

## Adaptasi Kenormalan Baru Ditinjau dari Ketahanan Keluarga dan Perilaku Disiplin Ibu Rumah Tangga di Yogyakarta

Titik Muti'ah<sup>1\*</sup>, Fitri Handayani<sup>2</sup>, Jatu Anggraeni<sup>3</sup>, Goutam Majhi<sup>4</sup>

<sup>1-3</sup>Psikologi Universitas Sarjanawiyata Tamansiswa Yogyakarta

<sup>4</sup>Department of English, Sadhan Chandra Mahavidyalaya, India

e-mail: \*[titik@ustjogja.ac.id](mailto:titik@ustjogja.ac.id)

**Received:** 20<sup>th</sup> May 2023/ **Revised:** 1<sup>st</sup> August 2023/ **Accepted:** 23<sup>rd</sup> August 2023

**Abstract:** *The COVID-19 pandemic made much influence on human life, having a systemic impact, life regulation, and stressing situation in Indonesian families. They got depressed and new normality adaptability which determines the functioning and well-being of the family in the future. This study aims to examine the adaptation of new normality in terms of family resilience and self-disciplined behavior. This study used a quantitative approach with a random sampling technique of 253 housewives in Yogyakarta. Data were collected using Google Form (3 scales of adaptation, resilience and self-discipline). The results of the regression analysis showed that there was a slight contribution among family resilience and self-disciplined behavior to the adaptation to new normality of housewife subjects ( $F_{count} > F_{table}$ , namely  $117.657 > 10.597$  and  $Sig F < 5\%$  ( $0.000 < 0.05$ ). In addition, the Pearson correlation of the 2 minor hypotheses of this study proved  $r$  value .651 between adaptation variable to self-discipline and another one with  $r$  value .641 between adaptation and family resilience. The effective contribution of the two variables to adaptability is 48.5%, while the remaining 51.5% is influenced by other variables. These results support the researcher's assumption that mother's resilience and self-disciplined behavior are able to adapt to the demands of the new-normality situation due to the COVID-19 pandemic.*

**Keywords:** *Adaptation, discipline, new-normality, resilience*

**Abstrak.** Pandemi COVID-19 memberikan banyak pengaruh pada kehidupan manusia, berdampak pada sistem, pengaturan hidup, dan situasi yang penuh tekanan pada keluarga Indonesia. Mereka mengalami depresi dan adaptasi kenormalan baru yang menentukan fungsi dan kesejahteraan keluarga di masa depan. Penelitian ini bertujuan untuk melihat adaptasi kenormalan baru dalam hal ketahanan keluarga dan perilaku disiplin diri. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan teknik pengambilan sampel secara acak terhadap 253 ibu rumah tangga di Yogyakarta. Data dikumpulkan dengan menggunakan *Google Form* (3 skala adaptasi, resiliensi, dan perilaku disiplin diri). Hasil analisis regresi menunjukkan bahwa terdapat kontribusi

yang signifikan antara resiliensi keluarga dan perilaku disiplin diri terhadap adaptasi terhadap kenormalan baru pada subjek ibu rumah tangga ( $F_{hitung} > F_{tabel}$ , yaitu  $117,657 > 10,597$  dan  $Sig F < 5\%$  ( $0,000 < 0,05$ ). Selain itu, korelasi Pearson dari 2 hipotesis minor penelitian ini membuktikan nilai  $r$  sebesar 0,651 antara variabel adaptasi dengan *self-discipline* dan satu lagi dengan nilai  $r$  sebesar 0,641 antara adaptasi dengan ketahanan keluarga. Sumbangan efektif dari kedua variabel tersebut terhadap kemampuan beradaptasi adalah sebesar 48,5%, sedangkan sisanya sebesar 51,5% dipengaruhi oleh variabel lain. Hasil ini mendukung asumsi peneliti bahwa resiliensi dan perilaku disiplin diri ibu mampu beradaptasi dengan tuntutan situasi kenormalan baru akibat pandemi COVID-19.

**Kata kunci:** Adaptasi, ketahanan, disiplin, normalitas baru

Pada awal tahun 2020 pandemi COVID-19 menjadi krisis global di dunia. Joshua Morganstein (Center for Traumatic Stress Study University of the Health Sciences US) mengatakan bahwa selama pandemi banyak ketidakpastian yang membuat orang sulit merencanakan masa depan dan membuat mereka jengkel (Afifah, 2020). Perhimpunan Dokter Spesialis Kedokteran Jiwa Indonesia menjelaskan bahwa 64,3 persen dari 1.522 responden mengalami masalah psikologis berupa kecemasan atau depresi setelah melakukan pemeriksaan mandiri secara daring terkait kesehatan jiwa sebagai dampak dari pandemi COVID-19. Sebanyak 80 persen orang mengalami gejala stres pasca trauma psikologis akibat mengalami atau menyaksikan kejadian yang tidak menyenangkan terkait COVID-19 (PDSKJI, 2020).

Masyarakat perlu mengubah cara hidup mereka dan menyesuaikan diri dengan normalitas yang baru. Hal ini telah menjadi wacana secara global dalam rangka mempersiapkan masyarakat agar dapat hidup nyaman di masa pandemi Covid-19. Penerapan *new-normal* diharapkan masyarakat dapat melakukan perubahan mental, sikap dan perilaku baru sehingga dapat beradaptasi dan hidup berdampingan dengan Covid-19 (Perdanakusuma, 2020).

Manusia beradaptasi dengan mengubah dirinya sesuai dengan keadaan lingkungan saat ini dan mengubah lingkungan sesuai dengan keadaan diri (Gerungan,

2010; Lourenco & Casey, 2013; Wong & Candolin, 2015). Selama pandemi, terjadi perubahan tatanan kehidupan dan ancaman terhadap 80.844.126 keluarga di Indonesia (Harmadi, 2020). Situasi ini merupakan konsekuensi yang menyertai perubahan dan membuat keluarga harus beradaptasi. Menurut Finkelstein (2016), kemampuan beradaptasi akan menentukan fungsi dan kesejahteraan keluarga di masa depan.

Terdapat beberapa penelitian terdahulu mengenai adaptasi ibu rumah tangga, diantaranya; penelitian dari Saraswati & Sugiasih, (2020) mengenai hubungan kematangan emosi dengan penyesuaian diri pada pasangan yang menikah di usia muda. Dimana kematangan emosi memberikan sumbangan efektif sebesar 67,2% pada penyesuaian diri (hasil uji korelasi  $r_{xy} = 0,820$  p value 0,000). Hal ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan positif antara kematangan emosi dengan penyesuaian diri. Penelitian dari Kinanti (2020) menemukan adanya hubungan positif yang signifikan antara kesejahteraan psikologis dengan penyesuaian diri pada istri tentara berpangkat tamtama dan bintara di Batalyon Raider 502 Jabung dengan nilai  $r_{xy} = 0,606$  dan p value 0,005. Penelitian lainnya adalah dari Nora (2019), dengan judul hubungan antara kematangan emosi dengan penyesuaian diri pada istri yang bekerja, hasil analisis regresi sederhana diperoleh nilai  $r_{xy}$  sebesar 0,685 dengan p value. 0.000 ( $P < 0.01$ ).

Adaptasi adalah proses perubahan diri terhadap beban lingkungan agar organisme dapat bertahan hidup (Sarafino, 2012; Gerungan, 2010). Adaptasi dalam psikologi disebut juga penyesuaian diri sebagai proses yang dinamis. Hal ini bertujuan untuk mengubah perilaku individu agar sesuai dengan individu itu sendiri di lingkungan tempat tinggalnya. Ghufro (2018) menyatakan bahwa individu dapat menghadapi tuntutan dalam beradaptasi, baik dari dalam diri sendiri maupun dari lingkungannya sehingga dapat menyeimbangkan antara pemenuhan kebutuhan dengan tuntutan lingkungan.

Schneider menyatakan orang yang memiliki penyesuaian diri yang baik mampu merespon secara matang, efisien, memuaskan dan sehat (Patawari, 2020). Ciri-ciri

penyesuaian diri masih menurut Schneiders (Indrawati & Fauziah, 2012; Ghufron & Risnawita, 2017), tidak adanya emosi yang berlebihan, tidak adanya mekanisme psikologis, tidak adanya frustrasi pribadi, penilaian rasional dan pengarahan diri. Masih termasuk juga kemampuan belajar, Kemampuan menggunakan pengalaman masa lalu, sikap realistis dan objektif. Jenis-jenis adaptasi Menurut Albert dan Emmons (2002) diantaranya adaptasi fisiologis, adaptasi psikologis, adaptasi perkembangan, adaptasi sosial budaya, dan adaptasi spiritual. Adaptasi positif (Schneiders, 1964; Hariyadi, 1997; Patawari, 2020) melibatkan tiga elemen: motivasi, sikap terhadap realitas, dan pola dasar penyesuaian diri, adaptasi spiritual, penggunaan sumber daya spiritual untuk menghadapi stres.

Sedangkan resiliensi adalah kemampuan untuk bangkit kembali dari keterpurukan (Murphy, 2015). Resiliensi berarti fleksibel, beradaptasi dengan cepat, dan terus berubah. Resiliensi keluarga bersifat multidimensi (Harmadi, 2020), pada berbagai jenis pekerjaan dan kondisi kehidupan (Maddi, 2006), membantu meningkatkan kinerja dan kesehatan ketika berada dalam kondisi stres. Individu yang memiliki resiliensi kepribadian (Maddi dan Kobasa, 1984; Daulay, 2016) akan memiliki kontrol pribadi, komitmen, dan lebih siap menghadapi tantangan, perubahan (internal & eksternal) sebagai kesempatan untuk berkembang dan tidak mengancam dirinya. Resiliensi keluarga diartikan sebagai proses yang dijalani atau dilalui keluarga untuk beradaptasi dan tetap menjalankan fungsinya (Pettersson dalam Herdiana, 2019) dan dalam mengatasi atau menyesuaikan diri ketika menghadapi situasi yang sulit dan penuh tekanan (Walsh, 2003; Suarningsih, 2017). Resiliensi dalam studi keberfungsian keluarga (McCubbin & McCubbin, 1988; Mangham et al., 1995; Walsh, 1998, 2003) berhasil mengatasi kesulitan atau stres atau berhasil mengarahkan pola fungsional dalam menghadapi tantangan di masa depan. Ketahanan keluarga mencerminkan kecukupan dan keberlanjutan akses keluarga terhadap pendapatan dan sumber daya untuk memenuhi kebutuhan dasarnya. Keluarga yang mampu bertahan di tengah perubahan

keadaan saat ini, berpotensi memiliki ketahanan yang kuat dan mengacu pada kapasitas mereka untuk bangkit dari kesulitan pandemi Covid-19 menjadi lebih berdaya.

Keluarga tangguh merespons kondisi secara positif dengan cara yang unik, tergantung pada konteks, tingkat perkembangan, kombinasi interaktif antara faktor risiko dan faktor protektif, dan pandangan bersama keluarga (Hawley dan DeHaan, 1996; Mawarpury & Mirza, 2017). Ketahanan keluarga menurut Conger dan Conger adalah proses yang terjadi dari waktu ke waktu, yang merupakan respon keluarga terhadap situasi spesifik yang dialami atau terhadap tahap perkembangan yang sedang dijalani (Kinanti, 2016). Keluarga yang resilien akan bertransformasi dan bertumbuh, memiliki kemampuan baru dalam memecahkan solusi, menjadi lebih kuat, lebih penuh kasih sayang, lebih memiliki tujuan hidup dan mampu beradaptasi secara sehat terhadap situasi sulit yang dihadapi (Walsh, 2003; Luthar et al., dalam Huber, et al., 2010; Orthner, et al., 2004). Ketahanan keluarga Indonesia perlu dikaitkan dengan konteks sosial-budaya dan lingkungan Indonesia yang lebih luas (Ungar, 2012). Ketahanan keluarga melibatkan proses interaksi antara berbagai faktor risiko dan faktor protektif dari waktu ke waktu yang berasal dari individu, keluarga, dan lingkungan sosial-budayanya (Walsh, 2012).

Aspek resiliensi mengacu pada Maddi dan Khoshaba (2005), terdapat tiga aspek yaitu: a. Komitmen, keyakinan untuk melibatkan diri dalam aktivitas yang dihadapi. Mampu bangkit dari keterpurukan, memiliki tujuan hidup dan mampu menyelesaikan suatu masalah. b. Self-Control, keyakinan akan kemampuan untuk mengontrol peristiwa yang terjadi dalam kehidupan sehari-hari dan optimis untuk mencapai kesuksesan. c. Challenges, keyakinan untuk memandang tantangan sebagai kesempatan untuk mengembangkan diri, bukan sebagai ancaman dan mampu memandang kegagalan sebagai sarana belajar untuk mencapai kesuksesan.

Penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Triastutik & Sutoyo (2020) mengenai hubungan antara kontrol diri dengan perilaku disiplin pada siswa SMA memiliki

hubungan yang signifikan ( $r = 0,668$ ,  $p < 0,001$ ). Perilaku disiplin adalah perilaku dan ketertiban yang sesuai dengan peraturan dan tata tertib, atau perilaku yang diperoleh dari hasil latihan secara terus menerus (Gordon, 1996). Disiplin lebih mengarah pada perilaku tertib dan patuh pada berbagai peraturan dan tata tertib yang berlaku dalam kehidupan (Stevenson dalam Salahuddin & Alkrienciehie, 2013). Semua potensi yang dimiliki anak, perkembangannya tergantung bagaimana orang tua mengarahkannya (Julaihah, 2004; Pangestuti & Wahyumiani, 2021).

Prijodarminto (Evayanti, 2018) menyatakan disiplin adalah suatu kondisi yang tercipta dan terbentuk melalui proses dari serangkaian perilaku yang menunjukkan nilai-nilai ketaatan, kepatuhan, kesetiaan, kesusilaan, keteraturan, dan atau ketertiban. Disiplin masih merujuk Prijodarminto (Nansi & Utami, 2016) memiliki 3 aspek, yaitu: sikap mental, pemahaman yang baik (sistem aturan perilaku, kriteria, norma dan standar, dan sebagainya) dan perilaku yang muncul secara wajar. Faktor-faktor yang mempengaruhi perilaku disiplin seseorang dapat berasal dari faktor internal dan faktor eksternal. Tu'u (2004) menjelaskan faktor-faktor yang mempengaruhi terbentuknya perilaku disiplin pada diri seseorang adalah 1) Kesadaran diri, 2) Ketaatan, 3) Hukuman, 4) Keteladanan, 5) Lingkungan, 6) Latihan kedisiplinan/keteraturan. Hurlock (2006) mengemukakan bahwa terdapat empat aspek dalam perilaku tertib/disiplin, yaitu: a. Peraturan sebagai pedoman perilaku, b. Konsisten dan konsekuen dalam menerapkan disiplin, c. Pemberian hadiah atau imbalan terhadap perilaku baik yang telah dilakukan, d. Hukuman bagi pelanggar peraturan.

Rumusan masalah dalam penelitian ini adalah sejauh mana kemampuan beradaptasi terhadap kebiasaan baru secara bersama-sama dipengaruhi oleh ketahanan keluarga dan perilaku disiplin diri. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk menguji perilaku disiplin diri, dan ketahanan keluarga dalam upaya memampukan individu, keluarga, dan masyarakat untuk berubah, mengadaptasi normalitas/kebiasaan baru.

Pandemi Covid-19 sangat mempengaruhi kehidupan keluarga, di mana peran ibu/istri dalam keluarga Indonesia memegang peranan penting dalam rumah tangga dan pengasuhan anak (Muti'ah, 2018). Beberapa istri/ibu memiliki peran ganda, sebagai istri dan pekerja. Ibu yang bekerja akan menghadapi pola tradisional yang tidak seimbang dengan suami dalam melakukan pekerjaan rumah tangga dan mengasuh anak (Maharani, 2017). Istri dengan beban kerja yang banyak dalam keluarga dan pekerjaan, akan mempengaruhi perubahan peran dalam keluarga (Hurlock, 2012). Hendrayu et al. (2017) menyebutkan bahwa situasi yang sulit (pandemi covid-19) tidak dapat dihadapi secara adaptif, maka akan timbul berbagai dampak negatif bagi keluarga, seperti gangguan kesehatan, terganggunya aktivitas dan hubungan sosial dalam keluarga sehingga dapat menimbulkan gejala psikopatologis dalam keluarga seperti menghasilkan perilaku yang tidak sesuai, dan tidak mampu menjalankan fungsi atau perannya.

Adanya kesenjangan yang terjadi antara ketahanan keluarga, disiplin diri seluruh anggota keluarga sangat perlu dikaji dalam kaitannya untuk beradaptasi dengan kenormalan yang baru. Sementara itu, hingga saat ini belum ada penelitian yang menghubungkan ketiga variabel tersebut, sehingga diharapkan mampu menjawab hipotesis yang diajukan. Kemampuan beradaptasi dengan kenormalan baru dapat dipengaruhi oleh ketahanan keluarga dan disiplin diri.

## **Metode**

### **Partisipan Penelitian**

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif, dengan populasi ibu rumah tangga atau perempuan yang memiliki peran penting dalam keluarga (Santrock, 2007) selama pandemi COVID-19 di wilayah Yogyakarta. Pengambilan sampel dilakukan secara random sampling berdasarkan wilayah, institusi, dan kelompok. Diantaranya adalah keluarga karyawan Universitas Sarjanawiyata Tamansiswa, karyawan Rumah

Sakit Grasia Pakem Yogyakarta, ibu-ibu PAPSITA (Alumni Fakultas Psikologi UST) dan ibu-ibu di wilayah Ngaglik Sleman Yogyakarta. Jumlah subjek dalam penelitian ini sebanyak 235. Hal ini mengacu pada Sugiyono (2017) jika akan dilakukan analisis multivariat maka jumlah sampel dari 3 variabel minimal 30 subjek.

### **Instrumen Penelitian**

Pengumpulan data menggunakan 3 skala Likert dengan 4 kemungkinan jawaban Sangat Sesuai (SS), Sesuai (S), Tidak Sesuai (TS), Sangat Tidak Sesuai (STS). Ada 3 skala yang digunakan, yaitu: (1) Skala adaptasi (33 item,  $\alpha = .946$ ), disusun oleh peneliti berdasarkan aspek-aspek dari Schneiders dalam Indrawati dan Fauziah (2012) meliputi tidak adanya emosi yang berlebihan, tidak adanya mekanisme psikologis, tidak adanya perasaan frustrasi pribadi, kemampuan penilaian rasional dan pengarahan diri, kemampuan untuk belajar, kemampuan untuk menggunakan pengalaman masa lalu, sikap realistis dan objektif; (2) Skala resiliensi yang disusun peneliti berdasarkan aspek-aspek yang dikemukakan Maddi dan Khoshaba (2005), yaitu komitmen, pengendalian diri dan tantangan, ada 28 aitem ( $\alpha = .921$ ); (3) Skala disiplin diri yang juga disusun oleh peneliti mengacu pada Prijodarminto (Nansi & Utami, 2016) dengan 3 aspek, yaitu: sikap mental (mental attitude), pemahaman yang baik (sistem pengaturan perilaku, kriteria, norma dan standar, dan lain-lain) dan perilaku yang muncul secara alamiah, yang berjumlah 18 aitem ( $\alpha = .917$ ).

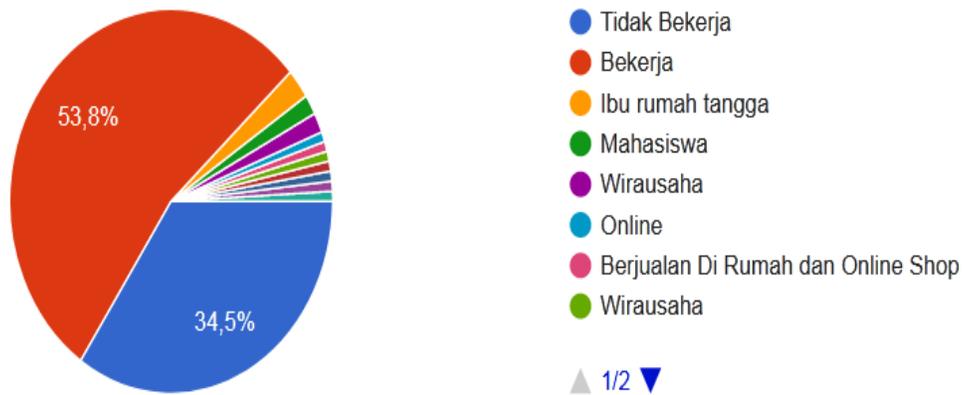
Ketiga skala di atas yang disusun oleh peneliti mengacu pada konstruk teori yang ada. Selanjutnya dilakukan uji coba terhadap ketiga skala tersebut untuk mengetahui nilai validitas dan reliabilitas skala pada 50 orang. Teknik pengumpulan data dilakukan selama 4 bulan (Agustus-November 2020) dengan cara menyebar skala melalui Google Form dikarenakan kondisi pandemi saat ini. pada akhirnya dilakukan analisis data dengan menggunakan teknik kuantitatif regresi berganda (Sugiyono, 2017).

### Hasil

Penelitian ini dimulai dengan uji coba ketiga skala tersebut dengan menggunakan Google-Form. Penelitian survei dilanjutkan dengan menyebarkan Google-Form secara acak kepada keluarga-keluarga di Yogyakarta. Terdapat 253 responden yang mengisi survei tersebut, terutama ibu rumah tangga. Berdasarkan hasil analisis data statistik deskriptif diperoleh data hipotetik. Hal ini dapat dilihat pada diagram berikut ini.

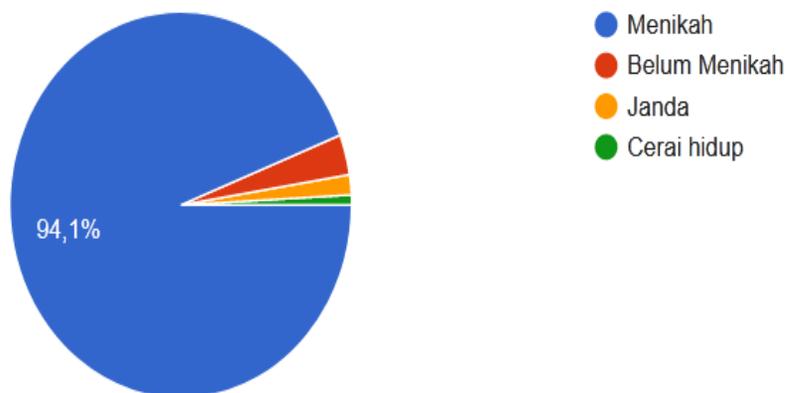
**Gambar 1**

*Respondents Occupation*



**Gambar 2.**

*Respondents Marital Status*



Berdasarkan analisis data statistik deskriptif, dapat diketahui skor empiris dan skor hipotesis. Selanjutnya dilakukan pengelompokan yang mengacu pada kriteria kategorisasi. Kriteria kategorisasi yang digunakan dalam penelitian ini diklasifikasikan

dengan menggunakan lima tingkatan kategori, yaitu sangat baik, baik, cukup, kurang, dan sangat kurang. Dengan menggunakan rumus dan hasil kategorisasi dapat dilihat pada tabel 1. Kategorisasi baik pada variabel adaptasi menunjukkan angka 71,5%, juga kategorisasi baik pada variabel disiplin diri 60,1% dan kategori baik juga pada variabel ketahanan keluarga sebesar 55,7%. Hasil kategorisasi selengkapnya dapat dilihat pada tabel 1. Berdasarkan data tersebut dapat disimpulkan bahwa subjek dalam penelitian ini memiliki adaptasi *new normal*, disiplin diri dan resiliensi keluarga yang berkategori tinggi.

**Tabel 1***Kategorisasi hasil skor responden*

Kategorisasi	Adaptasi		Disiplin-Diri		Resiliasi	
	n	%	n	%	n	%
Sangat Baik	66	26,1	99	39,1	112	44,3
Baik	181	71,5	152	60,1	141	55,7
Cukup	6	2,4	2	0,8	0	0
Kurang	0	0	0	0	0	0
Sangat Kurang	0	0	0	0	0	0
Total	253	100	253	100	253	100

Uji normalitas bertujuan untuk menguji apakah residual dalam model regresi mengikuti distribusi normal atau tidak. Uji normalitas menggunakan grafik histogram, normal P-P plot, dan uji Kolmogorov-Smirnov. Penyebaran data pada grafik normal P-P plot berada di sekitar garis diagonal. Uji Kolmogorov-Smirnov memiliki nilai signifikansi lebih besar dari  $\alpha$  yang digunakan. Hasil pengujian dalam penelitian ini adalah sebagai berikut.

Grafik histogram mengikuti garis normal, serta penyebaran data pada grafik normal P-P plot terletak disekitar garis diagonal dan nilai signifikansi uji Kolmogorov-Smirnov untuk nilai signifikansi variabel residual model sebesar 0,003 yang lebih kecil dari 0,05 (tidak normal), maka dapat disimpulkan bahwa data uji adalah normal

(asumsi normalitas terpenuhi). Uji heteroskedastisitas pada model regresi dilihat melalui grafik plot antara nilai prediksi variabel terikat (ZPRED) dengan residualnya (SRESID).

Hasil analisis menunjukkan bahwa titik-titik menyebar secara acak dan tidak membentuk suatu pola tertentu. Hal ini menunjukkan bahwa tidak terdapat indikasi adanya heteroskedastisitas pada kedua model yang diuji, sehingga asumsi ini terpenuhi. Pengujian multikolinearitas menggunakan nilai Variance Inflation Factor (VIF). Tabel hasil uji non-multikolinieritas di bawah menunjukkan bahwa semua variabel independen memiliki nilai Variance Inflation Factor (VIF) lebih kecil dari 10, maka hipotesis  $H_0$  diterima, yaitu tidak ada hubungan linier antar variabel independen sehingga asumsi non-multikolinearitas terpenuhi.

**Tabel 2**  
*Non-Multicollinearity Test*

<b>Independent Variable</b>	<b>Tolerance</b>	<b>VIF</b>	<b>Description</b>
Disiplin-Diri	0,648	1,543	Free Multicol
Resiliensi	0,648	1,543	Free Multicol

Berdasarkan hasil perhitungan pada tabel 11 menunjukkan bahwa F hitung sebesar 117,657 (Sig F = 0,000). Jadi, F hitung > F tabel (117,657 > 10,597) dan Sig F < 5% (0,000 < 0,05). Dengan demikian, ini menunjukkan bahwa terdapat cukup bukti untuk menyatakan bahwa variabel Disiplin Diri dan Ketahanan Keluarga secara bersama-sama memiliki pengaruh yang signifikan terhadap variabel Adaptasi Kebiasaan Baru. Berdasarkan uji F, data tersebut signifikan. Hasil F hitung > F tabel (117,657 > 10,597) dan Sig F < 5% (0,000 < 0,05). Hal ini dapat diartikan bahwa terdapat cukup bukti untuk menyatakan bahwa variabel Disiplin diri dan Resiliensi secara bersama-sama memiliki pengaruh yang signifikan terhadap variabel Penyesuaian Diri.

Perhitungan regresi linier berganda digunakan untuk memprediksi besarnya hubungan antara variabel dependen, Adaptasi dengan variabel independen, Resiliensi

dan *self-discipline*. Hasil perhitungan dengan menggunakan program SPSS dapat ditunjukkan pada tabel 3 berikut ini

**Table 3**  
*Multiple Linear Regression Test*

Independent Variable	Regression Coefficient	T Count	Sig T	Description
Constant	0	3,423	0,001	Significant
Self-discipline	0,296	5,253	0,000	Significant
Resilience	0,478	8,483	0,000	Significant

**Tabel 4**  
*Model Summary*

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	,680 <sup>a</sup>	,462	,453	7,382

a. Predictors: (Constant), Resilience, Self-Discipline

Model regresi berdasarkan hasil analisis pada tabel 3 di atas adalah:  $Y_1 = 0 + 0.296X_1 + 0.478X_2 + e$  (Keterangan:  $Y_1$  = Penyesuaian Diri,  $X_1$  = Ketertiban Diri,  $X_2$  = Resiliensi). Berdasarkan tabel 4, dapat dilihat bahwa nilai R square sebesar 0,485 atau 48,5%. Hal ini berarti bahwa variabel Penyesuaian Diri terhadap Norma Baru dijelaskan sebesar 48,5% oleh variabel Penataan Diri dan Resiliensi Keluarga. Sedangkan sisanya sebesar 51,5% dijelaskan oleh variabel lain diluar persamaan regresi atau tidak diteliti dalam penelitian ini.

**Tabel 5**  
*Korelasi*

		Adaptation	Self-Discipline	Resilience
Adaptation	Pearson Correlation	1	,580**	,654**
	Sig. (2-tailed)		,000	,000
	N	253	253	253
Self-Discipline	Pearson Correlation	,580**	1	,593**

	Sig. (2-tailed)	,000		,000
	N	253	253	253
	Pearson Correlation	,654**	,593**	1
Resilience	Sig. (2-tailed)	,000	,000	
	N	253	253	253

\*\* . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

Tabel 5 di atas menunjukkan korelasi Pearson disiplin diri dengan adaptasi terhadap kenormalan baru dengan nilai  $r = .580$   $p = 0.000$  ( $p < 0.05$ ) sehingga dapat disimpulkan hipotesis kedua diterima yaitu semakin baik disiplin diri maka semakin baik pula kemampuan beradaptasi. Selain itu, tabel 4 juga menjelaskan korelasi Pearson antara resiliensi dengan adaptasi kenormalan baru memiliki nilai  $r$  sebesar  $r = .654$ ;  $p = 0.000$  ( $p < 0.05$ ), sehingga dapat diartikan hipotesis ketiga diterima, artinya semakin baik resiliensi yang dimiliki oleh ibu rumah tangga, maka akan semakin baik pula kemampuan beradaptasi terhadap kenormalan baru pada ibu rumah tangga di wilayah Yogyakarta.

### Diskusi

Hasil hipotesis pertama dari penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara resiliensi dan disiplin diri dengan adaptasi terhadap kenormalan baru. Hal ini ditunjukkan dari nilai  $F_{hitung} > F_{tabel}$  ( $117,657 > 10,597$ ) dan nilai signifikansi sebesar  $.000$  ( $p < .05$ ). Hal ini menegaskan bahwa aspek-aspek adaptasi normalitas baru dari Schneiders yang juga dirujuk Patawari (2020), dalam bukunya Ghufroon & Risnawita, (2017) dan penelitian dari Indrawati dan Fauziah (2012) masih sangat relevan dan dapat dikembangkan lebih lanjut. Ibu rumah tangga di wilayah Yogyakarta tetap dapat beradaptasi dengan kebiasaan baru di masa pandemi COVID-19 yang didukung dengan peningkatan disiplin diri dan resiliensi. Hal ini juga menunjukkan bahwa kondisi dan situasi pandemi yang penuh kecemasan tetap mampu beradaptasi seperti yang dikemukakan oleh Albert dan Emmons (2002), baik dari sisi adaptasi fisiologis (dengan bantuan pangan, finansial dan kesehatan dari pemerintah),

adaptasi psikologis (dengan media sosial untuk komunikasi, saling memotivasi untuk belajar daring), adaptasi sosial budaya (gotong royong, berbagi, dll) dan yang tidak kalah penting adalah adaptasi spiritual (memperbanyak ibadah, ceramah agama, dll).

Hasil penelitian ini juga sejalan dengan apa yang dikemukakan oleh Murphy (2015), bahwa resiliensi dapat membuat ibu rumah tangga mampu bangkit dari keterpurukan. Selama subjek masih memiliki komitmen, kontrol diri dan siap menghadapi tantangan untuk meraih setiap kesempatan, seperti yang dikemukakan oleh Maddi dan Khoshaba (2005). Disiplin diri merupakan aspek pendukung terbentuknya adaptasi new normal seperti yang dikonsepsikan oleh Prijodarminto (Evayanti, 2018), terbentuknya sikap mental yang optimis, pemahaman yang baik terhadap aturan yang ada dan ditunjukkan dalam perilaku nyata.

Hipotesis minor juga menunjukkan adanya korelasi antara variabel adaptasi dengan disiplin diri dengan  $r$  .651 dan korelasi antara adaptasi dengan ketahanan keluarga dengan  $r$  .641. Hasil ini mendukung asumsi peneliti bahwa resiliensi dan perilaku disiplin ibu mampu beradaptasi dengan tuntutan situasi kenormalan baru akibat pandemi COVID-19. Penelitian ini sejalan dan mendukung pernyataan Wong & Candolin (2015) bahwa subjek mampu beradaptasi dengan cara mengubah dirinya sesuai dengan keadaan lingkungan saat ini serta mengubah lingkungan sesuai dengan keadaan diri. Hal ini juga ditunjukkan dengan kemampuan beradaptasi subjek yang berada pada kategori baik 71,5%.

Penelitian ini juga menggambarkan tingkat adaptasi sebesar 71,5%, resiliensi sebesar 55,7% dan disiplin diri sebesar 60,1%, yang mayoritas masih dalam level baik atau tinggi. Hal ini menunjukkan bahwa jika semua ibu/istri masih dalam keadaan baik, maka diharapkan dapat membawa keluarganya beradaptasi dengan kebiasaan baru. Sumbangan efektif reliabilitas dan disiplin diri pada 253 subjek ibu rumah tangga dalam penelitian ini sebesar 48,5% tergolong cukup baik. Hal ini masih memungkinkan adanya variabel lain (51,5%) yang mempengaruhi kemampuan beradaptasi dengan

kebiasaan baru. Peneliti lain yang ingin melakukan penelitian mengenai adaptasi dapat mengacu pada penelitian ini dan mengeksplorasi atau menambahkan variabel lain dalam penelitiannya.

### Kesimpulan

Penelitian ini bertujuan untuk melihat pengaruh ketahanan keluarga dengan disiplin diri terhadap adaptasi terhadap kenormalan baru. Hasil analisis menunjukkan bahwa resiliensi keluarga memiliki kontribusi yang signifikan terhadap adaptasi kenormalan baru. Selain itu, kontribusi disiplin diri terhadap adaptasi kenormalan baru. Penelitian ini diharapkan dapat menggambarkan pentingnya resiliensi dalam keluarga (ayah-ibu-anak) serta peningkatan disiplin diri. Hal ini memperluas pengetahuan di bidang psikologi keluarga dan juga psikologi perkembangan, khususnya yang berkaitan dengan kemampuan beradaptasi di masa pandemi dan pasca pandemi.

### Referensi

- Afifah, M. N. (2020, Mei). Bagaimana Dampak Stres Pandemi Corona pada kesehatan Mental dan Fisik?". <https://health.kompas.com/read/2020/05/10/190700368/bagaimana-dampak-stres-pandemi-corona-pada-kesehatan-mental-dan-fisik-?page=all>.
- Albert, R. dan Emmons, M. (2002). *Your Perfect Right*. Alih Bahasa: Budi Thjahya, G. U. PT Elex Media Komputindo.
- Daulay, N. (2016). Gambaran ketangguhan ibu dalam mengasuh anak autis. *Psikohumaniora: Jurnal Penelitian Psikologi*, 1(1), 49-74. <https://journal.walisongo.ac.id/index.php/Psikohumaniora/article/view/929/928>
- Evayanti, D. (2018). Pendidikan Karakter Disiplin Melalui Kegiatan Ekstrakurikuler Kepramukaan Di SDN Gedongkuning. *Basic Education*, 7(33), 3-302. <https://journal.student.uny.ac.id/index.php/pgsd/article/viewFile/13897/13422>
- Finkelstein, M (2016). Risk And Resilience Factor In Families Under Ongoing Terror Alog The Life Cycle. *Contemp Family Therapy*, 38, 129-139. <https://doi.org/10.1007/s10591-015-9356-4>
- Gerungan, W. A. (2010). Psikologi Sosial. Refika Aditama.

- Ghufron, M. N. (2018). Penyesuaian akademik tahun pertama ditinjau dari efikasi diri mahasiswa. *Konseling edukasi: journal of guidance and counseling*, 1(1). [10.21043/konseling.v1i1.3860](https://doi.org/10.21043/konseling.v1i1.3860)
- Ghufron, MN. & Risnawita, R.S. (2017). *Teori-Teori Psikologi*. Ar Ruzz Media.
- Gordon, T. (1996). Mengajar Anak Berdisiplin Diri di Rumah dan di Sekolah. PT Gramedia Pustaka Utama
- Harmadi, S. H. B. (2020, Juni). Ketahanan Keluarga di Masa Pandemi. Opini. <https://mediaindonesia.com/read/detail/323946-ketahanan-keluarga-di-masa-pandemi>
- Hawley, D. R., & DeHaan, L. (1996). Toward a definition of family resilience: Integrating life-span and family perspectives. *Family process*, 35(3), 283-298. <https://www.scribd.com/document/648815329/family-resilience-good-child-outcomes-2023>
- Hendrayu, V. F., Kinanthi, M. R., & Brebahama, A. (2017). Resiliensi Keluarga Pada Dual Career Family. *Schema: Journal of Psychological Research*, 104-115. <https://doi.org/10.29313/schema.v0i0.3387>
- Herdiana, I. (2019, July). Resiliensi keluarga: Teori, aplikasi dan riset. In *Proceeding National Conference Psikologi UMG 2018* (Vol. 1, No. 1, pp. 1-12). [https://www.researchgate.net/publication/335357818\\_RESILIENSI\\_KELUARGA\\_TEORI\\_APLIKASI\\_DAN\\_RISET](https://www.researchgate.net/publication/335357818_RESILIENSI_KELUARGA_TEORI_APLIKASI_DAN_RISET)
- Huber, C. H., Navarro, R. L., Womble, M. W., & Mumme, F. L. (2010). Family resilience and midlife marital satisfaction. *The Family Journal*, 18(2), 136-145.
- Hurlock, B. (2006). *Psikologi Perkembangan Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan*. Erlangga.
- Hurlock, E. (2012). *Psikologi Perkembangan: Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan*. Erlangga.
- Indrawati, E. S. & Fauziah, N. (2012). Attachment Dan Penyesuaian Diri Dalam Perkawinan. *J. Psikol.* doi:10.14710/JPU.11.1.10
- Julaihah, E. (2004). Helping Your Children Doing Their Homework (Panduan Bijak Orangtua Membantu Anak Belajar di Rumah). XXX: *Curiosita*.
- Kinanti, M. R. (2016). Bab 3: Sepenting apa keluargamu? Kelentingan Keluarga dalam konteks bioekologi. *Psikologi Indonesia*. Subhan El Hafiz dan Eko A. Meinarno (penyunting). Rajawali Pers.
- Kinanti, R. R. (2020). Hubungan antara psychological well-being dengan penyesuaian diri istri tentara berpangkat tamtama dan bintara di batlyon 502 Jabung, *Diploma thesis*, Universitas Negeri Malang. <http://repository.um.ac.id/101305/>
- Lourenco, F., & Casey, B. J. (2013). Adjusting behavior to changing environmental demands with development. *Neuroscience & Biobehavioral Reviews*, 37(9), 2233-2242. 10.1016/j.neubiorev.2013.03.003.

- Maddi, S. R. & Kobasa, S. C. (1984). *The hardy executive, health under stress*. Dow Jones Irwin.
- Maddi, S. R. (2006). *Hardiness: The courage to be resilient*. I Thomas, J. C., Segal, D. L., Maddi, S. R., & Khoshaba, D. M. (2005). *Resilience at work: How to succeed no matter what life throws at you*. Amacom Books.
- Maharani, A. L. 2017. *Regulasi Emosi pada Ibu Bekerja Yang Mengalami Peran Ganda*. Skripsi. Fakultas Psikologi Universitas Sanata Dharma Yogyakarta.
- Mangham, C., McGrath, P., Reid, G. and Stewart, M. (1995). *Resiliency: Relevance to Health Promotion: Detailed Analysis*. Ottawa: Alcohol and Other Drugs Unit, Health Canada.
- Mawarpury, M., & Mirza, M. (2017). Resiliensi dalam keluarga: perspektif psikologi. *Psikoislamedia: Jurnal Psikologi*, 2(1), 96-106. [https://www.researchgate.net/publication/320330081\\_RESILIENSI\\_DALAM\\_KE\\_LUARGA\\_PERSPEKTIF\\_PSIKOLOGI](https://www.researchgate.net/publication/320330081_RESILIENSI_DALAM_KE_LUARGA_PERSPEKTIF_PSIKOLOGI)
- McCubbin, H. I., & McCubbin, M. A. (1988). Typologies of resilient families: Emerging roles of social class and ethnicity. *Family Relations*, 37, 247-254.
- Murphy, D. W. (2015). Theorizing climate change, (im)mobility and socio-ecological systems resilience in low-elevation coastal zones. *Climate and Development*, 7(4), 380-397. 10.1080/17565529.2014.953904
- Muti'ah, T. (2018). *Pola Asuh Aman: Secure Parenting Berbasis Konsep Asah Asih Asuh*. Satunama-Fakultas Psikologi UST.
- Nansi, D., & Utami, F. T. (2016). Hubungan antara regulasi emosi dengan perilaku disiplin santri madrasah aliyah pondok pesantren qodratullah langkan. *Psikis: Jurnal Psikologi Islami*, 2(1). <https://doi.org/10.19109/psikis.v2i1>
- Nora, D. N. (2019) Hubungan Kematangan Emosi Dengan Penyesuaian Diri Pada Istri Yang Bekerja. *Skripsi Thesis*, Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau. <https://repository.uin-suska.ac.id/24118/>
- Orthner, D. K., Jones-Sanpei, H., & Williamson, S. (2004). The resilience and strengths of low-income families. *Family relations*, 53(2), 159-167. <http://dx.doi.org/10.1111/j.0022-2445.2004.00006.x>
- Pangestuti, R. S., & Wahyumiani, N. (2021). Pengaruh Layanan Bimbingan Kelompok Terhadap Peningkatan Kedisiplinan Belajar Siswa Kelas Viii Di Smp N 3 Sewon Tahun 2019/2020. *G-Couns: Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 6(1), 145-150.
- Patawari, M. Y. (2020). Adaptasi budaya pada mahasiswa pendatang di kampus Universitas Padjadjaran Bandung. *Jurnal Manajemen Komunikasi*, 4(2), 103-122. [10.24198/jmk.v4i2.25900](https://doi.org/10.24198/jmk.v4i2.25900)
- PDSKJI (2020, Mei) Survei: 64,3% dari 1.522 Orang Cemas & Depresi karena COVID-19, <https://tirto.id/survei-643-dari-1522-orang-cemas-depresi-karena-covid-19-fgPG>

- Perdanakusuma, D. S. (2020, May 28). New Normal, Ketidaknormalan yang Dinormalkan. <https://www.kompas.com/tren/read/2020/05/28/070000765/new-normal-ketidaknormalan-yang-dinormalkan?page=all>
- Salahudin, A., & Alkrienciehie, I. (2013). *Pendidikan Karakter*. Pustaka Setia
- Santrock. (2007). *Psikologi Perkembangan*. Ed. 11 Jilid 1. Erlangga
- Sarafino, E. (2012). *Health Psychology: Biopsychological Interaction*. John Wiley & Sons.
- Saraswati, H., & Sugiasih, I. (2020). Hubungan antara Kematangan Emosi dengan Penyesuaian Diri pada Pasangan yang Menikah di Usia Muda. *Psisula: Prosiding Berkala Psikologi*, 2, 63-73. <http://dx.doi.org/10.30659/psisula.v2i0.13067>
- Schneiders, A. A. (1964). *Personal Adjustment and Mental Health*. Holt, Rinehart and Winston.
- Suarningsih, N. K. A. (2017). Peranan Resiliensi Keluarga yang Tinggal Bersama Individu Dengan Gangguan Jiwa. *Studi Literatur Keperawatan Jiwa*. Program Studi Ilmu Keperawatan, Fakultas Kedokteran, Universitas Udayana. <https://erepo.unud.ac.id/id/eprint/13828>
- Sugiyono. (2017). *Metode Penelitian Kombinasi (Mixed methods)*. Bandung: Alfabeta.
- Thomas, J. C., & Segal, D. L. (Eds.). (2006). *Comprehensive handbook of personality and psychopathology, personality and everyday functioning (Vol. 1)*. John Wiley & Sons.
- Triastutik, A., & Sutoyo, A. (2020). Hubungan Kontrol Diri dengan Perilaku Disiplin Tata Tertib Sekolah pada Siswa SMA. *Indonesian Journal of Guidance and Counseling: Theory and Application*, 9(1), 41-45 <https://doi.org/10.15294/ijgc.v9i1.35783>
- Tu'u, T. (2004). *Peran Disiplin pada Perilaku dan Prestasi Siswa*. Jakarta: Gramedia Widiasarana Indonesia.
- Walsh, F. (1998). *Strengthening family resiliency*. Guilford.
- (2003). Family resilience: A framework for clinical practice. *Family process*, 42(1), 1-18.
- (2012). *Normal Family Process: Growing Diversity and Complexity*. The Guildford Press.
- Wong, B. B., & Candolin, U. (2015). Behavioral responses to changing environments. *Behavioral Ecology*, 26(3), 665-673, <https://doi.org/10.1093/beheco/aru183>