

TINJAUAN PANDEMI COVID-19

DALAM PSIKOLOGI
PERKEMBANGAN



RIANA SAHRANI
MARTY MAWARPURY
HAIYUN NISA
AFRIANI

SYIAH KUALA UNIVERSITY PRESS

**TINJAUAN PANDEMI
COVID-19 DALAM
PSIKOLOGI PERKEMBANGAN**

**Sanksi Pelanggaran Pasal 113
Undang-Undang No. 28 Tahun 2014 Tentang Hak Cipta**

1. Setiap Orang yang dengan tanpa hak melakukan pelanggaran hak ekonomi sebagaimana dimaksud dalam pasal 9 ayat (1) huruf i untuk Penggunaan Secara Komersial dipidana dengan pidana penjara paling lama 1 (satu) tahun dan/atau pidana denda paling banyak Rp100.000.000,00 (seratus juta rupiah).
2. Setiap Orang yang dengan tanpa hak dan/atau tanpa izin Pencipta atau pemegang Hak Cipta melakukan pelanggaran hak ekonomi Pencipta sebagaimana dimaksud dalam pasal 9 ayat (1) huruf c, huruf d, huruf f, dan/atau huruf h untuk Penggunaan Secara Komersial dipidana dengan pidana penjara paling lama 3 (tiga) tahun dan/atau pidana denda paling banyak Rp500.000.000,00 (lima ratus juta rupiah).
3. Setiap Orang yang dengan tanpa hak dan/atau tanpa izin Pencipta atau pemegang Hak Cipta melakukan pelanggaran hak ekonomi Pencipta sebagaimana dimaksud dalam Pasal 9 ayat (1) huruf a, huruf b, huruf e, dan/atau huruf g untuk Penggunaan Secara Komersial dipidana dengan pidana penjara paling lama 4 (empat) tahun dan/atau pidana denda paling banyak Rp1.000.000.000,00 (satu miliar rupiah).
4. Setiap Orang yang memenuhi unsur sebagaimana dimaksud pada ayat (3) yang dilakukan dalam bentuk pembajakan, dipidana dengan pidana penjara paling lama 10 (sepuluh) tahun dan/atau pidana denda paling banyak Rp4.000.000.000,00 (empat miliar rupiah).

TINJAUAN PANDEMI COVID-19 DALAM PSIKOLOGI PERKEMBANGAN

Editor:

**Riana Sahrani
Marty Mawarpury
Haiyun Nisa
Afriani**

SYIAH KUALA UNIVERSITY PRESS

Judul Buku:

Tinjauan Pandemi Covid-19 dalam Psikologi Perkembangan

Penulis:

Awailuddin, Zarina Akbar, Christy, Afriani, Pamela Hendra Heng, Syarifah Ivonesti, Ade Nursanti, Haiyun Nisa, Wenny Aidina, Riana Sahrani, Melok Roro Kinanthi, Iqnes Restual Mahensa, Aziza Suwartiningsih Bastian, Zulfa Febriani, Shafa Shafira Aulia Putri, Vitriya Afdila, Althriani, Iyulen Pebry Zuanny, Maya Khairani, Marty Mawarpury, Irna Silawaty, Wida Yulia Viridanda, Charyna Ayu Rizkyanti, Nabilah Edyta, Irene Surya Dwi Rosita, Rawdhah Binti Yasa, Dewi Kumalasari, Yunita Sari, Nanan Nuraini, Selviana, Kartika Sari, Risana Rachmatan, Fatmawati, Siti Maryam

Editor:

Riana Sahrani

Marty Mawarpury

Haiyun Nisa

Afriani

Penata Letak:

Muhammad Irfan

Perancang Sampul:

Iqbal Ridha

ISBN: 978-623-264-157-0

ISBN: 978-623-264-158-7 (PDF)

Pracetak dan Produksi:

SYIAH KUALA UNIVERSITY PRESS

Penerbit:

Syiah Kuala University Press

Jl. Tgk Chik Pante Kulu No.1 Kopelma Darussalam 23111,

Kec. Syiah Kuala. Banda Aceh, Aceh

Telp: 0651 - 8012221

Email:

upt.percetakan@unsyiah.ac.id

unsyiahpress@unsyiah.ac.id

Website:

<http://www.unsyiahpress.unsyiah.ac.id>

Cetakan Pertama 2020

viii + 332 (15,5 cm X 23 cm)

Anggota IKAPI 018/DIA/2014

Anggota APPTI 005.101.1.09.2019

Dilarang keras memfotokopi atau memperbanyak sebagian atau seluruh buku ini
tanpa seizin tertulis dari penerbit.

KATA PENGANTAR

Assalamualaikum warahmatullahi wabarakatuh

Alhamdulillah, kita panjatkan puji syukur kehadirat Allah Yang Maha Kuasa, Yang Maha Pengasih lagi Maha Penyayang yang telah memberikan nikmat kesehatan dan keselamatan pada kita semua. Aamiin Aamiin Ya Robal Aalamiin.

Sudah hampir satu tahun pandemi covid-19 berlangsung, sehingga kita semua harus menyesuaikan diri dengan kondisi ini. Hal ini tentunya menuntut adanya adaptasi dari diri kita untuk selalu menerima perubahan dan tantangan. Maka dari itu kita sebagai individu yang selalu terus berkembang, tetap memerlukan adanya panduan, terutama dari segi Psikologi Perkembangan untuk menyikapi kondisi tersebut.

Maka dari itu dengan adanya Buku seri Psikologi Perkembangan ini, diharapkan individu mengetahui apa sajakah issue-issue Psikologi Perkembangan terkini terkait pandemi covid-19. Pembahasan akan dimulai dari perkembangan kanak-kanak, sampai terakhir pada masa usia lanjut.

Saya selaku Rektor Universitas Syiah Kuala menghaturkan terima kasih kepada seluruh penulis yang telah berkenan berbagi ide dan pengetahuannya melalui buku ini. Tidak lupa saya juga ucapkan terima kasih pada Tim Editor, sehingga buku ini dapat terselesaikan dengan baik.

Semoga buku ini dapat memberikan inspirasi bagi kita semua, sehingga dapat beradaptasi dengan kondisi new normal. InsyaAllah.

Darussalam, 26 November 2020

Prof. Dr. Ir. Samsul Rizal, M.Eng.

PROLOG

Buku seri Psikologi Perkembangan ini menjadi buku seri perdana dari serangkaian buku Psikologi Perkembangan ke-dua dan seterusnya. Buku seri ini berjudul: “Tinjauan Pandemic Covid-19 dalam Psikologi Perkembangan”, yang bertujuan untuk memaparkan berbagai artikel yang terkait issue Psikologi Perkembangan, ditinjau dari masa pandemic Covid-19 ini. Oleh karena itu, buku ini akan terbagi menjadi empat bab yang terkait dengan tahapan perkembangan individu, yaitu tahapan (1) Masa kanak-kanak, (2) Remaja, (3) Dewasa, dan (4) Lanjut usia.

Dalam bab 1, akan dibahas mengenai perkembangan kanak-kanak dalam masa pandemic, akan dibahas mengenai: *fundamental movement skill* pada anak usia dini, regulasi diri dalam belajar, membangun tanggung jawab sosial anak, perkembangan dan kualitas persahabatan, bullying di sekolah dasar, *screen time* pada anak, pemecahan masalah, dan peranan pandemi covid-19 terhadap perkembangan *wisdom* anak. Selanjutnya pada bab 2, akan dibahas mengenai perkembangan remaja dalam masa pandemic, yaitu: bagaimana peran keluarga, perkembangan emosi, menyoal rencana karir pada peserta didik, bagaimana mengembangkan kebijaksanaan untuk membantu remaja di masa pandemic.

Pada bab 3, yaitu pada bab perkembangan orang dewasa, maka akan dibahas mengenai: peran ibu bekerja ketika menjalani bekerja dari rumah, peran empati suami terhadap praktik pengasuhan anak, optimalisasi fungsi keluarga, menjadi orang tua asyik di masa pandemic, dan pengasuhan keluarga muslim di masa pandemic. Terakhir, pada bab 4, akan dibahas mengenai perkembangan lanjut usia (lansia), yaitu: bagaimana menjaga lansia sehat di tengah pandemic, pembelajaran covid-19 guna menuju *successful aging*, dan lanjut usia dan covid-19 sebagai salah satu sampel populasi yang rentan.

Kiranya semua bab ini dapat mewakili seluruh perkembangan dari seorang individu, sehingga dengan membaca setiap bab ini maka pembaca dapat memperoleh pengetahuan yang bermanfaat di masa pandemic yang sedang terjadi saat ini. Apalagi bila pengetahuan ini diterapkan dalam kehidupan sehari-hari saat ini dan seterusnya, maka diharapkan dapat menjadi bekal seorang individu dalam menjalani kehidupan dan mengatasi permasalahan sehari-hari. Terakhir, kami selaku editor mengucapkan terima kasih kepada seluruh tim Buku Unsyiah, penerbit Unsyiah Press, dan khususnya para penulis buku ini yang telah berkontribusi dan bekerjasama dengan baik.

Aceh, Oktober 2020
Tim Editor

DAFTAR ISI

Kata Pengantar	iii
Prolog.....	v
Daftar Isi.....	vii
Bab 1. Perkembangan Kanak-Kanak di Masa Pandemi	
A. Fundamental Movement Skill Pada Anak Usia Dini: Upaya Membantu Orang Tua Dalam Menghadapi “Stay At Home Challenges” <i>Awalludin, Zarina Akbar</i>	1
B. Regulasi Diri Dalam Belajar Dapat Dipupuk Sejak Dini <i>Christy</i>	16
C. Membangun Tanggung Jawab Sosial Anak di Tengah Masa Pandemi <i>Afriani</i>	32
D. Persahabatan sebagai Sumber Dukungan pada Masa Pandemi Covid-19 <i>Pamela Hendra Heng</i>	47
E. Perundungan Siber di Masa Pandemi Covid-19.....	
<i>Syarifah Ivonesti</i>	63
F. Upaya Orang Tua dalam Mengurangi Aktivitas Screen Time Pada Anak <i>Ade Nursanti</i>	79
G. Keterampilan Pemecahan Masalah Pada Anak Melalui Aktivitas Sehari-Hari di Rumah Saat Pandemi Covid-19 <i>Haiyun Nisa, Wenny Aidina</i>	90
H. Peran Pandemi Covid-19 terhadap Perkembangan Wisdom Anak <i>Riana Sahrani</i>	110
Bab 2. Perkembangan Remaja di Masa Pandemi	
A. Gaya Hidup Sehat Remaja di Masa Pandemi: Bagaimana Peran Keluarga <i>Melok Roro Kinanthi, Zulfa Febriani</i>	125
B. Perkembangan Emosi Remaja dan Upaya Mengembangkan Emosi Positif Selama Pandemi Covid-19 <i>Iyulen Pebry Zuanny</i>	138
C. Menyoal Rencana Karir Pada Peserta Didik di Tengah Pandemi Covid-19 <i>Maya Khairani, Marty Mawarpury.....</i>	153
D. Mengembangkan Kebijakan Remaja di Masa Pandemi <i>Irna Silawaty</i>	168

Bab 3. Perkembangan Orang Dewasa di Masa Pandemi	
A. Peran Ibu Bekerja Ketika Menjalani Bekerja Dari Rumah <i>Wida Yulia</i>	195
B. Empati Suami dan Efikasi Diri Istri Dalam Praktik Pengasuhan Anak: Suatu Kajian Tentang School From Home (SFH) Di Tengah Pandemi Covid-19 <i>Charyna Ayu Rizkyanti, Nabilah Edyta, Irene Surya Dwi Rosita</i> .	213
C. Optimalisasi Fungsi Keluarga: Upaya Mengelola Potensi Konflik Dalam Keluarga Pada Masa Pandemi <i>Raudhah</i>	229
D. Menjadi Orang Tua Asyik Di Masa Pandemi: Sebuah Ulasan Praktis Tentang Mindful Parenting <i>Dewi Kumalasari</i>	245
E. Pengasuhan Keluarga Muslim di Indonesia Pada Masa Pandemi: Studi Eksplorasi <i>Yunita Sari, Nanan Nuraini</i>	257
Bab 4. Perkembangan Orang Lanjut Usia di Masa Pandemi	
A. Strategi Menjaga Lansia Sehat dan Bahagia di Tengah Pandemi Covid-19 <i>Selviana</i>	287
B. Pembelajaran Covid-19: Menuju Successful Aging <i>Kartika Sari, Risana Rachmatan, Marty Mawarpury, - Maya Khairani</i>	301
C. Lanjut Usia dan Covid-19: Populasi Beruban Yang Rentan <i>Fatmawati, Siti Maryam</i>	318
Epilog	332

BAB 1
PERKEMBANGAN KANAK-KANAK
DI MASA PANDEMI

PERAN PANDEMI COVID-19 TERHADAP PERKEMBANGAN KEBIJAKSANAAN PADA ANAK

Riana Sahrani

Fakultas Psikologi, Universitas Tarumanagara
Jl. Letjen S. Parman No. 1, Jakarta Barat 11440
E-mail: rianas@fpsi.untar.ac.id

Pandemi Covid-19 telah berlangsung sekian lama di tahun 2020 ini, hampir 7 bulan (saat artikel ini ditulis), dan belum ada kepastian kapan berakhirnya. Pandemi Covid-19 menyerang seluruh negara di dunia, sehingga semua orang harus siap menghadapi perubahan demi melindungi diri terhadap hal ini. Semua yang tadinya mapan dan relatif tanpa perubahan, tiba-tiba di pertengahan bulan Maret tahun 2020 ini harus berubah. Kita semua harus berubah dan menyikapi perubahan yang terjadi tanpa kecuali. Pribadi yang mau dan siap berubah merupakan salah satu ciri atau karakter *wisdom* (kebijaksanaan).

Kebijaksanaan diperoleh atau dapat berkembang pada setiap individu, tidak terkecuali pada anak-anak. Kebijakan merupakan salah satu hal penting yang seharusnya juga dimiliki oleh anak, terutama dalam menghadapi pandemi covid-19. Pengalaman yang menantang atau menekan yang dirasakan anak, dapat memicu perolehan atau perkembangan kebijaksanaan. Jadi kemampuan anak dalam menghadapi pengalaman yang menakutkan ini merupakan bekal anak untuk menjadi orang yang bijaksana.

1. PENGERTIAN KEBIJAKSANAAN

Dalam sejarahnya, topik kebijaksanaan merupakan bidang utama ilmu pengetahuan filsafat dan agama, yang akhirnya berkembang dan dipelajari juga oleh bidang-bidang ilmu lainnya seperti ilmu politik; sosiologi, antropologi budaya, pendidikan, dan psikologi (Baltes & Staudinger, 2000). Berkembangnya ketertarikan orang untuk membahas konsep kebijaksanaan karena adanya kepedulian yang meningkat dalam diri individu mengenai kompleksitas dan ketidakpastian kehidupan, sehingga kebijaksanaan berfungsi sebagai salah satu cara yang mendasar

untuk mengarahkan pikiran dan tingkah laku manusia dalam menghadapi hal tersebut (Sternberg, 1994).

Selain itu kebijaksanaan dianggap sebagai suatu sistim pengetahuan yang memperhatikan hal-hal mendasar dalam kehidupan. Contohnya, kebijaksanaan meliputi pengetahuan dan penilaian mengenai arti kehidupan, serta bagaimana cara menjalani kehidupan secara harmonis, baik untuk kepentingan pribadi maupun demi kesejahteraan bersama. Ketertarikan para peneliti mengenai kebijaksanaan didorong oleh motivasi untuk mengidentifikasi dan menonjolkan yang terbaik dari apa yang manusia dan masyarakat dapat capai, mengenai perkembangan mereka sendiri dan orang lain (Baltes & Staudinger, 2000).

Beberapa teori menyebutkan bahwa individu yang kemungkinan besar bijaksana adalah para lanjut usia (lansia). Salah satunya adalah teori Erik Erikson, yang menyebutkan bahwa lansia berada dalam tahapan *integrity versus despair*. Apabila lansia mampu menjalani masa tuanya dengan sukses dan tanpa penyesalan, maka anak mencapai tahapan *integrity* dan memperoleh kebijaksanaan. Akan tetapi lansia yang kurang mampu mencapai tahapan ini, menjadi *despair* atau putus asa (Santrock, 2012).

Namun dalam pendekatan teori yang relatif lebih baru, kebijaksanaan adalah suatu kemampuan kognitif yang merupakan integrasi dari faktor kecerdasan dan emosi (motivasional). Perolehan kebijaksanaan juga berdasarkan pengalaman (pragmatis), sehingga kebijaksanaan dipandang sebagai puncak pengetahuan manusia mengenai arti dan akhir kehidupan yang baik (Baltes & Staudinger, 2000). Sementara kebijaksanaan didefinisikan dalam Kamus Besar Bahasa Indonesia, sebagai kepandaian individu dalam menggunakan akal budinya, berdasarkan pengalaman dan pengetahuan, serta kecakapan bertindak apabila menghadapi kesulitan (Departemen Pendidikan Nasional, 2002).

Maka dengan demikian, kebijaksanaan adalah kepandaian individu dalam menggunakan akal-budinya berdasarkan pengalaman dan pengetahuan. Hal ini bersamaan dengan pengintegrasian pikiran, perasaan, dan tingkah laku, serta adanya kemauan untuk mengevaluasi diri, dalam menilai dan memutuskan suatu masalah. Maka akan tercipta keharmonisan antara individu dan lingkungan. Selain itu perolehan kebijaksanaan tidak dibatasi usia, karena kebijaksanaan juga dapat dimiliki oleh orang yang berusia masih muda, bahkan pada anak-anak.

2. FAKTOR PENCAPAIAN KEBIJAKSANAAN

Terdapat tiga faktor yang mempengaruhi seseorang untuk memiliki kebijaksanaan, yaitu: (1) Faktor umum, (2) Faktor Khusus, dan (3) Faktor tambahan. Faktor umum terdiri dari: kemampuan umum/inteligensi, kesehatan mental, kreativitas, keterbukaan terhadap pengalaman, dan kematangan emosi. Faktor khusus terdiri dari: berpengalaman dalam mengatasi masalah kehidupan, berlatih pada *role model* (tokoh panutan) dalam menghadapi masalah kehidupan, dan adanya motivasi untuk mencapai kesempurnaan. Faktor tambahan terdiri dari: usia, pendidikan, pengasuhan orang tua, adanya konteks pekerjaan/karir yang mendukung.

Banyaknya faktor yang harus dipenuhi individu untuk dapat mencapai kebijaksanaan, sehingga kebijaksanaan merupakan suatu hal yang sulit dicapai. Namun ada kondisi-kondisi tertentu yang dapat menyuburkan pertumbuhannya. Kebijaksanaan berkembang sebagai konsekuensi dari kerjasama atau integrasi beberapa faktor, termasuk di dalamnya intelegensi, kepribadian, faktor kontekstual, dan pengalaman khusus yang dihubungkan dengan kejadian bersejarah dalam kehidupan seseorang, pelatihan profesional, bimbingan dari guru atau mentor, pengalaman memimpin, dan spesialisasi dalam profesi, serta didukung dengan adanya pendidikan (Kunzmann & Baltes, 2005).

Orang yang cerdas (*smart*), terbuka terhadap pengalaman baru, fleksibel dan kreatif dalam gaya berpikir, diprediksi akan semakin luas pengetahuannya dalam hal kebijaksanaan (Reznitskaya & Sternberg, 2004). Individu tersebut memikirkan bagaimana dan kenapa suatu hal dapat terjadi, daripada hanya mempersoalkan apakah suatu hal baik atau buruk. Maka, orang yang bijaksana memiliki inteligensi sosial dan berorientasi pada pertumbuhan pribadi yang lebih tinggi daripada yang lainnya. Hal ini dimungkinkan karena mereka terbuka terhadap pengalaman baru, sehingga mendapatkan pengalaman hidup yang lebih bervariasi.

Perkembangan kebijaksanaan juga dapat dipercepat dengan adanya motivasi untuk belajar dan mengatasi masalah-masalah sulit dalam kehidupan, atau dengan menerima bimbingan dari orang yang bijaksana mengenai bagaimana mengatasi transisi dalam setiap tahapan kehidupan (Kupperman, 2005). Pengalaman terlibat dalam sejumlah kegiatan sosial juga berhubungan positif dengan pencapaian kebijaksanaan (Bailey, 2009).

Keterkaitan faktor ini dalam situasi pandemi covid-19 bisa dijelaskan dari faktor pertama yaitu faktor umum yaitu keterbukaan terhadap pengalaman baru. Kedua, faktor khusus yaitu berpengalaman dalam

mengatasi masalah kehidupan, berlatih pada *role model* (tokoh panutan) dalam menghadapi masalah kehidupan. Terakhir, faktor ketiga yaitu faktor tambahan yaitu pengasuhan orang tua. Jadi dalam masa pandemi covid-19 anak mendapatkan pengalaman baru mengenai bagaimana menghadapi masalah saat ini. Anak mendapatkan pengetahuan baru mengenai covid-19, solusi sederhana untuk melindungi diri dari penyakit ini, dengan cara sering mencuci tangan, memakai masker, dan menjaga jarak dengan orang lain.

Selanjutnya, anak mencontoh pemikiran dan perilaku tokoh panutan, khususnya dari para orang tua dan guru, serta tokoh yang dekat dengan kehidupan anak. Maka pola asuh orang tua sebaiknya berbentuk pola asuh demokratis, sehingga anak bebas mendiskusikan berbagai hal yang ingin diketahuinya. Orang tua juga dapat mentransfer kebijaksanaan dengan memberikan contoh-contoh bagaimana cara menghadapi berbagai kesulitan di masa pandemi covid-19.

3. FAKTOR DAN KARAKTERISTIK KEBIJAKSANAAN

Hasil penelitian Sahrani (2019) mendapatkan tiga faktor yang meliputi 45 karakteristik kebijaksanaan, Faktor pertama adalah berpikir cerdas (terdiri dari 15 karakteristik), faktor kedua adalah berkepribadian positif (terdiri dari 17 karakteristik), dan faktor ketiga adalah keterandalan dalam bertindak (terdiri dari 12 butir). Rincian faktor dan karakteristik dapat dilihat pada tabel 1.

Tabel 1. Faktor dan Karakteristik Kebijaksanaan

Faktor	Nomor	Karakteristik
1 (Berpikir Cerdas)	1	Hati-hati dalam berbicara dan bertindak
	2	Mampu mengendalikan emosi
	3	Adil
	4	Berjiwa besar, mau memaafkan orang lain
	5	Bertanggungjawab
	6	Mau menerima kritik dan pendapat orang lain
	7	Menerima kelemahan diri dan mengakui kesalahan
	8	Memikirkan dampak keputusan, mempertimbangkan setiap tindakan
	9	Mampu menghadapi dan mencari solusi masalah
	10	Berkomitmen
	11	Bertindak tepat
	12	Mempunyai prinsip dan nilai moral yang baik
	13	Menepati janji, dapat dipercaya, jujur
	14	Amanah
	15	Disiplin
2 (Berkepribadian Positif)	1	Setia
	2	Humoris
	3	Dermawan
	4	Ramah, murah senyum, sopan, beretika
	5	Mempunyai hati nurani
	6	Cinta damai
	7	Empati
	8	Mempunyai sikap nasionalisme
	9	Apa adanya
	10	Bersyukur
	11	Mau menolong, tulus ikhlas
	12	Menaati aturan yang berlaku di masyarakat
	13	Menjalankan agamanya
	14	Rendah hati
	15	Peduli orang lain dan lingkungan
	16	Memperhatikan kerapihan
	17	Mempunyai banyak pengalaman hidup

Faktor	Nomor	Karakteristik
3 (Keterandalan Dalam Bertindak)	1	Mampu mengemukakan pendapat, berkomunikasi
	2	Tegas
	3	Mau bekerja keras, tidak mudah menyerah
	4	Konsisten, berkomitmen
	5	Mandiri
	6	Percaya diri
	7	Mampu menilai diri sendiri dan orang lain
	8	Cerdas, cerdas, kritis, kreatif
	9	Mampu bekerjasama dan menyesuaikan diri dengan orang lain
	10	Berani mengambil keputusan
	11	Berpikir positif, berpikiran maju, berwawasan luas
	12	Teliti

(Sumber: Sahrani, 2019)

Pada konteks pandemi, ketiga faktor ini dapat diaplikasikan dalam kehidupan sehari-hari dalam keluarga, khususnya ketika mengajarkan kebijaksanaan pada anak-anak. Pada faktor pertama, yaitu berpikir cerdas, anak dapat diarahkan dan dididik agar mampu berpikir secara cerdas dalam masa pandemi covid-19. Anak dapat diajak berdiskusi mengenai apa dampaknya apabila kita tidak mematuhi protokol kesehatan yang dianjurkan pemerintah.

Selanjutnya pada faktor kedua, yaitu kepribadian positif, dalam pengaplikasiannya anak dapat diajak untuk selalu peduli dengan orang lain dan lingkungan, misalnya dengan cara menjaga jarak, memakai masker, dan menjaga kebersihan demi kepentingan bersama. Kemudian, pada faktor ketiga, yaitu keterandalan dalam bertindak, anak dapat diajarkan untuk selalu berpikir positif dan didukung untuk berpikir kreatif untuk menyelesaikan masalah, baik permasalahan yang dialami anak itu sendiri ataupun permasalahan dalam lingkungan sekitarnya.

4. KEBIJAKSANAAN DAN PENGALAMAN MENGATASI KESULITAN

Individu diperkirakan akan lebih cepat dalam pencapaian kebijaksanaan, apabila mempunyai pengalaman mengatasi masalah hidup yang sulit dan secara moral menantang. Para peneliti yang menitikberatkan sisi kognitif, memandang kebijaksanaan berkembang melalui pengalaman hidup dan belajar dari orang lain (melalui tokoh

panutan). Sedangkan peneliti yang lebih mementingkan sisi integratif, memandang kebijaksanaan berkembang melalui pengalaman hidup yang menantang secara emosional (yaitu pengalaman negatif, yang tidak dapat diperkirakan kapan terjadinya, dan bersifat spiritual) (Gluck & Bluck, 2011).

Rosch (2008) menyimpulkan bahwa kebijaksanaan berkembang melalui observasi, refleksi, mengatasi masalah sulit dalam kehidupan, dan berguru pada orang yang mempunyai pengalaman spiritual. Kurikulum yang berbasis kebijaksanaan penting diterapkan dalam bidang pendidikan, sehingga perkembangan kebijaksanaan menjadi lebih baik. Individu dari tahapan usia yang bervariasi akan mempunyai kesempatan untuk menjadi bijaksana dan mendapatkan keuntungan dari hal tersebut (Ferrari & Potworowski, 2008).

Pada kenyataannya, ada beberapa bukti bahwa keberhasilan dalam mengatasi krisis dan kesulitan dalam kehidupan, misalnya masalah kesehatan yang serius atau masalah keluarga (Bluck & Gluck, 2004), adalah salah satu jalan menuju kebijaksanaan (Ardelt, 2005). Namun, krisis dan kesulitan dalam kehidupan ini sendiri tidak secara otomatis akan melancarkan jalan menuju kebijaksanaan. Jika orang tidak mampu beradaptasi dengan krisis tertentu, maka sebagai hasilnya akan dirasakan depresi atau putus asa daripada mencapai kebijaksanaan. Sebagai contoh, hasil dari penelitian berkelanjutan menunjukkan bahwa orang yang mengalami krisis ekonomi setelah perang dunia ke dua, namun mendapat skor tinggi pada pengukuran kebijaksanaan, maka mereka cenderung lebih sehat secara psikologis pada saat lanjut usia.

Jadi, kebijaksanaan dapat diperoleh melalui kesuksesan dalam mengatasi krisis dan masalah dalam kehidupan (Ardelt, 2005), sehingga bagaimana orang mengatasi masalah tersebut dan merefleksikan pengalaman ini menjadi lebih penting daripada jenis pengalaman itu sendiri (Choi & Landeros, 2011). Orang yang bijaksana juga dinilai mampu bertahan dalam kesulitan hidup (resilience) (Michaud, 2004) dan belajar dari pangalaman hidup yang sulit (Rathunde, 2009).

5. PERAN PANDEMI COVID-19 TERHADAP PERKEMBANGAN KEBIJAKSANAAN PADA ANAK

Seperti sudah dikemukakan sebelumnya, menjadi orang yang bijaksana tidak bisa dibentuk dalam waktu sekejap, karena diperlukan proses panjang untuk memperolehnya. Menjadi suatu keuntungan untuk orang tua atau bisa dikatakan sebagai hikmah dari peristiwa corona ini, bahwa orang tua dapat membentuk anak menjadi orang yang bijaksana.

Adanya faktor umum, khusus, dan juga tambahan sebagai faktor pembentuk kebijaksanaan membuat kita semakin memiliki arah untuk menuju hal tersebut. Anak sebaiknya diberikan contoh atau teladan bagaimana bersikap bijaksana. Hal ini dapat dilatih dengan cara orang tua secara intensif berdiskusi dengan anak mengenai apa itu corona, covid-19, dan hal-hal terkait dengan wabah ini. Setelah itu anak bebas bertanya pada orang tua mengenai berita-berita yang beredar seputar pandemi ini.

Selain tokoh panutan, anak juga dapat diperkenalkan dengan kegiatan yang berkorelasi dengan sifat orang yang bijaksana, misalnya memberikan bantuan pada yang membutuhkan. Anak dapat diberikan pengertian pentingnya bekerjasama dan menolong orang lain, terutama dalam masa pandemi ini. Anak juga diberikan pengertian mengapa kita harus bekerjasama dengan pemerintah untuk mengurangi wabah ini, misalnya kenapa kita harus memakai masker, menjaga jarak, tidak bepergian jauh, dan lain sebagainya. Selain itu anak dapat didorong untuk memberikan bantuan pada yang membutuhkan, misalnya berdonasi dari uang jajannya, dan sebagainya.

Kemudian, orang tua dapat menceritakan kisah-kisah perjuangan orang dalam mengatasi kesulitan, hingga berhasil. Bagaimana orang mencari jalan keluar dari masalah, apa *value* atau nilai-nilai yang disampaikan dari cerita tersebut. Dengan demikian anak akan belajar bagaimana cara berjuang, serta tidak mudah putus asa dalam menghadapi masalah.

Orang tua juga dapat meminta bantuan dari guru di sekolah agar ketika pembelajaran daring menyelipkan nilai-nilai positif bagi anak. Dengan begitu anak juga mempunyai nilai dan kepribadian yang lebih positif. Hal ini sejalan dengan faktor dan karakteristik kebijaksanaan yang diuraikan sebelumnya yaitu: berpikir cerdas, berkepribadian positif, dan keterandalan dalam bertindak.

6. PENUTUP

Kebijaksanaan terbentuk salah satunya dari pemaknaan individu terhadap pengalaman sulit yang dialaminya. Maka dengan adanya peristiwa pandemi covid-19 ini, diharapkan akan semakin banyak orang yang bijaksana. Kebijaksanaan dapat dipupuk dari masa kanak-kanak, dengan cara orang tua memberikan panutan mengenai bagaimana menjadi orang yang bijaksana. Orang tua dapat berdiskusi mengenai apakah covid-19 ini, bagaimana cara penularannya, serta strategi melindungi diri dari wabah ini. Diskusi yang konsisten, serta pembekalan untuk anak, diharapkan anak menjadi lebih siap dalam mengatasi

persoalan hidup dan pada akhirnya menjadi orang yang bijaksana. Semua ini perlu dipraktekkan dalam kehidupan sehari-hari, sehingga mempunyai anak yang bijaksana bukanlah sekedar harapan orangtua dan masyarakat.

DAFTAR PUSTAKA

- Ardelt, M. (2005). How wise people cope with crises and obstacles in life. *ReVision: A Journal of Consciousness and Transformation*, 28(1), 7-19.
- Ardelt, M. (2005). How wise people cope with crises and obstacles in life. *ReVision: A Journal of Consciousness and Transformation*, 28(1), 7-19.
- Bailey, A. (2009). *Cultivating wisdom through a service-learning experience* (Doctoral dissertation). Retrieved from ProQuest Dissertations & Theses database. (UMI No. 3358600)
- Baltes, P. B., & Staudinger, U. M. (2000). Wisdom: A metaheuristic (pragmatic) to orchestrate mind and virtue toward excellence. *American Psychologist*, 55, 122-135.
- Bluck, S., & Gluck, J. (2004). Making things better and learning a lesson: Experiencing wisdom across the life span. *Journal of Personality*, 72, 543–572.
- Choi, N., & Landeros, C. (2011). Wisdom from life's challenges: Qualitative interviews with low- and moderate-income older adults who were nominated as being wise. *Journal of Gerontological Social Work*, 54, 592–614.
- Departemen Pendidikan Nasional. (2002). *Kamus Besar Bahasa Indonesia* (Edisi ketiga). Jakarta: Balai Pustaka.
- Ferrari, M. & Potworowski, G. (2008). *Teaching for wisdom: Cross-cultural perspectives on fostering wisdom*. Springer Science and Business Media.
- Gluck, J., & Bluck, S. (2011). Laypeople's conceptions of wisdom and its development: Cognitive and integrative views. *Journals of Gerontology: Psychological Sciences*, 66, 321–324.
- Kunzmann, U., & Baltes, P. B. (2005). The psychology of wisdom: Theoretical and empirical challenges. In R. J. Sternberg & J. Jordan (Eds.), *A handbook of wisdom: Psychological perspectives* (pp. 110-135). New York: Cambridge University Press.
- Kupperman, J. J. (2005). Morality, ethics, and wisdom. In R. J. Sternberg & J. Jordan (Eds.), *A handbook of wisdom: Psychological perspectives* (pp. 245-271). New York: Cambridge University Press.

- Michaud, G. J. (2004). *Living wisdom: Understanding wisdom through life story* (Doctoral dissertation). Retrieved from ProQuest Dissertations & Theses database. (UMI No. 3158292)
- Rathunde, K. (2009). Experiential wisdom and optimal experience: Interviews with three distinguished lifelong learners. *Journal of Adult Development, 17*, 81–93.
- Reznitskaya, A., & Sternberg, R. J. (2004). Teaching students to make wise judgments: The "Teaching for Wisdom" Program. In P. A. Linley & S. Joseph (Eds.), *Positive psychology in practice* (pp. 181-196). New Jersey: Wiley.
- Rosch, E. (2008). Beginner's mind: Paths to the wisdom that is not learned. In M. Ferrari & G. Potworowski (Eds.), *Teaching for wisdom* (pp. 43–62). Heidelberg, Germany: Springer.
- Sahrani, R. (2019). Faktor-faktor karakteristik kebijaksanaan menurut remaja. *Jurnal Psikologi Sosial, 17(1)*, 36-45.
- Santrock, J. W. (2012). *Life span development*. USA: McGraw-Hill College.
- Sternberg, R. J. (1994). *Encyclopedia of Human Intelligence* (vol. 2). New York: Macmillan Publishing Company.

RIWAYAT HIDUP



Riana Sahrani

Penulis merupakan dosen Fakultas Psikologi Universitas Tarumanagara. Ia mengajar mata kuliah Psikologi Positif, Observasi dan Wawancara, Psikodiagnostik, Metodologi Penelitian Kualitatif, dan lain sebagainya. Bidang penelitian penulis adalah mengenai topik *wisdom* (kebijaksanaan), *self-reflection*, psikologi positif, dan tentang pengalaman hidup. Penelitian penulis dan rekan-rekan yang didanai oleh Ristekdikti berjudul: Alat ukur kebijaksanaan versi orang Indonesia, sesuai nilai dan budaya Indonesia. Penelitian lain yang pernah dilakukan berjudul: *Wisdom-Related Knowledge* pada Lansia, Peranan Refleksi; Strategi Refleksi; dan Pengalaman Hidup Sulit terhadap Kebijakan, Karakteristik Kebijakan menurut Remaja, Faktor-faktor Karakteristik Kebijakan menurut Tiga Tahapan Perkembangan (Dewasa muda, Dewasa madya, dan Lanjut usia), Peranan *Wisdom* terhadap *Quality of life* Remaja Jabodetabek dalam Masa Pandemi Covid-19. Selain itu penulis juga merupakan Ketua Editor *Provita*: Jurnal Psikologi Pendidikan, Fakultas Psikologi Universitas Tarumanagara. Aktif menulis artikel yang terkait Psikologi, antara lain di web Fakultas Psikologi Universitas Tarumanagara, Kompas.com, dan juga situs pribadi: rianasahrani.wordpress.com.

EPILOG

Buku seri Psikologi Perkembangan ini berjudul: Tinjauan Pandemic Covid-19 dalam Psikologi Perkembangan. Dalam buku ini berisi pembahasan mengenai bagaimana individu menyikapi permasalahan seputar pandemic covid-19, yang sampai saat ini masih berlangsung. Buku ini berisi sekumpulan artikel yang membahas perihal psikologi perkembangan, sesuai dengan tahapan perkembangan seseorang, yaitu (1) Masa kanak-kanak, (2) Remaja, (3) Dewasa, (4) Lanjut usia. Judul-judul dari artikel dalam setiap tahapan perkembangan, menggambarkan secara eksplisit apa sajakah permasalahan perkembangan yang sedang terjadi di masa pandemic, sesuai dengan tahapan individu tersebut. Maka dengan mengetahui permasalahan yang terkait perkembangan ini, pembaca diharapkan mendapatkan pengetahuan bagaimana menghindari atau ketika harus mengatasi permasalahan yang ada dalam ruang lingkup kehidupan sehari-hari. Artikel-artikel dalam buku ini ditulis oleh para pengajar, dosen, dan pemerhati pendidikan dan perkembangan, yang peduli dengan perkembangan individu. Semoga bermanfaat bagi para pembaca, terutama sebagai bekal dalam menyikapi dan mengatasi permasalahan dalam kehidupan, sesuai dengan tahapan perkembangan diri sendiri dan juga keluarga.



Diterbitkan oleh
**Percetakan & Penerbit
SYIAH KUALA UNIVERSITY PRESS**
Jln. Tgk. Chik Pante Kulu No. 1
Kopelma Darussalam
Telp. 0651-812221
email: upt.percetakan@unsyiah.ac.id
unsyiahpress@unsyiah.ac.id

<https://unsyiahpress.unsyiah.ac.id>

ISBN 978-623-264-157-0



9 786232 641570

ISBN 978-623-264-158-7 (PDF)