 2020, Presiden Jokowi mengumumkan bahwa di Indonesia terkonfirmasi kasus COVID-19 untuk pertama kalinya. Awalnya masih menganggap biasa saja, namun saat mulai mengetahui betapa “mengerikan” dampak

bagi orang-orang yang terkonfirmasi COVID-19, sehingga mereka diharuskan untuk di karantina di tempat khusus yang jauh dari orang-orang yang dicintai dan terisolir dari lingkungan. Hal ini mulai tidak bisa dianggap biasa dan telah menimbulkan beragam reaksi dari berbagai kalangan, serta terjadi perubahan secara masif di berbagai sektor baik ekonomi, sosial, pendidikan bahkan di kehidupan keluarga.

Keluarga adalah masyarakat terkecil yang sangat penting dalam membentuk karakter dan kepribadian pada anggota keluarganya. Kekuatan seseorang dalam menghadapi kehidupan di dunia ini berawal dari keluarga. Keluarga adalah suatu bentuk hubungan bagian-bagian atau subsistem. Apabila terjadi suatu perubahan dalam keluarga, seperti kondisi pandemi COVID-19 ini, maka memberikan dampak pada setiap orang yang ada dalam kehidupan keluarga

Pastinya hampir sebagian keluarga di Indonesia mengalami dan merasakan dampak COVID-19 ini. Permasalahan yang masif terjadi di tengah pandemi ini adalah masalah pekerjaan, dimana semakin banyak orang-orang yang kehilangan pekerjaan karena PHK dan juga pengurangan sumber *income*. Permasalahan ini merambah ke masalah keluarga, dimana dampak dari kehilangan pekerjaan akan berpengaruh kepada pemenuhan kebutuhan bagi keluarga. Hal ini tentu akan menimbulkan permasalahan baru dalam kehidupan keluarga.

Di situasi pandemi ini, memang tidak mudah bagi setiap orang dan keluarga. Setiap Keluarga dan anggota keluarga menghadapi dengan cara yang berbeda-beda. Salah satu atau lebih dari anggota keluarga ada yang tidak “tahan”, tidak “kuat”, tidak

“mampu” melakukan, melampaui, dan menghadapi saat situasi kritis dan sulit ini. Oleh karenanya, setiap anggota dalam keluarga harus memberikan dukungan agar kekuatan keluarga dapat terjaga dan saling menguatkan satu sama lain. Menjaga kekuatan dalam keluarga agar mampu melampaui situasi di tengah pandemi ini tentu akan melalui proses panjang dan “terjal”, dalam arti akan terjadi situasi yang menjadi hambatan. Itulah pentingnya untuk dapat menjaga kekuatan keluarga (*family strength*).

Kekuatan keluarga merupakan salah satu karakter yang berhubungan dengan fungsi keluarga. Untuk membangun kekuatan keluarga, anggota keluarga dapat membantu meningkatkan kehidupan mereka. Saat ini di tengah situasi pandemi, peran keluarga menjadi faktor yang penting untuk dapat saling memberikan kekuatan dan motivasi agar dapat melampaui kondisi ini. Kekuatan dalam keluarga didasari pada pendekatan keluarga yang bekerja sama di saat situasi sulit, anggota keluarga lain dapat meningkatkan nilai-nilai keluarga dan memberikan dukungan dan saling menguatkan satu sama lain.

Kekuatan Keluarga (Olson & DeFrain, 2006) terdiri dari tiga dimensi, yaitu: *family cohesion*, *family flexibility*, dan *family communication*. Pertama adalah *family cohesion*, yaitu: memahami kedekatan emosional antara satu anggota dengan anggota lain dalam keluarga. Kedekatan emosional ini ditunjukkan dengan adanya komitmen dan menjaga kualitas waktu bersama keluarga. Di tengah pandemi ini tentunya komitmen antar anggota keluarga sangat diperlukan, mengingat kehidupan keluarga akan mengalami perubahan yang drastis. Untuk itu rasa percaya, kejujuran, saling ketergantungan, dan kesetiaan satu sama lain adalah nilai-nilai

yang selalu dijaga. Satu hal yang menjadi suatu anugerah di masa pandemi ini, bagi setiap keluarga termasuk keluarga saya, adalah waktu bersama keluarga lebih banyak dan harus benar-benar dimanfaatkan dengan baik. Kebersamaan dalam keluarga yang mungkin sebelum pandemi terjadi, sangat sulit untuk melakukan rutinitas bersama keluarga seperti makan bersama, beribadah bersama, serta melakukan aktivitas-aktivitas lainnya. Ini adalah momen penting yang harus kembali dilaksanakan bersama keluarga.

Kedua adalah dimensi *family flexibility*. Kondisi dari yang dianggap normal sebelum pandemi ini telah membuat setiap orang, dalam hal ini keluarga, perlu melakukan penyesuaian di berbagai hal. Penyesuaian inilah yang perlu dilakukan oleh setiap keluarga saat ini. Kemampuan keluarga untuk berubah dan beradaptasi di situasi pandemi sangat diperlukan. Agar dapat memiliki kemampuan beradaptasi dan fleksibel di situasi seperti ini memang bukan hal yang mudah. Kehidupan dengan rutinitas sebelumnya harus berubah “total” tentu diperlukan kemampuan bagi semua anggota dalam keluarga. Misalnya, jika ayah yang biasanya bekerja namun setelah hampir dua hingga tiga bulan tidak lagi bekerja, bahkan tidak ada lagi pemasukan untuk menghidupi keluarganya. Untuk itu, sebagai seorang kepala keluarga tentu harus “memutar otak” agar dapat tetap bertahan. Situasi inilah yang dapat membuat ayah mengalami tekanan atau stres. Oleh karena itu, dukungan semua anggota dalam keluarga sangat penting untuk selalu mendukung agar tetap optimis. Kemampuan yang perlu dimiliki semua anggota keluarga berdasarkan dimensi *family flexibility* adalah kemampuan mengatasi stres dan menjaga kesejahteraan spiritual. Kemampuan mengatasi stres menjadi sumber untuk membantu satu sama lain

dalam keluarga, menerima krisis atau kondisi sulit ini sebagai bagian dari pertumbuhan. Sedangkan menjaga kesejahteraan spiritual dengan selalu menciptakan kebahagiaan, optimis, harapan, dan keyakinan oleh dan kepada seluruh anggota dalam keluarga.



Memang bukan suatu hal yang mudah dilakukan, namun, hal ini harus dilalui untuk menjaga keharmonisan dan kesejahteraan, baik fisik maupun mental seluruh anggota dalam keluarga. Untuk itu dimensi ketiga, yaitu: *family communication* adalah juga faktor penentu agar dapat menemukan solusi melalui *sharing* atau berbagi informasi, perasaan, ide-ide dengan anggota keluarga. Hal ini perlu ditunjukkan dengan saling menghargai satu sama lain. Justru di situasi ini semua anggota keluarga sedang “diuji” untuk dapat saling memperhatikan dan menjaga perasaan aman bagi seluruh anggota keluarga. Dengan menciptakan komunikasi yang positif, yakni saling terbuka dan terus-terang bahwa telah terjadi masalah selama pandemi ini dan berdampak pada kehidupan keluarga, merupakan hal penting agar dapat bersama-sama mengatasi permasalahan tersebut. Setiap anggota dalam keluarga bersama-sama mencari solusi, ide-ide yang dapat membantu keluarga menjalaninya.

Oleh karena itu pentingnya menjaga kesehatan baik fisik maupun mental bagi seluruh anggota keluarga, agar tidak mengalami gangguan mental dan tetap sehat (tidak sakit). Di situasi pandemi

ini kekhawatiran akan kesehatan fisik menjadi sangat tinggi karena pandemi ini telah menyebar dan masih terus menyebar sehingga kewaspadaan dan kedisiplinan seluruh anggota keluarga agar selalu menjaga kesehatan sesuai protokol kesehatan.

Untuk itu penting bagi setiap anggota keluarga agar tetap menjaga kekuatan keluarga dengan selalu memiliki mental dan fisik tetap sehat, menciptakan kerjasama, tanggung-jawab bersama antara setiap anggota keluarga, memberikan kepercayaan dan menjalankan fungsi dan peran dan dapat melakukan apa yang terbaik untuk dirinya dan keluarganya (Kertamuda, 2009). Keluarga memberikan dukungan, cinta, dan kebutuhan emosional yang membuat anggota keluarga terpenuhi kebutuhannya sehingga membuat mereka bahagia, sehat, dan aman dalam menjalani situasi pandemi dan kesiapan dalam menghadapi adaptasi kebiasaan baru kedepannya.

## Referensi

Olson, David., DeFrain, John. (2006). *Marriages and Families: Intimacy, Diversity, and Strengths*. McGraw-Hill. NY.

Kertamuda, Fatchiah. (2009). *Konseling Pernikahan untuk Keluarga Indonesia*. Jakarta: Salemba Humanika.

Gugus Tugas Percepatan Penanganan COVID-19. <https://covid19.go.id/p/berita/infografis-COVID-19-23-juni-2020>

<https://bisnis.tempo.co/read/1350955/dampak-corona-305-juta-orang-terkena-phk-hingga-juni>

<https://covid19.go.id/>

<https://rgs.sch.im/blog/index/view/id/981/Family%20Communication%20Morning>

*Ketika Ibu di Rumah...*



*Ketika Ibu di Rumah...*

*People with high assurance in their capabilities approach difficult tasks as challenges to be mastered rather than as threats to be avoided.*

*(Bandura, Encyclopedia of Human Behavior, 1994)*

# TENTANG PENULIS

## **Alfikalia**



Alfikalia atau lebih akrab di kenal dengan panggilan Lia, adalah dosen Program Studi Psikologi, Universitas Paramadina dan juga Psikolog dibidang Pendidikan. Topik-topik mengenai Pendidikan dan pengasuhan menjadi kajian dalam riset-riset dan pengabdian

masyarakat yang dilakukannya. Saat ini Lia dipercaya sebagai Koordinator mata kuliah Antikorupsi, yang menjadi kekhasan Universitas Paramadina. Selama masa bekerja dari rumah, ia juga berusaha untuk menyeimbangkan antara tugas sebagai dosen dan peran sebagai istri sekaligus orangtua, sambil mengelola diri untuk tetap sehat mental.

## Atika Budhi Utami



Atika adalah dosen dan Sekretaris Program Studi Ilmu Komunikasi, Universitas Paramadina. Ia tertarik dengan isu-isu feminisme, sosial, budaya pop, filsafat, dan keislaman. Pengalamannya sebagai pengajar di salah satu kursus Bahasa Inggris terkemuka, membuat Atika saat ini

dipercaya sebagai Koordinator mata kuliah Bahasa Inggris di Universitas Paramadina. Atika juga telah menulis buku bunga rampai bersama dosen-dosen di Program Studi Ilmu Komunikasi berjudul Komunikasi di Media Baru. Selain itu, Atika juga aktif menjadi narasumber di berbagai seminar daring dan memberikan pelatihan *capacity building* di antaranya teknik mengajar, pelatihan Bahasa Inggris dan Ilmu Komunikasi praktis.

## **Dewi Kurniaty**



Dewi Kurniaty, selain aktif sebagai Manajer Kerja Sama dan Hubungan Alumni di Direktorat Kerjasama, Pemasaran, dan Hubungan Alumni juga aktif sebagai dosen di Program Studi Manajemen, Universitas Paramadina. Kebiasaan menulis buku harian sejak kecil,

membawanya menekuni dunia penulisan dan telah menghasilkan beberapa karya buku dalam bidang Manajemen bersama dengan para staf pengajar pada Program Studi Manajemen, Universitas Paramadina. Sebagai perempuan, Dewi percaya selalu ada jalan yang terbuka bagi siapapun yang mau berusaha dan menempa dirinya.

## Fatchiah E. Kertamuda



Fatchiah Ekowati Kertamuda, saat ini menjabat sebagai Wakil Rektor bidang Akademik dan Kemahasiswaan dan Dosen di Program Studi Psikologi di Universitas Paramadina Jakarta. Ia meraih gelar Doktor bidang Bimbingan dan Konseling dari Universitas Pendidikan

Indonesia, Bandung (2013). Ia juga mendapatkan Sertifikasi *Early Childhood Education* dari University California of Los Angeles (UCLA), USA pada tahun 1993. Sejak tahun 2010 hingga kini, ia aktif menulis di *Bisnis Indonesia Weekend* tentang *leadership* dan Pendidikan, serta menerbitkan buku *Konseling Pernikahan untuk Keluarga Indonesia* (2009) dan buku *On Becoming A Leader* (2015). Ia juga aktif menjadi pembicara dan *trainer* dengan topik Kepemimpinan, Pendidikan, dan Psikologi

## Gilang Cempaka



Gilang Cempaka adalah seorang perupa, pengajar di Program Studi Desain Komunikasi Visual, dan Dekan Fakultas Ilmu Rekayasa di Universitas Paramadina. Gilang juga aktif sebagai pengurus di Komunitas 22 Ibu. Berkecimpung di dunia seni lukis sejak masa kanak-kanak, Gilang sampai sekarang aktif melukis dengan media batik, kanvas, dan *drawing*. Ia telah beberapa kali mengadakan pameran solo dan grup, baik dalam dan luar negeri. Kecintaannya pada dunia melukis, membuat Gilang juga kerap menjadi narasumber dan menyelenggarakan *workshop* yang berkaitan dengan melukis maupun dari bidang pengajarannya.

## Kurniawaty Yusuf



Kurniawaty Yusuf yang biasa dipanggil Nara adalah dosen di Program Studi Ilmu Komunikasi, Universitas Paramadina. Selain itu juga dipercaya menjadi Direktur Kerjasama, Pemasaran, dan Hubungan Alumni. Nara memiliki hobi membaca, menonton,

mendengarkan musik, menulis cerita fiksi, *travelling*, dan kulineran. Ia juga tertarik meneliti dan melakukan kajian komunikasi, media, budaya, gender, integritas, kemitraan, public relations, agama, *relationship*, dan kepemimpinan. Nara percaya bahwa setiap perempuan itu unik, tangguh, dan hebat dengan caranya yang feminin.

## Leonita K. Syarief



Leonita K. Syarief adalah dosen di Program Studi Ilmu Komunikasi, Universitas Paramadina. Nita, begitu panggilannya aktif menjadi akademisi, setelah kurang lebih 19 tahun menjadi tim kreatif di berbagai biro iklan di Jakarta. Ia pernah meraih penghargaan Citra Pariwisata Bersama

tim untuk iklan Tehbotol Sosro “Apa pun Makanannya, Minumnya Tehbotol Sosro.” Kecintaannya pada drama Korea, membuatnya melakukan berbagai penelitian di bidang tersebut. Bersama-sama dengan dosen-dosen di Prodi Ilmu Komunikasi, ia menerbitkan buku referensi Komunikasi Pemasaran Terpadu (2012).

## Rini Sudarmanti



Rini Sudarmanti, dosen bidang Ilmu Komunikasi Universitas Paramadina. Saat ini Rini juga menjadi ketua Paramadina Women Institute atau dikenal sebagai POINT. Selain mengajar, meneliti, dan menulis berbagai karya ilmiah, Rini selalu menyempatkan untuk menulis

artikel-artikel populer di sela-sela kesibukannya. Beberapa artikel populer tersebut telah dipublikasikan di Media Indonesia, Bisnis Indonesia, Indonesiana-Koran Tempo, Majalah Ayah Bunda, Majalah Sekar, Majalah Parenting, dan Buku Antologi. Ia berharap gagasan yang dituangkan dalam karya tulis akan selalu dapat menginspirasi dan menjadi pencerahan bagi siapa saja yang membacanya.

## **Tia Rahmania**



Tia Rahmania, aktif sebagai dosen di Program Studi Psikologi dan saat ini juga dipercaya sebagai Dekan di Fakultas Falsafah dan Peradaban, Universitas Paramadina. Selain itu, Tia juga berpraktik psikologi di Klinik Kancil, Jakarta serta menerima konseling online di 'Simply' dalam

aplikasi 'Chat Aja!' untuk melayani klien dari anak-anak hingga orang dewasa agar dapat mengaplikasikan ilmunya pada masyarakat luas. Tia juga aktif bergabung sebagai pengurus dalam Himpunan Psikologi Indonesia (HIMPSI) Wilayah Banten serta menjadi Ketua Asosisasi Psikolog Sekolah Indonesia (APSI) Wilayah Banten.





# TENTANG PARAMADINA WOMEN INSTITUTE

Paramadina Women Institute (POINT) adalah nama yang diberikan para anggotanya untuk Unit Pusat Studi Perempuan di Universitas Paramadina. Saat ini POINT merupakan salah satu unit kerja yang berada di bawah garis koordinasi Departemen Lembaga Penelitian dan Pengabdian Masyarakat Universitas Paramadina.

Unit ini lahir di tahun 2014 sebagai suatu bentuk kelanjutan dari Program Departemen Kerjasama dan *Fellowship* (DKF) Universitas Paramadina di bawah pimpinan Kurniawaty Yusuf, M. Si., dengan *The Royal Danish Embassy* dan *The Asia Foundation*. Program Perempuan, Ruang Publik, dan Islam, diselenggarakan di 12 kota, yaitu Bandung, Padang, Banjarmasin, Pontianak, Medan, Malang, Lampung, Gorontalo, Balikpapan, Bangka Belitung dan Kendari.

Ketua Pusat Studi Perempuan terpilih yang pertama adalah Devi Wulandari, M.Si. pada tahun 2014. Pada saat kepemimpinannya, Pusat Studi berusaha untuk menyempurnakan AD/ART dan organ-organnya sebagai suatu lembaga mandiri. Saat ia sedang dalam proses menyelesaikan studi doktornya, Dr. Rini Sudarmanti menggantikan posisinya yang sebelumnya bertugas pada Departemen Penelitian dan Publikasi.

Kegiatan POINT berorientasi pada Tri Dharma Perguruan Tinggi. Keberadaan POINT diharapkan dapat menjadi suatu pusat pengkajian keilmuan di Universitas Paramadina yang akan menjadi mitra masyarakat untuk meningkatkan kesadaran akan hak-hak perempuan.

Banyak yang sudah dilakukan POINT selama ini hingga tahun 2020 ini antara lain: *knowledge sharing* tentang pandangan Islam tentang perempuan, pelatihan-pelatihan bagi komunitas perempuan, pelatihan bagi perempuan yang memiliki usaha kecil, mengadakan lomba menulis dan publikasi tentang isu serta pemberdayaan perempuan, Pameran *21-Spirit of Woman*, kreatif dari rumah bersama *Craft Oshibana*, diskusi tentang Film Hijab dan Film Istri Orang (bekerjasama dengan Kemitraan) diskusi literasi keuangan bagi perempuan, dan masih banyak lagi termasuk gerakan antikorupsi. Ketua POINT pun pernah bergabung dalam keanggotaan Forum Komunikasi Nasional di Kementerian Pemberdayaan Perempuan dan Perlindungan Anak.

Masa pandemi pun tidak menghalangi POINT untuk menghadirkan manfaat melalui *workshop* secara daring. Melalui serial Asah Kreatif dari Rumah, POINT memberikan semangat bagi para perempuan dan lingkungannya untuk meningkatkan kemampuan bisnis melalui ide-ide menarik. Di masa depan, tentunya POINT berkeinginan untuk dapat lebih menguatkan peran keberadaannya dan memberikan sumbangsih nyata kepada masyarakat.

# Beberapa foto tentang Paramadina Women Institute



Gambar 1. Dialog Kemitraan Bertema “Meningkatkan Kualitas Hidup Perempuan Melalui Kemitraan” Bersama KPPPA



Gambar 2. Edukasi Perencanaan Keuangan Rumah Tangga dalam memperingati Hari Kartini 2019 bersama Paytren Aset Manajemen



Gambar 3. Pelatihan Pembuatan Cendera Mata dari Bunga Kering Bersama Rina Craft Oshibana Depok



Gambar 5 - Poster nonton bareng dan diskusi film “Istri Orang”, pergulatan hidup perempuan di daerah kangean Madura



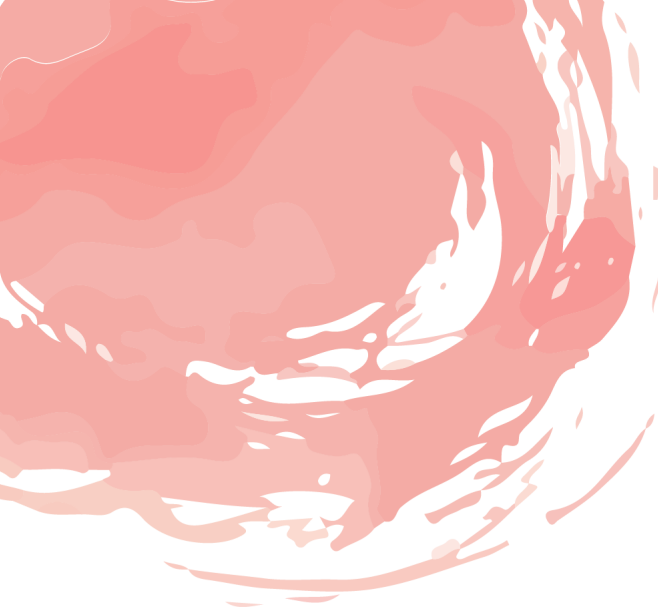
Gambar 6 - Kegiatan nonton bareng dan diskusi film “Istri Orang”,  
pergulatan hidup perempuan di daerah kangean Madura



Gambar 7. Sharing Literasi Media untuk Para Guru Bekerjasama dengan KPPA



Gambar 8. Pengabdian Masyarakat tentang Digital Marketing untuk Ibu-Ibu UMKM Komunitas Craft Oshibana Depok dan Alisa Khadijah



Buku ini berisikan tulisan-tulisan para ibu yang tidak diam dan tetap berkarya, meskipun banyak rintangan dalam setiap aktivitas mereka di tengah pandemi yang menyerang dunia.

Sebuah inspirasi bagi para Ibu untuk tetap mengaktualisasi diri dan berpikiran luas di tengah banyaknya tantangan yang mempersempit ruang gerak mereka dalam berkreasi.



**Paramadina Women Institute**

Jalan Gatot Subroto Kav. 97, Jakarta 12790

(021) 79181190

[www.paramadina.ac.id](http://www.paramadina.ac.id)

ISBN 978-979-772-071-1

