

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

| | |
|----------------------------|---|
| Editor | Dewi Kurniaty Leonita K. Syarief |
| Desain & Layout | Eko Fristiawanto |
| Penulis | Alfikalia Atika Budhi Utami Dewi Kurniaty Fatchiah E. Kertamuda Gilang Cempaka Kurniawaty Yusuf Leonita K. Syarief Rini Sudarmanti Tia Rahmania |
| Penerbit | 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

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 Kebugaran, Demi Diri dan Keluarga”. Dari judulnya kita tahu bahwa penulis adalah orang yang senang menjaga kebugaran. 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, *Madrosahku*”. 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 menyasiasi 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'amin, 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 Rini Sudarmanti | 2 |
| MENJAGA KEKUATAN KELUARGA (<i>FAMILY STRENGTH</i>) DI TENGAH PANDEMI COVID-19 Fatchiah E. Kertamuda | 13 |
| MENGEMBANGKAN KEPERCAYAAN DIRI ANAK DALAM BELAJAR PADA MASA PANDEMI COVID-19 Alfikalia | 23 |
| CERITA DIBALIK SEGELAS TEH Kurniawaty Yusuf | 35 |
| BERTAHAN LEWAT LAGU Dewi Kurniaty | 52 |
| KESEHATAN MENTAL DALAM ADAPTASI BELAJAR DI MASA PANDEMI COVID-19 Tia Rahmania | 63 |

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

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)

MENGEMBANGKAN KEPERCAYAAN DIRI ANAK DALAM BELAJAR PADA MASA PANDEMI COVID-19

Alfikalia

Saya adalah seorang Ibu yang bekerja sebagai dosen. Sebelum resmi bekerja dari rumah karena pandemi COVID-19 ini, biasanya dalam satu minggu, dua hingga tiga harinya saya gunakan untuk pergi ke kampus dan menghabiskan waktu sekitar tujuh hingga delapan jam di sana. Pendidikan anak-anak secara resmi di lakukan di sekolah. Sebelum bekerja dari rumah, biasanya saya akan menanyakan dari kantor pada anak-anak apakah ada pekerjaan rumah (PR) atau tidak dan mengingatkan untuk mengerjakan PR tersebut.

Anak saya berjumlah dua orang, semuanya perempuan. Putri sulung berusia delapan tahun, naik kelas dua dan yang kecil akan

berusia enam tahun dalam beberapa bulan. Dia akan mulai TK B di tahun ini. Saya dan anak-anak saat ini juga masih tinggal bersama orang tua. Suami hingga saat ini masih bekerja di daerah yang berbeda dengan kami sekeluarga. Praktis karena situasi pandemi ini, sekolah dari rumah yang dijalani anak-anak menjadi tanggung jawab saya karena suami berada di kota berbeda.

Sebagai seorang dosen, maka salah satu tanggung jawab adalah mengajar mahasiswa. *Alhamdulillah*, jadwal mengajar saya ada di siang hari, sehingga pada saat ada tugas dari sekolah untuk anak-anak, saya akan mengalokasikan waktu di pagi hari sampai 12.00 untuk membantu anak-anak mengerjakan tugas tugas dari sekolah. Tentu saja hal ini tidak selalu pasti berjalan sesuai jadwal. Bisa saja alokasi waktu tersebut molor karena anak-anak ogah-ogahan untuk mengerjakan tugas sekolah. Ada kalanya sore atau malam hari tugas tersebut baru bisa diberikan kepada guru.

Pada situasi pandemi saat ini, saya merasakan betul tantangan dalam mendampingi anak belajar. Mengapa demikian? Sebanyak 99% guru hanya memberikan tugas tanpa memberikan materi pengantar sebelumnya. Saya harus berperan mengajarkan materi dan sekaligus mendampingi anak dalam menyelesaikan tugasnya. Sedangkan, sebagian besar orang tua tidak memiliki ilmu mengenai cara mengajarkan pengetahuan sekolah kepada anak.

Mengajarkan anak yang berada pada taman kanak-kanak dan SD kelas rendah, berbeda dengan mengajarkan cara membuat rendang atau pepes pada ibu-ibu lainnya. Kendali emosi anak belum baik, kemampuan kognitifnya belum mencapai puncak maksimalnya. Ditambah lagi masing-masing orang tua memiliki kemampuan yang berbeda dalam memahami emosinya masing-masing,

serta kemampuannya mengelola emosi yang dirasakannya saat mendampingi anak belajar. Dengan situasi seperti ini, mau tak mau beberapa prinsip dalam psikologi pendidikan yang sering diajarkan pada mahasiswa di mata kuliah psikologi pendidikan, diterapkan dalam cara saya mendampingi anak belajar.

Salah satu hal yang penting dalam mendampingi anak belajar di rumah adalah memupuk kepercayaan dirinya dalam belajar. Mengapa sambil memupuk kepercayaan diri anak? Dalam situasi pandemi saat ini, dengan beban mengajar pindah kepada orang tua dan beban tugas yang datang setiap hari dari sekolah, akan muncul potensi situasi orang tua mengerjakan tugas anak atau sebaliknya. Orang tua memarahi anak karena tidak mengerti apa yang disampaikan orang tua, walau pun sudah berulang kali diajarkan. Dua situasi ini bisa berdampak pada kepercayaan diri anak, terutama dalam belajar.

Bagaimana perilaku orang tua selama mendampingi anak belajar dapat mempengaruhi kepercayaan diri anak dalam belajar? Orang tua merupakan figur awal yang dikenal anak, yang memiliki efek besar kepada perkembangan kepribadian anak. Bagaimana orang tua memberikan respon terhadap perilaku yang ditampilkan anak, akan menjadi patokan anak untuk menampilkan perilaku lainnya. Sebagai contoh, akan ada situasi dimana saat mengerjakan tugas matematika, anak menyatakan susah, tidak tahu jawabannya. Bila ibu kemudian membiarkan dan mengatakan kepada anak tidak usah dikerjakan, anak akan belajar bahwa sesuatu yang susah, tidak perlu dikerjakan. Situasi seperti ini bisa berdampak pada kepercayaan diri anak.

Mari kita lihat situasi yang lain. Anak mendapatkan tugas prakarya seni. Pada anak SD kelas rendah, orang tua pastinya akan ada bersama anak untuk membantu karena memang tidak bisa dikerjakannya sendirian. Dalam tugas seni, ada kebebasan berkreasi. Bisa saja terjadi dalam proses penyelesaian tugas tersebut, anak ingin menggunakan warna hitam, tapi orang tua ingin menggunakan warna merah. Orang tua kemudian menyampaikan kepada anak, jangan menggunakan warna hitam karena gelap. Lebih bagus menggunakan warna merah karena terang. Anak tetap pada pendiriannya dengan warna hitam dan orang tua juga menganggap bahwa anak tidak mengerti konsep warna terang yang menarik. Pada sebagian orang tua, yang terjadi kemudian adalah orang tua memaksa anak untuk menggunakan warna merah. Anak pun akhirnya menurut, walau pun sambil kesal atau menangis sedih karena tidak bisa menggunakan warna yang diinginkannya. Apa dampak dari situasi seperti ini jika sering terjadi?

Kepercayaan diri dalam psikologi dapat dijelaskan menggunakan konsep *self-efficacy* (efikasi diri) yang dikemukakan Bandura dalam Teori Kognitif Sosial. Secara definisi, *Self-efficacy* adalah keyakinan seseorang terhadap kemampuan yang dimilikinya, bahwa dia mampu untuk mengelola dan melaksanakan tindakan-tindakan untuk meraih tujuan yang ditetapkan (Bandura, 1997). Keyakinan seseorang bahwa dia mampu melakukan langkah-langkah untuk mencapai tujuan, berbeda dengan keyakinan bahwa ia bisa mencapai tujuan tersebut. Sebagai contoh, keinginan untuk menurunkan berat badan. *Self-efficacy* bicara mengenai keyakinan saya untuk mampu melakukan langkah-langkah agar berat badan turun. Misalnya: keyakinan bahwa saya bisa mengurangi

mengonsumsi makanan yang mengandung karbohidrat, bisa olah raga secara teratur, bisa mengurangi konsumsi cemilan yang mengandung gula, dan langkah-langkah lainnya yang penting untuk mengurangi berat badan. Sebaliknya, *self-efficacy* tidak bicara mengenai keyakinan bahwa berat badan saya akan turun. Yang kedua ini dibahas dalam konsep ekspektasi dalam psikologi.

Konsep *self-efficacy* merupakan salah satu konsep psikologi yang banyak diteliti. Dari banyak riset tersebut, Bandura (1997) mengemukakan bahwa *self-efficacy* yang dimiliki seseorang akan mempengaruhi tindakan apa yang diambilnya, seberapa besar usaha yang akan dilakukan, seberapa lama dia bisa bertahan dalam menghadapi hambatan dan rintangan yang muncul, daya lenting (*resilience*) dalam menghadapi kemalangan, pola pikir yang cenderung mendukung atau justru menghambat, seberapa besar stres dan depresi yang dirasakan saat menghadapi tuntutan lingkungan, serta tingkat pencapaian yang diraih individu. Semakin tinggi *self-efficacy* yang dimiliki seseorang, semakin besar usaha yang akan ia keluarkan untuk mencapai tujuannya. Semakin ia mampu bertahan dalam menghadapi rintangan yang muncul untuk mencapai tujuan, pola pikir yang dimiliki akan membantunya mencapai tujuan, serta semakin tinggi juga prestasi yang diraih. Dengan demikian, bisa dilihat betapa *self-efficacy* yang tinggi dalam mencapai tujuan, merupakan aspek psikologis yang harus dimiliki.

Bagaimana membangun *self-efficacy* individu? Konsep *self-efficacy* dalam teori kognitif sosial Bandura memandang individu sebagai makhluk yang aktif dan secara kognitif dapat memahami mengenai reaksi lingkungan terhadap dirinya dan memiliki pemahaman terhadap situasi yang dialaminya sendiri. Bandura

(1977, 1997) mengemukakan bahwa terdapat empat sumber *self-efficacy*, yaitu: 1) pengalaman keberhasilan (*mastery experience*), 2) mengamati orang lain (*vicarious experience*), 3) persuasi verbal dari lingkungan eksternal (*verbal persuasion*), dan

4) ketergugahan emosi dan fisiologis (*emotional and physiological arousal*). Dari ke-empat sumber ini, pengalaman keberhasilan merupakan sumber *self-efficacy* yang paling bisa diandalkan atau yang paling berpengaruh (Bandura, 1977; Pajares, 2006).

Memupuk pengalaman keberhasilan sebenarnya sudah dimulai terjadi sejak masa bayi dan kanak-kanak dengan cara memberikan kesempatan bayi untuk mengeksplorasi lingkungan dan responsivitas orang tua terhadap kebutuhan dari bayi (Bandura, 1997). Eksplorasi lingkungan dapat memberikan informasi bahwa dengan dia melakukan sesuatu, akan ada efek yang muncul dari apa yang dilakukannya. Hal tersebut memberikan informasi bahwa saya mampu untuk melakukan sesuatu untuk mencapai efek yang diinginkan. Jika ingin mendengarkan bunyi kerincing dari bola, maka saya harus menjatuhkan bola tersebut, dan saya bisa melakukannya. Responsivitas orang tua terhadap kebutuhan bayi, perilaku komunikasi yang ditampilkan anak, menurut Bandura, akan menginformasikan kepada bayi bahwa ia mampu untuk dapat menggunakan bantuan orang disekitarnya untuk mendapatkan apa yang diinginkannya. Pengalaman keberhasilan lainnya juga bisa dipupuk dengan memberikan aktivitas yang menantang. Hasil riset Scarr-Salapatek dan Williams (1973; dalam Bandura 1997) menunjukkan bahwa bayi yang lahir prematur yang berasal dari kalangan sosial ekonomi bawah menunjukkan perkembangan

kognitif yang signifikan, saat ibu diajarkan untuk memberikan tugas menantang yang mendorong untuk bayi memulai aktivitas dan menghasilkan efek dari objek yang bisa dimanipulasi. Hasil riset ini menunjukkan bahwa melalui stimulasi dari orang tua dalam bentuk inisiasi aktivitas dari anak untuk mencapai tujuan tertentu, dapat menstimulasi perkembangan kognitif.

Mari kita kembali kepada proses pendampingan anak belajar di rumah selama masa pandemi ini. Bagaimana orang tua merespon perilaku anak dalam belajar dapat membentuk *self-efficacy* anak dalam belajar? Pada situasi yang pertama, ada anak kesulitan mengerjakan tugas matematika, anak menyatakan susah, tidak tahu jawabannya. Ibu kemudian membiarkan dan mengatakan kepada anak tidak usah dikerjakan. Ketika ibu membiarkan, maka anak kemudian akan kehilangan kesempatan untuk mendapatkan pengalaman keberhasilan dari situasi menantang yang dihadapinya. Anak tidak punya pengalaman menghadapi situasi sulit dalam pelajaran matematika. Jika situasi ini terus berulang, anak menjadi semakin tidak yakin bahwa ia bisa menyelesaikan soal matematika. Pada situasi yang ke dua, anak menurut kemauan orang tuanya karena terpaksa, takut dimarahi. Situasi seperti ini yang terus berulang berpotensi anak memiliki *self-efficacy* yang rendah karena takut terhadap reaksi lingkungan terhadap dirinya, takut dimarahi.

Pengalaman saya sendiri dalam menghadapi situasi dimana anak merasa tidak bisa, tidak mau melanjutkan mengerjakan tugas, adalah dengan menuntun dia memulai tugas dari apa yang dia pahami. Lalu kemudian saya membangun pemahaman baru berdasarkan apa yang dia pahami. Dengan memulai dari yang dipahami anak, pengalaman keberhasilan mulai dibangun karena

ia mengetahui atau bisa menjawab benar apa yang ditanyakan. Ketika anak dituntun secara perlahan, ia dapat membangun suatu cara pemecahan masalah matematika dalam dirinya. Pada soal berikutnya, berdasarkan soal sebelumnya, anak diminta untuk menyelesaikan soal secara mandiri.

Kadang anak saya bertanya apakah yang sudah dia kerjakan sudah benar atau belum. Respon saya kemudian adalah meminta dia menyelesaikan dulu semua soal sampai selesai baru kemudian saya cek betul atau tidaknya hasil pekerjaannya. Mengapa saya menunda menjawab pertanyaannya? Bila saya sering merespon pertanyaan tentang apakah pekerjaannya sudah benar atau belum, saya memperkuat perasaan ketidakyakinan yang dimiliki apakah jawabannya benar atau tidak. Setelah semua selesai dikerjakan dan diperiksa kebenaran jawaban, saya akan sampaikan mana jawaban yang memang sudah benar dan jawaban yang masih perlu diperbaiki. Umpan balik yang saya sampaikan kepada anak akan membentuk pemahamannya terhadap kemampuan dirinya menyelesaikan soal. Dengan saya memberi umpan balik diakhir dan bila jawabannya semua benar, maka anak saya mendapatkan pembelajaran bahwa dia bisa menyelesaikan tugas dengan benar, tanpa harus minta diyakinkan dulu untuk setiap soal yang dikerjakan. Bahwa dia sebenarnya memiliki kemampuan untuk menyelesaikan tugas matematika ini. *Self-efficacy* anak dalam pelajaran matematika pun semakin terbangun.

Pajares (2006) mengemukakan beberapa hal berikut yang bisa dilakukan untuk meningkatkan *self-efficacy* dalam belajar. Pertama, proses pembelajaran hendaknya diarahkan pada pengembangan keterampilan yang dimiliki anak. Semakin terampil anak, maka

self-efficacy atau keyakinan diri siswa terhadap kemampuan yang dimiliki bersumber dari pengalaman yang otentik, bukan sekedar pujian kosong belaka dari orang-orang yang berada disekitarnya.

Pajares (2006) menjabarkan pula bahwa anak perlu juga diajarkan untuk memberikan interpretasi yang adaptif terhadap kegagalan yang dimiliki. Anak bisa diajarkan bahwa kegagalan yang dialami, misalnya nilai yang jelek atau pengerjaan tugas yang salah, dapat memberikan kontribusi positif terhadap keberhasilan di masa yang akan datang. Selain itu, kita sebagai orang tua atau pun guru, hendaknya menjadi contoh bagaimana cara menghadapi kegagalan. Orang dewasa yang menunjukkan bahwa ia membuat kesalahan, membantu anak untuk memahami bahwa kadang kesalahan tidak bisa dihindari dan hal tersebut bisa diatasi. Sebaliknya, orang dewasa yang menunjukkan perilaku bahwa ia tidak pernah gagal, akan memberikan informasi kepada anak bahwa membuat kesalahan merupakan hal yang tidak bisa diterima atau merupakan hal yang bodoh. Akibatnya, anak menjadi takut gagal.

Dalam meningkatkan *self-efficacy* anak dalam belajar, hal yang menjadi pegangan utama adalah bahwa anak memiliki peran aktif untuk menentukan tindakan yang diambilnya, bahwa ia memiliki kendali terhadap tindakan yang diambilnya. Penyadaran tentang hal tersebut hendaknya dilakukan sedini mungkin dalam interaksi kita sebagai orang tua ataupun guru dengan anak. Memaksa anak melakukan sesuatu sesuai dengan keinginan orang tua, hanya akan mengajarkan kepada anak bahwa ia tidak memiliki kendali dalam hidupnya dan tergantung pada orang lain.

Situasi pandemi ini membantu mendekatkan kembali hubungan orang tua dengan anak, terutama pada orang tua yang

bekerja. Orang tua lebih mengenali bagaimana cara anak belajar, termasuk bagaimana ia menghadapi kesulitan dalam tugas. Melalui artikel ini, semoga kita bisa melakukan refleksi terhadap bagaimana reaksi kita sebagai orang tua terhadap perilaku anak. Sudahkah kita memberikan anak ruang dan kesempatan untuk mengembangkan keyakinannya terhadap kemampuan dirinya sendiri, untuk dikemudian hari ia bisa mandiri dan berdaya dalam menghadapi tantangan kehidupan pada masa dewasa nanti?

Referensi

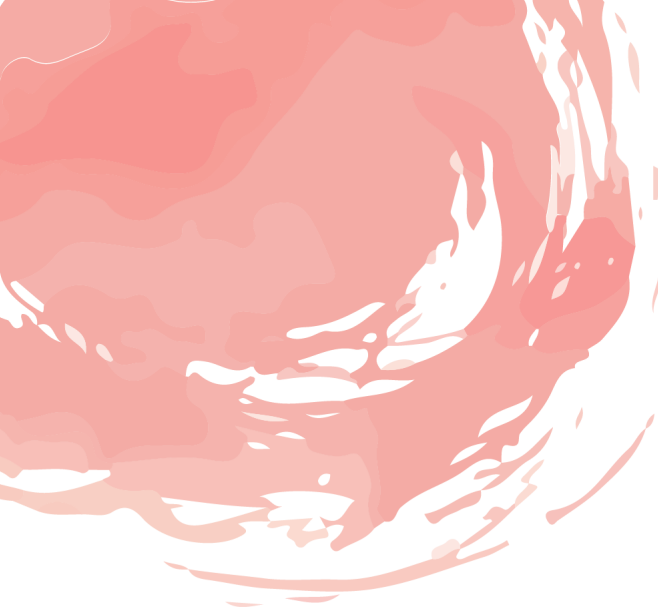
Bandura, A. (1977). *Social Learning Theory*. New Jersey: Prentice-Hall

Bandura, A. (1997). *Self-Efficacy: the exercise of control*. New York: W. H. Freeman & Company

Pajares, F. (2006). *Self-Efficacy Beliefs During Childhood and Adolescence*. in Pajares, F. & Urdan, T. C. (Eds). *Self-Efficacy Beliefs of Adolescents*. USA: IAP-Information of Age Publishing

Ketika Ibu di Rumah...





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

ISBN 978-979-772-071-1

