



Fakultas **PSIKOLOGI**
Universitas Diponegoro

PROSIDING

SEMINAR NASIONAL FAKULTAS PSIKOLOGI UNIVERSITAS DIPONEGORO

“Optimalisasi Peran Keluarga dalam Pembangunan Berkelanjutan Masyarakat Indonesia yang Adaptif dan Tangguh di Era Perubahan”



Fakultas Psikologi Undip



psikologi.undip



Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro



<http://semnaspikologi.undip.ac.id/>

PROSIDING

SEMINAR NASIONAL FAKULTAS PSIKOLOGI UNIVERSITAS DIPONEGORO

**“Optimalisasi Peran Keluarga dalam Pembangunan Berkelanjutan Masyarakat
Indonesia yang Adaptif dan Tangguh di Era Perubahan”**

Semarang, 24-25 April 2021

Editor:

Imam Setyawan, S.Psi., M.A.

Salma, S.Psi., M.Psi.

**FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS DIPONEGORO**



**PROSIDING SEMINAR NASIONAL FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS DIPONEGORO**

“Optimalisasi Peran Keluarga dalam Pembangunan Berkelanjutan Masyarakat Indonesia Adaptif dan Tangguh di Era Perubahan”

Editor:

Imam Setyawan, S.Psi., M.A.

Salma, S.Psi., M.Psi.

Desainer Cover: Dwi Widyastuti, A.Md.

Reviewer:

1. Prof. Dian Ratna Sawitri, S.Psi., M.Si., Ph.D.
2. Dr.phil. Dian Veronika Sakti Kaloeti, S.Psi.,M.Psi.
3. Dr. Novi Qonitatin, S.Psi., M.A.
4. Imam Setyawan, S.Psi., M.A.
5. Achmad Mujab Masykur, S.Psi., M.A.
6. Endah Mujiasih, S.Psi., M.Si.
7. Dinni Asih Febriyanti, S.Psi., M.Psi.
8. Adi Dinardinata, S.Psi., M.Psi.
9. Salma, S.Psi., M.Psi.
10. Lusi Nur Ardhiani, S.Psi., M.Psi.

STEERING COMMITTEE (PANITIA PENGARAH)

1. Prof. Dian Ratna Sawitri, S.Psi., M.Si., Ph.D.
2. Dr.phil. Dian Veronika Sakti Kaloeti, S.Psi., M.Psi.
3. Dr. Novi Qonitatin, S.Psi., M.A.

ORGANIZING COMMITTEE (PANITIA PELAKSANA)

Ketua : Dinni Asih Febriyanti, S.Psi., M.Psi.

Wakil Ketua : Dian Komarasari, S.Psi.

Sekretaris : Hudi Ratnaningrum, S.Pt.
Nuryati

Bendahara : Simon Puji Jatmiko, SH
Stecher Rangga Inanda

ISBN 978-623-6742-23-5

Hak Cipta 2021

Dilarang memperbanyak prosiding ini dalam bentuk dan dengan cara apa pun tanpa izin dari penerbit.

Hak penerbitan pada Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro

Dicetak oleh Fastindo

Penerbit:

Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro

Jl. Prof Soedarto, S.H., Tembalang

Semarang

Telp/ Fax : (024) 7460051

Email : psikologi@undip.ac.id

Website : psikologi.undip.ac.id



SUSUNAN PANITIA

STEERING COMMITTEE (PANITIA PENGARAH)

1. Prof. Dian Ratna Sawitri, S.Psi., M.Si., Ph.D.
2. Dr.phil. Dian Veronika Sakti Kaloeti, S.Psi., M.Psi.
3. Dr. Novi Qonitatin, S.Psi., M.A.

ORGANIZING COMMITTEE (PANITIA PELAKSANA)

Ketua : Dinni Asih Febriyanti, S.Psi., M.Psi.

Wakil Ketua : Dian Komarasari, S.Psi.

Sekretaris : Hudi Ratnaningrum, S.Pt.
Nuryati

Bendahara : Simon Puji Jatmiko, SH
Stecher Rangga Inanda

Seksi Call for Paper : Imam Setyawan, S.Psi., M.A.
Salma, S.Psi., M.Psi.

Seksi Workshop : Adi Dinardinata, S.Psi., M.Psi.
Lusi Nur Ardhiani, S.Psi., M.Psi.

Seksi Acara : Muhammad Zulfa Alfaruqy, S.Psi., M.A.
Agustin Erna Fatmasari, S.Psi., M.A.

Seksi Kesekretariatan : Kristiani Nira Wijayanti, S.Psi.

Seksi Sarana Prasarana : Joko Santosa
Dwi Widyastuti, A.Md

PIC Humas : Joni Syahbana
Norhendra Ardhana Putra, S.Psi.
Fadhila Risa

Co-Host dan Dokumentasi : Yanuarisca NC Pratiwi
Silvia Rizkien
Yulinda Sartika Putri
Bani Faris
Muhammad Hasan Sadeli
Muhammad Reyhan Ardiya Putra Wijaya
Shabrina Nur Mumtaza
Inayatul Muthohharoh
Nadia Salsabila Zahra
Rahmad Alfianto
Amira Shafa Mufida
Hillary Detty Valerianty



Fikky Nilna Shobiha
Muthmainnah Atifa
Salsabila Arwa Sajidah
Nur Laili Lathifah

REVIEWER:

1. Prof. Dian Ratna Sawitri, S.Psi., M.Si., Ph.D.
2. Dr.phil. Dian Veronika Sakti Kaloeti, S.Psi., M.Psi.
3. Dr. Novi Qonitatin, S.Psi., M.A.
4. Imam Setyawan, S.Psi., M.A.
5. Achmad Mujab Masykur, S.Psi., M.A.
6. Endah Mujiasih, S.Psi., M.Si.
7. Dinni Asih Febriyanti, S.Psi., M.Psi.
8. Adi Dinardinata, S.Psi., M.Psi.
9. Salma, S.Psi., M.Psi.
10. Lusi Nur Ardhiani, S.Psi., M.Psi.



KATA PENGANTAR DEKAN FAKULTAS PSIKOLOGI UNIVERSITAS DIPONEGORO

Puji syukur kehadirat Allah SWT, Tuhan Yang Maha Kuasa, yang atas rahmat dan karunia-Nya, kami dapat menerbitkan Prosiding Seminar Nasional Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro dengan tema “Optimalisasi Peran Keluarga dalam Pembangunan berkelanjutan Masyarakat Indonesia yang Adaptif dan Tangguh di Era Perubahan” yang diselenggarakan secara online pada tanggal 24 – 25 April 2021”. Kegiatan ilmiah ini didahului dengan rangkaian workshop paralel pada hari pertama, dan disusul dengan seminar dan call for paper pada hari kedua. Dalam kegiatan ini, para peserta berkesempatan mempelajari kompetensi-kompetensi baru melalui workshop dan dapat menyajikan ide dan inovasi, berdialog mengenai isu-isu psikologis terkini melalui kegiatan seminar dan *call for paper*.

Terima kasih yang sebesar-besarnya kami ucapkan kepada panitia yang terdiri dari mahasiswa, dosen, dan tenaga kependidikan, atas segala upaya yang dilakukan dalam mendukung terselenggarakannya seminar nasional dan presentasi *call for paper*, yang didahului dengan rangkaian workshop ini, di tengah suasana pandemi corona, yang tentunya memberikan tantangan dan tekad tersendiri. Energi positif ini kami harapkan dapat bergaung diantara para seluruh civitas akademika, dan para peserta kegiatan ilmiah ini. Akhir kata, kami ucapkan selamat membaca Prosiding Seminar Nasional Fakultas Psikologi UNDIP 2021 ini. Semoga artikel-artikel di dalam Prosiding ini memberikan manfaat sebesar-besarnya bagi para pembaca.

Dekan Fakultas Psikologi
Universitas Diponegoro

Prof. Dian Ratna Sawitri, S.Psi., M.Si., Ph.D



KATA PENGANTAR KETUA PANITIA

Salam Prioritas!

Ucapan syukur tiada terkira kami panjatkan ke Hadirat Allah SWT atas segala rahmat dan hidayah-Nya sehingga kami dapat mempersiapkan pelaksanaan rangkaian kegiatan Seminar Nasional, Workshop, dan Call for Paper “Optimalisasi Peran Keluarga dalam Pembangunan Berkelanjutan Masyarakat Indonesia yang Adaptif dan Tangguh di Era Perubahan” dalam memperingati dies natalis XXVI Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro Tahun 2021. Masih dalam atmosfer situasi pandemi yang memaksa terjadinya perubahan dalam seluruh aspek kehidupan masyarakat, menjadi suatu kebanggaan bagi kami untuk dipercaya melaksanakan kegiatan ini. Kami bangga dapat turut melakukan fasilitasi tanpa batasan jarak dan ruang atas sebuah pengalaman untuk meningkatkan wawasan, keterampilan profesional, dan memberi ruang diseminasi atas berbagai hasil penelitian para civitas akademika, pemerhati, dan pakar praktisi di masyarakat.

Rangkaian kegiatan Seminar Nasional, Workshop, dan Call for Paper “Optimalisasi Peran Keluarga dalam Pembangunan Berkelanjutan Masyarakat Indonesia yang Adaptif dan Tangguh di Era Perubahan” ini kami selenggarakan selama dua hari pada tanggal 24 dan 25 April tahun 2021 dengan sinergi kepanitiaan yang terdiri atas dosen, tenaga kependidikan, dan mahasiswa. Kami laporkan bahwa terdapat 120 orang peserta yang mendaftar untuk mengikuti lima kelas workshop yang kami selenggarakan pada hari pertama rangkaian kegiatan ini. Kemudian sebanyak 78 orang peserta juga telah mendaftar untuk mengikuti kegiatan seminar nasional pada hari kedua rangkaian kegiatan. Pada kegiatan Call for Paper, panitia telah menerima sebanyak total 77 abstrak. Keseluruh abstrak tersebut sebanyak 32 abstrak menerima keputusan diterima, sebanyak 45 abstrak diputuskan diterima dengan syarat. Kualitas abstrak secara umum dapat dikatakan baik sehingga tidak ada abstrak yang ditolak. Seluruh abstrak yang diterima terbagi menjadi 7 ruang presentasi dengan pelaksanaan 2 sesi untuk masing-masing ruang. Dari total abstrak tersebut, panitia menerima sebanyak 69 fullpaper. Akan tetapi hanya 60 fullpaper yang melalui proses seleksi publikasi karena sebanyak 5 fullpaper tidak dipresentasikan oleh penulis serta 4 fullpaper ditarik kembali oleh penulis. Proses seleksi publikasi memutuskan sebanyak 4 fullpaper diterima untuk terbit pada Jurnal Psikologi Undip (terakreditasi SINTA 2), 5 fullpaper terbit pada Jurnal Empati (tidak terakreditasi), sedangkan 51 fullpaper terbit dalam prosiding ini.

Panitia juga cukup berbangga dengan gaung pelaksanaan kegiatan yang menggema secara luas. Secara total, peserta internal hanya meliputi 21% dari seluruh peserta. Selebihnya panitia memberikan apresiasi atas bergabungnya peserta dari 23 instansi di luar Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro Semarang yang berasal dari 7 provinsi di Indonesia. Kami informasikan pula dengan penuh kebanggaan bahwa pada hari dan waktu yang sama dengan



dilaksanakannya Kegiatan Seminar Nasional, Workshop, dan *Call for Paper* ini telah terselenggara pula Konferensi Mahasiswa Psikologi Indonesia Kedua (KMPI II) sebagai rangkaian pelaksanaan kegiatan seminar nasional ini. Menjadi kebanggaan bagi kami karena kegiatan KMPI II diselenggarakan secara penuh oleh BEM Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro. Sebagai penghargaan bagi para mahasiswa psikologi yang telah berpartisipasi dalam kegiatan tersebut, sebanyak 10 fullpaper terbaik yang dipresentasikan dalam sesi *Call for Paper* KMPI turut kami publikasikan dalam prosiding ini.

Terima kasih atas kontribusi penuh dari seluruh peserta, pimpinan, panitia, dan civitas akademika. Semoga Allah SWT, Tuhan Yang Maha Esa senantiasa melimpahkan rahmat dan kasih sayang-Nya sehingga seluruh rangkaian kegiatan dapat berjalan lancar dan memenuhi harapan baik kita bersama.

Psikologi Undip, Prioritas! Undip Jaya!

Salam hangat dari sejuknya Tembalang-Semarang,

Dinni Asih Febriyanti, S.Psi., M.Psi., Psikolog

Beserta seluruh panitia



DAFTAR ISI

Kata Pengantar Dekan Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro	v
Kata Pengantar Ketua Panitia.....	vi
Daftar Isi.....	viii
Model Penyesuaian dalam Kepemimpinan di Era Perubahan Disruptif: Merawat Stamina Psikososial Tingkat Dasar (<i>Johana E. Prawitasari, Edward Theodorus, Lusi Nur Ardani</i>) ..	1
Membangun Hubungan Harmonis dan Sehat Mental dengan Pasangan di Masa Kenormalan Baru: Kiat dan Strategi (<i>Annastasia Edianti</i>)	10
Resiliensi Keluarga dalam Pembelajaran Jarak Jauh Selama Pandemi Covid-19 (<i>Aulya Maharani, Dyan Evita Santi</i>)	18
Studi Kasus Dampak Kekerasan Verbal Oleh Orang Tua Terhadap Kesejahteraan Psikologis Anak dalam Mendampingi Anak Belajar di Rumah Selama Pandemi Covid-19 (<i>Eva Nur Rachmah</i>)	28
Melangkah dalam Enigma: Adaptasi Ibu Tunggal pada Masa Pandemi Covid-19 (<i>Maria Laksmi Anantasari, Maria Gracia Amara Pawitra</i>).....	34
Stres Orang Tua Pada Pembelajaran Anak di Rumah (Daring) Saat Pandemi Covid-19 (<i>Lilis Fitriyah</i>).....	58
“Pengalaman Menjadi Guru Kelas Anaku ” (Studi Kualitatif di Era Pandemi Covid-19) (<i>Diana Rusmawati, Endah Kumala Dewi, Dini Asih Febriyanti</i>).....	64
Resiliensi Perawat di Masa Pandemi Covid-19: <i>Systematic Review</i> (<i>Lubaba & Annastasia Edianti</i>).....	75
Gambaran Kecemasan dalam Menghadapi Persalinan pada <i>Primigravida</i> Saat Pandemi Covid-19 (<i>Andi Hafsa</i>).....	92
Persepsi Kesesuaian Kebijakan dan Kinerja Pasca Penerapan Sistem Informasi Daring di Rumah Sakit X (<i>Nadia Rosliani, Abdul Wahib</i>)	101
Pengaruh Kontrol Diri Remaja Terhadap <i>No-mobilephone Phobia</i> (<i>Nomophobia</i>) (<i>Nikmatuz Zuhriyah</i>).....	115
“Anaku dan <i>Gadgetnya</i> ” Peran Orangtua dalam Mendidik Generasi Digital (<i>Agustin Erna Fatmasari, Endang Sri Indrawati</i>).....	123
“ <i>Kebo Nyusu Gudel</i> ” Kesiapan Orang Tua dalam Belajar Teknologi Digital dari Perspektif Budaya Jawa (<i>Enjang Wahyuningrum, Suryanto, Dewi Retno Suminar</i>)	131



Dampak <i>Intergenerational Trauma</i> terhadap Kelekatan Orangtua dengan Anak: <i>Systematic Review</i> (Teni Purwati1 & Annastasia Ediati).....	143
Gambaran Kemampuan Regulasi Diri dan Keterlibatan Siswa Usia Remaja Selama Pembelajaran Daring (Halimatus Sa'diah1, Munadira2, Nindya Alifia Tittandi)	160
Keterlibatan Siswa dalam Sistem Pembelajaran Online di Masa Pandemi Covid-19 (Dewi Nurnindyah, Lena Pandjaitan)	171
Hubungan antara Stres Akademik dan <i>College Student subjective well-being</i> pada Mahasiswa Tunanetra (Mohammad Zeeshan, Alabanyo Brebahama, Sari Zakiah Akmal).....	184
Pelatihan Kebersyukuran Berbasis Daring Sebagai Upaya Penurunan Tingkat <i>Academic Burnout</i> pada Mahasiswa Saat Pembelajaran Jarak Jauh di Masa Pandemi Covid-19 (Kukuh Ragil Prayogi, Endang Sri Indrawati)	198
Iklim Belajar dalam Masa Kenormalan Baru: Persepsi Mahasiswa (Dinni Asih Febriyanti, Endah Kumala Dewi, Diana Rusmawati)	207
Peran Regulasi Diri dalam Belajar pada Mahasiswa Selama Pandemi Covid-19: <i>Systematic Literature Review</i> (Talitha Lintang Pertiwi, Dian Veronika Sakti Kaloeti)	215
Gambaran <i>Self-Compassion</i> pada Suami Sebagai <i>Caregiver</i> Bagi Istri dengan Kanker Payudara (Felician Mariska, Fransisca Rosa Mira Lentari)	228
Pelaksanaan Program <i>Support Group</i> pada <i>Caregiver</i> Pasien Paliatif Kanker di Area Puskesmas X, Surabaya (Ni Made Dyah Sathya Pradnyadari, Endang Retno Surjaningrum).....	247
Peran Keluarga dalam Penanganan Penderita Skizofrenia (Ainur Fadilah).....	263
Persepsi Pernikahan pada Remaja (Dian Novita Siswanti, Muh. Daud, Novita Maulidya Jalal)	276
Studi Indigenous: Persepsi Remaja terhadap Fungsi Keluarga (Novi Qonitatin, Erin Ratna Kustanti).....	289
Pemaknaan Peribahasa Madura <i>Bhuppa', Bhabu', Ghuru, Rato</i> di Kalangan Remaja Milenial Madura (Badril Mutsbit, Suryanto Suryanto, Dyan Evita Santi).....	299
Keluarga di Mata Remaja Milenial (Studi Deskriptif tentang Makna Keluarga) (Imam Setyawan, Frieda Nuzulia Ratna Hidayati)	308
Peran Pemaafan dan <i>Peer Attachment</i> terhadap <i>Self Esteem</i> Mahasiswa Korban <i>Bullying</i> (Nadhila Safitri, Marsilia Arianti).....	317



Eksplorasi Penyebab <i>Fear Missing Out</i> pada Remaja Putri (<i>Maria Helena Suprpto, Setiasih, Ide Bagus Siaputra</i>).....	329
Kesejahteraan Psikologis Selama Pandemi COVID-19: Studi Kualitatif pada <i>Emerging Adult</i> (<i>Agustin Erna Fatmasari, Niken Fatimah Nurhayati, Zaenal Abidin</i>).....	349
Dampak Perpisahan Keluarga terhadap Kesehatan Mental Pengungsi (Studi Pada Pengungsi Asing) (<i>Okky Nursafitri</i>).....	360
Hubungan antara <i>Fashion Involvement</i> dengan <i>Impulse Buying</i> melalui <i>Online Shop</i> pada Dewasa Awal (<i>Nadia Nufida Aflaha</i>).....	369
Mengatasi Perilaku ODD (<i>Oppositional Defiant Disorder</i>) pada Siswa TK B dengan Metode Token Ekonomi (<i>Mahbubah, Primatia Yogi W</i>).....	378
Fenomena Stres pada Keluarga sebagai Dampak dari PHK selama Pandemi COVID-19 (<i>Mahardi Setia Barata</i>).....	391
Bertumbuh dalam Kedaruratan: Studi Deskriptif tentang Kesiapan Memasuki Kenormalan Baru pada Guru Sekolah Menengah di Era Pandemi COVID-19 (<i>Endah Kumala Dewi, Diana Rasmawati, Dini Asih Febriyanti</i>).....	399
Peran Dukungan Keluarga terhadap Keseimbangan antara Pekerjaan dan Kehidupan pada Karyawan selama Masa Pandemi Covid-19: Studi <i>Systematic Literature Review</i> (<i>Kholifah Umi Sholihah, Dian Veronika Sakti Kaloeti</i>).....	409
Efektivitas Pelatihan <i>Online Emotional Intelligence</i> dalam Pengambilan Keputusan Karir Mahasiswa (<i>Nurita Yuliati, A. J. Tjahjoanggoro</i>).....	423
Efektivitas Pelatihan <i>Problem Solving</i> untuk Menurunkan Prokrastinasi Siswa (<i>Ike Syamsiah Arif Saputri, Suroso</i>).....	431
<i>Literature Review</i> Dampak Psikologis Pendidikan Kewirausahaan pada Siswa di Sekolah Vokasi (<i>Novita Maulidya Jalal, Muliana</i>).....	440
<i>The Experiences of Indonesian People in The Context of Character Development Content in Tiktok Apps</i> (<i>Jefri Setyawan, Alfina Fadilatul Mabruroh</i>).....	451
“Pengalaman Hidup terhadap yang Tak Terlihat”: <i>Interpretative Phenomenological Analysis</i> pada Individu Indigo Dewasa Awal (<i>Nurafifa Rachmanulia, Imam Setyawan</i>).....	465
Tinjauan Psikologis pada Tradisi <i>Chengbeng</i> : Sebuah Studi Literatur (<i>Tiek Budysan</i>)....	480
Kebermaknaan Hidup pada Waranggono Seniman Lagen Tayub di Tuban (<i>Diah Ayu Pitaloka, Andik Matulesy</i>).....	486
Model Fanatisme Syekhhermania di Kalangan Remaja Gresik: Studi Fenomenologi (<i>I'in Khalimatus Sa'diyah, Suryanto Suryanto, Dyan Evita Santi</i>).....	500



Faktor yang Mempengaruhi Perilaku Kewirausahaan Mahasiswa Selama Pandemi COVID-19: <i>Systematic Literature Review</i> (Zulfah Purwina, Dian Veronika Sakti Kaloeti).....	510
Implementasi Evaluasi Sekolah Berbasis <i>Outcome</i> di SMK XXX Surabaya pada Masa Pandemi (Carissa Valerie).....	526
Dunia Pendidikan yang Adaptif Menghadapi Perubahan Kehidupan (Aristania).....	537
Kecemasan Siswa yang Mengalami <i>Punishment</i> oleh Guru pada Mata Pelajaran Matematika (Hosiana Rivana Kilis Dyan Evita Santi).....	553
Peningkatan Kesiapan Guru untuk Memberikan Dukungan Psikologis Awal di Satuan Pendidikan Sebagai Upaya Mitigasi Resiko Dampak Psikologis Pandemi COVID-19 pada Anak dan Remaja di Kota Surabaya (Atika Dian Ariana, Endah Mastuti, Dewi Syarifah, Dian Kartika Amelia Arbi).....	563
Pengaruh Warna pada Proses <i>Encoding</i> dan <i>Retrieval</i> (Rosi Paramastri Ghaisani).....	570
Penggunaan <i>Precaution Adoption Process Model</i> pada intervensi edukasi untuk meningkatkan literasi kesehatan: narrative review (Bekti Wulandari, Retno Herfinanda, Dian Veronika Sakti Kaloeti).....	577
Pengaruh <i>Web-Based Intervention</i> untuk Menurunkan Perilaku <i>Self Injury</i> pada Remaja selama Pandemi Covid-19 : <i>Systematic Literature Review</i> (Fathia Nurul Amrina, Ayu Kurnia S, Dian Veronika Sakti Kaloeti).....	600
Kepuasan Pernikahan dan Resiliensi Keluarga selama Pandemi COVID-19: <i>Systematic Literature Review</i> (Tazkiya Nabila, Dian Veronika Sakti Kaloeti).....	626
Artikel Koonferensi Mahasiswa Psikologi Indonesia 2.0	642
Pengaruh <i>Self-Regulated Learning</i> terhadap Prestasi Akademik pada Mahasiswa Farmasi di Masa Perkuliahan Daring (Angelina Kartini Agung Lestari, Emanuela Adika Cahyasari, Christina Edo Natalia, Ermida Simanjuntak).....	643
Analisis Pengaruh <i>Cognitive Appraisals</i> sebagai Mediator dalam Hubungan antara Persepsi Mahasiswa akan <i>Parental Involvement</i> terhadap <i>Student Engagement</i> pada Tugas Akademik (Eurica Rizki Lusiana Nugraha, Diajeng Maya Mumtahanah, Rozana Fithoriqillah, Rika Dwi Agusnitingsih).....	653
Penerapan Metode <i>Assessment Center</i> di Jabodetabek untuk <i>Management Trainee</i> (Arga Ilyasa, Karine Setiyadi Putri, Monica Angelina, Arina Zulfa, Charen Nataly Katiandagho).....	660
<i>Whatsapp Group</i> sebagai Medium Penyebaran Informasi di Kalangan Keluarga Guna Mencapai Adaptasi pada Masa <i>New Normal</i> (Patricia Cecilia Soharto1, Tisa Aprisa1).....	673



Adverse Childhood Experiences, Regulasi Diri, dan Prokrastinasi Akademik pada Mahasiswa Emerging Adult (Adhwaa Viera Mahsa Tahani, Kurniawati, Wilmar Syehan, Jane Meyke Monika Panjaitan, Anindhita Parasdyapawitra Amaranggani, Amalia Rahmandani)682

Eksplorasi dan Gambaran Tingkat *Students' Life Satisfaction* pada Mahasiswa Sarjana/Diploma di Indonesia (*Afiya Dianar Najla, Aulia Rachma*).....692

Efektivitas Penggunaan Aplikasi Zenius sebagai Persiapan Seleksi Masuk Perguruan Tinggi (*Fero Armanda Saputro, Hilman Dwi Himawan*) 701

Hubungan Dukungan Keluarga dengan Tingkat Kecemasan pada Remaja Akhir di Era Pandemi Covid-19 (*Valiannisa Cik Bermami, Glenn Armartya Bagaskara, Juverio Pangestu, Azmi Nawangjati, Hakeem Muhammad Zidane*)708

Perbandingan Efektivitas *Self Healing* Berbasis Fisiologis dengan *Self Healing* Berbasis Kognitif-Fisiologis terhadap Penurunan Kecemasan pada Mahasiswa Baru Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro (*Sovranita Oktavian Prihastha, Nadia Rohmah, Tutut Rahmawati, Rafidah Khairunnisa, Zahrotul Qoriah*)717

Academic Work Life Balance Mahasiswa Pekerja yang Berkuliah secara Daring pada Masa Pandemi Covid-19 (*Hida Yanti1, Masbagus Mughis Muzhaffar Hibatullah, Nadila Apriola Susanto, Nurlatifah Kusuma Putri, Rachmah Fitriyana*).....739



MELANGKAH DALAM ENIGMA: ADAPTASI IBU TUNGGAL PADA MASA PANDEMI COVID-19

Maria Laksmi Anantasari¹, Maria Gracia Amara Pawitra²

Universitas Sanata Dharma Yogyakarta

m.l.anantasari@gmail.com

Abstract

The Novel COVID-19 pandemic has been a major havoc for sustainable development as its impact on many strategic aspects of life. Financial crisis, as one of many impacts of pandemic, requires workers to adapt. Problems turn out to be more complicated to single mothers who have to take responsibility for their family. This qualitative study aims to gain understanding of working-single mothers' adaptive performance. Data is collected by using an interview with three mothers. Participants are selected by purposive sampling with homogeneity sample strategy and the inclusive criterias are: 1) single mothers, 2) middle adulthood, 3) supporting the lives of their children, and 4) working independently in sectors which are directly impacted by the pandemic. Data is analyzed using content analysis. The results showed that the description of the adaptation of working single mothers appeared in 21 sub-themes in seven main themes, namely coping with uncertainty, managing stress, generating creativity, learning, establishing interpersonal relationships, physical adaptation and religiosity/spirituality.

Keywords: adaptation; single-mother; working-mother; COVID-19

Abstrak

Pandemi virus COVID-19 menimbulkan masalah global dan mengubah tatanan kehidupan manusia. Krisis finansial sebagai salah satu dampak pandemi, mengkondisikan para pekerja untuk melakukan adaptasi. Persoalan menjadi semakin kompleks bagi para ibu tunggal yang harus bekerja sebagai satu-satunya penopang keluarga. Penelitian kualitatif ini bertujuan untuk mendapatkan gambaran adaptasi ibu tunggal yang bekerja pada masa pandemi COVID-19. Pengambilan data dilakukan dengan menggunakan teknik wawancara terhadap tiga orang Ibu. Partisipan ditentukan secara *purposive sampling* dengan strategi homogenitas *sample* dan memiliki kriteria inklusi: 1) ibu tunggal, 2) kategori usia dewasa madya, 3) menanggung kehidupan anak, serta 4) bekerja sebagai pekerja mandiri dalam sektor yang terkena dampak pandemi secara langsung. Data dianalisis dengan menggunakan analisis isi. Hasil penelitian menunjukkan bahwa gambaran adaptasi para ibu tunggal yang bekerja muncul dalam 21 sub tema dalam tujuh tema utama yaitu upaya menghadapi ketidakpastian, pengelolaan stress, memunculkan kreativitas, belajar, menjalin relasi interpersonal, adaptasi fisik dan religiusitas/spiritualitas.

Kata kunci: adaptasi; ibu tunggal; ibu bekerja; COVID-19

PENDAHULUAN

Munculnya pandemi COVID-19 menyebabkan terhambatnya laju pembangunan masyarakat yang sedang digerakkan untuk melaksanakan pembangunan berkelanjutan menuju Society 5.0. Pandemi berimbas dengan sangat dahsyat terhadap sektor ekonomi yang menyebabkan terjadinya banyak penderitaan



pada umat manusia. Sebagai ilustrasi, bulan April 2020, sebulan setelah penetapan pandemi COVID-19 sebagai bencana nasional, muncul berita yang membuat masyarakat terhenyak. Sebagaimana diberitakan oleh Kompas online, Seorang Ibu, Yuli Nuramelia mengeluhkan kesulitan ekonomi keluarganya akibat pandemi COVID-19, kepada jurnalis Kompas TV, pada 19 April 2021 (KompasTV, 2020). Ibu Yuli mengaku selama dua hari dia bersama suami serta empat anaknya hanya minum air untuk menghilangkan rasa lapar, karena tak mampu lagi membeli beras karena kesulitan mencari uang di masa pandemi. Ironis sekali, hari berikutnya, ibu empat anak ini dilaporkan meninggal dunia dalam perjalanan ke puskesmas. Keluarga menduga ibu ini mengalami tekanan psikologis yang kuat. Lepas dari kesimpangsiuran penyebab pasti kasus ini, secara luas fenomena krisis global akibat pandemi tidak dapat dipungkiri.

Survei yang dilakukan Kemnaker pada 2020 menunjukkan bahwa sekitar 88 persen perusahaan terdampak pandemi yang mengakibatkan kerugian pada operasional perusahaan, sehingga banyak melakukan PHK (Merdeka.com, 2021). Sumber lain melaporkan karena COVID-19, 35% pekerja di Indonesia terkena PHK (CNBC, 2020). Dalam dunia kepariwisataan, Direktur Wisata Alam Budaya dan Buatan Kementerian Pariwisata dan Ekonomi Kreatif, Alexander Reyaan melaporkan telah terjadi pemangkasan 50 juta pekerjaan pada sektor pariwisata dunia dan yang paling terkena dampak terburuk adalah benua Asia, termasuk Indonesia (Tempo.co, 2020). Survei Lembaga Ilmu Pengetahuan Indonesia (LIPI) menunjukkan bahwa ketidakstabilan kondisi perekonomian akibat pandemi COVID-19 berdampak besar pada rumah tangga. Padahal konsumsi rumah tangga adalah penopang utama perekonomian karena penurunan konsumsi rumah tangga memengaruhi kinerja industri dan Usaha Mikro, Kecil, dan Menengah (LIPI, 2020).

Temuan survei memberikan gambaran mengenai krisis ekonomi secara global yang membuat banyaknya kepala keluarga yang kehilangan pekerjaan atau mengalami kesulitan dalam mencari nafkah. Persoalan menjadi semakin kompleks saat hal ini terjadi pada ibu, yang berstatus sebagai orangtua tunggal. Ibu tunggal adalah wanita tanpa pasangan, baik karena cerai hidup atau mati, dan bertanggung jawab atas anaknya dengan merangkap peran ayah dan ibu (Hurlock, 1982; Santrock, 2014). Ibu tunggal rentan akan ketidaksejahteraan psikologis. Mereka harus menghadapi tantangan psikologis seperti perasaan gagal akibat bercerai atau perasaan kehilangan akibat pasangan yang telah meninggal dunia dan juga harus menjalani peran ganda sebagai pengasuh anak sekaligus pencari nafkah utama dalam keluarga (Gasse & Mortelmans, 2020; Mason, 2003). Ketiadaan pasangan menyebabkan sumber daya yang ada menjadi terbatas dan ibu menjadi satu-satunya tonggak penopang berjalannya kehidupan rumah tangga tersebut, baik dari segi finansial, afeksi, proteksi, dan sosialisasi (Boeree, 2008). Oleh karenanya, tanggung jawab yang harus diemban ibu tunggal sangat berat, dalam situasi normal sebelum pandemi sekalipun. Adanya pandemi menimbulkan ruang gerak ibu semakin terbatas dan beban tanggung jawab ibu semakin kompleks. Bagi ibu yang bekerja, bisa jadi mereka menjadi kehilangan pekerjaan. Di sisi lain, tatanan hidup anak mereka pun berubah. Anak harus bersekolah atau kuliah secara daring dari rumah yang menimbulkan munculnya kebutuhan baru, seperti gawai, internet. Kondisi



tersebut menyebabkan ketidakstabilan finansial dan terganggunya kesejahteraan ibu. Dalam waktu yang bersamaan, ibu tunggal seorang diri harus mencari mata pencaharian baru atau melakukan pekerjaannya dengan tatanan baru dari rumah, sekaligus mengurus rumah tangga. Hal tersebut tentu menjadi sumber ketertekanan tersendiri bagi ibu tunggal (Gasse & Mortelmans, 2020).

Terkait dengan dampak pandemi, dibandingkan dengan ibu yang memiliki pasangan, ibu tunggal memiliki tingkat ketertekanan yang lebih tinggi. Ibu merasa kesulitan membagi perhatian untuk melakukan pekerjaannya, mengurus anak, bertanggung jawab atas rumah tangga secara utuh, memperjuangkan stabilitas finansial, dan adanya kekhawatiran akan kesehatan diri serta keluarga. Mereka mengalami ketakutan akan kegagalan dalam menjalani berbagai tanggung jawabnya, sehingga seringkali merasa lelah, tertekan, dan bersalah. Keadaan ini diperparah dengan hilangnya waktu pribadi para ibu dan rendahnya dukungan sosial akibat ketiadaan pasangan dan isolasi sosial (Garcia, Lim, Pascua, & Santiago, 2021; Hertz, Mattes, & Shook, 2020; Tamo, 2020). Hal tersebut sesuai dengan hasil penelitian lain dengan subjek ibu tunggal yang berprofesi sebagai buruh paruh waktu. Akibat pandemi, lapangan pekerjaan subjek berkurang dan ia lebih banyak menghabiskan waktu di rumah bersama anak yang masih bersekolah. Subjek seringkali diminta untuk mengajari anaknya, namun subjek melakukannya dengan setengah hati karena merasa bingung dan cemas akibat keadaan finansial yang jauh menurun daripada kondisi sebelum pandemi. Subjek sering menunjukkan tatapan kosong, resah, dan gelisah.

Penelitian yang dilakukan oleh Gasse dan Mortelmans (2020) menunjukkan bahwa adanya konflik antara tanggung jawab pekerjaan dan keluarga, secara teoretis dapat diatasi dengan melakukan adaptasi. Adaptasi, atau yang dimaksud dalam penelitian ini adalah adaptasi individual, didefinisikan sebagai kemampuan, disposisi, kemauan, dan/ motivasi individu untuk berubah atau menyesuaikan tugas, kondisi lingkungan, dan sosial yang berbeda. Adaptasi individual cenderung stabil dan bagaimana seseorang bereaksi terhadap situasi yang berbeda dipengaruhi oleh perbedaan individu. Adaptasi dipengaruhi oleh serangkaian multidimensi pengetahuan, keterampilan, kemampuan, dan karakteristik lain (Ployhart & Bliese, 2006).

Terdapat delapan dimensi dari adaptasi, yaitu krisis, tekanan pekerjaan, kreativitas, ketidakpastian, belajar, interpersonal, budaya, dan fisik. Krisis mengacu pada bagaimana seseorang bereaksi secara tepat terhadap situasi yang mengancam hidup dan berbahaya, menganalisis pilihan ketika berhadapan dengan krisis, membuat keputusan cepat berdasarkan pemikiran yang jernih, mengontrol emosi, dan mengambil tindakan dalam kondisi darurat. Tekanan pekerjaan mengacu pada kemampuan untuk tetap berkepala dingin menghadapi pekerjaan yang padat, menyusun solusi konstruktif untuk menyelesaikan pekerjaan, dan bersikap profesional. Kreativitas mengacu pada ide inovatif, pendekatan baru, menyusun solusi kreatif, dan mengembangkan metode kreatif untuk memberdayakan sumber daya yang ada, meski terbatas, untuk melakukan pekerjaan. Ketidakpastian mengacu pada pengambilan tindakan efektif dalam keadaan yang ambigu. Belajar mengacu pada kemauan dan kemampuan untuk mempelajari hal baru, melakukan penyesuaian terhadap tugas baru, dan mengambil tindakan untuk meningkatkan



performansi. Interpersonal mengacu pada kemampuan untuk bersikap fleksibel dan terbuka terhadap orang lain, melihat dari sudut pandang orang lain, dan kemampuan untuk bekerja sama secara efektif dengan orang lain. Budaya mengacu pada kemauan untuk menyesuaikan diri dengan orang lain yang berbeda latar belakang dan memelihara hubungan positif dengan mereka. Fisik mengacu pada kemampuan fisik untuk menyesuaikan dengan tantangan lingkungan yang berbeda, misalnya cuaca yang sangat panas, pekerjaan yang menguras energi, dan sebagainya (Charbonnier-Voirin & Roussel, 2012; Zorzie, 2012).

Terkait topik adaptasi, terdapat sejumlah penelitian yang pernah dilakukan sebelumnya, dalam beragam konteks, berikut ini. Studi adaptasi dalam ranah perubahan iklim (Osberghaus dkk., 2010), studi adaptasi dalam ranah organisasi (Boman dkk., 2020; Rico dkk., 2020). Studi adaptasi yang dilakukan dalam konteks pandemi COVID-19 meliputi beberapa topik yaitu studi adaptasi biologis dalam era pandemi (Nawawi dkk., 2021) studi adaptasi kebiasaan baru di era pandemi (Mulyaningsih et al., 2020) serta studi adaptasi sekolah daring di era pandemi (Hazim dkk., 2021). Dari beberapa studi yang ada, belum ditemukan studi yang memelajari gambaran adaptasi ibu tunggal bekerja, khususnya yang mengalami dampak langsung dari pandemi COVID-19. Hal ini menjadi salah satu celah penelitian, sekaligus menjadi kebaruan yang dapat disumbangkan bagi pengembangan teori adaptasi individual sebagaimana yang disarankan oleh (Ployhart & Bliese, 2006).

Berdasarkan permasalahan praktis dan teoretis yang telah dipaparkan, peneliti merumuskan pertanyaan penelitian, yaitu, bagaimana gambaran ibu tunggal yang bekerja dalam masa pandemi COVID-19? Penelitian dilakukan dengan menggunakan pendekatan kualitatif dengan partisipan ibu tunggal dalam kategori dewasa madya, masih memiliki tanggungan anak, yang pekerjaannya terdampak langsung oleh pandemi COVID-19. Hasil penelitian diharapkan dapat menjadi suatu wacana reflektif dan edukatif yang berguna bagi ibu tunggal bekerja dalam upaya melakukan penyesuaian di masa pandemi ini. Temuan penelitian juga dapat diimplikasikan dalam penelitian bertopik adaptasi selanjutnya.

METODE

Studi ini merupakan penelitian kualitatif, menggunakan desain penelitian analisis isi kualitatif (Supratiknya, 2015). Penyeleksian partisipan dilakukan dengan menggunakan menggunakan teknik *purposive sampling* dengan strategi homogenitas sampel untuk mendapatkan informan yang berkarakteristik sama, serta memahami dan mengalami topik yang diteliti (Creswell dkk., 2010). Homogenitas sampel ditunjukkan dengan adanya batasan status ibu yang berusia antara 40-60 tahun, berkategori dewasa madya, berperan sebagai orangtua tunggal, pekerja mandiri, dengan latar belakang profesi yang terdampak langsung oleh pandemic COVID-19, serta memiliki anak yang ditanggung.

Terkait *ethical consideration*, peneliti memastikan persetujuan partisipan mengikuti penelitian melalui lembar *informed consent*, memberikan jaminan keamanan/kerahasiaan identitas, serta menjaga kenyamanan psikologis para



informan dengan melakukan *rapport*, memberikan debrief dan refleksi bersama setelah wawancara.

Penelitian dilakukan dengan melakukan wawancara mendalam dengan menggunakan panduan pertanyaan semi terstruktur serta membuat rekaman suara atas izin para partisipan. Pengambilan data dilakukan sebanyak empat kali pada bulan Maret-April 2021 secara daring, melalui aplikasi Zoom dan WhatsApp sebagai salah satu alternatif menjaga protokol kesehatan.

Data penelitian dianalisis dengan menggunakan teknik analisis isi. Pada mulanya, peneliti mendengarkan rekaman wawancara, menuliskan verbatim, dan membacanya berulang kali. Selanjutnya peneliti melakukan analisis isi, dengan menandai jawaban partisipan sesuai dengan *coding book* yang telah disiapkan berdasarkan teori I-Adaptif dari Ployhart dan Bliese (2006) Analisis dilakukan dengan membuka peluang terhadap temuan-temuan baru. Hasil analisis dikategorikan dan hasil akhirnya disajikan dalam beberapa tema dan sub tema.

Kredibilitas penelitian diperoleh dengan melakukan *member checking* kepada informan atas deskripsi data yang diperoleh, sementara itu upaya mencapai reliabilitas penelitian dilakukan dengan memeriksa transkrip dari kesalahan yang mungkin terjadi, secara berulang-ulang (Supratiknya, 2015).

HASIL DAN PEMBAHASAN

Deskripsi partisipan penelitian tersaji dalam Tabel 1 berikut ini.

Tabel 1.
Deskripsi Partisipan Penelitian

Keterangan	Partisipan 1	Partisipan 2	Partisipan 3
	Ibu M	Ibu E	Ibu T
Usia	51 tahun	52 tahun	51 tahun
Pendidikan	D3	D3	S1
Agama	Islam	Islam	Katolik
Pekerjaan awal	<i>Tour planner</i>	<i>Sales</i> produk	Usaha warung
Pekerjaan saat pandemi	Wirausaha kecl Gombang	makanan Wirausaha kecil	makan Wirausaha kecil
Domisili		Yogyakarta	Semarang
Anak pertama	Laki-laki 22 tahun	Laki-laki, 21 tahun	Laki-laki, 23 tahun
Status pendidikan	Mahasiswa	Mahasiswa	Mahasiswa
Anak kedua	Perempuan, 17 tahun	-	Mahasiswa
Status pendidikan	Pelajar SMA		Laki-laki, 18 tahun Pelajar SMA



Analisis data penelitian menghasilkan 7 tema utama dan 21 sub tema seperti yang dipaparkan dalam Tabel 2.

Tabel 2.
Tema dan Sub Tema Temuan Penelitian

Tema Mayor	Sub Tema
Menghadapi ketidakpastian situasi	Analisis situasi dengan cepat Perencanaan ulang kehidupan Pengambilan tindakan, siap risiko
Pengelolaan stres	Pengelolaan emosi Memompa semangat hidup Mencari dukungan sosial
Menumbuhkan kreativitas	Pengaturan keuangan Pemanfaatan sumber daya Inovasi kerja
Kemauan untuk belajar	Kepekaan dalam menangkap peluang Belajar ilmu dan keterampilan baru Meningkatkan keterampilan lama
Menjalin relasi interpersonal	Menghormati aturan yang berlaku Pendekatan personal <i>Unity in diversity</i> , dalam keragaman budaya, golongan, dan tingkat sosial
Adaptasi fisik	Pola hidup seimbang dan makanan sehat Melakukan protokol kesehatan
Spiritualitas	Sikap batin kepada Pencipta dan ibadah Pemaknaan Pemberian nutrisi bagi jiwa Berbagi kebaikan atau sedekah

Gambaran Latar Belakang Partisipan

Para partisipan adalah ibu tunggal yang bestatus sebagai orangtua tunggal yang bekerja, berkategori dewasa madya, dan tinggal di DIY dan Jawa Tengah. Status pekerjaan para partisipan adalah pekerja mandiri yang berhadapan langsung dengan kondisi ekonomi secara global. Partisipan 1, Ibu M semula bekerja di perusahaan Penanaman Modal Asing (PMA) multinasional, setelah hijrah ke kota kecil, mulai dari nol sebagai pelaku pariwisata. Partisipan M adalah ibu dari dua orang anak dan menjadi orangtua tunggal setelah sang suami menceraikannya di waktu yang bersamaan dengan datangnya masa pandemi, saat dirinya kehilangan pekerjaan. Partisipan 2, Ibu E merupakan ibu dari satu anak yang telah berada di Perguruan Tinggi. Ibu E bekerja sebagai sales kontrak produk makanan. Suaminya meninggal dunia secara mendadak saat bekerja di luar pulau. Ibu E tinggal di rumah kontrakan bersama satu anak dan orangtuanya yang telah lanjut usia. Partisipan 3, Ibu T, seorang ibu dari dua anak, dulu bekerja sama dengan suami, sebagai penjual makanan di warung sebuah Sekolah Dasar, hingga suatu hari sang suami berpulang mendadak di tempat mereka bekerja. Ibu T melanjutkan usaha sendirian. Pada masa pandemi ini ketiga informan



mengalami dampak secara langsung, seluruh usaha yang dilakukan surut dan ada usaha yang terpaksa berhenti total.

Kewajiban pemenuhan kebutuhan yang harus dicukupi para ibu tunggal meliputi kebutuhan primer yakni, pangan dan papan, serta kebutuhan kehidupan pada umumnya seperti biaya listrik, bahan bakar kendaraan, pulsa telepon genggam dan kuota internet, pendidikan anak, biaya kesehatan, serta biaya untuk keperluan sosial. Ibu E, dengan statusnya sebagai generasi *sandwich* harus menanggung biaya perawatan orang tua yang sudah mulai sakit-sakitan serta harus menutup beberapa angsuran kendaraan. Ibu T memiliki kewajiban untuk membayar pinjaman uang.

Krisis Akibat Dampak Pandemi COVID-19

Krisis yang paling dirasakan oleh para Ibu akibat pandemi COVID-19 adalah krisis finansial. Dunia pariwisata, tempat bekerja ibu M lumpuh sejak pemerintah menetapkan pandemi sebagai wabah nasional di bulan Maret 2020. Sebagai *tour planner*, kegiatan ibu M berhenti total dan tak mendapatkan penghasilan. Beberapa teman Ibu M sesama pelaku pariwisata harus menutup biaya *cancellation* dan *refund* sehingga terpaksa menjual barang atau berhutang ke bank. Tak jarang di antara mereka mengalami depresi, sakit, dan bahkan ada yang akhirnya berpulang.

Ibu E, sales kontrak, bertugas untuk memasarkan produk ke banyak tempat. Ia bertanggung jawab atas pengadaan barang dari pabrik, penjualan dan mengurus tagihan yang harus disetorkan. Sejak pandemi, pembelian barang dagangan turun sangat drastis, sementara pihak pabrik menaikkan target penjualan. Hal ini menjadi tekanan besar bagi informan. Pandemi juga mematikan langkah informan yang terbiasa mencari penghasilan sampingan dengan berjualan makanan, dengan demikian, sebagai ibu tunggal, pemasukan Ibu E menjadi minus. Ibu T, penjual makanan di sebuah warung SD, yang usahanya berhenti total saat munculnya kebijakan pembelajaran jarak jauh secara daring yakni di bulan Maret 2020. Sejak saat itu Ibu T tidak mendapatkan penghasilan sama sekali.

Para partisipan tidak termasuk dalam kategori penerima bantuan pemerintah meski pada kenyataannya, terdampak langsung oleh krisis pandemi. Para ibu sangat terpukul akan memilih untuk segera beradaptasi untuk dapat mempertahankan keberlangsungan diri dan keluarganya. Berikut ini temuan gambaran adaptasi para ibu, yang terdiri atas tujuh tema utama dan 21 sub tema, yang saling terkait berikut ini.

Adaptasi Ibu

Gambaran adaptasi ibu terwujud dalam bentuk sikap, tindakan aktif (*coping*) mengatasi masalah, meliputi enam tema yaitu menghadapi ketidakpastian situasi, pengelolaan stres, belajar, menumbuhkan kreativitas, belajar membangun relasi interpersonal, dan adaptasi fisik. Tema terakhir adalah spiritualitas, sebagai faktor yang berpengaruh terhadap proses adaptasi dan fenomena cara pandang terhadap pandemi secara keseluruhan. Berikut ini hasil penelitian dalam berbagai temanya.



Tema pertama: Menghadapi ketidakpastian situasi

Ketiga partisipan mempersepsikan kondisi kehidupan pada saat pandemi dan pasca pandemi merupakan situasi yang tidak menentu dan tidak dapat diprediksikan, yang bersumber dari dua hal, yaitu ketidakpastian akan selesainya pandemi dan ketidakpastian kebijakan pemerintah dalam mengatasi krisis. Partisipan M memprihatinkan aturan pemerintah yang tidak konsisten, ketidakseragaman aturan antar departemen. Partisipan T menunggu kepastian dibukanya kembali sekolah agar dapat kembali berjualan sementara partisipan E menunggu kestabilan ekonomi. Adaptasi para ibu terhadap situasi yang tak pasti ini muncul dalam tiga sub tema yaitu

Sub tema 1. Analisis situasi dengan cepat. Ibu melakukan analisis situasi dan kondisi secara cepat dengan cara memelajari seluk beluk pandemi, yang menjadi syarat penting untuk dapat tetap bekerja aman dalam era normal baru, serta analisis sumber daya pribadi.

Sub tema 2. Perencanaan ulang kehidupan. Para ibu menunda rencana-rencana kerja dan rencana hidup yang sekiranya belum dapat dilaksanakan dan membuat perencanaan ulang.

Sub tema 3. Pengambilan tindakan. Seluruh partisipan memilih banting haluan dari profesi semula menjadi wira usaha, dengan berjualan segala macam barang secara mandiri, melayani pesanan catering, dan apapun yang dapat dilakukan untuk melanjutkan kelangsungan hidup. Meski dengan berisiko gagal, akan tetapi tindakan nyata harus tepat dilakukan.

Tema kedua: Pengelolaan stress

Dalam pekerjaan barunya, para ibu dituntut untuk bermobilisasi ke banyak tempat di lapangan, dalam kondisi hujan dan terik untuk berjualan. Beberapa contoh ragam barang yang dijual antara lain masker, mukena, baju, makanan kecil, lauk siap saji, serta usaha membuka catering. Sebagai penjual barang, makanan dan jasa, mereka mengalami jatuh bangun mencari pembeli yang sangat sulit untuk didapatkan, karena di masa pandemi ini, orang cenderung untuk berhati-hati dalam membelanjakan uangnya. Tuntutan hidup dalam situasi pandemi yang sangat sulit mengharuskan ibu bekerja lebih lama dari seharusnya, menuntut adanya banyak cara, dengan semua risiko tak selalu berhasil.

Para partisipan mengaku pernah merasakan situasi tekanan batin yang intens meliputi rasa sedih, putus asa, frustrasi, berontak akan takdir dan bahkan ibu E sempat terbersit untuk bunuh diri. Akan tetapi pada akhirnya, para ibu dapat beradaptasi yang terwujud dalam tiga sub tema.

Sub tema 1. Pengelolaan emosi. Para ibu tak terpancing untuk menyikapi tekanan secara berlebihan, mengetahui kapan harus menangis melepas tekanan batin dan kapan harus berjuang, mencoba bersikap sabar, "legowo", menikmati semua proses yang ada karena percaya bahwa rezeki ada yang mengatur.

Terima dengan *legowo*, nikmati proses yang ada, rejeki itu ada yang mengatur (E/W3)
Saya ya nangis-nangis, tapi terus apa ya selesai masalahnya kalau hanya nangis? Tenang, berpikir dan bertindak (T/W2)



Sub tema 2. Memompa semangat hidup. Partisipan banyak membaca bacaan psikologi positif, mengunggah postingan kalimat bijak dan *quote* inspiratif, menghindari pertemanan yang tidak sehat, mengoptimalkan pikiran, hati dan energi untuk berjuang. fokus pada kehidupan sendiri, menjadikan anak sebagai semangat dan tujuan hidup, sebagaimana ungkapan berikut

Ayo bangkit, kamu harus bisa, ada anak-anak di belakangmu, ingat ada Allah yang akan membantu (M/W4)

Partisipan juga memompa semangat diri dengan cara menghibur diri sendiri atau menikmati waktu dengan keluarga, *refreshing*, dan *mindfulness*.

Pada saat jenuh, saya ajak putri saya bermotor menikmati alam yang bisa memanjakan mata dengan pemandangan hijau, sambil mensyukuri semesta ciptaan Allah yang Maha Indah (M/W4)

Sub tema 3. Mencari dukungan sosial. Dukungan sosial dari anak, orangtua dan keluarga, teman satu komunitas kerja menjadi sumber penyemangat. Kepada mereka, para partisipan berbagi ganjalan hati dan berdiskusi dalam mencari solusi. Keluarga juga memberikan bantuan materi dan instrumental jika diperlukan.

Tema ketiga: Memunculkan kreativitas

Kreativitas adalah kunci sukses adaptasi. Dalam situasi terjepit, orang dipaksa untuk menyiasati segala sesuatunya secara kreatif. Kreativitas para partisipan muncul dalam empat bentuk yaitu pengaturan uang, pemanfaatan sumber daya, inovasi dalam bekerja, dan peka dalam menangkap peluang.

Sub tema 1. Pengaturan keuangan. Di saat belum dapat menambah pemasukan, para ibu secara kreatif menekan pengeluaran dengan cara memangkas pengeluaran untuk kebutuhan sekunder atau tersier misalnya membeli baju, atau jajan; mencari fasilitas tak berbayar, misalnya Ibu T memilih bimbingan *online* gratis bagi anaknya yang akan ujian PTN, serta mencari toko yang memberikan diskon.

Cari gratisan, cari diskonan, ...khas emak-emak yaaa hahaha (T/W3)

Kalau belum bisa nambah pemasukan, kurangi pengeluaran (E/W2)

Upaya pengaturan uang dilakukan juga dengan membuat rincian pengeluaran, menentukan jumlah maksimal pengeluaran dalam satu hari untuk dapat mengontrol kestabilan keuangan hingga satu bulan. Contoh kreativitas bentuk lain dilakukan oleh ibu M, dalam hal menu Ibu menyediakan makanan sederhana tetapi selaras antara sayur dan lauk, sehingga terasa sangat nikmat meski dengan harga murah.

Sub tema 2. Pemanfaatan sumber daya. Ibu M memberdayakan halaman dengan menanam tanaman obat seperti bunga telang, pepaya jepang, mint, ginseng untuk kesehatan serta menanam sayur mayur untuk kebutuhan sehari-hari. Ibu T



memanfaatkan halaman rumahnya untuk disewakan kepada tetangga untuk berjualan es. Ibu E menyewakan motornya kepada tetangga untuk ngojek.

Sub tema 3. Inovasi dalam bekerja. Hal baru yang diupayakan dalam bekerja terlihat dalam bentuk memperbanyak item barang dan jenis jasa, memperbanyak variasi barang, memperindah kemasan, mempercepat pelayanan, menggunakan strategi kerja baru. Sebagai contoh, ibu M membuka paket tour lokal terbatas yang dipastikan aman dan sehat sesuai protokol yang diwajibkan. Ketiga ibu, menerapkan praktek "membeli produk teman sendiri" agar keuangan dapat berputar tanpa menunggu pasar. Strategi baru lainnya adalah pemanfaat teknologi dalam memasarkan barang dan jasa yaitu melalui status WA dan Facebook dengan berbagai penawaran barang, sebagaimana disampaikan berikut ini.

Saya nih pakai motto "palugada, apa yang lu minta, gua ada....jadi usahakan gimanapun caranya. (M/W3)

Sub tema 4. Peka menangkap peluang. Banyaknya pasien covid, menstimulasi gagasan ibu untuk menerima pesanan catering untuk penyintas COVID-19 di shelter karantina. Bulan Ramadhan menjadi peluang bagi ibu E untuk membuat usaha membuat bingkisan lebaran, serta menjadi broker yang siap memenuhi kebutuhan makanan atau kue lebaran. Ibu E, membuat program baru dengan memberikan hadiah agar dagangan bisa lebih laku atau membuat dagangan varian baru, yang belum terlalu banyak dijual, misalnya peyek sledri dan peyek lombok.

Tema keempat: Belajar

Adaptasi diwujudkan dengan belajar. Para ibu belajar dengan mencari informasi di internet, bertanya kepada anak-anak, berdiskusi dengan teman seprofesi dari berbagai bidang, tergabung dalam komunitas keterampilan di media sosial dan profesi, mengikuti seminar dan mengikuti pelatihan. Belajar meliputi dua subtema.

Sub tema 1. Memelajari ilmu dan keterampilan baru. Para ibu secara khusus belajar teknologi dan pemanfaatannya dalam pekerjaan. Sebagai contoh, Ibu belajar aplikasi canva untuk membuat banner, belajar aplikasi kinemaster untuk membuat tampilan video, untuk mengiklankan produk yang dijual. Sebagai masyarakat 5.0, teknologi menjadi bagian dari kehidupan para Ibu. Para ibu menggunakan teknologi daring, untuk berkomunikasi dengan komunitas pekerjaan, zoom, kuliah online dengan telegram, zoom untuk *meeting*, *video facebook*, *live video kuliah online*, tur virtual dengan zoom, *meeting* UMKM. Berikut salah satu ungkapan ibu.

Perubahan jaman harus diikuti tanpa tergelincir, tak perlu melawan, tingkatkan skill, bukan sekedar mengikuti jaman tapi menjadi satu-satunya pilihan untuk melanjutkan hidup (M/W3)

Sub tema 2. Meningkatkan pengetahuan atau keterampilan yang pernah dimiliki. Ketiga partisipan mampu memasak akan tetapi tetap *up grade* diri dalam hal memasak dengan varian baru, cara baru penyajian baru dan cara pemasaran yang baru. Pengembangan hobi termasuk salah satu strategi yang dilakukan.



Tema kelima: Menjalin relasi interpersonal

Dalam bekerja di lapangan, relasi interpersonal menjadi salah satu kunci keberlangsungan upaya mencari nafkah, terutama karena jenis pekerjaan ketiga partisipan mengharuskan para ibu berelasi dengan banyak orang dari berbagai kalangan, budaya, etnis dan agama. Adaptasi para ibu terwujud dalam beberapa sikap berikut ini:

Sub tema 1. Menghormati aturan yang berlaku. Para ibu meyakini bahwa menekankan pentingnya *ëmpan papan*, berpenampilan rapi dan bersikap sopan. Penyesuaian diri dapat dicapai dengan menahan ego diri, dan harus dapat menyesuaikan diri dengan kebiasaan tata cara dan karakter masyarakat di mana kita berada, sebagaimana ungkapan partisipan berikut ini

Ini prinsipnya, di mana bumi dipijak, di situ langit dijunjung (M/W4).

Sub tema 2. Pendekatan personal. Ketiga ibu menekankan pentingnya bersikap ramah, sopan, terbuka dan siap menjadi pendengar, agar bisa memahami karakter orang lain, sehingga dapat melakukan pendekatan yang tepat, secara personal.

Sub tema 3. Mengupayakan unity in diversity. Para ibu mencoba mempeluas pergaulan multi kultur, multi etnik dan religi agar bisa mendapatkan *unity in diversity*, yang mengandung unsur saling menghormati perbedaan, bergaul dalam kesetaraan tanpa meninggalkan jati diri dan tetap menjadi diri sendiri. Selain itu para ibu mencoba menghilangkan sekat untuk dapat berinteraksi dengan kalangan kelas atas, di saat lain dapat berelasi dengan orang kecil.

Justru saya malah belajar dari keragaman ini. Beda itu tidak apa-apa, semua menjadi baik ketika kita tahu cara menempatkan diri kita (E/W4).

Tema keenam: Adaptasi fisik

Kesehatan fisik menjadi modal utama dalam bekerja, dan menjadi isu utama dalam masa pandemi ini. Performa adaptif ibu secara fisik tampak dalam kondisi fisik yang siap untuk bekerja di lapangan dalam kondisi terik dan hujan, tidak menghindari tantangan pekerjaan yang melelahkan, dan dapat tampil secara prima meski dalam keadaan lelah. Performa tersebut dicapai atas usaha para ibu dalam beberapa hal berikut ini.

Sub tema 1. Pola hidup dan kebiasaan makan sehat. Para ibu menjaga kesehatan dengan membuat racikan rempang jamu, memastikan nutrisi yang cukup, mengonsumsi buah, sayur mayur, memperbanyak protein nabati, banyak minum air putih, melakukan olah raga serta istirahat yang cukup. Salah seorang partisipan menjaga imunitas dengan cara meningkatkan rasa bahagia saat menghabiskan waktu dengan anak dan menikmati keindahan alam.

Sub tema 2. Melakukan protokol kesehatan. Ketiga partisipan termasuk orang yang sangat mematuhi protokol kesehatan. Sebagai contoh, Ibu M belajar dan mempraktekkan CHSE yakni penerapan protokol kesehatan yang berbasis pada *Cleanliness* (Kebersihan), *Health* (Kesehatan), *Safety* (Keamanan), dan *Environment Sustainability* (Kelestarian Lingkungan) sebagai bekal masuk ke lapangan kerja pariwisata di era baru.



Tema ketujuh: Spiritualitas/religiusitas

Semua usaha untuk beradaptasi atas segala perubahan hidup dilandaskan pada iman kepercayaan kepada Sang Pencipta. Spiritualitas/ religiusitas para informan terwujud dalam:

Sub tema 1. Pemaknaan positif. Pandemi dimaknai sebagai kehendak Tuhan, merupakan ujian kesabaran dan ketaatan manusia di bumi untuk kembali kepada Tuhan, meninggalkan kesombongan, mengingat bahwa Allah Maha Kuasa di atas segalanya. Penderitaan adalah ujian dari Tuhan untuk sebuah kebaikan

Everything happens for a reason, jalani saja (T/ W4)

Reframing. Ibu tidak mengeluh karena memaknai kerja sebagai ibadah, bersikap pasrah. Para ibu mencoba mengingat bahwa di luar dirinya banyak orang yang lebih menderita. Beratnya perjuangan dan banyaknya pekerjaan tidak dianggap sebagai tekanan karena para ibu memahami, bahwa bekerja seberat apapun menjadi kesempatan terbaik untuk menyelamatkan hidup keluarga, terutama di masa pandemi. Bisa bekerja adalah anugerah yang harus disyukuri.

Lho dalam seberat apapun kerjaan atau sesedikit apapun yang kita dapat, itu semua berkah (T/W3)

Kita harus ingat, di luar sana masih banyak yang lebih menderita (E/W3)

Sub tema 2. Sikap batin kepada Pencipta, yakni bersyukur, bersandar kepada Allah, yakin dan percaya penuh bahwa Allah Maha penolong, menerima kehidupan sebagai mana adanya, percaya bahwa ketetapanNya adalah baik adanya. Menjadikan Allah sebagai satu-satunya tempat bersandar dan bergantung. Menyebut namaNya dalam tiap nafas yang ada.

Saat pandemi tiba, penghasilan nol rupiah, Ya bingung, sedih, marah, putus asa, semua saya alami, apalagi saya saat itu dicerai oleh suami, Tapi kuncinya satu, bersandar sama Allah semata, berdialog dalam keheningan malan, saya kepada Gusti Allah *mbrebres mili mewek* (M/W1)

Saya kalau lagi putus asa mengadu sama Tuhan, nggak mungkin mengadu sama manusia, jadi bahan gubahan dan gosipan di luar dong (E/W3)

Menyebut namaNya dalam tiap nafasku, hanya Ia andalanku (T/W2)

Sub tema 3. Memberi nutrisi bagi jiwa dengan cara mendengarkan ceramah agama, berdiskusi dengan ahli, membaca bacaan positif yang mencerahkan dan menguatkan, menghindari pergaulan yang tidak sehat, agar tetap takwa dan teguh, menjalankan ibadah.

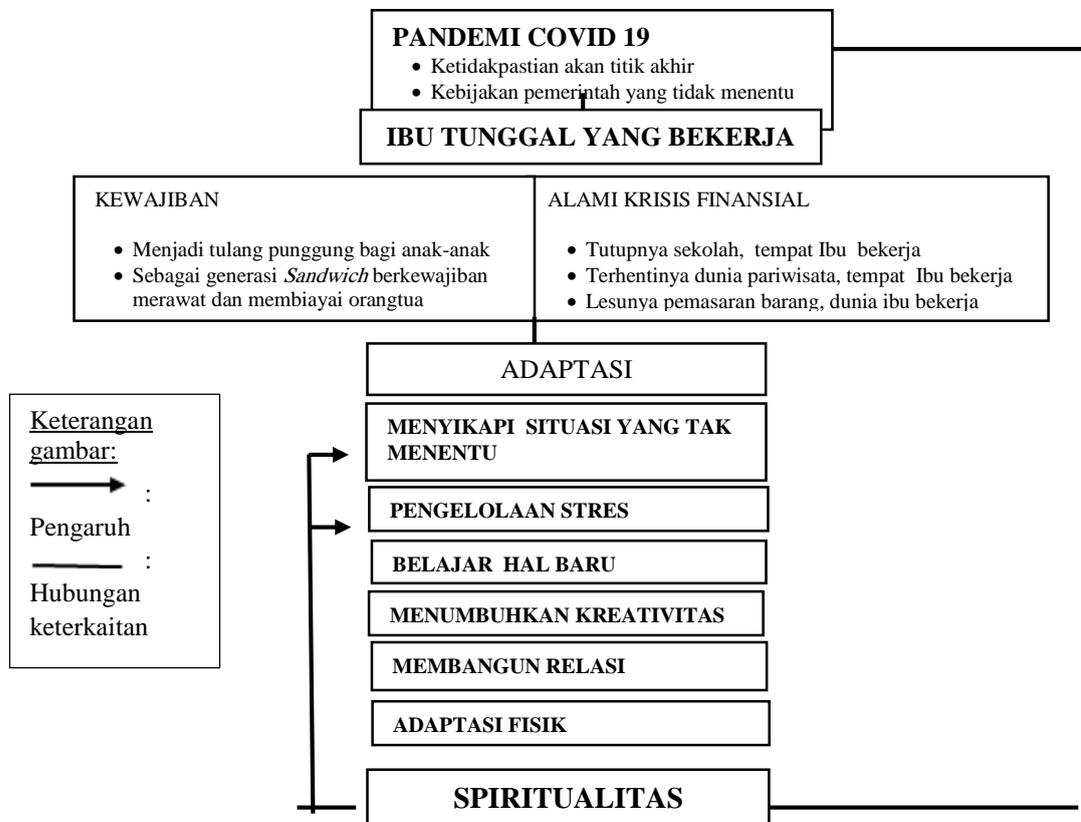
Sub tema 4. Berbagi kebaikan. Di saat tak punya uang berlebih seperti saat ini, para ibu tetap berketetapan untuk tetap berbagi misalnya berbagi ilmu, keterampilan, atau jasa dengan menolong orang lain. Para ibu percaya bahwa dengan berbagi kebaikan kepada sesama, hidupnya akan semakin bahagia dan penuh berkah.

Saya memang tak punya uang, tapi semangat berbagi harus jalan terus, tak harus dengan uang, saya bisa berikan senyuman atau bantuan saya, Itu membuat saya bahagia juga. Bahasa magisnya memberi dalam ketidakpunyaan hehe. (T/W4)

Kesimpulan, pandemi mengubah tatanan kehidupan yang menuntut para ibu, melakukan adaptasi. Adaptasi para ibu terwujud dalam bentuk sikap, pikiran, tindakan nyata. Untuk menghadapi ketidakpastian situasi, mengelola stress, menumbuhkan kreativitas, belajar, menjalin relasi interpersonal serta melakukan adaptasi secara fisik. Religiusitas/spiritualitas menjadi kunci dari proses adaptasi ini. Seluruh rangkaian peristiwa dan upaya pandemi dibingkai dengan perpektif religiusitas oleh para ibu. Pandemi COVID-19 dimaknai sebagai suatu ujian dari Pencipta untuk membawa kembali kepadaNya. Keyakinan kepadaNya juga sangat membantu para ibu dalam mengelola emosi sehingga dapat bertahan dalam situasi sulit. Spiritualitas adalah menjadi kunci utama ibu dalam menghapi hidup saat ini dan masa depan yang penuh ketidakpastian.

Jangan pernah meninggalkan Allah Tuhanmu, kondisi pandemi ini masih panjang kita tak tahu kapan berakhirnya, jangan pernah lelah berjuang bertahan melewati masa sulit ini dan usahkan selamat melalui masa sulit ini (M/W4)

Dinamika sederhana adaptasi ibu tunggal tergambarkan dalam gambar berikut ini.



Gambar 1. Gambaran Adaptasi Ibu Tunggal yang Bekerja di Masa Pandemi



Penelitian ini bertujuan untuk memperoleh gambaran adaptasi ibu tunggal yang bekerja di era pandemi. Dalam penelitian ini, ibu tunggal yang bekerja berusia dewasa madya. Individu dewasa madya memiliki tugas perkembangan untuk membangun karir dan mendampingi generasi penerusnya (Malone dkk., 2016). Berdasarkan penelitian, hal tersebut ditunjukkan oleh ketiga partisipan yang berperan sebagai pencari nafkah utama sekaligus bertanggung jawab atas anaknya. Selain itu, sebagian generasi dewasa madya, umumnya berusia antara 45 sampai 65 tahun, juga menghadapi tantangan untuk menyeimbangkan pemenuhan kebutuhan anak dan orang tua mereka yang beranjak lansia. Hal ini dikenal dengan istilah generasi *sandwich*. Secara konseptual, generasi *sandwich* didefinisikan sebagai individu yang karena keadaan, berperan sebagai *caregiver* bagi anak dan orang tua mereka yang sudah lansia. Generasi *sandwich* memegang tanggung jawab yang sangat besar, seperti isu kesehatan dan finansial (Suh, 2016). Hal tersebut berakibat besar bagi kehidupan mereka, seperti hilangnya waktu pribadi, kesempatan untuk membangun karir, dan ancaman terhadap stabilitas finansial. Oleh karenanya, mereka memiliki risiko tinggi terkena gangguan kesehatan mental, termasuk depresi dan gangguan kecemasan, sebagai akibat dari tingginya tekanan dan tanggung jawab (Gillett & Crisp, 2017).

Lebih jauh lagi, sebagaimana ibu tunggal juga harus menerima kenyataan bahwa mereka menjadi tiang keluarga karena suami telah tiada, para ibu pun harus menerima kenyataan bahwa pandemi COVID-19 menghentikan pekerjaan mereka. Para ibu mengalami kesulitan dalam mencari nafkah, karena situasi pandemi yang tak memungkinkan, di sisi lain, tuntutan untuk membesarkan anak dan merawat orangtua tetap harus dipenuhi. Para ibu merasa sangat terpukul, bingung, sedih, dan cemas menghadapi hari yang akan datang. Hal ini selaras dengan temuan El-Zoghby dkk. (2020) yang menunjukkan bahwa stres kerja dan stres finansial menjadi peringkat sebagai dampak dari pandemi COVID-19 secara lebih tajam. Selain itu, Moghanibashi-Mansourieh (2020) menemukan bahwa wanita tengah baya antara 30 sampai 59 tahun lebih mengalami kecemasan dalam menghadapi pandemi karena kelompok usia ini lebih memiliki pemikiran terkait keluarga dan urusan finansial.

Berdasarkan paparan di atas, tampak bahwa setiap perubahan harus selalu diikuti dengan penyesuaian, begitu juga dengan pandemi COVID-19. Oleh karenanya, temuan penelitian menunjukkan tujuh dimensi adaptasi yang dilakukan oleh para ibu tunggal, yang terdiri dari menghadapi ketidakpastian situasi, pengelolaan stress, menumbuhkan kreativitas, kemauan untuk belajar, menjalin relasi interpersonal, adaptasi fisik, dan religiusitas.

Tema pertama: Menghadapi ketidakpastian situasi

Dalam tema ini, sub tema yang muncul sebagai bentuk adaptasi ibu adalah melakukan analisis situasi dan kondisi secara cepat, membuat perencanaan ulang, dan mengubah haluan kerja, yang akan dijelaskan berikutnya. Ketidakpastian situasi ditandai dengan adanya situasi yang tidak jelas, tidak dapat diprediksi, dan tidak tersedianya cukup informasi terkait situasi tersebut (Toro dkk., 2019). Ketidakpastian terjadi dalam masa pandemi COVID-19. Selama masa



pandemi, masyarakat diliputi kecemasan akan ketidakpastian kapan pandemi berakhir, ketidakpastian aturan pemerintah, ancaman tertular virus, turunnya pendapatan, dan sebagainya. Situasi yang tidak bisa diprediksi ini semakin menjadi-jadi dengan beredarluasnya berita yang salah dan bias, sehingga faktor ini menjadi salah satu aspek penyumbang stress terbesar (Valle dkk., 2020). Masalah ini dialami pula oleh para partisipan. Berangkat dari hal tersebut, ibu melakukan adaptasi dengan melakukan analisis situasi dan kondisi secara cepat, membuat perencanaan ulang, dan mengubah haluan kerja. Ketiga hal tersebut merupakan perwujudan dari coping aktif, yang didefinisikan sebagai usaha kognitif dan perilaku yang dilakukan oleh individu untuk mengatasi tekanan eksternal dan internal (Wang dkk., 2020). Coping aktif terbukti menjadi salah satu cara untuk beradaptasi dengan situasi yang menekan dan menjadi komponen vital dari resiliensi terhadap stress, masalah kesehatan, dan lain sebagainya (Carroll, 2020). Secara empiris, bentuk adaptasi ibu tersebut sesuai dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Pigaiani dkk. (2020) serta Rettie dan Daniels (2020), yang menunjukkan bahwa coping aktif menjadi pilihan jenis coping yang diambil oleh partisipan untuk mengatasi permasalahan terkait pandemi.

Tema kedua: Pengelolaan stress

Dalam menghadapi persoalan tekanan kehidupan, para ibu mengelola stress, memompa semangat diri dan mencari dukungan sosial. Ibu mengelola emosi negatif dengan menerima apa yang terjadi, bersikap sabar, berserah dan ikhlas. Menurut Jungmann dan Witthöft (2020) regulasi emosi berupa penerimaan terhadap apa yang terjadi, merupakan faktor penyangga kecemasan selama pandemi. Ibu yang dapat menerima situasi akan lebih tidak merasakan kecemasan. Selanjutnya, mengenai dinamika memompa semangat diri. Partisipan banyak membaca bacaan psikologi positif, mengunggah postingan kalimat bijak dan *quote* inspiratif, menghindari pertemanan yang tidak sehat, mengoptimalkan pikiran, hati dan energi untuk berjuang. Para Ibu mencoba menyadarkan diri bahwa ada situasi orang lain yang barangkali lebih berat keadaannya dan bisa jadi diri akan mengalami hal yang lebih buruk. Hal ini selaras dengan hasil studi Jungmann dan Witthöft (2020) yang menyatakan bahwa memikirkan hal yang lebih buruk yang mungkin terjadi dapat menurunkan kecemasan. Salah satu partisipan menyegarkan dan memompa semangat diri dengan bermotor bersama puteranya, menikmati alam pedesaan yang hijau dan segar, menikmati semesta. Selain itu, ada partisipan lain yang melakukan hobi berkebunnya agar bisa melepaskan kepenatan. Hal ini selaras dengan temuan Fullana dkk. (2020) yang menyatakan bahwa melakukan hobi dan menikmati suasana luar rumah dapat membuat relaks dan menurunkan tingkat kecemasan dan depresi selama masa pandemi ini.

Cara terakhir, mencari dukungan sosial. Dalam mengelola tekanan, para partisipan mencoba mencari dukungan sosial dan pada akhirnya mendapatkan bantuan dari keluarga (kakak), orangtua dan teman. Dukungan yang didapatkan berupa dukungan emosi, dimana partisipan dapat berbagi rasa serta mendapatkan kekuatan, dukungan informasi, terkait dengan hal yang harus dikerjakan. Bantuan jasa dan materi, berupa uang atau sekedar mendapatkan kiriman makanan secara *online* menjadi suatu bentuk kepedulian satu sama lain yang menjadi obat sekaligus



semangat dalam berjuang. Hal ini sejalan dengan temuan studi El-Zoghby dkk. (2020) yang menemukan bahwa dukungan sosial meningkat selama terjadinya pandemi. Pandemi membangkitkan rasa solidaritas satu sama lain. Pandemi ini memisahkan secara fisik akan tetapi di sisi lain memberi kesempatan satu sama lain terkoneksi dan saling memberikan dukungan.

Tema ketiga: Kreativitas

Dalam kondisi terjepit, individu terkondisikan untuk memunculkan kreativitas. Dalam perjuangan di masa pandemi ini, para ibu memunculkan kreativitas dalam hal pengaturan keuangan, pemanfaatan sumber daya, melakukan inovasi dalam bekerja, serta peka menangkap peluang. Menurut Charbonnier-Voirin dan Roussel (2012) serta Zorzie (2012) mengemukakan bahwa kreativitas mengacu pada ide inovatif, pendekatan baru, menyusun solusi kreatif, dan mengembangkan metode kreatif untuk memberdayakan sumber daya yang ada, meski terbatas, untuk melakukan pekerjaan. Dalam perspektif ini, para partisipan mendekati profil individu kreatif. Cohen dan Cromwell (2020) mengemukakan bahwa kreativitas dan inovasi merupakan dua tahap yang berbeda dalam satu proses yang sama. Dalam konteks pandemi COVID-19 ini, kreativitas terwujud dalam usaha untuk menghasilkan gagasan baru untuk mengatasi persoalan terkait pandemi dan inovasi merujuk pada pengimplementasian gagasan dalam produksi. Ahli lain, Richard dkk. (2018) membuktikan bahwa individu yang kreatif secara motorik akan lebih mampu untuk adaptif dalam segi psikologis, afektif dan perilaku.

Lebih jauh lagi, temuan Tang dkk. (2020) membuktikan bahwa efikasi diri kreatif memotivasi pekerja untuk terlibat dalam usaha kreatif selama berada dalam ketidakpastian kerja dalam situasi pandemi COVID-19. Dalam perspektif ini, dapat dipahami bahwa pada saat ibu sebagai pekerja mempersepsikan adanya ketidakpastian dalam bekerja akibat pandemi, hal tersebut justru akan membangkitkan kreativitas sebagai suatu langkah adaptif.

Tema keempat adalah belajar

Dalam usianya yang tak lagi muda, para ibu sangat termotivasi untuk belajar. Partisipan mempelajari ilmu dan keterampilan baru, serta memperdalam atau mengembangkan keterampilan yang telah dimiliki. Belajar dalam konteks adaptasi menurut Charbonnier-Voirin dan Roussel (2012) dan Zorzie (2012) merujuk pada kemauan dan kemampuan untuk mempelajari hal baru, melakukan penyesuaian terhadap tugas baru, dan mengambil tindakan untuk meningkatkan performansi. Hal ini pula yang dialami para ibu yang dengan giat belajar memasak, belajar teknologi, keterampilan memasarkan barang, sebagai suatu upaya meningkatkan performansi yang berguna untuk melangsungkan kehidupan.

Sebagai manusia yang memasuki peradaban masyarakat 5.0, para ibu tak ketinggalan untuk belajar teknologi dengan banyak cara. Teknologi menjadi bagian dari kehidupan para Ibu untuk berkomunikasi, belajar dan bekerja. Aplikasi Zoom, Telegram, Facebook, WhatsApp, dan aplikasi sejenis menjadi sarana bagi para ibu. Para ibu berhasil menguasai penggunaan Canva untuk membuat *banner*, atau aplikasi Kinemaster untuk membuat tampilan video, guna mengiklankan produk yang dijual. Hal ini menunjukkan bahwa para ibu telah turut melakukan



pembangunan berkelanjutan dalam ranah keluarga. (Boulamatsi dkk., 2020) menegaskan bahwa adanya kemauan untuk belajar menyebabkan seseorang memiliki keterampilan dan pengetahuan yang cukup untuk menyesuaikan diri dengan situasi, sehingga memiliki adaptabilitas yang tinggi.

Tema kelima: Menjalin relasi interpersonal

Dalam melakukan pekerjaan barunya para ibu berjumpa dengan beragam manusia dalam sebuah relasi interpersonal. Relasi menjadi sangat penting mengingat jenis pekerjaan ibu yang dituntut untuk memasarkan produk dagangan mereka. Para ibu melakukan penyesuaian dalam bentuk menghormati aturan yang berlaku, melakukan pendekatan personal serta mengupayakan kebersatuan dalam keberbedaan. Pendekatan personal menurut Oliver dkk. (2014) terwujud dalam sikap saling memerhatikan perilaku satu sama lain yang akan memudahkan individu saling menyesuaikan pikiran, emosi dan tindakan satu sama lain. Sementara ahli lain, Charbonnier-Voirin dan Roussel (2012) dan Zorzie (2012) menyatakan bahwa adaptasi dalam relasi interpersonal merujuk pada kemampuan untuk bersikap fleksibel dan terbuka terhadap orang lain, melihat dari sudut pandang orang lain, dan kemampuan untuk bekerja sama secara efektif dengan orang lain. Selain itu juga terwujud dalam kemauan untuk menyesuaikan diri dengan orang lain yang berbeda latar belakang dan memelihara hubungan positif dengan mereka. Berdasarkan pandangan Oliver dkk. (2014), Charbonnier-Voirin & Roussel (2012) serta Zorzie (2012), para partisipan dapat dipandang memenuhi profil individu adaptif dalam dimensi relasi interpersonal.

Tema keenam: Fisik

Kesiapan fisik menjadi modal utama dalam bekerja. Data menunjukkan bahwa para ibu mampu bertahan dalam tekanan dan tuntutan pekerjaan yang banyak dilakukan di lapangan. Meski dalam usia paruh baya, yang acapkali jatuh sakit, di masa pandemi ini para ibu tetap tampil prima dalam melakukan tugasnya. Adaptasi yang dilakukan terwujud dalam upaya mencapai pola hidup dan kebiasaan makan sehat, serta melakukan protokol kesehatan. Performa fisik para ibu sejalan dengan pendapat Charbonnier-Voirin dan Roussel (2012) dan Zorzie (2012) yang menyatakan bahwa adaptasi fisik merujuk pada kemampuan fisik untuk menyesuaikan dengan tantangan lingkungan yang berbeda, misalnya cuaca yang sangat panas/dingin atau terhadap pekerjaan yang menguras energi. Jones dkk. (2016) menambahkan bahwa fisik manusia yang bisa menyesuaikan dengan situasi akan mendukung individu untuk bisa beradaptasi. Dalam masa pandemi ini, partisipan menjaga pola dan jenis makanan yang disantap, menurut Fullana dkk. (2020) coping berupa diet sehat dapat menurunkan simtom depresi. Dengan demikian, upaya partisipan ini diharapkan dapat berdampak terhadap kondisi psikologisnya pula.

Tema ketujuh: Religiusitas/spiritualitas

Religiusitas/spiritualitas menjadi kunci dari proses adaptasi ini. Seluruh rangkaian peristiwa dan upaya pandemi dibingkai dengan perspektif religiusitas/spiritualitas oleh para ibu. Pandemi COVID-19 dimaknai sebagai suatu



ujian dari Pencipta untuk membawa kembali kepadaNya. Coping pemaknaan sangat penting dilakukan dalam suatu penderitaan atau musibah. McElroy-Heltzel dkk. (2019) menjelaskan bahwa kekuatan spiritual akan meningkatkan pemaknaan dalam hidup dan kesejahteraan spiritual, pada saat individu melakukan coping secara religious/spiritual. Jadi dalam hal ini para ibu yang telah memiliki kekuatan batin, yang diikuti dengan ritual doa dan ibadah, akan merasakan kesejahteraan secara spiritual dan mampu memaknai hidup dengan lebih baik. Dalam bagan 1 hasil penelitian, terlihat bahwa spiritualitas dan religiusitas berpengaruh terhadap pengelolaan stress. Hal ini dijelaskan dari temuan Thomas dan Barbato (2020) yang membuktikan bahwa coping religius berkorelasi negatif dengan distress psikologis, semakin dalam upaya religiusitas yang dilakukan para ibu, akan semakin menurunkan distress psikologis yang dialami.

Selanjutnya, data menunjukkan bahwa dua partisipan penelitian ini adalah muslim dan satu partisipan adalah Kristiani. Berdasarkan temuan Thomas dan Barbato (2020) diketahui bahwa kedua keyakinan mampu menurunkan distress, meski dengan penekanan yang berbeda dalam skala pengukuran. Keyakinan Kristiani menonjol pada item mencari cinta dan pemeliharaan Tuhan, dan Muslim menonjol pada item mencoba melihat bagaimana Tuhan akan memberi kekuatan. Dengan penekanan yang berbeda, keduanya tetap mampu berperan sebagai coping religius yang dapat menurunkan simtom depresi, kecemasan dan riwayat gangguan psikologis. Temuan ini diperkuat oleh studi Koenig (2012) yang menyatakan bahwa religiusitas dan spiritualitas meningkatkan kepuasan hidup, *wel-being*, perasaan bertujuan, makna hidup, harapan, optimisme dan menurunkan tingkat kecemasan dan depresi (Koenig, 2012). Masa pandemi yang membatasi perjumpaan antar manusia tetapi dengan demikian justru memberi ruang bagi manusia untuk membangun relasi dengan Tuhan secara pribadi, misalnya dengan berdoa, membaca kitab suci, mendengarkan ceramah agama dan program religi, atau beribadat, meski secara *online* (Koenig, 2020). Lucchetti dkk. (2020) bahwa penggunaan keyakinan spiritual dan religiusitas selama pandemi akan menghasilkan kesehatan psikologis yang baik yakni meningkatkan harapan. Dengan demikian, religiusitas dan spiritualitas menjadi faktor protektif bagi ibu dalam menghadapi mengatasi tekanan hidup saat ini dan dalam menghadapi masa depan yang penuh ketidakpastian. Wilt dkk. (2019) dalam penelitiannya yang berjudul "Partnering with God" menegaskan bahwa pada diri manusia yang percaya kepada Tuhan dengan upaya coping religiusitas dan spiritualitas akan mendapatkan manfaat yang memperkuat rasa berpartner dengan Tuhan dalam dua bentuk, yakni dari sisi manusia terhadap Tuhan melalui keterlibatan individu dengan Tuhan, bekerja sama dengan Tuhan sebagai Sang Penentu dan sisi lain yakni sejauh mana individu merasakan intervensi aktif Tuhan dalam menyelesaikan permasalahannya.

Limitasi

Penelitian ini memiliki keterbatasan dalam beberapa hal tertentu. Pertama, penelitian ini cenderung deduktif, sehingga membuka peluang bagi peneliti selanjutnya untuk mengeksplorasi topik adaptif secara induktif. Kedua, penelitian berfokus pada usaha yang dilakukan individu untuk adaptif terutama di masa pandemi, tetapi belum banyak menggali mengenai usaha adaptasi dalam



menyongsong masa depan dengan tatanan baru. Ketiga, partisipan yang terlibat dalam penelitian ini sebanyak tiga orang, hal ini dapat ditingkatkan meskipun dalam penelitian kualitatif tiga partisipan tidak menjadi persoalan sejauh mengambil sampel yang representatif dan mampu mengumpulkan data sampai *exhaustive* atau tuntas.

SIMPULAN

Pandemi COVID-19 mengubah tatanan kehidupan sehingga mengkondisikan para ibu untuk melakukan adaptasi. Temuan penelitian menunjukkan bahwa gambaran adaptasi para ibu tunggal bekerja muncul dalam tujuh tema utama dan 21 sub tema. Pertama, menghadapi ketidakpastian meliputi analisis, perencanaan dan pengambilan tindakan, siap risiko. Kedua, pengelolaan stres meliputi, pengelolaan emosi, memompa semangat hidup, dan mencari dukungan sosial. Ketiga, kreativitas meliputi pengaturan keuangan, pemanfaatan sumber daya, inovasi kerja dan peka menangkap peluang. Keempat, belajar meliputi belajar keterampilan baru serta meningkatkan keterampilan lama. Kelima, menjalin relasi interpersonal meliputi menghormati aturan yang berlaku, ciptakan *unity in diversity*, dan pendekatan personal. Keenam, adaptasi fisik meliputi pola hidup seimbang dan makan sehat serta menerapkan protokol kesehatan. Tema ketujuh adalah religiusitas/spiritual, yang membingkai seluruh pemaknaan fenomena Covid-19 dan adaptasi para Ibu, meliputi sikap batin kepada Pencipta dan ibadah, pemaknaan, memberi nutrisi jiwa dan berbagi kebaikan. Berangkat dari temuan ini, para ibu tunggal bekerja dapat menerapkan enam bentuk adaptasi yang telah digambarkan dan memperkuat religiusitas/spiritualitas sebagai faktor protektif. Selain itu topik adaptasi ibu tunggal bekerja membuka peluang untuk diteliti secara empiris untuk mendapatkan hasil yang dapat digeneralisasikan, terutama dengan memerhatikan keterkaitan antar dimensi dalam temuan penelitian ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Boeree, G. (2008). *Psikologi Kepribadian, Persepsi, Kognisi, dan Perilaku*. Prima Sophie.
- Boman, T., Kjellberg, A., Danermark, B., & Boman, E. (2020). The Need for Support and Adaptation in the Workplace among Persons with Different Types of Disabilities and Reduced Work Ability. *Scandinavian Journal of Disability Research*, 22(1). <https://doi.org/http://doi.org/10.16993/sjdr.672>
- Boulamatsi, A., Liu, S., Lambert, L. S., Yao, X., Guo, R., & Yin, J. (2020). How and when are learning-adaptable newcomers innovative? Examining mechanisms and constraints. *Personnel Psychology*. <https://doi.org/https://doi.org/10.1111/peps.12435>
- Carroll, L. (2020). Active Coping. In *Encyclopedia of Behavioral Medicine* (p. 25). https://doi.org/10.1007/978-3-030-39903-0_1085



- Charbonnier-Voirin, A., & Roussel, P. (2012). Adaptive Performance: A New Scale to Measure Individual Performance in Organizations. *Canadian Journal of Administrative Sciences / Revue Canadienne Des Sciences de l'Administration*, 29(3), 280–293. <https://doi.org/10.1002/cjas.232>
- CNBC. (2020). *Survei: Karena Covid-19, 35% Pekerja di Indonesia Kena PHK*. <https://www.cnbcindonesia.com/news/20201007145144-4-192535/survei-karena-covid-19-35-pekerja-di-indonesia-kena-phk>
- Cohen, A. K., & Cromwell, J. R. (2020). How to Respond to the COVID-19 Pandemic with More Creativity and Innovation. *Population Health Management*, 24(2). <https://doi.org/https://doi.org/10.1089/pop.2020.0119>
- Creswell, J. W., Plano-Clark, V., Gutmann, M., & Hanson, W. (2010). SAGE Handbook of mixed methods in social and behavioral research. In Abbas Tashakkori & C. Teddlie (Eds.), *American Journal of Educational Research*. SAGE Publications.
- El-Zoghby, S. M., Soltan, E. M., & M., H. S. (2020). Impact of the COVID-19 pandemic on mental health and social support among adult Egyptians. *Journal of Community Health*, 45, 689–695.
- Fullana, M. A., Hidalgo-Mazzei, D., Vieta, E., & Radua, J. (2020). Coping behaviors associated with decreased anxiety and depressive symptoms during the COVID-19 pandemic and lockdown. *Journal of Affective Disorders*, 275, 80–81. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2020.06.027>
- Garcia, S. R., Lim, W. C. D., Pascua, P. K., & Santiago, M. P. (2021). Inang Tatay: The Journey of Single Moms Amidst COVID 19 Pandemic. *International Journal Of Advance Research And Innovative Ideas In Education*, 7(1). <https://doi.org/10.6084/m9.figshare.13726213.v1>
- Gasse, D. van, & Mortelmans, D. (2020). Single Mothers' Perspectives on the Combination of Motherhood and Work. *Social Sciences*, 9(5). <https://doi.org/10.3390/socsci9050085>
- Gillett, J. E., & Crisp, D. A. (2017). Examining coping style and the relationship between stress and subjective well-being in Australia's 'sandwich generation.' *Australasian Journal on Ageing*, 36(3), 222–227. <https://doi.org/10.1111/ajag.12439>
- Hazim, H., Fihayati, Z., & Rezanita, V. (2021). The School Adaptation to the COVID-19 Pandemic: The Case of Madrasah Ibtidaiyah Muhammadiyah 2 Tanggulangin Sidoarjo. *Proceedings International Conference on Education of Suryakencana*.
- Hertz, R., Mattes, J., & Shook, A. (2020). When Paid Work Invades the Family:



- Single Mothers in the COVID-19 Pandemic. *Journal of Family Issues*, 1–27. <https://doi.org/https://doi.org/10.1177/0192513X20961420>
- Hurlock, E. B. (1982). *Developmental Psychology: A Life-Span Approach*. McGraw-Hill.
- Jones, A., Pruessner, J. C., McMillan, M. R., Jones, R. W., Kowalik, G. T., Steeden, J. A., Muthurangu, B. W., Taylor, A. M., & Muthurangu, V. (2016). Physiological adaptations to chronic stress in healthy humans – why might the sexes have evolved different energy utilisation strategies? *The Journal of Physiology*, 594(15), 4297–4307. <https://doi.org/https://doi.org/10.1113/JP272021>
- Jungmann, S. M., & Witthöft, M. (2020). Health anxiety, cyberchondria, and coping in the current COVID-19 pandemic: Which factors are related to coronavirus anxiety? *Journal of Anxiety Disorders*, 73. <https://doi.org/https://doi.org/10.1016/j.janxdis.2020.102239>
- Koenig, H. G. (2020). Maintaining health and well-being by putting faith into action during the COVID-19 pandemic. *Journal of Religion and Health*, 59(5), 2205–2214. <https://doi.org/10.1007/s10943-020-01035-2>
- KompasTV. (2020). *Dampak Corona, Sekeluarga Tak Makan 2 Hari Hanya Minum Air Galon*. <https://www.dailymotion.com/video/x7tensf>
- LIPI. (2020). *Survei Dampak Pandemi COVID-19 terhadap Ekonomi Rumah Tangga Indonesia*. <http://lipi.go.id/siaranpress/survei-dampak-pandemi-covid-19-terhadap-ekonomi-rumah-tangga-indonesia/22123>
- Lucchetti, G., Góes, L. G., Amaral, S. G., Ganadjian, G. T., Andrade, I., Almeida, P. O. de A., Carmo, V. M. do, & Manso, M. E. G. (2020). Spirituality, religiosity and the mental health consequences of social isolation during Covid-19 pandemic. *The International Journal of Social Psychiatry*. <https://doi.org/10.1177/0020764020970996>
- Malone, J. C., Liu, S. R., Vaillant, G. E., Rentz, D. M., & Waldinger, R. J. (2016). Midlife Eriksonian Psychosocial Development: Setting the Stage for Cognitive and Emotional Health in Late Life. *Developmental Psychology*, 52(3). <https://doi.org/10.1037/a0039875>
- Mason, R. (2003). Listening to lone mothers: Paid work, family life, and childcare in Canada. *Journal of Children and Poverty*, 9(1), 41–54. <https://doi.org/https://doi.org/10.1080/1079612022000052715>
- McElroy-Heltzel, S. E., Gazaway, S. E., & Davis, D. E. (2019). Culturally Humble People Change, or Do They? *Journal of Psychology and Theology*, 47(2), 112–122. <https://doi.org/10.1177/0091647119837022>



- Merdeka.com. (2021). *Menaker: 17,8 Persen Perusahaan PHK Karyawan Selama Pandemi Covid-19*. <https://www.merdeka.com/uang/menaker-178-perusahaan-phk-karyawan-selama-pandemi-covid-19.html>
- Moghanibashi-Mansourieh, A. (2020). Assessing the anxiety level of Iranian general population during COVID-19 outbreak. *Asian Journal of Psychiatry*, *51*. <https://doi.org/102076>
- Mulyaningsih, S., Amalia, L., Hernawan Hudiana, Irwan, T. D. B., & Dewi, H. (2020). Edukasi Adaptasi Kebiasaan Baru pada Masa Pandemi COVID-19. *Jurnal PEKEMAS*, *3*(1).
- Nawawi, N., Sukardi, S., & Handayani, I. I. (2021). Biological Learning Adaptation Duing the COVID-19 Pandemic Period in Ponorogo 1 Public High School. *Acitya: Journal of Teaching and Education*, *3*(1). <https://doi.org/https://doi.org/10.30650/ajte.v3i1.2139>
- Oliver, T., Hausdorf, P., & Lievens, F. (2014). Interpersonal Dynamics in Assessment Center Exercises: Effects of Role Player Portrayed Disposition. *Journal of Management*, *42*(7), 1992–2017. <https://doi.org/https://doi.org/10.1177/0149206314525207>
- Osberghaus, D., Finkel, E., & Pohl, M. (2010). Individual Adaptation to Climate Change: The Role of Information and Perceived Risk. In *ZEW-Centre for European Economic Research Discussion*. <http://dx.doi.org/10.2139/ssrn.1674840>
- Pigaiani, Y., Zoccante, L., Zocca, A., Arzenton, A., Menegolli, M., Fadel, S., Ruggeri, M., & Colizzi, M. (2020). Adolescent Lifestyle Behaviors, Coping Strategies and Subjective Wellbeing during the COVID-19 Pandemic: An Online Student Survey. *Healthcare*, *8*(4). <https://doi.org/10.3390/healthcare8040472>
- Ployhart, R. E., & Bliese, P. D. (2006). Understanding Adaptability: A Prerequisite for Effective Performance within Complex Environments. *Elsevier*, *6*. [https://doi.org/10.1016/S1479-3601\(2006\)6](https://doi.org/10.1016/S1479-3601(2006)6)
- Rettie, H., & Daniels, J. (2020). Coping and tolerance of uncertainty: Predictors and mediators of mental health during the COVID-19 pandemic. *American Psychologist*. <https://doi.org/10.1037/amp0000710>
- Richard, V., Lebeau, J.-C., Becker, F., & Inglis, R. E. (2018). Do more creative people adapt better? An investigation into the association between creativity and adaptation. *Psychology of Sport and Exercise*, *38*, 80–89. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2018.06.001>
- Rico, R., Gibson, C., Sanchez-Manzanares, M., & Clark, M. A. (2020). Team



- adaptation and the changing nature of work: Lessons from practice, evidence from research, and challenges for the road ahead. *Australian Journal of Management*, 45(3), 507–526. <https://doi.org/10.1177/0312896220918908>
- Santrock, J. W. (2014). *Essential of Life-Span Development*. McGraw-Hill.
- Suh, J. (2016). Measuring the “Sandwich”: Care for Children and Adults in the American Time Use Survey 2003–2012. *Journal of Family and Economic Issues*, 37(2), 197–211. <https://doi.org/10.1007/s10834-016-9483-6>
- Supratiknya, A. (2015). *Metodologi penelitian kuantitatif & kualitatif dalam psikologi*. Penerbit Universitas Sanata Dharma.
- Tamo, A. R. T. (2020). An analysis of mother stress before and during COVID-19 pandemic: The case of China. *Health Care for Women International*, 41(11–12). <https://doi.org/https://doi.org/10.1080/07399332.2020.1841194>
- Tang, C., Ma, H., Naumann, S. E., & Xing, Z. (2020). Perceived Work Uncertainty and Creativity During the COVID-19 Pandemic: The Roles of Zhongyong and Creative Self-Efficacy. *Frontiers in Psychology*, 11. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.596232>
- Tempo.co. (2020). *Pandemi Covid-19 Pangkas 50 Juta Pekerjaan di Sektor Pariwisata*. <https://bisnis.tempo.co/read/1399007/pandemi-covid-19-pangkas-50-juta-pekerjaan-di-sektor-pariwisata/full&view=ok>
- Thomas, J., & Barbato, M. (2020). Positive Religious coping and mental health among Christians and Muslims in response to the COVID-19 Pandemic. *Religions*, 11, 10. <https://doi.org/https://doi.org/10.3390/rel11100498>
- Toro, R. A., Avendano-Prieto, B. L., & Vargas, N. (2019). Transdiagnostic model of anxiety and depression according to the relationship with affect, intolerance of uncertainty, and anxiety sensitivity. *Revista CES Psicología*, 13(1), 140–152. <https://doi.org/10.21615/cesp.13.1.9>
- Valle, M. D., Andres, M. L., Urquijo, S., & Yerro, M. (2020). Intolerance of uncertainty over COVID-19 pandemic and its effect on anxiety and depressive symptoms. *Revista Interamericana de Psicología/Interamerican Journal of Psychology*, 54(2). <https://doi.org/10.30849/ripijp.v54i2.1335>
- Wang, Y., Xiao, H., Zhang, X., & Wang, L. (2020). The Role of Active Coping in the Relationship Between Learning Burnout and Sleep Quality Among College Students in China. *Frontiers in Psychology*, 11. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.00647>
- Wilt, J. A., Stauner, N., Harriott, V. A., Exline, J. J., & Pargament, K. I. (2019). Partnering with God: Religious coping and perceptions of divine



intervention predict spiritual transformation in response to religious–spiritual struggle. *Psychology of Religion and Spirituality*, 11(3), 278–290. <https://doi.org/https://doi.org/10.1037/rel0000221>

Zorzie, M. (2012). *Individual adaptability: testing a model of its development and outcomes* [Michigan State University]. <https://doi.org/https://doi.org/doi:10.25335/M5GD76>



Sertifikat

Nomor : 1814/UN7.5.11.2/TU/2021

Diberikan kepada :

Maria Laksmi Anantasari

Atas partisipasinya sebagai

Presenter

Dalam Presentasi Call for Paper “Optimalisasi Peran Keluarga dalam Pembangunan Berkelanjutan Masyarakat Indonesia yang Adaptif dan Tangguh di Era Perubahan” yang diselenggarakan secara daring oleh Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro Semarang, 25 April 2021



Dekan

Fakultas Psikologi



Prof. Dian Ratna Sawitri, S.Psi., M.Si., Ph.D

NIP. 197809012002122001