

Peran *Mindset* terhadap Resiliensi Keluarga pada Dewasa Awal

O. Irene P. Edwina*, Tesselonika Sembiring

Fakultas Psikologi, Universitas Kristen Maranatha, Bandung, Indonesia

*e-mail : irene.pe@psy.maranatha.edu

Abstract

This study aims to examine the role of mindset on family resilience. This study used quantitative approach with correlational design. The participants were 275 adolescents. The mindset instrument was based in Dweck theory (20 items), while family resilience was measured using modification of Walsh Family Resilience Questionnaire (35 items). The data was analyzed using simple linear regression. The results show that the family resilience was predicted by mindset for 37.10%. The higher growth mindset, the higher the family resilience. Future research can explore other factors influencing family resilience formation and how family develop growth mindset.

Keywords: family resilience, mindset, adolescents

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui peran *mindset* terhadap resiliensi keluarga. Penelitian menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain korelasional. Subjek penelitian sebanyak 275 dewasa awal. Alat ukur *mindset* berdasarkan pada teori Dweck (20 item), sedangkan alat ukur resiliensi keluarga, dimodifikasi peneliti dari *Walsh Family Resilience Questionnaire* (35 item). Teknik analisis data menggunakan regresi linier sederhana. Hasil menunjukkan bahwa pembentukan resiliensi keluarga sebesar 37.10% ditentukan oleh *mindset*. Semakin tinggi *growth mindset* yang dimiliki, maka semakin tinggi pula derajat resiliensi keluarga yang mereka miliki. Disarankan meneliti lebih lanjut faktor-faktor lain yang berperan dalam pembentukan resiliensi keluarga dan cara anggota keluarga mengembangkan *growth mindset*.

Kata Kunci: resiliensi keluarga, *mindset*, dewasa awal

Pendahuluan

Dalam menjalani kehidupan, manusia tidak dapat terlepas dari stres. Bagaimana manusia memandang *stressor*, mengalami stres, dan beradaptasi dengan stres sehingga tetap berfungsi dengan baik, hal itulah yang menjadi sebuah tantangan. Setiap individu merupakan anggota dari keluarga, dan keluarga dipahami sebagai sebuah sistem (Anderson & Sabatelli, 2011). Setiap anggota keluarga saling bergantung satu dengan yang lain. Premis dasar dalam teori sistem mengungkapkan bahwa adanya krisis yang serius dan persisten dalam kehidupan memberi dampak pada keseluruhan keluarga (Walsh, 2016a). Apabila salah seorang anggota keluarga mengalami tekanan, maka akan berdampak pada seluruh anggota keluarga. Konflik diantara orang tua, ayah yang menganggur, anak-anak yang mengalami masalah serius di sekolah, dapat

menjadi *stressor* bagi anggota keluarga. Ketidakmampuan dari anggota keluarga yang mengalami stres untuk mengatasi dan beradaptasi akan memengaruhi seluruh anggota keluarga yang lain.

Tingginya stres yang dialami oleh anggota keluarga dapat mengakibatkan disfungsi keluarga dan mengganggu adaptasi yang positif dari setiap anggota keluarga. Robins (2001 dalam Maryam, 2017), mengungkapkan bahwa jika dalam sebuah keluarga mengalami stres, maka akan memengaruhi sistem dalam keluarga tersebut, sehingga keluarga tidak dapat terampil dalam memecahkan masalah dan keluarga menjadi kurang bermanfaat. Lebih lanjut, Becvar (2013) menuturkan bahwa apabila keluarga mengalami kejadian-kejadian yang menimbulkan stres tinggi, maka terdapat kemungkinan bahwa sistem keluarga mengalami disorganisasi yang

dapat mengarah pada disintegrasi. Walsh (2016b) mengungkapkan bahwa *stressor* mayor atau stres yang menumpuk dapat mengganggu fungsi keluarga. Agar keluarga dapat beradaptasi secara positif dalam situasi yang menekan, maka keluarga itu perlu resilien (Walsh, 2016b).

Pendekatan keluarga dan respon terhadap *adversity* menjadi krusial (Walsh, 2016b). Penelitian terhadap anak-anak yang menderita penyakit kronis di Korea, mengungkapkan bahwa resiliensi keluarga adalah kekuatan yang menjadikan keluarga dapat berfungsi dalam menyelesaikan permasalahan-permasalahan yang dikaitkan dengan penyebab stres (Lee dkk., 2004). Selain itu, penelitian kepada remaja dengan orang tua bercerai mengatakan bahwa resiliensi keluarga merupakan prediktor dari penyesuaian remaja tersebut (Shin dkk., 2010). Lebih lanjut diungkapkan bahwa nilai resiliensi tinggi diantara anggota keluarga yang mendukung anggota keluarga lainnya yang mengalami cedera otak atau tulang belakang, secara signifikan berkorelasi dengan bertambahnya tingkatan afek positif dan menurunkan tingkat afek negatif serta beban pekerjaan (Simpson & Jones, 2013). Resiliensi keluarga menjadi salah satu alternatif yang dapat digunakan sebagai upaya kuratif, preventif maupun promotif untuk menangani keluarga-keluarga yang mengalami tekanan atau tantangan yang mengganggu adaptasi keluarga tersebut, ataupun untuk mencegah keluarga masuk dalam kondisi disfungsional. Hawley (dalam Becvar, 2013) mengungkapkan bahwa resiliensi dapat digunakan dalam terapi.

Terdapat beberapa pandangan tentang resiliensi keluarga. McCubbin dkk. (1988, 1955 dalam Simon dkk., 2005) mengembangkan model resiliensi berupa penyesuaian dan adaptasi keluarga untuk menjelaskan tingkah laku dalam keluarga di bawah kondisi stres, berkenaan dengan peran dari keluarga tersebut, sumber-sumber dan mekanisme *coping* yang berkaitan dengan upaya keluarga mengatasi

kehidupannya. Olson dkk. (1983 dalam Henry dkk., 2015) mengungkapkan model dinamika keluarga yaitu konseptualisasi keluarga yang resilien, yang disebut dengan model sirkumpleks dari sistem keluarga. Patterson (2002 dalam Henry dkk., 2015) berpendapat bahwa tuntutan-tuntutan keluarga (atau *stressor*), *capability* (sumber-sumber) dan adaptasi dapat diterapkan pada anggota-anggota keluarga, sistem keluarga atau subsistem, dan komunitas.

Terakhir, teori sistem tentang keluarga dari Walsh (2003 dalam Simon dkk., 2005), menyediakan kerangka kerja yaitu menyajikan suatu peta konseptual untuk mengidentifikasi proses inti keluarga yang dapat mengurangi stres dan kerentanan dalam situasi yang berisiko tinggi, mempercepat pemulihan dan keluar dari krisis, serta memberdayakan keluarga untuk mengatasi tekanan-tekanan yang berlangsung lama. Berdasarkan keempat pandangan tentang resiliensi keluarga, peneliti menelaah bahwa pendapat Walsh (2016a) tentang resiliensi keluarga sesuai untuk membahas permasalahan yang muncul dalam keluarga, yang meninjau resiliensi keluarga dari sudut pandang keluarga sebagai sistem. Resiliensi keluarga dipahami sebagai kapasitas dari keluarga, yang berfungsi sebagai sistem, untuk bertahan dan pulih dari tantangan hidup yang menekan, yang memunculkan penguatan dan lebih berdaya pada keluarga tersebut (Walsh, 2016a).

Terdapat tiga proses yang utama dalam resiliensi keluarga, yaitu: sistem keyakinan keluarga, pola organisasi, dan proses komunikasi (Walsh, 2016a). Sistem keyakinan keluarga memengaruhi bagaimana anggota keluarga memandang krisis, penderitaan, dan pilihan-pilihan. Untuk dapat berkembang keluarga memerlukan tantangan. Sistem keyakinan memiliki tiga aspek, yaitu: bagaimana keluarga memberi arti terhadap kesulitan, harapan atau cara pandang yang positif, dan transenden serta spiritualitas. Keluarga sebagai sistem dalam proses organisasional

yang terdiri dari tiga aspek, yaitu: fleksibilitas dalam menghadapi tantangan, keterkaitan antar anggota keluarga untuk saling mendukung, dan kemampuan untuk menggerakkan sumber-sumber sosial dan ekonomi. Proses komunikasi dan penyelesaian masalah dalam keluarga juga terdiri dari tiga aspek. Pertama adalah kejelasan dari komunikasi, yaitu bagaimana mendapatkan informasi yang jelas dan terpercaya, membuat situasi yang ambigu menjadi jelas. Kedua, membangun interaksi positif dengan kasih, saling menghargai, bersyukur, humor, serta bersantai dengan kegembiraan. Ketiga, kemampuan mengatasi permasalahan secara bersama-sama, melalui diskusi yang membangun dan kreatif (Walsh, 2016a).

Keluarga yang memiliki resiliensi tinggi dapat beradaptasi secara positif dalam situasi atau kondisi yang menekan dan stres tinggi. Keluarga perlu memiliki resiliensi yang tinggi agar dapat menjalankan fungsi keluarga. Penelitian-penelitian tentang resiliensi individual sudah terlebih dahulu banyak dilakukan, adapun penelitian tentang resiliensi keluarga juga sudah mulai dilakukan. Van Schoors dkk. (2014) mengungkapkan perlunya dilakukan penelitian untuk menemukan faktor-faktor yang mengidentifikasi keluarga yang dapat berjuang untuk mencapai kondisi resilien. Penelitian-penelitian selanjutnya perlu berfokus pada resiliensi keluarga dan faktor-faktor yang dapat memprediksinya (Van Schoors dkk., 2014).

Pada resiliensi individual, terdapat faktor-faktor yang dapat meningkatkan resiliensi. Keyakinan (*belief*) individu merupakan hal yang utama untuk memahami perilaku manusia (Burnette dkk., 2013). Sebagaimana diungkapkan Piaget bahwa perkembangan sistem pemaknaan merupakan hal yang penting sebagai cara berpikir logis dalam membentuk perilaku (Piaget, 1928, 1964; Piaget & Garcia, 1991 dalam Burnette dkk., 2013). Dweck (1999, dalam Brady & Alleyne, 2018) menggambarkan *mindset* individu sebagai

belief implisit tentang stabilitas atau dapat diubahnya atribut individu dan perilakunya. Perkembangan dari *growth mindset* mempercepat perkembangan sikap yang konstruktif terhadap latihan, belajar dan kesalahan yang dibuat untuk menyeimbangkan dan memelihara resiliensi (Yeager & Dweck, 2012). Berdasarkan paparan di atas menunjukkan bahwa resiliensi dapat dikembangkan melalui *growth mindset*.

Terjadi perkembangan konsep tentang resiliensi, yang awalnya menjelaskan resiliensi pada individu, kemudian mengarah pada resiliensi keluarga. Masten (2018) mengungkapkan bahwa definisi dan model dari resiliensi mengalami perubahan bersamaan dengan berkembangnya pemikiran tentang system, karena individu bertumbuh dalam keluarga. Lebih lanjut Masten (2018) menuturkan bahwa secara bersamaan, adaptasi positif dari individu dapat berubah ke arah bagaimana baiknya sebuah keluarga dalam memelihara komunikasi, dukungan emosi, kegiatan-kegiatan rutin, dan peran keluarga lainnya yang mencerminkan resiliensi keluarga. *Mindset* seseorang merefleksikan sikap, keyakinan, dan nilai-nilai yang memengaruhi kemampuan seseorang untuk belajar dan mengarahkan, serta untuk mencapai prestasi dan berkontribusi (Buchanan & Kern, 2017).

Dweck (2017) mengungkapkan bahwa *mindset* secara kontinum bergerak dari *growth mindset* di satu ujung dan di ujung yang lain adalah *fixed mindset*. *Growth mindset* didasarkan pada keyakinan bahwa kualitas dasar manusia dapat dikembangkan melalui usaha yang dilakukan, sedangkan *fixed mindset* mengacu pada keyakinan bahwa kualitas individu sudah terpatritasi dalam dirinya, yang memerlukan pembuktian terus-menerus bahwa individu memiliki kualitas tersebut (Yeager & Dweck, 2012). *Growth mindset* didasarkan pada keyakinan bahwa kualitas-kualitas dasar individu merupakan hal yang dapat dikembangkan dan diolah melalui upaya

tertentu. Berfokus pada perkembangan dan pemikiran tentang tantangan dan usaha yang dilakukan, individu dengan *growth mindset* memiliki beberapa karakteristik, yaitu: keyakinan bahwa kecerdasan, bakat dan sifat yang dimiliki dapat diubah dengan usaha; bersedia menerima tantangan dan sungguh-sungguh dalam berusaha; berpandangan positif ketika menghadapi kegagalan dan terhadap usaha yang harus dilakukan; tidak menyerah; serta siap mengambil risiko untuk berkembang menjadi lebih baik. Yeager dan Dweck (2012) mengungkapkan bahwa ketekunan dan resiliensi diproduksi dari *growth mindset*.

Fixed mindset adalah *mindset* yang didasarkan pada keyakinan bahwa kualitas yang dimiliki oleh individu, seperti inteligensi, bakat, dan sifat adalah sesuatu yang sudah ditakdirkan atau merupakan hal yang diturunkan. Individu dengan *fixed mindset* mempunyai beberapa ciri, yaitu: menghindari tantangan, mudah menyerah ketika menghadapi tantangan atau kesulitan, mengabaikan kritik yang diberikan orang lain, menganggap bahwa usaha tidak akan bermanfaat sehingga mereka menunjukkan usaha yang sedikit, dan merasa terancam ketika orang lain mengalami kesuksesan. Individu dengan *fixed mindset* cenderung memiliki *helpless-orientation* yang menyebabkannya merasa terjebak ketika menghadapi kesulitan, tantangan, rintangan ataupun kegagalan (Dweck, 2017).

Sejumlah penelitian terdahulu lebih banyak melihat keterkaitan antara *mindset* dengan resiliensi individual. Seperti halnya penelitian Yeager dan Dweck (2012) mengenai *mindset* siswa dan keterkaitannya dengan resiliensi dalam area pendidikan. Selanjutnya penelitian Zeng dkk. (2016) tentang *growth mindset* yang berperan pada peningkatan resiliensi individu. Clark (2018) meneliti hubungan *growth mindset* dengan resiliensi individu pada berbagai konteks. Oleh karena itu penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah *mindset* juga dapat berperan dalam resiliensi

keluarga? serta apakah *mindset* dapat menjadi prediktor dari resiliensi keluarga.

Metode Penelitian

Desain penelitian yang digunakan adalah korelasional, yaitu desain penelitian yang bertujuan untuk menggambarkan dan mengukur derajat hubungan antara dua atau lebih variabel (Creswell & Creswell, 2018). Penelitian ini bertujuan untuk melihat peran variabel prediktor, yaitu *mindset*, terhadap variabel kriteria yaitu resiliensi keluarga. Teknik *sampling* yang digunakan adalah *sampling* insidental, yaitu teknik penentuan sampel berdasarkan kebetulan bertemu dengan peneliti dan dinilai memenuhi kriteria responden (Sugiyono, 2019). Kriteria responden dalam penelitian ini adalah individu dewasa awal berusia 18-25 tahun (Papalia & Martorell, 2014) dan tinggal dengan keluarga. Diperoleh subjek penelitian sebanyak 275 orang.

Skala *mindset* disusun peneliti berdasarkan teori *Mindset* dari Dweck (2017), yang diujikan pada 100 individu dewasa awal. Skala tersebut memiliki nilai reliabilitas *Chronbach alpha* yang tergolong tinggi yaitu sebesar .87 sehingga layak digunakan untuk penelitian. Dilakukan analisis item pada item-item skala *mindset*, dan diperoleh koefisien korelasi skor item dengan skor total sebesar .22 – .72. Semakin tinggi korelasi positif antara skor item dengan skor total maka dapat dikatakan semakin tinggi pula konsistensi antara item tersebut dengan fungsi alat ukur (Azwar, 2012). Skala *Mindset* terdiri dari 20 item, yang mengukur 4 aspek, yaitu: keyakinan mengenai inteligensi, bakat, dan sifat; keyakinan akan tantangan, kesulitan, dan kegagalan; keyakinan mengenai usaha; dan keyakinan terhadap kritik atau masukan yang diterima dari orang lain (Sembiring, 2017). Contoh item dari skala *mindset*: “Kecerdasan bukan hal yang statis namun dapat ditingkatkan” dan “Tekad dan usaha keras akan memberikan peluang pengembangan diri yang sangat luas”.

Skala resiliensi keluarga, dimodifikasi peneliti dari *Walsh Family Resilience Questionnaire* (WRFQ) milik Walsh (2016a), terdiri dari 35 item dan diujikan pada 100 responden dewasa awal, dengan nilai reliabilitas tergolong tinggi yaitu .94. Dilakukan analisis item pada item-item skala resiliensi keluarga dan diperoleh koefisien korelasi skor item dengan skor total sebesar .29 – .69. Hal ini menggambarkan bahwa terdapat konsistensi antara item tersebut dengan fungsi alat ukur (Azwar, 2012). WRFQ terdiri dari 3 komponen yaitu sistem keyakinan keluarga, pola organisasi, dan proses komunikasi. Contoh item pada skala ini: “Kami yakin mampu menghadapi kesulitan keluarga bersama-sama anggota keluarga dibandingkan seorang diri”, “Kami dapat menyesuaikan diri terhadap tantangan baru”, dan “Kami mencoba mencari informasi yang jelas mengenai permasalahan dan cara-cara mengatasinya”.

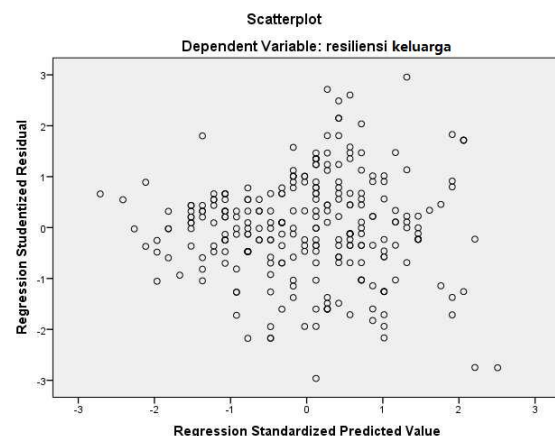
Teknik analisis data menggunakan analisis regresi linier sederhana. Dilakukan uji asumsi klasik terlebih dahulu untuk memberikan kepastian bahwa persamaan regresi yang didapatkan memiliki ketepatan dalam estimasi, tidak bias dan konsisten. Uji asumsi klasik terdiri dari uji normalitas, uji linieritas dan homoskedastisitas. Model regresi akan memberikan kesimpulan yang tepat jika asumsi-asumsi tersebut terpenuhi (Ernst & Albers, 2017).

Hasil Penelitian dan Pembahasan

Responden dalam penelitian ini berjumlah 275 orang dewasa awal. Tabel 1 menyajikan gambaran demografi responden penelitian. Pengujian regresi linier dilakukan setelah model dari penelitian memenuhi syarat-syarat uji asumsi klasik. Syarat-syarat yang harus dipenuhi adalah data berdistribusi normal, linier dan tidak mengandung heteroskedastisitas.

Tabel 1
Data Demografi Responden

Karakteristik	Jumlah (n=275)	%
Jenis Kelamin		
Perempuan	173	62.9%
Laki-laki	102	37.1%
Pendidikan		
SMA/SMK	36	13.1%
D3	16	5.8%
S1	221	80.4%
S2	2	.7%
Agama		
Islam	163	59.3%
Kristen	75	27.3%
Katolik	36	13.1%
Budha	1	.4%
Usia		
18 Tahun	15	5.5%
19 Tahun	31	11.3%
20 Tahun	46	16.7%
21 Tahun	76	27.6%
22 Tahun	55	20.0%
23 Tahun	23	8.4%
24 Tahun	16	5.8%
25 Tahun	13	4.7%



Gambar 1. Scatterplot uji heteroskedastisitas

Tabel 2
Hasil Uji Regresi Linier Sederhana

	R	R Square	Sig
Mindset terhadap Family Resilience	.616	.371	.00

* $p < 0.05$

Berdasarkan hasil Uji *Kolmogorov-Smirnov* diperoleh nilai signifikansi *Asymp.Sig (2 tailed)* sebesar .125 lebih besar dari .05, sehingga dapat dikatakan bahwa data berdistribusi normal. Untuk

melihat heteroskedastisitas dilakukan dengan melihat pola gambar *scatterplot*. Terdapat 2 dasar analisa pola gambar *scatterplot*, yang pertama jika ada pola tertentu, seperti titik-titik yang ada membentuk pola bergelombang, melebar kemudian mengecil, maka mengindikasikan terjadi heteroskedastisitas. Dasar analisa yang kedua adalah jika ada pola yang jelas, serta titik-titik menyebar di atas dan di bawah angka 0 pada sumbu Y, maka tidak terjadi heteroskedastisitas (Ghozali, 2018).

Berdasarkan gambar 1 terlihat bahwa pola gambar *scatterplot* tidak menunjukkan pola tertentu dan titik-titik data tersebar di atas dan di bawah atau di sekitar angka 0, tidak mengumpul hanya di atas atau di bawah saja, dan penyebaran titik-titik tidak berpola. Dengan demikian dapat dikatakan bahwa tidak terjadi heteroskedastisitas yang menunjukkan homoskedastisitas pada data penelitian. Pengujian linieritas menggunakan *test for linearity* dengan membandingkan nilai F hitung dengan F tabel. Jika F hitung < F tabel maka dapat dikatakan bahwa model memiliki hubungan yang linier (Ghozali, 2018). Dalam penelitian ini diperoleh F hitung (1.62) < F tabel (1.63), sehingga dapat dikatakan model memiliki hubungan yang linier. Berdasarkan hasil uji asumsi klasik tersebut maka data penelitian memenuhi persyaratan untuk dilakukan uji regresi linier.

Tabel 2 menunjukkan nilai koefisien $R = .616$, hal ini mengindikasikan ada korelasi kuat antara *mindset* dan resiliensi keluarga. Besarnya kontribusi *mindset* terhadap resiliensi keluarga terlihat dari nilai $Rsquare = .371$, sehingga dapat dikatakan bahwa *mindset* memberikan kontribusi sebesar 37.1% terhadap pembentukan resiliensi keluarga pada individu dewasa awal.

Hasil pengujian hipotesis menunjukkan bahwa terdapat kontribusi yang signifikan dari *mindset* terhadap resiliensi keluarga pada partisipan, dengan besaran 37.1% (tabel 2). Hal ini menunjukkan bahwa *mindset* dari partisipan merupakan prediktor

dari resiliensi keluarga sebesar 37.1%. Jadi 37.1% pembentukan resiliensi keluarga ditentukan oleh *mindset* dan 62.9% ditentukan oleh faktor lain. Hasil kontribusi yang ditemukan memiliki arah positif, menunjukkan bahwa *growth mindset* berperan dalam resiliensi keluarga partisipan. *Mindset* yang dimiliki individu dapat merefleksikan secara berbeda dalam hal sikap, keyakinan, nilai, yang memengaruhi kemampuan seseorang untuk belajar, mencapai tujuan, dan berkontribusi dalam hidupnya (Buchanan & Kern, 2017). Individu dengan *growth mindset* menunjukkan keyakinan bahwa kualitas-kualitas dasar seseorang dapat berkembang dengan upaya-upaya tertentu, menerima tantangan dan bersungguh-sungguh menjalankannya (Dweck, 2017).

Partisipan dengan *growth mindset* mempunyai pandangan positif saat menghadapi kegagalan dan terhadap upaya yang harus dilakukan, tidak menyerah, siap mengambil risiko. *Mindset* yang demikian membuat individu dapat menghadapi tantangan dan mengatasinya dengan usaha, strategi yang baru, melalui pembelajaran, pertolongan dari orang lain, dan sabar menghadapi tantangan tersebut (Yeager & Dweck, 2012). Pada saat keluarga mengalami tantangan-tantangan yang dapat menimbulkan stres yang kuat pada anggota keluarga, maka anggota keluarga dengan *growth mindset* akan memandang tantangan tersebut sebagai kesempatan untuk dapat mengembangkan dirinya, dan keyakinan bahwa tantangan tersebut dapat diatasi. Selanjutnya, partisipan pun akan lebih fleksibel dalam menghadapi tantangan, dalam arti lebih adaptif terhadap perubahan. Anggota keluarga akan saling mendukung dan berkomitmen untuk menghadapi tantangan tersebut. Anggota keluarga akan saling menolong dan peduli satu dengan yang lain saat mengatasi tantangan tersebut, sehingga anggota keluarga dikatakan resilien. Seperti yang diungkap Walsh (2016b) bahwa resiliensi keluarga adalah kapasitas dari keluarga, yang berfungsi

sebagai sistem, untuk bertahan dan pulih dari tantangan hidup yang menekan, yang membuat keluarga lebih berdaya.

Kerangka kerja dari Walsh tentang resiliensi keluarga menunjukkan bahwa secara umum terdapat tiga faktor yang berperan sebagai faktor proteksi, yaitu level individual, level keluarga, dan level komunitas (Coyle dkk 2009; Greeff dkk., 2006; Kalil, 2003, dalam Power dkk., 2016). Level individual berkaitan dengan *individual trait* dalam keluarga seperti *coping skills*, humor yang baik dan optimisme (Black & Lobo, 2008; Patterson, 2002, dalam Power dkk., 2016). Pada level keluarga termasuk kohesivitas dan dukungan mutual dalam keluarga, kualitas dari relasi antar orang tua, dan relasi yang kuat antara orang tua dan anak (Greeff dkk, 2006; Lietz, 2007, dalam Power dkk., 2016). Pada level komunitas meliputi akses untuk mendapatkan pelayanan dan dukungan, rasa keterhubungan dengan komunitas lokal dan keluarga besar, serta jejaring sosial yang kuat (Greeff dkk, 2006; Kalil, 2003; Oswald 2002; Patterson, 2002, dalam Power dkk., 2016). Power (2016) mengemukakan bahwa kerangka kerja dari resiliensi keluarga adalah ke arah positif, yang memusatkan perhatian pada kekuatan dalam keluarga dan sumber-sumber yang terdapat pada anggota keluarga dibandingkan dengan faktor risiko yang dapat menghambat keluarga untuk menjadi resilien.

Penelitian yang banyak dilakukan lebih menekankan ke arah level keluarga dan komunitas sebagai faktor proteksi dalam upaya meningkatkan resiliensi keluarga. Seperti penelitian Bhana dan Bachoo (2011) yang menunjukkan bahwa resiliensi keluarga dapat ditingkatkan melalui intervensi yang mengubah gaya pengasuhan dan dukungan sosial. Rajeev dan Kunjachan (2014) mengungkapkan bahwa resiliensi keluarga dapat dibangun melalui relasi keluarga dan komunitas. Demikian pula Distelberg dan Taylor (2015) yang meneliti peran dukungan sosial terhadap resiliensi keluarga.

Penelitian yang dilakukan ini mengarah pada faktor proteksi di level individu, yaitu *mindset*. Penelitian sebelumnya menemukan bahwa resiliensi tidak hanya terkait kualitas yang dimiliki individu tapi merupakan konsekuensi dari cara individu menginterpretasikan kesulitan yang dihadapinya. Individu yang memiliki *mindset* bahwa tantangan adalah hal yang bisa diatasi akan membuat individu lebih resilien dalam menghadapi tantangan (Yeager & Dweck, 2012).

Dalam penelitian Yeager (2012) yang bertujuan mengetahui apakah *mindset* dapat meningkatkan resiliensi pada siswa, menunjukkan hasil bahwa *mindset* yang memandang tantangan sebagai hal yang dapat diatasi dengan usaha, strategi baru, sebagai proses pembelajaran, adanya pertolongan dari orang lain, dan kesabaran akan membuat siswa lebih resilien (Yeager & Dweck, 2012). Hal tersebut membuat peneliti berasumsi bahwa *mindset* individu pada situasi *stressful* yang dialaminya akan memengaruhi resiliensi individu tersebut ketika menghadapi tekanan.

Aronso dkk. (dalam Jamieson dkk., 2012) menyatakan bahwa teori *mindset* tidak hanya dapat diaplikasikan pada domain intra individu saja, seperti kecerdasan atau kepribadian, juga tentang efek dari kegagalan. *Mindset* tentang stres adalah keyakinan seseorang tentang peristiwa *stressful* yang dialaminya apakah akan meningkatkan (*stress is enhancing mindset*) atau melemahkan (*stress is debilitating mindset*) dirinya (Jamieson dkk., 2012). *Mindset* seseorang tentang stres menjadi sistem yang akan memengaruhi caranya menghadapi situasi *stressful*. Jika *mindset* individu tergolong *stress is enhancing mindset* akan menganggap bahwa situasi *stressful* yang dialaminya memberikan dampak positif baginya (misal mendorongnya untuk mengembangkan kemampuan yang baru) sehingga individu akan menunjukkan perilaku yang adaptif. Sebaliknya, apabila *mindset* individu tergolong *stress is debilitating mindset* maka

meyakini situasi *stressful* yang dialaminya akan memberikan dampak negatif, yaitu melemahkan kinerja, kesehatan dan kesejahteraannya. Crum dkk. (2013, dalam Jamieson dkk., 2018) mengungkapkan bahwa *stress is enhancing mindset* merupakan prediktor yang meningkatkan kepuasan hidup, mengurangi kecemasan dan simptom depresi, serta sumber bagi optimisme, resiliensi, dan *mindfulness*.

Jamieson dkk. (2018) mengemukakan bahwa pada teori *belief*, individu dapat mengembangkan kepribadian, inteligensi, dan sumber-sumber psikologisnya sepanjang waktu. Lebih lanjut diungkapkan bahwa *mindset* dapat merefleksikan area yang luas dari fungsi kognitif. Individu dapat menggunakan *mindset* untuk mengatasi dampak dari ketidakberhasilan (Haimovits & Dweck, 2016, dalam Jamieson dkk., 2018). Hal ini sejalan dengan pendapat Dweck (2017) bahwa *growth mindset* akan memfasilitasi individu untuk mencari tantangan. Dweck (2017) menyatakan bahwa *mindset* adalah keyakinan individu yang memengaruhi sikapnya; sekumpulan dari keyakinan yang merupakan cara berpikir yang menentukan pandangan, sikap, perilaku, dan masa depan.

Partisipan dengan *growth mindset*, dalam menghadapi tantangan dan tekanan yang kuat dalam keluarga, akan meyakini bahwa ia memiliki kualitas-kualitas pribadi yang dapat dikembangkan untuk mengatasi tekanan-tekanan tersebut. Hal tersebut menjadikan partisipan memiliki keyakinan bahwa mereka dapat menyelesaikan permasalahan yang dihadapi. Mereka dapat mengembangkan harapan akan masa depan yang lebih baik, dan mereka meyakini bahwa ada nilai positif dari setiap tekanan yang dihadapi. Kondisi ini menjadikan mereka tangguh dalam upaya-upayanya untuk mengatasi berbagai tekanan tersebut.

Growth mindset yang dimiliki partisipan, membuatnya dapat mencari strategi baru dan meminta pertolongan dari orang yang kompeten. Dengan mencari strategi baru, mereka akan mengelola

sumber daya yang ada dalam keluarga, mereka fleksibel dalam mencari alternatif solusi, bekerja sama dengan anggota keluarga dan dapat meminta bantuan kepada orang-orang di luar keluarga yang dipandang memiliki kemampuan mumpuni yang diperlukan. Saling membantu dan bekerja sama menjadikan anggota keluarga terhubung positif secara emosional, merasakan sepenanggungan, membuat mereka berkomitmen menyelesaikan tekanan-tekanan tersebut secara bersama-sama. Hal ini sejalan dengan pandangan Burnette dkk. (2013 dalam Zeng dkk., 2016) bahwa *growth mindset* dapat meningkatkan resiliensi siswa, intervensi *growth mindset* membantu siswa memahami tantangan akademik dengan cara meningkatkan belajar dan resiliensi. Siswa dengan *growth mindset* menginterpretasikan tantangan akademik sebagai kesempatan untuk mengembangkan kemampuan dan membentuk keterampilan belajar, yang memberikan kontribusi pada resiliensi mereka dalam bidang akademik, baik pada siswa yang berprestasi maupun yang tidak berprestasi (Hong dkk., 1999; Blackwell dkk., 2007; Nussbaum & Dweck, 2008 dalam Zeng dkk., 2016).

Yates dkk. (2015, dalam Brady & Alleyne, 2018) juga mengungkapkan bahwa *growth mindset* dapat dipandang sebagai faktor proteksi yang mendukung resiliensi bila individu meyakini bahwa ia dapat mengembangkan resiliensi. Berdasarkan hal tersebut dapat dikatakan bahwa ketika partisipan meyakini bahwa anggota keluarga mampu untuk belajar mengatasi tekanan-tekanan yang dihadapi, maka mereka akan berdiskusi, bertukar informasi yang dimiliki dalam upaya mencari alternatif solusi dari permasalahan. Mereka mencari kesepakatan solusi, untuk itu komunikasi akan terjalin. Masing-masing anggota keluarga akan mengungkapkan pendapat dan pandangannya, sementara itu anggota yang lain akan mendengarkan dan menghargai pendapat tersebut. Ikatan emosi positif dalam keluarga akan tercipta, karena setiap

anggota keluarga merasa didengarkan dan dihargai. Kolaborasi pemecahan masalah akan terjadi diantara anggota keluarga. Kondisi ini menunjukkan bahwa keluarga memiliki derajat resiliensi keluarga yang tinggi.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa sebesar 62.9% dari pembentukan resiliensi keluarga ditentukan oleh faktor lain selain *mindset*. *Mindset* merupakan faktor internal dari partisipan dan lebih berorientasi pada dimensi kognitif. Individu memiliki dimensi lain selain kognitif, yaitu dimensi afektif dan dimensi konatif. Selain itu faktor eksternal individu juga berperan penting dalam kehidupan individu, dan manusia juga memiliki sifat bawaan. Keluarga dapat bertahan melalui rintangan karena daya tahan personalnya dan juga berkaitan dengan peran lingkungan yang memfasilitasi perkembangan dan pertumbuhan individu (Becvar, 2013).

Resiliensi melibatkan interaksi dinamis dari berbagai faktor risiko dan juga faktor protektif dari waktu ke waktu, yang melibatkan faktor individual, interpersonal, sosioekonomi, dan juga budaya (Cicchetti, 2010; Garmezy, 1999; Rutter 1978 dalam Walsh, 2016b). Untuk dapat memahami faktor-faktor yang berperan dalam pembentukan resiliensi keluarga perlu diteliti lebih lanjut mengenai peran dari faktor-faktor lain, selain *mindset* seperti yang dipaparkan di atas. Kelemahan dalam penelitian ini adalah peneliti belum memperhatikan faktor budaya yang juga mungkin akan berpengaruh pada cara pandang keluarga terhadap tantangan yang akhirnya akan berdampak pula pada resiliensi keluarga tersebut.

Simpulan

Berdasarkan penelitian ini dapat disimpulkan bahwa *mindset* partisipan (individu dewasa awal) merupakan prediktor dari resiliensi keluarga. Semakin partisipan memiliki *growth mindset* maka semakin tinggi derajat resiliensi keluarga, dan sebaliknya, semakin partisipan memiliki

fixed mindset maka semakin rendah derajat resiliensi keluarganya.

Daftar Pustaka

- Anderson, S. A., & Sabatelli, R. M. (2011). *Family interaction: A multigenerational developmental perspective (5th ed.)*. Pearson.
- Azwar, S. (2012). *Reliabilitas dan validitas (4th ed.)*. Pustaka Pelajar.
- Becvar, D. S. (2013). *Handbook of family resilience*. Springer. <https://doi.org/10.1007/978-1-4614-3917-2>
- Bhana, A., & Bachoo, S. (2011). The determinants of family resilience among families in low -and middle-income contexts: A systematic literature review. *South African Journal of Psychology*, 41(2), 131–139. <https://doi.org/10.1177/008124631104100202>
- Brady, A., & Alleyne, R. (2018). Resilience and growth mindset in sport and physical activity. Dalam A. Brady & B. Grenville-Cleave (Eds.), *Positive psychology in sport and physical activity* (p. 290). Taylor & Francis Group. <https://doi.org/10.4324/9781315304397>
- Buchanan, A., & Kern, M. L. (2017). The benefit mindset: The psychology of contribution and everyday leadership. *International Journal of Well being*, 7(1), 1–11. <https://doi.org/10.5502/ijw.v7i1.538>
- Burnette, J. L., O'Boyle, E. H., Van Epps, E. M., Pollack, J. M., & Finkel, E. J. (2013). Mind-sets matter: A meta-analytic review of implicit theories and self-regulation. *Psychological Bulletin*, 139(3), 655–701. <https://doi.org/10.1037/a0029531>
- Clarck, A. L. (2018). *Is mindset related to resilience, depression, and suicidal ideation?* (Doctoral Dissertation Unpublished). Northcentral University.
- Creswell, W. J., & Creswell, J. D. (2018).

- Research design: Qualitative, quantitative and mixed methods approaches (Fifth ed.)*. SAGE Publications, Inc.
- Distelberg, B., & Taylor, S. (2015). The roles of social support and family resilience in accessing healthcare and employment resources among families living in traditional public housing communities. *Child and Family Social Work, 20*(4), 494–506. <https://doi.org/10.1111/cfs.12098>
- Dweck, C. S. (2006). *Mindset - The new psychology of success (1st ed.)*. Random House.
- Dweck, C. (2017). *Mindset - Changing the way you think to fulfil your potential (Revised ed.)*. Robinson.
- Ernst, A. F., & Albers, C. J. (2017). Regression assumptions in clinical psychology research practice - A systematic review of common misconceptions. *PeerJ, 2017*(5), 1–16. <https://doi.org/10.7717/peerj.3323>
- Ghozali, I. (2018). *Aplikasi analisis multivariate dengan program SPSS 25 (9th ed.)*. Badan Penerbit Universitas Diponegoro.
- Henry, C. S., Morris, A. S., & Harrist, A. W. (2015). Family resilience: Moving into the third wave. *Family Relations, 64*(1), 22–43. <https://doi.org/10.1111/fare.12106>
- Jamieson, J. P., Crum, A. J., Goyer, J. P., Marotta, M. E., & Akinola, M. (2018). Optimizing stress responses with reappraisal and mindset interventions: An integrated model. *Anxiety, Stress, & Coping, 31*(3), 245–261. <https://doi.org/https://doi.org/10.1080/10615806.2018.1442615>
- Jamieson, J. P., Nock, M. K., & Mendes, W. B. (2012). Mind over matter: Reappraising arousal improves cardiovascular and cognitive responses to stress. *Journal of Experimental Psychology: General, 141*(3), 417–422. <https://doi.org/10.1037/a0025719>
- Lee, I., Lee, E. O., Kim, H. S., Park, Y. S., Song, M., & Park, Y. H. (2004). Concept development of family resilience: A study of Korean families with a chronically ill child. *Journal of Clinical Nursing, 13*(5), 636–645. <https://doi.org/https://doi.org/10.1111/j.1365-2702.2004.00845.x>
- Maryam, S. (2017). Stres keluarga: Model dan pengukurannya. *Psikoislamedia Jurnal Psikologi, 1*(2), 335–343. <https://doi.org/10.22373/psikoislamedia.v1i2.920>
- Masten, A. S. (2018). Resilience theory and research on children and families: Past, present, and promise. *Journal of Family Theory & Review, 10*(1), 12–31. <https://doi.org/10.1111/jftr.12255>
- Papalia, D. E., & Martorell, G. (2014). *Experience human development (13th edition)*. McGraw-Hill Higher Education.
- Power, J., Goodyear, M., Maybery, D., Reupert, A., O’Hanlon, B., Cuff, R., & Perlesz, A. (2016). Family resilience in families where a parent has a mental illness. *Journal of Social Work, 16*(1), 66–82. <https://doi.org/10.1177/1468017314568081>
- Rajeev, S. P., & Kunjachan, D. (2014). Building family resilience - A social work approach. *International Journal of Social Work and Human Services Practice, 2*(6), 250–255. <https://doi.org/10.13189/ijrh.2014.020608>
- Sembiring, T. (2017). Konstruksi alat ukur mindset. *Humanitas (Jurnal Psikologi), 1*(1), 53–60. <https://doi.org/10.28932/humanitas.v1i1.402>
- Shin, S. H., Choi, H., Kim, M. J., & Kim, Y. H. (2010). Comparing adolescents’ adjustment and family resilience in divorced families depending on the types of primary caregiver. *Journal of Clinical Nursing, 19*(11–12), 1695–1706. <https://doi.org/10.1111/j.1365-2702.2009.03081.x>

- Simon, J. B., Murphy, J. J., & Smith, S. M. (2005). Understanding and fostering family resilience. *The Family Journal*, 13(4), 427–436. <https://doi.org/10.1177/1066480705278724>
- Simpson, G., & Jones, K. (2013). How important is resilience among family members supporting relatives with traumatic brain injury or spinal cord injury?. *Clinical Rehabilitation*, 27(4), 367–377. <https://doi.org/10.1177/0269215512457961>
- Sugiyono. (2019). *Metode penelitian kuantitatif (2nd ed.)*. Alfabeta.
- Van Schoors, M., Caes, L., Verhofstadt, L. L., Goubert, L., & Alderfer, M. A. (2014). Systematic review: Family resilience after pediatric cancer diagnosis. *Journal of Pediatric Psychology*, 40(9), 856–868. <https://doi.org/10.1093/jpepsy/jsv055>
- Walsh, F. (2016a). Family resilience: A developmental systems framework. *European Journal of Developmental Psychology*, 13(3), 313–324. <https://doi.org/10.1080/17405629.2016.1154035>
- Walsh, F. (2016b). *Strengthening family resilience (3rd ed.)*. The Guilford Press.
- Yeager, D. S., & Dweck, C. S. (2012). Mindsets that promote resilience: When students believe that personal characteristics can be developed. *Educational Psychologist*, 47(4), 302–314. <https://doi.org/10.1080/00461520.2012.722805>
- Zeng, G., Hou, H., & Peng, K. (2016). Effect of growth mindset on school engagement and psychological well-being of Chinese primary and middle school students: The mediating role of resilience. *Frontiers in Psychology*, 7(NOV), 1–8. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2016.01873>

