

SERI PUBLIKASI ILMIAH KONTEMPORER UNTAR 2021

S1 S2 Psikologi



Kampus
Merdeka
INDONESIA JAYA



Optimalisasi
Kesejahteraan Psikologis
di Masa Pandemi

EDITOR

Prof. Dr. Ir. Dali S. Naga, MMSI

Prof. Dr. Samsunuwijati Mar'at

Dr. Monty P. Satiadarma, S.Psi., MS/AT, MFCC, DCH, Psikolog

Dr. Riana Sahrani, S.Psi., M.Si., Psikolog

SERI PUBLIKASI ILMIAH KONTEMPORER UNTAR 2021

**Optimalisasi Kesejahteraan Psikologis
di Masa Pandemi**

ISBN : 978-623-6463-13-0

Penerbit

LPPI UNTAR (UNTAR Press)

Lembaga Penelitian dan Publikasi Ilmiah Universitas Tarumanagara

Jln. Letjen. S. Parman No. 1

Kampus I UNTAR, Gedung M, Lantai 5

Jakarta 11440

Email: dppm@untar.ac.id

Keanggotaan IKAPI

No.605/AnggotaLuarBiasa/DKI/2021

Copyright © 2021 Universitas Tarumanagara

SERI PUBLIKASI ILMIAH KONTEMPORER UNTAR 2021

Editor Seri

Dr. Hetty Karunia Tunjungsari, S.E., M.Si.

Ir. Jap Tji Beng, MMSI., Ph.D.

Sri Tiatri, S.Psi, M.Si, Ph.D., Psikolog

Prof. Dr. Ir. Agustinus Purna Irawan, I.P.U., ASEAN Eng.

Optimalisasi Kesejahteraan Psikologis

di Masa Pandemi

Editor

Prof. Dr. Ir. Dali S. Naga, MMSI

Prof. Dr. Samsunuwijati Mar'at

Dr. Monty P. Satiadarma, S.Psi., MS/AT, MFCC, DCH, Psikolog

Dr. Riana Sahrani, S.Psi., M.Si., Psikolog

Penulis

Monty P. Satiadarma

Rita Markus Idulfilastri

Roswiyani

Fransisca Iriani Roesmala Dewi

P. Tommy Y. S. Suyasa

Riana Sahrani

Raja Oloan Tumanggor

Naomi Soetikno

Farhah Kamilatun Nuha

Dionisius Kevin Raphael

Pamela Hendra Heng

Rostiana

Sri Tiatri

Irene Apriani

Mirabella

Jordain Riyadi Taufik

Heryanti Satyadi

Rahmah Hastuti

Naomi Soetikno

Athirah Az'zahra Jashar

Lenny Helena Rossen Hainer

Agoes Dariyo

Denrich Suryadi

Niken Widi Astuti

Ninawati

Widya Risnawaty

Monika

Jovita Antonia Unggara

Acong Hutomo Kaspar

Meike Kurniawati

Agustina

Meiske Yunitree Suparman

Zamralita

Michael

Sandi Kartasasmita

Bonar Hutapea

LPPI UNTAR (UNTAR PRESS)

Jakarta, Indonesia

KATA PENGANTAR

Sejak bulan Maret tahun 2020, Indonesia dilanda pandemi COVID-19 yang sangat menular. Tidak kurang dari empat juta orang telah terinfeksi dan tidak kurang dari seratus tiga puluh ribu di antara mereka yang meninggal. Dilengkapi dengan alat pelindung diri, para tenaga kesehatan, baik dokter maupun perawat, memberanikan diri untuk merawat pasien yang tertular COVID-19 dan mereka pun terinfeksi. Seratus orang lebih di antara tenaga kesehatan juga meninggal.

Berbagai usaha pun dilakukan untuk mencegah penularan COVID-19. Ada aturan 3M berupa menjaga jarak, memakai masker, dan mencuci tangan. Ada Pembatasan Sosial Berskala Besar dan pembatasan lainnya sehingga segala kegiatan yang biasa dilakukan dihentikan atau dikurangi. Pegawai berhenti bekerja di kantor dan berdiam di rumah. Siswa berhenti ke sekolah dan berdiam di rumah. Kegiatan ekonomi pun terkendala sehingga pembatasan sosial dan kegiatan ekonomi diusahakan berjalan seimbang.

Banyak orang merasa bersyukur bahwa pada saat berdiam di rumah, telah ada teknologi canggih yang memungkinkan orang bekerja dari rumah. Ada teknologi email, WhatsApp, Zoom, Google Meet, Microsoft Team, dan sejenisnya yang memungkinkan orang berkomunikasi dari jarak jauh. Melalui teknologi elektronika, orang dapat saling mengirim informasi, dari membaca teks, melihat gambar dan video, sampai melakukan pertemuan jarak jauh. Para pegawai bekerja dari rumah serta guru dan siswa mengajar dan belajar dari rumah.

Sekalipun demikian orang-orang tetap merasa terkendala dalam kebebasan berkegiatan. Mereka terkurung di rumah, tidak dapat bersosialisasi secara langsung sehingga menimbulkan masalah psikologis. Dalam hal inilah bidang psikologi berperan untuk mengurangi beban psikologi yang dialami orang selama pandemi COVID-19 ini. Tidak kurang dari para dosen di Fakultas Psikologi Universitas Tarumanagara berusaha mengemukakan gagasan mereka di bidang psikologi akibat pandemi COVID-19 dalam bentuk tulisan yang kemudian dibukukan.

Kumpulan tulisan di dalam buku ini bersangkutan dengan berbagai kalangan di berbagai bidang psikologi. Selain kalangan umum, ada tulisan bersangkutan juga dengan kualitas hidup para anak dan remaja, regulasi emosi siswa dalam menghadapi kebosanan, kesehatan mental generasi milenial, sampai kesejahteraan psikologis kaum lanjut usia. Semuanya berkaitan dengan pandemi COVID-19 yang dialami oleh semua kalangan.

Tulisan yang bersangkutan dengan Kalangan umum berkenaan dengan kesejahteraan psikologis, *well-being*, Kesehatan mental, kualitas kehidupan melalui perilaku positif, kepedulian, aktivitas menggambar, aktivitas fisik, sampai mengatasi kesedihan dan resiliensi. Semuanya juga berlangsung dalam situasi pandemi COVID-19.

Untar Bersinergi, Untar Bereputasi.
Salam, UNTAR untuk Indonesia

Jakarta, 15 Desember 2021
Dekan Fakultas Psikologi
Dr. Rostiana, S.Psi., M.Si., Psikolog

DAFTAR ISI

KATA PENGANTAR	iii-iv
DAFTAR ISI	v-viii
BAB 1	1-27
<i>Menggambar Sebagai Salah Satu Sarana untuk Meningkatkan Kesejahteraan Psikologis</i>	
Monty P. Satiadarma	
BAB 2	28-49
<i>Kesejahteraan Psikologis Tim Virtual pada Masa Pandemi COVID-19</i>	
Rita Markus Idulfilastri	
BAB 3	50-73
<i>Mengembangkan Emosi Positif untuk Mengoptimalkan Kesejahteraan Psikologis pada Lansia</i>	
Roswiyani	
BAB 4	74-98
<i>Resiliensi dan Kualitas Kehidupan dalam Masa Pandemi COVID-19</i>	
Fransisca Iriani Roesmala Dewi	
BAB 5	99-127
<i>Peduli dan Lindungi Kesejahteraan Psikologis Karyawan: Bagaimana Cara Menegur?</i>	
P. Tommy Y. S. Suyasa	
BAB 6	128-145
<i>Meningkatkan Kualitas Hidup Anak dan Remaja Melalui Pengembangan Kebijakan (Wisdom) di Masa Pandemi</i>	
Riana Sahrani	
BAB 7	146-160
<i>Landasan Filosofis Well-Being</i>	
Raja Oloan Tumanggor	

BAB 8	161-181
<i>Mengatasi Kedukaan dengan Kekuatan Rasa Syukur</i>	
<i>Naomi Soetikno, Farhah Kamilatun Nuha, Dionisius Kevin Raphael</i>	
BAB 9	182-206
<i>Kesehatan Mental dan Kualitas Hidup Generasi Milenial di Masa Pandemi COVID-19</i>	
<i>Pamela Hendra Heng</i>	
BAB 10	207-235
<i>Peran Bersyukur dalam Membentuk Perilaku Kerja Positif</i>	
<i>Rostiana</i>	
BAB 11	236-256
<i>Regulasi Emosi Sebagai Strategi Menghadapi Kebosanan Siswa SMA pada Masa Pandemi COVID-19</i>	
<i>Sri Tiatri, Irene Apriani, Mirabella, Jordain Riyadi Taufik</i>	
BAB 12	257-272
<i>Pengaruh Aktivitas Fisik Rutin Sehari-hari pada Subjective Well-Being Remaja di Masa Pandemi COVID-19</i>	
<i>Heryanti Satyadi</i>	
BAB 13	273-291
<i>Meningkatkan Motivasi Belajar Siswa untuk Tetap Sejahtera secara Psikologis di Masa Pandemi</i>	
<i>Rahmah Hastuti</i>	
BAB 14	292-311
<i>Kekuatan Self-Compassion dalam Menurunkan Amarah</i>	
<i>Naomi Soetikno, Athirah Az'zahra Jashar, Lenny Helena Rossen Hainer</i>	
BAB 15	312-333
<i>Penerapan Teori Belajar Transformatif bagi Orangtua Anak-Anak Jalanan dalam Rangka Meningkatkan Kualitas Hidup</i>	
<i>Agoes Dariyo</i>	

BAB 16	334-352
<i>Bekerja Produktif Tanpa Prokrastinasi di Masa Pandemi COVID-19</i>	
Denrich Suryadi	
BAB 17	353-364
<i>Menjaga dan Melindungi Kesehatan Mental Anak di Masa Pandemi COVID-19</i>	
Niken Widi Astuti	
BAB 18	365-384
<i>Perilaku Adaptif dan Kesehatan Mental di Masa Pandemi COVID-19</i>	
Ninawati	
BAB 19	385-405
<i>Penerapan Digital Parenting Guna Meningkatkan Kesejahteraan Psikologis Anak pada Masa Pandemi</i>	
Widya Risnawaty	
BAB 20	406-423
<i>Meningkatkan Kesejahteraan Psikologis Guru pada Masa Pandemi COVID-19</i>	
Monika, Jovita Antonia Unggara, Acong Hutomo Kaspar	
BAB 21	424-440
<i>Resesi dan Kesehatan Mental</i>	
Meike Kurniawati	
BAB 22	441-459
<i>Hindari Kebiasaan Mengeluh Guna Memperbaiki Kesejahteraan Psikologis Keluarga</i>	
Agustina	
BAB 23	460-477
<i>Bersyukur di Masa Penuh Tantangan</i>	
Meiske Yunithree Suparman	
BAB 24	478-496
<i>Workplace Well-Being Karyawan pada Masa Pandemi COVID-19</i>	
Zamralita, Michael	

BAB 25	497-516
<i>Stress dan Coping Stress pada Siswa di Masa Pandemi Covid-19</i>	
<i>Sandi Kartasasmita</i>	
BAB 26	517-535
<i>Melucu dalam Situasi Ekstrim?*</i>	
<i>Humor dan Upaya Menjaga Kesehatan Mental Masa Pandemi Covid-19</i>	
<i>Bonar Hutapea</i>	

BAB 6

Meningkatkan Kualitas Hidup Anak dan Remaja Melalui Pengembangan Kebijakan (*Wisdom*) di Masa Pandemi

Riana Sahrani

Program Studi Psikologi Profesi Jenjang Magister

Fakultas Psikologi Universitas Tarumanagara

Abstrak

Di masa pandemi ini kualitas hidup individu pada umumnya menurun sejalan dengan kesehatan mental yang juga menurun dan hal ini tidak terkecuali pada anak-anak dan remaja. *Quality of life (QoL)* atau kualitas hidup adalah suatu standar mengenai bagaimana seseorang atau kelompok menilai aspek-aspek yang ada dalam kehidupannya, baik secara objektif maupun subjektif. Kualitas hidup ini dapat ditingkatkan dengan cara mengembangkan *wisdom* (kebijaksanaan) pada anak dan remaja. Kebijakan merupakan gabungan aspek kognitif, afektif, dan reflektif dalam diri individu, berupa kemampuan individu untuk memecahkan permasalahan yang ada sehingga tercipta keharmonisan dalam lingkungan. Penelitian terdahulu menunjukkan bahwa kualitas hidup berkorelasi dengan kebijakan. Kebijakan juga berkontribusi secara positif terhadap peningkatan kualitas hidup seseorang, dalam hal ini, pada remaja. Kebijakan dapat dilatihkan pada anak-anak dan remaja sehingga pembahasan mengenai bagaimana melatihkannya pada anak dan remaja menjadi topik utama dalam artikel ini.

Kata kunci: kualitas hidup (*QoL*), kebijakan (*wisdom*), pelatihan kebijakan, anak dan remaja, pandemi

1.1 Pendahuluan/ Latar Belakang

Hampir di seluruh belahan dunia, kita semua sudah merasakan adanya pandemi COVID-19 (sampai bulan September 2021 dan demikian juga ketika artikel ini ditulis). Banyak hal yang berubah sehubungan dengan hal ini, baik dari sisi personal individu maupun dalam kehidupan bermasyarakat secara umum. Sisi personal yang terasa adalah tuntutan kondisi ini bagi individu untuk berubah terutama dari segi kebiasaan atau gaya hidup. Kini semua orang harus lebih memperhatikan kesehatan diri sendiri dan juga Kesehatan orang lain. Adapun dari segi kehidupan bermasyarakat secara umum, terjadi tuntutan untuk meneruskan pendidikan yang sudah berjalan dengan cara daring atau virtual sehingga hal ini membawa perubahan bagi para pengajar dan siswa yang terlibat di dalamnya. Para pengajar dan juga terutama siswa mengeluhkan kesulitan mereka dalam belajar secara daring. Siswa berargumen bahwa belajar daring itu sangat melelahkan dan tidak membawa manfaat yang besar karena mereka seringkali tidak paham akan apa yang diajarkan guru. Banyak siswa, baik anak-anak ataupun remaja, merasa tertekan, stres, dan kesehatannya menurun.

Kesehatan mental yang menurun ini berhubungan erat dengan *quality of life* (kualitas hidup) seseorang. Kualitas merupakan suatu standar mengenai bagaimana seseorang atau kelompok menilai aspek-aspek yang ada dalam kehidupannya, baik secara objektif maupun subjektif (The WHOQOL Group, 1996). Padahal kualitas hidup ini menentukan seberapa besar kemungkinannya orang akan merasa puas akan kehidupannya sehingga individu menjadi sehat secara mental dan produktif dalam masyarakat. Maka dari itu diperlukan *wisdom* (kebijaksanaan) untuk meningkatkan kualitas hidup tersebut. Selain itu memang ada keterkaitan antara kesehatan mental dengan kebijaksanaan (Webster, Westerhof, & Bohlmeijer, 2012). Apalagi menurut riset yang sudah dilakukan oleh penulis bahwa kebijaksanaan berhubungan dan berperan cukup besar terhadap kualitas hidup seseorang (Sahrani, Heng, & Christy, 2020).

Kebijaksanaan dapat diperoleh semua orang asalkan ada kemauan untuk mencapainya. Hal ini karena kebijaksanaan bukan hanya bersifat bawaan

atau genetis tetapi juga bisa dilatih dan bahkan dapat dilatih pada anak-anak dan remaja sekalipun. Kebijakan juga tidak terbatas pada jenis kelamin, usia, atau pendidikan, walau menurut teori yang ada, kebijakan akan lebih berkembang pada orang dewasa dan lansia, terutama mereka yang mempunyai bekal atau pengetahuan yang cukup untuk menjadi bijak. Maka dalam artikel ini akan dipaparkan bagaimana meningkatkan kualitas hidup anak-anak dan remaja dengan cara mengembangkan kebijakan pada pandemi seperti saat ini.

1.2 Isi dan Pembahasan

Kebijakan Terhadap Kualitas Hidup

Kualitas hidup merupakan suatu hal penting dalam kehidupan individu karena merupakan standar mengenai bagaimana seseorang atau kelompok menilai aspek-aspek yang ada dalam kehidupannya, baik secara objektif maupun subjektif (The WHOQOL Group, 1998). Ada empat dimensi dalam kualitas hidup yaitu kesehatan fisik; dimensi psikologis; dimensi hubungan sosial; dan dimensi lingkungan. Pertama adalah dimensi fisik yaitu yang membahas kondisi fisik individu, misalnya, bagaimana aktivitas individu sehari-hari, ada atau tidaknya ketergantungan pada obat-obatan atau pengobatan tertentu, energi dan kelelahan yang dirasakan, mobilitas, rasa sakit dan ketidaknyamanan, tidur dan istirahat, serta kekuatan untuk bekerja. Kedua adalah dimensi psikologis yang membahas kondisi psikologis individu, misalnya, masalah psikologis yang meliputi penampilan diri secara umum, perasaan negatif, perasaan positif, keberhargaan diri, spiritualitas atau agama atau keyakinan individu, dan kemampuan berpikir, belajar, memori, serta konsentrasi.

Ketiga adalah dimensi relasi sosial yang membahas tentang relasi sosial dengan orang lain di sekitarnya, misalnya, relasi personal, dukungan sosial, dan aktivitas seksual. Keempat adalah dimensi lingkungan yang membahas tentang kondisi lingkungan yang menjadi tempat individu menjalani kehidupannya sehari-hari. Sebagai contoh adalah sumber daya

untuk mendukung kondisi finansial, kebebasan, kenyamanan fisik, dan keamanan, akses dan kualitas sarana kesehatan dan kepedulian sosial, kondisi lingkungan rumah, kesempatan untuk mendapatkan informasi dan keterampilan baru, partisipasi dan kesempatan untuk berekreasi atau bersantai, kondisi sekitar perumahan yang mencakup polusi, tingkat kebisingan, lalu lintas, dan iklim, serta transportasi.

Selanjutnya banyak hal yang mendukung individu agar merasakan bahwa kualitas dalam kehidupannya berjalan dengan baik. Salah satu hal yang mendukung kualitas hidup yang baik adalah adanya *wisdom* atau kebijaksanaan dalam diri individu. Hal ini sejalan dengan hasil penelitian Webster, Westerhof, dan Bohlmeijer (2014), bahwa dengan adanya kebijaksanaan membuat seorang individu dapat mempertahankan kesehatan mentalnya secara lebih baik. Kesehatan mental itu sendiri sangat berhubungan dengan kualitas yang dirasakan oleh individu secara keseluruhan. Apalagi peranan kebijaksanaan terhadap kualitas hidup dapat dikatakan cukup besar yaitu 28.3% sehingga semakin mempertegas urgensi untuk menerapkan *wisdom* dalam kehidupan sehari-hari (Sahrani, Heng, Christy, 2020). Jadi apabila kebijaksanaan seorang individu meningkat yang maka akan meningkat pula kualitas hidupnya.

Maka dapat dikatakan kebijaksanaan berhubungan dan berperan terhadap kualitas hidup seseorang. Kebijaksanaan meliputi pengetahuan dan penilaian mengenai makna kehidupan serta cara menjalani kehidupan secara baik berdasarkan dan untuk kepentingan pribadi maupun kesejahteraan bersama (Baltes & Staudinger, 2000). Dapat diartikan bahwa kebijaksanaan adalah bagaimana individu menggunakan akal-budinya berdasarkan pengalaman dan pengetahuan. Jadi terdapat pengintegrasian pikiran, perasaan, dan tingkah laku, serta evaluasi diri dalam menilai dan memutuskan masalah. Pada akhirnya tercipta keharmonisan individu dengan lingkungannya (Sahrani, Matindas, Takwin, & Mansoer, 2014).

Hasil penelitian Sahrani (2019) mendapatkan tiga faktor yang meliputi 45 karakteristik kebijaksanaan. Faktor pertama adalah berpikir cerdas (terdiri dari 15 karakteristik: hati-hati dalam berbicara dan bertindak; mampu mengendalikan emosi; adil; berjiwa besar, mau memaafkan orang lain; bertanggungjawab; mau

menerima kritik dan pendapat orang lain; menerima kelemahan diri dan mengakui kesalahan; memikirkan dampak keputusan, mempertimbangkan setiap tindakan; mampu menghadapi dan mencari solusi masalah; berkomitmen; bertindak tepat; mempunyai prinsip dan nilai moral yang baik; menepati janji, dapat dipercaya, jujur; amanah; dan disiplin). Faktor kedua adalah berkepribadian positif (terdiri dari 17 karakteristik: setia; humoris; dermawan; ramah, murah senyum, sopan, beretika; mempunyai hati nurani; cinta damai; empati; mempunyai sikap nasionalisme; apa adanya; bersyukur; mau menolong, tulus ikhlas; menaati aturan yang berlaku di masyarakat; menjalankan agamanya; rendah hati; peduli orang lain dan lingkungan; memperhatikan kerapihan; dan mempunyai banyak pengalaman hidup). Faktor ketiga adalah keterandalan dalam bertindak (terdiri dari 12 karakteristik: mampu mengemukakan pendapat, berkomunikasi; tegas; mau bekerja keras, tidak mudah menyerah; konsisten, berkomitmen; mandiri; percaya diri; mampu menilai diri sendiri dan orang lain; cerdas, cerdik, kritis, kreatif; mampu bekerjasama dan menyesuaikan diri dengan orang lain; berani mengambil keputusan; berpikir positif, berpikiran maju, berwawasan luas; dan teliti).

Hasil ini sejalan dengan teori Kupperman (2005) yaitu individu yang cerdas, terbuka terhadap pengalaman baru, fleksibel dan kreatif dalam gaya berpikir yang diprediksi akan semakin luas pengetahuannya dalam hal kebijaksanaan. Individu yang memiliki intelegensi sosial dan berorientasi pada pertumbuhan pribadi yang lebih tinggi daripada yang lainnya terbuka terhadap pengalaman baru sehingga mendapatkan pengalaman hidup yang lebih bervariasi (Reznitskaya & Sternberg, 2004). 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.

Selanjutnya terdapat tiga faktor yang berperan sebagai syarat individu untuk memperoleh kebijaksanaan yaitu faktor umum, faktor khusus, dan faktor tambahan. Faktor umum terdiri dari kemampuan umum atau intelegensi, 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, dan adanya konteks pekerjaan atau karir yang mendukung. Maka dapat dikatakan bahwa tidak mudah bagi individu untuk mencapai kebijaksanaan (Kunzmann & Baltes, 2005).

Keterkaitan faktor ini dalam situasi pandemi COVID-19 bisa dijelaskan dari faktor pertama atau faktor umum yaitu adanya kesediaan untuk menghadapi situasi atau pengalaman baru, dari faktor kedua yaitu faktor khusus yaitu berpengalaman dalam mengatasi masalah kehidupan, berlatih pada role model (tokoh panutan) dalam menghadapi masalah kehidupan, serta terakhir dari faktor ketiga atau faktor tambahan yaitu pengasuhan orang tua. Jadi dalam masa pandemi COVID-19 anak dan remaja mendapatkan pengalaman baru mengenai bagaimana menghadapi masalah saat ini. Mereka mendapatkan pengetahuan baru mengenai COVID-19, misalnya, dengan cara sering mencuci tangan, memakai masker, dan menjaga jarak dengan orang lain. Selanjutnya anak dan remaja 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 mereka 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 (Sahrani, 2020).

Selain itu individu diperkirakan akan lebih cepat dalam pencapaian kebijaksanaan apabila mereka mempunyai pengalaman mengatasi masalah hidup yang sulit dan yang secara moral menantang. Para peneliti yang menitikberatkan sisi kognitif, memandang bahwa kebijaksanaan berkembang melalui pengalaman hidup dan belajar dari orang lain (melalui tokoh panutan). Sedangkan peneliti yang lebih mementingkan sisi integratif, memandang bahwa 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.

Terdapat 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 mereka rasakan depresi atau putus asa daripada mencapai kebijaksanaan. Sebagai contoh, hasil dari penelitian berkelanjutan menunjukkan bahwa orang yang mengalami krisis ekonomi setelah perang dunia kedua namun mendapat skor tinggi pada pengukuran kebijaksanaan akan 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 hal yang 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 pengalaman hidup yang sulit (Rathunde, 2009).

Selanjutnya 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). Kebijaksanaan adalah penggunaan kecerdasan dan pengalaman yang dimediasi oleh pencapaian keseimbangan antara area intrapersonal, interpersonal, dan ekstrapersonal dalam diri individu (Sternberg, 2014). Sekolah juga bukan hanya sekadar untuk mendapatkan pengetahuan namun juga menjadi tempat untuk secara bijak mengaplikasikan pengetahuan tersebut. Selain itu dengan mengajarkan bagaimana berpikir bijaksana juga diharapkan akan

mengurangi kesalahan di masa datang atau tidak mengulangi kesalahan di masa lalu.

Kemudian Sternberg (2014) mengemukakan pandangannya mengenai mengapa kita sebaiknya memasukkan *wisdom related skill* dalam kurikulum sekolah yaitu karena kebijaksanaan merupakan alat untuk mencapai kepuasan dan kebahagiaan dalam kehidupan. Pengetahuan saja tidak cukup untuk menjadikan orang berkepribadian baik karena kebijaksanaan merupakan cara untuk menciptakan dunia yang lebih baik dan harmonis. Anak dan pelajar pada akhirnya akan menjadi orang tua dan pemimpin sehingga diharapkan mampu mengambil keputusan yang baik. Kondisi ini senada dengan apa yang diutarakan oleh Sternberg & Hagen (2019) yang mengutarakan bahwa dalam dunia yang penuh dengan konflik (seperti saat ini) maka sekolah seharusnya mulai mengajarkan topik kebijaksanaan selain mengajarkan pengetahuan dan keterampilan dasar. Dengan adanya kebijaksanaan maka pelajar akan mempunyai kesempatan untuk belajar bagaimana mengatasi secara lebih efektif suatu masalah dalam kehidupan mereka sehari-hari.

Selanjutnya ada tiga program yang pernah diajukan untuk mengembangkan kebijaksanaan pada anak-anak atau para siswa: pertama adalah Program *Philosophy for children* (Lipman, dalam Sternberg, 2014). Tujuannya adalah untuk mengembangkan keterampilan analitis pada siswa. Caranya adalah dengan meminta anak untuk membaca novel dan kemudian belajar mengevaluasi informasi yang ada dalam novel tersebut. Setelah itu mereka diminta membuat *judgment* mengenai karakter yang ada di novel serta pilihan hidup yang harus mereka lakukan dalam hidup. Program yang kedua adalah *Paul's Program* (Paul, dalam Sternberg, 2014) yang menekankan *dialogical thinking* atau melihat permasalahan dari berbagai macam perspektif. Program yang ketiga adalah program oleh Perkins (dalam Sternberg, 2014) yang menekankan pengertian dari '*knowledge by design*', yaitu bagaimana pengetahuan itu dirancang dan digunakan untuk mengatasi permasalahan dalam kehidupan sehari-hari.

Silawaty (2020) juga menekankan aktivitas-aktivitas yang terkait dengan pengembangan kebijaksanaan yang dapat diaplikasikan sebagai bagian

dari pembelajaran jarak jauh (PJJ) atau daring di sekolah atau di perguruan tinggi. Hal ini dapat menjadi bentuk dukungan institusi pendidikan kepada pelajar yang mengalami stres dan kecemasan akibat situasi pandemi termasuk PJJ. Aktivitas-aktivitas ini dapat dilakukan pada jam Bimbingan dan Konseling (BK) atau pada pengembangan karakter. Bentuk kegiatan ini misalnya dapat berupa meditasi yang berbasis teori *mindfulness* yang dikemukakan oleh Williams dan Penman (dalam Silawaty, 2020). Kegiatan meditasi berfokus pada napas sehingga memungkinkan kita untuk mengobservasi munculnya pikiran-pikiran dan, sedikit demi sedikit, berhenti melawannya. Kita pun sampai pada pemahaman yang mendalam bahwa pikiran dan perasaan (termasuk yang negatif) bersifat sementara dan kita memiliki pilihan untuk apakah akan bertindak terhadap sesuatu atau tidak.

Tabel 1 menunjukkan hasil penelitian dengan metode eksperimen yang menekankan pelatihan untuk meningkatkan kebijaksanaan:

Tabel 1.

Penelitian mengenai pelatihan kebijaksanaan pada anak dan remaja

No.	Peneliti dan tahun	Kegiatan	Hasil
1	Kross dan Grossmann (2011)	Peneliti mengadakan dua eksperimen pada siswa untuk mengembangkan kebijaksanaan: mengenai isu-isu personal yang berarti, misalnya, tentang pemilu dan politik.	Terdapat efek tidak langsung dari keterbukaan mengenai suatu hal terhadap penalaran kebijaksanaan (<i>wise reasoning</i>).
2	DeMichelis, Ferrari, dan	Orang lanjut usia dan siswa SMA dijadikan	Orang lanjut usia dan siswa SMA terlibat

	Rozin (2015)	<p>satu kelas untuk mendorong perkembangan kebijaksanaan pada siswa SMA, misalnya, dengan mendiskusikan kasus-kasus yang terkait dengan isu kebijaksanaan. Program dalam penelitian ini dinamakan: <i>Intergenerational Program</i>.</p>	<p>dalam diskusi dan menunjukkan adanya dimensi kebijaksanaan yaitu merefleksikan pengalaman, keterbukaan, pengalaman hidup yang traumatis, regulasi emosi, dan adanya humor. Hal ini sesuai dengan penelitian Webster (2011) mengenai alat ukur dan dimensi kebijaksanaan.</p>
3	Sharma dan Dewangan (2017)	<p>Mengukur skor kebijaksanaan sebelum dan sesudah pelajaran mengenai kepemimpinan. Selain itu menerapkan kurikulum pelatihan <i>mindfulness</i> dan studi kasus mengenai nilai-nilai kepemimpinan. Siswa diminta untuk melakukan pelatihan</p>	<p>Ada peningkatan dari segi suppression dan habitual action (yang memprediksi <i>cognitive wisdom</i>). Intervensi ini juga menunjukkan bahwa kebijaksanaan dapat dikembangkan.</p>

		<i>mindfulness</i> , menulis jurnal, membaca kasus-kasus yang nantinya akan didiskusikan di kelas.	
4	Bruya dan Ardel (2018)	Memberikan pelajaran yang terkait dengan kebijaksanaan yaitu melalui pelajaran filsafat, di kelas A. Memberikan pelajaran filsafat dan psikologi di kelas B.	Terdapat peningkatan skor kebijaksanaan sesudah intervensi.
5	Ardelt (2018)	Pelajaran yang terkait dengan kebijaksanaan dimasukkan dalam kurikulum. Aspek kebijaksanaan yang diukur adalah dimensi kognitif, afektif, dan reflektif. Pelajaran yang diberikan antara lain: mengenai spiritualitas dan kesehatan, <i>consciousness</i> , religi,	Terdapat peningkatan skor kebijaksanaan setelah intervensi.

compassionate love,
mindful living,
sociology of aging,
dan lain sebagainya.

Maka dapat dilihat dari uraian di atas bahwa terdapat beberapa usulan mengenai bagaimana sebaiknya cara melatih dan mengembangkan kebijaksanaan pada anak dan remaja. Selain itu ada juga pelatihan yang memang sudah diterapkan dan diujikan untuk mengetahui apakah kebijaksanaan itu dapat dilatihkan dan dikembangkan melalui intervensi di sekolah.

1.3 Penutup

Kebijaksanaan terbentuk, salah satunya, dari pemaknaan individu terhadap pengalaman sulit yang dialaminya. Maka dengan adanya peristiwa pandemi COVID-19 ini, diharapkan akan ada semakin banyak orang yang bijaksana. Kebijaksanaan dapat dipupuk dari masa kanak-kanak dan terutama pada anak dan remaja. Semua ini perlu dipraktekkan dalam kehidupan sehari-hari sehingga mempunyai anak yang bijaksana bukanlah sekadar harapan orang tua dan masyarakat. Maka dapat dikatakan bahwa kebijaksanaan bukanlah hal yang mustahil untuk dicapai namun juga bukan hal yang mudah untuk dilaksanakan oleh individu. Kebijaksanaan merupakan suatu hal yang dapat dipelajari oleh seseorang yang memang ingin mendapatkannya. Apabila kita kaitkan kebijaksanaan dengan kualitas hidup maka terbukti bahwa kedua hal ini saling berkaitan erat. Apabila individu memiliki kebijaksanaan yang tinggi maka kualitas hidupnya akan semakin tinggi pula. Demikian sebaliknya, apabila kebijaksanaan individu itu rendah maka akan semakin rendah pula kualitas hidupnya.

Saran-saran yang dapat penulis berikan berdasarkan pembahasan yang telah diberikan adalah: sebaiknya orang tua dan para guru memberikan contoh atau teladan bagi anak dan remaja mengenai bagaimana seharusnya

berperilaku bijaksana dalam kehidupan sehari-hari. Anak dan remaja tentu masih membutuhkan dukungan dari orang-orang terdekat mengenai perilaku apa yang seharusnya dilakukan dalam kondisi sulit seperti saat pandemi ini. Orang tua dan guru dapat melatih aspek kognitif, afektif, dan reflektif dalam diri anak yaitu *reflective, dialogical, and dialectical thinking*, misalnya dengan cara lebih sering berdiskusi mengenai peristiwa di lingkungan yang mengandung konflik atau secara spesifik mengenai topik pandemi, misalnya, mengenai COVID-19, masalah yang terjadi, kesulitan apa yang terjadi di masyarakat, masalah apa yang ditemui siswa saat ini, bagaimana cara mengatasinya, dan hal lain yang terkait dengan wabah ini.

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

Kemudian orang tua dapat menceritakan kisah-kisah perjuangan tentang orang dalam mengatasi kesulitan yang hingga berhasil. Bagaimana orang mencari jalan keluar dari masalah dan apa *value* atau nilai-nilai yang disampaikan dari cerita tersebut. Dengan demikian anak akan belajar tentang 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.

Guru dan sekolah dapat mulai berpikir untuk memasukkan topik mengenai kebijakan ini dalam pelajaran di sekolah, mulai dari mencari topik, membuat modul pelajaran, melatih para guru, dan juga menguji coba pelajaran tersebut dalam pembelajaran di sekolah. Guru juga diharapkan mampu memberikan dan menjadi teladan dalam mencontohkan bagaimana seharusnya berpikir dan bertindak bijak terutama dalam aplikasi kehidupan siswa. Guru dapat mendiskusikan kasus-kasus yang sulit dengan anak dan remaja sehingga cara berpikir mereka lebih ‘terangkat’ sehingga lebih mudah untuk mengembangkan kebijakan.

Anak dan remaja juga dapat diarahkan dan dibimbing agar mereka selalu melatih diri agar dapat berpikir dan bertindak bijak dalam kondisi apapun, misalnya, dengan berdiskusi bersama orang yang mereka anggap bijaksana serta mengikuti kegiatan di lingkungan rumah atau sekolah yang terbilang positif dan bermanfaat. Mereka juga dapat menekuni kesukaan atau hobi yang berhubungan dengan pencapaian kebijakan, misalnya, hobi membaca atau menulis sesuai dengan topik yang memunculkan motivasi berprestasi.

Referensi

- 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. (2018): Can wisdom and psychosocial growth be learned in university courses?, *Journal of Moral Education*, DOI: 10.1080/03057240.2018.1471392
- 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.
- Bruya, B. dan Ardel, M., 2018. Wisdom can be taught: A proof-of-concept study for fostering wisdom in the classroom. *Learning and Instruction*, 58, pp.106-114.
- 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.
- DeMichelis, C., Ferrari, M., & Rozin, T. (2015). Teaching for wisdom in an intergenerational High-School-English class. *Educational Gerontological*, 41, 551–566
- 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.
- Kross, E., & Grossmann, I. (2011). Boosting wisdom: Distance from the self- enhances wise reasoning, attitudes, and behavior. *Journal of Experimental Psychology: General*. doi: 10.1037/a0024158
- 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). 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.
- Sahrani, R. (2020). Peran pandemic COVID-19 terhadap perkembangan kebijaksanaan pada anak. Dalam R. Sahrani, M. Mawarpury, H. Nisa, & Afriani (Eds.), *Tinjauan Pandemi COVID-19 dalam Psikologi Perkembangan* (hal. 110-121). Syah Kuala University Press.
- Sahrani, R., Heng, P. H., & Christy (2020). Peranan wisdom terhadap quality of life remaja jabodetabek dalam masa pandemi COVID-19. Dalam Prosiding Senapenmas 2020, *Urgensi pengembangan penelitian dan pengabdian kepada masyarakat dalam konteks budaya indonesia sebagai wujud ketangguhan bangsa* (hal. 167-174). Universitas Tarumanagara.
- Sahrani, R., Matindas, R. W., Takwin, B., & Mansoer, W. W. (2014). The role of reflection of difficult life experiences on wisdom. *Journal of the Indian Academy of Applied Psychology*, 40(2), 315-323.
- Sharma, A. & Dewangan, R. L. (2017). Can wisdom be fostered: Time to test the model of wisdom. *Cogent psychology*, 4: 1381456.

doi.org/10.1080/23311908.2017.1381456

- Silawaty, I. (2020). Mengembangkan kebijaksanaan untuk membantu remaja di masa pandemi. Dalam R. Sahrani, M. Mawarpury, H. Nisa, & Afriani (Eds.), *Tinjauan pandemi COVID-19 dalam psikologi perkembangan* (hal. 171-194). Syah Kuala University Press.
- Sternberg, R. J. (2014). What is wisdom and how can we develop it? *The ANNALS of the American Academy of Political and Social Science*, 591, 164–277
- Sternberg, R. J., & Hagen, E. S. (2019). Teaching for Wisdom. *The Cambridge Handbook of Wisdom*. <https://doi.org/10.1017/9781108568272.018>
- The WHOQOL Group (1998). Development of the World Health Organization WHOQOL-BREF Quality of Life Assessment. *Psychological Medicine*, 28, 551-558.
- Webster, J. D., Taylor, M., & Bates, G. (2011). Comparing the psychometric properties of two measures of wisdom: Predicting forgiveness and psychological well-being with the self-assessed wisdom scale (SAWS) and the three-dimensional wisdom scale (3D-WS). *Experimental Aging Research*, 37(2), 129–141.
- Webster, J., Westerhof, G., dan Bohlmeijer, E. (2012). Wisdom and mental health across the lifespan. *The Journals of Gerontology Series B: Psychological Sciences and Social Sciences*, 69(2), 209-218.

Profil Penulis

Dr. Riana Sahrani, S.Psi., M.Si., Psikolog.



Riana Sahrani (RS) merupakan lulusan S3 bidang ilmu Psikologi dari Fakultas Psikologi Universitas Indonesia tahun 2014. Aktivitas RS adalah sebagai staf pengajar Fakultas Psikologi Universitas Tarumanagara. RS juga menjadi ketua editor jurnal *Provita: Jurnal Psikologi Pendidikan* dan editor Buku "Tinjauan Pandemic Covid-19 dalam Psikologi Perkembangan".

PENERBIT

LPPI UNTAR (UNTAR Press)
Lembaga Penelitian dan Publikasi Ilmiah
Universitas Tarumanagara

Jln. Letjen S. Parman No. 1
Kampus I UNTAR, Gedung M, Lantai 5
Jakarta 11440

Email: dppm@untar.ac.id

ISBN 978-623-6463-13-0

