SERI PUBLIKASI ILMIAH KONTEMPORER UNTAR 2021

S1
S2
Psikologi

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 Yunithree 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 memingkinkan 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

Menggambar Sebagai Salah Satu Sarana untuk Meningkatkan Kesejahteraan Psikologis

Monty P. Satiadarma

BAB 2 28-49

Kesejahteraan Psikologis Tim Virtual pada Masa Pandemi COVID-19

Rita Markus Idulfilastri

BAB 3 50-73

Mengembangkan Emosi Positif untuk Mengoptimalkan Kesejahteraan Psikologis pada Lansia

Roswiyani

BAB 4 74-98

Resiliensi dan Kualitas Kehidupan dalam Masa Pandemi COVID-19

Fransisca Iriani Roesmala Dewi

BAB 5 99-127

Peduli dan Lindungi Kesejahteraan Psikologis Karyawan: Bagaimana Cara Menegur?

P. Tommy Y. S. Suyasa

BAB 6 128-145

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

Riana Sahrani

BAB 7 146-160

Landasan Filosofis Well-Being

Raja Oloan Tumanggor

BAB 8 161-181

Mengatasi Kedukaan dengan Kekuatan Rasa Syukur

Naomi Soetikno, Farhah Kamilatun Nuha, Dionisius Kevin Raphael

BAB 9 182-206

Kesehatan Mental dan Kualitas Hidup Generasi Milenial di Masa Pandemi COVID-19

Pamela Hendra Heng

BAB 10 207-235

Peran Bersyukur dalam Membentuk Perilaku Kerja Positif

Rostiana

BAB 11 236-256

Regulasi Emosi Sebagai Strategi Menghadapi Kebosanan Siswa SMA pada Masa Pandemi COVID-19

Sri Tiatri, Irene Apriani, Mirabella, Jordain Riyadi Taufik

BAB 12 257-272

Pengaruh Aktivitas Fisik Rutin Sehari-hari pada Subjective Well-Being Remaja di Masa Pandemi COVID-19

Heryanti Satyadi

BAB 13 273-291

Meningkatkan Motivasi Belajar Siswa untuk Tetap Sejahtera secara Psikologis di Masa Pandemi

Rahmah Hastuti

BAB 14 292-311

Kekuatan Self-Compassion dalam Menurunkan Amarah

Naomi Soetikno, Athirah Az'zahra Jashar, Lenny Helena Rossen Hainer

BAB 15 312-333

Penerapan Teori Belajar Transformatif bagi Orangtua Anak-Anak Jalanan dalam Rangka Meningkatkan Kualitas Hidup

Agoes Dariyo

BAB 16 334-352

Bekerja Produktif Tanpa Prokrastinasi di Masa Pandemi COVID-19

Denrich Suryadi

BAB 17 353-364

Menjaga dan Melindungi Kesehatan Mental Anak di Masa Pandemi COVID-19

Niken Widi Astuti

BAB 18 365-384

Perilaku Adaptif dan Kesehatan Mental di Masa Pandemi COVID-19

Ninawati

BAB 19 385-405

Penerapan Digital Parenting Guna Meningkatkan Kesejahteraan Psikologis Anak pada Masa Pandemi

Widya Risnawaty

BAB 20 406-423

Meningkatkan Kesejahteraan Psikologis Guru pada Masa Pandemi COVID-19

Monika, Jovita Antonia Unggara, Acong Hutomo Kaspar

BAB 21 424-440

Resesi dan Kesehatan Mental

Meike Kurniawati

BAB 22 441-459

Hindari Kebiasaan Mengeluh Guna Memperbaiki Kesejahteraan Psikologis Keluarga

Agustina

BAB 23 460-477

Bersyukur di Masa Penuh Tantangan

Meiske Yunithree Suparman

BAB 24 478-496

Workplace Well-Being Karyawan pada Masa Pandemi COVID-19

Zamralita, Michael

BAB 25 497-516

Stress dan Coping Stress pada Siswa di Masa Pandemi Covid-19

Sandi Kartasasmita

BAB 26 517-535

*Melucu dalam Situasi Ekstrim?**

Humor dan Upaya Menjaga Kesehatan Mental Masa Pandemi Covid-19

Bonar Hutapea

BAB 1

Menggambar Sebagai Salah Satu Sarana untuk Meningkatkan Kesejahteraan Psikologis

Monty P. Satiadarma
Program Studi Psikologi Profesi Jenjang Magister
Fakultas Psikologi Universitas Tarumanagara

Abstrak

Menggambar merupakan aktivitas sederhana yang dapat dilakukan oleh banyak orang untuk mengisi waktu di antara satu kegiatan dengan kegiatan lainnya. Aktivitas menggambar didapati memiliki fungsi terapi guna mengatasi gejolak psikologis di samping juga berdaya guna untuk meningkatkan kesejahteraan psikologis. Kesejahteraan psikologis merupakan aspek penting yang layak dimiliki individu karena dapat memberi manfaat bagi dirinya maupun bagi orang lain. Kesejahteraan psikologis kerap menghadapi tantangan seperti isolasi sosial di masa pandemik. Menggambar dapat dijadikan salah satu sarana komunikasi dalam membangun interaksi sosial, mengatasi rasa terisolir, cemas dan tertekan, serta berguna untuk meningkatkan kesejahteraan sosial.

Kata kunci: menggambar, art therapy, kesejahteraan psikologis, isolasi sosial.

1.1 Pendahuluan/Latar Belakang

Menggambar merupakan kegiatan yang relatif mudah dilakukan oleh banyak orang. Hampir setiap individu mampu menggambar walaupun dengan kualitas yang berbeda. Bukti-bukti menunjukkan bahwa banyak anak-anak dalam usia dini yang mengungkapkan diri melalui ekspresi gambar walau ekspresinya masih bersifat rudimenter. Kebanyakan ekspresi gambar anak-anak batita (bawah tiga tahun) berbentuk *scribble* (Lowenfled & Brittain, 1987). Secara umum bentuk gambar ini dikenal orang dengan istilah "benang kusut". Tentunya ungkapan bentuk *scribble* ini bukan berarti anak ingin menggambar benang kusut, melainkan karena kemampuan anak memang masih terbatas dalam mengekspresikan diri dalam bentuk visual.

Lowenfeld dan Brittain (1987) menjelaskan bahwa dalam tahapan perkembangan usia lebih lanjut, ketika anak-anak menjadi lebih dewasa dan keterampilan mereka berkembang maka ungkapan ekspresi visual mereka dalam bentuk gambar menjadi lebih nyata. Rangkaian tahapan ekspresi gambar mereka setelah fase *scribble* terdiri atas: *pre-schematic* (pra-skematis), *schematic* (skematis), *dawning realism* (realisme awal), dan *pseudorealism*. Masing-masing tahapan ini berlangsung pada tingkat usia tertentu dan tidak dapat dipaksakan jika tingkat perkembangannya belum memadai.

Masalah muncul ketika orang tua atau pendidik terlalu menuntut anak untuk mampu mengungkapkan ekspresi gambar mereka pada tahapan usia yang lebih dewasa tanpa adanya bimbingan keterampilan. (Lowenfeld & Brittain, 1987). Sebagai contoh orang tua atau guru kurang menghargai dan menilai buruk gambar yang dibuat oleh anak padahal anak memang belum memiliki bekal keterampilan untuk menggambar. Hal ini mengakibatkan anak menjadi enggan mengembangkan keterampilan diri dalam menggambar. Akibatnya, ketika mereka berkembang dewasa, mereka meyakini diri mereka tidak mampu menggambar. Hal ini merupakan salah satu masalah mendasar yang umum terjadi dalam masyarakat pada saat individu cenderung mempersepsi dirinya tidak bisa menggambar ketika ia diminta untuk menggambar. Padahal, menggambar merupakan salah satu cara ekspresi manusia

dalam mengungkapkan diri, dan keterampilan ini tidak didapati pada makhluk lain. Gambar merupakan salah satu bukti sejarah peradaban manusia (Kleiner, 2020). Gambar mengawali sejarah manusia melalui pengembangan simbol huruf yang berkembang menjadi sarana komunikasi.

Man is animal symbolicum (Manusia adalah makhluk simbolis), demikian dikemukakan oleh Cassierer (1962). Dalam paparannya ia menjelaskan bahwa manusia berkomunikasi dan berinteraksi dalam bentuk simbol; sebagai contoh ragam aktivitas ritual adalah perilaku simbolis dan demikian juga pola transaksi antarmanusia adalah bersifat simbolis. Sebagai contoh uang merupakan simbol alat tukar. Acara makan bersama merupakan simbol kebersamaan. Demikian pula gambar-gambar di dinding merupakan bentuk ungkapan simbolis manusia. Anggota keluarga saling bertukar ucapan simbolis melalui kartu ucapan; seorang anak menggambar sesuatu untuk orang tuanya sebagai ungkapan kasih sayang. Akan tetapi mungkin orang tua kurang memahami ungkapan simbolis anak dalam bentuk gambar, karena standar yang berbeda. Anak menggambar sesuai dengan tingkat perkembangan dan keterampilan yang mereka miliki; sementara orang tua menggunakan standar gambar profesional yang umumnya belum dicapai anak, kecuali ketika anak sudah dewasa dan berpendidikan seni rupa.

Dalam sejarah terapi seni (*art therapy*), seorang pelukis Inggris, Adrian Hill yang juga pasien *tuberculosis* di sanatorium Inggris, pada tahun 1940, mengawali aktivitas menggambar bersama dengan sejumlah pasien. Kegiatan ini kemudian didapati memperbaiki kondisi para pasien karena kegiatan menggambar merupakan bentuk aktivitas kreatif yang membebaskan tekanan emosional yang dialami para pasien. Melalui aktivitas menggambar, para pasien mengungkapkan tekanan emosional yang mereka alami, dan langkah ini mempercepat proses kesembuhan mereka (Adelphi Psych Medicine Clinic, n.d). Kenyataan ini menggugah dua sarjana pendidikan dan seni rupa Eropa, Margaret Naumburg dan Edith Kramer, untuk memperkenalkan aktivitas *art therapy* ke Amerika Serikat seusai perang dunia II. Mereka memperkenalkan kegiatan menggambar sebagai bagian dari proses pengobatan dan penyembuhan sejumlah pasien di rumah sakit dan juga

menjadikan aktivitas menggambar sebagai bagian dari program pendidikan di sekolah (Malchiodi, 2003).

Malchiodi (2003) menjelaskan bahwa kegiatan *art therapy*, khususnya menggambar, memberikan kesempatan kepada individu untuk mengungkapkan diri secara nonverbal guna lebih memahami diri dan lingkungannya. Melalui proses pengungkapan diri secara nonverbal ini individu berpeluang untuk mengekspresikan fungsi kreatifnya yang mungkin mengalami hambatan verbal karena alasan tertentu seperti keterbatasan kosa kata. Melalui proses ini pula individu berpeluang memperoleh umpan balik dari ungkapan dirinya dan dengan demikian ia lebih berkesempatan untuk memperoleh pemahaman (*insight*) tentang pengalaman hidupnya. Malchiodi menjelaskan bahwa ungkapan seni memang memiliki ragam yang luas, akan tetapi aktivitas menggambar merupakan salah satu bentuk ungkapan seni yang relatif praktis dan mudah dilakukan oleh banyak orang. Ia mendapati bahwa dalam ragam sesi psikoterapi, bahkan dalam sesi yang relatif pendek, jika individu berpeluang untuk mengekspresikan diri melalui gambar di samping verbal, maka komunikasi antara terapis dan klien akan lebih mudah berlangsung dengan baik.

1.2 Isi dan pembahasan

Kesejahteraan Psikologis

Secara umum, kesejahteraan psikologis (*psychological well-being*) dirumuskan sebagai integrasi kesehatan mental, klinis, dan perkembangan kehidupan yang terarah pada fungsi psikologis positif (Ryff & Singer, 1996). Adapun dimensi-dimensinya meliputi: penerimaan diri, (*self acceptance*) relasi positif dengan orang lain (*positive relations with others*), otonomi (*autonomy*), penguasaan lingkungan (*environmental mastery*), memiliki tujuan hidup, (*life purpose)* dan pengembangan diri *(personal growth).* Ryff dan Singer (1996) menjelaskan bahwa batasan kesejaheraan psikologis bukan sekadar kebahagiaan (*happiness*) dan kepuasan hidup (*life satisfaction*) walaupun ada keselarasan konsep satu sama lain yang terkait dengan konsep hidup baik (*good life*).

Dengan menggunakan sarana pengukuran skala kesejahteraan psikologis yang terdiri atas 42 butir, Ryff (2014) menjelaskan bahwa pertimbangan skor dari skala dimensi tersebut adalah sebagai berikut: Pada dimensi otonomi, skor tinggi menunjukkan kemandirian; sebaliknya skor rendah menunjukkan kepatuhan dan ketergantungan kepada orang lain. Pada dimensi penguasaan lingkungan, skor tinggi menunjukkan kemampuan mengorganisir serta mengatasi tantangan sehari-hari, sedangkan skor rendah menunjukkan kesulitan dalam menghadapi tantangan sehari-hari.

Pada dimensi pengembangan diri (*personal growth*) jika individu memperoleh skor tinggi maka hal itu menunjukkan kemampuan untuk mengembangkan diri menjadi lebih baik; individu itu mampu menambah dan memperluas pengetahuan dan meningkatkan prestasi. Sedangkan jika individu memperoleh skor rendah maka hal tersebut menunjukkan kecenderungan stagnasi, kurang mampu mengembangkan diri lebih lanjut, serta kurang berdaya mengembangkan sikap untuk menjadi lebih baik.

Dalam dimensi relasi positif dengan orang lain, jika individu memperoleh skor tinggi maka ia cenderung mampu membina relasi sosial dengan baik, mampu berempati, serta mampu mengembangkan rasa percaya dalam membina hubungan sosial. Sebaliknya jika ia memperoleh skor rendah maka ia cenderung sulit membina hubungan sosial, berpeluang terisolir, dan sulit mempertahankan hubungan sosial dalam rentang waktu panjang. Ia juga mengalami kesulitan dalam membina rasa saling percaya dengan orang lain.

Pada dimensi tujuan hidup (*purpose in life*) mereka yang memperoleh skor tinggi cenderung memiliki sasaran hidup yang jelas serta objektif, sedangkan mereka yang memperoleh skor rendah cenderung kurang memiliki sasaran hidup yang jelas dan bahkan sering mengalami kekurangan dalam memaknai kehidupan. Adapun dimensi penerimaan diri (*self acceptance*) mengacu kepada sikap terhadap diri sendiri. Mereka yang memperoleh skor tinggi pada dimensi ini cenderung memiliki sikap positif terhadap diri sendiri, mampu menyadari kelebihan dan keterbatasan diri; sebaliknya mereka yang memperoleh skor rendah

cenderung tidak puas dalam menjalani kehidupan dan sering kali kurang menyadari akan kemampuan dan keterbatasan diri.

Organisasi kesehatan dunia (WHO – World Health Organization) mengemukakan bahwa kesejahteraan psikologis merupakan aspek penting yang harus dimiliki oleh individu guna menyadari kemampuan diri dan memberdayakan diri dalam menghadapi tantangan kehidupan. Jika individu mampu memberdayakan diri maka ia dapat diharapkan dapat secara luas memberikan sumbangan berarti bagi kehidupan masyarakat. Di samping itu, jika ia mampu menyadari batas-batas kemampuan dirinya, maka ia dapat berkembang dengan lebih baik, dapat meningkatkan diri lebih baik, dan diharapkan dapat memperoleh prestasi yang lebih tinggi di kemudian hari (World Health Organization, 2001).

Kesejahteraan psikologis pada hakikatnya cenderung stabil dan konsisten karena sesungguhnya hal tersebut dilandasi oleh proses perkembangan dan pengasuhan (*upbringing*) yang menjadi bagian kepribadian (*personality*) seseorang. Akan tetapi pengalaman hidup mungkin saja dapat mempengaruhi stabilitas dan konsistensi kesejahteraan psikologis. Gladstone, et al (2004) mengemukakan bahwa tekanan kehidupan yang amat besar yang berlangsung mendadak dapat menimbulkan kecenderungan gangguan kecemasan. Sebaliknya jika individu terlatih untuk menghadapi tantangan hidup dari waktu ke waktu, maka amat boleh jadi mereka lebih memiliki ketahanan dalam menghadapi tekanan hidup sesaat (Khoshaba & Maddi, 1999).

Dewasa ini kesejahteraan psikologis tidak dapat dipisahkan dari kenyataan akan adanya masalah coronavirus yang lebih dikenal dengan COVID-19. Permasalahan yang ditimbulkan oleh COVID-19 banyak mengancam kesejahteraan psikologis masyarakat di berbagai negara. Gassman-Pines, Ananat dan Fitz-Henley (2020) mengemukakan bahwa krisis yang ditimbulkan oleh *coronavirus* amat mengancam kesejahteraan psikologis keluarga (orang tua dan anak). Mereka tidak hanya rentan terhadap ancaman penyakit akibat virus itu sendiri tetapi juga terancam dalam berbagai segi kehidupan termasuk yang terkait dengan kondisi ekonomi dan hubungan antar anggota keluarga.

Gassman-Pines et al (2002) melakukan penelitian survei di sejumlah kota di Amerika Serikat antara tanggal 20 Februari hingga 27 April 2020 atas 645 orang dewasa yang memiliki anak berusia 2-7 tahun. Hasil survei mendapati bahwa mereka mengalami perubahan suasana hati (*mood*) yang negatif seiring dengan berkembangnya masalah COVID-19. Para orang tua tidak hanya kehilangan pekerjaan atau setidaknya mengalami penurunan penghasilan, tetapi juga terbebani dengan masalah pengasuhan. Akibatnya suasana di dalam keluarga semakin hari semakin memburuk dan hubungan antaranggota keluarga menjadi lebih negatif dibandingkan dengan kondisi sebelum munculnya masalah COVID-19.

Villani et al. (2021) memaparkan kondisi COVID 19 di Italia, khususnya di Roma, dan mendapati kenyataan bahwa para mahasiswa mengalami tekanan psikologis yang relatif besar akibat masalah tersebut. Dari 501 responden mahasiswa didapati 72,93% mengalami gejala depresi dan 35,33 % mengalami gejala kecemasan. Masalah ini muncul akibat mereka merasa terisolir dari lingkungan sosial termasuk di dalamnya pembatasan berkumpul di kampus, sehingga mereka sulit bertemu dengan teman, termasuk dengan pasangan karena pembatasan kontak fisik. Hasil penelitian tersebut menyimpulkan perlunya dibentuk upaya penanggulangan dalam jangka waktu panjang (*long-term psychological services*) guna mengendalikan dan mengurangi beban psikologis yang mereka alami.

Dampak Isolasi Sosial Terhadap Kesejahteraan Sosial

Ragam kondisi kehidupan masyarakat berpeluang menimbulkan isolasi sosial yang berimbas pada masalah kesejahteraan sosial. Clair et al. (2021) melaporkan bahwa a) pandemik COVID-19 menimbulkan isolasi sosial, dan b) isolasi sosial akibat pandemik tersebut menimbulkan masalah kesejahteraan psikologis. Dengan menggunakan skala kesepian yang dikembangkan oleh UCLA (Revised UCLA Loneliness Scale, dikembangkan oleh Zavaleta tahun 2017) atas 309 orang dewasa berusia 18-84 tahun ($M = 38.54$, $s = 18.27$), mereka mendapati tingginya isolasi sosial dengan hasil perhitungan $\chi^2(2) = 27.36$, $p < 0.001$ dan para partisipan cenderung menggunakan substansi berlebihan (seperti minum

alkohol dan merokok) guna mengatasi rasa terisolir.

Dampak isolasi sosial akibat pandemik COVID-19 ini juga dilaporkan oleh Loadens et al (2020) melalui *systematic review* atas 83 artikel dan hasilnya menunjukkan bahwa masalah kesepian yang berimbas pada munculnya depresi dan kecemasan pada anggota masyarakat merupakan ancaman besar bagi kesehatan mental. Dari 83 artikel yang memenuhi syarat inklusi didapati 63 kajian yang menunjukkan bahwa isolasi sosial dan kesepian menimbulkan masalah kesehatan mental pada anak-anak dan dewasa (n = 51,576, rata-rata usia = 15, 3 tahun). Dari 61 studi observasional, 18 di antaranya *longitudinal* (studi jangka panjang) dan lintas areal (*cross-sectional*), didapati bahwa dampak isolasi sosial memang tidak langsung terobservasi melainkan berkembang bertahap antara 0,25 hingga 9 tahun kemudian. Jadi, kondisi seperti depresi dan kecemasan akibat isolasi sosial memang relatif sulit diantisipasi.

Alcaraz et al (2019) telah melaporkan sebelumnya bahwa isolasi sosial menimbulkan risiko kematian dini (*premature death*) pada berbagai ras. Mereka mendapati bahwa isolasi sosial terkait erat dengan munculnya ragam masalah kesehatan, khususnya, gangguan jantung dan kanker. Mereka melakukan kajian ekstensif berdasarkan laporan American Cancer Society tahun 1982-1983, dengan sampel lebih dari 1 juta orang dewasa (n = 1,185,106) berusia di atas 30 tahun dari 50 negara bagian USA serta wilayah Puerto Rico, meliputi berbagai ras dan kelompok etnis.

Masalah COVID-19 dewasa ini merupakan salah satu sumber munculnya isolasi sosial; akan tetapi isolasi sosial tidak hanya ditimbulkan oleh kondisi akibat COVID-19. Isolasi sosial telah berlangsung lama akibat ragam kondisi. Sebagai contoh, Bialik (2018) telah melaporkan kondisi isolasi sosial yang berlangsung di US pada waktu sebelum terjadinya masalah COVID-19. Berdasarkan survei yang dilakukan oleh Pew Research Center, didapati bahwa isolasi sosial dialami oleh masyarakat US sebagai berikut: 28% terkait dengan ketidakpuasan dalam kehidupan keluarga, 26% terkait dengan ketidakpuasan dalam kehidupan sosial secara umum, 20% terkait dengan ketidakpuasan atas kualitas hidup di lingkungan komunitas lokal, 18% terkait dengan masalah pekerjaan dan

karir, dan 17% terkait dengan masalah keuangan. Hasil laporan ini menunjukkan bahwa rasa kesepian anggota masyarakat banyak terkait dengan ketidakpuasan hidup mereka dalam berinteraksi dengan lingkungannya. Benarlah bahwa aspek finansial memberi pengaruh besar dalam masalah isolasi sosial (16% pada mereka yang berpendapatan rendah, 9 % berpendapatan menengah, dan 6% berpendapatan tinggi) akan tetapi keluhan yang mereka kemukakan lebih terarah pada kesenjangan interaksi sosial di dalam lingkungan keluarga dan komunitas sosial mereka seperti tidak mengenal satu sama lain dalam kehidupan bertetangga. Satu dari 5 orang US yang mengalami ketidakpuasan dalam membina komunikasi sosial dengan lingkungan sosialnya cenderung menghadapi tantangan isolasi sosial yang berdampak pada kesepian.

Menggambar Dalam Penanganan Kasus Depresi

Menggambar merupakan salah satu aktivitas paling sederhana dalam *art therapy* (terapi seni) dan perangkat gambar mudah diperoleh di berbagai tempat penjualan alat tulis dan kantor; bahkan kini banyak juga orang yang secara khusus menjual perangkat seni dengan berbagai tingkatan, dari perangkat untuk pemula hingga perangkat untuk profesional (seniman). Salah satu kegunaan aktivitas menggambar adalah untuk mengatasi gangguan depresi (Riley, 2003).

Mengutip serangkaian laporan terdahulu, Riley (2003) mengemukakan bahwa depresi di kalangan remaja seringkali muncul dalam bentuk terselubung. Untuk itu ia menggunakan istilah *masked depression*. Depresi terselubung ini muncul dalam bentuk seperti keresahan berkepanjangan, merasa jenuh, prestasi akademik menurun, mudah merasa lelah, sering mengeluh sakit pada bagian-bagian tubuh tertentu, cenderung mencari celah melakukan aktivitas yang mengarah pada pergaulan bebas atau mengalami ketergantungan substansi tertentu seperti alkohol dan narkoba. Dalam konteks yang lebih ekstrim mereka sering mengemukakan niat bunuh diri dan adakalanya niat ini menjadi ancaman dan disertai tindakan nyata. Kondisi seperti ini tentunya perlu untuk diantisipasi agar tidak berkelanjutan dan perlu segera diatasi agar tidak menjadi

lebih buruk.

Riley (2003) memberikan contoh kasus tentang seorang remaja Mexico yang baru pindah ke California dan masih dalam proses penyesuaian diri dalam budaya yang berbeda. Remaja tersebut cenderung menghindari komunikasi karena sering merasa di-*bully* oleh teman-temannya karena ada kesenjangan pengucapan dan gaya bicara. Sikap menarik diri yang secara bertahap mengarah pada simtom depresi dinilai oleh teman-temannya sebagai upaya mencari perhatian dan ingin dikasihani. Dalam suatu kegiatan menggambar ia sempat menggambar dirinya bagaikan telur yang pecah; ia menceritakan betapa dirinya merasa tidak berdaya di lingkungan yang terus menekannya. Ketika teman-temannya melihat gambar dan mendengarkan paparannya, barulah mereka mengerti apa yang dirasakan oleh remaja tersebut sehingga kemudian sikap teman-temannya berubah dan tidak lagi mem-*bully*-nya. Contoh ini menunjukkan bahwa visualisasi perasaan seseorang melalui gambar membuat diri orang lain lebih memahami kondisi psikologis yang dirasakannya; karena adakalanya kemampuan individu yang bersangkutan dalam mengungkapkan diri secara verbal relatif terbatas.

Contoh lainnya yang dikemukakan Riley (2003) adalah kasus Eddie, seorang remaja berusia 14 tahun yang cenderung menarik diri, walaupun ia mengikuti aktivitas menggambar bersama remaja lainnya. Eddie enggan berbagi kisah karena ia hidup di dalam lingkungan keluarga yang terlalu banyak menuntut. Melalui serangkaian proses menggambar secara bertahap terungkap bahwa ia adalah seorang *gay* dan kerap memperoleh cemooh dari ayah angkatnya sehingga ia merasa marah namun tidak mampu mengungkapkan amarahnya pada orang tuanya. Melalui proses menggambar ia mampu mengungkapkan sikap agresi dan amarahnya tanpa melakukan tindakan agresif terhadap orang lain. Gambar-gambarnya menunjukkan rasa kesal dan amarah yang dipendamnya, dan dengan menggambar ia mengungkapkan perasaan-perasaan tersebut tanpa harus melakukan perlawanan terbuka kepada ayahnya yang jauh lebih besar dan memiliki sikap otoriter atas dirinya.

Dari beberapa contoh kasus, Riley (2003) menjelaskan bahwa aktivitas menggambar sebagai bentuk art therapy bersifat a) mengendalikan

komunikasi, b) merasa lebih dihargai, c) memberi peluang individu untuk menuangkan gagasan keberdayaan sekaligus dalam konteks yang aman, dan d) memberi peluang bagi individu untuk melihat kondisi dirinya secara lebih objektif. Mengendalikan komunikasi artinya individu bebas memilih berkomunikasi verbal maupun non-verbal, terbuka atau terselubung, namun tetap mampu mengungkapkan diri dan perasaan; bahkan ia berpeluang mengungkapkan perasaan yang tidak jelas dan tidak menentu (ambivalen) ke dalam bentuk visual. Rasa dihargai berpeluang diperolehnya sekiranya ia berkesempatan berbagi dengan orang lain melalui ungkapan gambarnya; apalagi jika gambarnya berkualitas baik. Kalaupun ia hanya mampu menggambar dengan kualitas standar, maka ia lebih berpeluang untuk dapat lebih dipahami oleh orang lain.

Kesempatan untuk bisa menuangkan gagasan keinginan dan keberdayaan dalam bentuk ungkapan visual setidaknya memberikan kesempatan kepada individu dalam suatu saat atau rentang periode tertentu untuk dapat mengungkapkan idealismenya dan sekaligus membuat kritik terhadap lingkungannya dalam konteks visual. Di samping itu, melalui ungkapan visual gambar, ia berpeluang mengobservasi dirinya sendiri secara lebih objektif dan memahami kondisi psikologis yang dituangkannya secara visual melalui bentuk-bentuk simbolis ataupun representatif.

Menggambar Dalam Psikoterapi Anak

Menggambar merupakan aktivitas teraputik bagi anak karena dalam proses menggambar, anak-anak berpeluang bernarasi tentang peristiwa kehidupan yang mereka alami (Tanaka, Kakuyama & Urhausen, 2003). Tanaka et al (2003) menjelaskan bahwa masalah yang sering kali muncul dalam memahami dunia anak-anak adalah keterbatasan kemampuan verbal pada anak. Perkembangan verbal anak relatif masih amat terbatas dibandingkan dengan kemampuan verbal pada orang dewasa, sehingga mereka seringkali mengalami hambatan dalam mengungkapkan diri dan menceritakan peristiwa atau kejadian yang mereka alami yang menimbulkan

masalah psikologis. Manifestasi rangkaian gangguan psikologis pada anak yang tidak mampu mereka ungkapkan ke luar dapat menimbulkan hambatan perkembangan sosial akibat adanya rasa rendah diri. Rasa rendah diri ini muncul sebagai dampak ketidakberdayaan menghadapi situasi yang mereka hadapi dan juga sebagai perasaan terhambat dalam mengungkapkan diri untuk bisa berbagi dengan orang lain.

Tanaka et al. (2003) mengemukakan bahwa proses menggambar memberikan kesempatan kepada anak untuk tidak hanya mengungkapkan melalui media visual simbolis tetapi juga membuat anak-anak mampu menjalin narasi tentang peristiwa yang mereka alami. Dalam berbagai kondisi klinis misalnya didapati bahwa ketika anak-anak terhambat dalam mengungkapkan diri atas peristiwa yang mereka alami, maka hal ini berpeluang menimbulkan rasa terisolir, tidak berdaya, dan kelak mengarah kepada kecenderungan menyalahkan diri (*self-victimization*). Jadi, aktivitas menggambar merupakan jembatan bagi anak untuk menghubungkan pengalaman obyektif hidup mereka dengan kondisi subjektif yang mereka rasakan; di samping itu, menggambar juga memberikan kesempatan kepada anak untuk berbagi pengalaman dengan orang lain. Di satu pihak langkah berbagi ini berpeluang mengurangi beban psikologis yang mereka alami dan di lain pihak proses bernarasi melalui gambar membuka kesempatan kepada anak untuk bersikap reparatif dalam merangkai pengalaman hidup mereka. Sikap reparatif berarti bahwa anak dapat memodifikasi atau menyusun ulang rangkaian pengalamannya dengan visualisasi simbolis maupun representatif yang lebih layak. Misalnya anak pada mulanya menggambar dirinya bagaikan sebutir telur yang pecah; tetapi lewat proses reparatif ia menggambar seekor anak ayam yang muncul dari telur sebagai simbol kehidupan dan harapan baru.

Dalam pendekatan psikoterapinya, Tanaka et al. (2003) menggunakan teknik menggambar telur atau oval. Seorang anak diminta untuk mengawali gambar dengan membuat gambar oval (seperti telur) dan anak bisa membayangkannya seperti telur (jika ukuran agak kecil) atau membayangkan seperti mulut guha (*cave*) jika ukuran oval lebih besar. Selanjutnya anak diminta untuk menggambar

di dalam oval tersebut sesuai dengan tema pilihannya sendiri. Adakalanya ditemukan gambar sesuatu di dalam oval disertai dengan aktivitas yang dikenal sebagai *squiggle game*. *Squiggle* atau adakalanya juga disebut sebagai *scribble* pada mulanya diperkenalkan oleh Winnicott pada sekitar tahun 1970an. Bentuk *squiggle* atau *scribble* ini merupakan rangkaian goresan bebas tak beraturan seperti "benang kusut" yang bertujuan untuk menemukan bentuk tersembunyi dari goresan acak tumpeng tindih tersebut. Langkah ini juga digunakan sebagai salah satu cara untuk membina rapport dalam proses terapi, misalnya, dalam terapis menggambar "benang kusut" dan anak diminta menemukan bentuk tersembunyi dari goresan acak tersebut; atau sebaliknya anak diminta membuat goresan acak dan terapis menemukan bentuk tertentu dari goresan acak yang dibuat oleh anak. Dengan demikian terjadi proses komunikasi visual antara anak dan terapis.

Melalui proses menggambar oval dan *squiggle* di dalam oval, anak berkreasi dan berfantasi serta kemudian menyusun narasi peristiwa yang dialaminya; selanjutnya anak berkesempatan secara bebas untuk membubuhkan warna dan pola-pola tertentu dalam ekspresi gambarnya tersebut. Melalui rangkaian proses ini maka anak dapat lebih terbuka dalam mengungkapkan pengalaman hidupnya kepada orang lain, baik kepada terapis ketika proses terapi berlangsung atau kepada teman dan orang tua dalam kegiatan menggambar sehari-hari.

Salah satu contoh kasus yang dikemukakan Tanaka et al (2003) adalah remaja putri 13 tahun yang mengalami pelecehan emosional dan seksual; ia diabaikan oleh orangtua biologisnya dan sejak usia 8 tahun ia dibesarkan oleh kakek-nenek orangtua ibunya. Memasuki masa pubertas, ia mulai mengalami fobia sosial, menarik diri dari lingkungannya, dan menjadi sangat sensitif terhadap stimulasi sentuhan bahkan stimulasi suara. Ia sering mengeluh sakit tanpa bukti gangguan medis dan sering mengalami gejala panik di tengah keramaian, terutama, pada jam sibuk. Kasus di Jepang ini menjadi amat serius karena pada jam sibuk transportasi publik amat padat dan kepadatan di stasiun kereta amat tinggi. Ia sering mengalami kepanikan di tengah keramaian sehingga membutuhkan terapi. Melalui proses terapi dengan menggambar ia mulai mampu bernarasi lebih positif tentang dirinya.

Semula ia menggambarkan dirinya bagai di dalam telur dengan kulit telur adalah benteng dirinya terhadap lingkungan sosial. Ketika kulit telur retak, ada cahaya yang menembus celah dan menimbulkan silau yang menyakitkan. Namun dari dalam telur muncul bidadari yang ketakutan terkena cahaya yang menyilaukan, sehingga ia lalu berlari ke dalam guha dan bersembunyi dalam kegelapan. Tetapi lambat laun ia memberanikan diri untuk mengintip ke luar, sementara pecahan kulit telur yang terbawa menjadi cahaya di langit malam. Demikianlah remaja tersebut mengembangkan narasi hidupnya hingga ia akhirnya mampu mengatasi gangguan psikologis yang selama ini mengganggunya.

Menggambar Mandala

Proses menggambar oval dalam bentuk telur atau guha seperti di atas (Tanaka et al, 2003) sebenarnya amat mirip dengan proses menggambar mandala. Mandala sesungguhnya berarti lingkaran dan menggambar mandala adalah aktivitas menggambar ragam pola di dalam lingkaran. Menggambar mandala merupakan salah satu bentuk aktivitas terapi seni (*art therapy*), namun tentunya orang awam juga dapat melakukan aktivitas ini sebagai kegiatan sehari-hari. Boop, Grebe, dan Denny (2019) mengemukakan bahwa proses menggambar merupakan sarana untuk mencari tempat berlindung (*refuge*) dari tekanan emosional yang intens. Hasil gambar itu sendiri merupakan wadah (*container*) yang menampung pengalaman emosional yang dialami individu yang bersangkutan. Jadi, lingkaran adalah wadah metafora yang dapat digunakan oleh individu ketika ia menuangkan perasaan serta pengalaman hidupnya.

Tradisi membuat lukisan, gambar, atau dekorasi dalam bentuk mandala merupakan salah satu bentuk tradisi Tibet sebagai salah satu sarana meditasi dan, Carl Gustav Jung, salah seorang pelopor psikoanalisis mengemukakan bahwa menggambar mandala menimbulkan dampak menenangkan dan membuka peluang penyembuhan dari gejolak psikologis (Boop et al, 2019). Di samping itu, membuat gambar dalam bentuk lingkaran membuka peluang bagi individu untuk melakukan *centering* (Boop et al., 2019) yaitu pemusatan konsentrasi atas suatu kondisi atau pengalaman tertentu. Menyitir pandangan

sejumlah praktisi, Boop et al (2019) menjelaskan bahwa seringkali individu merasa bimbang untuk menggambar sesuatu pada latar kertas berbentuk persegi panjang atau kotak (*rectangle)* dan ketika mereka mengawalinya dengan membuat lingkaran, mereka merasakan adanya kenyamanan karena adanya ritme melingkar yang dinamis yang menghasilkan irama tertentu (*flow*). Dampak rasa nyaman ini menggugah mereka untuk berekspresi secara lebih dinamis sehingga membuka peluang bagi mereka untuk memperoleh kewaspadaan diri. Dengan demikian, mereka lebih berkesempatan mengembangkan kewaspadaan diri, mengobservasi diri secara lebih objektif, menyadari konflik yang mereka alami, dan lebih mewaspadai diri ketika dihadapkan kepada tantangan yang mereka alami.

Jung (2009), dalam *The Red Book,* mencantumkan ragam bentuk mandala beserta penjelasannya secara rinci termasuk ungkapan-ungkapan spiritual yang dialaminya ketika ia membuat gambar-gambar tersebut. Ia bernarasi tentang masing-masing gambar yang dibuatnya. Ia mengungkapkan gambar-gambarnya secara simbolis dan memiliki kandungan spiritual atas pengalaman batinnya. Melalui gambar-gambar tersebut ia menuangkan konsep pengalaman dirinya dan dari hasil karyanya itu pula ia mampu lebih mengenali dirinya. Jadi melalui karya gambar itu, Jung bertindak sebagai subyek dan obyek; ia sebagai observer dan ia juga yang diobservasi oleh dirinya sendiri.

Li dan Wu (2020) melaporkan bahwa aktivitas menggambar mandala di kalangan siswa perguruan tinggi di Tiongkok cenderung membantu mahasiswa mengatasi tekanan psikologis yang mereka hadapi selama menjalani proses pendidikan. Oleh karena itu mereka menyarankan agar kegiatan menggambar mandala dapat dijadikan salah satu kegiatan pendidikan di perguruan tinggi guna mengantisipasi tantangan kesehatan mental para mahasiswa selama menjalani proses pendidikan yang mengandung banyak tekanan psikologis. Mensitasi sejumlah penelitian sebelumnya, mereka melaporkan bahwa aktivitas menggambar mandala dapat mengatasi gangguan kecemasan dan bahkan mengatasi gangguan depresi pascastroke. Di samping itu aktivitas menggambar mandala juga memberi peluang

kepada individu untuk memperoleh *insight* karena melalui proses proyeksi gambar mandala, seorang individu dapat menjadi lebih waspada akan kepribadiannya sendiri.

Hubungan Seni dengan Kesejahteraan Psikologis

Hubungan aktivitas seni dengan kesejahteraan psikologis memang sejauh ini belum terjawab dengan pasti (Mastandrea, Fagioli, & Biasi, 2019). Di satu pihak sejumah hasil studi menunjukkan bahwa kegiatan seni terkait dengan kondisi afek pelaku, tetapi di lain pihak ada sejumlah kondisi yang justru bertentangan satu sama lain. Sebagai contoh, melukis pemandangan alam yang indah memberikan impresi keindahan dan pelukisnya mungkin mengalami rasa puas dalam membuat karya tersebut. Membuat lukisan kampung kumuh selayaknya menimbulkan rasa tidak menyenangkan karena suasana kumuh yang tidak nyaman; akan tetapi lukisan tersebut dapat menimbulkan kesan indah juga secara estetika.

Jika kita simak sejumlah karya seni dunia misalnya, ada banyak kontradiksi antara karya seni dengan kesejahteraan psikologis. Karya-karya Vincent van Gogh yang bernilai tinggi saat ini dan memperoleh apresiasi khusus dari para pengamat seni pada kenyataannya tidak sempat membawa kesejahteraan psikologis pada pelukisnya. Di era kehidupannya, van Gogh hanya sempat menjual satu karya, sedangkan karya lainnya tidak diminati masyarakat dan hal ini tentu tidak membuahkan kesejahteraan hidup baginya. Tetapi van Gogh terus berkarya dari waktu ke waktu atas bantuan dana dari adiknya, Theo, dan ungkapan-ungkapan lukisannya boleh jadi berhasil meringankan beban psikotiknya walau pada akhirnya upaya tersebut tidak lagi mampu menanggulangi tekanan hidup yang dirasakannya.

Kasus serupa juga dihadapi oleh Frida Kahlo yang sebagian besar hidupnya menderita akibat keterbatasan fisik yang dialaminya sejak ia berusia 16 tahun. Lukisan-lukisannya bernarasi tentang penderitaannya dari waktu ke waktu. Amat boleh jadi bahwa ungkapan-ungkapan dalam lukisan-lukisannya itu mampu membantunya bertahan dalam menghadapi tekanan kehidupan selama bertahun-tahun. Tetapi lukisan-lukisan Kahlo lebih

menghasilkan penggambaran rasa sakit walau lukisan itu memiliki nilai estetika yang tinggi.

Akan tetapi ulasan singkat Markovič (2012) mungkin dapat menjawab kemungkinan bahwa pengalaman estetika (seperti kegiatan melukis dan menggambar) merupakan kondisi mental khusus pada diri individu (*exceptional state of mind*) yang berlawanan dengan tuntutan kehidupan sehari-hari yang bersifat pragmatis. Kasus Elizabeth Layton mungkin dapat mewakili contoh yang dikemukakan Markovič. Layton menderita depresi lebih dari 30 tahun lamanya akibat kehilangan anggota keluarga termasuk salah seorang putranya yang meninggal dunia. Ia bekerja sebagai jurnalis di salah satu lembaga surat kabar USA. Masalah depressinya membawanya berusaha mengatasinya dan secara bertahap ia mengatasinya melalui kegiatan menggambar. Secara teknis karya gambarnya relatif standar; namun ungkapan simbolis serta narasinya dalam ekspresi visual karyanya membawanya ke arah lebih mengenali dirinya. Ia banyak mengisi kehidupannya di usia senja dengan menggambar yang membawa hidupnya menjadi lebih bahagia dan menemukan pasangan hidupnya. Rangkaian kisah hidup dan karya-karyanya menjadi kumpulan dokumentasi penting dalam salah satu sejarah seni rupa di USA dan tersimpan dalam Yayasan Layton yang dikelola oleh para cucunya.

Mastandrea et al. (2019) mengemukakan bahwa sejauh ini memang mekanisme hubungan seni dan kesejahteraan belum mampu terjawab. Akan tetapi, aspek estetika dalam pendidikan amat boleh jadi memiliki keterkaitan dengan kondisi psikologis dan fisiologis serta mempromosikan kesejahteraan psikologis dan meningkatkan gairah belajar. Setidaknya dari sudut pandang psikologis, khususnya dalam fungsi kognitif, adanya pengalaman estetika membangkitkan impresi positif dan kesan positif ini mempengaruhi munculnya afek positif.

Menggambar Memperbaiki Kesehatan

Rangkaian laporan kajian kesehatan menunjukkan bahwa ragam kegiatan seni termasuk seni musik, seni gerak, menulis ekspresif (*expressive writing*),

dan menggambar memperbaiki kondisi kesejahteraan psikologis pasien yang menjalani perawatan di rumah sakit (Stuckey & Nobel, 2010). Dalam berbagai laporan tersebut didapati bahwa aktivitas seni secara umum memperbaiki kondisi psikologis para pasien yang berada dalam perawatan kesehatan. Di antara rangkaian laporan tersebut dicantumkan bahwa aktivitas menggambar memperbaiki kondisi psikologis pada pasien hemodialisis, kanker, dan trauma.

Stuckey dan Nobel (2010) secara lebih rinci memaparkan bahwa masing-masing riset dilakukan dengan menggunakan metode pre-post test serta interviu di mana para pasien juga berpartisipasi dalam kegiatan seni. Kondisi para pasien hemodialisis yang sebelumnya mengalami gejala depresi akibat rutinitas cuci darah menjadi lebih baik setelah mereka mengikuti kegiatan menggambar sebagai bagian dari terapi yang mereka jalani. Simtom depresi mereka berkurang dan kondisi psikologis mereka secara keseluruhan menjadi lebih baik.

Hal serupa juga dialami oleh para pasien kanker. Sebelum mengikuti kegiatan menggambar, mereka menunjukkan gejala stres dan kecemasan tinggi dan sesudah mereka mengikuti serangkaian terapi menggambar, tingkat kecemasan mereka menurun; mereka lebih mampu mengatasi stres dan kesejahteraan psikologis mereka menjadi lebih baik. Mereka menjadi lebih mampu menghargai diri, lebih bersikap positif dalam menyikapi pengalaman hidup, dan memiliki identitas sosial yang lebih baik. Dalam konsep kesejahteraan psikologis yang dikemukakan oleh Ryff (2014), mereka menjadi lebih mampu menerima diri dan berelasi positif dengan lingkungan. Adapun kondisi para pasien yang mengalami trauma menjadi lebih baik setelah mereka menjalani terapi menggambar; mereka menjadi lebih peduli akan diri sendiri (*self compassionate*), merasa lebih sejahtera, dan memiliki tujuan hidup *(sense of purpose)* yang lebih realistis.

1.3 Penutup

Menggambar merupakan aktivitas sederhana yang mungkin untuk dilakukan oleh setiap orang dalam berbagai tingkat usia perkembangan. Menggambar merupakan ekspresi visual untuk melengkapi bahkan adakalanya menggantikan fungsi ekspresi verbal. Melalui aktivitas menggambar individu

berpeluang mengekspresikan diri, baik guna berbagi dengan orang lain maupun guna memperoleh umpan balik dari hasil proyeksi pengalaman hidupnya. Berbagi pengalaman hidup dengan orang lain melalui media visual gambar di samping verbal akan lebih memperkaya peluang individu dalam mengemukakan gagasan, persepsi, dan pengalaman emosionalnya untuk lebih dapat dipahami oleh lingkungan sosial keluarga dan masyarakat. Berkesempatan memperoleh umpan balik dari hasil proyeksi visual membuka lebih banyak peluang bagi individu untuk lebih waspada akan pikiran, perasaan, dan tindakannya sebagai responsi dalam berinteraksi dengan lingkungan. Bersikap waspada terhadap responsi pribadi dan terhadap lingkungan kehidupan membuka peluang lebih besar bagi individu untuk dapat menyesuaikan diri dengan lebih baik di dalam lingkungan hidupnya. Penyesuaian diri yang lebih baik dalam lingkungan kehidupan akan membuat individu merasa lebih sejahtera secara psikologis.

Kesejahteraan psikologis bukan sekadar kebahagiaan dan kepuasan dalam berkehidupan tetapi juga kemampuan menerima diri, membina relasi dengan orang lain, mampu menguasai lingkungan, bertindak otonom, memiliki tujuan hidup realistis, dan mampu mengembangkan diri dengan lebih baik ke masa depan. Melalui aktivitas menggambar tumbuhan, hewan, dan bahkan potret diri memberi peluang bagi individu untuk belajar dengan lebih cermat mengenali lingkungan. Melalui rangkaian pelatihan menggambar membuat individu mampu meningkatkan keterampilan estetika visual guna menghasilkan karya visual yang dapat dinikmati, baik oleh diri sendiri maupun oleh orang lain. Kalaupun secara kualitas estetika boleh jadi individu mengalami keterbatasan, namun ia tetap berpeluang mengembangkan keterampilannya dalam bernarasi simbolis. Melalui narasi simbolis ini individu dapat lebih berkesempatan berbagi pengalaman hidup dengan orang lain. Melalui proses ini kesempatannya untuk berinteraksi sosial menjadi lebih terbuka.

Interaksi sosial merupakan aspek penting dalam kehidupan bermasyarakat karena pada hakikatnya individu adalah makhluk sosial. Kesenjangan interaksi

sosial membuat individu mengalami rasa terisolir dan rasa terisolir dapat menimbulkan keterasingan yang selanjutnya dapat menggugah munculnya kecemasan serta depresi. Dalam kondisi tertentu seperti pada periode COVID-19, interaksi sosial masyarakat relatif terganggu. Pembatasan kontak sosial cenderung memaksa individu untuk bertahan dalam kesenjangan sosial yang sesungguhnya kurang selaras dengan hakikat alami manusia sebagai makhluk sosial yang butuh berinteraksi satu sama lain. Aktivitas menggambar membuka peluang bagi individu untuk dijadikan salah satu sarana berekspresi, berbagi pengalaman hidup, beroleh umpan balik, hingga membuat diri lebih terampil dalam menuangkan gagasan, persepsi, dan bernarasi sosial. Kesempatan menuangkan gagasan, persepsi, serta bernarasi sosial akan membuka peluang bagi individu untuk meningkatkan kesejahteraan psikologisnya.

Aktivitas menggambar sebagai salah satu bentuk aktivitas estetik sederhana mudah dilakukan di berbagai tempat dengan ragam sarana yang memadai dan bahkan dengan standar minimum. Dewasa ini perangkat menggambar banyak tersedia untuk dapat dengan mudah diperoleh di berbagai tempat. Tantangan terbesarnya sesungguhnya adalah niat untuk mencoba melakukan kegiatan tersebut. Kendala utamanya sesungguhnya berasal dari kesalahan persepsi awal akibat pengaruh pendidikan masa lampau yang kurang menghargai kemampuan individu mengungkapkan diri ketika ia belum mencapai taraf perkembangan yang memadai. Tuntutan orang dewasa, khususnya para orang tua dan guru, atas diri anak-anak untuk serta merta mampu memproyeksikan kemampuan estetika unggul pada taraf usia yang masih terlalu muda merupakan beban psikologis bagi anak dalam mengembangkan kemampuan komunikasi visual pada taraf usia yang lebih dewasa. Demikian pula yang terjadi pada orang dewasa akibat mereka menetapkan standar kualitas karya visual yang terlalu tinggi sehingga membuat individu cenderung merasa kurang, bahkan tidak berdaya, dalam menuangkan gagasan visual secara lebih ekspresif. Padahal dalam komunikasi verbal pun kualitas komunikasi individu berbeda antara satu dengan lainnya. Dalam berkomunikasi verbal, ada individu yang pandai merangkai kata dan menyusun kalimat dengan

baik dan ada pula mereka yang memiliki keterbatasan dalam berkomunikasi. Proyeksi visual melalui proses menggambar membuka peluang bagi individu untuk melengkapi komunikasi verbalnya dengan simbol-simbol visual untuk lebih dapat dipahami oleh lingkungan sosialnya.

Ragam laporan ilmiah telah memberikan banyak bukti tentang manfaat kegiatan menggambar untuk meningkatkan kesejahteraan psikologis. Sekalipun keterkaitan unsur estetika dengan fungsi neurologis masih membutuhkan telaah yang lebih mendalam untuk dapat menemukan jembatan di antara keduanya, namun telah banyak didapati adanya hubungan bermakna antara proses aktivitas visual estetika dengan kesejahteraan psikologis, dan bahkan dengan kesejahteraan fisik. Kajian keterkaitan aktivitas seni termasuk menggambar secara cukup jelas dipaparkan oleh Stuckey dan Nobel (2010), sementara Malchiodi (2003) telah memaparkan dengan cukup luas bidang cakupan aktivitas menggambar sebagai sarana terapeutik yang terkait dengan ragam masalah psikologis.

Selama ini aktivitas menggambar di dalam kegiatan pendidikan memperoleh porsi yang relatif kecil jika dibandingkan dengan pendidikan dan pengajaran bidang lainnya; padahal, kegiatan menggambar memberikan peluang besar bagi siswa untuk mengatasi masalah psikologis mereka selama menjalani program pendidikan (Li & Wu, 2020). Oleh karena itu layak dipertimbangkan kiranya bahwa kegiatan seni khususnya menggambar lebih banyak memperoleh porsi di dalam pendidikan di sekolah dan bahkan hingga di perguruan tinggi. Laporan yang dikemukakan oleh Li dan Wu (2020) memang lebih menitikberatkan proses menggambar mandala. Membuat mandala (termasuk menggambar atau membentuk mandala dari butiran pasir dan bebatuan) sesungguhnya telah berlangsung berabad-abad lamanya pada masyarakat Tibet. Oleh karena itu, jika aktivitas menggambar mandala dapat membantu siswa meredakan gejolak psikologis mereka dalam pendidikan maka hal itu bukanlah sesuatu yang baru. Hanya saja selama ini kegiatan tersebut mungkin kurang memperoleh perhatian dari kalangan pendidik karena berbagai alasan yang masih perlu dikaji lebih lanjut.

Di dunia psikologi nama Carl Gustav Jung amat dikenal sebagai salah

seorang pelopor psikoanalisis; bahkan teori-teori psikoanalisisnya relatif lengkap dalam menjelaskan terbentuknya kepribadian individu. Rangkaian gambar karya Jung (2009) sendiri yang tersusun sejak lama memang baru sempat disusun ulang oleh Sonu Shamdasani dan dipublikasikan dalam bentuk *The Red Book*. Di dalam *The Red Book* tercantum karya-karya Jung dalam bentuk "mandala" yang tidak senantiasa harus dalam bentuk lingkaran melainkan ada yang berbentuk segi tiga atau segi empat, namun kesemuanya dipenuhi oleh narasi simbolis dan perjalanan spiritual Jung dalam proses menemukan jati dirinya dan memperoleh kesejahteraan psikologis dengan dimensi seperti yang dipaparkan oleh Ryff (2014).

Sekalipun banyak temuan mendapati bahwa aktivitas menggambar memiliki manfaat guna meningkatkan kesejahteraan psikologis, namun adalah juga merupakan tantangan untuk menggugah anggota keluarga agar mereka aktif melakukan kegiatan menggambar. Banyak orang menghindari aktivitas menggambar dengan alasan tidak bisa menggambar atau setidaknya gambarnya tidak bagus. Padahal aktivitas menggambar yang dimaksud bukan bertujuan untuk memperoleh nilai tertentu di sekolah, tidak juga untuk dipamerkan, melainkan untuk dijadikan sarana pengungkapan diri secara visual. Adalah juga suatu kemungkinan untuk mendokumentasikan pengungkapan diri secara visual ini ke dalam bentuk jurnal seperti layaknya buku harian yang dipenuhi dengan ilustrasi gambar. Melalui ungkapan visual dan narasi yang tersimpan dalam jurnal, individu dapat senantiasa melakukan refleksi tentang pengalaman hidupnya dari waktu ke waktu, menambah pemahaman dan kewaspadaan akan dirinya sendiri yang merupakan bagian dari kesejahteraan psikologis.

Menggambar menjadi salah satu pilihan langkah guna meningkatkan kesejahteraan psikologis dengan pertimbangan bahwa aktivitas ini relatif sederhana untuk dapat dilakukan dalam keterbatasan. Kebutuhan kertas gambar dan alat gambar seperti pensil atau pen sudah cukup memenuhi persyaratan minimum. Tentunya kelengkapan fasilitas gambar senantiasa berpeluang untuk dapat ditingkatkan sesuai kebutuhan dan ketersediaan. Namun dalam kondisi

terbatas individu sesungguhnya tetap berpeluang untuk memenuhi persyaratan minimal tersebut dan mengupayakan aktif menggambar guna meningkatkan kesejahteraan psikologis. Dewasa ini di tengah masalah COVID-19, sarana menggambar masih terbuka untuk diperoleh di mana-mana. Sedangkan di masa lampau pada era revolusi sosial ketika keterbatasan justru berlangsung di mana-mana, masyarakat tetap dapat berekspresi visual bahkan dalam bentuk grafiti dalam ukuran raksasa. Hal ini menunjukkan bahwa sesungguhnya perangkat fasilitas dapat diupayakan namun kesemuanya dilandasi oleh niat yang bersangkutan. Kesejahteraan psikologis adalah hal yang penting untuk dimiliki seseorang dan salah satu cara sederhana untuk bisa mendapatkannya adalah dengan menggambar.

Referensi

Adelphi Psych Medicine Clinic. (n.d). *The history of art therapy*. https://adelphipsych.sg/the-history-of-art-therapy/

Alcaraz, K., Eddens, K.S., Blasé, J.L., Diver, W.R., Partel, A.V., Teras, L.R., Stevens, V.L., Jacobs, E.J., & Gapstur, S.M. (2019). Social isolation and mortality in US Black and White Men and Women. *American Journal of Epidemiology, 188*(1)*,* 102-109. Diunduh tanggal 4 September 2021 dari: https://academic.oup.com/aje/article/188/1/102/5133254?login=true

Bialik, K. (2018). *Americans unhappy with family, social or financial life are more likely to say they feel lonely.* Pew Research Center. Diunduh tanggal 4 September 2021 dari: https://www.pewresearch.org/fact-tank/2018/12/03/americans-unhappy-with-family-social-or-financial-life-are-more-likely-to-say-they-feel-lonely/

Boop, J., Grebe, A.M., & Denny. J.H. (2019). *Healing through the arts for non-clinical practitioners*. Hershey, PA: IGI Global. Diunduh tanggal 4 September 2021 dari: https://books.google.co.id/books?id=4P5oDwAAQBAJ&pg=PA30&lpg=PA30&dq=drawing+mandala+to+resolve+conflict&source=bl&ots=XQmkHRqiYI&sig=ACfU3U0q43lfqYjFAshD4UezLvbL4bJQEw&hl=en&sa=X&ved=2ahUKEwj1pbnF7eTyAhU-73MBHZ6UCh8Q6AF6BAgTEAM#v=onepage&q=drawing%20mandala%20to%20resolve%20conflict&f=false

Cassirer, E. (1962). *An essay on man*. New Haven, CT: Yale University Press.

Clair, R., Gordon, M., Kroon, M., & Reily, C. (2021). The effect of social isolation on well-being and life satisfaction during pandemic. *Humanities and Social Sciences Communications*. Diunduh tanggal 4 September 2021 dari: https://www.nature.com/articles/s41599-021-00710-3

Gassman-Pines, A., Ananat, E.A., & Fitz-Henley, J. (2020). COVID-19 and parent-child psychological well-being. *Pediatrics, 146*(4). Diunduh tanggal 3 September 2021 dari: https://pediatrics.aappublications.org/content/146/4/e2020007294

Gladstone, G.L., Parker, G.B., Mitchell, P.B., Malhi, G.S., Wilhelm, K., & Austine,

M.P. (2004). Implications of childhood trauma for depressed women: An analysis of pathways from childhood sexual abuse to deliberate of self-harm and revictimization. *American Journal of Psychiatry, 161*, 1417-1425.

Jung, C.G. (2009). *The red book*. S.Shamdasani (Ed.). New York. NY: W.W. Norton & Co.

Kleiner, F.S. (2020). *Gardner's art through the ages* (16th.ed). Boston, MA: Cengage Learning. Diunduh tanggal 2 September 2021 dari: https://archive.org/details/gardnersartthroughtheagesfreds.kleiner/page/n3/mode/2up

Khosaba, D.M. & Maddi, S.R. (1999). Early experiences in hardiness development. Consulting *Psychology Journal, 51*, 106-116.

Li, J., & Wu, B. (2020). The application of mandala drawing in psychological education in universities. International Conference on Education Studies: Experience and Innovation. *Advances in Social Science, Education and Humanities Research (493*). Diunduh tanggal 4 September 2021 dari: https://www.researchgate.net/publication/347401614_The_Application_of_Mandala_Drawing_in_Psychological_Education_in_Universities

Loades, M.E., Chatbum, E., Higson-Sweeney, N., Reynolds, S., Shafran, R., Brigden, E., Linney, C., McManus, M.N., Borwick, C., & Crawley, E. (2020). Rapid systematic review: The impact of social isolation and loneliness on the mental health of children and adolescents in the context of COVID-19. *Journal of American Academic Child Adolescent Psychiatry, 59*(11)*,* 1218-1239. Diunduh tanggal 4 September 2021 dari: https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC7267797/

Lowenfeld, V., & Brittain, W.L. (1987). *Creative and mental growth* (8th ed.). New York, NY: Prentice-Hall.

Malchiodi, C.A. (2003). The art and science of art therapy. In C.A. Malchiodi (Ed.). *Handbook of art therapy* (pp.1-5). New York, NY: Guilford Press.

Markovič, S. (2012). Components of aesthetic experience: Aesthetic fascination, aesthetic appraisal, and aesthetic emotion*. I – Perception, 3*(1)*,* 1-17. Diunduh

tanggal 4 September 2021 dari: https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/23145263/

Mastandrea, S., Fagioli, S., & Biasi, V. (2019). Art and psychological well-being: Linking the brain to the aesthetic emotion. *Frontiers in Psychology*. Diunduh tanggal 4 September 2021 dari: https://www.frontiersin.org/articles/10.3389/fpsyg.2019.00739/full#ref37

Riley, S. (2003). Using art therapy to address adolescent depression. In C.A. Malchiodi (Ed.). *Handbook of art therapy. (pp.220-228)*. New York, NY: Guilford Press.

Ryff, C.D (2014). Psychological well-being revisited: Advances in the science and practice of eudamonia. *Psychotherapy and Psychosomatics, (83),* 10-28. Diunduh tanggal 2 September 2021 dari: https://www.karger.com/Article/Pdf/353263

Ryff, C.D., & Singer, B. (1996). Psychological wellbeing: Meaning, measurement and implications for psychotherapy research. *Psychotherapy and Psychosomatics, 65 (1*), 14-23. Diunduh tanggal 2 September 2021 dari: https://www.researchgate.net/publication/14366097_Psychological_Weil-Being_Meaning_Measurement_and_Implications_for_Psychotherapy_Research

Stuckey, H.L., &. Nobel, J. (2010). The connection between art, healing and public health: A review of current literature. *American Journal of Public Health, 100*(2)*,* 254-263. Diunduh tanggal 4 September 2021 dari: https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC2804629/

Tanaka, M., Kakuyama, T., & Urhausen, M.T. (2003). Drawing and storytelling as psychotherapy with children. In C.A. Malchiodi (Ed). *Handbook of art therapy.* (pp.125-138). New York, NY: Guilford Press.

Villani, L., Pastorino, R., Molinari, E., Anelli, F., Ricciardi, W., Graffigna, G., & Boccia, S. (2021). Impact of the COVID-19 pandemic on psychological well-being of students in an Italian university: A web-based cross-sectional survey. *Globalization and Health, 17* (39). Diunduh tanggal 3 September 2021 dari: https://globalizationandhealth.biomedcentral.com/articles/10.1186/s12992-021-00680-w

World Health Organization (2001). *The world health report 2001. Mental health: New understanding, new hope*. Geneve, World Health Organization.

Profil Penulis

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

Monty P. Satiadarma (MPS) memperoleh pendidikan sebagai doktorandus psikologi pada tahun 1982 dari Universitas Indonesia. Selanjutnya MPS menempuh pendidikan dalam bidang terapi seni dari Emporia State University, Kansas, USA. MPS juga mempelajari konseling dan psikoterapi keluarga dari Notre Dame de Damur, Belmont, CA. MPS memperoleh gelar doktor dalam bidang ilmu psikologi dari Universitas Indonesia. MPS merupakan salah satu pendiri Fakultas Psikologi Tarumanagara. Saat ini, MPS aktif sebagai staf pengajar Fakultas Psikologi Universitas Tarumanagara, dewan pembina Indonesian Art Therapy Community (IATC), International Board Member International Academic Forum (IAFOR), dan menjalani praktik sebagai psikolog klinis. Beberapa karya MPS adalah studi kasus dalam art therapy (dipresentasikan dalam kongres internasional) dan buku-buku nasional, antara lain "Cerdas dengan Musik", "Dasar-Dasar Psikologi Olahraga", dan "Mendidik Kecerdasan".

BAB 2

Kesejahteraan Psikologis Tim Virtual pada Masa Pandemi COVID-19

Rita Markus Idulfilastri
Program Studi Psikologi Jenjang Magister
Fakultas Psikologi Universitas Tarumanagara

Abstrak

Pada masa Pandemi COVID-19, perubahan terjadi di industri dan organisasi yaitu dengan terbentuknya tim virtual. Tim virtual didefinisikan oleh sekelompok anggota yang tersebar secara geografis untuk berinteraksi melalui mediasi computer/*on-line* guna mencapai tujuan bersama yang tidak dibatasi oleh jarak fisik dan zona waktu. Kajian dan analisis literatur dilakukan terhadap dua model tim virtual ini yaitu model Input-Proses-Output (I-P-O) dan model Input-Mediator-Output (I-M-O). Hasilnya memperlihatkan bahwa kedua model itu mengacu pada model tim klasik dan pengembangannya. Faktor output dalam model sudah dibahas di tataran individu, namun pembahasannya belum secara spesifik dihubungkan dengan aspek kesejahteraan psikologis. Saran penelitian selanjutnya adalah diperlukan kajian empiris terhadap kesejahteraan psikologis tim virtual.

Kata kunci: kesejahteraan psikologi, tim virtual, pandemi COVID-19

1.1 Pendahuluan/Latar Belakang

Pada masa COVID-19, perubahan banyak terjadi di sekeliling kita. Salah satunya adalah perubahan yang harus dilakukan di industri atau organisasi tempat kerja. Tim yang bekerja tidak selalu bersama-sama bertatap muka, tetapi melalui kombinasi antara bertatap muka jika kegiatan di kantor dan bertatap layar komputer jika kegiatan kantor dilakukan di luar kantor. Perubahan tempat kerja ini diatur dalam Keputusan Menaker nomor 104 tahun 2021 mengenai Pedoman Pelaksanaan Hubungan Kerja Selama Masa Pandemi *Coronavirus Disease 2019* (COVID-19). Pada keputusan tersebut dijelaskan bahwa (a) bekerja dari rumah atau WFH *(Work from Home)* dalam hubungan kerja merupakan aktivitas pekerjaan pada masa pandemi COVID-19 yang dilakukan oleh pekerja/buruh dari rumah yang diperintahkan oleh pengusaha kepada pekerja/buruh dengan tetap menerima upah. Sedangkan (b) bekerja di kantor/tempat kerja atau WFO *(Work from Office)* dalam hubungan kerja merupakan aktivitas pekerjaan pada masa pandemi COVID-19 yang dilakukan oleh pekerja/buruh di kantor/tempat kerja yang diperintahkan oleh pengusaha kepada pekerja/buruh dengan menerima upah. Lebih lanjut dijelaskan bahwa pelaksanaan WFO dilakukan dengan menentukan persentase jumlah pekerja/buruh yang melakukan WFO mengacu kepada kebijakan pembatasan kegiatan masyarakat yang ditetapkan oleh pemerintah. Dengan demikian, jumlah pekerja yang dapat bertatap muka di kantor sangat dibatasi dan atas kondisi ini kegiatan kantor merupakan gabungan WFO dan WFH.

Peraturan pemerintah harus dipatuhi dan industri/organisasi harus tetap beroperasi. Perpaduan dua keadaan ini melahirkan cara kerja baru di dalam tim yang dinamakan tim kerja virtual atau tim virtual. Ternyata tim virtual sudah ada jauh sebelum masa pandemi COVID-19. Menurut Blok, Groenesteijn, Schelvis, & Vink, (2012) ada cara baru dalam bekerja dengan memperhatikan (a) ruang kerja fisik, (2) teknologi, (3) organisasi dan manajemen, (4) budaya kerja. Dikatakannya, bekerja tidak lagi dibatasi oleh tempat dan waktu. Cara bekerja baru bersifat fleksibel dan tidak lagi terikat oleh ruang dan waktu. Dengan adanya teknologi, setiap orang dapat terhubung dengan mudah di mana pun dan kapan

pun. Keadaan ini menjadi tantangan besar bagi pengelola SDM karena mereka mengelola karyawan tanpa melihat siapa dan apa yang sedang dikerjakan. Karena itu, penting bagi pimpinan untuk mempercayai karyawan. *Mindset* pimpinan harus berubah dengan fokus pada output yang dihasilkan dan memberikan otonomi yang lebih luas kepada anggota tim agar merangsang inisiatif pada tim virtual.

Walaupun tempat kerja berbeda di seluruh dunia namun mereka dapat menjalin hubungan dengan keragaman budaya. Tentunya hal ini bukan hal mudah karena diperlukan adanya tenggang rasa dan dipahami oleh anggota tim. Hasil penelitian (Blok et al., 2012) di Belanda menunjukkan masih ada karyawan yang belum dapat menyesuaikan perilaku dengan cara kerja baru walaupun tim virtual sudah berjalan selama enam bulan. Oleh karena itu dapat dipahami bahwa pada masa pandemi COVID-19 ketika karyawan tidak disiapkan bekerja sebagai tim virtual maka tentunya banyak karyawan yang merasa tidak nyaman dan bahkan menjadi depresi pada saat bekerja dengan tim kerja virtualnya.

Atas dasar latar belakang yang telah dibahas di atas, penulisan karya ini meninjau tim virtual dari berbagai aspek psikologis terutama dari aspek kesejahteraan psikologis. Apakah penelitian sudah mempertimbangkan aspek-aspek psikologis yang terjadi pada tim virtual ketika tercapainya tim virtual yang efektif?

1.2 Isi dan pembahasan

Model Tim Virtual

Tim virtual didefinisikan sebagai sekelompok anggota yang tersebar secara geografis, tetapi berinteraksi melalui mediasi komputer untuk mencapai tujuan bersama yang tidak dibatasi oleh jarak fisik, zona waktu, atau hambatan lainnya (González-Anta, Orengo, Zornoza, Peñarroja, & Gamero, 2021). Ditekankan pula agar tim virtual menjadi tim kerja yang efektif, mereka perlu memperhatikan kesejahteraan anggota timnya. Padahal, tim virtual merupakan tim yang memiliki keragaman tinggi dalam hal kepribadian, demografi, atau latar belakang pendidikan. Selama beberapa dekade terakhir, telah terjadi pertumbuhan

eksplosif dalam penggunaan tim virtual oleh organisasi untuk mengatur pekerjaan dan trend ini diperkirakan akan terus berlanjut di masa depan (Dulebohn & Hoch, 2017). Survei terhadap 1.372 responden bisnis dari 80 negara menemukan bahwa 85% responden bekerja di tim virtual dan 48% melaporkan bahwa lebih dari setengah anggota tim virtual mereka adalah anggota dari budaya lain. Pertumbuhan ini disebabkan oleh faktor-faktor globalisasi, kebutuhan organisasi untuk pengembangan dan inovasi produk yang cepat, serta peningkatan jaringan dan teknologi kolaborasi (Maynard & Gilson, 2014).

Penggunaan struktur tim virtual sangat menjanjikan karena tim virtual melakukan hal-hal secara kolektif yang tidak dapat dilakukan oleh tim tatap muka. Beberapa keuntungan dari tim virtual meliputi kemampuan untuk mengumpulkan tim dengan keahlian profesional yang tersebar secara geografis, memungkinkan produktivitas 24/7 (24 jam selama 7 hari) dengan adanya zona waktu yang berbeda, menurunkan biaya perjalanan, relokasi dan *overhead*, dan berbagi pengetahuan melintasi batas-batas geografis (Alsharo, Gregg, & Ramirez, 2017). Di sisi lain, tim virtual menghadirkan sejumlah tantangan dibandingkan dengan tim tatap muka. Beberapa kelemahannya adalah kesenjangan komunikasi dan kolaborasi budaya, kemungkinan keterlibatan tim yang lebih rendah, kurang adanya rasa percaya dan tanggung jawab bersama di antara anggota tim, isolasi, jarak sosial yang berbeda jauh antaranggota, dan tantangan dalam memantau dan mengelola tim virtual (Glazer, Kozusznik, & Shargo, 2012).

Berdasarkan penelitian sebelumnya, pada *team work engagement* (Fachrunnisa, 2018) terbentuk kesejahteraan psikologis anggota tim yang ditandai oleh saling berbagi, berperilaku positif, merasa puas, dan termotivasi dalam pekerjaan bersama. Tim virtual dengan *team work engagement* memotivasi anggota tim untuk mencapai tujuan bersama. Individu bersikap terbuka di tim virtual yang dicirikan oleh keingintahuan, kemauan untuk mencoba, toleransi terhadap ambiguitas, preferensi untuk hal-hal baru, berimajinasi, dan kreatif. Individu akan menggali kegiatan secara lebih dalam sehingga mereka banyak memiliki pengalaman baru. Perilaku dan sikap ini penting dalam lingkungan

kerja tim virtual. Anggota tim yang saling terbuka dalam konteks virtual akan dengan cepat belajar dan menggunakan sumber daya dan strategi komunikasinya yang dimediasi oleh komputer (Wang, Zhang, Thomas, Yu, & Spitzmueller, 2017). Anggota tim yang terbuka dapat menganggap tuntutan sebagai tantangan yang memungkinkan mereka untuk belajar dan memperluas sumber daya mereka sehingga pada akhirnya mendorong keterlibatan mereka pada tim virtual (Sánchez-Cardona et al., 2012). Sedangkan individu yang kurang terbuka lebih menyukai *status quo* dan tidak nyaman dengan perubahan (Schilpzand, Herold, & Shalley, 2011). Jika sebuah tim memiliki keterbukaan yang rendah maka para anggotanya mungkin lebih suka bekerja dengan subkelompok yang dipilihnya daripada berfokus pada sumber daya dan strategi yang disediakan oleh manajemen. Dengan demikian dapat dikatakan bahwa semakin tinggi tingkat keterbukaan dalam anggota tim, semakin besar kemungkinan anggotanya akan berusaha mengatasi kesalahan. Para anggota tim berusaha mempertimbangkan sikap, sudut pandang, dan ide yang berbeda dari anggota lain.

Berikut ini adalah model-model tim virtual yang dikembangkan berdasarkan variabel-variabel yang mempengaruhi tim dalam bekerja.

Model Input-Proses-Output (I-P-O).

Kajian tentang tim (terjemahan dari *team*) dimulai pada tahun 1964 pada saat McGrath memakai pendekatan generik tim dengan pendekatan I-P-O *(Input-Proses-Output)*. Input terdiri dari aspek-aspek individu, kelompok dan lingkungan; proses merupakan terjadinya perilaku anggota tim pada aspek-aspek *assertiveness, adaptability, dan communications* dan output atau *outcomes* merupakan bentuk atau hasil *team work.* Pendekatan dasar I-P-O kemudian dikembangkan oleh Hackman (Fried & Ferris, 1987) yang mengatakan bahwa *output* dari tim adalah *team effectiveness* (Rumeser, 2013).

Pada awalnya I-P-O dikembangkan dan diterapkan untuk penelitian tim secara bertatap muka. Kemudian banyak peneliti yang menerapkan I-P-O untuk mempelajari tim virtual (Hoch & Kozlowski, 2014). Pendekatan model I-P-O

di tim virtual ternyata relevan untuk mengidentifikasi input utama, proses tim bergabung, dan output yang dihasilkan. Model I-P-O mengasumsikan bahwa faktor input mempengaruhi keadaan di faktor proses dan proses yang terjadi mempengaruhi hasil tim (Ilgen, Hollenbeck, Johnson, & Jundt, 2005). Terdapat suatu proses yang saling mempengaruhi satu sama lain. Model I-P-O menyediakan pendekatan kontingensi untuk penelitian tim virtual. Berdasarkan asumsi ditemukan bahwa dalam organisasi atau situasi tertentu terdapat berbagai jenis tim virtual, misalnya, tim proyek atau tim fungsional, tim untuk kebutuhan kerja jangka pendek atau tim untuk kebutuhan jangka panjang, dengan menggunakan berbagai variasi dalam hal virtualitasnya. Di dalam model I-P-O telah dikembangkan adanya moderator yang perlu dipertimbangkan. Akibatnya selain I-P-O yang berhubungan di antara anggota tim ternyata terdapat moderator yang perlu dipertimbangkan di dalam I-P-O. Faktor moderasi tertentu mungkin berpengaruh atau kurang berpengaruh terhadap keefektifan tim tergantung kepada jenis tim. Model I-P-O yang disajikan di Gambar 1 merupakan pengembangan model dari model Hackman. Model ini dapat digunakan sebagai alat diagnosis bagi praktisi untuk menilai tim virtual dalam organisasi, baik ditinjau dari sisi tim maupun ditinjau dari sisi individu sebagai anggota tim.

Dulebohn & Hoch (2017) meninjau input tim virtual terdiri dari tiga faktor yaitu organisasi, kepemimpinan tim, dan komposisi tim. Diperjelasnya bahwa faktor organisasi yaitu tindakan organisasi adalah sesuai dengan desain tim virtual. Tindakan-tindakan tersebut adalah menetapkan tujuan, sasaran, dan melaksanakan pekerjaan dengan dukungan lingkungan kerja, dan kondisi fisik anggota tim virtual. Hal ini termasuk juga struktur organisasi yaitu mekanisme organisasi dengan tim virtual yang berkaitan dengan sistem informasi komputer yang dipilih serta mekanisme penilaian kerja yang tepat (Hoch & Kozlowski, 2014).

Input kedua adalah faktor kepemimpinan tim (Zaccaro, Rittman, & Marks, 2001). Pada awalnya diasumsikan bahwa kompetensi dan perilaku yang dibutuhkan oleh pemimpin untuk mengelola tim virtual adalah sama dengan kompetensi dan perilaku yang dibutuhkan untuk memimpin tim tatap muka.

Dengan berjalannya waktu (Dulebohn & Hoch, 2017) menjelaskan bahwa pemimpin tim virtual memerlukan keterampilan khusus karena berkurangnya kontak emosional dengan anggota tim. Dengan kata lain diperlukan pemimpin yang memiliki keterampilan komunikasi tambahan yaitu memahami anggota tim secara lebih mendalam karena tidak adanya isyarat nonverbal dan verbal serta tidak adanya bahasa tubuh. Selain itu diperlukan kemampuan untuk mempengaruhi dan memfasilitasi keterlibatan anggota tim, apresiasi terhadap keragaman budaya anggota tim, dan kemampuan untuk membangun kepercayaan dan hubungan dengan anggota tim yang tersebar secara geografis.

Selanjutnya, faktor input ketiga adalah komposisi tim yang mewakili tingkat keragaman karena adanya perbedaan individu yang berdampak pada proses dan hasil tim (Dulebohn & Hoch, 2017). Menurut (Larson, Leung, & Mullane, 2017) komposisi tim menjadi titik awal dalam hal kepribadian, kecerdasan, nilai-nilai budaya, dan juga termasuk tingkat pengetahuan, keterampilan, dan kemampuan anggota tim. Pada akhirnya, komposisi tim virtual mengerucut pada prinsip-prinsip keragaman, orientasi budaya (misalnya, individualisme-kolektivisme), dan nilai-nilai lain yang dianggap penting oleh organisasi yang harus dibagikan oleh anggota tim virtual.

Proses tim menjadi mediator dari hubungan input dan hasil. Proses tim mengacu pada tindakan saling bergantung dari anggota tim yang memungkinkan untuk mengubah input menjadi output. Proses yang terjadi pada tim virtual meliputi proses kognitif, proses motivasi, proses afektif, dan proses perilaku. Proses kognitif ditandai dengan terjadinya kognisi tim dan iklim kognitif; proses motivasi dilihat dari keterlibatan kerja anggota tim; proses afektif dapat ditinjau dari tim yang menjadi lekat (kohesif), dan proses perilaku ditandai dengan terjadinya kepemimpinan bersama, terjalinnya komunikasi, dan penggunaan teknologi terbaik untuk informasi di antara sesama anggota (Zaccaro et al., 2001).

Model I-P-O disajikan pada Gambar 1. Tim virtual melibatkan moderator sebagai faktor yang dapat dipertimbangkan ketika terjadi hubungan input dan proses tim serta hubungan proses dan output tim. Moderator utama dalam model I-P-O adalah

virtualitas, saling ketergantungan, dan kompleksitas tugas (Hambrick, Humphrey, & Gupta, 2015). Beberapa ambiguitas mengenai virtualitas biasanya disamakan dengan penyebaran geografis dan penggunaan media elektronik (Hinds, Liu, & Lyon, 2011). Perkembangan konsep virtualitas, bukan saja mengenai mediasi teknologi untuk berinteraksi satu sama lain, namun melintasi berbagai batas seperti batas geografis, temporal (perbedaan waktu), dan organisasi untuk mengerjakan tugas yang saling bergantung karena anggota tim bertatap muka juga dapat menggunakan komunikasi yang dimediasi teknologi. Dalam hal ini, faktor pembeda utama dengan tim tatap muka dengan tim virtual adalah di tim virtual terdapat penyebaran geografis. Pada perkembangan terakhir, penelitian terdahulu telah mengembangkan konsep lebih lanjut dengan menggambarkan penyebaran geografis dalam hal beberapa dimensi yaitu jarak spasial (geografis), temporal (perbedaan waktu), dan konteks figurasi (situs, keterisolasian-*remote area* dan ketidakseimbangan), dan kemungkinan perbedaan nasionalisme (Hoch & Kozlowski, 2014). Dan menurut Dulebohn & Hoch (2017) virtualitas sebagai konsep mewakili fenomena multidimensi.

Faktor di dalam model I-P-O yang terakhir adalah output. Output merupakan efek dari proses yang mengubah masukan tim menjadi hasil yang diperoleh oleh organisasi. Tinjauan output dapat dilihat pada tingkatan organisasi dan tingkatan individual. Tingkatan organisasi menggambarkan sejauh mana tim mencapai tujuan dan sasaran kinerja yang diwakili oleh indikator seperti kinerja dan efektivitas tim. Sedangkan pada tingkatan individu hal ini mencerminkan kinerja anggota, efektivitas, dan sikap kepuasan dan komitmen individu. Tim adalah sistem yang kompleks dan terjadinya sampai di output memerlukan proses yang disebut dengan *feedback loop* (Ilgen et al., 2005). Individu dan tim sebagai entitas belajar untuk beradaptasi dan menyesuaikan diri dengan perubahan lingkungan serta mampu memodifikasi dan berkembang dari waktu ke waktu. Ketika entitas diwarnai dengan pikiran positif dan disertai lingkungan positif maka diharapkan terbentuk tim virtual yang efektif serta diharapkan anggota tim menjadi sejahtera.

Diadaptasi dari Dulebohn and Hoch (2017) *Virtual teams in organizations*

Gambar 1. Model Input-Proses-Output Tim Virtual.

Model *Input-Mediator-Output* (I-M-O) Tim Virtual.

Pada model Input-Mediator-Output (disingkat I-M-O) tim virtual menekankan tantangan yang akan dihadapi individu sebagai tim virtual (Schulze & Krumm, 2017). Pada input dibahas mengenai karakteristik individu yang dikombinasikan dengan pengalaman individu. Input ini kemudian dihadapi oleh suatu tantangan dan anggota tim dengan memiliki *Knowledge, Skill, Attitude and Other characteristics (disingkat KSAO)* dan motivasi individu diharapkan dapat menghasilkan output sesuai dengan tujuan tim. Pendekatan model I-P-O tidak sama dengan pendekatan model I-M-O walaupun output yang dihasilkan adalah sama yaitu terletak pada efektivitas tim virtual. Lihat Gambar 2.

Tantangan. Tantangan yang dikembangkan oleh model I-M-O menjadi perhatian. Tantangan tim virtual tersebut berkenaan dengan menangani teknologi, menangani pengurangan atau tidak adanya kontak tatap muka, berkomunikasi

secara tidak sinkron dengan sesama anggota tim, menetapkan norma kerja, dan berkolaborasi lintas budaya (Larson et al., 2017). Oleh karena itu, anggota tim virtual diharapkan mempunyai KSAO yang memadai untuk menghadapi tantangan ini. Banyak penelitian telah dilakukan mengenai KSAO yang dihubungkan dengan tantangan khusus, misal kompetensi komunikasi yang dimediasi komputer (Borrego, Karlin, Mcnair, & Beddoes, 2013), kerja tim virtual dalam pendekatan pemodelan kompetensi (Fachrunnisa, 2018) atau mempelajari ciri-ciri kepribadian sebagai prediktor kinerja tim virtual (Costa, Handke, & O'Neill, 2021). Terdapat tiga hubungan I-M-O terhadap KSAO yaitu karakteristik pribadi, karakteristik situasional, dan interaksi sesama anggota tim. Karakteristik pribadi adalah bagaimana ciri-ciri dan kepribadian anggota tim; karakteristik situasional adalah tantangan yang terkait dengan virtualitas, dan interaksi sesama anggota adalah relevansi untuk memenuhi tantangan yang telah diidentifikasi.

*Virtualitas***.** Hasil meta-analisis telah dilakukan dengan menelaah efek virtualitas pada mediator dan hasil tim (Ortiz De Guinea, Webster, & Staples, 2012). Ternyata virtualitas berdampak negatif terhadap konflik tim, frekuensi komunikasi, berbagi pengetahuan, kinerja, keterbukaan berbagi informasi, dan kepuasan. Mengenai aspek virtualitas sebagian besar penelitian membahas tiga tantangan utama yaitu penggunaan teknologi, perbedaan budaya, dan penyebaran geografis. Hambatan penggunaan teknologi dalam hal membangun hubungan, komunikasi yang efektif, kohesi, kepercayaan, konflik, koordinasi, dan identifikasi tim dapat juga mempengaruhi kinerja tim secara keseluruhan. Penggunaan teknologi mengungkapkan hambatan dalam tim virtual karena rendahnya komunikasi melalui media yang contohnya adalah menggunakan media berbasis teks, pengerjaan tugas, dan teknologi yang kurang sesuai. Kecocokan tugas dan teknologi yang kurang memadai sering disebutkan sebagai penyebab ketidakefektifan komunikasi.

Multikultural. Tinjauan meta-analisis tentang perbedaan budaya merupakan tantangan komunikasi tim yaitu dalam hal koordinasi, manajemen konflik, menciptakan saling percaya, identifikasi tim, pengembangan kohesi

(Gibson, Huang, Kirkman, & Shapiro, 2014). Pada bekerja dalam tim virtual terdapat tantangan khusus karena tim bersifat multikultural yaitu keragaman dari sisi nilai, orientasi, konvensi, norma, dan gaya kerja; perilaku komunikasi antarbudaya; dan kurangnya kemampuan berbahasa. Keragaman nilai, orientasi, dan konvensi sering dikaitkan dengan kesalahpahaman dan konflik antaranggota tim. Sebagai contoh, perbedaan gaya kerja anggota tim virtual Jepang dengan orientasi kerja pada fleksibilitas dengan tim virtual Finlandia yang lebih berorientasi keluarga. Perbedaan ini menyebabkan kedua tim menjadi frustasi dalam bekerja sama. Keterampilan berbahasa yang buruk membuat anggota tim virtual menarik diri dari percakapan dan merasakan perasaan gugup dan cemas jika menggunakan bahasa lisan atau tulisan yang tidak mudah dipahami oleh anggota tim (Hoch & Kozlowski, 2014). Di lain sisi, penyebaran geografis dapat menimbulkan tantangan dari sisi motivasi, manajemen konflik dan pengembangan kepercayaan komunikasi efektif, koordinasi, hubungan interpersonal, membangun hubungan, dan inovasi tim. Hal ini berarti bahwa virtualitas tidak secara menyeluruh menghalangi kerja tim tetapi dengan adanya karakteristik anggota tim yang berbeda dapat mengurangi atau bahkan membalikkan efek-efek negatif dari virtualitas (Schulze & Krumm, 2017).

Pada gambar 2 dijelaskan bahwa anggota tim harus memiliki pengetahuan dan keterampilan yang relevan agar dapat mengatasi tantangan yang terkait dengan virtualitas. Setiap tantangan yang terkait dengan virtualitas memiliki komponen motivasi. Kepribadian dan pengalaman juga harus dianggap sebagai karakteristik untuk mengatasi tantangan yang terkait dengan virtualitas (Costa et al., 2021). Secara bersama-sama, anggota tim virtual perlu memiliki pengetahuan budaya yang mendalam tentang kemampuan media mana yang dapat membantu meningkatkan kolaborasi antarbudaya. Umumnya keterampilan komunikasi dalam konteks multikultural menunjuk pada kemampuan individu untuk berkomunikasi secara efektif dengan menampilkan perilaku verbal dan nonverbal yang sesuai dalam interaksi lintas budaya. Dalam studi tim virtual multikultural diketahui bahwa 80,3% anggota tim virtual yang berpartisipasi dilaporkan

mengadaptasi komunikasi lisan sedangkan hanya 20,7% anggota tim yang mengadaptasi komunikasi tertulis. Para peneliti menyimpulkan bahwa komunikasi lisan dengan mudah mengingatkan individu untuk menyesuaikan perilaku komunikasinya dengan latar belakang budaya dari anggota tim. Hal penting bagi anggota tim adalah untuk menyesuaikan ucapan dan perilaku dan komunikasi tertulis untuk meningkatkan pemahaman dan menghindari kesalahpahaman yang sebagai contoh adalah dengan cara menghindari bahasa gaul, serta mengulang kembali kalimat untuk menyatakan maknanya.

Manajemen Waktu. Berkenaan dengan keterampilan, sejumlah penelitian menunjukkan bahwa keterampilan manajemen waktu sangat penting untuk menangani tantangan terkait yakni bahwa anggota tim jarak jauh membutuhkan strategi manajemen diri yang tepat. Secara khusus, perencanaan, penyusunan strategi, dan penjadwalan yang cermat adalah penting untuk berkolaborasi secara efektif dengan anggota tim lainnya di lokasi yang berbeda dan melintasi zona waktu. Keterampilan manajemen waktu dan diri menjadi sangat penting untuk membangun keseimbangan kehidupan kerja dalam konteks kerja yang tersebar. Menetapkan batasan yang jelas untuk jam kerja adalah sangat penting untuk menyangga ketegangan yang contohnya adalah anggota tim mengatur program status *offline* untuk memberi sinyal tentang waktu pribadi di malam hari.

Komunikasi. Keterampilan komunikasi ternyata menjadi karakteristik individu penting lainnya dalam kerja tim yang tersebar. Semakin banyak penelitian menyoroti pentingnya persepsi psikologis kedekatan yaitu perasaan kedekatan dengan anggota tim yang jauh. Menurut Dulebohn & Hoch (2017) komunikasi interaktif yang intensif dan mendalam serta mengembangkan identitas secara bersama-sama adalah mekanisme penting untuk meningkatkan kedekatan. Dan suatu waktu, hal ini dapat mengurangi ketidakpastian, memberikan informasi kontekstual kepada orang lain, meningkatkan arti penting kognitif, dan meningkatkan kualitas hubungan. Hasil penelitian mengidentifikasi bahwa informasi status sebagai hal penting untuk di pekerjaan virtual karena informasi ini membantu mengkoordinasikan pekerjaan secara

efektif serta dapat menilai perilaku negatif rekan kerja dari jarak jauh. Komunikasi yang *intens* dan spontan tidak hanya penting untuk meningkatkan perasaan kedekatan, tetapi juga penting untuk menangani konflik. Selain itu, hal ini untuk meningkatkan visibilitas yang terisolasi dalam tim, untuk menjaga kepercayaan dan berbagi informasi bersama, untuk meningkatkan pemahaman bersama antara anggota tim yang jauh, dan untuk memfasilitasi konvergensi informasi.

Motivasi. Ternyata tim tidak cukup hanya memiliki pengetahuan dan keterampilan untuk menangani tantangan yang ditimbulkan oleh virtualitas karena individu juga perlu mempunyai motivasi. Motivasi dapat ditunjukkan melalui sejauh mana seseorang percaya bahwa menggunakan teknologi informasi akan meningkatkan kemampuannya atau meningkatkan kinerja pekerjaannya. Di sisi lain terdapat kecenderungan akan kecemasan memakai komputer yang menandakan ketakutan yang terkait dengan teknologi atau ketakutan akan proses komunikasi atau interaksi melalui teknologi. Kegunaan yang dirasakan secara langsung oleh individu mempengaruhi niat berperilaku untuk menggunakan teknologi. Hal ini mencerminkan motivasi yang berasal dari luar diri individu yang dinamakan motivasi ekstrinsik. Sebaiknya dibangun motivasi intrinsik yang berasal dari dalam diri individu.

Beradaptasi dan bekerja dalam konteks lintas budaya adalah penting untuk berkolaborasi antarbudaya dalam pengaturan kerja virtual global (Holton, 2001). Konstruk yang sering disebutkan dalam konteks ini adalah kecerdasan budaya motivasional yang didefinisikan sebagai kemampuan individu untuk mengarahkan perhatian dan energi terhadap perbedaan budaya. Tim virtual global yang menunjukkan motivasi tinggi untuk belajar dan berfungsi dalam konteks antar budaya juga menunjukkan upaya yang lebih tinggi untuk mengatasi tantangan yang terkait dengan budaya. Kecenderungan menghindar serta ketakutan berkomunikasi dengan bahasa asing menjadi penting dalam kerja tim multinasional. Salah satu contoh adalah anggota tim tidak memberikan kontribusi apa pun di pertemuan virtual dan terlihat pantang berbicara. Hal ini dilakukan untuk menghindari emosi negatif yang terkait dengan penggunaan bahasa asing dan hal ini tentunya menghambat kerja tim.

Diadaptasi dari Schulze and Krumm (2016) *The 'Virtual team player'': A review and initial model of knowledge, skills, abilities, and other characteristics for virtual collaboration*

Gambar 2. Model Input-mediator-Output dengan pendekatan KSAO Tim Virtual.

Model Tim Berdasarkan Psikologi Industri dan Organisasi

Penelitian psikologi Industri dan Organisasi (disingkat I/O) berisi studi *cross-sectional* dan eksperimen dengan pertanyaan penelitian mengenai "Apakah variabel X penting dalam efektivitas tim?" dengan X mungkin saja mengenai kepercayaan anggota, anggota berbagi informasi, atau intervensi pelatihan tertentu. Untuk menjawab pertanyaan penelitian tersebut, pada umumnya, penelitian menggunakan pendekatan model input-proses-output (I-P-O) dari McGrath yang dikembangkan tahun 1964 (lihat Gambar 3). Model ini yang digunakan psikologi I/O untuk mempelajari tim. Input adalah faktor-faktor yang dipunyai anggota tim, proses adalah interaksi di antara anggota tim, dan output adalah hasil yang dibuat oleh tim (Borrego et al., 2013).

Meskipun model I-P-O tetap menjadi dasar pembahasan tim dari sisi psikologi I/O, model ini telah dikritik karena tidak sepenuhnya dapat menangkap sifat tim yang

dinamis, tumbuh, dan adaptif. Glazer et al. (2012) menyatakan bahwa tim adalah sistem dinamis dan kompleks yang ada dalam suatu konteks, anggota tim berinteraksi dan berkembang dari waktu ke waktu, dan mereka beradaptasi sesuai dengan tuntutan situasional. Jawaban terhadap kritikan ini dapat dilihat pada Gambar 4 yaitu pengembangan model I-P-O klasik. Pengembangan model I-P-O klasik sudah mempertimbangkan aspek mediator dan *outcome* yang diperoleh. Selain itu, model ini memungkinkan lebih banyak interaksi antara input dalam hal konteks organisasi, konteks tim, dan anggota tim; lebih banyak putaran umpan balik antara input, proses, dan hasil; serta pertimbangan skala waktu yang lebih besar. Proses model tim virtual ini telah diperluas (Dulebohn & Hoch, 2017). Ketika anggota tim berinteraksi maka terjadi perkembangan dari waktu ke waktu yang contohnya adalah kemungkinan terjadi konflik, proses saling membangun kepercayaan, dan pemahaman bersama tentang bagaimana tujuan tim akan tercapai. Proses tim mungkin memiliki dampak yang lebih signifikan pada hasil dibandingkan pada input yang terberi, seperti tipe kepribadian.

Model tim lainnya yang telah dikonsepkan oleh peneliti-peneliti adalah dengan pendekatan *mental model.* Konsep model mental bersama berguna dalam memahami bagaimana tim bekerja di proyek yang kompleks dan mungkin sangat berguna untuk memahami efektivitas tim dari berbagai bidang yang berbeda-beda. *Mental model* adalah struktur dasar dari kognisi yang mendasari proses berpikir silogisme pada manusia. Maksudnya adalah suatu proses penarikan kesimpulan secara deduktif berdasarkan kenyataan-kenyataan yang ada menjadi suatu konklusi atau kesimpulan. Penerapan konsep *mental model* dalam tim disebut sebagai *team mental model*. *Team mental model* merupakan struktur keyakinan yang dimiliki secara bersama-sama oleh anggota tim sehingga secara akurat mereka memahami misi tim, mengkoordinasi Langkah, dan tindakannya sekaligus menyesuaikan perilakunya dengan tugas maupun dengan sesama anggota tim. Bukan hanya kesamaan dan saling melengkapi, tetapi di dalam *mental model* di antara para anggota tim tercipta suatu proses yang menghasilkan sebuah sinergi dan bukan semata-mata suatu kondisi bekerja bersama-sama. Menurut Rumeser (2013) pada penelitian

di tim di awak kabin pesawat komersial, pemahaman *team mental model* ini menunjukkan bahwa hasil kerja tim melebihi dari total penjumlahan sumber daya anggota-anggota tim. Dibuktikannya pula bahwa aspek yang mempengaruhi *team mental model* adalah *trust, openness, realization, and interdependence*.

Model mental bersama atau model mental tim adalah struktur pengetahuan yang memungkinkan tim untuk membentuk tim sebagai tim yang akurat untuk mengkoordinasikan tindakan dan untuk menyesuaikan perilaku anggota tim sesuai dengan tuntutan tugas. Model mental tim juga memungkinkan anggota untuk memfasilitasi pemrosesan informasi, memberikan dukungan, dan mendiagnosis adanya kegiatan yang tidak efisiensi (Mohammed, Ferzandi, & Hamilton, 2010). Tim dapat mengembangkan model mental bersama melalui kegiatan yang mendorongnya mendiskusikan dan mengklarifikasi tugasnya dan bagaimana hal itu akan diselesaikan. Penugasan awal diberikan kepada anggota tim mengenai tuntutan tugas dan tanggung jawab. Kemudian, ketika dalam pemrosesan kelompok, setiap anggota tim merefleksikan interaksi mereka. Adanya kejelasan tugas dapat membantu anggota tim mengembangkan model mental bersama.

Diadaptasi dari Borrego (2013) *Team Effectiveness Theory from Industrial and Organizational Psychology Applied to Engineering Student Project Teams: A Research Review*

Gambar 3. Model I-P-O klasik

Diadaptasi dari Borrego (2013) *Team Effectiveness Theory from Industrial and Organizational Psychology Applied to Engineering Student Project Teams: A Research Review*

Gambar 4. Model Pengembangan I-P-O

1.3 Penutup

Kajian literatur dan analisis dilakukan terhadap dua model tim virtual yaitu model Input-Proses-Output (I-P-O) dan model Input-Mediator-Output(I-M-O). Ternyata model tim virtual mengacu kepada model tim klasik dan model pengembangan tim klasik yang merupakan kajian pada Psikologi Industri dan Organisasi. Faktor input tinjauan meliputi organisasi, tim dan anggota, faktor proses dengan tinjauan meliputi adanya aspek mediator dan moderator, sedangkan faktor output ditinjau dari sisi organisasi dan individu.

Pada output dari sisi individu dijelaskan hasilnya dalam bentuk kinerja, efektivitas, kepuasan, dan komitmen. Namun hal ini tidak dibahas lebih dalam lagi, apa yang dimaksud dengan efektivitas individu. Menurut penulis, di dalam pengertian efektivitas individu secara implisit terdapat aspek kesejahteraan psikologis. Apalagi kalau dikaitkan dengan aspek-aspek kepuasan, komitmen, dan kinerja, tentunya mereka menjadi lebih yakin akan terukurnya kesejahteraan psikologis.

Dibandingkan dengan aspek-aspek pada input, aspek-aspek individu dengan jelas dipertimbangkan. Karakteristik dan motivasi individu sudah banyak dibahas dan dikaitkan dengan pembahasan tentang tantangan pada tim virtual. Oleh karena itu, penulis menyarankan perlunya dilakukan kajian empiris tentang kesejahteraan psikologis pada tim virtual.

Model tim virtual yang dikembangkan oleh peneliti-peneliti sebelumnya lebih banyak menggunakan dasar model I-P-O. Padahal ada satu pendekatan yang namanya *mental model* yang umumnya digunakan pada tim dengan kriteria khusus. Menurut penulis kajian pendekatan *mental model* pada tim virtual lebih cocok karena tim virtual adalah tim khusus dengan kondisi virtual yang dilakukan pada perpaduan WFH dan WHO di masa pandemi COVID-19. Dan kemungkinan juga tim virtual dapat berlangsung dalam jangka pendek. Saran penulis adalah untuk dilakukan kajian konseptual tentang tim virtual pada masa pandemi COVID-19 dengan pendekatan *mental model.*

Acknowledgement

Karya tulis ini didedikasikan untuk Jo Rumeser (alm) yang membahas tim pada disertasi dengan judul "Pengaruh Mental Model Terhadap Efektivitas Kerja Tim Awak Kokpit Penerbangan Komersial"

Referensi

Alsharo, M., Gregg, D., & Ramirez, R. (2017). Virtual team effectiveness: The role of knowledge sharing and trust. *Information and Management*, *54*(4), 479–490. https://doi.org/10.1016/j.im.2016.10.005

Blok, M. M., Groenesteijn, L., Schelvis, R., & Vink, P. (2012). New ways of working: Does flexibility in time and location of work change work behavior and affect business outcomes? *Work*, *41*(SUPPL.1), 5075–5080. https://doi.org/10.3233/WOR-2012-0800-5075

Borrego, M., Karlin, J., Mcnair, L. D., & Beddoes, K. (2013). Team effectiveness theory from industrial and organizational psychology applied to engineering student project teams: A research review. *Journal of Engineering Education*, *102*(4), 472–512. https://doi.org/10.1002/jee.20023

Costa, P. L., Handke, L., & O'Neill, T. A. (2021). Are All Lockdown Teams Created Equally? Work Characteristics and Team Perceived Virtuality. *Small Group Research*, *52*(5), 600–628. https://doi.org/10.1177/1046496421997897

Dulebohn, J. H., & Hoch, J. E. (2017). Virtual teams in organizations. *Human Resource Management Review*, *27*(4), 569–574. https://doi.org/10.1016/j.hrmr.2016.12.004

Fachrunnisa, O., & Ekonomi, F. (2018). Keterlibatan Kolektif Kognitif dalam Tim Kolaborasi Virtual, 390–393.

Fried, Y., Ferris, Gerald, & R. (1987). The vlidity of the job characteristics model: a review and meta-analysis. *Personnel Psychology*, *40*(2), 287–322. https://doi.org/10.1111/j.1744-6570.1987.tb00605.x

Gibson, C. B., Huang, L., Kirkman, B. L., & Shapiro, D. L. (2014). Where Global and Virtual Meet: The Value of Examining the Intersection of These Elements in Twenty-First-Century Teams. *Annual Review of Organizational Psychology and Organizational Behavior*, *1*, 217–244. https://doi.org/10.1146/annurev-orgpsych-031413-091240

Glazer, S., Kozusznik, M. W., & Shargo, I. A. (2012). Global virtual teams: A cure for - or a cause of - Stress. *Research in Occupational Stress and Well Being*, *10*, 213–

266. https://doi.org/10.1108/S1479-3555(2012)0000010010

González-Anta, B., Orengo, V., Zornoza, A., Peñarroja, V., & Gamero, N. (2021). Sustainable virtual teams: Promoting well-being through affect management training and openness to experience configurations. *Sustainability (Switzerland)*, *13*(6). https://doi.org/10.3390/su13063491

Hambrick, D. C., Humphrey, S. E., & Gupta, A. (2015). Structural interdependence within top management teams: A key moderator of upper echelons predictions. *Strategic Management Journal*, *36*(3), 449–461. https://doi.org/10.1002/smj.2230

Hinds, P., Liu, L., & Lyon, J. (2011). Putting the global in global work: An intercultural lens on the practice of cross-national collaboration. *Academy of Management Annals*, *5*(1), 135–188. https://doi.org/10.1080/19416520.2011.586108

Hoch, J., & Kozlowski, S. (2014). Hoch & Kozlowksi 2014 - Journal of Applied Psychology Leading Virtual Teams : Hierarchical Leadership , Structural ... *Journal of Applied Psychology*, *99*(3), 390–403.

Holton, J. A. (2001). Building trust and collaboration in a virtual team. *Team Performance Management: An International Journal*, *7*(3–4), 36–47. https://doi.org/10.1108/13527590110395621

Ilgen, D. R., Hollenbeck, J. R., Johnson, M., & Jundt, D. (2005). Teams in organizations: From input-process-output models to IMOI models. *Annual Review of Psychology*, *56*, 517–543. https://doi.org/10.1146/annurev.psych.56.091103.070250

Larson, B., Leung, O., & Mullane, K. (2017). Tools for Teaching Virtual Teams: A Comparative Resource Review. *Management Teaching Review*, *2*(4), 333–347. https://doi.org/10.1177/2379298117720444

Maynard, M. T., & Gilson, L. L. (2014). The Role of Shared Mental Model Development in Understanding Virtual Team Effectiveness. *Group and Organization Management*, *39*(1), 3–32. https://doi.org/10.1177/1059601113475361

Mohammed, S., Ferzandi, L., & Hamilton, K. (2010). Metaphor no more: A 15-year

review of the team mental model construct. *Journal of Management*, *36*(4), 876–910. https://doi.org/10.1177/0149206309356804

Ortiz De Guinea, A., Webster, J., & Staples, D. S. (2012). A meta-analysis of the consequences of virtualness on team functioning. *Information and Management*, *49*(6), 301–308. https://doi.org/10.1016/j.im.2012.08.003

Rumeser, J. A. A. (2013). *Pengaruh Mental Model Terhadap Efektivitas Kerja Tim Awak Kokpit Penerbangan Komersial*. Jakarta, Indonesia.

Sánchez-Cardona, I., Rodriguez-Montalbán, R., Acevedo-Soto, E., Lugo, K. N., Torres-Oquendo, F., & Toro-Alfonso, J. (2012). Self-Efficacy and Openness to Experience as Antecedent of Study Engagement: An Exploratory Analysis. *Procedia - Social and Behavioral Sciences*, *46*, 2163–2167. https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2012.05.446

Schilpzand, M. C., Herold, D. M., & Shalley, C. E. (2011). Members' openness to experience and teams' creative performance. *Small Group Research*, *42*(1), 55–76. https://doi.org/10.1177/1046496410377509

Schulze, J., & Krumm, S. (2017). The "virtual team player": A review and initial model of knowledge, skills, abilities, and other characteristics for virtual collaboration. *Organizational Psychology Review*, *7*(1), 66–95. https://doi.org/10.1177/2041386616675522

Wang, Z., Zhang, J., Thomas, C. L., Yu, J., & Spitzmueller, C. (2017). Explaining benefits of employee proactive personality: The role of engagement, team proactivity composition and perceived organizational support. *Journal of Vocational Behavior*, *101*, 90–103. https://doi.org/10.1016/j.jvb.2017.04.002

Zaccaro, S. J., Rittman, A. L., & Marks, M. A. (2001). Zaccaro et al.(2001)Leader.Q..pdf. *The Leadership Quarterly*, *12*, 451–483. Retrieved from https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S1048984301000935

Profil Penulis

Dr. Ir. Rita Markus Idulfilastri, M.Psi.

Rita Markus Idulfilastri (RMI) memperoleh gelar doktorandus pada bidang Teknologi Pertanian dari Institut Pertanian Bogor dan melanjutkan pendidikan bidang psikologi terapan di Universitas Indonesia. RMI merupakan doktor dalam bidang ilmu psikologi yang juga diperoleh dari Universitas Indonesia. Saat ini RMI beraktivitas sebagai konsultan di bidang psikometri (pengukuran dan pembuatan tes psikologi), asesmen dan pelatihan tim kerja di industri dan organisasi. Salah satu karya RMI adalah penelitian mengenai "Efektivitas Tim Virtual yang dipengaruhi oleh Knowledge Sharing (2021)".

BAB 3

Mengembangkan Emosi Positif untuk Mengoptimalkan Kesejahteraan Psikologis pada Lansia

Roswiyani
Program Studi Psikologi Profesi Jenjang Magister
Fakultas Psikologi Universitas Tarumanagara

Abstrak

Fenomena krisis seperti pandemi COVID-19 dapat menjadi salah satu penyebab munculnya gangguan psikologis pada lansia. Lansia yang telah memiliki penurunan fisik perlu tetap menjaga kesehatan mentalnya agar dapat menjalani kehidupan dengan baik. Tujuan dari penulisan ini adalah untuk memberikan pengetahuan mengenai emosi positif dan pemahaman mengenai strategi mengembangkan emosi positif demi mengoptimalkan kesejahteraan psikologis pada lansia. Berbagai cara dapat dilakukan untuk mengembangkan emosi positif dan salah satunya yang dapat dilakukan adalah dengan berpartisipasi pada kegiatan yang menyenangkan, mencoba menemukan makna positif, melakukan latihan fisik, relaksasi dan *mindfulness,* serta mengikuti terapi seni. Dengan melakukan kegiatan-kegiatan ini, diharapkan lansia dapat mempertahankan kesehatannya dan menjadi lebih sejahtera.

Kata kunci: emosi positif, kesejahteraan psikologis, lansia

1.1 Pendahuluan/Latar Belakang

Di masa pandemi COVID-19, mayoritas individu menjadi waspada dalam melakukan aktivitas yang berhubungan dengan orang lain dan terlebih pula bahwa setiap individu harus membatasi interaksi sosialnya. Membatasi diri dalam berinteraksi dengan orang lain merupakan salah satu cara menjaga kesehatan fisik agar terhindar dari tertularnya virus COVID-19. Namun tidak dapat dipungkiri bahwa individu yang berusaha untuk menjaga kesehatan fisik mereka dengan membatasi interaksi sosial dengan orang lain, akan mengalami kesulitan dalam menjaga kondisi kesehatan mental, terutama pada lansia (Tyrrell & Williams, 2020).

Bagi lansia, pandemi COVID-19 dapat membuat mereka mengalami kesepian, stres, kecemasan, ketakutan, dan bahkan gejala depresi. Salah satu penyebab munculnya keluhan psikologis pada lansia adalah berkurangnya interaksi sosial dengan orang lain (Tyrrell & Williams, 2020), informasi mengenai meningkatnya jumlah orang yang tertular virus COVID-19, dan berita tentang angka kematian karena terpapar virus COVID-19 (Worldometer, 2021). Setiap individu dan terutama lansia memerlukan kondisi fisik yang sehat agar terhindar dari tertularnya virus COVID-19. Menjaga kondisi kesehatan fisik merupakan hal yang penting dan begitu pula dengan menjaga kesehatan mental pada lansia. Lansia yang mampu menjaga kesehatan fisik dan mental akan mampu menjalani kehidupannya dengan baik dan secara keseluruhan akan memiliki kualitas hidup yang baik sehingga lansia dapat merasa sejahtera/*well-being* (Bowling, 2008; Ryff, 2014).

Kualitas hidup yang baik diperlukan bagi setiap individu agar individu memiliki pengalaman subjektif yang sesuai dengan harapan mereka (Revicki et al., 2000, p. 888 dalam Roswiyani, Kwakkenbos, Spijker & Witteman, 2019). Kualitas hidup individu terkait dengan *well-being* atau kesejahteraan. Kesejahteraan didefinisikan sebagai evaluasi diri yang melibatkan adanya emosi positif dan tidak adanya emosi negatif, adanya kepuasan hidup, dan adanya perasaan pemenuhan dalam seluruh kondisi hidup individu yaitu dalam aspek psikologis, sosial, dan spiritual (Deci & Ryan, 2008; Gasper, 2009; Mohan, 2004). Penelitian

sebelumnya telah menemukan bahwa kesejahteraan atau kualitas hidup secara konsisten akan lebih tinggi dialami oleh individu yang telah berusia lanjut atau lansia daripada individu dewasa muda atau setengah baya (George, 2010). Namun demikian kesejahteraan lansia akan terancam jika mereka mengalami gangguan Kesehatan, baik fisik maupun mental. Oleh karena itu menjaga kesejahteraan sangatlah penting bagi lansia (Bowling, 2008; Ryff, 2014).

Berbagai penelitian telah dilakukan untuk mengetahui hubungan antara emosi, gangguan kesehatan mental, dan kepuasan hidup pada lansia (Koenig, 2000). Kesehatan fisik berhubungan sangat erat dengan munculnya perasaan bahagia pada lansia (Steptoe, Deaton & Stone, 2015). Keterbatasan fisik seringkali memiliki dampak yang sangat besar pada faktor penentu kebahagiaan termasuk harga diri, optimisme tentang masa depan, dan keinginan untuk berinteraksi dengan orang lain. Lansia dengan keterbatasan fisik sering berpikir buruk tentang diri mereka sendiri karena kehilangan kekuatan fisik, kemampuan untuk merawat orang lain, atau kemampuan untuk merawat diri mereka sendiri. Lansia dengan keterbatasan fisik cenderung memiliki kendali yang kecil atas hidup mereka dan seringkali bergantung kepada orang lain. Mereka juga memiliki sedikit harapan atau optimisme mengenai masa depan. Adanya keterbatasan fisik juga membuat lansia kurang dapat berpartisipasi dalam kegiatan di lingkungannya atau merasa malu untuk berada bersama orang lain karena penurunan kemampuan fisiknya. Oleh karena itu sumber kebahagiaan sangatlah diperlukan oleh lansia untuk mengimbangi dampak buruk dari keterbatasan fisik yang mereka alami (Koenig, 2000).

Berdasarkan penelitian sebelumnya, kehadiran emosi positif seperti kegembiraan, kebahagiaan, optimisme, dan perasaan memiliki energi serta harapan, ditemukan berhubungan dengan kesehatan yang lebih baik pada lansia dan dapat meningkatkan harapan hidup (Zhang & Han, 2016). Emosi positif muncul ketika lansia merasa hidup mereka memiliki nilai, makna, dan tujuan, serta ketika mereka merasa bahwa mereka masih memiliki kemampuan untuk melakukan sesuatu untuk orang lain (Koenig, 2000).

Emosi positif merupakan dasar bagi kesehatan fisik dan kesehatan mental. Berbagai penelitian telah dilakukan yang terkait dengan emosi positif dan ditemui bahwa emosi positif dapat memprediksi dan berkontribusi pada kualitas hidup yang berharga. Kehadiran emosi positif dapat mengubah tubuh seseorang ke arah yang positif karena berhubungan dengan kepuasan hidup, peningkatan fungsi kekebalan tubuh, memberi manfaat pada kardiovaskular dan kortisol yang lebih rendah, dan penurunan risiko *stroke* (Cohn & Fredrickson, 2009).

Selanjutnya emosi positif mampu meningkatkan hubungan sosial yang merupakan salah satu komponen penting bagi kesuksesan pada masa tua (Sturm, et al., 2020). Meskipun usia lanjut diasosiasikan dengan hadirnya kemampuan meregulasi emosi dengan baik, namun seiring dengan bertambahnya usia, maka kemampuan ini akan menurun. Setelah individu mencapai usia 75 tahun, mayoritas individu akan mengalami peningkatan perasaan sedih, takut, cemas, dan perasaan kesepian. Emosi negatif yang berkelanjutan sangat merugikan bagi lansia dan berhubungan dengan tingkat isolasi sosial yang lebih tinggi, depresi, gangguan kognitif, penyakit kardiovaskular, dan bahkan kematian (Sturm, et al., 2020). Oleh karena itu, tulisan ini bertujuan untuk memberikan pengetahuan mengenai emosi positif dan pemahaman mengenai strategi mengembangkan emosi positif demi mengoptimalkan kesejahteraan psikologis pada lansia.

1.2 Isi dan pembahasan

Populasi Lansia

Populasi lansia yang berusia 60 tahun ke atas meningkat pesat sejak dekade pertama abad ke-21, baik di Indonesia maupun di seluruh dunia (Kadar, Francis, & Sellick, 2013). Proporsi penduduk pada kelompok umur ini meningkat dari 4,50% pada tahun 1971 menjadi 9,12% pada tahun 2010 (Badan Pusat Statistik, 2011) dan diperkirakan akan terus meningkat menjadi 19,20% pada tahun 2050 (United Nations, 2017). Peningkatan ini menunjukkan bahwa kondisi kesehatan dan kehidupan telah membaik dan mengarah kepada peningkatan harapan hidup dan tingkat kesuburan, serta kematian yang lebih rendah (Lee & Zhou, 2017). Meningkatnya populasi lansia dapat berdampak signifikan terhadap

masalah-masalah yang terkait dengan pensiun, asuransi sosial, perumahan, penyediaan layanan kesehatan, dan kesejahteraan lansia (Priebe & Howell, 2014).

Saat ini program perawatan kesehatan yang tersedia untuk lansia sangat terbatas (Arifianto, 2006) dan khususnya ketersediaan dan kualitas program kesehatan mental tidak mencukupi (United Nations, 2017). Kegiatan untuk lansia yang berada di rumah atau di panti wredha pun tidak dapat diprediksi dan cenderung tidak pasti. Misalnya kegiatan lansia yang ada di panti wreda antara lain adalah menjamu tamu, membantu mengupas bawang, menghadiri pertunjukan musik, menonton film, dan kegiatan kerajinan tangan seperti membuat tikar. Selain itu lansia juga mengikuti bimbingan rohani dan kegiatan yang terkait dengan religi mereka. Untuk lansia yang ada di rumah, mayoritas kegiatan yang dilakukannya hanya menonton televisi. Jika dilihat dari kondisi ini maka kegiatan untuk lansia yang berada di rumah maupun di panti wreda cenderung monoton dan kurang cukup untuk menjaga kesehatan mental mereka. Kegiatan lansia yang berada di panti wreda sangatlah bergantung kepada ketersediaan praktisi profesional yang ada di panti wreda. Sedangkan lansia yang berada bersama keluarga seringkali kurang mendapatkan pengawasan yang profesional. Artinya sebagian besar kegiatan untuk lansia dianggap kurang menarik dan kurang bermakna serta kegiatan tersebut tidak berlangsung secara rutin (Pratono & Maharani, 2018; Sriyanto, 2012). Selain itu biaya hidup di panti wreda relatif tinggi. Demikian pula penghuni panti wreda memiliki keterbatasan dukungan tenaga medis terlatih dalam perawatan geriatri (Pratono & Maharani, 2018). Mempertimbangkan berbagai aspek keberlangsungan hidup lansia, maka lansia kurang memiliki kegiatan yang sesuai dengan usia mereka dan hal ini dapat mempengaruhi kesejahteraan psikologis lansia (Arifianto, 2006; Sriyanto, 2012) yang salah satunya adalah munculnya gangguan depresi.

Depresi dapat mempengaruhi kehidupan lansia dan seringkali depresi pada lansia kurang dideteksi dan pengobatannya pun kurang mendapatkan perhatian (Murphy, Bugeja, Pilgrim, & Ibrahim, 2015). Hal ini dapat menyebabkan penderitaan besar bagi lansia sehingga dapat mempercepat terjadinya penurunan

fungsi fisik dan penurunan aktivitas dalam kehidupan sehari-hari. Depresi yang terjadi pada lansia dapat menghambat kapasitas berpikir, ekspresi diri, dan mengurangi kemampuan berkomunikasi (Hass-Cohen & Carr, 2008). Lansia yang menderita depresi sering menggunakan banyak energi untuk menghindari emosi yang tidak menyenangkan (Segal, Williams, & Teasdale, 2002). Lansia cenderung berpikir negatif dan mengalami emosi negatif. Adanya strategi untuk dapat mencegah atau mengurangi risiko depresi pada lansia sangat diperlukan agar lansia dapat hidup secara sehat dan sejahtera.

Emosi Positif

Emosi positif adalah suatu keadaan perasaan yang menyenangkan seperti kegembiraan, kepuasan, dan cinta yang memotivasi individu berperilaku adaptif (Fredrickson, 2013). Konsep emosi terkait dengan afeksi dan mood/ suasana hati. Emosi adalah beberapa keadaan yang bermakna secara pribadi (yaitu munculnya emosi karena mereka memiliki objek) sedangkan suasana hati sering mengambang bebas atau tanpa objek (Oatley & Jenkins, 1996). Emosi dapat diklasifikasikan sebagai sirkumpleks yang terdiri dari dimensi valensi (negatif ke positif) dan aktivasi (rendah ke tinggi) dan sebagai contoh seorang individu dapat mengalami emosi negatif dan positif secara bersamaan (Butler & Kern, 2016).

Selanjutnya emosi juga berbeda dengan afeksi. Afeksi adalah pengalaman akan suatu perasaan yang dikarakteristikan pada level neurologis yang ditandai oleh tiga penanda yaitu gairah (impuls untuk bertindak), intensitas (aktivasi sistem saraf), dan valensi (positif atau negatif). Kemudian afek negatif cenderung mengaktifkan area limbik tertentu di otak yang terlibat dalam sistem *fight, flight, freeze, dan faint.* Sedangkan afek positif dikaitkan dengan berbagai pola aktivasi otak belahan kiri (Reilly, 2021). Menurut Lazarus (1991) proses emosi terjadi karena adanya penilaian individu tentang makna pribadi dari beberapa peristiwa sebelumnya yang disebut "hubungan individu-lingkungan" atau " *adaptational encounter.*" Proses penilaian ini memicu munculnya suatu respons yang mungkin terwujud dalam suatu kondisi yang bersamaan seperti:

pengalaman subjektif, ekspresi wajah, dan perubahan fisiologis (Fredrickson, 2000).

Berdasarkan *the broaden-and-build theory* (Cohn & Fredrickson, 2009), emosi positif mampu memperluas cara seseorang berpikir dan bertindak (misalnya bermain dan mengeksplorasi) serta memfasilitasi fleksibilitas perilaku dan memperluas repertoar (tindakan pemikiran). Adanya pola pikir yang diperluas membawa pengaruh tidak langsung dan jangka panjang terhadap kemampuan adaptif seseorang. Membangun sumber daya pribadi dapat berkontribusi pada kesuksesan di masa depan. Berdasarkan teori ini emosi positif yang dirasakan pada suatu kejadian dapat memperluas perhatian individu dan mendorong pemikiran baru, ide kreatif, kemampuan interaksi sosial, dan strategi mengatasi masalah dan pengetahuan mengenai lingkungan sekitar. Seiring waktu ide-ide baru dan adanya hubungan sosial dapat membuat individu membangun keterampilan, pengetahuan, dan sumber daya pribadi (Fredrickson, 2013; Ong, Mroczek, & Riffin, 2011). Kondisi inilah yang mampu meningkatkan ketahanan pada diri seseorang untuk melawan munculnya gejala patologis (Harpøth, Kongerslev, Trull, Hepp, Bateman & Simonsen, 2020). Sebagai contoh emosi positif memiliki dampak relasional pada hubungan interpersonal yaitu observasi terhadap pasangan menikah dan didapati bahwa pasangan yang tidak bahagia memiliki pola interaksi yang terstruktur, dapat diprediksi, dan kaku. Sedangkan pasangan yang bahagia memiliki pola interaksi yang tidak dapat diprediksi. Hal ini menunjukkan bahwa individu yang bahagia memiliki banyak pandangan positif mengenai pasangannya yang berfungsi sebagai sumber daya sosial, di mana pasangan yang memiliki emosi positif cenderung tidak meningkatkan emosi negatif satu sama lain ketika menghadapi konflik (Gottman, 1998). Dalam hal ini individu biasanya mempertahankan fokus mereka dalam domain yang relevan dengan emosi yang mereka rasakan (misalnya hubungan cinta, peristiwa menyenangkan, atau minat) tetapi pada saat yang sama individu menerima berbagai ide dan tindakan dalam domain fokus mereka (Fredrickson, 2000).

Selanjutnya terdapat empat komponen dari emosi (Reilly & Sánchez-Rosas 2019) yaitu persepsi stimulus, respons fisiologis, pelabelan psikologis, dan komponen perilaku. Sebagai contoh adalah ketika seorang individu mendengar tentang rencana pernikahannya yang akan datang. Ia mungkin akan merasakan tubuhnya menjadi lebih hangat dan kemudian berpikir "Saya merasa bahagia tentang pernikahan ini," lalu individu ini akan menggerakkan tubuh ke depan dan menunjukkan kegembiraan. Pengaruh positif merupakan sumber vitalitas dan energi yang dimiliki individu. Selain memunculkan perasaan baik, emosi positif mampu menimbulkan kesejahteraan subjektif, resiliensi, kesehatan fisik, dan ketidakhadiran emosi negatif yang tentu saja merupakan kontributor kuat untuk kesehatan secara menyeluruh dan umur panjang (Zhang & Han, 2016; Lindsay, et al., 2018). Oleh karena itu emosi positif berhubungan dengan kesejahteraan sepanjang masa.

Strategi Mengembangkan Emosi Positif

Strategi intervensi yang menumbuhkan emosi positif tidak hanya bertujuan untuk menyembuhkan atau mencegah suatu gangguan. Akan tetapi, emosi positif bertujuan untuk mengoptimalkan kesehatan dan kesejahteraan khususnya pada lansia. Hal ini berakar dari konsep kesehatan dan kesejahteraan yang mengarah pada ketidakhadirannya suatu penyakit atau gangguan dan sama halnya dengan emosi positif yang mengarah pada ketiadaan emosi negatif. Sehingga dampak dari strategi intervensi yang dijelaskan dalam tulisan ini tidak sekadar hanya mengobati dan mencegah suatu masalah saja yang kebanyakan berasal dari hadirnya emosi negatif, namun bertujuan untuk membangun kekuatan, ketahanan, dan kesehatan diri (Fredrickson, 2000).

Menjaga kesejahteraan adalah dasar untuk memiliki kesehatan yang menyeluruh pada lansia. Hal ini melibatkan keberhasilan beradaptasi dengan penurunan mental dan fisik yang berkaitan dengan usia; dan mencoba untuk mencegah atau menunda disabilitas dan penyakit kronis (Bowling, 2008; Buman et al., 2010). Untuk dapat mempertahankan tingkat kesejahteraan yang memadai pada lansia, maka lansia perlu berpartisipasi aktif dalam kegiatan atau dapat disebut *active aging*.

Active aging didefinisikan sebagai "proses mengoptimalkan peluang untuk menjadi sehat, adanya partisipasi, dan perasaan aman untuk meningkatkan kualitas hidup seiring dengan bertambahnya usia" (World Health Organization, 2015, p.5). Partisipasi aktif dalam suatu kegiatan memungkinkan lansia untuk menyadari potensi mereka dan meringankan distres yang dialami (World Health Organization, 2002). Berbagai cara dapat dilakukan lansia untuk dapat merasa sejahtera. Salah satu cara yang dapat dilakukan lansia adalah dengan mengembangkan emosi positif. Kegiatan untuk lansia yang dapat memunculkan emosi positif adalah kegiatan yang berhubungan dengan orang lain (Roswiyani, Hiew, Witteman, Satiadarma & Spijker, 2020).

Partisipasi dalam Kegiatan Menyenangkan

Untuk mengurangi intensitas dan frekuensi kejadian yang tidak menyenangkan dan mengurangi kehadiran emosi negatif maka individu perlu memiliki keterlibatan dalam kegiatan yang menyenangkan dengan mengembangkan serangkaian strategi intervensi seperti melatih *assertiveness*/ketegasan, keterampilan sosial, relaksasi, pengambilan keputusan, dan manajemen waktu (Fredrickson, 2000; Roswiyani, et al., 2020).

Kegiatan yang menyenangkan akan menghasilkan emosi positif (Mausbach, et al., 2017). Setiap individu memiliki pengalaman emosi positif yang bervariasi dalam menanggapi kegiatan yang menyenangkan. Studi korelasional telah menunjukkan bahwa individu yang berpartisipasi dalam kegiatan yang menyenangkan cenderung memiliki kebahagiaan subjektif yang lebih tinggi (Takeda, Nakayama, Uddin, Hiramoto & Inoue, 2020). Selain itu emosi positif akan dirasakan oleh individu setelah peristiwa menyenangkan jika individu merasakan kontrol atas peristiwa tersebut (Fredrickson, 2000).

Kegiatan yang dapat dilakukan oleh lansia dapat berupa kegiatan yang terkait dengan fungsi fisik, mental, dan sosial mereka dan salah satu contohnya adalah melakukan kegiatan yang menjadi kegemaran atau *hobby*. Namun ada hal yang perlu dipetimbangkan dalam memberikan kegiatan untuk lansia yaitu

pertimbangan keamanan, aktivitas dengan intensitas rendah, dan berbiaya rendah yang dapat dengan mudah dilakukan oleh lansia (Roswiyani, et al., 2019).

Menemukan Makna Positif

Mencari makna positif dalam kehidupan memiliki dampak psikologis yang penting (Fredrickson, 2000). Hal ini berdasarkan penelitian dari Folkman dan rekan-rekannya yang menemukan bahwa menemukan makna positif dapat mengatasi depresi yang dialami seseorang dan mengarah pada kesejahteraan psikologis dan kesehatan (Folkman, Chesney, Collette, Boccellari, & Cooke, 1996). Menemukan makna positif dapat ditemukan pada peristiwa sehari-hari atau peristiwa besar misalnya pada kematian orang yang dicintai.

Selain itu bentuk makna positif yang berbeda cenderung menghasilkan jenis emosi positif yang berbeda pula (Fredrickson, 2000). Misalnya perasaan terhubung dengan orang lain dan diperhatikan oleh orang lain mungkin bertepatan dengan adanya rasa cinta atau kepuasan sedangkan perhatian yang teralihkan mungkin bertepatan dengan minat atau kegembiraan yang sedang dirasakan. Menurut Folkman (1997) emosi positif yang dirasakan oleh seseorang tidak perlu dirasakan secara intens atau berkepanjangan untuk menghasilkan efek yang menguntungkan. Hal ini menjadi informasi bagi individu bahwa apapun jenis emosi positif yang dirasakan walau dialami secara halus perlu mendapatkan perhatian.

Menemukan makna positif dalam kehidupan sehari-hari dapat dilalui dengan berbagai cara. Hal ini termasuk: (a) Membingkai ulang kejadian buruk dalam sudut pandang yang positif (juga disebut penilaian ulang positif); (b) menanamkan peristiwa biasa dengan nilai positif; dan (c) mengejar dan mencapai tujuan yang realistis. Pengalaman sehari-hari yang bermakna positif juga datang dalam beberapa bentuk. Bentuk yang paling sering dilaporkan meliputi: perasaan terhubung dan peduli dengan orang lain (22%), memiliki kesempatan untuk mengalihkan perhatian dari kegiatan sehari-hari (21%), perasaan pencapaian, kebanggaan, atau harga diri (17%), merasakan harapan atau optimisme (13%), dan menerima penegasan atau validasi

dari orang lain (11%) (Folkman, 1997). Hal ini sejalan dengan hasil penelitian sebelumnya bahwa melakukan kegiatan bersama dengan orang lain mampu memunculkan makna positif bagi lansia dan memiliki dampak bagi kesejahteraan lansia (Roswiyani, et al., 2020).

Melakukan Latihan Fisik

Kegiatan olahraga atau senam merupakan bentuk latihan fisik yang didefinisikan sebagai "bentuk aktivitas fisik yang terstruktur dan berulang untuk jangka waktu tertentu dan yang bertujuan untuk meningkatkan kesehatan dan kebugaran" (Caspersen, Powell, & Christenson, 1985, hal. 128). Latihan fisik penting untuk individu dari segala usia dan terutama untuk lansia. Latihan fisik dapat membantu individu menjadi lebih tangguh ketika menghadapi masalah fisiologis dan psikologis (Salmon, 2001). Selain itu latihan fisik dapat meningkatkan kinerja kognitif, kualitas hidup, harga diri, dan kewaspadaan mental mereka (Langlois et al., 2012). Bagi lansia, manfaat latihan fisik telah terbukti bahwa dengan melakukan latihan fisik secara rutin maka lansia mampu untuk menjaga kesehatan fisik dengan lebih baik. Lansia akan mengalami peningkatan kebugaran dan kinerja dan mengurangi munculnya masalah psikologis seperti depresi, kecemasan, frustrasi, ketegangan, dan kelelahan (Caspersen et al., 1985; Stanton & Reaburn, 2014; Tse et al., 2015).

Latihan fisik untuk lansia umumnya memiliki gerakan yang mudah dan dilakukan dengan lebih lambat (Kuan et.al., 2012; Tsang, Fung, Chan, Lee, & Chan, 2006). Latihan fisik yang mudah dan lambat dapat dilakukan dengan intensitas yang rendah sehingga dapat meminimalisir efek samping saat melakukan latihan fisik. Adapun manfaat latihan fisik untuk lansia adalah dapat mencapai fungsi tubuh yang seimbang dan postur tubuh yang baik, pernapasan yang tepat, dan konsentrasi, relaksasi, dan gerakan yang tepat. Selain itu, latihan fisik untuk lansia diharapkan dalam bentuk latihan yang mudah dipelajari dan dapat dipraktikkan kapan saja (Chang & Chen, 2016; Wang, et al., 2013). Melakukan latihan fisik secara teratur dapat memberikan efek positif bagi kesehatan lansia (Jahnke, Larkey, Rogers, Etnier, & Lin, 2010). Dalam hal ini latihan fisik yang dapat

dilakukan oleh lansia adalah latihan Qigong, Tai chi, berjalan kaki, latihan peregangan dan keseimbangan, aerobik untuk lansia yang dilakukan secara teratur dengan memonitor detak jantung (maksimum 60%), bersepeda dengan menggunakan sepeda statis, berenang, berlatih dansa, latihan pernafasan dan relaksasi, serta mengikuti terapi akupresur (Roswiyani, et al., 2019).

Mengikuti Terapi Seni

Terapi seni atau *art therapy* didefinisikan sebagai "suatu bentuk psikoterapi yang menggunakan media seni sebagai mode komunikasi utama" (Edwards, 2014, hal. 3). Kegiatan seni dalam hal ini adalah kegiatan seni dalam bentuk visual yaitu "proses terapi berdasarkan ekspresi kreatif spontan atau didorong menggunakan berbagai bahan seni dan teknik seni, seperti melukis, menggambar, seni patung, cetakan (tanah liat atau sejenisnya), dan kolase" (Avrahami, 2006, hal. 6). Terapi seni ini memfasilitasi komunikasi non-verbal yang sangat cocok untuk individu yang memiliki kesulitan dengan ekspresi diri. Terapi seni harus dirancang untuk memiliki efek optimal pada kesehatan lansia (Liebmann, 2004). Salah satu manfaat terapi seni adalah membantu mereka mengekspresikan pikiran dan perasaan mereka dengan cara yang aman (Johnson & Sullivan-Marx, 2006). Kegiatan dalam terapi seni cukup tepat untuk digunakan sebagai sarana ekspresi diri dan eksplorasi diri karena kegiatan ini merangsang kesadaran dan melepaskan emosi negatif atau perasaan tidak nyaman dalam proses pembuatan seni. Kegiatan seni juga mampu membuat individu menilai situasi mereka saat ini dengan lebih objektif. Selain itu, individu akan mampu mempertimbangkan cara yang berbeda untuk membuat suatu perubahan dalam hidupnya (Liebmann, 2004). Kegiatan seni dalam konteks sosial memberikan kesempatan bagi lansia untuk terhubung secara sosial dengan orang lain, membentuk hubungan yang bermakna dengan orang lain, mengurangi perasaan terisolasi, berbagi pengalaman, dan menyelesaikan konflik emosional yang mengganggu (Kim, Kim, & Ki, 2014; Rankanen, 2014). Contoh kegiatan seni yang dapat dilakukan lansia adalah menggambar, membuat kerajinan tangan seperti kerajinan dari tali, album foto, membuat bunga dari kertas, kipas

dari kertas, kolase, membuat cetakan dari tanah liat atau tembikar (dengan bantuan), melukis, mengunjungi acara budaya dan tempat wisata, atau mengikuti pendidikan seni dan kerajinan (Roswiyani et al., 2019).

Melakukan Relaksasi

Terapi relaksasi merupakan metode intervensi psikologis yang bertujuan untuk membantu pasien mencapai keadaan istirahat (relaksasi fisik) dan ketenangan batin (relaksasi mental) (Willhelm, Andretta, & Ungaretti, 2015). Relaksasi fisik dan mental mampu mengubah cara individu merespon terhadap situasi stres yaitu dari responsi negatif menjadi pandangan positif mengenai penyembuhan dan kesejahteraan (dos Santos Felix, Ferreira, da Cruz & Barbosa, 2019). Terapi relaksasi merupakan latihan yang telah banyak digunakan untuk mengobati dan mengurangi gangguan psikologis seperti kecemasan, stres, dan depresi, sakit kepala, nyeri kronis, dan hipertensi (Fredrickson, 2000; Jia, Wang & Cheng, 2020). Terapi relaksasi banyak dilakukan oleh masyarakat dan seringkali dijumpai terapi relaksasi dalam bentuk yang berbeda. Misalnya di negara timur, bentuk terapi relaksasi dapat berupa meditasi dan yoga, sedangkan di negara barat, bentuk terapi relaksasi berupa *progressive muscle relaxations* (PMR), biofeedback, dan pelatihan autogenik (Fredrickson, 2000). Lebih spesifik, misalnya, *progressive muscle relaxations,* sering digunakan untuk memulai sesi pelatihan relaksasi (J. C. Smith, 1990). Dalam teknik ini, individu diminta untuk menegangkan dan kemudian mengendurkan kelompok otot yang berbeda (misalnya, tangan, lengan, punggung, atau bahu). Tujuan dari PMR adalah untuk mengurangi ketegangan otot secara keseluruhan dan kesiapan untuk melakukan sesuatu. Terlepas dari perbedaan bentuk terapi relaksasi, beberapa penelitian empiris telah menunjukkan bahwa setiap bentuk terapi relaksasi memiliki manfaat yang sama yaitu menghasilkan relaksasi dan secara efektif menangani masalah yang berakar dari emosi negatif. Lansia yang melakukan terapi relaksasi dapat merelaksasi suasana hati sehingga memunculkan emosi positif dan perasaan damai (Nelson et al., 2013). Terapi relaksasi dianggap sebagai pengobatan bagi lansia karena memiliki

beberapa keuntungan yaitu kemudahan, kesederhanaan, biaya yang rendah, dan penerimaan yang tinggi di masyarakat (Jia, Wang & Cheng, 2020).

Latihan *Mindfulness*

Latihan *mindfulness* digambarkan sebagai latihan untuk memantau pengalaman saat ini dan berorientasi pada penerimaan. Menurut Kabat-Zinn (1990) inti dari latihan ini adalah berfokus pada "*here and now*" (untuk terlibat dengan pengalaman saat ini) (Geschwind, Peeters, Drukker, van Os & Wichers, 2011). Latihan *mindfulness* telah terbukti meningkatkan pengaruh positif dalam kehidupan sehari-hari dan mampu membangkitkan pikiran dan perasaan positif (Lindsay et al., 2018). Selama latihan *mindfulness*, individu dapat diarahkan untuk berusaha mempertahankan perhatian pada fokus tertentu, misalnya, fokus pada pernapasan mereka sendiri. Saat perhatian individu teralihkan, individu didorong untuk mengakui dan menerima pikiran dan perasaan mereka dan kemudian mengarahkan perhatian ke pernapasannya kembali. Selama latihan ini, individu berada dalam keadaan sadar yang artinya adalah sepenuhnya berada pada saat ini, mengalami saat ini tanpa penilaian atau evaluasi, dan tanpa mengkhawatirkan masa depan atau merenungkan pengalaman masa lalu. Selain itu saat melakukan latihan ini, perhatian individu juga tertuju pada sikap dengan mengembangkan orientasi pikiran terbuka dan keingintahuan (Kabat-Zinn, 1990 dalam Geschwind et al., 2011). Lansia yang berlatih latihan *mindfulness* ini dapat mengalami peningkatan kesadaran dari waktu ke waktu. Mencapai keadaan sadar dapat membantu lansia untuk merasakan peristiwa atau emosi yang menyenangkan dan menghasilkan lebih banyak kenikmatan dari kegiatan yang menyenangkan yang dilakukan (Geschwind et al., 2011).

1.3 Penutup

Efek positif dari kegiatan yang dilakukan oleh individu memiliki implikasi penting untuk menjaga kesejahteraan pada masa tua khususnya pada

individu yang sudah lansia. Intervensi yang selama ini dilakukan oleh para praktisi di bidang kesehatan mental khususnya di bidang psikologi mengutamakan strategi intervensi untuk mengurangi atau mencegah munculnya suatu gangguan psikologis. Pendekatan yang dilakukan dalam psikologi positif lebih berfokus pada pentingnya kekuatan dalam diri individu untuk dapat menangkal munculnya gejala-gejala psikologis yang salah satunya adalah dengan mengembangkan emosi positif yang ada dalam diri individu. Berbagai strategi intervensi dapat dilakukan untuk mengembangkan emosi positif khususnya pada lansia dan salah satu strateginya adalah berpartisipasi pada kegiatan yang menyenangkan seperti misalnya melakukan kegiatan yang menjadi kegemaran atau *hobby*; selanjutnya lansia dapat mencoba menemukan makna positif dalam hidupnya seperti mengingat kejadian dalam hidup yang dianggap signifikan dan berusaha untuk mengenali makna dari setiap kejadian yang dialami.

Lansia juga dapat melakukan latihan fisik seperti olahraga yang mudah dan lambat serta dapat dilakukan dengan intensitas yang rendah sehingga dapat meminimalisir efek samping saat melakukan latihan fisik. Strategi lainnya untuk mengembangkan emosi positif adalah melakukan relaksasi seperti melakukan *progressive muscle relaxations* atau yoga. Selanjutnya adalah latihan *mindfulness* untuk meningkatkan kesadaran dan membantu lansia untuk merasakan peristiwa atau emosi yang menyenangkan. Kemudian dengan mengikuti terapi seni seperti menggambar atau melakukan kerajinan tangan dapat membantu lansia mengalami pengalaman positif yang berdampak pada munculnya emosi positif.

Di masa mendatang diharapkan tulisan ini dapat menjadi inspirasi bagi praktisi di bidang psikologi klinis untuk mengembangkan penelitian yang terkait dengan emosi positif; memanfaatkan kekuatan pribadi untuk mengoptimalkan kesejahteraan psikologis; dan mempertimbangkan kegiatan lain yang mampu menghasilkan emosi positif khususnya pada

lansia. Kemudian tulisan ini memperlihatkan perlunya variasi dalam merancang kegiatan untuk lansia yang dapat mengembangkan emosi positif.

Selain itu penyedia perawatan kesehatan untuk lansia perlu mempertimbangkan kegiatan yang sesuai dengan keterbatasan kondisi fisik lansia. Adapun kegiatan yang dilakukan dalam kelompok memiliki dampak positif agar lansia dapat berinteraksi dengan orang lain dan meminimalisir munculnya gangguan kesehatan mental. Untuk praktisi yang bekerja bersama lansia setidaknya tulisan ini dapat dijadikan referensi dalam memotivasi lansia untuk dapat berpartisipasi dalam suatu kegiatan yang menyenangkan agar lansia dapat mengembangkan emosi positif dan mengoptimalkan kesejahteraan psikologisnya.

Referensi

Arifianto, A. (March, 2006). *Public policy towards the elderly in Indonesia: Current policy and future directions*. Jakarta: Smeru Research Institute.

Avrahami, D. (2006). Visual art therapy's unique contribution in the treatment of posttraumatic stress disorders. *Journal of Trauma & Dissociation*, 6, 5-38. doi:10.1300/J229v06n04_02.

Badan Pusat Statistik. (2011). *Statistik Penduduk Lanjut Usia Indonesia* 2010: Hasil sensus penduduk 2010. Subdirektorat Statistik Pendidikan dan Kesejahteraan Sosial, Jakarta-Indonesia. Retrieved August 11, 2016, from https://www.bps.go.id/publication/2012/03/30/907d89cf92ff0ac1673d69cb/statistik-penduduk-lanjut-usia-2010.

Bowling, A. (2008). Enhancing later life: How older people perceive active ageing? *Aging and Mental Health, 12*(3), 293-301.

Bowling, A. (2008). Enhancing later life: How older people perceive active ageing? *Aging and Mental Health, 12*(3), 293-301.

Buman, M. P., Hekler, E. B., Haskell, W. L., Pruitt, L., Conway, T. L., Cain, K. L., . . . King, A. C. (2010). Objective light-intensity physical activity associations with rated health in older adults. *American Journal of Epidemiology, 172*(10), 1155-1165.

Butler, J., & Kern, M. L. (2016). The PERMA-Profiler: A brief multidimensional measure of flourishing. *International Journal of Wellbeing*, 6(3), 1-48. doi:10.5502/ijw.v6i3.526

Caspersen, C.J., Powell, K.E., Christenson, G.M. (1985). Physical activity, exercise, and physical fitness: Definitions and distinctions for health-related research. *Public Health Reports*, 100, 2, 129.

Chang, M.-Y., & Chen, H.-Y. (2016). Body composition outcomes of a Qigong intervention among community-dwelling aging adults. *Western Journal of Nursing Research, 38*(12), 1574-1594. doi: 10.1177/0193945916654907.

Cohn, M. A., & Fredrickson, B. L. (2009). Positive emotions. In Shane J. Lopez & C.R. Snyder (eds). *Oxford handbook of positive psychology (2nd edn)*, *2*, 13-24. DOI:

10.1093/oxfordhb/9780195187243.013.0003

Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2008). Hedonia, eudaimonia, and well-being: An introduction. *Journal of Happiness Studies*, 9, 1-11. doi:10.1007/s10902-006-9018-1

dos Santos Felix, M. M., Ferreira, M. B. G., da Cruz, L. F., & Barbosa, M. H. (2019). Relaxation therapy with guided imagery for postoperative pain management: an integrative review. *Pain Management Nursing*, *20*(1), 3-9. https://doi.org/10.1016/j.pmn.2017.10.014

Edwards, D. (2014). *Art therapy: Creative therapies in practice* (2nd eds.) (Series Editor: Paul Wilkins). LA: SAGE Publications Ltd.

Folkman, S. (1997). Positive psychological states and coping with severe stress. *Social Science Medicine*, 45, 1207-1221.

Folkman, S., Chesney, M. A., Collette, L., Boccellari, A., & Cooke, M. (1996). Post-bereavement depressive mood and its pre- bereavement predictors in HIV+ and HIV- gay men. *Journal of Personality and Social Psychology*, 70, 336-348.

Fredrickson, B. L. (2000). Cultivating positive emotions to optimize health and well-being. *Prevention & Treatment*, *3*(1), 1a.

Fredrickson, B. L. (2013). Positive emotions broaden and build. *Advances in Experimental Social Psychology*, 47, 1–53. Doi: http://dx.doi.org/10.1016/ B978-0-12-407236-7.00001-2

Gasper, D. (2009). *Working paper No.483: Understanding the diversity of conceptions of well-being and quality of life*. The Netherlands: International Institute of Social Studies. ISSN 0921-0210.

George, L.K. (2010). Still happy after all these years: research frontiers on subjective wellbeing in later life. *Journal of Gerontology: Social Sciences, 65B (3)*, 331–339, doi:10.1093/geronb/gbq006.

Geschwind, N. , Peeters, F. , Drukker, M. , van Os, J. & Wichers, M. (2011). Mindfulness Training Increases Momentary Positive Emotions and Reward Experience in Adults Vulnerable to Depression. *Journal of Consulting and Clinical Psychology, 79* (5), 618-628. doi: 10.1037/a0024595.

Gottman, J. M. (1998). Psychology and the study of marital processes. *Annual Review of Psychology*, 49, 169- 197.

Harpøth, T. S., Kongerslev, M. T., Trull, T. J., Hepp, J., Bateman, A. W., & Simonsen, E. (2020). Associations of positive and negative emotions with ego-resiliency and quality of life in borderline personality disorder: A daily diary study. *Personality Disorders: Theory, Research, and Treatment*, *11*(1), 13. Doi: http://dx.doi.org/10.1037/per0000350

Hass-Cohen, N.,&Carr, R. (Eds.). (2008). *Art therapy and clinical neuroscience*. London, England: Jessica Kingsley.

Jahnke, R., Larkey, L., Rogers, C., Etnier, J., & Lin, F. (2010). A comprehensive review of health benefits of qigong and tai chi. *American Journal of Health Promotion, 24*(6), e1-e25.

Jia, Y. , Wang, X. & Cheng, Y. (2020). Relaxation Therapy for Depression. *The Journal of Nervous and Mental Disease, 208* (4), 319-328. doi: 10.1097/NMD.0000000000001121.

Johnson, C. M., & Sullivan-Marx, E. M. (2006). Art therapy: Using the creative process for healing and hope among African American older adults. *Geriatric Nursing, 27*(5), 309-316. doi: 10.1016/j.gerinurse.2006.08.010.

Kadar, K. S., Francis, K., & Sellick, K. (2013). Ageing in Indonesia–health status and challenges for the future. *Ageing International, 38*(4), 261-270. doi:10.1007/s12126-012-9159-y.

Kim, S., Kim, G., & Ki, J. (2014). Effects of group art therapy combined with breath meditation on the subjective well-being of depressed and anxious adolescents. *The Arts in Psychotherapy,* 41, 519–526. doi: 10.1016/j.aip.2014.10.002.

Koenig, H. G. (November 2000). Positive emotions, physical disability, and mortality in older adults (editorials). *Journal of the American Geriatrics Society,* 48, 11, pages 1525-1526.

Kuan, S. C., Chen, K. M., & Wang, C. (2012). Effectiveness of Qigong in promoting the health of wheelchair-bound older adults in long-term care facilities. *Biological Research for Nursing, 14*(2), 139-146. doi:

10.1177/1099800411399645.

Langlois, F., Vu, T.T.M., Chassé, K., Dupuis, G., Kergoat, M.J., & Bherer, L. (2012). Benefits of physical exercise training on cognition and quality of life in frail older adults. *Journals of Gerontology, Series B: Psychological Sciences and Social Sciences*, 68(3), 400–404. doi:10.1093/geronb/gbs069.

Lee, R., & Zhou, Y. (2017). Does fertility or mortality drive contemporary population aging? The revisionist view revisited. *Population and development review, 43*(2), 285-301.

Liebmann, M. (2004). *Art therapy for groups: A handbook of themes and exercises* (Second ed.). 27 Church Roas, Hove, East Sussex BN3 2FA: Brunner-Routledge.

Lindsay, E. , Chin, B. , Greco, C. , Young, S. , Brown, K. , Wright, A. G. , Smyth, J. , Burkett, D. & Creswell, J. (2018). How Mindfulness Training Promotes Positive Emotions. *Journal of Personality and Social Psychology, 115* (6), 944-973. doi: 10.1037/pspa0000134.

Mausbach, B. T. , Romero-Moreno, R. , Bos, T. , von Känel, R. , Ziegler, M. G. , Allison, M. A. , Mills, P. J. , Dimsdale, J. E. , Ancoli-Israel, S. , Losada, A. , Márquez-González, M. , Patterson, T. L. & Grant, I. (2017). Engagement in pleasant leisure activities and blood pressure: A 5-year longitudinal study in alzheimer caregivers. *Psychosomatic Medicine, 79* (7), 735-741. doi: 10.1097/PSY.0000000000000497.

Mohan, K. (2004). Eastern perspectives and implications for the west. In Albert Jewell. *Ageing, Spirituality and well-being.* 116 Pentonville Road, London, UK: Jessica Kingsley Publishers.

Murphy, B. J., Bugeja, L., Pilgrim, J., & Ibrahim, J. E. (2015). Completed suicide among nursing home residents: A systematic review. *International Journal Of Geriatric Psychiatry, 30*(8), 802-814. doi: doi:10.1002/gps.4299.

Nelson, E. A., Dowsey, M. M., Knowles, S. R., Castle, D. J., Salzberg, M. R., Monshat, K., Dunina, A. J. & Choong, P. F. (2013). Systematic review of the efficacy of pre-surgical mind-body based therapies on post-operative outcome measures. *Complementary therapies in medicine*, *21*(6), 697-711.

Oatley, K., & Jenkins, J. M. (1996). *Understanding emotions*. Cambridge, MA: Blackwell.

Ong, A. D., Mroczek, D. K., & Riffin, C. (2011). The health significance of positive emotions in adulthood and later life. *Social and Personality Psychology Compass*, *5*(8), 538-551. https://doi.org/10.1111/j.1751-9004.2011.00370.x

Pratono, A. H., & Maharani, A. (2018). Long-term care in indonesia: The role of integrated service post for elderly. *Journal of Aging and Health, 30*(10), 1556-1573. doi: 10.1177/0898264318794732

Priebe, J., & Howell, F. (2014). Old-Age Poverty in Indonesia: Empirical Evidence and Policy Options - A Role for Social Pensions. *TNP2K Working Paper 07-2014*. Tim Nasional Percepatan Penanggulangan Kemiskinan (TNP2K), Jakarta, Indonesia.

Rankanen, M. (2014). Clients' positive and negative experiences of experiential art therapy group process. *The Arts in Psychotherapy*, 41, 193–204. doi: 10.1016/j.aip.2014.02.006.

Reilly, P. (2021). Promoting positive emotions among university EFL learners. *Language Learning in Higher Education*, *11*(1), 153-173.

Revicki, D. A, Osoba, D., Fairclough, D., Barofsky, I., Berzon, R., Leidy, N. K., & Rothman, M. (2000). Recommendations on health-related quality of life research to support labelling and promotional claims in the United States. *Quality of Life Research : An International Journal of Quality of Life Aspects of Treatment, Care and Rehabilitation*, 9(8), 887–900.

Roswiyani, R., Hiew, C. H., Witteman, C. L., Satiadarma, M. P., & Spijker, J. (2020). Art activities and qigong exercise for the well-being of older adults in nursing homes in Indonesia: a randomized controlled trial. *Aging & Mental Health*, *24*(10), 1569-1578.

Roswiyani, R., Kwakkenbos, L., Spijker, J., & Witteman, C. L. (2019). The effectiveness of combining visual art activities and physical exercise for older adults on well-being or quality of life and mood: a scoping review. *Journal of Applied Gerontology*, *38*(12), 1784-1804.

Ryff, C. D. (2014). Psychological well-being revisited: Advances in the science and practice of eudaimonia. *Psychotherapy and Psychosomatics, 83*(1), 10-28.

Salmon, P. (2001). Effects of physical exercise on anxiety, depression, and sensitivity to stress: A unifying theory. *Clinical Psychology Review, 21*(1), 33-61. doi: http://dx.doi.org/10.1016/S0272-7358(99)00032-X

Segal, Z.V.,Williams,J.M.G.,&Teasdale,J.D.(2002). *Mindfulness-based cognitive therapy for depression*. New York: The Guilford Press.

Sriyanto, S. (2012). Lanjut usia: Antara tuntutan jaminan sosial dan pengembangan pemberdayaan. *Kawistara*, Vol. 2, No. 1, 73-86.

Stanton, R., & Reaburn, P. (2014). Exercise and the treatment of depression: A review of the exercise program variables. *Journal of Science and Medicine in Sport*, 17, 177– 182. doi:10.1016/j.jsams.2013.03.010.

Steptoe, A., Deaton, A., & Stone, A. A. (2015). Subjective wellbeing, health, and ageing. *The Lancet*, *385*(9968), 640-648.

Sturm, V. E., Datta, S., Roy, A. R. K., Sible, I. J., Kosik, E. L., Veziris, C. R., Chow, T. E., Morris, N. A., Neuhaus, J., Kramer, J. H., Miller, B. L., Holley, S. R., & Keltner, D. (2020, September 21). Big smile, small self: Awe walks promote prosocial positive emotions in older adults. *Emotion.* Advance online publication. https://doi.org/10.1037/emo0000876

Takeda, S., Nakayama, S., Uddin, M. S., Hiramoto, A., & Inoue, M. (2020). Correlation between subjective happiness and pleasant activities at workplace in nursing staff for older individuals in japan. *Community Mental Health Journal*, *56*(4), 776-783.

Tsang, H. W., Fung, K. M., Chan, A. S., Lee, G., & Chan, F. (2006). Effect of a Qigong exercise programme on elderly with depression. *International Journal of Geriatric Psychiatry, 21*(9), 890-897. doi: 10.1002/gps.1582.

Tse, A. C. Y., Wong, T. W. L., & Lee, P. H. (2015). Effect of low-intensity exercise on physical and cognitive health in older adults: A systematic review. *Sports Medicine - Open, 1*(1), 37. doi: 10.1186/s40798-015-0034-8.

Tyrrell, C. J., & Williams, K. N. (2020). The paradox of social distancing: Implications

for older adults in the context of COVID-19. *Psychological Trauma: Theory, Research, Practice, and Policy, 12*(S1), S214–S216. https://doi.org/10.1037/tra0000845

United Nations. (2017). *Addressing the challenges of population ageing in Asia and the pacific: implementation of the Madrid international plan of action on ageing*. Bangkok: United Nations Publication.

Wang, F., Man, J.K.M., Lee, E-K. O., Wu, T., Benson, H., Fricchione, G.L., Wang, W., & Yeung, A. (2013). The effects of Qigong on anxiety, depression, and psychological well-being: A systematic review and meta-analysis. *Evidence-Based Complementary and Alternative Medicine.* Vol. 2013. doi:10.1155/2013/152738.

Willhelm, A. R., Andretta, I., & Ungaretti, M. S. (2015). Importance of relaxation techniques in cognitive therapy for anxiety. *Contextos Clínicos*, *8*(1), 79.

World Health Organization. (2002). Active ageing: A policy framework. *The Aging Male*, 5(1), 1-37. doi: 10.1080/tam.5.1.1.37.

World Health Organization. (2015). *World report on ageing and health*. 20 Avenue Appia, 1211 Geneva 27, Switzerland: World Health Organization Press.

Worldometers. (2021). COVID-19 Coronavirus Pandemic. Diakses pada tanggal 08 September 2021 dari https://www.worldometers.info/coronavirus/

Zhang, Y., & Han, B. (2016). Positive affect and mortality risk in older adults: A meta-analysis. *PsyCh Journal*, 5, 125–138. DOI: 10.1002/pchj.129.

Profil Penulis

Roswiyani, Ph.D., Psikolog.

Roswiyani (R) merupakan doktor bidang ilmu psikologi klinis dari Radboud University Nijmegen, Belanda. Sebelumnya, R menempuh studi pendidikan sarjana psikologi di Universitas Tarumanagara dan magister profesi psikologi klinis di Universitas Indonesia. Aktivitas R meliputi dosen dan psikolog di Universitas Tarumanagara, reviewer dalam beberapa jurnal Nasional dan Internasional, dan psikolog praktik di Biro Konsultasi Psikologi Vajra Cipta Nirvana, Jakarta. R memiliki banyak karya publikasi artikel ilmiah mengenai *art therapy, well-being, quality of life*, resiliensi dan topik lainnya terkait psikologi positif. Selain itu, R juga rutin melakukan presentasi internasional mengenai kesejahteraan lansia, phobia, stres akademik, dan efektivitas penerapan intervensi *art therapy.*

BAB 4

Resiliensi dan Kualitas Kehidupan dalam Masa Pandemi COVID-19

Fransisca Iriani Roesmala Dewi
Program Studi Psikologi Jenjang Magister
Fakultas Psikologi Universitas Tarumanagara

Abstrak

WHO mengklasifikasikan COVID-19 sebagai pandemi pada 11 Maret 2020. Sejak itu, merebak kondisi psikologis yang tidak diinginkan, seperti kecemasan dan stres. Di beberapa daerah terjadi penurunan kualitas kehidupan. Salah satu faktor yang berperan dalam penurunan itu adalah kurangnya daya adaptasi. Kemampuan beradaptasi menunjukkan adanya ketahanan psikologis *(resilience)* seseorang. Tujuan penulisan ini adalah mengetahui manfaat resiliensi guna memulihkan kualitas kehidupan individu dalam masa pandemi COVID -19. Metode yang digunakan adalah *literatur review*. Hasil yang didapat adalah bahwa adanya daya resiliensi tinggi sejak masa kanak-kanak akan tetap terbawa hingga dewasa. Dan dengan resiliensi yang tinggi maka kualitas kehidupan dapat tetap terjaga.

Kata kunci: COVID-19, Kualitas kehidupan, Resiliensi

1.1 Latar Belakang

Pandemi COVID-19 berdampak buruk terhadap kualitas manusia Indonesia. Badan Pusat Statistik (BPS) mencatat Indeks Pembangunan Manusia (IPM) 2020 nasional hanya cenderung stagnan. Ekonomi Indonesia yang melemah saat pandemi COVID-19 terpengaruh oleh pembatasan sosial berskala besar (PSBB) yang menghambat mobilitas masyarakat dan geliat perekonomian. Tingkat kemiskinan dan pengangguran Indonesia juga meningkat selama pandemi COVID-19. Rendahnya peningkatan harapan lama sekolah (HLS) dan rata-rata lama sekolah (RLS) menunjukkan pembangunan pendidikan nasional yang tak lancar (Jayani, 2020).

Berbagai wilayah dan negara dihadapkan kepada tantangan yang berbeda terkait dengan COVID-19. Ketika COVID-19 melanda, beberapa negara di kawasan Timur Tengah berada dalam situasi darurat akibat perang, konflik internal, dan penganiayaan,. Negara-negara ini memiliki populasi pengungsi sehingga membuat pandemi menjadi lebih rentan. Di kawasan Asia Timur, Eropa, dan Amerika Latin, migrasi merupakan isu utama. Menangani penyakit menular dalam populasi yang berpindah-pindah adalah sesuatu yang sangat sulit. Di antara mereka adalah anak-anak, wanita hamil, dan orang-orang dengan kondisi kesehatan yang berbeda beda. Asia Selatan menghadirkan serangkaian tantangannya sendiri karena norma budaya dan agama mereka (Terms, 2020).

Dari aspek perekonomian, setelah mengalami 1,5 tahun lebih pandemi COVID-19, perekonomian rontok, bisnis bertumbangan, pengangguran bertambah. Belum lagi adanya keluarga yang terinfeksi atau bahkan meninggal. Stresor terkait COVID berupa beban kognitif, perilaku, dan emosional. Stresor yang berkaitan dengan kesehatan antara lain adalah takut tertular, menderita COVID-19; orang yang dicintai menderita COVID-19 dan ada juga kematian orang yang dicintai (Lotzin *et al*., 2020). Orang dengan posisi sosial ekonomi yang rendah dapat mengalami beban sosial dan ekonomi yang lebih berat karena mereka menganggur, tidak mempunyai tabungan, dan kerawanan dalam kondisi kerja (van Dorn, Cooney, & Sabin, 2020). Seringnya mengikuti berita tentang

COVID-19 di media sosial tampaknya juga meningkatkan stres (Gao *et al*., 2020). Orang tua lebih tertekan dengan adanya tindakan isolasi diri daripada orang lebih muda karena kontak sosial yang lebih sedikit (Naeim *et al*., 2021). Terlalu lama berada di dalam rumah juga dapat memicu stres. Biasanya bentuk stres yang muncul adalah kesulitan menggabungkan pekerjaan dengan pengasuhan anak, konflik di rumah, dan kondisi perumahan yang terbatas. Selain itu perubahan kondisi pekerjaan (kehilangan pekerjaan, pengurangan jam kerja, berkurangnya pendapatan) juga dapat menimbulkan stres (Lotzin *et al.*, 2020) Kondisi kesehatan mental atau fisik sebelumnya atau saat ini dan paparan trauma sebelumnya dapat menjadi faktor tambahan yang dapat menempatkan orang pada risiko yang lebih besar. (Frewen, Zhu, & Lanius, 2019). Berhadapan dengan stres, sebagian besar individu dapat mengatasinya dengan tangguh agar dapat keluar dari kesulitan pribadi dan sosial (Kitson, 2020). Namun selama krisis pandemi COVID-19 yang tidak menentu dan akut saat ini, akumulasi stresor dapat mengganggu kesehatan mental (Rajkumar, 2020).

Sejak WHO mengklasifikasikan COVID-19 sebagai pandemi pada 11 Maret 2020 (Cucinotta, 2020), pemerintah beberapa negara mengadopsi strategi mulai dari karantina, penguncian wilayah (*lock down*), jaga jarak sosial (*social distancing),* sampai isolasi mandiri untuk melindungi masyarakat. Merebaknya COVID-19 berkontribusi pada munculnya kondisi psikologis yang tidak diinginkan seperti kecemasan dan stres. Depresi, kecemasan, dan stres dapat memperburuk kualitas kehidupan masyarakat pada masa pandemi COVID -19(Wang, 2020). Terjadi perubahan yang terkait dengan kesehatan fisik, keadaan psikologis, keyakinan pribadi, hubungan sosial individu, dan hubungannya dengan lingkungan (WHO. 2020a). Di beberapa wilayah yang terjangkit COVID-19 dilaporkan bahwa kualitas kehidupan individu memburuk. Penurunan kondisi psikologis seperti depresi, kecemasan, dan stres berkontribusi memperburuk kualitas kehidupan populasi (Wang, 2020). Berbagai model strategi penanggulangan wabah COVID-19 diarahkan pada pemulihan kualitas kehidupan (Amerio, 2020., Nguyen, 2020). Kualitas kehidupan merupakan suatu konsep luas yang dipengaruhi oleh kesehatan

fisik, keadaan psikologis, kepercayaan pribadi, hubungan sosial individu, dan hubungan mereka dengan lingkungan. Terdapat tiga aspek yang menentukan apakah hidup seseorang berkualitas atau tidak, yakni aspek psikologis, aspek sosial, dan aspek fisik (lingkungan).

Aspek psikologis meliputi spiritualitas, dukungan sosial, dan kesejahteraan. Aspek psikologis memiliki peran yang sangat signifikan dalam menentukan kualitas kehidupan. Adanya sugesti dalam diri individu merupakan bentuk dari aspek psikologis. Hal ini erat kaitannya dengan kecerdasan spiritualitas individu. Hubungan manusia dengan Sang Pencipta dirasa merupakan hal yang paling hakiki dalam aspek kehidupan. Kecerdasan spiritualitas dianggap sebagai kecerdasan untuk menghadapi dan memecahkan persoalan makna hidup dan nilai yang akan membawa dalam kehidupan yang bermakna (Zohar dan Marshall, 2000). Kecerdasan spiritualitas menuntun seseorang untuk memiliki penerimaan diri yang sangat baik. Ada individu yang lebih dekat dengan Tuhan dan tidak menyalahkan Tuhan karena keadaanya melainkan menganggap apa yang terjadi padanya sebagai sebuah anugerah dari Tuhan.

Aspek kedua adalah dukungan sosial. Dukungan dari orang terdekat adalah sangat penting dan berpengaruh dalam mengurangi tingkat stres dan depresi (Taylor, dalam Purwanti 2013). Dukungan sosial dari orang-orang di sekitar memberi motivasi dan semangat yang besar untuk menjalani hidup. Rasa cinta, rasa aman, dan nyaman yang didapatkan pada akhirnya memberikan kesejahteraan yang juga menentukan kualitas kehidupannya.

Aspek ketiga adalah kesejahteraan. Setiap orang pasti menginginkan hidupnya sejahtera. Usaha kesejahteraan sosial adalah usaha yang bertujuan untuk meningkatkan kualitas kehidupan manusia ke arah kehidupan sosial yang lebih baik. Peningkatan kualitas kehidupan itu sendiri dapat dilakukan melalui kehidupan keluarga, kesehatan, kemampuan menyesuaikan diri dengan lingkungan sosial *(social adjustment),* pemanfaatan waktu luang, dan standar hidup maupun relasi sosial (Rukminto, dalam Purwanti, 2013). Indikator-indikator satu dengan yang lain saling berkaitan dalam membentuk kualitas kehidupan seseorang. Kualitas kehidupan dianggap, secara umum, sebagai konsep

luas yang dipengaruhi secara kompleks oleh kesehatan fisik, keadaan psikologis, kepercayaan pribadi, hubungan sosial individu, dan hubungan mereka yang terhubung dengan lingkungan.

Merebaknya pandemi COVID-19 menimbulkan keprihatinan publik yang besar dan diadopsi penetapan strategi untuk menghindari penyebaran penyakit ini, termasuk perlunya *social distancing*. Akibatnya terjadi penurunan aktivitas sehari-hari di luar rumah seperti halnya pekerjaan, hiburan, dan hubungan sosial. Kondisi ini berdampak negatif pada kesehatan karena dapat berkontribusi pada perilaku menetap dan penurunan kualitas kehidupan. Selain itu, komitmen kondisi psikologis seperti kecemasan dan stres juga dapat menyebabkan memburuknya kualitas kehidupan penduduk. Oleh karena itu diadakan evaluasi terhadap refleksi konsekuensi tersebut terhadap kualitas kehidupan individu di negara-negara tempat kasus COVID-19 dilaporkan menjadi sangat penting dan diinginkan untuk penetapan pedoman pasca wabah COVID-19 untuk meminimalkan dan untuk mengelola kekhawatiran negatif yang terkait dengan penyakit ini (Melo-Oliveira et al, 2021).

Orang bereaksi berbeda terhadap peristiwa kehidupan. Setelah insiden yang mengecewakan dan mengejutkan, banyak orang pada awalnya mengalami emosi negatif tetapi kemudian secara umum beradaptasi dengan kenyataan baru mereka. Salah satu faktor yang menentukan kemampuan beradaptasi ini adalah ketahanan psikologis seseorang (Tusaie, 2004). Ketahanan psikologis mengacu pada kapasitas dan proses dinamis adaptif mengatasi stres dan kesulitan sambil mempertahankan fungsi psikologis dan fisik yang normal (Russo, 2012). Ketahanan memberikan perlindungan dari stres (Fletcher, 2013).

Ketahanan psikologis mengacu pada kemampuan individu untuk mengatasi dan beradaptasi dengan kondisi buruk. Penelitian telah menunjukkan bahwa orang dengan ketahanan psikologis yang lebih besar memiliki tingkat depresi dan kecemasan yang lebih rendah (Bonanno,2012., Pietrzak, 2013).

Sesulit apapun keadaan akan terasa lebih mudah diatasi jika keadaan itu dianggap normal setelah dilakukan pemahaman dan pengelolaan (*making meaning of adversity*) (Glicken, 2006). Anggapan menilai normal sebagai sesuatu yang sulit dapat menghilangkan pikiran negatif berupa kecenderungan menyalahkan orang lain , malu, dan menyalahkan diri sendiri (Walsh, 2003).

Pandangan positif terhadap suatu situasi juga merupakan suatu hal penting bagi resiliensi. Walsh 2006, dalam Walsh 2016 menjelaskan bahwa harapan dan rasa optimis menjadi elemen yang terkandung dalam *positive outlook*. Harapan adalah sebuah keyakinan yang berorientasi pada masa depan sehingga tidak peduli seberapa buruknya masa sekarang, seseorang dapat memimpikan masa depan yang lebih baik (Walsh 2003). Menurutnya adalah sangat penting untuk membangkitkan kembali harapan dan mimpi-mimpi sebagai upaya untuk melihat kemungkinan-kemungkinan, sumber-sumber potensial, dan berjuang untuk mengatasi hambatan. Harapan akan kehidupan yang lebih baik bagi anak menjadikan banyak orangtua tetap berusaha agar tidak dikalahkan oleh keadaan yang buruk. (Beavers & Hampson dikutip dalam Walsh, 2003). Mengelola dan membangun resiliensi menjadi hal yang urgen.

1.2 Isi dan pembahasan

Stres dan Resiliensi

Wabah COVID-19 dapat menyebabkan orang merasa khawatir dan tertekan. Pada umumnya mereka yang terkena efek COVID -19, baik secara langsung ataupun tidak langsung, antara lain adalah takut terinfeksi dan meninggal, keengganan diri mengunjungi fasilitas kesehatan karena takut terinfeksi saat memeriksakan diri maupun menjalani fasilitas rawat inap, takut kehilangan mata pencaharian, ketidakmampuan bekerja selama karantina mandiri, terancam dirumahkan dari pekerjaan, khawatir akan tindak pengucilan dari masyarakat, serta merasa tidak berdaya, bosan, atau kesepian saat diisolasi. Tersebar luasnya informasi yang salah mengenai coronavirus dan upaya pencegahan serta ketidakpastian nasib di masa mendatang menjadi sumber utama kekhawatiran di masyarakat. Berita yang berulang-ulang dari media tentang penderita yang kritis, protokol penanganan peti

mati dan mayat penderita COVID-19 juga dapat menimbulkan kecemasan dan stigma tersendiri dari wabah ini (Nainggolan, et al. 2020).

Penderita COVID-19 yang mengalami ketakutan dan kecemasan yang berlebihan tanpa diimbangi pengetahuan yang cukup berpotensi untuk melakukan hal-hal yang irasional seperti: memilih bersikap tidak jujur terkait riwayat penyakit, riwayat perjalanan, dan kontak dengan orang lain; menolak isolasi atau karantina dan perawatan medis dengan alasan ketidakpercayaan pada tenaga medis dan hasil atau kemajuan yang lambat setelah perawatan medis; proteksi diri secara berlebihan yang dapat mengarah pada gejala obsesif kompulsif; serta melakukan *panic buying*.

Kondisi kehidupan tidak menentu yang dialami masyarakat menyebabkan masyarakat terus berada dalam situasi yang sulit. Kondisi atau perasaan yang dialami ketika seseorang mempersepsi bahwa tuntutan terhadapnya melebihi kemampuan yang dimiliki menurut Taylor disebut stres (Taylor, 2009). Keadaan yang tercipta ini merupakan suatu keadaan yang sangat mengganjal dalam diri individu karena adanya perbedaan antara yang diharapkan dengan yang ada (Chaplin, 2002). Taylor (1995) mendefinisikan stres sebagai kondisi yang tidak seimbang antara sumber pribadi (*personal resources*) dengan tuntutan yang dimiliki. Ketidakseimbangan tersebut dinilai oleh individu sebagai sebuah kondisi yang berbahaya dan mengancam keberadaannya. Stres adalah tuntutan terhadap sistem yang menghasilkan ketegangan, kecemasan dan kebutuhan energi, usaha fisiologis, dan usaha psikologis ekstra (Sundberg et al, 2007). Markam (2003) menganggap stres merupakan keadaan ketika beban yang dirasakannya terlalu berat dan tidak sepadan dengan kemampuan yang dimiliki untuk mengatasi beban yang dialaminya**.** Sarafino (1994) mendefinisikan stres sebagai perasaan tidak mampu untuk menghadapi banyaknya tuntutan dari lingkungan sehingga menimbulkan ketegangan dan ketidaknyamanan.

Sutherland dan Cooper (dalam Brosschot, 1994) mengemukakan bahwa kebanyakan definisi tentang stres dibagi atas tiga macam. Definisi menekankan stres sebagai stimulus yaitu kekuatan atau dorongan terhadap

individu yang menimbulkan reaksi ketegangan atau perubahan-perubahan fisik pada individu. Kejadian atau lingkungan yang menimbulkan perasaan tegang tersebut disebut stresor. Stresor dapat meliputi suatu rentang yang luas seperti : (1) kejadian katastropik yang contohnya adalah tsunami dan gempa bumi, (2) kejadian hidup yang utama yang contohnya adalah kehilangan orang yang dicintai atau kehilangan pekerjaan, (3) keadaan yang kronis yang contohnya adalah menderita penyakit radang sendi yang menahun. Definisi yang menekankan stres sebagai respons, yaitu responsi individu, baik yang bersifat fisiologis berupa rangsangan-rangsangan fisik yang meningkat seperti jantung berdebar, mulut menjadi kering, perut mulas, dan tubuh berkeringat maupun responsi yang bersifat psikologik yang meliputi berbagai bentuk perilaku, pola pikir, emosi, dan perasaan terhadap sumber stres yang berasal dari lingkungan. Sumber stres tersebut merupakan situasi atau peristiwa dari luar yang bersifat mengancam individu. Definisi yang menekankan stres sebagai interaksi antara stimulus dan responsi adalah stres merupakan akibat dari interaksi antara stimulus yang bersumber dari lingkungan dan responsi individu terhadap stimulus tersebut. Stres dipandang sebagai bentuk interaksi yang unik antara stimulus dan kecenderungan individu untuk meresponnya dengan cara tertentu.

Dari beberapa definisi stres di atas maka dapat disimpulkan bahwa stres merupakan suatu ketidakmampuan seseorang untuk mengatasi setiap tekanan yang ditujukan atau dialami oleh dirinya dari lingkungannya.

Selain itu menurut Taylor (1995) ada beberapa macam respons terhadap stres dan responsi itu berakibat secara fisiologis, kognitif, emosional, dan perilaku. Responsi-responsi tersebut adalah: (a) Responsi fisiologis yang banyak terhadap stres yang melibatkan sistem saraf dan endokrin. Stres mengakibatkan sistem saraf simpatik menjadi aktif sehingga tekanan darah meningkat, detak jantung lebih cepat, konduksi kulit meningkat, dan pernapasan juga bertambah. Ini terlihat antara lain ketika individu dihadapkan kepada keadaan yang membuat stress yang tiba-tiba wajahnya memucat, berkeringat dingin, dan jantungnya berdebar keras. (b) Responsi kognitif terhadap stres meliputi hasil-hasil dari proses penilaian dan kemampuan kontrol individu. Responsi kognitif

juga meliputi responsi stres yang tidak direncanakan seperti kebingungan dan ketidakmampuan berkonsentrasi, gangguan performansi pada tugas-tugas kognitif, dan pikiran-pikiran tak wajar, intrusif dan berulang-ulang. (c) Responsi emosional dan perilaku responsi emosional meliputi ketakutan, kecemasan, kegembiraan, merasa malu, marah, depresi, dan juga sikap yang sabar, tabah, atau penyangkalan. Responsi perilaku sebenarnya tak terbatas dan tergantung kepada sifat dari keadaan stres. Dua kategori yang umum dari responsi perilaku adalah melawan stresor (*fight*) atau melarikan diri dari ancaman (*flight*).

Sarafino (1994) berpendapat bahwa ada 4 pola gangguan yang merupakan responsi terhadap stres : (a) Emosi yaitu gangguan perasaan yang muncul antara lain berupa cemas, mudah tersinggung, marah, gelisah, depresi, sensitif, gugup, sedih, dan perasaan bersalah yang berlebihan. (b) Kognisi yaitu gangguan pada fungsi pikir yang antara lain berupa kurang konsentrasi, mudah lupa, tidak mampu membuat keputusan. (c) Perilaku yaitu pola gangguan perilaku yang mungkin timbul akibat stres seperti, misalnya, ketidakmampuan bersosialisasi, gangguan dalam hubungan interpersonal dan peran sosial. (d) Fisiologis yaitu gangguan kesehatan fisik seperti tegang, gemetar, mudah lelah, sakit kepala, jantung berdebar-debar, sakit perut, sulit tidur, dan sebagainya.

Reaksi terhadap stres bervariasi antara individu yang satu dengan yang lain dan dari waktu ke waktu pada individu yang sama. Menurut Smet (1994) perbedaan ini sering disebabkan oleh faktor psikologis dan sosial yang dapat mengubah dampak stresor bagi individu yang diantaranya adalah: (a) variabel individu: umur, tahap kehidupan, jenis kelamin, temperamen, faktor-faktor genetik, inteligensi, pendidikan, suku, kebudayaan, status ekonomi, dan kondisi fisik. (b) karakteristik kepribadian: introvert-ekstrovert, stabilitas emosi secara umum, tipe A, kepribadian ketabahan (*hardiness*), pusat kendali (*locus of control*), kekebalan dan ketahanan. (c) variabel sosial-kognitif: dukungan sosial yang dirasakan serta jaringan sosial dan kontrol pribadi yang dirasakan. (d) hubungan dengan lingkungan sosial, dukungan sosial yang diterima dan integrasi dalam jaringan sosial. (e) *Strategi* koping.

Selanjutnya ditambahkan oleh Markam (2003) yang mengatakan bahwa sumber-sumber stres psikologik itu dapat berupa: (a) frustasi yang timbul bila ada aral melintang antara keinginan individu dan maksud atau tujuan individu. Ada frustasi yang datang dari luar, misalnya: bencana alam, kecelakaan, kematian seseorang yang dicintai, norma-norma dan adat-istiadat. Sebaliknya ada frustasi yang berasal dari dalam individu seperti: cacat badaniah, kegagalan dalam usaha dan moral sehingga penilaian diri sendiri menjadi tidak enak yang merupakan frustasi yang berhubungan dengan kebutuhan rasa harga diri. (b) konflik yang bila merasa tidak tahan dalam memilih antara dua atau lebih macam kebutuhan atau tujuan yang misalnya: memilih mengurus rumah tangga atau aktif di kegiatan kantor. (c) tekanan yaitu sesuatu yang dirasakan menjadi beban bagi individu. Tekanan dari dalam dapat disebabkan oleh individu mempunyai harapan yang sangat tinggi terhadap dirinya namun tidak disesuaikan dengan kemampuannya sendiri atau tidak mau menerima dirinya dengan apa adanya, tidak berani atau bahkan terlalu bertanggung jawab terhadap sesuatu tetapi dilakukan secara berlebih-lebihan. Tekanan dari luar, misalnya: atasan di kantor menuntut pekerjaan cepat diselesaikan sementara waktu yang disediakan sering mendesak. (d) krisis yaitu bila keseimbangan yang ada terganggu secara tiba-tiba sehingga menimbulkan stres yang berat. Hal ini bisa disebabkan oleh kecelakaan, kegagalan usaha, ataupun kematian. (e) faktor sosial yang berkaitan dengan lingkungan sekitar seperti kesesakan (*crowding*), kebisingan (*noise*), dan tekanan ekonomi. Berpijak dari uraian di atas dapat disimpulkan bahwa stres dapat muncul jika individu tidak dapat mengatasi masalah-masalah dalam kehidupannya seperti tekanan dalam pekerjaan, konflik dengan orang sekitar, harapan yang tidak sesuai dengan keinginan, tidak dapat menyadari atau menerima dirinya dengan apa adanya, dan kesehatan yang tak kunjung sembuh pun dapat menimbulkan stres.

Stresor ini akan berubah menjadi krisis bila mereka tidak menggunakan kemampuan-kemampuan yang ada dalam diri mereka. Stresor adalah keadaan menekan yang menimbulkan stres pada individu. Stresor yang berasal dari dalam diri adalah seperti: tuntutan terhadap diri

ataupun dari lingkungan. Stressor dari lingkungan adalah seperti: ancaman, tuntutan kerja, bencana alam. Penghayatan stres masing-masing orang berbeda karena adanya sumber-sumber yang bervariasi dari diri individu dalam menghayati stres (Lazarus, 1999). Setiap individu dalam menghayati stres dan bagaimana mempengaruhi fungsinya tergantung kepada bagaimana cara individu itu membuat evaluasi secara subjektif terhadap kejadian. Karakteristik masing-masing individu memiliki peran tersendiri dalam membuat interpretasi stresor yang kemudian mempengaruhi kekuatan stres yang dihayati individu. Saat situasi yang sama dihayati lebih *stressful* atau kurang *stressful* bagi individu-individu tergantung kepada bagaimana arti situasi tersebut bagi individu sehingga akan muncul dalam unjuk kerjanya (Lazarus, 1999). Pengertian individu dengan situasi yang menimbulkan stres bergantung kepada perbedaan individu dalam tujuan yang ingin dicapainya dan *belief* pada prosesnya.

Untuk bertahan dan menghadapi segala macam bentuk tantangan dan krisis yang dapat mengancam, maka individu perlu membangun ketangguhan psikologis. Mereka perlu memiliki daya lenting, agar tidak semakin terpuruk pada pengalaman negatif. Untuk itu diperlukan satu kemampuan yang dalam psikologi dikenal sebagai resiliensi (*resiliency*). Resiliensi merupakan suatu pola adaptasi yang positif dalam menghadapi kesulitan dan risiko. Sumber–sumber resiliensi dapat dilihat dari peranan sistem mikro (tetangga, teman, orang tua) dan makro (b*elief* atau ajaran agama). Aspek internal dan eksternal mempengaruhi resiliensi. Aspek internal adalah seperti: diri (*self control, self defense),* kesabaran, dan faktor eksternal seperti *social justice,* religiusitas. dan *parental factor.*

Sejumlah upaya untuk mendefinisikan resiliensi telah dilakukan orang (Luthar, dalam Lawford *et al* 2001). Resiliensi dilihat sebagai proses dinamis yang mengubah dampak peristiwa negatif yang signifikan dan mengarah pada adaptasi yang berhasil terhadap kesulitan (Olsson dalam Cazan, 2015). Kompetensi, keterampilan, dan dukungan teman sebaya atau dukungan keluarga dianggap sebagai faktor pelindung karena memoderasi risiko dan mengurangi dampak negatif risiko terhadap ketahanan. Dengan demikian, individu yang sangat tangguh memiliki keterampilan koping adaptif

dan berkinerja yang lebih baik (Wilks, dalam Cazan, 2015). Perspektif yang berfokus pada proses bertujuan untuk mengembangkan intervensi untuk meningkatkan kesehatan psikologis dan fisik dengan meningkatkan ketahanan dan mengurangi perilaku yang berisiko tinggi (Ahern, dalam Cazan, 2015).

Resiliensi tidak menyiratkan kerentanan yang rendah terhadap stres melainkan kemampuan untuk pulih secara efektif dari peristiwa negatif (Garmezy, 1981). Paling sering adalah sifat resiliensi dianggap sebagai karakteristik kepribadian yang memoderasi hubungan antara stres dan adaptasi atau hasil kesehatan (Ahern et al., 2006). Kunci dari resiliensi biasanya adalah kapasitas untuk menghadapi kesulitan berat sehingga terdapat dua kondisi penting yaitu yang pertama berupa ancaman signifikan/keadaan sulit dan yang kedua berupa adaptasi positif (Hill, 2007).

Kemampuan untuk menyelesaikan masalah masa lampau dan berubah ke arah yang baik hanya dapat dilakukan dengan resiliensi. Resiliensi dibutuhkan untuk mengatasi kesulitan hubungan psikologis pada setiap individu. Hambatan ini mengganggu produktivitas dan kesejahteraan. Penggunaan resiliensi bersifat reaktif yaitu menentukan tanggapan individu terhadap kesulitan. Selain itu resiliensi adalah untuk menemukan makna dan tujuan hidup (Berardi, 2020).

Masten membagi resiliensi menjadi dua tipe. Tipe pertama mengacu pada resiliensi sebagai resistensi stres yaitu individu tetap mampu menjalani aktivitas dalam keadaan stres yang cukup besar dan mengatasi ancaman yang efektif untuk mempertahankan fungsi normal. Tipe kedua mengacu pada ketahanan sebagai pemulihan dari trauma yaitu individu menunjukkan ketahanan dalam pengertian menjadi pulih setelah stres dihilangkan dan sering mendapat manfaat dari stres yang dapat membantu mencegah kerusakan di kemudian hari (Masten, 1990).

Individu dengan resiliensi yang baik adalah individu-optimis dan percaya bahwa segala sesuatu dapat berubah menjadi lebih baik. Individu mempunyai harapan terhadap masa depan dan percaya bahwa ia dapat mengontrol arah kehidupannya (Reich 2010). Kemampuan resiliensi individu ditingkatkan

dengan cara memahami gaya pemikiran. Selain itu resiliensi dengan melihat penyebab masalah dan menganalisis akibatnya pada kehidupan (Reivich & Shate).

Resiliensi merupakan sekelompok makna bahwa individu dapat melakukan sesuatu yang lebih baik dari yang diharapkan. Terkadang resiliensi digunakan untuk merujuk kepada keterampilan *coping* umum dan juga mekanisme yang dapat membantunya dari tantangan umum dalam kehidupan sehari-hari. (Giligan dalam Hill et al., 2007).

Dengan demikian resiliensi dapat terjadi ketika individu memiliki banyak kesempatan, sumber-sumber, dan perubahan sosial. Dengan adanya resiliensi maka individu dapat tetap tenang di bawah tekanan. Selain itu ia mampu mengendalikan keinginan, dorongan, kesukaan, tekanan dari dalam diri. Kemampuan melihat masa depan juga bisa didapat oleh individu yang resilien. Keuntungan lain dari individu yang resilien adalah mampu mengetahui penyebab masalah; peningkatan empati; adanya emosi positif. Kunci dari resiliensi biasanya adalah kapasitas untuk menghadapi kesulitan berat sehingga terdapat dua kondisi penting yaitu yang pertama berupa ancaman signifikan/keadaan sulit dan yang kedua berupa adaptasi positif.

Kemampuan bertahan dan bangkit dari krisis dan kesulitan menjadi konsep yang berharga dalam kesehatan mental. Teori, penelitian, dan praktik lebih banyak membicarakan kemampuan bertahan pada individu. Perkembangan terbaru menunjukkan perhatian pada pentingnya ketahanan keluarga dalam menghadapi berbagai tantangan hidup yang serius. Peristiwa traumatis, kehilangan sesuatu yang berarti, dan kondisi yang sangat menegangkan juga berdampak pada hubungan dalam keluarga. Beberapa keluarga berhasil mengatasi kesulitan dan bahkan tumbuh lebih kuat sedangkan yang lain goyah dan hancur. Sangat penting untuk memahami bagaimana keluarga dapat secara efektif mengatasi pengalaman yang penuh dengan permasalahan hidup dan maju untuk hidup dan mencintainya dengan baik. Ketika keluarga memperkuat ketangguhan mereka maka mereka lebih mampu memelihara perkembangan positif pada anak-anak mereka, mendukung orang-orang terkasih yang membutuhkannya, dan merawat orang tua

mereka. Resiliensi keluarga sangat penting dalam masyarakat. Keluarga yang sangat rentan atau bermasalah pun memiliki potensi untuk memperkuat resiliensi mereka. Dalam membangun keeratan hubungan antar anggota keluarga akan ditemukan lebih banyak akal dalam menghadapi tantangan masa depan. Dengan demikian, setiap intervensi memiliki manfaat preventif.

Kemampuan suatu keluarga untuk merespon secara positif terhadap suatu peristiwa yang tidak menguntungkan dan menjadi lebih kuat serta lebih baik dalam menyelesaikan masalah, dan lebih percaya diri setelah menghadapi peristiwa tersebut merupakan definisi resiliensi keluarga yang dikemukakan oleh Simon (Simon et al., 2005). Sedangkan McCubbin dan McCubbin (dikutip dalam Buchanan, 2008) mendefinisikan resiliensi keluarga sebagai karakteristik, dimensi, dan sifat-sifat dalam keluarga yang dapat membantu mereka bertahan dan menjadi adaptif ketika menghadapi perubahan dan kondisi-kondisi krisis.

O'Leary (dikutip dalam Benzies & Mychasiuk, 2009) berpendapat bahwa resiliensi keluarga tidak hanya berkembang dengan menghadapi situasi yang tidak menguntungkan tetapi melalui kesuksesan keluarga dalam menggunakan *protective factors* untuk mengatasi situasi tersebut serta menjadi kuat. Dengan kata lain, resiliensi keluarga berkembang melalui hadirnya *risk factors* kemudian dilanjutkan dengan penggunaan *protective factors* (Benzies & Mychasiuk, 2009). Faktor pelindung sendiri didefinisikan sebagai proses, perlengkapan, dan hubungan-hubungan yang dapat mendukung keluarga dalam mengatasi krisis atau stresor secara efektif yang berkepanjangan sehingga keluarga tersebut menjadi lebih tahan (Duncan, Bowden, & Smith, 2005). Sedangkan faktor risiko adalah situasi atau faktor yang dapat meningkatkan munculnya hasil yang buruk atau maladaptif (Duncan *et al*., 2005). Beberapa penelitian resiliensi keluarga yang telah dilakukan sebelumnya oleh Kalil pada tahun 2001 menunjukkan bahwa kemiskinan, pengangguran, penyakit, kematian, perceraian, orang tua tunggal, dan infertilitas termasuk ke dalam faktor risiko (dikutip dalam Duncan *et al*., 2005).

Rutter (2006) berpendapat bahwa faktor pelindung adalah pengaruh yang membatasi, memperbaiki, atau mengubah reaksi seseorang terhadap bahaya

atau risiko lingkungan yang memberinya kecenderungan maladaptif. Faktor yang membantu keluarga menjadi resilien adalah *belief systems*, *organizational pattern*, dan *communication/problem solving* (Walsh, 2003). Keluarga yang resilien mampu menjadi fleksibel sehingga mereka terbuka terhadap perubahan dan dapat beradaptasi dengan tantangan baru (Glicken, 2006).

Lebih jauh Glicken menyatakan bahwa resiliensi yang dibangun oleh keluarga menjadi semakin kuat ketika faktor-faktor pelindung muncul serta berperan aktif dalam menghadapi suatu krisis. Faktor pelindung tersebut juga berperan dalam memperkuat ikatan yang dimiliki antaranggota keluarga. *Belief systems* merupakan salah satu faktor yang membuat resiliensi keluarga menjadi kuat. *Belief systems* yang mencakup *making meaning of adversity*, *positive outlook*, *transcendence and spirituality* dapat membantu sebuah keluarga dalam memandang suatu masalah yang dikaitkan dengan nilai-nilai yang mereka anut dalam sistem kepercayaan. Faktor lain yang juga muncul dalam resiliensi keluarga adalah *organizational pattern. Organizational pattern* dalam sebuah keluarga yang resilien ditandai dengan adanya *flexibility,* rasa keterhubungan (*connectedness*), dan sumber-sumber sosial-ekonomi. Faktor lain yang juga penting dalam resiliensi keluarga adalah *communication/problem solving*. Komunikasi menjadi penting dalam keluarga yang resilien untuk menunjukkan adanya kejelasan, ekspresi emosional, serta penting dalam memecahkan masalah (Glicken, 2006).

Dengan meningkatnya keragaman keluarga dalam masyarakat di seluruh dunia, tidak ada model tunggal yang cocok untuk semua keluarga untuk didefinisikan secara luas, mencakup berbagai bentuk keluarga, hubungan pasangan yang berkomitmen, dan jaringan kekerabatan formal dan informal yang diperluas. Studi tentang keluarga yang kuat di seluruh dunia (DeFrain & Asay, 2007) menunjukkan bahwa keluarga dapat berkembang dan anak-anak dapat dibesarkan dengan baik dalam berbagai pengaturan kerabat. Yang paling penting adalah proses transaksi yang efektif untuk ikatan yang stabil serta saling menjaga dan melindungi.

Ketangguhan (resiliensi) adalah semangat yang terus menerus untuk tidak menyerah. Mereka gigih bukan hanya tidak mudah tumbang atau kuat melainkan gigih adalah ketika mereka hampir ditumbangkan atau ingin dijatuhkan tetapi bisa tetap berdiri. Namun kegigihan itu membutuhkan kerja keras yang akan menyita energi dan komitmen. Orang yang tangguh enggan membiarkan bahkan mengalami kemunduran besar yang akan mendorongnya keluar dari jalur hidupnya. (Duckworth, & Quinn, 2009).

Individu yang tangguh mempunyai kemampuan untuk tetap tenang di bawah tekanan. Mereka memiliki harapan pada masa depan serta percaya dapat mengendalikan arah hidupnya. Selain itu, mereka mampu mengendalikan keinginan, dorongan, kesukaan, serta tekanan. Mereka mengenali keadaan psikologis dan kebutuhan emosi orang lain. Dengan demikian mereka mampu mengurai dan menganalisis kejadian atau masalah dan merumuskan langkah perbaikan. Kapabilitas ini didasarkan pada keyakinan akan kemampuan diri untuk mengatasi situasi. Pada akhirnya individu mengalami peningkatan aspek positif dalam diri.

Resiliensi telah terbukti memiliki validitas prediktif yang tinggi dan relatif stabil selama masa hidup individu (Masten, dalam Lawford & Eiser, 2001). Hasil pemikiran tentang resiliensi memiliki nilai yang cukup besar dari pemahaman terhadap proses yang mendasari kualitas kehidupan anak-anak (Lawford & Eiser, 2001).

Calman (dalam Lawford & Eiser, 2001) mendefinisikan kualitas kehidupan sebagai `perbedaan antara harapan individu dan pengalaman mereka saat ini. Artinya kualitas kehidupan yang baik dicapai dengan kecocokan antara harapan individu dengan apa yang mereka alami saat ini. Sedangkan kualitas kehidupan yang buruk terjadi ketika harapan tidak seimbang dengan pengalaman mereka saat ini. Sedangkan Bergner (dalam Lawford & Eiser, 2001) memperluas ide-ide ini dan berpendapat bahwa kualitas kehidupan meningkat ketika jarak antara pencapaian individu dan tujuan yang diinginkan dapat tercapai.

Ada hubungan positif antara resiliensi dengan kualitas kehidupan yaitu semakin banyak faktor protektif dalam kehidupan anak, semakin tinggi kualitas kehidupan mereka. (Lawford & Eiser, 2001). Ini berarti adanya daya resiliensi tinggi sejak masa kanak-kanak akan tetap terbawa hingga dewasa. Dan dengan resiliensi yang tinggi maka kualitas kehidupan dapat tetap terjaga

1.3 Penutup

Sesulit apapun keadaan akan terasa lebih mudah diatasi jika keadaan itu dianggap normal setelah dilakukan pemahaman dan pengelolaan (*making meaning of adversity*). Anggapan menilai normal sesuatu yang sulit dapat menghilangkan pikiran negatif berupa kecenderungan menyalahkan orang lain, malu, dan menyalahkan diri sendiri. Pandangan positif terhadap suatu situasi juga merupakan suatu hal penting bagi resiliensi. Harapan dan rasa optimis menjadi elemen yang terkandung dalam *positive outlook.* Mengelola dan membangun resiliensi menjadi urgen. Resiliensi telah terbukti memiliki validitas prediktif yang tinggi dan relatif stabil selama masa hidup individu dan berguna untuk meningkatkan kualitas kehidupan. Daya resiliensi tinggi sejak masa kanak-kanak akan tetap terbawa hingga dewasa. Dan dengan resiliensi yang tinggi maka kualitas kehidupan dapat tetap terjaga.

Bagaimana menjadi pribadi yang tangguh *(resilience)* selama masa pandemi COVID-19? Orang yang tangguh tidak merasa cemas dan ragu akan kemampuannya. Orang tangguh memahami bahwa kegagalan bukanlah titik akhir. Mereka tidak merasa malu jika tidak berhasil. Sebaliknya orang yang tangguh dapat memperoleh makna dari kegagalan. Mereka menggunakan pengetahuan serta pengalaman ini untuk mencapai sesuatu yang lebih baik. Caranya adalah dengan terus melatih diri sendiri dan menangani masalah dengan bijaksana, teliti, serta penuh semangat.

Hendersen dan Milsten (2003) menyatakan bahwa resiliensi terdiri dari faktor-faktor protektif. Faktor protektif didefinisikan sebagai karakteristik pada diri individu ataupun lingkungan yang dapat mengurangi dampak negatif dari kondisi dan situasi yang menekan. Faktor protektif merupakan *f*aktor

penyeimbang untuk melindungi individu dari kejadian atau peristiwa dengan tingkat risiko yang tinggi (Riley & Masten, 2005). Jadi, faktor protektif merupakan sumber pembentukan resiliensi. Faktor protektif dibagi menjadi dua bagian yaitu faktor protektif internal dan faktor protektif lingkungan. Faktor protektif internal merupakan karakteristik individu yang memfasilitasi terbentuknya resiliensi, antara lain: pelayanan kepada orang lain, menggunakan keterampilan hidup, ketegasan, kontrol impuls, pemecahan masalah, kemampuan untuk membentuk hubungan yang positif, rasa humor, lokus kontrol internal, otonomi, sudut pandang positif, fleksibilitas, kapasitas untuk belajar, motivasi diri, kompetensi personal, dan kepercayaan diri. Sementara itu faktor protektif lingkungan merupakan karakteristik keluarga, komunitas, ataupun kelompok tempat individu berada yang membentuk resiliensi, di antaranya terdiri dari memperkenalkan ikatan (kedekatan, nilai-nilai, atau dorongan pendidikan), menggunakan kehangatan dari setiap interaksi, menetapkan sekaligus memberlakukan batasan yang jelas (aturan, norma, serta hukum), mendorong hubungan saling mendukung dengan banyak mempedulikan orang lain, dan menghargai keunikan bakat yang dimiliki individu.

Sebagai gambaran, kisah sukses hidup Jack Ma adalah bukti nyata kekuatan resiliensi. Berulang kali ia mengalami kesulitan dan kegagalan. Tetapi berulang kali pula ia mampu bangkit. Sehingga setelah lebih dari 16 tahun dengan gigih berjuang ia mampu mendirikan perusahaan *e-commerce* paling besar di Tiongkok. Ada gagasan-gagasan bermanfaat yang dapat diambil dari pribadi yang gigih berjuang. Pertama adalah analisa kausal (*Causal analysis*): saat mencoba memecahkan masalah, pribadi yang tangguh memercayai naluri dan mengikuti solusi pertama yang muncul pada dirinya. Kedua adalah regulasi emosi (*Emotion regulation*): ketika merencanakan diskusi dengan pimpinan, rekan kerja, pasangan hidup, atau dengan anak, pribadi yang tangguh mempertimbangkan emosi. Ketiga adalah optimis: pribadi yang tangguh percaya bahwa masalah dapat dikendalikan. Keempat adalah efikasi diri (*self efficacy*): jika solusi pertama tidak berhasil, maka dapat kembali dan terus mencoba solusi lain hingga menemukan solusi

yang tepat. Kelima adalah terjangkau (reaching out): suka mencoba hal-hal baru. Keenam adalah empati (empathy): pribadi yang tangguh mampu mengerti ekspresi wajah orang lain sehingga mampu memahami emosi mereka. Ketujuh adalah kontrol impuls *(impulse control)*: pribadi yang tangguh pandai menutup apa pun yang mengganggu dari tugas yang ada. Dengan demikian setiap hal sulit yang ditemui adalah latihan yang akan membentuk diri sendiri menjadi tangguh. Jangan menyerah meskipun kesempatan belum datang.

Referensi

Armitage, R., & Nellums, L. B. (2020). COVID-19 and the consequences of isolating the elderly. *The Lancet Public Health,* 5(5), e256.

Amerio A, Bianchi D, Santi F, et al. (2020). COVID-19 pandemic impact on mental health: A web-based cross-sectional survey on a sample of Italian general practitioners. *Acta Biomed*, *91*, 83–88. http://dx.doi.org/10.23750/abm.v91i2.9619

Bonanno GA, Kennedy P, Galatzer-Levy IR, et al. (2012). Trajectories of resilience, depression, and anxiety following spinal cord injury. *Rehabilitation Psychology*, *57*(3), 236–247https://doi.org/10.1037/a0029256

Brosschot, J. F., Benschop, R. J., Godaert, G. L., Olff, M., De Smet, M. B. M., Heijnen, C. J., & Ballieux, R. E. (1994). Influence of life stress on immunological reactivity to mild psychological stress. *Psychosomatic Medicine*, *56*(3), 216-224. https://doi.org/10.1097/00006842-199405000-00007

Cazan, A. M., & Truţa, C. (2015). Stress, resilience and life satisfaction in college students. In *Revista de Cercetare si Interventie Sociala* (Vol. 48, pp. 95–108).

Chaplin, E. (2002). *Sociology and visual representation*. Routledge.

Cucinotta D, & Vanelli M. (2020). WHO declares COVID-19 a pandemic. *Acta Biomed*, *91*, 157–160. https://doi.org/10.23750/abm.v91i1.9397

DeFrain, J., & Asay, S. (2007). Strong families around the world: The family strengths perspective. *Marriage and Family Review, 41*(1–2), 1–10. http://dx.doi.org/10.1300/J002v41n01_01

Duckworth, A. L., & Quinn, P. D. (2009). Development and validation of the Short Grit Scale (GRIT–S). *Journal of Personality Assessment*, 91, 166–174. http://dx.doi.org/10.1080/00223890802634290

Fletcher D, & Sarkar M. (2013). Psychological resilience: A review and critique of definitions, concepts, and theory. *European Psychologist, 8*(1), 12–23. https://psycnet.apa.org/doi/10.1027/1016-9040/a000124

Frewen, P., Zhu, J., & Lanius, R. (2019). Lifetime traumatic stressors and adverse childhood experiences uniquely predict concurrent PTSD, complex PTSD, and

dissocia- tive subtype of PTSD symptoms whereas recent adult non-traumatic stressors do not: Results from an online survey study. *European Journal of Psychotraumatology*, *10*(1), 1606625.

Gao, J., Zheng, P., Jia, Y., Chen, H., Mao, Y., Chen, S., Dai, J. (2020). Mental health problems and social media exposure during COVID-19 outbreak. PLoS One, 15(4), e0231924. Greenberg, N., Docherty, M., Gnanapragasam, S., & Wessely, S. (2020). Managing mental health challenges faced by healthcare workers during COVID-19 pandemic. *BMJ, 368*, m1211.

Glicken, M. D. (2006). *Learning from resilient people*. America: Sage Publication

Henderson, N. & Milstein, M. M. (2003). *Resiliency in schools: Making it happen for students and educators.*Thousand Oaks, CA: Corwin Press, Inc

Hill, M., A. Stafford, P. Seaman, R. Nicola, B. Daniel 2007. Parenting and Resilience. York, UK : Joseph Rowntree Foundation

Jayani, D.H. (2020). Pandemi COVID-19 Pengaruhi Kualitas kehidupan Rakyat Indonesia - *Analisis Data Katadata*, https://katadata.co.id/arsip/analisisdata/5fdc75e2ef046/pandemi-COVID-19-pengaruhi-kualitas-hidup-rakyat-indonesia

Kitson, A. (2020). Rising from the ashes: Affirming the spirit of courage, community resilience, compassion and caring. *Journal of Clinical Nursing,* 1–2. doi:10.1111/jocn.15182

Kroenke, K., Spitzer, R. L., & Williams, J. B. (2001). The PHQ-9: Validity of a brief depression severity measure. *Journal of General Internal Medicine*, 16(9), 606–613.

Lawford, J., & Eiser, C. (2001). Exploring links between the concepts of quality of life and resilience. *Pediatric Rehabilitation*, 4(4), 209–216. https://doi.org/10.1080/13638490210124024

Lotzin, A. (2020). Pandemic Coping Scale. Unpublished manuscript. Hamburg, Germany: Department of Psychiatry and Psychotherapy, University Medical Center Hamburg-Eppendorf

Pietrzak, R. H., & Cook, J. M. (2013). Psychological resilience in older U.S. veterans:

results from the national health and resilience in veterans study. *Depression and Anxiety*, *30*(5), 432–443. https://doi.org/10.1002/da.22083

Rajkumar, R. P. (2020). COVID-19 and mental health: A review of the existing literature. *Asian Journal of Psychiatry*, 52, 102066.

Russo, S. J., Murrough, J. W., Han, M. H., Charney, D. S., & Nestler, E. J. (2012). Neurobiology of resilience. *Nature Neuroscience, 15*(11), 1475-1484. https://dx.doi.org/10.1038%2Fnn.3234

Lazarus, R. S. (1999). *Stress and Emotion A New Synthesis*. New York Springer Publishing Company Inc.

Lotzin, A., Acquarini, E., Ajdukovic, D., Ardino, V., Böttche, M., Bondjers, K., Bragesjö, M., Dragan, M., Grajewski, P., Figueiredo-Braga, M., Gelezelyte, O., Javakhishvili, J. D., Kazlauskas, E., Knefel, M., Lueger-Schuster, B., Makhashvili, N., Mooren, T., Sales, L., Stevanovic, A., & Schäfer, I. (2020). Stressors, coping and symptoms of adjustment disorder in the course of the COVID-19 pandemic–study protocol of the European Society for Traumatic Stress Studies (ESTSS) pan-European study. *European Journal of Psychotraumatology*, *11*(1). https://doi.org/10.1080/20008198.2020.1780832

Melo-Oliveira, M. E., Sá-Caputo, D., Bachur, J. A., Paineiras-Domingos, L. L., Sonza, A., Lacerda, A. C., Mendonça, V., Seixas, A., Taiar, R., & Bernardo-Filho, M. (2021). Reported quality of life in countries with cases of COVID19: a systematic review. *Expert Review of Respiratory Medicine,* 15(2), 213–220. https://doi.org/10.1080/17476348.2021.1826315

Nainggolan, L. E., et. al. (2020). *Belajar dari COVID-19*: Perspektif Ekonomi dan Kesehatan. Yayasan Kita Menulis, Medan

Naeim, M., Rezaeisharif, A., & Kamran, A. (2021). COVID-19 Has Made the Elderly Lonelier. *Dementia and Geriatric Cognitive Disorders Extra*, 11(1), 26–28. https://doi.org/10.1159/000514181

Nguyen, H. C., Nguyen, M. H., Do, B. N. (2020). People with suspected COVID-19 symptoms were more likely depressed and had lower health-related quality of life: The potential benefit of health literacy. *Journal of Clinical Medicine*, *9*(4),

965. https://doi.org/10.3390/jcm9040965

Purwanti, F. (2013). Identitas Diri Remaja Pada Siswa Kelas XI SMA Negeri 2 Pemalang Ditinjau dari Jenis Kelamin, *Developmental and Clinical Psychology 1*(1), 21–27.

Sarafino, E.P. (1994). *Health Psychology (2nd ed).* New York: John Wiley and Sons

Slamet, S., & Markam, S. (2003). *Introduction to Clinical Psychology*. Jakarta: UI – Press

Sundberg, Norman D., Winebarger, Allen A., Taplin, Julian R. (2007). *Psikologi Klinis Edisi Keempat*. Pustaka Pelajar: Yogyakarta.

Taylor, Shelley E., Efrat N Heidi, Efrat N., Wayment, A. (1995). *Self-Evaluation Processes*. PSPB, L 21 No. 12. December 1995 1278-1287.

Terms, F. (2020). Building resilience and engaging communities to protect children and families during COVID-19 response and recovery. *Journal of Communication in Healthcare,* 13(4), 256–259. https://doi.org/10.1080/17538068.2020.1843294

Tusaie K., Dyer., J.(2004). Resilience: A historical review of the construct. *Holist Nurs Pract*. 18(1):3–10.

van Dorn, A., Cooney, R. E., & Sabin, M. L. (2020). COVID-19 exacerbating inequalities in the US. *The Lancet*, 395(10232), 1243–1244.

Williamson, V., Murphy, D., & Greenberg, N. (2020). COVID- 19 and experiences of moral injury in front-line key workers. *Occupational Medicine*. Advance online publication. doi: 10.1093/occmed/kqaa052.

Walsh, F. (2003). Family resilience: A framework for clinical practice. *Family Process*, *42*(1), 1–18.

Walsh, F. (2016). *Strengthening Family Resilience*. New York: The Guilford Press.

WHO. (2020a). Available from: https://www.who. int/healthinfo/survey/whoqol-qualityoflife/en/ • WHOQOL: Measuring Quality of Life

Wang, C., Pan, R., & Wan, X. (2020). Immediate psychological responses and associated factors during the initial stage of the 2019 corona- virus disease

(COVID-19) epidemic among the general population in China. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, *17*(5), 1729. https://doi.org/10.3390/ijerph17051729

Zohar, D., Marshall, I., & Marshall, I. N. (2000). *SQ: Connecting with our spiritual intelligence*. Bloomsbury Publishing USA.

Profil Penulis

Dr. Dra. Fransisca Iriani Roesmala Dewi, M.Si.

Fransisca Iriani Roesmala Dewi (FIRD) lulus sebagai sarjana sosiologi Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik Universitas Gadjah Mada pada tahun 1987, kemudian melanjutkan studi magister sosiologi pada Fakultas Ilmu-Ilmu Sosial Universitas Indonesia tahun 1994, dan sebagai doktor psikologi umum dari Universitas Gadjah Mada pada tahun 2009. Selain mengajar, FIRD rutin melakukan penelitian, beraktivitas sebagai pengelola Jurnal Ilmu Sosial Humaniora dan Seni, serta memberikan seminar. FIRD juga merupakan penerima pendanaan penelitian dari KemenrsitekDikti selama 12 tahun terakhir. Berbagai tulisan FIRD telah dipublikasi dalam jurnal nasional dan prosiding internasional dengan topik resiliensi, perundungan remaja, kualitas kehidupan, dan internet addiction, serta buku "Intervensi Kemampuan Regulasi Diri" pada tahun 2019 dan buku "Pemodelan Resiliensi pada Kualitas Kehidupan Remaja di Indonesia" pada tahun 2020.

BAB 5

Peduli dan Lindungi Kesejahteraan Psikologis Karyawan: Bagaimana Cara Menegur?

P. Tommy Y. S. Suyasa
Program Studi Psikologi Jenjang Magister
Fakultas Psikologi Universitas Tarumanagara

Abstrak

Teguran yang awalnya ditujukan untuk menghasilkan situasi atau kondisi atau kinerja yang lebih baik, boleh jadi justru menghasilkan situasi atau kondisi (perilaku) kerja yang tetap atau semakin buruk. Kondisi yang tetap atau semakin buruk tersebut terjadi oleh karena teguran seringkali menyisakan perasaan perasaan atau pengalaman negatif bagi si penerima teguran. Dengan demikian, jika teguran menghasilkan situasi atau kondisi yang lebih buruk, masihkah teguran dikatakan efektif? Untuk menjaga agar tujuan menegur tetap efektif, kita perlu mengetahui, merencanakan, dan menerapkan cara menegur yang baik. Teguran yang baik akan membuat situasi atau kondisi atau kinerja menjadi lebih baik. Teguran yang baik memperhatikan dan melindungi kesejahteraan psikologis karyawan.

Kata kunci: Teguran, cara menegur, menegurs ecara konstruktif, kesejahteraan psikologis, karyawan/pegawai.

1.1 Pendahuluan/ Latar Belakang

Dalam waktu kurang dari 1 detik (0.52 seconds), per tanggal 05 September 2021, terdapat 112,000 hasil pencarian Google yang terkait dengan berita tentang kata kunci "menegur." Kalau kita saring lebih lanjut maka berita "menegur" dengan kata kunci "karyawan" atau "pegawai" maka terdapat 6.940 – 8.080 hasil pencarian. Contoh berita yang terkait dengan kata kunci "menegur," "karyawan," atau "pegawai," misalnya adalah: Risma menegur para pegawai Kemensos untuk membenahi kabel-kabel yang tidak rapi (Fahlevi, 2021); seorang pimpinan pusat-perbelanjaan menegur karyawannya yang diduga pulang kerja lebih awal (Indozone.com); meski dikenal sebagai pribadi yang humoris, Sule marah-marah ketika menegur karyawannya yang berleha-leha (Rosadi, 2021); bos ada hak untuk marah, untuk menegur dan ada hak untuk memberi nasihat tetapi bos tidak ada hak untuk merusak harta milik staf (Pratnyawan, 2020).

Dari empat berita di atas, pada prinsipnya, pihak yang menegur bertujuan untuk menjadikan situasi atau kondisi menjadi lebih baik. Dalam konteks perilaku kerja, atasan menegur karyawan atau pegawai dengan tujuan agar kinerja karyawan atau pegawai menjadi lebih baik. Kegiatan menegur oleh atasan juga menunjukkan bahwa atasan memiliki perhatian. Atasan bermaksud agar situasi atau kondisi dan hasil kerja menjadi lebih baik. Namun demikian saat situasi atau kondisi dan hasil kerja menjadi lebih baik, apakah teguran yang diberikan menimbulkan efek samping atau risiko penurunan kesejahteraan psikologis bagi si penerima teguran?

Walaupun teguran yang diberikan berhasil mengubah situasi atau kondisi atau hasil kerja menjadi lebih baik namun boleh jadi teguran tersebut menimbulkan atau menyisakan perasaan tertekan atau perasaan negatif bagi si penerima teguran. Ada kalanya teguran malah berujung pada kondisi yang kurang baik (Peterson & Behfar, 2003; Phielix et al., 2010; Suyasa, 2015). Menurut Suyasa (2015) teguran yang destruktif akan membuat karyawan atau pegawai meningkatkan emosi negatif. Peterson dan Behfar (2003), tanpa didasari oleh rasa percaya (trust) terhadap pihak yang memberikan teguran (feedback), menyatakan bahwa teguran justru akan menghasilkan konflik. Teguran dapat

memperburuk kualitas hubungan interpersonal antara pihak yang memberikan dan yang menerima teguran, baik di dalam situasi formal atau tugas maupun di luar situasi formal atau tugas. Pemberian teguran (feedback) oleh rekan juga berisiko menurunkan kemampuan Kerjasama atau kolaborasi di antara anggota kelompok. Santesso et al. (2008) menyatakan bahwa teguran (negative feedback) berisiko membuat penerima feedback menjadi mengalami perasaan tertekan (depresi).

Pada saat individu mengalami perasaan negatif dan tertekan setelah menerima teguran maka berbagai kemungkinan dapat terjadi. Perasaan negatif (Suyasa, 2015), kondisi depresi (Baka, 2021), dan pengalaman konflik (Ayoko et al., 2003; Raver, 2013) memprediksi terjadinya perilaku kerja kontraproduktif. Individu melampiaskan emosi negatif yang dialaminya kepada orang lain sehingga terjadi konflik; individu menarik-diri atau melakukan penundaan terhadap penyelesaian tugas atau pekerjaan; dan lebih lanjut, individu berisiko mengajukan pengunduran-diri dari tempatnya bekerja.

Jika teguran yang semula ditujukan untuk menghasilkan situasi atau kondisi atau kinerja yang lebih baik, namun justru akhirnya menghasilkan situasi atau kondisi (perilaku) kerja yang kontraproduktif, maka masihkah teguran dikatakan berfungsi secara efektif? Teguran yang seharusnya berfungsi menghasilkan situasi atau kondisi atau kinerja yang lebih baik malahan membuat situasi atau kondisi atau kinerja menjadi lebih buruk. Teguran yang disampaikan tanpa perencanaan, tanpa pertimbangan, berisiko membuat situasi atau kondisi menjadi lebih buruk. Untuk menjaga agar tujuan menegur tetap efektif maka kita perlu mengetahui, merencanakan, dan menerapkan cara menegur yang baik.

Cara menegur adalah salah satu keterampilan atau seni yang perlu dimiliki oleh atasan atau pimpinan organisasi atau perusahaan. Atasan atau pimpinan perlu memperdulikan dan melindungi kesejahteraan psikologis para bawahan atau karyawan atau pihak yang menerima teguran. Atasan atau pimpinan sudah pantas dan selayaknya fokus pada situasi atau kondisi atau kinerja yang lebih baik. Namun atasan atau pimpinan tetap perlu menjaga kesejahteraan psikologis bawahan atau karyawan atau pihak yang menerima teguran. Atasan atau pimpinan perlu mengetahui apa yang dimaksud dengan kesejahteraan psikologis karyawan.

1.2 Isi dan Pembahasan

Kesejahteraan Psikologis Karyawan

Kesejahteraan psikologis karyawan sebagai pihak yang menerima teguran dapat mengacu pada tiga kondisi. Kondisi pertama adalah ketika individu, dalam hal ini karyawan, mengalami sedikit emosi negatif dan banyak emosi positif. Mengacu pada Diener (1984), dalam kondisi ini, prinsipnya individu memiliki pengalaman yang menyenangkan (*pleasant emotional experience*). Saat memberikan teguran, atasan sebenarnya sedang memberikan pengalaman emosi positif dan pengalaman emosi negatif. Pada kondisi pertama, karyawan dinyatakan memiliki kesejahteraan psikologis saat karyawan mengalami banyak pengalaman emosi positif dan sedikit pengalaman emosi negatif.

Kondisi kedua dari kesejahteraan psikologis adalah ketika individu, dalam hal ini karyawan, mengevaluasi secara positif apa yang telah dilaluinya. Merujuk pada Diener (1984), saat individu mengevaluasi pengalamannya (berdasarkan kriteria atau *standard*), individu akan merasakan ketidakpuasan atau kepuasan (*life satisfaction*). Terkait dengan teguran, individu mengevaluasi: apakah teguran yang diterimanya mengandung atau tidak mengandung penghargaan terhadap hal-hal yang telah dilakukan atau diusahakannya; atau apakah teguran yang diterimanya mengandung atau tidak mengandung inspirasi atau manfaat untuk melakukan perbaikan pada situasi atau kondisi kerja. Jadi pada kondisi kedua, karyawan dinyatakan memiliki kesejahteraan psikologis saat karyawan mengevaluasi teguran sebagai pengalaman positif atau perasaan puas atau perasaan dihargai atau perasaan bermanfaat.

Kondisi ketiga dari kesejahteraan psikologis adalah ketika individu dapat menerapkan faktor-faktor yang membuatnya memiliki pengalaman bahagia (*happiness*). Penulis meminjam konsep dari Ryff (1989) untuk menyatakan kondisi ketiga dari kesejahteraan psikologis. Ryff (1989) mengeksplorasi beberapa aspek yang berhubungan dengan *happiness* (emosi positif/negatif dan kepuasan hidup [Diener, 1984]). Dari hasil studinya, ditemukan enam aspek yang berhubungan dekat dengan *happiness* yaitu: merasa adanya pengembangan atau pertumbuhan pribadi (*personal growth*), sikap positif terhadap diri sendiri

sendiri (self-acceptance), merasa bebas dari tekanan sosial (autonomy), memiliki hubungan yang baik dengan orang lain (positive relations with others), mampu menyelesaikan mengatasi atau mengelola (tugas atau pekerjaan) lingkungan (environmental mastery), dan merasa mempunyai arah atau tujuan hidup (purpose in life).

Enam aspek kesejahteraan psikologis yang dikemukakan Ryff (1989) didukung oleh pernyataan Diener et al. (1999). Diener et al. (1999) menyatakan bahwa setelah kita (ilmuwan, individu) sepakat tentang apa yang dimaksud dengan kondisi bahagia (banyak emosi positif, sedikit emosi negatif, dan adanya kepuasan hidup) maka agenda selanjutnya adalah kita dapat memahami faktor psikologis yang dapat mempengaruhi kondisi Bahagia atau kesejahteraan psikologis. Keenam factor atau dimensi kesejahteraan psikologis tersebut juga dikonfirmasi oleh Ryff dan Keyes (1995) sebagai faktor dari kesehatan mental (tidak merasa tertekan atau depresi) dan faktor dari kesehatan fisik.

Terkait dengan kondisi ketiga dari kesejahteraan psikologis, di antara enam aspek kesejahteraan psikologis (personal growth, self-acceptance, autonomy, positive relations with others, environmental mastery, purpose in life), perasaan terbebas dari tekanan sosial (autonomy) merupakan faktor dari motivasi dan kinerja (performance). Deci dan Ryan (2008) menyatakan bahwa autonomy membuat individu dapat bebas dalam menentukan cara mencapai sasaran dan individu bebas menggunakan sudut pandang (perspektif) yang dimilikinya. Perasaan terbebas dari tekanan sosial mendorong individu untuk berinisiatif, memiliki ide atau pemikiran, dan kritis atau berani bertanya.

Terkait dengan kondisi ketiga dari kesejahteraan psikologis, maka saat atasan memberikan teguran, sebisa mungkin atasan tidak-terlalu memberikan tekanan. Karyawan yang menerima teguran boleh jadi mengalami tekanan (pengalaman emosi negatif), namun dengan menyadari perlunya perasaan terbebas dari tekanan sosial (otonomi) sebagai salah satu aspek penting bagi karyawan, atasan akan tetap menjaga kesejahteraan psikologis karyawannya. Dengan adanya otonomi, individu akan menunjukkan keberanian, individu tidak menarik diri, individu bersikap kritis, individu berani bertanya dan mengeluarkan

mengeluarkan ide atau pemikiran, hingga berinisiatif untuk mencapai sasaran kinerja yang lebih baik.

Dalam tulisan ini, penulis bermaksud menyampaikan bagaimana cara menegur yang baik. Teguran yang baik akan membuat situasi atau kondisi atau kinerja menjadi lebih baik. Teguran yang baik memperhatikan dan melindungi kesejahteraan psikologis karyawan.

Cara Menegur

Cara menegur merujuk kepada bagaimana cara (metode) yang digunakan oleh pihak pertama (misalnya: atasan sebagai pihak yang memberikan teguran) menyampaikan informasi (*feedback*) kepada pihak kedua (misalnya: karyawan sebagai pihak yang menerima teguran). Secara umum diketahui ada kategori cara menegur yaitu menegur dengan cara yang membangun (*constructive*) dan menegur dengan cara yang merusak (*destructive*). Dalam tulisan ini, penulis bermaksud menekankan cara menegur yang bersifat membangun (*constructive*). Dengan mempelajari cara menegur yang bersifat membangun, diharapkan atasan memiliki bekal pengetahuan dan keterampilan dalam menyampaikan teguran. Konsep menegur dengan cara yang konstruktif berawal pada konsep *constructive feedback*. *Constructive feedback* merupakan cara spesifik dalam memberikan informasi mengenai kinerja karyawan, memperhatikan perasaan orang lain, dan bersikap tidak menyalahkan (London, 1995). London (1995, p. 162) menyatakan bahwa,

> *Constructive feedback is specific, considerate, and attributes poor performance to external causes, such as situational factors beyond the subordinate's control, and good performance to internal causes, such as the subordinate's effort and ability. Sample statements from the feedback source include; "I think there's a lot of room for improvement." "You did the best you could under the circumstances." or 'You should give more attention to . . . ."*

Dalam bahasa Indonesia, constructive feedback dipadankan dengan istilah cara menegur yang konstruktif atau menegur secara konstruktif ([MK], Suyasa, 2015). Selanjutnya konsep menegur secara konstruktif akan disingkat oleh penulis dengan istilah MK. Suyasa (2015) merumuskan bahwa dalam konsep MK, terdapat empat komponen penting yaitu (a) isi informasi (*content of information)*, (b) atribusi sumber kesalahan (*attribution)*, (c) tidak ada ancaman *(no threat*), dan (d) elisitasi kemungkinan solusi (*alternative solution*).

Komponen pertama adalah isi informasi (*content of information)*. Dalam beberapa penelitian mengenai *feedback* (Mesch, Farh, & Podsakoff, 1994; Nease, Mudgett, & Quiñones, 1999) ditemukan bahwa isi informasi umumnya dikenal dengan istilah *feedback sign* (*positive vs. negative*). Dalam MK, isi informasi mengenai kinerja yang belum sesuai dengan harapan (*negative feedback*) tetap disampaikan kepada karyawan, selain informasi mengenai kinerja yang sudah sesuai dengan harapan (*positive feedback*). Dari seluruh hasil penilaian kinerja, walaupun sebagian besar kinerja terkesan kurang sesuai dengan harapan, setidaknya ada satu atau dua hal kinerja yang sudah sesuai dengan harapan. Dalam *content of information*, fokus pemberi informasi adalah pada identifikasi hal yang sudah sesuai dengan harapan, selain pada hal yang belum sesuai dengan harapan. Dalam kehidupan sehari-hari, *positive feedback* seringkali dianalogikan dengan penghargaan dan *negative feedback* seringkali dianalogikan dengan “teguran" atau “kritik.”

Komponen kedua adalah identifikasi sumber kesalahan (attribution). Sumber kinerja yang buruk boleh jadi berasal dari dalam-diri karyawan maupun dari luar-diri karyawan. Sumber kinerja yang buruk yang berasal dari luar-diri karyawan adalah misalnya (a) petunjuk teknis, norma, atau aturan pelaksanaan tugas yang kurang jelas dan konsisten, (b) kurangnya dukungan atasan atau rekan kerja, (c) klien atau pelanggan yang tiba-tiba datang atau klien atau pelanggan dalam keadaan terburu-buru, (d) program pengembangan diri yang kurang terstruktur, (e) materi tugas yang terlalu banyak atau sulit, (f) dana operasional,

fasilitas, atau teknologi yang kurang memadai, atau (g) kurangnya pemberian autonomi.

Dalam konsep MK, pemberi informasi berusaha mengidentifikasi dan memahami bahwa faktor dari luar-diri karyawan lebih berkontribusi terhadap terjadinya kinerja buruk. Pemahaman terhadap kontribusi faktor dari luar-diri karyawan ditandai dengan penerimaan (sikap tidak menolak) si pemberi informasi terhadap apapun penjelasan atau alasan yang diungkapkan oleh si penerima informasi mengenai sebagian kinerjanya yang belum sesuai dengan harapan.

Komponen ketiga adalah tidak adanya ancaman (*no threat*). Jenis ancaman dapat dikategorikan menjadi dua yaitu: (a) ancaman yang bersifat fisik, berupa sanksi, denda, atau konsekuensi perilaku, dan (b) ancaman yang bersifat psikis atau merendahkan harga diri, berupa hinaan, makian, atau konsekuensi perasaan negatif. Dalam konsep MK, pemberi informasi berusaha menghindari jenis ancaman yang bersifat psikis atau ancaman terhadap harga diri. Dalam konsep MK, pemberi informasi perlu memilih kata-kata yang dapat menjaga atau bahkan meningkatkan harga diri si penerima informasi. Pemberi informasi dapat menjaga atau meningkatkan harga diri si penerima informasi melalui identifikasi atau pengenalan terhadap kelebihan yang dimiliki oleh si penerima informasi.

Komponen keempat adalah elisitasi kemungkinan solusi (*alternative solution*). Solusi pada hakikatnya adalah jalan keluar terhadap permasalahan kinerja yang buruk atau yang kurang memenuhi harapan. Solusi dapat diusulkan oleh si penerima informasi, si pemberi informasi, atau didiskusikan bersama si pemberi informasi. Usulan solusi berkaitan dengan sumber kinerja yang buruk adalah misalnya (a) penyusunan petunjuk teknis, norma, aturan pelaksanaan tugas, (b) pemberian dukungan moril atau kehadiran fisik oleh atasan atau rekan kerja, (c) moderasi dalam menghadapi klien atau pelanggan yang sulit, (d) pemberian pengetahuan atau keterampilan, (e) strukturisasi dan distribusi tugas, (f) pemberian dana operasional, pemberian fasilitas, teknologi, atau (g) pemberian kebebasan pada waktu atau area tertentu.

Untuk memperjelas pemahaman terhadap keempat komponen MK, penulis melakukan perbandingkan antara karakteristik *Constructive Feedback* (MK) dan karakteristik *Destructive Feedback*. Isi perbandingan dapat dilihat pada Tabel 1.

Tabel 1

Perbandingan MK (Constructive Feedback) dan Destructive Feedback

No	Komponen	*Constructive Feedback* (MK)	*Destructive Feedback*
1	***Content of Information***	***Positive-Feedback*** (berisi informasi mengenai kinerja yang sudah tercapai atau informasi mengenai keberhasilan kinerja).	**Tanpa *Positive-Feedback*** (tidak berisi informasi mengenai kinerja yang sudah tercapai).
		Negative-Feedback (berisi informasi mengenai kinerja yang belum tercapai [secara spesifik], atau informasi mengenai kegagalan kinerja secara spesifik).	***Negative-Feedback*** (berisi informasi mengenai kinerja yang belum tercapai [secara umum] atau informasi mengenai kegagalan kinerja secara umum).
2	***External Attribution***	Pemberi informasi **tidak melakukan *internal attribution*** terhadap kegagalan kinerja (tidak menyalahkan si penerima informasi atas kegagalan kinerjanya).	Pemberi informasi **melakukan *internal attribution*** terhadap kegagalan kinerja.

		Pemberi informasi melakukan ***external attribution*** terhadap kegagalan kinerja (pemberi informasi menerima alasan individu yang ditegur bahwa kegagalan kinerja adalah karena faktor luar).	Pemberi informasi **tidak melakukan *external attribution*** terhadap kegagalan kinerja. (pemberi informasi menolak berbagai alasan kegagalan).
3	***No Threat***	Pemberi informasi **tidak memberikan ancaman** kepada penerima informasi. Pemberi informasi percaya bahwa si penerima informasi pada dasarnya baik dan akan berusaha lebih baik pada kesempatan berikutnya.	Pemberi informasi memberikan ***threat***. Pemberi informasi mengeluarkan kata-kata yang bersifat mengancam harga diri si penerima informasi, misalnya, berupa hinaan, makian, kata-kata yang merendahkan.
4	***Alternative Solution***	Pemberian informasi **disertai alternatif solusi** untuk **memerhatikan** hal-hal yang dapat membuat kinerja menjadi lebih baik.	Pemberian informasi **tanpa** disertai **solusi** atau saran agar kinerja menjadi lebih baik.

Sumber: Suyasa (2015)

Faktor-faktor Efektivitas *Constructive Feedback* (MK)

Hal-hal yang dapat mempengaruhi efektivitas MK dapat dikelompokkan menjadi empat faktor yaitu: (a) status si pemberi MK, (b) *self-esteem, locus of control,* dan *affectiveness* si penerima MK, (c) kebenaran atau *accuracy* isi informasi, dan (d) jenis kelamin (*gender*).

Status si Pemberi MK. Efektivitas *feedback* berkaitan dengan status pemberi *feedback*. Persepsi terhadap status pemberi *feedback* mempengaruhi kesediaan individu menerima *feedback* (Halperin, Snyder, Shenkel, & Houston, 1976). Jika si pemberi *feedback* dipersepsi memiliki status yang tinggi atau dianggap ahli maka *feedback* akan cenderung lebih diterima dibandingkan dengan jika si pemberi *feedback* dipersepsi kurang ahli. Gosselin, Werner, dan Halle (1997) menambahkan bahwa *feedback* akan lebih diterima jika status si pemberi *feedback* adalah atasan (*supervisor*) dibandingkan dengan si pemberi *feedback* yang bukan atasan. DeLamater dan Myers (2011) menyatakan bahwa efektivitas penerimaan *feedback* terkait dengan persepsi bahwa status pemberi *feedback* adalah *significant others*. Terkait dengan efektivitas penerimaan MK, dapat dipertimbangkan agar MK diberikan oleh seseorang (*significant others*) dengan status sebagai atasan atau oleh seseorang yang dianggap ahli.

Self-esteem adalah penilaian individu terhadap berbagai aspek pada dirinya seperti kapasitas kemampuan, penerimaan sosial, dan keberhasilan atau kesuksesan dirinya (Coopersmith dalam Heatherton & Wyland, 2003). Penerima *feedback* yang memiliki *low self-esteem* cenderung hanya ingin menerima informasi (*feedback*) yang bersifat positif (Bernichon, Cook, & Brown, 2003). Bernichon et al. (2003) menyatakan bahwa informasi yang bersifat negatif kurang dapat diterima oleh individu yang memiliki *low self-esteem.* Individu dengan *low self-esteem* memandang bahwa informasi yang bersifat negatif menambah penilaian negatif terhadap dirinya. Informasi negatif akan membuatnya menjadi semakin merasa tidak berharga. Dalam MK, selain terdapat informasi yang bersifat positif, juga terdapat informasi yang bersifat negatif (informasi mengenai kinerja yang buruk). Oleh karena itu, informasi negatif perlu disampaikan dengan nada dan formulasi kalimat yang bersifat tidak evaluatif (tidak menyalahkan),

khususnya, kepada individu dengan *low self-esteem* serta disertai dengan diskusi mengenai solusi yang dapat diusahakan di masa mendatang.

Locus of control (LoC). LoC adalah beberapa keyakinan atau harapan (*a generalized expectancy*) individu mengenai kuasa (*power*) atas berbagai hal yang terjadi pada dirinya (Rotter dikutip oleh Baron & Ganz, 1972). *Internal LoC* ditandai oleh keyakinan bahwa dirinya memiliki kuasa atas berbagai hal yang terjadi pada dirinya atau meyakini bahwa ia memiliki kendali (*control*). Sebaliknya, *external LoC* ditandai oleh keyakinan bahwa individu tidak memiliki kuasa atas hal yang terjadi pada dirinya. Individu dengan *external* LoC cenderung memilih kegiatan sistem yang tidak banyak memberikan (*negative*) *feedback* dibandingkan dengan individu yang memiliki *internal* LoC (Feather & Volkmer, 1988). Demikian pula Basgall dan Snyder (1988) menyatakan bahwa individu dengan *external* LoC cenderung menghindar terhadap informasi kegagalan (*negative feedback*) dengan memohon permakluman (*excuse-making behavior*) dibandingkan dengan individu dengan *internal* LoC. Dengan demikian dapat dinyatakan bahwa penerimaan MK yang juga mengandung *negative feedback* akan lebih efektif jika ditujukan kepada individu yang memiliki *internal* LoC. Oleh karena itu hal ini perlu dipahami sebelum memberikan MK dan perlu diperkirakan apakah individu memiliki *external* LoC atau *internal* LoC.

Affectivity. Individu dapat mengalami berbagai jenis emosi yang pada dasarnya dibagi menjadi dua yaitu *positive affectivity* dan *negative affectivity*. Menurut Lam, Yik, dan Schaubroeck (2002), *negative affectivity* berfungsi sebagai moderator antara *performance feedback* dan perubahan sikap. *Negative affectivity* adalah kecenderungan individu untuk mengalami berbagai emosi negatif. Pada saat individu banyak mengalami emosi negatif maka *performance feedback* tidak berperan memprediksi perubahan sikap individu. Pada saat individu tidak banyak mengalami emosi negatif maka *performance feedback* dapat berperan dalam memprediksi perubahan sikap individu. Dengan demikian dapat dipahami bahwa pemberian MK sebagai bentuk *performance feedback* akan lebih efektif menimbulkan perubahan sikap (ke arah yang lebih baik) jika disampaikan

pada saat individu tidak banyak mengalami emosi negatif atau dapat diinterpretasikan lebih lanjut bahwa suasana hati si penerima MK sebisa mungkin sedang dalam kondisi positif ketika terjadi proses teguran (*feedback*).

Kebenaran atau *accuracy* isi informasi. Kebenaran atau keakuratan informasi mempengaruhi efektivitas penerimaan *feedback*. Individu akan lebih terbuka menerima *feedback* jika *feedback* dipersepsikan sebagai sesuatu yang akurat (Ilgen, Fisher, & Taylor, 1979). Kebenaran atau keakuratan informasi (*feedback*) adalah persepsi mengenai spesifikasi informasi (*feedback*) yang diberikan (Kinicki, Prussia, Wu, & McKee-Ryan, 2004) atau seberapa positif muatan informasi (*feedback*) yang diberikan (Taylor, Fisher, & Ilgen, 1984). Dengan demikian, terkait dengan MK, informasi yang bersifat spesifik dan bersifat positif adalah akurat sedangkan informasi yang umum dan negatif adalah kurang akurat atau dipersepsi sebagai kurang benar menurut persepsi si penerima MK. Oleh karena itu sebelum memberikan MK, sebisa mungkin si pemberi MK perlu mengumpulkan informasi yang bersifat detail (spesifik) dan mencakup berbagai kinerja yang telah berhasil dilakukan (*positive information*) di samping mengumpulkan informasi mengenai kinerja yang belum berhasil (*negative information*).

Jenis kelamin. Dalam menanggapi pemberian *feedback*, Wrabetz (1996) menyatakan bahwa perempuan lebih dapat menerima dan menindaklanjuti *feedback* dibandingkan dengan laki-laki. Berdasarkan *informational value theory* (Howard, 1966) informasi memiliki nilai jika informasi tersebut dapat mengurangi ketidakpastian (*uncertainty*). Dengan menggunakan *informational value theory*, Wrabetz (1996) menjelaskan bahwa *feedback* adalah suatu informasi yang pada dasarnya berfungsi mengurangi ketidakpastian. Ketika menerima informasi (*feedback*), perempuan cenderung lebih dapat menerima dan menindaklanjuti *feedback* dibandingkan dengan laki-laki. Penerimaan dan tindak lanjut terhadap informasi (*feedback*) yang diterimanya boleh jadi dianggap oleh perempuan sebagai cara untuk

menurunkan ketidakpastian (uncertainty) yang dialaminya. Oleh karena itu perlu diantisipasi bahwa keberhasilan pemberian feedback (penerimaan dan tindak lanjut terhadap *feedback*) akan lebih besar jika *feedback* diberikan

Dampak MK terhadap Kondisi Psikologis dan Perilaku Kerja

Leung, Su, dan Morris (2001) melakukan dua eksperimen mengenai efek MK terhadap nilai atau atribusi kepada atasan (*supervisor*). Dalam Leung et al. (2001) yang dimaksud dengan MK adalah cara menyampaikan pesan atau kritik dengan cara yang penuh pertimbangan atas pribadi atau perasaan si penerima pesan (*criticism delivered with greater interpersonal fairness*). Eksperimen pertama dilakukan terhadap 135 mahasiswa US dan 117 mahasiswa Hong Kong. Eksperimen kedua dilakukan terhadap 189 karyawan. Berdasarkan penelitiannya, Leung et al. (2001) menyatakan bahwa penerimaan terhadap pesan serta atribusi kepada atasan (*supervisor*) akan lebih positif jika *feedback* disampaikan dengan cara yang penuh pertimbangan atau jika pesan disampaikan dengan menggunakan MK. Dengan kata lain, penerima *feedback* memiliki reaksi yang lebih positif terhadap atasan dan terhadap organisasi. Sebaliknya ketika pesan atau informasi disampaikan dengan tidak menggunakan MK (atasan melakukan *harsh criticism*) maka atribusi kepada atasan serta penerimaan pesan (*feedback acceptance*) menjadi kurang positif.

Efek MK terhadap perilaku kerja dijelaskan oleh Sommer dan Kulkarni (2012). Mereka melakukan penelitian yang menguji peran MK (*constructive feedback*) sebagai prediktor *organizational citizenship behavior* (OCB) intentions dan kepuasan kerja pada 128 karyawan dari berbagai perusahaan dengan menggunakan metode survey online. Berdasarkan hasil penelitiannya, para karyawan yang menilai bahwa atasannya menggunakan MK, merasa lebih dihargai oleh atasannya dan merasa lebih diberi kesempatan untuk berkembang. Perasaan tersebut lebih lanjut memprediksi *positive-mood* di tempat kerja, kepuasan kerja, serta intensi untuk melakukan OCB. Semakin karyawan merasa dihargai oleh atasan dan merasa lebih diberi kesempatan untuk berkembang maka semakin karyawan memiliki kepuasan kerja. Lebih lanjut perasaan positif yang

dialami karyawan memprediksi OCB seperti: bersedia membantu rekan kerja secara sukarela (*altruistic*), tidak mengungkapkan keluhan saat menangani tugas *(sportsmanship*), memberitahu atau memohon izin atas keputusan yang akan diambilnya (*courtesy*), menunjukkan ketaatan kepada peraturan yang ada (*conscientiousness*), dan bersedia memberikan saran-saran membangun untuk organisasi (*civic virtue*).

1.3 Penutup

Berdasarkan penelitian Ovando (2005), penulis merekomendasikan bahwa sebelum seseorang diangkat sebagai atasan (*manager*) pada suatu institusi ataupun unit kerja maka salah satu keterampilan yang perlu dibekali adalah keterampilan dalam melakukan MK. Dalam sub-bab ini, penulis menyampaikan implementasi dan strategi yang dapat dipergunakan oleh para *manager* untuk menerapkan MK. Sesuai dengan struktur MK, terdapat tiga aspek yang harus diperhatikan *manager* dalam menerapkan MK yaitu (a) Aspek 1 mengidentifikasi informasi negatif dan informasi positif, (b) Aspek 2 berorientasi pada *external attribution* pada saat menanggapi kinerja yang buruk atau belum tuntas dan tidak memberikan ancaman (*no threat*); (c) Aspek 3 menyusun *alternative solution* berdasarkan format *stop, start, continue*, serta memanfaatkan *smartphone*.

Aspek 1 adalah mengidentifikasi informasi negatif dan informasi positif. Isi informasi dalam MK bersifat positif (mengenai kinerja yang sudah baik) dan bersifat negatif (mengenai kinerja yang belum sesuai harapan). Informasi positif dan informasi negatif tersebut lebih lanjut dapat divariasikan berdasarkan area *feedback*. Coleman, Kivlighan, dan Roehlke (2009) menginspirasikan penulis untuk mengkategorikan *feedback* menjadi empat area yang berpotensi bermuatan positif maupun bermuatan negatif. Keempat area tersebut adalah: *task, technical, support*, dan *affective.* Task berkaitan dengan hasil kerja atau tugas-tugas yang belum atau sudah dilaksanakan dengan baik. Technical berkaitan dengan cara atau metode yang digunakan untuk menyelesaikan tugas apakah

sudah atau dengan belum sesuai harapan. *Support* berkaitan dengan hal-hal lain namun terkait dengan tugas yakni apakah sudah dipersiapkan atau direncanakan dengan baik atau belum. Affective berkaitan dengan *ekspresi* ataupun komunikasi pada saat menyelesaikan tugas yakni apakah sudah atau belum sesuai dengan harapan.

Menurut London (2003), *manager* terkadang merasa kurang yakin dalam menyampaikan informasi negatif. Para *manager* tidak ingin dinilai negatif oleh bawahannya ketika memberikan informasi negatif. Untuk mengatasi hal ini, para manager dapat memposisikan dirinya sebagai *agent* informasi dan bukan sebagai sumber informasi. Untuk itu peran media informasi (khususnya media pengumpul informasi) menjadi sangat penting. Informasi mengenai kinerja yang belum sesuai dengan harapan dapat dikumpulkan melalui rekaman data elektronik atau *database*. *Database* dapat berisi informasi kinerja yang bervariasi, misalnya, durasi waktu kerja, kelengkapan dokumen yang belum masuk, tanggapan atau responsi kepuasan *customer, checklist y*ang belum tuntas, dan informasi lainnya yang belum sesuai dengan harapan. Dengan demikian, *manager* dipersepsi hanya sebagai pengelola atau penyelenggara MK dan bukan sebagai sumber informasi.

Selain informasi negatif mengenai kinerja yang belum sesuai harapan, juga perlu dipastikan bahwa MK berisi informasi positif mengenai kinerja yang sudah baik. Informasi positif boleh jadi tidak terpaku pada *task performance* yang menjadi tugas pokoknya tetapi bisa juga terfokus pada *contextual performance* yang sudah dilakukan dengan baik oleh karyawan. Penulis menyarankan informasi positif diberikan pada awal dan pada akhir MK (lihat Gambar 1. *Sandwich Feedback Technique*).

Gambar 1. Informasi positif atau apresiasi yang diberikan pada awal dan pada akhir MK

(Sumber: Bernards, 2013).

Misalnya pada saat awal sesi MK, atasan mengajak bawahan untuk mengelaborasi hal-hal (*contextual performance)* yang sudah dilakukan dengan baik oleh karyawan seperti mengungkapkan pujian terhadap karyawan saat ia telah membantu rekan kerja atau klien yang memerlukan bantuan, mengungkapkan kekaguman terhadap karyawan saat ia tidak mengeluh ketika ia menangani banyak tugas, dan pada saat akhir sesi MK, atasan kembali mengungkapkan apresiasi terhadap sikap konfirmasi atau pemberitahuan atau permohonan izin atas hal-hal atau inisiatif atau keputusan yang akan diambilnya, mengungkapkan salut kepada karyawan saat ia menunjukkan ketaatan terhadap peraturan yang ada, atau mengungkapkan terima kasih kepada karyawan saat ia hadir dalam rapat, dan bersedia memberikan saran-saran membangun untuk organisasi. Di antara tengah sesi (di antara sesi awal dan sesi akhir) informasi negatif mengenai kinerja yang belum sesuai dengan harapan dapat disampaikan kepada karyawan.

Demi keakuratan informasi, manager dapat memperoleh informasi negatif maupun informasi positif dari berbagai sumber. Menurut Ilgen et al. (1979), terdapat lima sumber informasi (*feedback source*) yaitu *the self, the task, the supervisor, the co-workers,* dan *the organization*. Kelima sumber *feedback* tersebut, dapat dikelompokkan lebih lanjut menjadi empat sumber yaitu:

(a) *impersonal-general feedback* yaitu sumber informasi berasal dari rekaman sistem penilaian kinerja yang berlaku di dalam organisasi (*formal performance appraisal*), (b) *personal-general feedback* yaitu sumber informasi berasal dari atasan (*the supervisors*), dari rekan kerja (*the co-workers*), atau dari bawahan, (c) *impersonal-particular feedback* yaitu sumber informasi berasal dari sistem yang melekat pada peralatan atau instrumen atau alat kerja (*the task*), dan (d) *personal-particular feedback,* yaitu sumber informasi berasal dari pikiran atau perasaan individu yang sedang melaksanakan tugas (*feedback from the self*).

Keempat sumber informasi tersebut dapat disederhanakan menjadi dua berdasarkan formalitas sumber informasi. Roebuck (1996) menginspirasikan penulis bahwa cara mendapatkan informasi dapat disederhanakan menjadi dua yaitu *hard feedback* dan *soft feedback*. *Hard feedback* adalah ketika informasi didapatkan secara formal berdasarkan sistem manajemen organisasi, misalnya, rekaman informasi mengenai hasil kerja karyawan, data absensi karyawan, data kepuasan pelanggan yang ditangani oleh karyawan. *Soft feedback* adalah ketika informasi didapatkan secara informal berdasarkan keterangan individu atau anggota organisasi. Pengumpulan data soft feedback dilakukan atas dasar kesukarelaan karyawan, misalnya, informasi mengenai hasil kerja, baik hal-hal yang sudah dikerjakan maupun hal-hal yang belum dikerjakan sesuai dengan harapan, gambaran perilaku kerja atau hasil kerja atasan, rekan kerja, atau bawahannya. *Soft feedback* yang bersifat subjektif bagaimanapun tetap diperlukan untuk melengkapi *hard feedback* yang terkadang tidak ada catatan atau rekamannya.

Aspek 2 berorientasi pada *external attribution* pada saat menanggapi kinerja yang buruk atau belum tuntas dan tidak memberikan ancaman (*no threat*). Berdasarkan hasil penelitian Sommer dan Kulkarni (2012), cara menegur (MK) dapat mempengaruhi persepsi karyawan yakni karyawan merasa lebih dihargai dan lebih diberi kesempatan untuk berkembang. Sommer dan Kulkarni (2012) memberikan insight bahwa ketika para manager memberikan teguran kepada bawahan, penekanannya bukan pada kelemahan karyawan tetapi pada perilaku atau hasil kerja karyawan yang dianggap menjadi masalah. Pada saat *manager* melakukan

MK maka karyawan tidak merasa bahwa "diri/*self*"-nya yang dipermasalahkan tetapi hal yang berada di luar dirinya yaitu hasil kerja atau perilakunya yang dipermasalahkan. Dengan demikian, orientasi para *manager* sebisa mungkin tetap pada kinerja dan tidak terjebak pada hal-hal di luar pekerjaan (pribadi/*self/weakness* yang dimiliki karyawan).

Orientasi pada *external attribution* saat menanggapi kinerja yang buruk atau belum tuntas dan tidak memberikan ancaman (*no threat*) kepada karyawan dapat diimplementasikan oleh manager pada saat berdiskusi dengan karyawan. Saat mengetahui bahwa karyawan belum menuntaskan pekerjaannya dengan baik maka fokus atau orientasi atasan bukanlah pada tuduhan bahwa karyawan memiliki kelemahan sebagai orang yang malas, kurang disiplin, tidak patuh, melawan atasan, dan lain-lain. Foku atau orientasi pembicaraan lebih diarahkan pada hal-hal di luar diri karyawan sebagai penyebab dari kinerja yang buruk atau belum tuntas. Namun demikian orientasi *external attribution* bukanlah berarti berlama-lama mengeksplorasi kesalahan suatu divisi atau rekan kerja atau klien.

Aspek 3 adalah format *alternative solution* berdasarkan *stop, start,* dan *continue.* Hoon et al. (2015) memberikan tips atau metode yang efektif dalam melakukan MK yaitu dengan format *stop, start, continue.* Dalam penelitiannya, Hoon et al. (2015) menyatakan bahwa pemberian umpan balik dengan *pro forma* (*stop, start, continue*) dipersepsi sebagai umpan balik yang lebih mendalam daripada umpan balik tanpa format (*free text entry*). Sebagai implikasinya, dalam melakukan MK khususnya dalam memberikan *alternative solution*, seorang *manager* sangat dianjurkan menggunakan kalimat yang diawali dengan kata-kata tersebut.

Stop (berhentilah untuk melakukan ....) berhubungan dengan hal-hal yang dianggap baik untuk berhenti dilakukan agar kinerja menjadi lebih baik, *start* (mulailah melakukan ....) berhubungan dengan hal-hal yang dianggap baik untuk mulai dilakukan agar kinerja menjadi lebih baik, dan *continue* (lanjutkan atau teruslah melakukan...) berhubungan dengan hal-hal yang dianggap baik untuk dipertahankan atau tetap dilakukan agar kinerja yang baik tetap bertahan baik.

Contoh kasus format MK berdasarkan *stop, start, dan continue.* Dalam melakukan MK terhadap karyawan yang terlambat, *manager* dapat memberikan *alternative solution* kepadanya dengan meminta yang bersangkutan berhenti (*stop*) melakukan hal-hal yang membuatnya terlambat berangkat ke tempat kerja (misalnya berhentilah melakukan hal-hal yang kurang penting secara berlebihan di waktu malam, berhentilah membicarakan hal-hal yang membutuhkan waktu yang cukup lama untuk membahasnya, berhenti melakukan hal-hal yang pada prinsipnya sangat menghabiskan waktu di pagi hari), memintanya mulai (*start*) melakukan hal-hal yang membuatnya dapat tepat waktu berangkat ke tempat kerja (misalnya mulailah dengan kebiasaan untuk mempersiapkan alarm sebelum tidur, mulailah berkonsentrasi merencanakan hal-hal yang akan dikerjakan setelah bangun tidur, mulailah hari dengan hal-hal yang membuat semangat), memintanya untuk terus (*continue*) melakukan atau mempertahankan hal-hal yang sudah baik (misalnya langsung mengerjakan pekerjaan ketika sampai di tempat kerja, bersikap ramah kepada orang-orang sekitar, ataupun menuntaskan pekerjaan sesuai dengan harapan).

Masih terkait dengan *alternative solution* yang dapat dilakukan, Chen et al. (2013) menyatakan bahwa melalui perkembangan teknologi, MK dapat diberikan melalui *smartphone*. Chen et al. (2013) melakukan penelitian pada mahasiswa yang sedang mengambil mata kuliah Jaringan Komputer. Berdasarkan penelitiannya, Chen et al. menyatakan bahwa umpan balik konstruktif (MK) yang diberikan secara *real time* (dengan segera) memiliki pengaruh yang signifikan terhadap hasil belajar walaupun tidak ada perbedaan hasil belajar pada kelompok yang menggunakan *QR codes* dan yang menggunakan *hyperlink*. Berdasarkan hasil penelitian Chen et al. (2013), diperoleh inspirasi yang dapat diterapkan oleh atasan atau para *manager*. Atasan dapat dengan segera memberikan alternative solution kepada bawahannya melalui *smartphone*. Setelah atasan melihat bawahannya melakukan tindakan yang sudah sesuai atau belum sesuai dengan harapan atau setelah atasan mendapatkan konfirmasi mengenai hasil kerja bawahan, maka ia dengan segera dapat memberikan MK kepada bawahannya dalam bentuk pesan elektronik (e-mail, pesan

singkat, gambar, lagu, berita, dan lain-lain). Saran atau solusi kepada bawahan dapat diberikan dengan cara yang praktis melalui hyperlink ataupun *QR codes.* Melalui *hyperlink* dan *QR codes* tersebut, atasan dapat memberikan inspirasi kepadanya untuk memperbaiki kinerja.

Terlepas dari cara melakukan MK secara dengan segera (*real time*) atau dengan menggunakan *smartphone*, sebenarnya hal yang juga perlu diperhatikan oleh para manager adalah waktu pemberian *feedback* (*timing of feedback*) (Ilgen et al., 1979; Rice & Cooper, 2010). Pertama adalah *timing* dapat berarti frekuensi pemberian MK, atau kedua, *timing* dapat berarti jeda-waktu antara saat penyampaian informasi mengenai proses atau hasil kerja dan saat kinerja dilakukan. Berdasarkan dua pengertian tersebut, penulis merumuskan MK menjadi empat variasi yaitu (a) *immediate feedback* yaitu ketika MK dilakukan pada saat berlangsungnya proses penyelesaian tugas; (b) *delayed feedback* yaitu ketika MK dilakukan setelah sekian lama berakhirnya proses penyelesaian tugas; (c) *routine feedback* yaitu ketika MK dilakukan dalam frekuensi yang tergolong rutin, misalnya, pada setiap akhir bulan, setiap tiga bulan, setiap enam bulan, atau setiap akhir tahun; dan (d) *non-routine feedback* yaitu ketika MK dilakukan dalam frekuensi yang tergolong kadang-kadang atau jarang, misalnya, ketika terjadi konflik atau masalah dalam kinerja. Berdasarkan *timing*-nya, jika dimungkinkan MK dilakukan secara rutin, misalnya, pada setiap bulan (pada saat rapat koordinasi antardivisi).

Dalam prosedur melakukan MK, kapan sebaiknya *alternative solution* disampaikan? Penulis menyarankan agar elaborasi *alternative solution* diberikan pada saat tengah sesi atau di antara sesi awal dan sesi akhir MK (lihat Gambar 2). Dalam Gambar 2, *alternative solution* diilustrasikan sebagai *suggestions.*

Gambar 2. Alternative solution diberikan di antara sesi awal dan sesi akhir MK (Sumber: Rother, 2015).

Prosedur dalam Gambar 2 tidak bertentangan dengan prosedur dalam Gambar 1. Ilustrasi dalam Gambar 2 bersifat melengkapi ilustrasi dalam Gambar 1. Dalam melakukan MK, *suggestions* (*alternative solution*) disampaikan setelah sesi awal atau setelah *manager* memberikan informasi positif mengenai kinerja yang sudah baik atau setelah penyampaian berbagai kelebihan (*strengths*) yang dimiliki oleh karyawan. Pada Gambar 2 (di sesi pertengahan) saat *manager* membahas suggestions (*alternative solution*) adalah saatnya informasi negatif (*criticism*) disampaikan (lihat Gambar 1). Dalam hal ini, penulis setuju dengan Gambar 2 bahwa penekanan pada *suggestions* (*alternative solution*) bukan sekadar membahas informasi negatif (*criticism*) mengenai kinerja yang belum sesuai dengan harapan (seperti pada Gambar 1). Pada sesi akhir Gambar 2 (*summary*), dirumuskan atau diringkas hal-hal yang telah dibahas yang pada Gambar 1 tercantum bahwa sesi akhir adalah membahas kembali informasi positif mengenai kinerja yang sudah baik. Artinya, dalam sesi akhir MK, selain merumuskan kembali *alternative solution* (*suggestions*) yang akan dilakukan, atasan bersama bawahan kembali membahas informasi positif (hal-hal baik) yang telah dilakukan.

Referensi

Ayoko, O. B., Callan, V. J., & Härtel, C. E. J. (2003). Workplace Conflict, Bullying and Counterproductive Behaviors. *The International Journal of Organizational Analysis, 11*(4), 283–301. https://doi.org/10.1108/eb028976

Baka, Ł. (2021). Why are employees counterproductive?: The role of social stressors, job burnout and job resources. In D. Żołnierczyk-Zreda (Ed.), *Healthy worker and healthy organization: A resource-based approach* (pp. 85–104). CRC Press/Routledge/Taylor & Francis Group.

Baron, R. M., & Ganz, R. L. (1972). Effects of locus of control and type of feedback on the task performance of lower-class black children. *Journal of Personality and Social Psychology, 21*(1), 124–130. https://doi.org/10.1037/h0032099

Basgall, J. A., & Snyder, C. R. (1988). Excuses in waiting: External locus of control and reactions to success-failure feedback. *Journal of Personality and Social Psychology, 54*(4), 656-662.http://dx.doi.org/10.1037/0022-3514.54.4.656

Bernards. (2013, June 21). Sandwich Feedback: 8 Tips to Giving Employees Feedback [The Project Box. A Human Performance Consulting Company]. Retrieved from http://www.theprojectbox.us/2013/06/sandwich-feedback-8-tips-to-giving-employees-feedback/

Bernichon, T., Cook, K. E., & Brown, J. D. (2003). Seeking self-evaulative feedback: The interactive role of global self-esteem and specific self-views. *Journal of Personality and Social Psychology, 84*(1), 194–204. https://doi.org/10.1037/0022-3514.84.1.194

Chen, N.-S., Wei, C.-W., Huang, Y.-C., & Kinshuk. (2013). The integration of print and digital content for providing learners with constructive feedback using smartphones. *British Journal of Educational Technology, 44*(5), 837-845. doi:10.1111/j.1467-8535.2012.01371.x

Coleman, M. N., Kivlighan, D. M., Jr., & Roehlke, H. J. (2009). A taxonomy of the feedback given in the group supervision of group counselor trainees. *Group Dynamics: Theory, Research, and Practice, 13*(4), 300-315. doi:10.1037/a0015866

Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2008). Facilitating optimal motivation and psychological well-being across life's domains. *Canadian Psychology/Psychologie canadienne, 49*(1), 14–23. https://doi.org/10.1037/0708-5591.49.1.14

DeLamater, J. D., Myers, D. J. (2011). *Social psychology* (7th ed.). Wadsworth Publishing.

Diener, E. (1984). Subjective well-being. *Psychological Bulletin, 95*(3), 542–575. https://doi.org/10.1037/0033-2909.95.3.542

Diener, E., Suh, E. M., Lucas, R. E., & Smith, H. L. (1999). Subjective well-being: Three decades of progress. *Psychological Bulletin, 125*(2), 276–302. https://doi.org/10.1037/0033-2909.125.2.276

Fahlevi, F. (2021). *Aksi Risma Bersih-bersih Kantor Kemensos, Tegur Pegawai untuk Benahi Kabel yang Tak Rapih.* Diakses pada tanggal 05 September 2021, dari https://www.tribunnews.com/nasional/2021/05/18/aksi-risma-bersih-bersih-kantor-kemensos-tegur-pegawai-untuk-benahi-kabel-yang-tak-rapih.

Feather, N. T., & Volkmer, R. E. (1988). Preference for situations involving effort, time pressure, and feedback in relation to Type A behavior, locus of control, and test anxiety. *Journal of Personality and Social Psychology, 55*(2), 266-271. http://dx.doi.org/10.1037/0022-3514.55.2.266

Gosselin, A., Werner, J. M., & Hallé, N. (1997). Ratee preferences concerning performance management and appraisal. *Human Resource Development Quarterly, 8*(4), 315–333. https://doi.org/10.1002/hrdq.3920080407

Halperin, K., Snyder, C. R., Shenkel, R. J., & Houston, B. K. (1976). Effects of source status and message favorability on acceptance of personality feedback. *Journal of Applied Psychology, 61*(1), 85–88. https://doi.org/10.1037/0021-9010.61.1.85

Heatherton, T. F., & Wyland, C. L. (2003). Assessing self-esteem. In S. J. Lopez, & C. R. Snyder (Eds.), *Positive psychological assessment: A handbook of models and measures* (pp. 219-233). Washington, DC, US: American Psychological Association.

Hoon, A., Oliver, E., Szpakowska, K., & Newton, P. (2015). Use of the 'Stop, Start, Continue' method is associated with the production of constructive qualitative

feedback by students in higher education. *Assessment & Evaluation in Higher Education, 40*(5), 755-767. http://dx.doi.org/10.1080/02602938.2014.956282

Howard, R. (1966). *Information value theory* [Scribd]. Retrieved from https://www.scribd.com/document/320139530/Howard-1966-Information-Value-Theory

Ilgen, D. R., Fisher, C. D., & Taylor, M. S. (1979). Consequences of individual feedback on behavior in organizations. *Journal of Applied Psychology, 64*(4), 349-371.

Indozone.com (29 Mei 2021). *Arogan! Bos Pusat Perbelanjaan Ngamuk & Ancam Pegawai Pakai Sajam karena Pulang Lebih Awal*. Diakses pada tanggal 05 September 2021, dari https://www.indozone.id/news/Pjs1DYy/arogan-bos-pusat-perbelanjaan-ngamuk-ancam-pegawai-pakai-sajam-karena-pulang-lebih-awal/read-all

Kinicki, A. J., Prussia, G. E., Wu, B. (J.), & McKee-Ryan, F. M. (2004). A covariance structure analysis of employees' response to performance feedback. *Journal of Applied Psychology, 89*(6), 1057-1069. doi: 10.1037/0021-9010.89.6.1057

Lam, S. S. K., Yik, M. S. M., & Schaubroeck, J. (2002). Responses to formal performance appraisal feedback. The role of negative affectivity. *Journal of Applied Psychology, 87*(1), 192-201. doi.10.1037/0021-9010.87.1.192

Leung, K., Su, S., & Morris, M. W. (2001). When is criticism not constructive? The roles of fairness perceptions and dispositional attributions in employee acceptance of critical supervisory feedback. *Human Relations, 54*(9), 1155-1187. http://dx.doi.org/10.1177/0018726701549002

London, M. (1995). Giving feedback: Source-centered antecedents and consequences of constructive and destructive feedback. *Human Resource Management Review, 5*(3), 159-188. doi: 10.1016/1053-4822(95)90001-2

London, M. (2003). *Job feedback. Giving, seeking, using feedback for performance improvement* (2nd ed.). Mahwah, New Jersey: Lawrence Erlbaum Associates, Publishers.

Mesch, D. J., Farh, J., & Podsakoff, P. M. (1994). Effects of feedback sign on group

goal setting, strategies, and performance. *Group & Organization Studies (1986-1998), 19*(3), 309. Retrieved from http://search.proquest.com/docview/232773160?accountid=17242

Nease, A. A., Mudgett, B. O., & Quiñones, M. A. (1999). Relationships among feedback sign, self-efficacy, and acceptance of performance feedback. *Journal of Applied Psychology, 84*(5), 806-814. doi: 10.1037/0021-9010.84.5.806

Ovando, M. N. (2005). Building Instructional Leaders' Capacity to Deliver Constructive Feedback to Teachers. *Journal of Personnel Evaluation in Education, 18*(3), 171-183. http://dx.doi.org/10.1007/s11092-006-9018-z

Peterson, R. S., & Behfar, K. J. (2003). The dynamic relationship between performance feedback, trust, and conflict in groups: A longitudinal study. *Organizational Behavior and Human Decision Processes, 92*(1-2), 102–112. https://doi.org/10.1016/S0749-5978(03)00090-6

Phielix, C., Prins, F. J., & Kirschner, P. A. (2010). Awareness of group performance in a cscl-environment: Effects of peer feedback and reflection. *Computers in Human Behavior, 26*(2), 151–161. https://doi.org/10.1016/j.chb.2009.10.011

Pratnyawan, A. (03 Maret 2020). *Kepergok Main TikTok di Jam Kerja, Ponsel Wanita Ini Dibanting Atasan*. Diakses pada tanggal 05 September 2021, dari https://www.suara.com/tekno/2020/03/03/060000/kepergok-main-tiktok-di-jam-kerja-ponsel-wanita-ini-dibanting-atasan?page=all

Raver, J. L. (2013). Counterproductive work behavior and conflict: Merging complementary domains. *Negotiation and Conflict Management Research, 6*(3), 151–159. https://doi.org/10.1111/ncmr.12013

Rice, R. E., & Cooper, S. D. (2010). *Organizations and unusual routines: A systems analysis of dysfunctional feedback processes*. New York: Cambridge University Press. ISBN: 978-0-521-76864-1

Roebuck, C. (1996). Constructive feedback: Key to higher performance and commitment. *Long Range Planning, 29*(3), 328-336. doi: 10.1016/0024-6301(96)00028-3

Rosadi, D. (23 Juni 2021). *Sule Marah-marah Sidak Karyawannya yang Leha-leha*

Bekerja: Pengen Minta Naik Gaji. Diakses pada tanggal 05 September 2021, dari https://www.merdeka.com/artis/sule-marah-marah-sidak-karyawannya-yang-leha-leha-bekerja-pengen-minta-naik-gaji.html

Rother, K. (2015). Constructive feedback [Academis Blog Mentoring]. Retrieved from http://www.academis.eu/posts/mentoring

Ryff, C. D. (1989). Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology, 57*(6), 1069–1081. https://doi.org/10.1037/0022-3514.57.6.1069

Ryff, C. D., & Keyes, C. L. M. (1995). The structure of psychological well-being revisited. *Journal of Personality and Social Psychology, 69*(4), 719–727. https://doi.org/10.1037/0022-3514.69.4.719

Santesso, D. L., Steele, K. T., Bogdan, R., Holmes, A. J., Deveney, C. M., Meites, T. M., & Pizzagalli, D. A. (2008). Enhanced negative feedback responses in remitted depression. *NeuroReport: For Rapid Communication of Neuroscience Research, 19*(10), 1045–1048. https://doi.org/10.1097/WNR.0b013e3283036e73

Sommer, K. L., & Kulkarni, M. (2012). Does constructive performance feedback improve citizenship intentions and job satisfaction? The roles of perceived opportunities for advancement, respect, and mood. *Human Resource Development Quarterly, 23*(2), 177-201. http://dx.doi.org/10.1002/hrdq.21132

Suyasa, P. T. Y. S. (2015). *Studi mengenai perilaku kerja kontraproduktif. Pengaruh cara menegur terhadap kesantaian-kerja dan kesalahan-kerja* (Disertasi). Diakses pada tanggal 12 September 2021, dari Fakultas Psikologi, Universitas Indonesia. https://bit.ly/Disertasi_Perilaku_Kerja_Kontraproduktif_Suyasa

Taylor, M. S., Fisher, C. D., & Ilgen, D. R. (1984). Individuals' reactions to performance feedback in organizations: A control theory perspective. In K. M. Rowland & G. R. Ferris (Eds.), *Research in personnel and human resources management* (Vol. 2, pp. 81–124). Greenwich, CT: JAI Press.

Wrabetz, A. B. (1996). Gender differences in constructive responsiveness to evaluative feedback. *Dissertation Abstracts International: Section B: The Sciences and Engineering, 57*(3-B), 2171.

Profil Penulis

Dr. P. Tommy Y. S. Suyasa, M.Si., Psikolog

P. Tommy Y. S. Suyasa (PTYSS) saat ini bertugas sebagai dosen/peneliti di Fakultas Psikologi Universitas Tarumanagara (F.Psi. UNTAR) sejak bulan Agustus tahun 2000. PTYSS menamatkan pendidikan Sarjana Psikologi (S.Psi.) di Universitas Indonesia (UI) tahun 1997. Untuk melengkapi pendidikannya, PTYSS menamatkan pendidikan Profesi Psikolog di UI pada tahun 1999. Setelah itu, PTYSS menamatkan Program Magister (M.Si.) dalam bidang Administrasi Sumber Daya Manusia di UI pada tahun 2000. PTYSS menyelesaikan pendidikan Doktor Psikologi di UI pada tahun 2015. Blogspot http://sumatera-suyasa.blogspot.com/ merupakan wadah bagi PTYSS untuk berbagi topik berbasis *living value educational program* (LVEP) atau psikologi positif. Beberapa hasil karya ilmiah PTYSS dapat dilihat melalui link Google Scholar: https://bit.ly/PTYSS_Google_Scholar

BAB 6

Meningkatkan Kualitas Hidup Anak dan Remaja Melalui Pengembangan Kebijaksanaan *(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. Kebijaksanaan 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 kebijaksanaan. Kebijaksanaan juga berkontribusi secara positif terhadap peningkatan kualitas hidup seseorang, dalam hal ini, pada remaja. Kebijaksanaan 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*), kebijaksanaan (*wisdom*), pelatihan kebijaksanaan, 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 seringnya 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. Kebijaksanaan juga tidak terbatas pada jenis kelamin, usia, atau pendidikan, walau menurut teori yang ada, kebijaksanaan 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 kebijaksanaan pada pandemi seperti saat ini.

1.2 Isi dan Pembahasan

Kebijaksanaan 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, lalulintas, 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 cerdik, 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 kebahagian 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 (*wise reasoning*).
2	DeMichelis, Ferrari, dan	Orang lanjut usia dan siswa SMA dijadikan	Orang lanjut usia dan siswa SMA terlibat

	Rozin (2015)	satu kelas untuk mendorong perkembangan kebijaksanaan pada siswa SMA, misalnya, dengan mendiskusikan kasus-kasus yang terkait dengan isu kebijaksanaan. Program dalam penelitian ini dinamakan: *Intergenerational Program*.	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.
3	Sharma dan Dewangan (2017)	Mengukur skor kebijaksanaan sebelum dan sesudah pelajaran mengenai kepemimpinan. Selain itu menerapkan kurikulum pelatihan *mindfulness* dan studi kasus mengenai nilai-nilai kepemimpinan. Siswa diminta untuk melakukan pelatihan	Ada peningkatan dari segi suppression dan habitual action (yang memprediksi *cognitive wisdom*). Intervensi ini juga menunjukkan bahwa kebijaksanaan dapat dikembangkan.

		mindfulness, menulis jurnal, membaca kasus-kasus yang nantinya akan didiskusikan di kelas.	
4	Bruya dan Ardelt (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 kogntif, afektif, dan reflektif. Pelajaran yang diberikan antara lain: mengenai spiritualitas dan kesehatan, *consciousness*, 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 cerdik, berkepribadian positif, dan keterandalan dalam bertindak.

Guru dan sekolah dapat mulai berpikir untuk memasukkan topik mengenaikebijaksanaan 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 kebijaksanaan.

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 kebijaksanaan, 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 Ardelt, 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 Busines 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 Provitae: Jurnal Psikologi Pendidikan dan editor Buku "Tinjauan Pandemic Covid-19 dalam Psikologi Perkembangan".

BAB 7

Landasan Filosofis *Well-Being*

Raja Oloan Tumanggor
Program Studi Psikologi Jenjang Magister
Fakultas Psikologi Universitas Tarumanagara

Abstrak

Well-being merupakan istilah yang lazim digunakan dalam berbagai disiplin ilmu seperti psikologi, sosiologi, antropologi, kesehatan, dan lain-lain. *Well-being* bisa diterjemahkan menjadi 'keadaan baik' atau 'kesejahteraan'. Namun penggunaan kata ini kerap memiliki nuansa dan penekanan yang berbeda sesuai dengan konteks dan latar belakang disiplin ilmu yang mengusungnya. Filsafat sebagai induk segala pengetahuan ilmiah juga memiliki pemahaman yang beragam mengenai *well-being*. Dalam tulisan ini dipaparkan landasan filosofis well-being yang berusaha menggali pemahaman mendasar dari *well-being* itu sendiri. Bila kita ingin menggali arti dasariah dari *well-being* maka kita tidak akan lepas dari sejarah pemahaman para filsuf tentang *well-being* sejak zaman filsafat Yunani kuno hingga filsafat modern mengenai *well-being*. Rentang waktu diskusi yang begitu lama telah menimbulkan berbagai macam teori mengenai *well-being*. Maka untuk memahami landasan pemikiran filosofis mengenai *well-being*, kita tidak bisa lepas dari berbagai teori tersebut. Malahan pemahaman akan berbagai teori ini akan memperkaya pemahaman yang lebih holistis mengenai *well-being*.

Kata kunci: *well-being*, landasan filosofis, teori *well-being*

1.1 Pendahuluan/ Latar Belakang

Berbicara mengenai 'keadaan baik' (*well-being*) biasanya orang akan merujuk ke masalah kesehatan, misalnya, orang bertanya, "Apa kabar?" atau "Bagaimana keadaannya?" maka orang akan menjawab, "Baik." Bila orang menjawab 'baik' maka pikirannya pertama-tama akan terarah kepada kesehatan. Padahal 'keadaan baik' bukan hanya menyangkut kesehatan tetapi menyangkut banyak hal termasuk keadaan psikologis, ekonomis, sosiologis, antropologis, dan lain-lain. Oleh sebab itu bila kita ingin mencari definisi apa itu 'keadaan baik' (*well-being*) maka kita tidak gampang untuk mendefinisikannya. Ada begitu banyak definisi yang bisa diberikan yang tergantung kepada perspektif mana yang mau dilihat.

Dari latar belakang historis studi mengenai *well-being*, definisi *well-being* biasanya dilakukan dari dua pendekatan. *Pertama* adalah pendekatan tradisi hedonis yang melihat *well-being* sebagai kebahagiaan (*happiness*), perasaan positif (*positive affect*), perasaan negatif yang sedikit (*low negative affect*), dan kepuasan atas hidup. *Kedua* adalah pendekatan tradisi eudaimonis yang menekankan *well-being* sebagai fungsi psikologis positif dan perkembangan manusiawi (Dodge et al., 2012). Kendati terdapat dua pendekatan terhadap pemahaman *well-being*, para peneliti yakin bahwa *well-being* memiliki konstruksi multidimensional yang artinya *well-being* harus dipahami dalam beragam dimensi dan cara pandang (Diener, 2009).

Studi awal dari perspektif psikologis mengenai *well-being* adalah Bradburn yang pada tahun 1969 menerbitkan bukunya *The structure of psychological well-being*. Karya Bradburn menganalisis *well-being* yang bertolak dari diagnosis kasus psikiatris hingga reaksi psikologis manusia dalam kehidupan keseharian mereka. Pokok diskusinya adalah bagaimana individu mengatasi kesulitan hidupnya. Bradburn menggarisbawahi bahwa psychological *well-being* (yang dipahaminya lebih dekat dengan *happiness*) merupakan variabel yang penting dalam kehidupan manusia. Acuannya memang lebih dekat ke gagasan Aristoteles tentang eudaimonia yang sering dipahami sebagai *well-being* (Bradburn, 1969).

Ciri khas dari konsep Bradburn mengenai psychological well-being adalah distingsi yang jelas antara perasaan positif dan negatif (*positive and negative affect*). Menurut Bradburn, seorang individu dikatakan memiliki kesejahteraan psikologis yang tinggi bila ia memiliki akses atas perasaan positif yang melebihi perasaan negatif dan mempunyai kesejahteraan psikologis yang rendah bila perasaan negatif lebih mendominasi atas perasaan positif (Bradburn, 1969).

Kendatipun kemudian Ryff mengkritik gagasan Bradburn mengenai *well-being* yang dinilai belum mendefinisikan struktur dasar dari kesejahteraan psikologis namun mereka berdua sama dalam hal penekanan pada afeksi positif dan negatif sebagai tema sentral dalam penelitian mereka mengenai *well-being* (Dodge et al., 2012).

Jadi diskusi mengenai *well-being* cukup hangat bukan hanya di lingkungan psikologi tetapi juga di lingkungan disiplin ilmu lain seperti sosiologi, antropologi, dan lain-lain. Di lingkungan psikologi misalnya, *well-being* menjadi variabel yang amat sering dibahas, di mana *well-being* dikaitkan dengan variabel lain seperti misalnya kesejahteraan subjektif (*subjective well-being*), kesejahteraan spiritual (*spiritual well-being*), kesejahteraan hedonis (*hedonic well-being*), kesejahteraan eudaimonis *(eudaimonic well-being*), kesejahteraan sekolah (*school well-being*), kesejahteraan kerja (*work well-being*), dan lain-lain.

Mengingat begitu luasnya cakupan *well-being* maka orang kadang lupa untuk menggali pengertian dasariah *well-being* itu sendiri. Untuk memperoleh pengertian hakiki *well-being*, refleksi filosofis dapat membantu dalam menguak tabir arti dan makna *well-being*. Maka dalam tulisan ini hendak digali landasan filosofis dari *well-being*. Landasan teoritis filosofis ini tentu tidak lepas dari teori apa yang dianut. Maka persoalannya adalah apa yang mendasari timbulnya beragam teori filosofis mengenai *well-being*? Di manakah letak perbedaan atau apakah ciri khas dari masing-masing teori tersebut dan apa dampak perbedaan pendekatan tersebut terhadap pemahaman konsep mengenai *well-being*?

1.2 Isi dan Pembahasan

Well-being dalam Kilasan Sejarah Filsafat

Persoalan mengenai *well-being* sudah menjadi kepedulian para filsuf sejak filsafat Yunani. Tampak misalnya dalam pemikiran Demokritos (460-370 SM) yang berpendapat bahwa eudaimonia (kebahagiaan) merupakan unsur penting dalam etika. Demokritos yakin bahwa jiwa manusia merupakan rumah bagi kebahagiaan. Gagasannya mengenai eudaimonia meliputi *well-being* (*eu-esto*) dan 'feeling good' (*eu-thumie*) yang membawa kepada kedamaian berpikir dan keadaan tanpa takut. Salah seorang murid Socrates yang bernama Aristippos dari Cyrene (300 SM) mendirikan sekolah yang mengabsolutkan dimensi eudaimonia. Sementara Epicuros lebih mengutamakan aspek hedonia (kenikmatan) dalam mencari kebahagiaan. Bagi Epicuros semua keadaan berusaha menghindari penderitaan dan menemukan berbagai cara untuk menggapai kebahagiaan (Draculic, 2012). Kaum stoisisme (200SM) mengembangkan sebuah sikap mendukung kebahagiaan manusiawi serta kesenangan hidup. Konsep mereka mengarah pada eudaimonia yang lebih statis. Tujuan akhir hidup manusia menurut stoisisme adalah meraih kedamaian. Seorang penganut stoisisme berupaya menguasai diri dan mengontrol pikiran dan emosinya. Bagi kaum stoisis menjadi bahagia dalam bentuk antusiasme yang terlalu radikal dianggap tidak pantas atau negatif. Jadi kebahagiaan merupakan hasil atau produk dari keutamaan manusiawi (Draculic, 2012; Tumanggor, 2018).

Sementara itu Aristoteles (384-322SM) dalam bukunya *Nicomachean Ethics* mengungkapkan bahwa untuk mencapai kebahagiaan (*eudaimonia*) dibutuhkan keutamaan etis yang harus konstan dalam hidup seseorang. Manusia memerlukan beberapa faktor eksternal misalnya kesehatan, makanan, perlindungan, dan kebebasan agar bisa mencapai kebahagiaan. Aristoteles juga menggarisbawahi bahwa orang bisa belajar *menjadi* bahagia dengan cara belajar *bagaimana* menjadi bahagia (Drakulic, 2012; Kraut, 2015).

Pada zaman renaisans dan kekristenan, pembahasan tentang kebahagiaan dikaitkan dengan gagasan Kitab Suci. "Berbahagialah orang yang dianiaya demi kebenaran." Bagi orang Kristen penderitaan dan kematian adalah jalan masuk

menuju kehidupan yang lebih baik. Mereka yang hidup dalam derita dan pengharapan akan memperoleh kebahagiaan. Agustinus (354-430M), seorang filsuf dan teolog Kristen, menyebut istilah kebahagiaan dalam pengharapan. Agustinus juga menekankan bahwa harapan selalu membawa bayangan gelap dan kebahagiaan duniawi dapat menjadi sia-sia.

Pada masa pencerahan, muncul gagasan bahwa manusia mempunyai hak untuk bahagia. Dalam masyarakat yang dilanda kemiskinan juga mulai didiskusikan hak asasi manusia. Dua istilah yang kerap muncul adalah kebebasan dan mengejar kebahagiaan. Kebahagiaan tidak lagi dianggap sebagai pemberian Tuhan. Para filsuf masa itu seperti Voltaire (1694-1778) mulai mempertanyakan tatanan masyarakat dengan mengatakan,"surga ada di mana saya berada" dan "kepedulian penting adalah menjadi bahagia." Sementara J.J. Rousseau (1772-1778) berpendapat bahwa berhadapan dengan dunia modern yang mulai didominasi oleh ruang komersial, manusia semakin memiliki keinginan berlipat ganda yang akhirnya membuatnya iri hati kepada orang lain. Hal ini kerap membuat manusia terhalang untuk mencapai kebahagiaan. Bagi Rousseau, dunia dan manusia harus berubah secara radikal.

Di penghujung masa pencerahan muncul beberapa pemikir seperti ahli hukum dan filsuf dari Inggris, Jeremy Bentham (1748-1832), yang memperkenalkan prinsip fundamental bahwa "kebahagiaan paling besar demi sejumlah besar manusia." Gagasan yang menjadi cikal bakal aliran utilitarianisme ini menggarisbawahi bahwa hukum menjadi baik hanya bila individu dapat memperoleh manfaat, kesenangan, kebahagiaan, dan kesejahteraan umum. Yang paling penting bagi penganut paham utilitarian ini adalah setiap orang memperoleh kebebasan yang menolong mereka menemukan apa yang menjadi tujuan hidupnya. Menurut filsuf Inggris lainnya, John Stuart Mill (1806-1873) yang juga penganut utilitarianisme, kebahagiaan tidak dapat diperoleh dengan mencari untuk diri sendiri saja, tetapi dengan cara tidak langsung yakni mencari kebahagiaan untuk orang lain dan kemanusiaan dan tatanan dunia yang lebih baik (Drakulic, 2012).

Setelah melihat konsep tentang *well-being* sebagai *eudaimonia* (kebahagiaan) dalam lintasan sejarah filsafat, tampak semakin jelas bahwa pengertian dan penekanan *well-being* mengalami perkembangan sesuai dengan konteks zamannya. Namun untuk bisa memahami arti dan makna terdalam dari konsep *well-being,* hal itu tidak bisa dilepaskan dari berbagai definisi *well-being* sesuai dengan teori yang mengusungnya.

Berbagai teori *well-being*

Luasnya cakupan *well-being* membuat pendefinisian terhadap *well-being* menjadi tidak gampang. Muncullah berbagai teori tentang *well-being*. Derek Parfit membuat tiga teori utama dan menonjol dalam diskusi filosofis mengenai *well-being* yaitu teori *hedonisme* (*hedonistic theories*), teori pemenuhan keinginan (*desire-fulfillment theories*), dan teori daftar tujuan (*objective list theories*) (Parfit, 1984). Bila kepada orang ditanyakan apa yang paling baik baginya atau apa yang membuat kehidupannya bahagia, maka masing-masing teori akan memberikan jawaban yang berbeda. Kaum hedonis berpendapat bahwa yang paling baik bagi seseorang adalah segala sesuatu yang membawa kenikmatan (*hedone*). Sementara menurut teori pemenuhan keinginan bahwa yang membuat kita bahagia adalah bila segala keinginan kita bisa terpenuhi. Bagi teori daftar tujuan, apa yang membuat kita bahagia adalah saat kita bisa merumuskan mana hal-hal yang baik secara objektif yang ingin dimiliki dan mana hal-hal buruk yang secara objektif mau dihindari.

Pembagian teori (taxonomi) Perfit ini dinilai oleh beberapa ahli adalah kurang memuaskan karena terlalu sederhana dan luas pembagiannya. Ada unsur-unsur lain yang membuat manusia bahagia dan tidak terakomodir di dalam ketiga teori tersebut. Oleh sebab itu, selain ketiga teori di atas, ada lagi teori yang bisa menjelaskan arti dan makna *well-being*, antara lain, teori *perfectionism* (teori kesempurnaan), *hybrid theories* (teori hybrid), *subject dependence theories* (teori ketergantungan subjek), dan *eudaimonism theories*

(teori eudaimonis). Juga bila ditanyakan apa yang baik bagi kehidupan manusia, maka keempat teori di atas memiliki jawaban yang beraneka ragam sesuai dengan teori yang dianutnya. Menurut teori *perfectionism*, hal yang baik bagi hidup manusia adalah bila ia mampu mengembangkan kapasitasnya sebagai manusia, misalnya, berupa pencapaian, kemampuan belajar, persahabatan yang intim, dan lain-l. Sementara menurut teori hybrid, hal yang baik bagi manusia adalah kombinasi antara teori subjektif dan objektif dari *well-being*. Artinya, hal yang paling baik bagi manusia bukan hanya nilai objektif dari elemen-elemen hidup manusia, tetapi juga urusan evaluasi subjektif atas elemen-elemen hidupnya (Woodard, 2016). Menurut teori ketergantungan subjek (*well-being and subject dependence theories*), hal baik bagi manusia ialah tergantung pada subjek itu sendiri. Menurut teori ini, *well-being* harus lebih berhubungan dengan *bagaimana* hidup manusia itu berlangsung *bagi* mereka itu sendiri daripada bagaimana hidup manusia itu berlangsung dari perspektif moral. Aspek ketergantungan subjek dari *well-being* menjelaskan relativitas subjektif dari kesejahteraan dengan menempatkan *well-being* pada fitur partikular suatu individu (Hall & Tiberius, 2016). Sementara menurut teori eudaimonis, hal yang baik bagi manusia adalah hidup yang dihidupi dengan baik (*life well lived*). Melalui hidup yang dihidupi dengan baik ini manusia mampu mencapai kapasitasnya yang optimal. Konsep *well-being* sebagai eudaimonia mengacu kepada Aristoteles yang melihat kebaikan tertinggi bagi manusia ialah *eudaimonia* (Besser-Jones, 2016). Untuk menganalisis lebih jauh ketujuh teori *well-being* di atas, perlu dilihat latar belakang dan landasan filosofis dari masing-masing teori tersebut.

Pertama, teori hedonisme berpendapat bahwa hal yang terbaik bagi manusia adalah kenikmatan (hedone). Teori hedonisme mempunyai akar sejarah panjang sejak filsuf Yunani kuno, Aristippos dari Cyrene (433-355SM) yang berpendapat bahwa kesenangan itu bersifat badani dan mesti dimengerti sebagai kesenangan aktual. Namun ada batas untuk mencari kesenangan dengan pengendalian diri. Adalah penting untuk senantiasa memanfaatkan kesenangan dengan baik dan tidak terlena olehnya (Bertens, 2007). Filsuf lain

yang memiliki konsep hedonisme adalah Epikuros (341-270SM). Menurutnya, kodrat manusia ialah mencari kesenangan. Namun pengertiannya mengenai kesenangan lebih luas dari pandangan Aristippos. Kendati tubuh manusia yang merupakan asas segala kesenangan dan kesenangan badani dianggap paling hakiki, namun Epikuros mengakui adanya kewenangan yang melebihi tahap badani (Bertens, 2007).

Pandangan hedonisme ini kemudian diwariskan oleh filsuf moral abad pertengahan seperti John Locke (1632-1704M) dari Inggris. Locke berpendapat bahwa apa yang kita sebut baik adalah segala hal yang membuat dan meningkatkan kesenangan dan sebaliknya apa yang dinamakan jahat adalah apa yang dapat mengakibatkan ketidaksenangan. Gagasan ini kemudian diikuti oleh filsuf Inggris lainnya Jeremy Bentham (1748-1832) dengan paham utilitarismenya yang melihat kebaikan yang paling benar ditentukan oleh frekuensi atau intensitas serta durasi paling besar dari rasa senang dan kebahagiaan untuk sebagian besar orang dan juga jumlah yang paling sedikit dari rasa sakit dan penderitaan (Huta, 2013).

Kedua, teori pemenuhan keinginan (*desire-fulfillment theories*) berpendapat *well-being* seseorang ditentukan oleh pemenuhan seluruh keinginannya. Alasan mengapa orang lebih mendukung teori ini ketimbang teori hedonisme adalah karena lebih banyak orang mendukung terpenuhinya keinginan pribadinya daripada sekadar memperoleh kesenangan atau kenikmatan (Hooker, 2013). Teori pemenuhan keinginan adalah salah satu bentuk dari subjektivisme dari *well-being*. Meraih hidup yang baik mesti dilakukan dengan lebih mengutamakan sikap daripada alam dari kebaikan itu sendiri. Beberapa argumen untuk mendukung teori ini adalah (1) apa yang secara intrinsik bernilai bagi seseorang pasti memiliki kaitan dengan apa yang diinginkan. Artinya, keinginan merupakan salah satu cara untuk menemukan sesuatu yang menarik di hati. (2) Meraih apa yang kita inginkan menjadi suatu hal yang baik bagi kita dan ini memperkokoh hipotesis yang mengatakan bahwa hal yang baik selalu dipertahankan keasliannya dan tidak mau memalsukannya. Namun kritik atas teori ini mengatakan bahwa teori pemenuhan

keinginan cenderung hanya mencari keinginan instrumental belaka (Heathwood, 2016).

Bila dibandingkan kedua teori hedonisme dan teori pemenuhan keinginan maka secara substantif teori hedonisme dan teori pemenuhan keinginan sama-sama mendukung bahwa apa yang membuat hidup baik adalah perasaan senang. Namun secara formal kedua teori ini berbeda karena kaum hedonis berpendapat rasa senanglah yang membuat kebaikan sedangkan penganut teori pemenuhan keinginan melihat pembuat kebaikan adalah kepuasan karena keinginan terpenuhi. Hal ini sejalan dengan apa yang pernah dikatakan oleh Aristoteles, "Keinginan merupakan akibat dari pendapat, jadi bukan pendapat yang melahirkan keinginan" (Crisp, 2017).

Ketiga, teori daftar tujuan (*objective-list theories*) berpendapat bahwa bukan hanya kesenangan yang menentukan keadaan baik, tetapi ada juga aspek penting lainnya seperti pengetahuan, persahabatan, lingkungan yang menyenangkan, otonomi, dan lain-lain. Teori ini berpendapat bahwa hidup memiliki banyak unsur kesejahteraan yang bisa dikembangkan dan mengandung kesenangan, Teori daftar tujuan sependapat dengan teori hedonisme dan pemenuhan keinginan, akan tetapi menurut teori ini hidup mengandung banyak kesejahteraan yang harus diperluas dan tidak hanya sekadar meraih kesenangan dan pemenuhan keinginan. Kekuatan dari teori daftar tujuan ini adalah adanya pertimbangan objektif mengenai *well-being*. Ada keberatan mengenai teori ini karena dinilai menyebabkan terjadinya keberagaman dalam pemahaman mengenai *well-being*.

Keempat, teori perfectionisme (*perfectionism theories*) berpendapat hal yang baik (*well-being*) bagi manusia ialah berusaha mencapai kesempurnaan diri sendiri sebagai manusia. Pendukung teori ini memandang manusia harus mengejar nilai (*values*) dari pencapaian hidup dan karir. Penekanannya adalah pengembangan dan pelatihan kapasitas manusia yang menjadi bukti kesejahteraannya (*flourishing*). Maka kaum *perfectionist* suka menyebut diri mereka dengan istilah *developmentalism* atau *eudaimonism*. *Perfectionism* memberi kita sebuah teori mengenai hal apa yang membuat kita memperoleh hidup yang baik. Jadi yang membentuk hidup yang baik itu adalah kodrat kita

sebagai manusia. Maka tempat kebaikan ada dan nyata dalam perkembangan dan perwujudan kapasitas kita. Saat kita mengembangkan dan mewujudkan kapasitas dasariah kita maka kita mengalami kesejahteraan (Bradford, 2016).

Kelima, teori hibrida (*hybrid theories*) berpendapat bahwa perlu dikombinasikan aspek subjektif dan objektif dari *well-being*. Teori subjektif berusaha menjelaskan apa yang membuat sesuatu itu menjadi hal yang menentukan dalam kesejahteraan seseorang khususnya yang menyangkut situasi psikologis si subjek. Teori keinginan (*desire theories*) dari *well-being* merupakan contoh konkrit dari teori subjektif ini. Jadi teori keinginan berusaha sekaligus *mengidentifikasi* unsur-unsur kesejahteraan subjektif dan *menjelaskan* mengapa unsur-unsur itu merupakan kesejahteraan (*well-being*) baginya. Sementara teori objektif berpendapat bahwa nilai objektif dari sesuatu tampak dalam penjelasan atas unsur-unsur kesejahteraan (*well-being*) dari si subjek. Pengertian teori objektif ini memang luas sehingga agak sukar untuk membahasnya secara akurat. Maka pengertian teori objektif tergantung kepada kekhususan dari masing-masing teori (Woodard, 2016).

Oleh karena itu menurut teori hibrida, ada dua kondisi bagi *well-being* yaitu nilai objektif dan keterikatan subjektif terhadap nilai objektif tersebut. Masing-masing kondisi ini berguna untuk unsur-unsur *well-being*. Jadi teori subjektif dan objektif secara bersama-sama saling melengkapi dan menjelaskan mengapa sesuatu itu merupakan unsur kesejahteraan seseorang (Woodard, 2016).

Keenam, teori ketergantungan subjek (*well-being and subject dependence theories*) berpendapat untuk menjelaskan mengapa sesuatu itu baik untuk beberapa pribadi secara individual yang tergantung kepada fitur pribadi itu sendiri. Misalnya untuk menentukan apakah olahraga bertanding itu cocok untuk Budi, maka hal itu harus lebih dulu ditanyakan apakah Budi itu sendiri adalah tipe pribadi yang menyukai kompetisi. Jadi pertanyaan mengenai apakah kompetisi memenuhi kebutuhan manusia alamiah menunjukkan suatu sifat-sifat hakiki manusia. Teori ketergantungan subjek juga menyediakan cara menjelaskan kekuatan motivasi atas *well-being*.

Ketujuh, teori eudaimonisme (*eudaimonic theories*) berpendapat bahwa hidup yang paling baik adalah hidup yang dihidupi dengan baik. Dengan cara itu akan tercapai kapasitas manusia secara optimal. Semua gagasan yang saat ini populer mengenai *eudaimonia* memiliki akar sejarah dari filsuf Yunani kuno Aristoteles. Untuk memahami makna dan konsep *well-being* dari perspektif eudaimonisme, perlu dipelajari struktur apa saja yang dimiliki oleh eudaimonisme. Aristoteles menggunakan kata *eudaimonia* untuk menjelaskan kebaikan tertinggi bagi keberadaan manusia. Selama bertahun-tahun *eudaimonia* selalu diterjemahkan sebagai *happiness* (kebahagiaan). Jika kita berpikir mengenai *happiness* maka kita cenderung memahaminya sebagai perasaan positif (*positive feelings*) atas kepuasan dan kesenangan.

Untuk memahami secara global pengertian *well-being* dapat disaksikan ringkasan isi beragam teori pada Tabel 1.

Tabel 1
Taxonomi konsep filosofis tentang well-being

Teori	Apa itu *well-being*	Tokoh
Teori hedonisme (*hedonism theory*)	- Segala yang membuat hidup senang - Keseimbangan antara kesenangan dan rasa sakit	Epicuros, Locke, Bentham, J.S. Mill
Teori pemenuhan keinginan (*desire-fulfillment theory*)	- Segala yang bisa memenuhi keinginan sepanjang hidup	
Teori daftar tujuan (*objective-list theory*)	- Apa yang menjadi tujuan hidup - Kebahagiaan (*eudaimonia*)	Aristoteles
Teori *perfectionism* (*perfectionism theory*)	- Mencari kesempurnaan diri sebagai pribadi	

Teori hibrida (*hybrid theory*)	- Penggabungan unsur subjektif dan objektif	
Teori ketergantungan subjek (*subject dependence theory*)	- Kebaikan tergantung pada fitur pribadi manusia	
Teori eudaimonisme (*eudaimonism theory*)	- Kebahagiaan (*eudaimonia*)	Aristoteles

1.3 Penutup

Kesimpulan

Pencarian landasan filosofis *well-being* perlu ditelusuri dari berbagai macam teori yang berusaha menjelaskan arti dan makna *well-being*. Ketujuh teori mengenai *well-being* yang diuraikan di atas memiliki pendekatan yang berbeda sehingga berpengaruh kepada pemahaman konseptual atas *well-being*. Berbagai teori well-being bukan bermaksud untuk mengaburkan pengertian well-being melainkan justeru memperkaya pengertian well-being karena *well-being* bisa dilihat dari berbagai perspektif. Dengan menguasai berbagai teori *well-being*, kita akan memperoleh pemahaman yang lebih komprehensif mengenai *well-being*. Selain itu dengan mengetahui landasan filosofis *well-being*, maka kita akan lebih gampang memahami konsep dan pengertian *well-being* yang juga digunakan dalam disiplin ilmu lain seperti psikologi, sosiologi, kesehatan, dan lain-lain. Berkaitan dengan upaya penggalian lebih lanjut makna dan arti *well-being*, terdapat beberapa saran. Pertama, perlu diupayakan untuk meneliti persamaan dan perbedaan pendekatan filsafat dan psikologi atas *well-being*. Kedua, perlu dilakukan penelitian lebih lanjut mengenai pemahaman atas *well-being* dalam konteks budaya di Indonesia.

Referensi

Bertens, K. (2007). *Etika*. Jakarta: Gramedia Pustaka Utama.

Besser-Jones, L. (2016). Eudaimonism. In Guy Fletcher (ed.). *The Routledge Handbook of Philosophy of Well-being*, Routledge.

Bradburn, N. (1969). *The Structure of psychological well-being*. Chicago: Aldine.

Bradford, G. (2016). Perfectionism. In Guy Fletcher (ed.). *The Routledge Handbook of Philosophy of Well-being*, Routledge.

Crisp, R. (2017). Well-being. *Stanford Encyclopedia of Philosophy,* Stanford University, Stanford, CA.

Diener, E. (2009). Subjective well-being. In E. Diener (ed.), *The Science of well-being* (pp.11-58): New York: Springer.

Dodge, R., Daly, A., Huyton, J., & Sanders, I. (2012). The challenge of defining wellbeing, *International Journal of Wellbeing*, *2*(3), 222-235. doi:10.5502/ijw.v2i3.4

Drakulic, A.M. (2012). A phenomenological perspective on subjective well-being: from myth to science. *Psychiatria Danubina*, *12*(1), 31-37. Hall, A. & Tiberius, V. (2016). Well-being and Subject Dependence. In: Guy Fletcher (ed.). *The Routledge Handbook of Philosophy of Well-being*, Routledge.

Heathwood, C. (2016). Desire-fulfillment theory. In: Guy Fletcher (ed.). *The Routledge Handbook of Philosophy of Well-being*, Routledge.

Hooker, B. (2013). The elements of well-being. *Journal of Practical Ethics*, 3(1), 15-35.

Huta, V. (2013). *Eudaimonia*. In S. David, I. Boniwell & A.C. Ayers (eds.), *Oxford Handbook of Happiness.* Oxford, GB: Oxford University Press, 201-213.

Kraut, R. (2015) Aristotle on well-being. In G. Fletcher*, The Routledge Handbook of Philosophy of Well-being*. Routledge.

Parfit, D. (1984). *Reasons and Persons*, Oxford: Clarendon Press.

Tumanggor, R.O. (2018). Pemahaman *well-being* dari perspektif Filsafat. Jurnal Muara.

Woodard, C. (2016). Hybrid Theories. In: Guy Fletcher (ed.). *The Routledge Handbook of Philosophy of Well-being*, Routledge.

Profil Penulis

Dr. Raja Oloan Tumanggor, S.Ag.

Pada 1993, Raja Oloan Tumanggor (ROT) meraih sarjana filsafat dari Fakultas Filsafat Universitas Katolik St. Thomas Medan, Sumatra Utara. Kemudian ROT melanjutkan program doktor (S3) bidang filsafat teologi di Westfaelische Wilhelms-Universitaet Muenster Jerman pada 2006. Saat ini, ROT beraktivitas sebagai staf pengajar mata kuliah filsafat di Fakultas Psikologi Universitas Tarumanagara Jakarta. Karya buku yang sudah pernah diterbitkan meliputi Logika Sebuah Pengantar (Pustaka Mandiri, 2012), Pengantar Filsafat untuk Psikologi (Kanisius, 2017), Filsafat Ilmu Kritis (Kanisius, 2019), *Subjective Well-Being* dari perspektif Psikologi Industri dan Organisasi (2020).

BAB 8

Mengatasi Kedukaan dengan Kekuatan Rasa Syukur

Naomi Soetikno
Farhah Kamilatun Nuha
Dionisius Kevin Raphael
Program Studi Psikologi Profesi Jenjang Pendidikan Magister
Fakultas Psikologi Universitas Tarumanagara

Abstrak

Pandemi COVID-19 telah menimbulkan kedukaan dengan kehilangan orang-orang yang dicintai. Melalui proses mengelola kedukaan, pada tahap menerima keadaan kehilangan yang dialami, maka individu mulai dapat melihat hal-hal baik dalam kehidupannya dan bersyukur. Kami akan mengulas mengenai kedukaan yang diatasi dengan kekuatan rasa syukur. Berbagai literatur teoretis hasil riset dan fenomena yang ada terkait kedukaan di masa pandemik menjadi bahan untuk dikaji. Dari kajian yang dilakukan, kedukaan atas kehilangan pasangan dan juga kehilangan orangtua di masa pandemik ini memberikan kedukaan yang mendalam. Kedukaan yang mencapai titik penerimaan dapat memberi peluang untuk melihat hal-hal positif dari yang dialami dan munculnya rasa syukur.

Kata kunci: Kedukaan, Bersyukur, Pandemi COVID-19

1.1 Pendahuluan/ Latar Belakang

Pandemi COVID-19 masih terus berlangsung hingga saat ini di bulan September 2021. Pembatasan berskala mikro di setiap daerah ditentukan dengan meninjau jumlah penderita yang positif, yang sembuh, maupun yang meninggal. Sampai pada saat ini, terdapat sebanyak kurang lebih 4 juta kasus COVID-19 di Indonesia, dan 3,8 juta di antaranya sudah sembuh, dan terdapat sekitar 130 ribu jumlah angka kematian (Satuan Tugas Penanganan COVID-19, 2021; Worldometer, 2021). Dari waktu ke waktu pemantauan akan angka keterjangkitan COVID-19 terus dilakukan dan dikabarkan melalui media massa.

Di masa pandemi ini, begitu banyak pembatasan yang memiliki dampak cukup besar pada masyarakat dan salah satunya adalah kehilangan. Banyak keluarga yang mengalami kehilangan secara terus menerus: mulai dari kehilangan kontak fisik dan sosial yang disebabkan karena harus ada jarak fisik; kehilangan pekerjaan, keadaan finansial yang menjadi tidak aman, ancaman kehilangan mata pencaharian; ancaman kehilangan harapan dan impian untuk masa depan; sampai kehilangan karena kematian serta adanya ancaman akan kehilangan orang yang dicintai (Walsh, 2020). Banyaknya keadaan kehilangan yang dialami khususnya kehilangan sanak saudara dan kerabat dapat mengakibatkan tingginya rasa kedukaan yang dialami masyarakat. Dengan angka kematian yang tidak bisa dibilang sedikit seperti tercatat di atas, maka banyak hal yang menyebabkan individu mengalami rasa kedukaan, baik yang kehilangan kerabat dekat, keluarga, khususnya kehilangan pasangan maupun juga yang kehilangan orangtuanya.

Pada penelitian yang dilakukan oleh Hillis, dkk, (2021) di 21 negara dari 1 Maret 2020 hingga 30 April 2021, diperkirakan 1.134.000 anak ditinggalkan oleh pengasuh utama mereka (seperti orang tua atau keluarga lainnya), dan 1.562.000 anak ditinggalkan oleh pengasuh sekunder (seperti kakek dan nenek atau paman dan bibi). Di Indonesia, sampai bulan September 2021 ini tercatat terdapat 11.045 anak menjadi yatim piatu, yatim, atau piatu karena ditinggalkan oleh orang tua mereka akibat COVID-19 (Kementerian Sosial Republik Indonesia, 2021).

Demikian pula dapat diketahui bahwa dari angka kematian tersebut sejumlah pasangan berkeluarga juga mengalami kehilangan. Dengan tingginya angka kematian akibat COVID-19 banyak pasangan, baik suami maupun istri, yang mengalami kehilangan. Ada suami yang kehilangan istrinya ataupun istri yang kehilangan suaminya yang meninggal dikarenakan COVID-19. Dekel, Shorer, dan Nuttman-Shwartz (2020) mendapatkan bahwa kehilangan pasangan merupakan salah satu kejadian kehidupan yang paling rumit yang dapat dialami oleh banyak individu dewasa. Kehilangan akan pasangan merupakan kejadian yang traumatik di setiap tahapan kehidupan.

Kasus COVID-19 yang terpapar pada anak juga tidak sedikit jumlahnya. Diketahui bahwa secara nasional hingga Juni 2021 didapatkan informasi yang mengkonfirmasi COVID-19 pada anak berusia 0-18 tahun mencapai 12,5 persen. Dan data IDAI (Ikatan Dokter Anak Indonesia) menunjukkan tingkat kematiannya mencapai 3-5 persen (Putri, 2021). Sehingga dapat dikatakan bahwa kematian yang diakibatkan oleh COVID-19 dapat mengenai seluruh masyarakat dari berbagai usia. Dan kematian yang terjadi pada anak jelas meninggalkan duka yang mendalam pada orang tua dan keluarga yang ditinggalkannya. Kedukaan yang dialami oleh orang tua dengan anak yang meninggal dapat menyebabkan berbagai permasalahan psikologis seperti adanya simptom depresi, rendahnya kesejahteraan, munculnya berbagai problem kesehatan, dan banyak juga yang mengalami permasalahan dalam pernikahannya (Rogers, Floyd, Seltzer, Greenberg, & Hong, 2008).

Kematian yang disebabkan karena COVID-19 menjadi kematian yang traumatis dan menjadi kehilangan karena kematian yang paling menyakitkan dari semua kematian yang wajar karena sakit pada umumnya (Walsh, 2020). Kematian yang dikarenakan COVID-19 menghadirkan tantangan yang tidak biasa bagi keluarga yaitu kematian terjadi secara tiba-tiba dan tidak terduga (Sowden, Borgstrom, & Selman, 2021). Proses yang terjadi saat individu terpapar COVID-19 dengan gejala adalah menjalani perawatan khusus hingga intensif di rumah sakit. Adanya pembatasan pengendalian virus dengan memasukkan pasien ke dalam ruang isolasi menyebabkan ketidakmampuan keluarga untuk merawatnya

secara langsung. Pasien yang dirawat secara intensif, baik di ruang perawatan maupun di ruang ICU, terisolasi dari keluarga yang mendampinginya. Kejadian yang memberikan rasa duka yang mendalam adalah saat keluarga tidak mampu untuk mengucapkan selamat tinggal secara langsung saat orang yang dikasihi meninggal dunia dalam perawatan tersebut (Sowden, Borgstrom, & Selman 2021).

Kematian akibat lainnya selain karena COVID-19 juga dapat terjadi selama pandemi sehingga dapat juga mempengaruhi proses berduka dan berdampak pada adanya kedukaan atau kesedihan akut. Di masa pandemi ini begitu banyaknya pembatasan yang menyebabkan berkurangnya dukungan sosial secara langsung, sulitnya keluarga yang mendampingi selama perawatan di rumah sakit, hingga sulit dan terbatasnya kesempatan untuk mengadakan ritual kematian karena adanya pembatasan sosial dari pemerintah (Eisma, Boelen, & Lenferink, 2020) demikian pula yang terjadi di Indonesia.

Perubahan keadaan dan hal-hal lainnya yang berkaitan dengan kebijakan atau protokol kesehatan yang terkait dengan penanganan pasien COVID-19 dan atau non-COVID-19 adalah seperti memasukkan pasien ke dalam ruang isolasi tanpa bisa ditemani oleh orang yang dicintai, dibatasinya ruang gerak dengan adanya pakaian pelindung (APD) dan kesulitan berkomunikasi karena penggunaan masker, keluarga harus mengamati pasien dari jarak yang jauh, dan kejadian kematian yang cepat (tiba-tiba dan atau tidak terduga), pemindahan jenazah, juga dalam kondisi isolasi (dalam peti dan tidak dapat melakukan ritual kematian), dan prosesi pemakaman yang akan dibatasi, atau diadakannya dari jarak jauh (dan dengan sangat sedikit orang yang hadir) (Sowden, Borgstrom, & Selman 2021). Hal-hal tersebut kemudian memunculkan penyesalan karena tidak mampu untuk mengantarkan almarhum untuk terakhir kalinya dan adanya penyesalan bahwa sebenarnya penyakit ini dapat dicegah jika ditangani dengan baik. Keadaan kehilangan yang dirasakan oleh keluarga memiliki dampak kedukaan yang akut. Kedukaan yang dialami digambarkan sebagai proses yang membuat patah hati, hancur, menderita, dan membuat trauma, yang sangat berkaitan dengan kematian mendadak dan ketidakmampuan untuk mengadakan ritual pemakaman

terhadap keluarganya (Selman, Sowden, & Borgstrom, 2021).

Kematian dari orang yang dicintai merupakan stresor kehidupan utama (*major life stressor*). Kematian seringkali digambarkan sebagai salah satu pengalaman paling menyakitkan yang akan dihadapi seseorang dalam hidup mereka (Bonanno & Kaltman, 1999). Dampak adanya kehilangan dari anggota keluarga seringkali menunjukkan gejala seperti ruminasi terkait kematian mendiang, kerinduan akan mendiang, kesedihan yang intens dan terus-menerus, bahkan sampai menarik diri dari kegiatan sosial (*social withdrawal*), dan gejala ini umumnya akan mereda dalam beberapa minggu atau bulan setelah kehilangan. Namun, untuk sebagian individu yang berduka di tengah pandemi COVID-19, kesedihan ini akan menjadi kronis, bahkan dapat menjadi sumber dari *major distress* dan gangguan yang dapat berlangsung selama bertahun-tahun setelah kematian (Bui, Ander, & Jaussaud, 2021). Duka yang dirasakan oleh anggota keluarga dengan waktu yang terus menerus dapat menimbulkan reaksi emosional yang ekstrem termasuk kemarahan, perasaan malu, ketakutan, depresi, dan kesepian juga menjadi penyebab kedukaan dalam konteks COVID-19 menjadi lebih akut dan dapat berpengaruh jangka panjang (Stroebe & Schut, 2021). Kondisi kesedihan atau kedukaan berkepanjangan ini disebut *Prolonged Grief Disorder* (PGD) (ICD-11) (World Health Organization, 2020).

Dalam menghadapi proses kedukaan, melanjutkan hidup mungkin bukanlah perihal yang mudah untuk dilakukan. Namun jika melihat konsekuensi negatif dari kematian yang terjadi selama pandemi COVID-19 akan membawa individu mengalami PGD maka diperlukan cara melihat konsekuensi kedukaan dari sudut yang lain yakni sudut yang lebih positif seperti perlunya pencarian makna dari kehilangan (Walsh, 2020). Ketika kedukaan menyebabkan banyak hal negatif terjadi maka individu membutuhkan pemulihan diri untuk mencari makna (*meaning making*) dan tujuan hidupnya kembali (Walsh, 2020). Pencarian makna dan pemulihan melibatkan proses untuk memahami apa yang telah hilang dari hidup, dan bagaimana membangun kehidupan baru, serta bagaimana mencegah hal buruk di masa depan (Neimeyer & Sands, 2011 dalam Walsh, 2020).

Proses ini akan melibatkan usaha yang tidak mudah dan memakan waktu, bukan hanya tahap akhir dari proses berduka, namun harus memunculkan momen "aha" sehingga semua yang terjadi menjadi masuk akal. Ketika individu sudah mampu untuk memaknainya secara positif maka kemudian akan muncul rasa syukur sehingga mereka mampu menjalani kehidupan dengan lebih positif (Disabato, Kashdan, Short, & Jarden, 2017). Rasa syukur yang dimiliki oleh seseorang yang sedang berduka merupakan cara pandang yang lebih positif dalam melihat kejadian negatif yang dialami yakni kehilangan berupa meninggalnya orang yang disayanginya.

1.2 Isi dan Pembahasan

Berduka dan Bersyukur

American Psychological Association (2020) mengartikan berduka sebagai bentuk dari penderitaan yang dialami setelah kehilangan yang signifikan yang biasanya disebabkan karena kematian orang yang dicintai. Kesedihan yang dialami ketika berduka mencakup tekanan psikologis seperti, kecemasan akan perpisahan, kebingungan, kerinduan, obsesif memikirkan masa lalu, dan ketakutan tentang masa depan.

Teori yang dikemukakan oleh Elisabeth Kübler-Ross (1969) menyebutkan bahwa ada lima tahapan proses yang dilalui seorang individu untuk berduka yakni *denial, anger, bargaining, depression,* dan *acceptance*. Teori yang dikembangkan oleh Elisabeth Kübler-Ross (1969) membagi berduka menjadi lima tahapan; *denial, anger, bargaining, depression,* dan *acceptance*.

Denial menjadi tahap pertama dalam teori ini. Disebutkan *denial* membantu individu meminimalkan rasa sakit yang luar biasa karena kehilangan. Ketika individu memproses kenyataan bahwa telah terjadi kehilangan maka di saat itulah individu juga berusaha untuk bertahan dari rasa sakit emosional. Dalam tahapan ini individu mungkin akan kesulitan untuk mempercayai kenyataan bahwa telah terjadi kehilangan seseorang yang penting dalam hidupnya, terutama ketika individu mungkin baru saja berbicara dengan orang ini beberapa minggu sebelumnya atau bahkan beberapa

hari sebelumnya. Dalam konteks pandemi COVID-19, proses *denial* menjadi sangat terasa dan hal ini disebabkan karena adanya faktor kematian mendadak atau *sudden death* dan juga ketidakmampuan untuk bisa mengantarkan mendiang pada saat-saat terakhirnya (Sowden, Borgstrom, & Selman 2021; Selman, Sowden, & Borgstrom, 2021. Dalam tahapan ini realitas dari individu telah berubah sepenuhnya (tidak ada lagi median dalam hidupnya) pada saat kehilangan ini sehingga dibutuhkan waktu bagi pikiran untuk menyesuaikan diri dengan kenyataan baru. Tahapan ini membawa individu secara sementara untuk menjaga jarak dari realitas namun bukan untuk menghindari dan hanya untuk memproses kehilangan yang baru saja dialami.

Anger atau kemarahan merupakan reaksi umum yang terjadi setelah kehilangan orang yang dicintai. Dalam tahapan ini individu mencoba menyesuaikan diri dengan realitas yang baru dan kemungkinan besar mengalami ketidaknyamanan emosional yang ekstrem. Ada begitu banyak hal baru yang harus diproses sehingga kemarahan mungkin terasa meledak-ledak. Kemarahan yang muncul bisa dikarenakan hal-hal yang terjadi ketika hari kehilangan terjadi seperti dalam konteks pandemi COVID-19. Kemarahan muncul setelah menyadari bahwa ia tidak mampu untuk mengadakan prosesi pemakaman yang layak bagi mendiang (Stroebe & Schut, 2020). Kemarahan juga dapat muncul karena perasaan takut akan menghadapi kenyataan baru tanpa mendiang. Kemarahan hanyalah indikasi lain dari intensitas cinta terhadap mendiang (Kubler-Ross & Kessler, 2005).

Bargaining merupakan tahapan yang membantu individu untuk menghadapi rasa sakit akibat kehilangan. Kehilangan orang yang dicintai dapat menyebabkan individu mulai mempertimbangkan berbagai cara untuk menghindari rasa sakit yang terjadi sebagai antisipasi dari kehilangan. Ada banyak cara yang bisa dan biasa dilakukan dalam tahapan *bargaining* yang contohnya disebutkan oleh Kübler-Ross & Kessler (2005) berupa, *"Tuhan, jika kamu dapat menyembuhkan dia, saya akan mengubah hidup saya." "Saya berjanji akan lebih baik jika kamu membiarkan orang ini hidup." "Saya tidak akan pernah marah lagi jika kamu bisa menghentikannya dari kematian atau*

meninggalkanku."

Atau *"Bagaimana jika saya mengabdikan sisa hidup saya untuk membantu orang lain. Lalu bisakah saya bangun dan menyadari ini semua adalah mimpi buruk?* Individu akan mulai tersesat dalam labirin pernyataan *"Jika saja…"* atau *"Bagaimana jika…"*

Ketika *bargaining* mulai terjadi maka individu sering kali meminta kepada yang maha kuasa atau kepada kekuatan yang lebih tinggi agar memungkinkannya untuk mendapatkan hasil yang berbeda. Walaupun sebenarnya ada kesadaran bahwa individu menyadari bahwa tidak ada yang bisa dilakukan untuk mengubah apa yang sudah terjadi. Saat proses tawar menawar ini terjadi, individu cenderung berfokus pada kesalahan atau penyesalan pribadi. Individu mungkin melihat kembali interaksi dengan mendiang dan memikirkan semua penyesalan sehingga mungkin menyebabkannya rasa sakit.

Depression atau depresi merupakan tahapan ketika individu mulai merasa kesulitan dalam memproses kesedihan. Tahapan *bargaining* tidak lagi terasa seperti pilihan dan individu mulai dihadapkan kepada realitas yang terjadi. Kesadaran akan kehilangan orang yang dicintainya mulai sangat terasa. Saat kepanikan yang dirasakan ketika ditinggalkan mulai mereda, perasaan kosong muncul dengan sendirinya dan kesedihan mendalam mulai dirasakan. Kübler-Ross (2005) menyebutkan bahwa depresi ini bukanlah tanda penyakit mental namun merupakan responsi atas kehilangan. Kehilangan orang yang dicintai adalah situasi yang sangat menyedihkan dan depresi adalah responsi yang normal. Ketika dalam tahapan ini, individu cenderung menarik ke dalam saat kesedihan, kurang bersosialisasi, dan kurang berusaha untuk menjangkau orang lain untuk mencari bantuan atau berbagi cerita tentang apa yang sedang dialaminya.

Acceptance atau penerimaan merupakan tahap ketika individu mulai sampai pada suatu kesimpulan penerimaan. Pada tahapan ini bukan berarti individu tidak lagi merasakan sakitnya kehilangan, melainkan tidak lagi melawan kenyataan dari situasi yang dihadapinya dan individu tidak lagi berjuang memaksakan untuk mengubah kenyataan yang ada. Tahap ini adalah tahap menerima kenyataan bahwa orang yang dicintai telah pergi secara fisik dan mengakui bahwa realitas baru

ini adalah realitas yang permanen. Individu belajar untuk hidup dengan realitas barunya dan belajar mengatur ulang peran dalam hidupnya. Semua tahapan kedukaan dari Kübler-Ross (1969) tidak harus terjadi secara linier atau berurutan. Semua tahapan tersebut dapat terjadi secara acak dan berulang. Kesedihan dan penyesalan masih bisa hadir dan bahkan terjadi dalam tahapan penerimaan atau *acceptance.*

Pandemi COVID-19 merupakan krisis kesehatan masyarakat yang belum pernah terjadi sebelumnya sehingga mengubah banyak aspek kehidupan individu sehari-hari. Langkah-langkah perlindungan yang diterapkan melalui kebijakan pemerintah seperti jarak sosial, *lockdown*, dan pembatasan kunjungan rumah sakit, dan pemakaman memiliki dampak yang serius pada bagaimana orang berduka atas meninggalnya orang yang dicintainya. Disebutkan sebelumnya bahwa berduka dalam konteks pandemi COVID-19 membuat *distress* yang terjadi lebih besar atau akut dibandingkan dengan *distress* sebelum pandemi (Eisma, dkk, 2020).

Kematian dari orang yang dicintai merupakan stresor kehidupan utama (*major life stressor*) yang seringkali digambarkan sebagai salah satu pengalaman paling menyakitkan yang akan dihadapi seseorang dalam hidup mereka (Bonanno & Kaltman, 1999). Bagi sebagian besar individu yang berduka, gejala seperti ruminasi tentang kematian mendiang, kerinduan akan mendiang, kesedihan yang intens dan terus-menerus, atau menarik diri dari sosial (*social withdrawal*), dan gejala ini akan mereda dalam beberapa minggu atau bulan setelah kehilangan. Namun untuk sebagian individu yang berduka pada masa pandemi COVID-19, kesedihan ini akan menjadi kronis serta menjadi sumber dari *major distress* dan gangguan yang dapat berlangsung selama bertahun-tahun setelah kematian (Bui, dkk, 2021).

Kehilangan pasangan karena kematian menjadi stresor pada pasangan yang ditinggalkan. Stres akan kehilangan pasangan dapat mempengaruhi kesehatan fisik dan mental. Berduka yang berkepanjangan dapat merusak sistem imun dan mengakibatkan berbagai keluhan fisik seperti sakit kepala, pusing yang dapat meningkatkan resiko disabilitas dan

bahkan sampai kematian (Stroebe, Schut & Stroebe, 2007 dalam Papalia & Martorell, 2017). Meski ada banyak sekali masalah-masalah yang dapat muncul, namun berduka karena kehilangan ini juga dapat menjadi sebuah katalis untuk introspeksi dan pertumbuhan seperti menemukan diri sendiri dan belajar untuk lebih mandiri (Papalia & Martorell, 2017).

Dalam kehidupan berpasangan, ada ikatan emosional di antara keduanya yang bahkan sampai kematian di antara mereka. Ikatan berkelanjutan yang terjadi pada pasangan yang ditinggalkan atau sering disebut sebagai "continuing bond". Ikatan ini menjadi pusat pemahaman untuk memahami tentang kematian pasangan (Klass & Steffen, 2017). Ikatan tersebut menggambarkan ide "*death ends a life, not a relationship.*" Dengan adanya ikatan ini, maka pasangan yang ditinggalkan masih menampakkan perilaku menjalin ikatan dengan menyimpan barang milik pasangannya atau juga seringnya mendatangi tempat pemakamannya (Currier et al., 2015).

Bagaimanapun juga, ikatan berkelanjutan ini mempunyai dampak-dampak positif dan negatif. Terkadang ikatan tersebut dapat menjadi sebuah *support* bagi pasangan yang ditinggalkan untuk dapat berkembang, namun terkadang juga ikatan tersebut dapat menjadi beban. Pasangan yang ditinggalkan dapat merasakan kesenangan dan kesedihan yang sering kali secara bersamaan (Florczak & Lockie, 2019; Jones et al. 2018). Pietromonaco & Overall (2020) menjelaskan dampak dari bencana terhadap para pasangan termasuk juga efek dari pandemi COVID-19 ini. Sejauh mana bencana atau malapetaka dapat mempengaruhi pasangan, sangat bergantung kepada kualitas hubungan dan kemampuan beradaptasi dari pasangan yang ditinggalkan.

Sama halnya dengan orang dewasa, proses berduka selama masa kanak-kanak dan remaja juga dapat berdampak jangka panjang dan bahkan mempengaruhi proses perkembangan (Santos, dkk, 2021). Salah satu contoh kasus anak yang kehilangan orang tuanya ketika pandemi COVID-19 dikemukakan oleh Santos, dkk (2021). Seorang gadis 11 tahun dirujuk ke layanan psikiatri anak karena terlihat adanya masalah hubungan teman sebaya

dan gejala kesedihan. Lima belas hari sebelum konsultasi psikiatri pertamanya, ayahnya menderita *infark miokard* dengan komplikasi *ensefalopati hipoksik iskemik* dan ayahnya dirawat di rumah sakit di unit perawatan intensif. Namun ayahnya meninggal 2 minggu setelah diumumkannya keadaan darurat COVID-19 dan diterapkannya *lockdown* di Portugal. Karena kebijakan tersebut, akhirnya keluarga tidak memiliki kesempatan untuk mengadakan perpisahan yang layak, harus menjalani prosedur pemakaman dengan aturan ketat, dan keluarga tidak dapat mengikuti seluruh prosesinya karena diharuskan berada di rumah. Kematian yang terjadi selama pandemi COVID-19, dengan adanya kebijakan *lockdown* dan meningkatnya stresor akibat sosial-ekonomi yang tidak baik, dapat membuat pengalaman kedukaan menjadi akut dan meningkatkan risiko *complicated grief* atau *prolonged grief disorder* (PGD).

Beberapa faktor risiko dari *prolonged grief disorder* (PGD) adalah (1) adanya riwayat trauma atau kehilangan sebelumnya, (2) riwayat gangguan mood dan kecemasan, (3) gaya keterikatan yang tidak aman (*insecure attachment style*), (4) menjadi pengasuh bagi mendiang, (5) penyebab kematian yang tidak terduga (misalnya, bunuh diri, atau kematian mendadak), dan (6) kurangnya dukungan sosial setelah kehilangan (Jordan & Litz, 2014). Faktor-faktor tersebut kemudian berdampak pada individu sebagai kerinduan yang intens terhadap mendiang, menggagalkan proses dalam menghadapi kenyataan atas kehilangan yang dialami dan dapat memperparah dan memperpanjang reaksi emosi kedukaan, mengalami penghindaran atas memori kehilangan, munculnya perasaan enggan untuk menerima peran baru, dan perasaan enggan untuk mencari dukungan dari individu lainnya sehingga membuat individu sulit menemukan makna dalam kehidupannya yang baru (Jordan & Litz, 2014). Memahami akan kedukaan yang berkepanjangan banyak memberikan dampak yang buruk pada diri sendiri maupun pada aktivitas keseharian, maka upaya untuk mengatasi kedukaan sangat diperlukan. Salah satu upaya untuk mengatasi kedukaan adalah dengan melihat keadaan kedukaan yang negatif menjadi hal yang positif dan menumbuhkan rasa bersyukur.

Rasa syukur atau dapat disebut bersyukur memiliki berbagai sudut pandang seperti dijelaskan oleh Allen (2018) yakni melihat bersyukur sebagai "sifat afektif" yakni kecenderungan yang dibawa oleh setiap individu untuk keseluruhan seseorang dalam memiliki watak bersyukur; bersyukur juga dilihat sebagai suasana hati yang menggambarkan keadaan suasana hati sehari-hari yang berfluktuasi di dalam keseluruhan rasa syukur; dan bersyukur juga sebagai emosi yang lebih menggambarkan perasaan yang bersifat sementara sebagai perasaan syukur yang mungkin dirasakan seseorang setelah menerima hadiah atau bantuan dari seseorang.

Syukur juga sering disamakan dengan apresiasi. Dalam Allen (2018) dijelaskan definisi apresiasi sebagai mengakui nilai dan arti dari "sesuatu": suatu peristiwa, seseorang, perilaku, dan objek; dan merasakan hubungan emosional yang positif pada "sesuatu" tersebut dan memperlakukan rasa syukur sebagai kunci dari apresiasi.

Bersyukur merupakan hal yang penting dalam mengatasi trauma seperti dijelaskan oleh Taylor, dkk. (2020) yakni bahwa bersyukur merupakan salah satu karakteristik yang signifikan dalam resiliensi dan *post-traumatic growth*. Keduanya, baik resiliensi maupun *post-traumatic growth,* berhubungan erat dengan kedukaan.

Tidak ada proses instan dalam melalui kesedihan dan duka akibat ditinggalkan orang yang dicintai. Kedukaan merupakan sebuah proses penyembuhan. Seperti yang dijelaskan dalam teori kedukaan Kubler-Ross (1969) bahwa ada banyak tahap yang harus dilalui individu ketika berduka dan dalam kenyataannya tahapan tersebut bisa acak dan berulang terjadi. Ketika proses melewati tahapan itu terjadi, secara perlahan, individu akan mulai memahami dan menghayati arti kehilangan yang dirasakan dan mulai beradaptasi (Walsh, 2020).

Individu mulai beradaptasi dan melakukan pemaknaan sebagai cara untuk menerima situasi yang dihadapi dan sebagai bentuk usaha untuk terus maju dalam menghadapi kesulitan (Kalayjian, 2020). Ada banyak cara untuk memaknai suatu peristiwa negatif yang terjadi dalam hidup (seperti kedukaan) yang salah satunya adalah dengan menggunakan teknik *positive reframing* (Lambert, dkk, 2009).

Positive reframing adalah kecenderungan untuk mempersepsi hal-hal atau aspek positif dari suatu situasi, kejadian, atau sikap yang secara umum dipandang negatif (Lambert, dkk, 2009). Dengan pemahaman ini dapat dijelaskan bahwa kedukaan yang umumnya dipandang sebagai suatu kejadian atau pengalaman yang negatif dapat dilihat dari aspek-aspek yang positif atas kejadian tersebut. Melihat sisi positif dari suatu kejadian adalah melihat bahwa kejadian tersebut dapat diterima secara akal sehat dan logis dan melihat aspek lain yang membuat pemahaman akan kejadian dari sudut pandang yang berbeda.

Individu yang telah mampu untuk menerima kesedihannya dan melakukan pemaknaan maka dalam proses itulah rasa syukurnya muncul. Syukur merupakan bentuk penghargaan yang mendalam atas apa yang diterima atau dihadapi individu. Adanya rasa syukur menyebabkan individu memiliki kesempatan untuk mengungkapkan penghargaan atas apa yang masih mereka miliki di luar kehilangan yang dirasakannya (Kalayjian, 2020). Perasaan bersyukur atas apa yang dimiliki bukan berarti menghilangkan trauma yang dimiliki namun sebagai membentuk langkah baru dalam menghadapi realitas kehidupan. Sehingga adanya rasa syukur, walaupun sedikit, dapat membantu individu dalam meningkatkan suasana hati, perilaku *coping*, hingga meningkatnya kesehatan fisik – dan tentu saja untuk bergerak maju (Lambert, Graham, Fincham, & Stillman, 2009). Proses dari duka (grief) hingga mencapai penerimaan dan tumbuhnya rasa bersyukur dapat digambarkan dalam kerangka seperti pada Gambar 1.

Gambar 1. Kerangka pemikiran tahapan berduka sampai tumbuhnya rasa bersyukur.

1.3 Penutup

Selain membawa kesulitan dan perubahan pola hidup yang signifikan bagi seluruh masyarakat di dunia, pandemi COVID-19 juga membawa banyak duka. Infeksi dari virus COVID-19 telah merenggut jutaan nyawa manusia tanpa memandang usia. Banyak suami kehilangan istrinya, istri kehilangan suami, anak kehilangan orang tua, dan orang tua kehilangan anak. Tentu saja duka yang dialami sangatlah mendalam. Berbeda dengan meninggal karena sakit lainnya, kematian karena COVID-19 terasa sangat mendadak bagi seluruh keluarga yang ditinggalkannya (Eisma, 2020). Kesedihan lainnya timbul ketika keluarga yang ditinggalkan tidak dapat menemani mendiang di saat-saat terakhirnya, tidak mampu untuk mengadakan prosesi pemakaman yang layak untuk mendiang, dan perasaan bersalah akan tidak memberikan penanganan lebih awal (Sowden, Borgstrom, & Selman, 2021).

Kematian dari orang yang dicintai merupakan stresor kehidupan utama (*major life stressor*) sehingga respons yang muncul adalah gejala seperti ruminasi tentang kematian mendiang, kerinduan akan mendiang, kesedihan yang intens dan terus-menerus, atau menarik diri dari sosial (*social withdrawal*), dan gejala ini akan mereda dalam beberapa minggu atau bulan setelah kehilangan. Namun untuk sebagian individu yang berduka, kesedihan ini akan menjadi kronis, menjadi sumber dari *major distress* dan gangguan yang dapat berlangsung selama bertahun-tahun setelah kematian. Kesedihan mendalam, kemarahan, dan penyesalan yang muncul dan jika tidak diatasi dengan baik, akan membawa individu untuk mengembangkan *prolonged grief disorder* (PGD) (World Health Organization, 2020). Pada anak-anak, kesedihan yang dialami dapat berpengaruh kepada proses perkembangan anak dan memiliki efek jangka panjang dalam kehidupannya (Santos, dkk, 2021).

Dalam menghadapi proses kedukaan, melanjutkan hidup mungkin bukanlah tugas yang mudah untuk dilakukan. Namun jika hanya melihat konsekuensi negatif dari kematian yang terjadi selama pandemi COVID-19, maka hal itu akan membawa individu mengalami PGD. Beberapa penelitian kemudian menekankan pengembangan konsekuensi positif seperti mencoba melihat makna di balik kehilangan (Stroebe & Schut, 2021). Tentu saja bukanlah proses yang mudah untuk mendapatkan pemaknaan ini. Individu tetap akan dihadapkan kepada proses kedukaan seperti *denial, anger, bargaining, depression,* dan *acceptance* (Kubler-Ross, 1969). Tahapan inipun tidak bisa dilalui dalam waktu singkat sehingga diperlukan jatuh bangun oleh individu dalam memahami seluruh realitas baru yang dihadapinya. Setelah mencapai tahap penerimaan atau *acceptance*, barulah individu dapat mulai melihat titik realitas di kehidupan barunya. Di titik itulah pemaknaan dapat dilakukan. Memaknai arti kehilangan juga dapat menumbuhkan perasaan syukur atas apa yang sudah dialami. Rasa syukur yang muncul kemudian membuat individu melihat kembali hal-hal baik yang sudah dilalui oleh mendiang dan menumbuhkan rasa syukur atas kehidupan yang pernah dijalani bersama dengan mendiang (Garos, 2021)

Referensi

Allen, S. (2018). The Science of Gratitude. *The John Templeton Foundation*. Greater Good Science Center. UC Berkeley.

American Psychological Association. (2020). APA Dictionary of Psychology. Retrieved September 7, 2021, from https://dictionary.apa.org/grief

Bonanno, G. A., & Kaltman, S. (1999). Toward an integrative perspective on bereavement. *Psychological Bulletin*, *125*(6), 760–776. https://doi.org/10.1037//0033-2909.125.6.760

Bui, E., Ander, I., & Jaussaud, C. (2021). Grief in the time of COVID-19: An editorial. *International Journal of Mental Health*, *50*(1), 1–3. https://doi.org/10.1080/00207411.2020.1870847

Currier, J. M., Irish, J. E., Neimeyer, R. A., & Foster, J. D. (2015). Attachment, continuing bonds, and complicated grief following violent loss: Testing a moderated model. *Death Studies, 39*(4), 201–210. https://doi. org/10.1080/07481187.2014.975869

Dekel, R., Shorer, S., & Nuttman-Shwartz, O. (2021). Living with spousal loss: Continuing bonds and boundaries in remarried widows' marital relationships. *Family Process*. doi:10.1111/famp.12687

Disabato, D. J., Kashdan, T. B., Short, J. L., & Jarden, A. (2017). What Predicts Positive Life Events that Influence the Course of Depression? A Longitudinal Examination of Gratitude and Meaning in Life. *Cognitive Therapy and Research*, *41*(3), 444–458. https://doi.org/10.1007/s10608-016-9785-x

Eisma, M. C., Boelen, P. A., & Lenferink, L. I. M. (2020). Prolonged grief disorder following the Coronavirus (COVID-19) pandemic. *Psychiatry Research*, *288*(April), 113031. https://doi.org/10.1016/j.psychres.2020.113031

Florczak, K. L., & Lockie, N. (2019). Losing a partner: Do continuing bonds bring solace or sorrow? *Death Studies, 43*(5), 281–291. https://doi.org/10.1080/07481187.2018.1458761

Garos, S. (2021). Goodbye is Just the Beginning. *Journal of Loss and Trauma*, *26*(3), 303–308. https://doi.org/10.1080/15325024.2020.1721726

Hillis, S. D., Unwin, H. J. T., Chen, Y., Cluver, L., Sherr, L., Goldman, P. S., … Flaxman, S. (2021). Global minimum estimates of children affected by COVID-19-associated orphanhood and deaths of caregivers: a modelling study. *The Lancet*, *398*(10298), 391–402. https://doi.org/10.1016/S0140-6736(21)01253-8

Jones, E., Oka, M., Clark, K., Gardner, H., Hunt, R., & Dutson, S. (2018). Lived experience of young widowed individuals: A qualitative study. *Death Studies, 43*(3), 183–192. https://doi.org/10.1080/07481187.2018.1445137

Jordan, A. H., & Litz, B. T. (2014). Prolonged grief disorder: Diagnostic, assessment, and treatment considerations. *Professional Psychology: Research and Practice*, *45*(3), 180–187. https://doi.org/10.1037/a0036836

Kalayjian, A. (2020). Meaning-Making, Forgiveness, and Gratitude: Nurturing a Healthy, Peaceful, and Prosperous Haiti. *RUDN Journal of Psychology and Pedagogics*, *17*(4), 624–636. https://doi.org/10.22363/2313-1683-2020-17-4-624-636

Kementerian Sosial Republik Indonesia. (2021). Perlindungan Anak yang Kehilangan Orangtua Akibat COVID-19. Retrieved September 7, 2021, from https://kemensos.go.id/perlindungan-anak-yang-kehilangan-orangtua-akibat-COVID-19

Klass, D., & Steffen, E. M. (2017). Continuing bonds in bereavement: New directions for research and practice. Routledge Taylor & Francis Group

Kubler-Ross, E., & Kessler, D. (2005). On Grief and Grieving. *Journal of the National Medical Association*, *98*(6), 233. Retrieved from https://scholar.google.fr/scholar?q=Kubler-Ross+2005&btnG=&hl=fr&as_sdt=0,5#0

Lambert, N. M., Graham, S. M., Fincham, F. D., & Stillman, T. F. (2009). A changed perspective: How gratitude can affect sense of coherence through positive reframing. *Journal of Positive Psychology*, *4*(6), 461–470. https://doi.org/10.1080/17439760903157182

Papalia, D. E., & Martorell, G. (2017). Experience human development (13th ed.). McGraw-Hill International

Pietromonaco, P. R., & Overall, N. C. (2021). Applying relationship science to evaluate how the COVID-19 pandemic may impact couples' relationships. *American Psychologist, 76*(3), 438-490. http://dx.doi.org/10.1037/amp0000714

Putri, G.S. (2021). IDAI: Kematian Anak Akibat COVID-19 di Indonesia Tertinggi di Dunia. Retrieved September 13, 2021, from https://www.kompas.com/sains/read/2021/06/23/152400223/idai-kematian-anak-akibat-COVID-19-di-indonesia-tertinggi-di-dunia?page=all

Rogers, C.H., Floyd, F.J., Seltzer, M.M., Greenberg, J., & Hong, J. (2008). Long-Term Effects of the Death of a Child on Parents' Adjustment in Midlife. *J Fam Psychol.; 22*(2): 203–211. doi:10.1037/0893-3200.22.2.203.

Santos, S., Sá, T., Aguiar, I., Cardoso, I., Correia, Z., & Correia, T. (2021). Case Report: Parental Loss and Childhood Grief During COVID-19 Pandemic. *Frontiers in Psychiatry*, *12*(February), 1–6. https://doi.org/10.3389/fpsyt.2021.626940

Satuan Tugas Penanganan COVID-19. (2021). Data Sebaran COVID-19 di Indonesia. Retrieved September 7, 2021, from https://covid19.go.id/

Selman, L. E., Sowden, R., & Borgstrom, E. (2021). 'Saying goodbye' during the COVID-19 pandemic: A document analysis of online newspapers with implications for end of life care. *Palliative Medicine*, *35*(7), 1277–1287. https://doi.org/10.1177/02692163211017023

Sowden, R., Borgstrom, E., & Selman, L. E. (2021). "It's like being in a war with an invisible enemy": A document analysis of bereavement due to COVID-19 in UK newspapers. *PLoS ONE*, *16*(3 March), 1–16. https://doi.org/10.1371/journal.pone.0247904

Stroebe, M., & Schut, H. (2021). Bereavement in Times of COVID-19: A Review and Theoretical Framework. *Omega (United States)*, *82*(3), 500–522. https://doi.org/10.1177/0030222820966928

Taylor, S., Charura, D., Williams, G., Shaw, M., Allan, J., Cohen, E., Meth, F., & O'Dwyer, L. (2020). Loss, Grief and Growth: An interpretative phenomenological analysis of experiences of trauma in asylum seeker and

refugees. *Traumatology.* http://dx.doi.org/10.1037/trm0000250

Walsh, F. (2020). Loss and Resilience in the Time of COVID-19: Meaning Making, Hope, and Transcendence. *Family Process*, *59*(3), 898–911. https://doi.org/10.1111/famp.12588

World Health Organization. (2021). WHO Coronavirus (COVID-19) Dashboard. Retrieved September 7, 2021, from https://covid19.who.int/?adgroupsurvey=%7Badgroupsurvey%7D&gclid=CjwKCAjwvuGJBhB1EiwACU1AidA7lnRm6IrfYZOXj7jDff6I9sC4g7yhsRzT6irlz_3cRGGCMhwdthoCzzQQAvD_BwE

Worldometers. (2021). Coronavirus, Indonesia. https://www.worldometers.info/coronavirus/country/indonesia/

Profil Penulis

Dr. Naomi Soetikno, M.Pd., Psikolog.

Naomi Soetikno (NS) mendapatkan gelar Sarjana Psikologi dari Fakultas Psikologi Universitas Kristen Maranatha, Bandung pada tahun 1997, dilanjutkan dengan pendidikan Profesi Psikolog di universitas yang sama dan lulus pada tahun 1999. Kemudian, NS melanjutkan studi dengan jurusan Magister Administrasi dan Manajemen Pendidikan ditempuh di Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Kristen Indonesia, Jakarta pada tahun 2009. Pada tahun 2018, NS mendapatkan gelar Doktor Ilmu Psikologi dari Fakultas Psikologi Universitas Padjadjaran, Bandung. Terhitung sejak tahun 2011 sampai dengan sekarang, NS aktif sebagai seorang staf pengajar di Fakultas Psikologi Universitas Tarumanagara sekaligus sebagai Sekretaris Program Studi Magister Psikologi. Selain menjalankan tugas sehari-hari di kampus, NS juga melakukan praktik profesional yang dilakukan secara pribadi dan praktik Psikolog Klinis di RS Omni Pulomas Jakarta. Dalam berorganisasi dan pengembangan kompetensi, NS berperan sebagai anggota aktif dan pengurus di Asosiasi Psikologi Forensik - HIMPSI. Selain itu, NS merupakan tenaga fungsional di Palang Merah Indonesia Pusat sebagai fasilitator psikososial yang melayani baik para relawan PMI juga masyarakat secara umum. Beberapa karya NS yang telah dipublikasikan mencakup tema agresi, remaja, dan resiliensi keluarga.

Farhah Kamilatun Nuha

Farhah Kamilatun Nuha (FKN) merupakan lulusan Sarjana almamater Universitas Brawijaya Fakultas Psikologi pada tahun 2019. Saat ini FKN sedang menjalani pendidikan Magister Profesi Psikologi di Universitas Tarumanagara dengan bidang peminatan klinis. FKN juga saat ini aktif bekerja pada salah satu Klinik Psikologi sebagai karyawan.

Dionisius Kevin Raphael

Dionisius Kevin Raphael (DKR) lulus sebagai Sarjana di Fakultas Psikologi, Universitas Tarumanagara pada tahun 2021. Saat ini DKR tengah menempuh pendidikan Magister Profesi Psikologi di Universitas Tarumanagara dengan bidang peminatan klinis.

BAB 9

Kesehatan Mental dan Kualitas Hidup Generasi Milenial di Masa Pandemi COVID-19

Pamela Hendra Heng
Program Studi Psikologi Jenjang Magister
Fakultas Psikologi Universitas Tarumanagara

Abstrak

Kesehatan mental seseorang dapat dikatakan baik ketika batinnya berada dalam kondisi yang tentram sehingga ia dapat menikmati hidup dan juga menghargai orang di sekitarnya. Namun ada berbagai situasi di luar kendali individu yang menyebabkan terganggunya kondisi mental yang salah satunya adalah hal yang diakibatkan karena perubahan kebiasaan yang terjadi. Pandemi COVID-19 memberikan dampak pada semua kalangan dan termasuk kepada orang dewasa milenial. Generasi milenial termasuk ke dalam usia produktif dan rentang usia tersebut seharusnya menghasilkan berbagai karya namun mereka harus dihadapkan kepada tantangan adanya situasi pandemi COVID-19 ini sehingga mereka melakukan segala sesuatu dari rumah. Karantina, melihat atau mendengar media tentang jumlah kematian yang diakibatkan virus, dan juga tidak dapat bertemu dengan orang yang dicintai dianggap dapat berdampak bagi kesehatan mental dan kualitas hidup individu. Penelitian ini bertujuan untuk mengkaji gambaran dan hubungan kesehatan mental dan kualitas hidup pada orang dewasa milenial di masa pandemi COVID-19. Subjek dalam penelitian ini sebanyak 65 orang yang terdiri dari 44 perempuan dan 21 laki-laki. Penelitian ini menggunakan kuantitatif noneksperimen dengan teknik *purposive sampling*. Analisis data dilakukan menggunakan *Statistical Product and Service Solutions*

(SPSS). Hasil penelitian menggunakan *Spearman correlation* untuk hubungan antara kesehatan mental dengan *quality of life* yang menunjukkan hubungan negatif yang signifikan r = -0,728, p = 0,000 < 0,05. Hasil ini menunjukkan bahwa kesehatan mental berada pada kategori rendah dan *quality of life* pada kategori tinggi. Terdapat perbedaan kesehatan mental ditinjau berdasarkan sumber penghasilan dan status pernikahan dan terdapat perbedaan kualitas hidup ditinjau berdasarkan status pernikahan.

Kata Kunci: kesehatan mental, kualitas hidup, Generasi Milenial

1.1 Pendahuluan/ Latar Belakang

Coronavirus Disease of 2019 atau secara umum disebut COVID-19 masuk ke Indonesia dan dikonfirmasi oleh Presiden Republik Indonesia Joko Widodo sejak 2 Maret 2020 (detiknews, 2020). Karena itu sudah lebih dari setahun Indonesia mengalami perubahan yang signifikan dalam kehidupan mulai dari sistem pembelajaran online, wajib menerapkan protokol kesehatan saat di luar rumah, sampai sulitnya menggelar acara dan pertemuan. Kita terbiasa hidup di zaman modern yang jarang terisolasi dan dibatasi, namun saat ini kita telah mengalami berbagai pembatasan yang telah diberlakukan pada pergerakan publik untuk mencegah penularan COVID-19 (Banerjee & Rai, 2020). Selain di dunia Pendidikan, salah satu bentuk pembatasan pergerakan publik adalah di dunia usaha. Kebanyakan perusahaan yang tidak tergolong dalam usaha esensial menerapkan sistem kerja *Work From Home* (WFH) yakni orang-orang harus tetap tinggal di rumah dan bekerja dari rumah. Tentu saja hal ini memberikan dampak pada semua kalangan, termasuk kalangan orang dewasa Milenial. COVID-19 berdampak pada kualitas hidup dan kesejahteraan kesehatan masyarakat terutama pada orang dengan masalah kesehatan kronis (Samlani et al., 2020).

Stafford dan Griffis dalam Budiati et al. (2008) menyatakan bahwa Generasi Milenial adalah populasi yang lahir pada tahun 1980 sampai dengan tahun 2000. Sedangkan dalam buku berjudul Millennial Nusantara yang ditulis oleh Hasanuddin Ali dan Lilik Purwandi (2017) dinyatakan bahwa

Generasi Milenial adalah mereka dengan tahun lahir 1981 sampai dengan 2000. Ada beberapa perbedaan rentang tahun menurut para ahli sehingga ditarik kesimpulan bahwa Generasi Milenial adalah mereka yang lahir pada tahun 1980 sampai dengan 2000 (Budiati et al., 2018).

Generasi Milenial termasuk ke dalam usia produktif (Antara, 2021). Individu dalam rentang usia tersebut yang seharusnya sedang menghasilkan karya-karya harus menghadapi tantangan karena mereka melakukan segala sesuatu dari rumah. Tantangannya dapat berupa miskomunikasi dengan rekan. Sebagai makhluk sosial mereka yang terbiasa berinteraksi dengan manusia lain, akan mengalami ketidaknyamanan apabila harus terus menerus berada di rumah (Muslim, 2020). Beban dan tekanan yang dialami selama karantina mungkin berdampak buruk bagi kesehatan mental individu (Banerjee dan Rai dalam Park et al., 2021).

Definisi kesehatan mental menurut *World Health Organization* (WHO) adalah kondisi kesejahteraan yang disadari individu yang di dalamnya terdapat kemampuan untuk mengelola stres kehidupan secara wajar, kemampuan untuk bekerja secara produktif serta menghasilkan, dan juga ikut serta berperan di kelompoknya (BEM FPPsi UM, 2018). Penelitian yang dilakukan oleh Ahorsu et al. dalam Park et al. (2020) menunjukkan bahwa tindakan pemerintah mengenai menjaga jarak sebagai bentuk tindakan kesehatan masyarakat memang efektif menurunkan infeksi COVID-19. Namun Tindakan ini dapat menyebabkan penyakit lain seperti tekanan psikologis dan ketakutan (Ahorsu et al dalam Park et al., 2021). Perwujudan stres yang paling umum adalah menjadi mudah marah dan suasana hati yang buruk. Memang stres adalah sebuah responsi normal ketika sedang menghadapi krisis namun stres diketahui dapat menyebabkan sistem imun menurun dan disregulasi kekebalan (Williams dalam Kaligis et al., 2020). Sumber stres dapat berasal dari terlalu sering melihat atau mendengar media tentang jumlah kematian yang diakibatkan virus, tidak dapat bertemu dengan orang yang dicintai, merasa terisolasi karena karantina, dan juga mengalami kesulitan keuangan. Maka dari itu secara signifikan karantina mungkin dapat meningkatkan kecemasan atau

gangguan kesehatan mental lainnya (Williams dalam Kaligis et al., 2020). Azania dan Naan (2021) juga menyatakan bahwa beban dan tekanan yang dialami individu dapat mempengaruhi kesehatan mental.

Kesehatan mental yang terdampak dari COVID-19 dapat mempengaruhi kualitas hidup seseorang. Menurut Marquet et al. dalam Rahmadani dan Fahrudin (2020) ada beberapa faktor yang mempengaruhi kualitas hidup yaitu pendidikan, jenis kelamin, usia, dan pekerjaan. Tingkat pendidikan merupakan faktor yang mempengaruhi kualitas hidup subjektif. Ada penelitian yang dilakukan Noghani et al. dalam Rahmadani dan Fahrudin (2020) yang menunjukkan bahwa hasil pendidikan berpengaruh positif terhadap kualitas hidup. Faktor jenis kelamin, perempuan dan laki-laki, menurut Fadda dan Jiron dalam Rahmadani dan Fahrudin (2020) mempunyai peran serta kebutuhan yang berbeda sehingga terdapat perbedaan aspek-aspek kehidupan antara perempuan dan laki-laki dalam hubungannya dengan kualitas hidup. Penelitian yang terkait dengan faktor usia yang dilakukan Wagner, Abbot dan Lett dalam Rahmadani dan Fahrudin (2020) menunjukkan bahwa terdapat perbedaan yang terkait dengan usia dalam aspek-aspek kehidupan bagi setiap individu. Selain itu terdapat perbedaan kualitas hidup antara mereka yang bekerja dan mereka yang tidak bekerja (Moons Marquet, Budst, & de Geest dalam Rahmadani & Fahrudin, 2020).

Kesejahteraan mental menjadi salah satu faktor penentu bagi kualitas hidup seseorang. Mentalnya yang kurang baik seperti memiliki stres, depresi, atau demensia dapat menurunkan kualitas hidup seseorang. Selain itu kurang konsentrasi dan rasa tidak puas dengan diri sendiri memunculkan perasaan negatif, kecemasan, kesepian, dan putus asa yang mampu mempengaruhi kualitas hidup (Juniastira, 2018).

Berdasarkan pemaparan di atas, peneliti bertujuan untuk mengetahui gambaran dan hubungan antara kesehatan mental dan kualitas hidup orang dewasa Milenial di masa pandemi COVID-19 di Indonesia.

1.2 Isi dan Pembahasan

Kualitas Hidup

Kualitas hidup menurut *World Health Organization* (WHO) adalah persepsi tentang kehidupan bagi seseorang yang berkaitan dengan standar hidup, tujuan, harapan, dan penilaian individu terhadap posisi mereka dalam konteks budaya dan norma (Lara & Hidajah, 2016). Endarti (2015) menjabarkan definisi kualitas hidup sebagai penilaian kesehatan fisik dan mental yang dipengaruhi oleh nilai-nilai dan budaya dalam lingkungan sekitarnya termasuk aspek sosial dan ekonomi individu. Kualitas hidup merupakan salah satu cara untuk hidup dan menjadi sesuatu yang penting dan dapat menyemangati hidup. Adanya pengalaman-pengalaman fisik dan mental seorang individu dapat mengubah keberadaan selanjutnya dari individu tersebut di kemudian hari dan status sosial dan gambaran karakteristik tipikal dari kehidupan seorang individu (Meeberg, 1993). Tursina et al. (2019) menambahkan definisi kualitas hidup sebagai suatu istilah yang merujuk kepada kesehatan emosi, fisik, dan sosial dalam melakukan kegiatan sehari-hari.

Menurut *World Health Organization Quality of Life Bref Version* (WHOQOL-BREF) terdapat empat aspek dalam kualitas hidup. Aspek pertama adalah Kesehatan Fisik yang membuat seseorang mampu melakukan berbagai aktivitas dan akan memberikan pengalaman baru berupa modal perkembangan untuk ke tahap selanjutnya. Kesehatan fisik diukur dari kondisi internal kesehatan tubuh individu secara biologis yang dilihat dari seberapa baik fungsi dari organ-organ tubuh, bagian tubuh, sistem-sistem dalam tubuh, maupun fungsi biologis tubuh secara keseluruhan, dan perilaku pro kesehatan. Pada kesehatan termasuk rasa sakit dan ketidaknyamanan, energi dan kelelahan, tidur dan beristirahat, mobilitas, aktivitas yang dilakukan sehari-hari, ketergantungan medis, serta kapasitas bekerja. Aspek kedua adalah Kesejahteraan Psikologis yang terkait dengan keadaan mental individu dan bagaimana individu dapat menyesuaikan kemampuannya dengan berbagai tuntutan. Aspek ini bersifat subjektif serta melambangkan persepsi pikiran terhadap kehidupan yang telah dijalani individu, keyakinan-keyakinan psikologis, dan kemampuan kognitif. Dalam aspek ini juga termasuk perasaan

positif, berpikir, menghasilkan, ingatan, konsentrasi, self-esteem, citra tubuh dan penampilan, perasaan negatif, spiritualitas, agama, serta kepercayaan personal (Kiling & Kiling, 2019). Selanjutnya aspek ketiga adalah Hubungan Sosial yaitu kegiatan yang menghubungkan dua orang atau lebih, di mana tingkah laku mereka dapat mempengaruhi satu sama lain. Aspek ini berasal dari interaksi individu dengan komunitas sekitarnya, kualitas interaksi, serta kualitas hubungan yang dapat membantu individu untuk mengembangkan peran-peran dalam masyarakat dan meningkatkan kualitas hidup. Pada kesejahteraan psikologis, Luthfa (2018) mengatakan bahwa seiring dengan usia yang bertambah maka semakin sedikit interaksi sosial yang terjadi. Individu dengan kualitas dan kuantitas hubungan yang baik dengan lingkungannya akan mengalami kepuasan dalam hidupnya. Hubungan sosial mencakup hubungan pribadi, dukungan sosial, dan aktivitas seksual (Kiling & Kiling, 2019). Aspek terakhir adalah aspek hubungan dengan lingkungan yang mencakup keamanan, keselamatan, kesehatan, kualitas tempat tinggal, sumber finansial, rekreasi sebagai sumber hiburan, kebebasan, dan keselamatan fisik serta kondisi lingkungan fisik (Antoni, 2018; PowLopez & Snyder dalam Rahmadani & Fahrudin, 2020). Lingkungan fisik adalah iklim atau cuaca, polusi, keadaan air, kebisingan, dan akses untuk mobilitas. Keadaan lingkungan yang baik dan kondusif membantu individu untuk menciptakan persepsi atas kehidupan yang baik juga. Kondisi lingkungan dan tempat tinggal yang baik mampu menunjang aktivitas serta mampu menciptakan perasaan positif dan akan berdampak pada peningkatan kualitas hidup (Antoni, 2018; Kiling & Kiling, 2019).

Faktor yang mempengaruhi kualitas hidup seseorang adalah status sosial dan ekonomi. Status pernikahan, status keluarga, pelayanan kesehatan yang diperoleh dapat memberikan efek kepada kualitas hidup seseorang. Selain itu taraf ekonomi keluarga seperti pendapatan rendah, pekerjaan, pengangguran, dan tingkat pendidikan yang ditempuh juga mempengaruhi kehidupannya (Juniastira, 2018). Tidak memiliki pekerjaan pada usia dewasa muda akan sangat mempengaruhi kualitas hidup dan kebahagiaan individu (Jacob & Sandjaya, 2018). Keadaan sosial dan ekonomi mempengaruhi interaksi

sosial dan kemampuan konsumsi seseorang. Status sosial dan ekonomi yang tinggi memberikan perasaan puas pada seseorang dan mampu meningkatkan kualitas hidupnya secara keseluruhan (Kiling & Kiling, 2019). Faktor lainnya yang mampu mempengaruhi kualitas hidup adalah demografi. Statistik mencakup kelahiran, kematian, jumlah pendapatan, dan mengidap penyakit tertentu. Hal-hal tersebut tentu saja mengubah cara hidup seseorang dan dapat mempengaruhi fisik dan psikologis seseorang. Jumlah pada hal-hal positif yang tinggi dapat meningkatkan kualitas hidup sedangkan jumlah pada hal-hal negatif yang tinggi menyebabkan penurunan kualitas hidup (Kiling & Kiling, 2019).

Selain itu faktor lingkungan juga dapat mempengaruhi kualitas hidup. Dukungan dari lingkungan yang baik memberikan motivasi hidup yang baik juga. Lingkungan seperti rasa aman dan nyaman, kebersihan lingkungan dan tempat tinggal yang layak berperan penting pada kualitas hidup. Sarana hiburan yang memadai dan ditambahkan dalam kegiatan seseorang dapat mendukung kualitas hidup untuk menjadi lebih baik (Jacob & Sanjaya, 2018).

Kesehatan mental

"Kesehatan adalah keadaan kesejahteraan fisik, mental, dan sosial yang utuh dan bukan hanya bebas dari penyakit atau kelemahan" seperti tercantum dalam website *World Health Organization*. Kesehatan mental seseorang dapat dikatakan baik ketika batinnya berada dalam kondisi yang tenteram, sehingga ia dapat menikmati hidup dan juga menghargai orang di sekitarnya. Jika seseorang berada dalam kondisi mental yang sehat, maka ia dapat menggunakan potensi yang ada di dalam dirinya secara maksimal untuk menghadapi rintangan hidup serta mempunyai hubungan yang positif dengan orang lain. Sebaliknya seseorang yang tidak sehat secara mental akan terganggu suasana hatinya, kemampuan berpikirnya, dan sulitnya mengendalikan emosi sehingga dapat berperilaku buruk (Kementerian Kesehatan, 2018).

Menurut Karl Menninger dalam Dewi (2012), individu yang sehat secara mental adalah individu yang mempunyai kemampuan dalam menunjukkan kecerdasan, menahan diri, memiliki sikap bahagia dalam menjalani hidup, memiliki sikap menghormati dan menghargai orang lain. Veit dan Ware dalam Aziz (2015) menyatakan bahwa kesehatan mental untuk seseorang dapat dikatakan berada dalam keadaan mental yang sejahtera mencakup dua aspek. Aspek pertama adalah ketika individu bebas dari tekanan psikologis. Tekanan psikologis ditandai dengan tingginya tingkat depresi, kecemasan, dan emosi yang tidak terkontrol. Aspek kedua adalah ketika terdapat kesejahteraan psikologis pada individu seperti mempunyai kepuasan hidup dan perasaan positif.

Pemahaman mengenai kesehatan mental tidak lepas dari pemahaman mengenai kesehatan secara fisik. Ada berbagai penelitian yang menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara kesehatan mental dan Kesehatan fisik individu. Individu yang memiliki sakit fisik juga menunjukkan gejala psikis hingga tahap gangguan mental dan, begitu pula sebaliknya, individu yang terganggu mentalnya juga terganggu fungsi fisiknya. Oleh karena itu, sehat dan sakit merupakan kondisi biopsikososial yang menyatu dalam kehidupan manusia. Pengenalan mengenai konsep sehat secara fisik maupun psikis merupakan bagian pengenalan untuk manusia yang terkait dengan kondisi diri dan cara menyesuaikannya dengan lingkungan sekitar (Dewi, 2012).

Sejak tahun 1964, Schneiders mengungkapkan bahwa kesehatan mental mencakup tiga hal. Pertama adalah prinsip yang didasari atas sifat manusia. Salah satu prinsip atas dasar sifat manusia adalah bahwa kesehatan mental menuntut individu untuk belajar mengatasi situasi seperti ketegangan dan kegagalan dengan cara yang sehat. Kedua adalah ada prinsip yang didasari atas hubungan manusia dengan lingkungannya. Salah satu contoh prinsip ini adalah bahwa kedamaian pikiran dan penyesuaian yang baik dapat diperoleh individu ketika ia merasa cukup dalam hal kepuasan kerja. Ketiga adalah prinsip yang didasari atas hubungan individu dengan Tuhan yaitu bahwa untuk mendapatkan ketenangan hati dan mental yang sehat diperlukan hubungan yang konstan dengan Tuhan (Dewi, 2012).

Kesehatan mental menggunakan paradigma yang diyakini sebagai tinjauan multifaktorial yaitu pendekatan secara biologis, psikologis, dan sosiokultural. Pendekatan biologis membahas fungsi otak, fungsi sensoris, dan kelenjar endokrin. Pendekatan biologis meyakini bahwa kondisi mental individu dipengaruhi oleh faktor genetik dan kondisi pada saat ibu hamil serta dipengaruhi oleh faktor eksternal seperti umur, gizi, komplikasi penyakit, dan terpapar radiasi (Dewi, 2012).

Pendekatan psikologis menjelaskan bahwa faktor psikologis sangat mempengaruhi kondisi mental individu. Terdapat tiga pandangan besar yang terkait dengan pendekatan psikologis yaitu humanistik, psikoanalisis, dan behavioristik. Menurut pandangan humanistik, hirarki kebutuhan individu dapat mempengaruhi sikap individu. Individu mempunyai kemampuan untuk memahami bakat dalam diri dan dapat mengembangkannya agar dapat mencapai aktualisasi diri. Pandangan psikoanalisis mempercayai bahwa interaksi individu dan konflik yang terjadi dalam diri individu dapat mempengaruhi perkembangan kesehatan mental. Kematangan psikologis termasuk salah satu faktor yang mempengaruhi kesehatan mental individu. Kematangan psikologis dapat berkembang seiring dengan pertumbuhan fisik. Pendekatan behavioristik meyakini bahwa proses pembelajaran dan proses belajar sosial dapat mempengaruhi kepribadian individu. Kesalahan dalam proses pembelajaran dapat mengakibatkan gangguan mental.

Pendekatan sosio-kultural memiliki beberapa pendekatan yaitu penjenjangan sosial yang terkait dengan seleksi sosial dan faktor sosial ekonomi serta interaksi sosial terkait dengan fungsi hubungan interpersonal. Hal ini dapat dipahami melalui teori psikodinamik yakni interaksi sosial yang rendah dapat menyebabkan kesepian; teori keluarga yang membahas bahwa interaksi dalam anggota keluarga, pola asuh, dan fungsi keluarga berpengaruh terhadap kesehatan mental individu; perubahan sosial seperti industrialisasi dan migrasi dapat membuat perubahan jangka panjang; sosial-budaya mempelajari pengaruh budaya dan agama terhadap kondisi mental; stresor sosial terkait dengan bagaimana berbagai situasi sosial seperti kriminalitas, pernikahan, dan meninggal akan

berdampak pada kondisi mental individu.

Selanjutnya adalah pembahasan secara rinci terkait dengan beberapa faktor yang mempengaruhi kesehatan mental (Dewi, 2012; Fauziah, 2016).

*Faktor Biologis***.** Seperti yang sudah dijelaskan sebelumnya bahwa kesehatan mental tidak lepas dari kesehatan fisik. Mental yang sehat terletak pada fisik yang sehat (Wardani, 2019). Faktor biologis yang dapat mempengaruhi kesehatan mental adalah kemampuan persepsi sensori, genetika, dan berbagai faktor lain yang berpengaruh terhadap masa kehamilan.

*Faktor Psikologis***.** Keseluruhan aspek kemanusiaan tidak lepas dari aspek psikis. Individu yang dihadapkan kepada ancaman berisiko mempengaruhi kognitif dan keadaan emosinya. Seseorang yang merasa tertekan dan stres dapat menyebabkan penurunan konsentrasi, atensi, dan juga kemunduran memori. Jika kondisi ini dibiarkan maka hal itu dapat membuat seseorang lebih sensitif, mudah marah, tidak mampu menjalin hubungan dengan orang lain, depresi, hingga hipokondria. Selain itu Daradjat dalam Wardani (2019) menambahkan bahwa kesehatan mental berkaitan dengan perasaan-perasaan seperti rasa cemas, rasa sedih, iri hati, rasa rendah diri, dan rasa marah.

*Pengalaman awal***.** Serangkaian pengalaman pernah dialami individu atau disebut dengan pengalaman awal. Menurut para ahli, pengalaman awal individu dapat menentukan bagaimana kondisi mentalnya di kemudian hari. Pengalaman yang dialami individu seperti perubahan dalam hidup secara mendadak, krisis kehidupan, dan masa transisi dapat berdampak terhadap psikologis dan kemungkinan individu akan mengalami stres. Cara individu dalam merespons keadaan dapat memberikan kontribusi kepada kesehatan mental (Aziz et al., 2017).

*Kebutuhan***.** Individu dapat menjadi sehat secara mental ketika kebutuhannya

terpenuhi. Maslow menyatakan bahwa individu yang tercapai kebutuhan aktualisasinya akan mencapai tingkat pengalaman puncak. Sebaliknya adalah individu yang mempunyai gangguan mental disebabkan oleh ketidakmampuannya memenuhi kebutuhan. Menurut Maslow, penyakit mental adalah penyakit defisiensi individu dalam mengenali dirinya dan juga bagaimana memenuhi kebutuhannya (McLeod, 2020).

*Kondisi psikologis lain***.** Notosoedirdjo dan Latipun dalam Dewi (2012) menyatakan bahwa faktor yang mempengaruhi kesehatan mental meliputi ketahanan terhadap stresor, kondisi temperamen, dan kemampuan kognitif. Faktor psikologis ini berbeda pada setiap individu, sehingga daripadanya faktor psikologis ini dapat meningkatkan kesehatan mental individu atau dapat menghambat kesehatan mental individu.

Faktor Lingkungan

Salah satu faktor pendukung dalam kehidupan manusia adalah lingkungan. Lingkungan diharapkan dapat menunjang kesehatan dan kesejahteraan manusia. Lingkungan dapat kita lihat dari lingkungan fisik, lingkungan biologis, dan lingkungan sosial.

*Lingkungan Fisik***.** Namun jika seseorang berada dalam lingkungan yang kurang baik maka lingkungan itu akan memberikan dampak yang kurang baik juga dan berpengaruh bagi kesehatan mental individu. Contohnya adalah seperti lingkungan yang tergusur dan lingkungan rawan bencana maupun kriminalitas. Kejadian tersebut dapat membuat individu merasa tidak aman, khawatir, dan juga depresi. Lingkungan adalah tempat untuk melakukan kegiatan dan juga berkembang sehingga lingkungan mempunyai peran besar terhadap tingkah laku (Dewi, 2012; Fauziah,2016).

Individu yang berada di lingkungan dalam waktu yang tidak sebentar akan timbul ikatan dan saling mempengaruhi satu sama lain. Apabila kebutuhan

individu sesuai dengan lingkungan yang dimilikinya maka hal itu memberikan dukungan kepada individu untuk menuju kondisi yang baik. Lingkungan fisik tempat individu tinggal memberikan tekanan psikologis dan dapat berakibat pada kecelakaan. Keadaan lingkungan fisik yang dapat memberikan pengaruh bagi kesehatan mental individu dapat berupa bencana alam seperti gempa bumi, banjir, dan topan. Kondisi lingkungan fisik lain yang perlu mendapat perhatian karena memiliki pengaruh yang besar terhadap kesehatan mental antara lain adalah kebisingan suara, tata ruang, penyinaran, udara. Hendaknya individu mengenali dirinya dengan baik sehingga ia mampu menyesuaikan diri di lingkungannya (Musthafa dalam Bikriyah, 2020)

Lingkungan biologis. Lingkungan biologis yang berpengaruh pada individu adalah gangguan yang berasal dari agen mikrobiologi seperti bakteri, virus, dan kondisi yang tidak higienis. Individu bisa menjadi stres apabila di lingkungan tempat tinggalnya terdapat gangguan tersebut sebagai pemicu munculnya penyakit yang dialaminya.

*Lingkungan sosial***.** Menurut Veit dan Were (1983), kesehatan mental seseorang dipengaruhi oleh kondisi sosial tempat individu berinteraksi dengan orang lain. Relasi yang terjalin pada individu seperti relasi dengan orangtua, keluarga, atasan, atau dengan rekan, jika terjalin dengan baik maka akan memberikan pengaruh yang baik bagi individu. Tetapi sebaliknya jika tidak terjalin dengan baik, maka relasi itu mampu menjadi stresor bagi individu (Dewi, 2012; Fauziah, 2016).

Faktor Sosial-Budaya

Persepsi individu dalam merespons stresor dapat dipengaruhi oleh sosial budaya. Individu yang hidupnya percaya dengan harapan tidak akan merasa stres meskipun kondisi bagi orang lain dianggap menyakitkan.

Stratifikasi sosial. Penelitian (Wardani, 2011) menunjukkan hasil bahwa faktor

stratifikasi sosial mempengaruhi gangguan mental pada 60% partisipan yang di kategori sedang. Kelas sosial ekonomi tinggi cenderung lebih banyak memiliki gangguan neurosis dan depresi dibandingkan dengan kelompok sosial ekonomi rendah.

Tempat seseorang dibesarkan, pembentukan nilai-nilai, pola pikir, interaksi dengan sosial, dan kebiasaan individu dimulai dari keluarga. Keluarga seyogyanya dapat membuat anggota keluarganya sehat secara mental namun di kondisi tertentu seperti perceraian dan keluarga yang tidak fungsional keluarga dapat menyebabkan terganggunya kesehatan mental anggota keluarga (Dewi, 2012; Fauziah, 2016).

Perubahan sosial. Perubahan sosial dapat berdampak positif karena dapat mendorong masyarakat meningkatkan pendidikan atau berdampak negatif karena perubahan struktur sosial. Masyarakat yang gagal beradaptasi dapat menjadi manifestasi kegagalannya sebagai patologis dengan melakukan penjarahan dan pengrusakan. Tindakan itu merupakan gejala adanya gangguan mental. Tindakan seseorang yang kurang baik dapat berakibat pada ketidaktentraman hati atau kurang sehatnya mental seseorang (Daradjat dalam Wardani, 2019)

Sosial budaya. Budaya juga memegang peranan penting terhadap kesehatan mental seseorang. Konteks sosial budaya mempunyai aspek nilai, norma, keyakinan dalam beragama, dan segala hal yang berkaitan dengan penilaian baik dan buruk. Prinsip dari kebudayaan adalah memberikan aturan kepada masyarakat tentang bagaimana cara bertindak. Kebudayaan juga dapat diartikan sebagai adat istiadat dan kesenian. Masing-masing suku bangsa mempunyai nilai dan kebudayaan yang beda. Hal itu akan mempengaruhi perilaku individu dalam suku tersebut seperti misalnya ada suku bangsa yang dikenal dengan sikapnya yang halus dan ada juga suku bangsa yang dikenal dengan sifatnya yang keras (Dewi, 2012; Fauziah, 2016).

*Generasi milenial***.** Orang dewasa yang lahir di zaman generasi milenial adalah mereka yang saat ini berumur 21-41 tahun. Ciri utama pada generasi milenial adalah mereka akrab dengan penggunaan media dan teknologi digital. Selain itu generasi milenial juga dicirikan sebagai individu yang produktif, kreatif, informatif, dan mempunyai *passion* karena dibesarkan oleh kemajuan teknologi. Generasi ini berteman baik dan melibatkan teknologi dalam segala aspek kehidupan dibandingkan dengan generasi sebelumnya. Hampir seluruh generasi milenial menggunakan ponsel pintar. Ponsel pintar dapat melakukan apapun mulai dari berkirim pesan, mengakses internet untuk mencari tahu segala informasi, melakukan transaksi bisnis online, dan juga dapat memesan jasa transportasi online. Hal tersebut membuat generasi ini menjadi individu yang lebih efisien, produktif, serta menciptakan peluang usaha baru seiring dengan perkembangan teknologi yang semakin canggih. Generasi ini menggunakan media sosial dengan fanatik, menjalin komunikasi yang terbuka, hidup yang terpengaruh oleh perkembangan teknologi, dan juga reaktif terhadap terjadinya perubahan lingkungan sekitar (Budiati et al., 2018).

Hidup di tengah perkembangan teknologi yang berkembang dengan cepat, generasi milenial juga bersosialisasi di dunia maya. Dunia maya menawarkan wadah jejaring sosial yang menggiurkan seperti untuk berbisnis, menambah jejaring pertemanan, dan juga mempermudah untuk menemukan komunitas yang memiliki hobi yang sama. Namun individu juga harus memiliki pengetahuan dan emosi yang baik agar tidak menjadi masalah. Di media sosial terdapat *public figure* atau *influencer* yang mempunyai jutaan pengikut. *Influencer* memberi pengaruh kepada orang-orang sehingga generasi milenial menuntut hidupnya agar sama seperti *influencer*, mulai dari mengikuti fashion dan tren terbaru sampai kebiasaan menghambur-hamburkan uang (Budiati et al., 2018).

Banyak kasus gangguan mental emosional ringan seperti cemas dan depresi yang terjadi pada generasi milenial karena kehidupannya di dunia maya. Mereka tidak menyadari kalau mereka mengalami gangguan emosional mental ringan karena gejala awalnya cenderung seperti sakit fisik biasa, tetapi gejala tersebut berulang dalam jangka waktu yang lama dan tidak bisa sembuh hanya dengan

diberikan obat-obatan biasa. Jika tidak segera ditangani oleh ahli, gejala ini dapat menimbulkan masalah sosial seperti tawuran, *bullying*, melakukan kekerasan dalam rumah tangga, hingga melakukan bunuh diri (Budiati et al., 2018). Berdasarkan data Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) 2013 dalam Budiati et al. (2018) bahwa prevalensi gangguan mental emosional dengan gejala kecemasan dan depresi pada generasi milenial terdata sebanyak 14 juta orang atau sekitar 5 persen untuk usia 15 tahun ke atas. Untuk prevalensi gangguan jiwa berat seperti skizofrenia tercatat sekitar 400 orang atau 1,7 per 1.000 penduduk (Budiati et al., 2018). Pembahasan ini memuat pokok-pokok pikiran, teori pendukung, gagasan, contoh praktik, studi kasus, dan hal-hal baik yang ingin dibagikan sebagai kontribusi kepada pembaca (Budiati et al, 2018).

Pengukuran

Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif noneksperimen. Variabel yang digunakan adalah kesehatan mental dan kualitas hidup. Pengambilan sampel dilakukan dengan cara menyebarkan kuesioner melalui media sosial dalam bentuk *google form* dikarenakan keadaan COVID-19 sehingga peneliti tidak dapat bertemu langsung dengan partisipan. Partisipan dalam penelitian ini adalah orang dewasa milenial. Karakteristik partisipan penelitian ini adalah sebagai berikut. Partisipan terdiri dari perempuan dan laki-laki yang berusia 21-41 tahun. Peneliti mendapatkan partisipan sebanyak 65 orang.

Alat ukur yang digunakan untuk mengukur kualitas hidup adalah *World Health Organization Quality of Life (WHOQOL-BREF). WHOQOL-BREF* merupakan versi singkat dari WHOQOL-100. Alat ukur ini menggunakan 5 skala pengukuran yaitu sangat tidak setuju, tidak setuju, netral, setuju, dan sangat setuju. Koefisien reliabilitas alat ukur ini adalah sebesar 0,9. Alat ukur ini terdiri dari 26 butir dan 5 dimensi. Dimensinya adalah quality of life secara umum, kesehatan fisik, kesejahteraan psikologis, hubungan sosial, dan hubungan dengan lingkungan. Salah satu contoh butirnya adalah “Seberapa puaskah Anda dengan kemampuan Anda untuk menampilkan aktivitas kehidupan Anda sehari-hari?".

Sedangkan alat ukur yang digunakan untuk mengukur kesehatan mental adalah *The Mental Health Inventory* (MHI-38). MHI-38 ini dibuat oleh Veit dan Ware pada tahun 1983. Berjumlah 38 butir, alat ukur ini lalu diadaptasi oleh Aziz (2015) menjadi 24 butir dengan 6 indikator. Aspek yang diukur pada alat ukur ini dibagi menjadi 2 kondisi yaitu kondisi mental positif (kondisi emosional, rasa cinta, dan kepuasan hidup) dan kondisi kesehatan mental negatif (kecemasan, depresi, dan hilangnya kontrol perilaku dan emosi). Contoh butir aspek kecemasan adalah " Seberapa sering Anda menjadi nervous ketika menghadapi situasi yang tidak diharapkan". Contoh butir depresi adalah "Seberapa sering Anda menggunakan waktu untuk menikmati rasanya putus asa atau kelabu?". Contoh butir aspek kehilangan kontrol adalah "Seberapa Anda merasa kehilangan kontrol terhadap pikiran, perasaan, dan perilaku Anda?" Contoh butir aspek kondisi emosional adalah "Seberapa sering Anda merasakan bahwa masa depan terlihat penuh harapan dan menjanjikan?". Contoh butir aspek rasa cinta adalah "Seberapa sering Anda merasakan bahwa mencintai dan dicintai terasa penuh dan sempurna?". Contoh butir aspek kepuasan hidup adalah "Seberapa sering Anda merasa bergairah dalam melakukan aktivitas sehari-hari?" (Aziz, 2015). Alat ukur ini terdiri dari 14 butir positif dan 14 butir negatif. Skala pengukuran yang dipakai adalah hampir setiap saat, sering, jarang, dan tidak pernah. Reliabilitas untuk dimensi kecemasan adalah 0,726, dimensi depresi 0,617, kehilangan kontrol 0,712, dimensi emosi positif 0,761, dimensi afektif (cinta) 0,784, dan dimensi kepuasan hidup 0,862.

Hasil Penelitian

Gambaran partisipan dilihat berdasarkan jenis kelamin, usia, pendidikan terakhir, riwayat penyakit, status pernikahan, dan status pekerjaan. Berdasarkan kategori jenis kelamin, terdapat partisipan sebanyak 65 orang dewasa milenial yang terdiri dari 44 perempuan dan 21 laki-laki. Partisipan dengan pendidikan terakhir SMA sebanyak 8 orang (12,3%), Diploma sebanyak 6 orang (9,2%), sarjana S1

sebanyak 38 orang (58,5%), sarjana S2 sebanyak 13 orang (20%). Partisipan dengan riwayat penyakit hipertensi sebanyak 1 orang (1,5%), diabetes sebanyak 0 orang (0%), anemia sebanyak 2 orang (3,1%), alergi angin sebanyak 1 orang (1,5%), kolesterol tinggi sebanyak 1 orang (1,5%), sinusitis sebanyak 1 orang (1,5%), COVID-19 sebanyak 1 orang (1,5%), wasir sebanyak 1 orang (1,5%), tipes sebanyak 1 orang (1,5%), kanker sebanyak 1 orang (1,5%), penyakit liver sebanyak 1 orang (1,5%), penyakit hepatitis a sebanyak 1 orang (1,5%), TBC sebanyak 1 orang (1,5%), penyakit usus buntu sebanyak 1 orang (1,5%), asma sebanyak 6 orang (9,2%), dan partisipan yang tidak memiliki riwayat penyakit sebanyak 37 orang (56,9%). Partisipan yang sudah menikah sebanyak 27 orang (41,5%) dan yang belum menikah sebanyak 38 orang (58,5%). Berdasarkan status pekerjaan, terdapat 44 orang (67,7%) yang memiliki pekerjaan dan sebanyak 21 orang (32,3%) yang tidak bekerja.

Tabel 1.

Gambaran Partisipan Penelitian Berdasarkan Jenis Kelamin

Jenis Kelamin	Frekuensi	Persentase (%)
Ya	22	32,3%
Tidak	44	67,7%
Jumlah	65	100%

Tabel 2.

Gambaran Partisipan Penelitian Berdasarkan Status Pernikahan

Status Pernikahan	Frekuensi	Persentase (%)
Belum menikah	38	58,5%
Sudah menikah	27	41,5%
Jumlah	65	100%

Tabel 3.

Gambaran Partisipan Penelitian Berdasarkan Pendidikan

Pendidikan	Frekuensi	Persentase (%)
SMA	18	12,3%
Diploma	6	9,2%
S1	38	58,5%
S2	13	20%
Jumlah	65	100%

Tabel 4.
Gambaran Partisipan Penelitian Berdasarkan Penyakit

Penyakit	Frekuensi	Presentase (%)
Hipertensi	1	1,5%
Anemia	2	3,1%
Alergi angin	1	1,5%
Kolesterol	1	1,5%
Sinusitis	1	1,5%
Wasir	1	1,5%
Tipes	1	1,5%
Cancer	1	1,5%
Liver	1	1,5%
Hepatitis A	1	1,5%
TBC	1	1,5%
Usus buntu	1	1,5%
Asma	6	9,2%
Maag	8	12,3%
COVID-19	1	1,5%
Tidak memiliki penyakit	37	56,9 %
Jumlah	65	100 %

Tabel 5.
Gambaran Partisipan Penelitian Berdasarkan Pekerjaan

Memiliki Pekerjaan	Frekuensi	Presentase (%)
Ya	44	67,7%
Tidak	21	32,3%
Jumlah	65	100 %

*Gambaran Kesehatan Mental dan Kualitas Hidup***.** Alat ukur Kesehatan Mental, menggunakan skala 1-4 yang berarti memiliki *hypothetical mean* sebesar 2.5. *Empirical mean* yang didapatkan adalah sebesar 2.0547. Hasil ini menunjukkan skor *empirical mean* lebih kecil dibandingkan dengan *hypothetical mean* yang berarti bahwa kesehatan mental partisipan adalah rendah.

Alat ukur kualitas hidup menggunakan skala 1 – 5 yang berarti memiliki *hypothetical mean* sebesar 3. *Empirical mean* yang didapatkan adalah

sebesar 3.6705. Hasil ini menunjukkan skor *empirical mean* lebih besar dibandingkan dengan *hypothetical mean* yang berarti bahwa kualitas hidup partisipan adalah tinggi.

*Korelasi Kesehatan Mental dan Kualitas Hidup***.** Hasil penelitian menggunakan *Spearman Correlation* terhadap hubungan antara kesehatan mental dengan kualitas hidup menunjukkan hubungan negatif yang signifikan $r = -0{,}728$, $p = 0{,}000 < 0{,}05$. Kesehatan mental berada di kategori rendah dan kualitas hidup tinggi.

1.3 Penutup

Kesimpulan dan Diskusi

Berdasarkan data yang diperoleh, diketahui bahwa tingkat kesehatan mental para generasi milenial termasuk dalam kategori rendah, sedangkan kualitas hidup pada orang dewasa termasuk dalam kategori tinggi. Partisipan dengan jenis kelamin perempuan lebih banyak daripada partisipan laki-laki. Partisipan dengan pendidikan sarjana S1 paling banyak, sedangkan dengan pendidikan Diploma paling sedikit. Sebagian besar partisipan tidak memiliki riwayat penyakit. Partisipan paling banyak memiliki penghasilan yang bersumber dari penghasilan sendiri dan tidak memiliki tanggungan. Partisipan yang belum menikah lebih banyak daripada partisipan yang sudah menikah.

Referensi

Antara. (2021). Peningkatan kematian usia produktif akibat COVID-19 patut diwaspadai. https://m.mediaindonesia.com/humaniora/423693/peningkatan-kematian-usia-produktif-akibat-COVID-19-patut-diwaspadai

Antoni, H. (2018). Kualitas hidup pekerja pengelasan menurut World Health Organization Quality of Life Brief Version (WHOQOL-BREF) di bengkel las Jalan Mahkamah Medan. Universitas Sumatera Utara, Medan. Diunduh dari http://repositori.usu.ac.id/bitstream/handle/123456789/5703/131000397.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Azania, D., & Naan. (2021). Peran spiritual bagi kesehatan mental mahasiswa di tengah pandemi COVID-19. Humanistika: Jurnal Keislaman, 7(1), 26-45.

Aziz, R. (2015). Aplikasi model rasch dalam pengujian alat ukur kesehatan mental di tempat kerja. Jurnal Psikoislamika, 12(2), 29-39.

Aziz, R. Wahyuni, E. N. & Wargadinata, W. (2017). Kontribusi bersyukur dan memaafkan dalam mengembangkan kesehatan mental di tempat kerja. INSAN Jurnal Psikologi dan Kesehatan Mental, *2*(1), 33-43, doi: 10.20473/jpkm.v2i12017.33-43

INSAN Jurnal Psikologi dan Kesehatan Mental, 2017, Vol. 2(1), 33-43, doi: 10.20473/jpkm.v2i12017.33-43

Badan Pusat Statistik. (2021, Mei 5). Keadaan ketenagakerjaan Indonesia Februari 2021. https://www.bps.go.id/pressrelease/2021/05/05/1815/februari-2021--tingkat-pengangguran-terbuka--tpt--sebesar-6-26-persen.html

Banerjee, D., & Rai, M. (2020). Social isolation in COVID-19: The impact of loneliness. International Journal of Social Psychiatry, 66(6), 525-527. https://doi.org/10.1177%2F0020764020922269

BEM FPPsi UM. (2018, November 5). Kesehatan mental dan sejarah world mental health day. http://bem.fppsi.um.ac.id/index.php/2018/11/05/kesehatan-mental-dan-sejarah-world-mental-health-day/

Bikriyah, N. (2020). Pengaruh media sosial terhadap kesehatan mental peserta didik di SMP 166 Jakarta.

Budiati, I., Susianto, Y., Adi, P. W. P., Ayuni, S., Reagan, H. A., Larasaty, P., Setiyawati, N., Pratiwi, A. I., & Saputri, V. G. (2018). Statistik gender tematik: Profil generasi milenial Indonesia. Kementerian Pemberdayaan Perempuan dan Perlindungan Anak.

Detikcom. (2020, April 26). Kapan sebenarnya corona pertama kali masuk RI?. DetikNews. https://news.detik.com/berita/d-4991485/kapan-sebenarnya-corona-pertama-kali-masuk-ri

Dewi, K. S. (2012). Buku ajar: Kesehatan mental. UPT UNDIP Press Semarang.

Fauziah AR. Faktor-faktor yang mempengaruhi kesehatan jiwa mahasiswa perantau tingkat pertama di program studi oseanografi jurusan ilmu kelautan FPIK Universitas Diponegoro. [SKRIPSI]. Semarang, 2016.

Jacob, D. E., & Sandjaya. (2018). Faktor-faktor yang mempengaruhi kualitas hidup masyarakat Karubaga District Subdistrict Tolikara Propinsi Papua. *Jurnal Nasional Ilmu Kesehatan*, *1*, 1-16.

Juniastira, S. (2018). Hubungan antara dukungan sosial dan kualitas hidup pada pasien stroke.

Kaligis, F., Indraswari, M. T., & Ismail, R. I. (2020). Stress during COVID-19 pandemic: Mental health condition in Indonesia. *Medical Journal of Indonesia, 29*(4). 436-441. https://doi.org/10.13181/mji.bc.204640

Kementerian Kesehatan. (2018, Juni 08). Pengertian kesehatan mental. https://promkes.kemkes.go.id/pengertian-kesehatan-mental

Kiling, I. Y., & Kiling, B. N. (2019). Pengukuran dan faktor kualitas hidup pada orang usia lanjut. *Journal of Health and Behavioral Science, 1*(3), 149-165.

Lara, A. G., & Hidajah, A. C. (2016). Hubungan pendidikan, kebiasaan olahraga, dan pola makan dengan kualitas hidup lansia di Puskesmas Wonokromo Surabaya. *Jurnal Promkes, 4*(1). 59–69.

Luthfa, I. (2018). Perbedaan kualitas hidup lansia yang tinggal bersama keluarga dengan lansia yang tinggal di rumah pelayanan sosial. *Wacana Kesehatan, 3*(1), 270-281. Diunduh dari http://jurnal.akperdharmawacana.ac.id/index.php/wacana/article/download/66/3

6

McLeod, S. (2020, Desember 29). *Maslow's hierarchy of needs*. https://www.simplypsychology.org/maslow.html

Meeberg, G.A. (1993). Quality of life: A concept analysis. *Journal of Advanced Nursing*, *18*(1), 32-8. https://doi.org/10.1046/j.1365-2648.1993.18010032.x

Muslim, M. (2020). Manajemen stress pada masa pandemi COVID-19 ” 193. *Jurnal Manajemen Bisnis, 23*(2), 192–201.

Park, K. H., Kim, A. R., Yang, M. A., Lim, S. J., & Park, J. H. (2021) Impact of the COVID-19 pandemic on the lifestyle, mental health, and quality of life of adults in South Korea. *PLoS ONE, 16*(2), 1-13. https://doi.org/10.1371/journal.pone.0247970

Rahmadani., & Fahrudin, A. (2020). Kualitas hidup driver GO-JEK online di Tangerang Selatan. *Journal of Social Work and Social Service, 1*(1), 27-41.

Samlani, Z., Lemfadli, Y., Errami, A. A., Oubaha, S., & Krati, K. (2020). The impact of the COVID-19 pandemic on quality of life and well-being in Morocco. *Preprints*, 1-13. https://doi.org/10.20944/preprints202006.0287.v1

Tursina, H. M., Purwaningrum, Y., & Febrianti, E. A. (2019). Meningkatnya quality of life (QoL) dengan intervensi senam kaki dan aromatherapy lavender pada pasien diabetes melitus tipe 2 di Puskesmas Rambipuji. *Jurnal Kesehatan dr. Soebandi, 7*(1), 42-50. Diunduh dari https://media.neliti.com/media/publications/293166-improved-quality-of-life-qol-with-foot-g-cf4cd260.pdf

Veit, C. T. & Ware, J. E. Jr. (1983). The structure of psychological distress and well-being in general populations. *Journal of Consulting and Clinical Psychology, 51*, 730-742

Vitorino, L. M., Júnior, G. H. Y., Gonzaga, G., Dias, I. F., Pereira, J. P. L., Ribeiro, I. M. G., França, A. B., Al-Zaben, F., Koenig, H. G., & Trzesniak, C. (2021). Factors associated with mental health and quality of life during the COVID-19 pandemic in Brazil. *BJPsych Open, 7*, 1-8. https://doi.org/10.1192/bjo.2021.62

Wardani, L. C. (2011) Identifikasi faktor-faktor sosial budaya pada klien gangguan

jiwa. Studi Penelitian di Poli Kesehatan Jiwa RSJ Dr. Radjiman Wediodiningrat Lawang. Other thesis, University of Muhammadiyah Malang.

Wardani (2019). Perbedaan kesehatan mental sebelum dan sesudah melakukan suluk di pesantren Darul Aman Aceh Besar.

World Health Organization. (n. d). *WHO remains firmly committed to the principles set out in the preamble to the Constitution*. https://www.who.int/about/governance/constitution

Profil Penulis

Pamela Hendra Heng, S.Pd., M.P.H., M.A., Ph.D.

Pamela Hendra Heng (PHH) merupakan dosen Fakultas Psikologi Universitas Tarumanagara (UNTAR) yang menamatkan studi sarjana pendidikan di Fakultas Pendidikan Bahasa Inggris Universitas Advent Indonesia, Bandung, dan memperoleh dua gelar Master dan satu gelar Doktor dari Adventist International Institute of Advanced Studies (AIIAS), Philippines, yaitu Master of Public Health, Master of Arts in Counseling Psychology, serta Doctor of Philosophy in Curriculum and Instruction. PHH mengajar Aplikasi dan Teori Psikologi Pendidikan, membimbing skripsi dan tesis. Beberapa aktivitas lain PHH antara lain menjabat sebagai Sekretaris Komisi Etik Penelitian Manusia Unit Fakultas Psikologi UNTAR, Koordinator, moderator dan narasumber Forum Diskusi Ilmiah Magister Psikologi UNTAR, *Person In Charge* untuk International Collaboration dalam bidang penelitian, pertukaran Mahasiswa Indonesia Filipina, dan perlombaan enam negara ASEAN. Peneliti Hibah Skema Kerja Sama Internasional 2021-2022, PHH sedang meneliti "*Quality of Life in young adults during COVID-19 pandemic: Association with Resiliency and Mental Health"* dan *"Effects of Graciousness, Gratitude, & Grit (3 G's) on Quality of Life: Exploring the Mediator Role of Resilience Among College Students in Selected Universities in Asia"* Persiapan PKM dengan mahasiswa magister Psikologi UNTAR "Deteksi Dini Masalah Atensi Pada Siswa SD & Penanganannya". Hasil karya tulisan ilmiahnya antara lain *Empathy and Its Relation to Youth Nationalism in Jakarta; Preliminary Study of Subjective Well-Being in Adolescents: Qualitative Survey Analysis; Description of the Quality of Life of Teachers for Special Needs Students during the Pandemic of COVID-19; The Quality of Life of Young Old (YOLD) Elders in Elderly Clubs in Jakarta; Relationship between Spiritual Well-Being and Quality of*

Life Among Students in Southeast Asia Countries. Publikasi buku ber ISBN: Perilaku Delinkuensi: Pergaulan Anak dan Remaja Ditinjau dari Pola Asuh Orang Tua ; Remaja Sejahtera Remaja Nasionalis. Modul Kesejahteraan Remaja, Modul *College Student Well-Being. Book Chapter*, berjudul Persahabatan sebagai Sumber Dukungan Pada Masa Pandemi COVID-19 dalam buku tema utama Pandemi COVID-19 dalam Tinjauan Psikologi Perkembangan.

BAB 10

Peran Bersyukur dalam Membentuk Perilaku Kerja Positif

Rostiana
Program Studi Psikologi Profesi Jenjang Magister
Fakultas Psikologi Universitas Tarumanagara

Abstrak

Bersyukur sudah banyak dikaji dalam bidang klinis dan sosial, sementara perannya di dalam organisasi masih sangat sedikit kajiannya. Mempertimbangkan hal tersebut, tulisan ini berusaha menyajikan hasil kajian konseptual mengenai peran bersyukur di organisasi. Secara lebih khusus di dalam tulisan ini ingin dikaji perannya terhadap pembentukan atau pengembangan perilaku kerja positif, diantaranya perilaku kewarganegaraan organisasional, relasi sosial yang berkualitas, serta perilaku sehat dan *well being*. Diharapkan hasil kajian literatur ini dapat menjadi referensi bagi para peneliti yang tertarik untuk mempelajari konstruk bersyukur di dalam organisasi. Berbagai hasil penelitian tentang peran bersyukur di organisasi dianalisis dan dipaparkan secara lebih rinci, termasuk di dalamnya implementasi bersyukur di masa pandemi akan dibahas secara lebih khusus.

Kata kunci: bersyukur, organisasi, keterikatan kerja, perilaku kewarganegaraan organisasional, resiliensi

1.1 Pendahuluan/ Latar Belakang

Bersyukur merupakan potensi kemanusiaan yang mengandung nilai moral, emosi positif, dan *coping* terhadap permasalahan yang sudah begitu lekat dengan tindakan keseharian orang Indonesia. Manfaatnya sudah teruji di bidang kesehatan fisik ataupun mental dan begitu juga di bidang sosial. Namun implementasi bersyukur di ranah kerja masih sangat terbatas, meskipun diyakini bahwa peranan bersyukur dalam organisasi juga adalah besar seperti yang diungkapkan oleh Fehr, Fulmer, Awtrey & Miller (2017) bahwa bersyukur merupakan sumber daya organisasi. Sumber daya tersebut dipandang akan menguntungkan organisasi jika dikelola secara serius. Terkait hal tersebut Grant & Wrzesniewski (2010) menyatakan bahwa bersyukur dianggap berperan dalam membentuk sikap kerja yang efisien, produktivitas, dan kinerja organisasi. Ketika karyawan terlihat mudah bersyukur atau banyak bersyukur maka sikapnya terhadap organisasi maupun terhadap tugas yang disandang menjadi lebih positif dan mereka bersedia melakukan berbagai tindakan yang mendukung efektivitas dan efisiensi organisasi.

Meskipun demikian, Bouta (2014) mengungkapkan bahwa bersyukur merupakan bagian dari pengelolaan tempat kerja, namun sayangnya sebagian orang belum memanfaatkan konsep tersebut secara konsisten atau belum sama sekali memanfaatkannya.

Menurut Di Fabio, Palazzeschi, Bucci (2017) meskipun bersyukur belum banyak dikaji dalam ranah kerja, namun peranannya dianggap penting karena dapat memperbaiki iklim organisasi dan berkontribusi terhadap kebahagiaan karyawan serta dapat mengurangi emosi negatif (Emmons, 2003).

Dalam bidang sosial dan klinis, bersyukur telah banyak diteliti dan bersyukur terbukti berkontribusi terhadap kebahagiaan (Lin, 2015), menumbuhkan perilaku prososial (Algoe, Haidt, Gable. 2008), dan sering kali digunakan dalam program intervensi untuk mengatasi masalah psikologis.

Mempertimbangkan manfaatnya yang besar dalam meningkatkan kualitas kehidupan manusia maka bersyukur perlu juga dikaji peranannya dalam organisasi atau ranah kerja secara lebih mendalam.

1.2 Isi dan Pembahasan

Pengertian Bersyukur

Bersyukur merupakan potensi kemanusiaan yang hebat dan Allen (2018) menyebutkan bahwa bersyukur merupakan "*the mother of all virtues.*" Mengapa demikian? Jauh sebelum ada pernyataan Allen, Emmons (2007) telah mempromosikan bersyukur melalui pernyataannya bahwa bersyukur merupakan tiang penyangga utama dalam sebagian besar agama sehingga dengan bersyukur, koneksi dengan Tuhan semakin baik, dan konsekuensinya adalah hidup menjadi lebih tenang, lebih puas, dan damai. Baik agama, budaya, dan pola asuh keluarga menjadikan konsep bersyukur sebagai ciri kemanusiaan yang memampukan manusia untuk menebar kebaikan.

Ditinjau dari asal katanya, bersyukur (*gratitude)* berasal dari bahasa Latin *"gratia"* yang berarti nikmat dan *gratus* yang berarti menyenangkan. Bersyukur biasanya dikaitkan dengan kebaikan, kemurahan hati, pemberian, keindahan memberi dan menerima, atau mendapatkan sesuatu secara cuma-cuma (Emmons, 2007). Sebaliknya bersyukur bertentangan dengan mencela, mengecam, mengkritik secara keras, atau memvonis tindakan orang lain.

Bersyukur pada dasarnya sulit untuk didefinisikan secara operasional, namun dari berbagai pengertian bersyukur yang diungkapkan oleh para ahli, tampaknya ada dua kategori definisi bersyukur yaitu:

Pertama. bersyukur dikaitkan dengan perasaan "diuntungkan" dan hal ini terkait dengan empati dan tindakan prososial, jadi, bersyukur berorientasi sosial. Bersyukur melibatkan orang yang memberikan sesuatu, baik berupa materi, bantuan, atau hal lainnya. Bersyukur juga melibatkan penerima yang merasakan pemberian tersebut dan mengungkapkan rasa terima kasihnya kepada 'pemberi.' Definisi yang dikemukakan oleh Emmons dan McCullough (2003) mewakili kategori ini. Keduanya menyatakan bahwa bersyukur adalah tanggapan emosional terhadap pemberian (*gift or benefit*) dari pihak lain. Definisi tersebut

mengandung dua hal penting yaitu adanya pernyataan (*acknowledging*) bahwa ada pihak penerima yang merasakan emosi positif karena merasa memperoleh sesuatu dan ada pengakuan (*recognizing*) bahwa ada pihak eksternal yang menjadi sumber atau pihak pemberi. Pemahaman ini menjadikan bersyukur sebagai emosi yang berorientasi eksternal, misalnya, orang lain sebagai pemberi (sosial), alam semesta sebagai pemberi (environmental) dan bahkan transendental ketika pihak pemberi dimaknai sebagai *transendental resource* seperti Tuhan.

Definisi yang mirip juga diungkapkan oleh Watkins (2014) yang menyatakan bahwa bersyukur terjadi ketika seseorang (penerima) mengenali (*recognize*) bahwa ada pihak lain (sumber eksternal) yang berkontribusi atas kebaikan atau keuntungan (*benefit*) yang diterimanya. Watkins menambahkan bahwa bersyukur tidak hanya berlaku pada saat ini namun juga dapat dikenakan terhadap kebaikan pada masa yang sudah lewat atau masa lalu. Konsekuensinya adalah dengan bersyukur orang akan selalu belajar untuk menghargai pengalaman masa lalu dan belajar untuk meningkatkan pengalaman positif karena hal tersebut dapat mendatangkan emosi positif.

Dalam konteks yang sama, Algoe, Kurtz dan Hilaire (2016) menyatakan bahwa bersyukur adalah emosi yang bervalensi positif, dirasakan oleh seseorang ketika pihak lain (*benefactors*) melakukan sesuatu yang baik untuk dirinya. Terkait hal ini, Algoe dkk menyatakan bahwa bersyukur membuka peluang untuk terjadinya ikatan emosional yang erat di antara pihak penerima dan pemberi.

Berdasarkan sudut pandang di atas, dapat diungkapkan bahwa bersyukur juga dapat "menular." Ketika seseorang menerima sesuatu yang dipandang positif atau menguntungkan dari pihak lain, maka hal tersebut ternyata mendorongnya untuk melakukan hal yang sama terhadap orang lain sehingga dapat tercipta rantai kebajikan. Tampaknya hal ini dapat mendorong terciptanya *social capital* di masyarakat.

Kedua. bersyukur dikaitkan dengan definisi yang orientasinya lebih umum. Misalnya McCullough, Emmons, & Tsang (2002) mendefinisikan bersyukur sebagai ***affective***

trait dengan istilah *grateful disposition,* yang dipandang sebagai kecenderungan umum untuk mengenali dan menanggapi peran kebajikan orang lain dalam menghasilkan emosi positif. Terkait hal tersebut, Allen (2018) mendukung pernyataan McCullough dkk, dengan mengungkapkan bahwa bersyukur merupakan bagian intrinsik dari pengalaman manusia yang terkait dengan fungsi area tertentu di otak dan berkembang melalui pola asuh serta proses adaptasi evolutif. Hal ini mengindikasikan bahwa bersyukur merupakan suatu konsep yang dinamis dan mengakar pada aspek genetik maupun kultural. Bersyukur diakui mengandung unsur herediter (sebagai trait) namun implementasi konsep tersebut tidak terlepas dari campur tangan faktor lingkungan.

Watkins, Gelder & Frias (2009) menguatkan pendapat yang mengatakan bahwa bersyukur memiliki unsur *trait* (bawaan) dan *state* (bentukan). Bersyukur sebagai konstruk bentukan lebih menggambarkan kesediaan individu untuk mengenali kebajikan. Ketika individu mengenali suatu peristiwa yang menguntungkan dirinya, maka ia akan memunculkan responsi emosi positif berupa apresiasi terhadap pihak lain yang melakukan kebaikan tersebut. *State gratitude* dapat berubah-ubah tergantung kepada faktor kontekstualnya, dalam arti, tidak terus menerus dilakukan. Sementara *trait gratitude* lebih menggambarkan suatu disposisi yang bersifat umum dalam bersyukur. Terkait hal ini Muceldili dkk (2015) mengutip pendapat Fitzerald yang mengungkapkan adanya tiga komponen yang menjadi ciri *trait gratitude* yaitu (1) perasaan apresiatif yang hangat atau mudah diungkapkan kepada orang lain, (2) Berniat baik kepada orang lain atau ketika memperlakukan sesuatu, (3) Kecenderungan untuk bertindak dalam rentang apresiatif dan niat baik yang maksudnya adalah individu akan terdorong untuk selalu berniat baik dan menghargai pihak lain, meskipun situasi atau kondisi yang dihadapinya adalah ambigu.

Jika bersyukur merupakan suatu ciri atau karakteristik maka bersyukur dapat menjadi faktor pembeda antarindividu sehingga dapat ditentukan individu yang mudah bersyukur dan individu yang tidak mudah bersyukur serta dapat diketahui konsekuensinya bagi setiap individu.

Lebih lanjut McCullough dkk (2002) dan Emmons (2003) mengungkapkan bahwa bersyukur yang bersifat bawaan memiliki empat elemen dasar yaitu *intensity*, *frequency*, *span*, dan *density*.

Intensity mencerminkan kemudahan atau kedalaman tingkat bersyukur. Pada saat mengalami peristiwa yang baik, seseorang yang memiliki *grateful disposition* akan lebih mudah atau lebih cepat untuk merasa bersyukur atau lebih intensif dalam mengekspresikan rasa bersyukurnya. Sebaliknya orang yang memiliki tingkat *grateful disposition* rendah, akan tidak mudah menyadari keberuntungan (benefit) yang diterimanya atau ia akan menganggap hal-hal yang terjadi pada dirinya sebagai sesuatu yang biasa saja. Seringkali kita mendengar istilah "tidak mensyukuri nikmat yang diterima." Istilah ini berhubungan dengan intensitas bersyukur yang rendah.

Frequency mencerminkan banyaknya hal yang dapat disyukuri, meskipun mungkin berasal dari hal-hal yang sederhana. Seseorang yang memiliki *dispositional gratitude* akan lebih mudah menemukan objek yang dapat disyukuri dan dapat melaporkan perasaan bersyukurnya berkali-kali setiap hari.

Span mencerminkan luasnya rentang hal-hal yang dapat disyukuri. Orang yang memiliki tingkat *dispositional gratitude* yang tinggi akan memiliki rentang kondisi lebih luas yang dapat disyukuri, mencakup berbagai kondisi seperti keluarga, pekerjaan yang dimiliki, kesehatan, dan kehidupan yang dimiliki, serta *benefit-benefit* yang diterima.

Density merujuk kepada jumlah orang yang disyukuri terhadap suatu kejadian positif. Orang yang memiliki *dispositional gratitude* tinggi akan menyebutkan lebih banyak pihak yang berkontribusi dalam kejadian positif tersebut.

Selain sebagai ciri afektif, McCullough, Kilpatrick, Emmons, & Larson, (2001) mengungkapkan bahwa bersyukur juga memiliki nilai moral yang berfungsi sebagai (a) barometer (ukuran terhadap tindakan kebaikan yang dilakukan oleh lain terhadap dirinya atau penerima); (b) memotivasi penerima kebaikan untuk berperilaku prososial sebagai "balas budi" atas kebaikan yang sudah diterimanya; (c) sebagai penguat (*reinforcer*) kepada pemberi kebaikan untuk

mengulangi kebajikannya di masa yang akan datang.

Di sisi lain, Raggio, Walz, Godbole, Folse (2014) mengungkapkan bahwa bersyukur memiliki unsur kognisi, emosi, dan perilaku. Unsur kognisi berfungsi mengenali dan mempersepsikan adanya kebaikan atau kebajikan, sementara unsur emosi menunjukkan adanya rasa senang, bahagia, atau emosi positif yang terkait dengan kebaikan yang diterima atau diberikan. Sedangkan unsur perilaku menunjukkan tindakan atau ekspresi yang terkait dengan kebaikan, misalnya, mengucapkan terima kasih, *alhamdulillah*, atau memperlihatkan tindakan tertentu untuk menunjukkan rasa syukur tersebut.

Uraian di atas menunjukkan bahwa bersyukur tidak hanya mengandung unsur afektif semata namun juga terkait dengan kognitif, perilaku, dan bahkan memiliki kaitan erat dengan aspek sosial, moral, dan spiritual. Dapat dikatakan bahwa konsep bersyukur memiliki cakupan unsur yang lengkap sehingga tidak keliru untuk mengatakan bahwa bersyukur akan memampukan setiap orang yang memanfaatkannya untuk menjadi manusia yang memiliki harkat kemanusiaan dan menjadi manusia yang lebih baik lagi. Melalui bersyukur, manusia dapat memastikan jati dirinya sebagai makhluk yang mulia, bermartabat, dan bermaslahat.

Bersyukur pada Ranah Kerja

Kendati kajian terhadap bersyukur pada ranah kerja belum banyak dilakukan, namun secara praktis implementasinya sudah dilaksanakan oleh sebagian perusahaan. Di Fabio, Palazzeschi & Bucci (2017) mengungkapkan bahwa bersyukur diakui sebagai konsep yang berperan penting dalam pembentukan iklim kerja positif dan menghasilkan *well being* pada karyawan.

Penerapan bersyukur pada ranah kerja atau organisasi tidak terlepas dari maraknya pengembangan psikologi positif yang konsep-konsepnya juga diadopsi oleh pengelola organisasi. Psikologi positif memberikan nuansa baru dalam pengembangan organisasi yang tidak hanya berfokus pada pengembangan aspek teknis seperti struktur, sistem atau strategi, namun pada

pengembangan karyawan yang dijadikan aset utama organisasi. Pendekatan psikologi positif diyakini telah memberikan pencerahan bagi para praktisi manajemen sumber daya manusia dalam menyusun program pengembangan karyawan yang bersifat jangka panjang. Terkait hal ini muncul berbagai program pengembangan karyawan yang mengarah pada kesejahteraan psikologis, keseimbangan kerja dan kehidupan, kualitas kehidupan kerja, dan semua program yang bertujuan mencapai kondisi kesehatan mental yang memadai bagi seluruh pekerja.

Ada 2 bidang kajian organisasi yang dikembangkan berdasarkan pendekatan psikologi positif yaitu *Positive Organizational Behavior* (*POB*) dan *Positive Organizational Scholarship* (POS). Keduanya mengakar pada pendekatan psikologi positif dan dalam penerapannya kedua istilah tersebut seringkali digunakan secara bergantian. Namun POB dan POS memiliki orientasi yang berbeda. Terkait dengan kedua bidang tersebut, Donaldson & Ko (2010) menjelaskan perbedaan antara POB dan POS yang dapat dilihat ringkasannya pada Tabel 1.

Tabel 1
Perbedaan antara POB dan POS

Positive Organizational Behavior	Positive Organizational Scholarship
Lebih berorientasi pada perilaku yang sifatnya "*state-like*" atau yang dapat dibentuk.	Lebih berorientasi pada perilaku yang sifatnya "*trait-like*" atau yang lebih stabil.
Fokus pada perilaku kerja yang mempengaruhi kinerja individu, misalnya keterikatan kerja (*work engagement*); modal psikologis (*psychological capital*)	Fokus pada atribut, proses, ataupun luaran positif bagi keberlanjutan organisasi, misalnya, bersyukur, welas asih (*compassion*), nilai-nilai atau *virtues* yang berperan terhadap keberlangsungan organisasi.
Tingkat analisisnya lebih difokuskan pada individu (*microlevel*)	Tingkat analisisnya lebih makro atau pada organisasi.
Pengembangannya lebih diarahkan pada jangka pendek atau menengah	Arah pengembangannya pada jangka panjang atau pada *organizational sustainability.*

Mengacu pada Tabel 1, terlihat bahwa bersyukur merupakan bagian dari POS yang dapat memberikan kontribusi bagi pengembangan jangka panjang organisasi. Menurut Cameron (dalam Muceldili, Erdil, Akgun, Keskin, 2015) POS merupakan payung yang menaungi berbagai teori ataupun konsep pengembangan organisasi berdasarkan pendekatan positif, dalam arti, mengedepankan aspek kemanusiaan, mengembangkan potensi positif, dan pada akhirnya dapat memampukan organisasi untuk tumbuh-kembang dalam jangka waktu yang panjang.

Kehidupan organisasi sangat dinamis, penuh tantangan, dan juga masalah. Pada sebagian organisasi dapat terjadi persaingan yang ketat, suasana kerja yang kompetitif, konflik antarbagian hingga sabotase kekuasaan yang mengakibatkan perpecahan dan stres kerja hingga tingkat *turnover* yang tinggi. Kondisi tersebut menunjukkan tidak adanya dasar atau fondasi yang kuat untuk membangun organisasi yang sehat. Di sisi lain dapat dijumpai organisasi yang berkembang pesat dengan berbagai aktivitas yang tidak hanya diikuti oleh karyawan tetapi juga melibatkan masyarakat. Produktivitas dan *revenue* juga tinggi dengan tingkat *turnover* yang rendah. Karyawannya merasa puas dan memiliki komitmen yang tinggi terhadap organisasi. Kondisi organisasi seperti ini yang diharapkan oleh semua karyawan. Untuk mencapainya diperlukan program-program yang berorientasi kepada POS, di antaranya, mengimplementasikan bersyukur.

Mengingat definisi ataupun pemahaman bersyukur lebih berfokus pada individu sedangkan organisasi merupakan kumpulan individu, maka konsep bersyukur perlu disesuaikan dengan karakteristik organisasi. Terkait dengan hal tersebut adalah menarik untuk mencermati konsep yang ditawarkan oleh Fehr, Fulmer, Awtrey, Miller (2017) tentang konsep bersyukur yang bersifat multilevel (*multilevel model of gratitude in organization*). Konsep tersebut mengulas tingkatan bersyukur, dimulai dari tahap *episodic*, berlanjut ke tahap persistent, dan berakhir pada tahap *collective attitude.*

Bersyukur pada tahap *episodic* dimaknai sebagai perasaan menghargai terhadap kebaikan yang diterima tetapi sifatnya temporer atau hanya terkait pada suatu peristiwa saja. Bersyukur pada tahap ini seringkali diartikan sebagai kondisi afektif yang berlangsung dalam kurun waktu yang pendek, misalnya, setelah menerima sesuatu dari orang lain, baik berupa hal-hal yang nyata terlihat seperti bantuan finansial, pemberian makanan, bantuan, maupun berupa hal-hal yang tidak langsung terlihat seperti didoakan, difasilitasi, atau dipermudah proses dalam mengurus surat-surat penting. Pada tahap *episodic*, bersyukur tidak muncul pada peristiwanya namun lebih mengacu pada interpretasi terhadap peristiwa yang dialami. Ketika individu merasa peristiwa yang dialami melebihi harapannya atau tidak mengira hal tersebut akan dialaminya, maka emosi apresiatif akan muncul dan itulah bersyukur. Jadi banyak peristiwa yang dapat menimbulkan bersyukur pada tahap *episodic*. Penelitian bersyukur seringkali bertumpu pada acuan ini sehingga pengukuran bersyukur diarahkan pada perhitungan frekuensi atau jumlah peristiwa yang dapat disyukuri.

Bagaimana bersyukur episodik dapat tercipta di organisasi? Ford, Wang & Eisenberger (2018) mengungkapkan bahwa bantuan atau dukungan manajemen yang bervariasi dalam pelaksanaan tugas sehari-hari kepada karyawan merupakan media yang baik untuk menumbuhkan rasa syukur. Dalam hal ini karyawan merasa bahwa manajemen memberikan perhatian yang memadai terhadap berbagai kebutuhan atau masalah yang dihadapi lewat berbagai macam cara.

Hanya saja bersyukur pada tahap ini dianggap belum cukup kuat dijadikan sebagai fondasi untuk mengimplementasikan bersyukur di ranah organisasi. Pengembangan organisasi membutuhkan konsep bersyukur, bukan pada tahap yang berdurasi pendek, namun yang lebih menetap agar lebih stabil untuk dijadikan acuan pengembangan organisasi.

Mengacu kepada kebutuhan organisasi, Fehr dkk berargumen bahwa bersyukur dapat berlangsung dalam kurun waktu lebih panjang dan lebih stabil. Bersyukur tipe ini ada pada individu dan bukan melekat pada peristiwa. Oleh karena

itu Fehr menamakan tahap berikut dari bersyukur adalah tahap *persistent.* Kalau pada tahap *episodic*, bersyukur hanya berlangsung dalam kurun waktu yang singkat, maka pada tahap berikutnya, bersyukur memiliki konstruksi yang sifatnya lebih stabil, lebih menetap, dan dapat dirasakan kehadirannya dalam waktu yang lebih lama. Bersyukur pada tahap *persistent* didefinisikan sebagai kecenderungan yang bersifat stabil untuk merasakan bersyukur dalam konteks yang lebih spesifik.

Fehr dkk menjelaskan bagaimana bersyukur pada tahap persisten dapat terbentuk. Dalam hal ini, Fehr dkk menganalogikan mekanismenya berdasarkan cara kerja skema emosi. Setiap orang memiliki skema (*schema*) yaitu struktur mental atau kerangka kognitif untuk mengelola informasi. Skema berfungsi secara heuristik, mengarahkan perhatian, dan mengatur tindakan sehingga memungkinkan individu dalam waktu singkat dapat memberikan tanggapan terhadap informasi yang diterimanya.

Selanjutnya Fehr mengamati bahwa cara kerja skema emosi dapat dijadikan acuan untuk membentuk bersyukur yang sifatnya persisten. Skema emosi bekerja sesuai dengan rangsangannya dan terus beriringan sehingga membentuk suatu pemahaman yang menetap. Contohnya adalah jika nasabah bank dilayani oleh salah satu petugas *customer service* dengan sangat baik, maka akan muncul skema emosi positif yang terkait dengan petugas tersebut sehingga terjalin hubungan kerja yang lebih akrab. Begitu pula dengan bersyukur yang persisten, kondisi tersebut akan terbentuk ketika karyawan sering memperoleh pengalaman bersyukur episodik di tempat kerja, maka ia akan "terbiasa" dengan pengalaman bersyukur episodik yang terus menerus sehingga terjadi proses introyeksi yang pada akhirnya diharapkan karyawan akan memiliki skema bersyukur yang lebih stabil dalam kognisinya dan menjadi bagian dari perilaku kerja sehari-hari.

Proses pembentukan skema bersyukur yang persisten mencakup dua hal yakni pertama mengenali peristiwa-peristiwa yang dapat menimbulkan perasaan bersyukur dan membiasakan untuk mengekspresikan rasa syukur tersebut sehingga merangsang orang lain untuk berbuat hal yang sama,

dan kedua, melalui proses pertama tersebut, diharapkan karyawan akan menggunakan cara pandang berbasis bersyukur ketika menghadapi situasi yang ambigu. Dengan demikian diharapkan perilaku kerjanya akan tetap positif dan sesuai dengan harapan manajemen organisasi. Menurut Ford dkk (2018) organisasi dapat membantu pembentukan bersyukur yang persisten melalui kebijakan yang bersifat pro-karyawan. Terkait hal ini dapat dikatakan bahwa bersyukur yang persisten akan terbentuk ketika karyawan merasakan dukungan, perhatian, bantuan yang sifatnya bertahan atau berjangka panjang dan bukan hanya sesaat. Dengan demikian kebijakan organisasi yang mendahulukan kepentingan karyawan dapat menjadi media yang baik untuk menumbuhkan *persistent gratitude*.

Kalau bersyukur tahap *episodic* dan *persistent* sudah terbentuk, maka selanjutnya dapat dibentuk tahap bersyukur yang berfungsi pada level organisasi. Fehr dkk menyebutnya sebagai *collective gratitude*. Bersyukur kolektif diartikan sebagai bersyukur yang *persistent* dan dipahami dan dilakukan bersama oleh anggota organisasi. Fehr berharap pembentukan bersyukur kolektif bersifat "*bottom up"* dan hal ini bukan berarti harus dimulai oleh karyawan, namun dimulai dari hal yang kecil yakni di level individual yang kemudian semakin membesar melalui mekanisme imitasi atau modeling oleh banyak orang. Selanjutnya kebiasaan bersyukur tersebut dibagi (sharing) bersama sehingga membentuk suatu skema pemahaman yang bersifat kolektif. Prosesnya diupayakan berlangsung secara sukarela dan bukan dipaksakan sehingga kesadaran yang menyertai proses tersebut akan menghasilkan pemahaman dan implementasi yang lebih langgeng.Ketika bersyukur dapat mencapai tahap kolektif, maka organisasi akan memiliki iklim kerja yang kondusif dan suportif. Anggotanya tidak mudah mengeluh dan berbagai aktivitas organisasi akan lebih mudah diarahkan untuk mencapai visi, seperti apa yang dikemukakan oleh Muceldili dkk (2015), bersyukur kolektif dapat menjadi faktor kunci untuk menghasilkan luaran organisasi yang positif.

Bersyukur Membentuk Perilaku Kerja Positif

Bersyukur yang membentuk perilaku positif mencakup sejumlah bidang, dari bersyukur dan perilaku kewarganegaraan organisasional sampai ke implementasi bersyukur pada saat bekerja di era pandemi.

Bersyukur dan Perilaku Kewarganegaraan Organisasional (PKO). Perilaku Kewarganegaraan Organisasional (*organizational citizenship behavior*) merupakan perilaku kerja yang bersifat sukarela, tidak dapat diformalkan atau tidak tercantum di dalam uraian pekerjaan, namun jika banyak karyawan yang melakukannya, maka organisasi yang akan diuntungkan. Seperti yang diungkapkan oleh Lee and Allen (2002), perilaku kewarganegaraan organisasional meskipun tidak menempati posisi penting dalam melaksanakan tugas, namun dapat memfasilitasi fungsi organisasi. Qiu et al. (2020) mengungkapkan PKO dapat meningkatkan efektivitas kerja dengan adanya aktivitas prososial dan dukungan antarrekan sekerja sehingga mengurangi kerentanan akan tekanan pekerjaan. PKO juga menjadi daya tarik untuk tetap bertahan di dalam organisasi (Podsakoff et al., 2000). Karyawan yang memiliki PKO tinggi dapat memperlihatkan performa kerja yang optimal (Wei, 2014; Habeeb, 2019). Dalam pelaksanaan tugas rutin, melakukan PKO dapat meningkatkan emosi positif dan semangat (Koopman et al., 2016).

Organ, Podsakoff, MacKenzie (2006) menemukan bahwa perilaku kerja yang termasuk PKO dapat dikategorisasikan ke dalam lima dimensi yaitu: (1) *conscientiousness. (2) sportsmanship. (3) courtesy dan (4) civic virtue.* (5) *altruism*. Lebih lanjut Organ menjelaskan bahwa *altruism* dan c*ourtesy* termasuk dalam PKO yang berorientasi individual, dalam arti, perilaku yang ditampilkan banyak berperan di dalam proses interaksi antarkaryawan dan memberikan keuntungan langsung pada individu lain serta secara tidak langsung menguntungkan organisasi. Sedangkan *conscientiousness, sportsmanship, civic virtue* termasuk dalam PKO yang berorientasi organisasi, dalam arti, ketiga dimensi tersebut lebih banyak berperan dalam proses kerja secara organisasional dan memberikan keuntungan secara langsung kepada organisasi.

Hubungan antara bersyukur dengan PKO cukup banyak dikaji. Beck (2016) mengungkapkan ekspresi bersyukur dari atasan berperan penting terhadap kinerja bawahan dan penelitian dari Jimenez membuktikan ekspresi bersyukur supervisor berkorelasi 0.48, $p < 0.01$ dengan PKO bawahan. Selanjutnya penelitian Spence, Brown, Keeping & Lian (2013) menemukan bahwa prediksi dari *state gratitude* terhadap PKO lebih besar dari prediksi *trait gratitude* terhadap PKO. Sementara penelitian Ford, Wang, Jin, Eisenberger (2018) meninjau hubungan antara kedua variabel tersebut berdasarkan konsep bersyukur episodik dan bersyukur kronik atau yang bersifat persisten. Ford dkk menemukan bahwa bersyukur episodik dapat memediasi hubungan antara bantuan rutin dari supervisor dengan fluktuasi PKO bawahan. Sedangkan bersyukur kronik dapat memediasi hubungan antara dukungan organisasi dengan kecenderungan yang stabil untuk berinisiatif melakukan PKO.

Mengapa bersyukur dapat mempengaruhi PKO? Adanya koneksi antara kedua variabel tersebut dapat dijelaskan melalui teori pertukaran sosial (*social exchange theory*). Menurut Di Fabio (2017) karyawan melakukan PKO karena bersyukur memiliki aspek moral yang mendorongnya untuk membalas kebaikan dari organisasi. Ketika karyawan mengenali adanya perlakuan positif dari pihak manajemen, mereka merasa berkewajiban untuk menunjukkan perilaku yang mendukung organisasi. Motivasi tersebut memunculkan PKO dalam berbagai bentuk seperti membantu rekan kerja; menjaga reputasi organisasi; bekerja melampaui tuntutan manajemen; bersedia berkorban demi organisasi dan tidak mudah mengeluh atau tidak mudah diprovokasi.

Bersyukur dan Relasi Sosial yang Berkualitas. Lingkungan sosial atau hubungan interpersonal sangat penting bagi kelancaran kerja. Relasi sosial di kantor mencerminkan iklim kerja organisasi dan iklim tersebut bersifat kondusif atau tidak terhadap proses kerja yang harus dilakukan oleh karyawan. Hubungan sosial yang diwarnai dengan konflik, persaingan yang tidak sehat, banyaknya hoax yang beredar, hanya akan meningkatkan stres kerja dan menambah jumlah karyawan yang keluar. Oleh karena itu kualitas hubungan sosial di ranah kerja perlu terus menerus dipelihara.

Terkait dengan relasi sosial yang berkualitas, sejumlah penelitian telah membuktikan hubungan yang kuat antara bersyukur dengan tindakan prososial. Misalnya penelitian dari Grant & Gino (2010) membuktikan bahwa bersyukur meningkatkan perilaku prososial dan sekaligus memampukan individu untuk menghargai arti hubungan sosial. Menguatkan hasil penelitian tersebut, penelitian dari Algoe, Gable & Maisel (2010) memperlihatkan bahwa bersyukur dapat meningkatkan kepuasan terhadap hubungan sosial. Orang yang bersyukur lebih mudah merasakan kepuasan dalam menjalin hubungan sosial karena mereka menghargai kebaikan yang dilakukan oleh orang lain dan karenanya tidak banyak mengeluh atau menuntut sehingga tercipta kenyamanan dalam hubungan yang terjalin. Kenyamanan tersebut membantu kelancaran kerja.

Hubungan sosial yang baik tentunya sangat berperan dalam tim kerja. Suatu tim kerja akan sukses menyelesaikan misinya ketika ada keterlibatan yang intensif dari anggotanya. Kajian dari Hu & Kaplan (2015) mengungkapkan bahwa bersyukur dapat membentuk budaya kerja sama. Ketika tim kerja berisi anggota-anggota yang mengimplementasikan bersyukur dalam melaksanakan tugas, maka situasi yang tidak jelas akan lebih mudah diklarifikasi dan tantangan tugas akan lebih cepat diatasi. Dampaknya adalah efektivitas kerja menjadi lebih mudah terbentuk dan target kerja akan lebih mudah dicapai.

Ditambah lagi, hasil penelitian dari Lambert & Fincham (2011) membuktikan bahwa bersyukur dapat meningkatkan kepekaan dan keterlibatan dalam hubungan sosial dan hal tersebut diperlukan untuk mendukung kinerja tim. Dalam hal ini dapat dikatakan bahwa kohesivitas tim akan lebih mudah terbentuk ketika para anggotanya peka terhadap kebutuhan rekan kerjanya dan memiliki inisiatif untuk melibatkan diri sepenuhnya dalam menyelesaikan tugas kelompok.

Selanjutnya hasil kerja Emmons (2003) memperlihatkan bahwa bersyukur mempercepat hadirnya emosi positif. Hal ini sangat dibutuhkan untuk meredam konflik akibat perbedaan pendapat yang seringkali terjadi dalam tim kerja dan meningkatkan toleransi serta mengukuhkan motivasi kerja.

Ditambahkan oleh Fredrickson (2004) bahwa emosi positif dapat meminimalkan dampak yang ditimbulkan oleh emosi negatif. Dalam hal ini bersyukur membuat individu akan berpikir terlebih dahulu tindakan yang akan diambilnya karena dengan rasa syukurnya ia tidak mau merugikan orang lain. Hal tersebut dapat mencegah tindakan buruk akibat emosi negatif atau situasi ambigu yang dihadapi.

Hasil-hasil penelitian yang sudah diungkapkan memperlihatkan bahwa bersyukur memiliki peran yang penting dalam kinerja suatu tim sehingga implementasi bersyukur di ranah kerja perlu dipromosikan secara terus menerus.

Bersyukur dan Perilaku Sehat. Perilaku sehat dalam bekerja sangat diperlukan karena menunjang kelancaran serta kecepatan dan ketepatan dalam menunaikan tugas. Ketika tubuh tidak sehat maka konsentrasi bekerja akan terganggu dan pastinya sulit menyelesaikan tugas dengan baik.

Sayang sekali, sangat sedikit penelitian yang terkait dengan kesehatan fisik yang ditinjau dari konstruk bersyukur. Namun ada beberapa indikasi yang mengarah kepada hubungan kedua variabel tersebut. Contohnya yang dilakukan oleh Wood, Joseph, Lloyd & Atkins (2009) adalah mengaitkan bersyukur dengan tidur. Mereka membuktikan bahwa bersyukur mempengaruhi kualitas tidur, durasi tidur, dan lamanya waktu yang dibutuhkan untuk tidur nyenyak. Terkait dengan tidur, Nelson & Harvey (2003) menambahkan bahwa pikiran sebelum tidur yang bersifat negatif berpengaruh terhadap gangguan tidur, sementara pikiran positif sebelum tidur berpengaruh terhadap perbaikan kuantitas dan kualitas tidur. Dalam hal ini bersyukur diasumsikan akan mendorong individu untuk berpikir positif sehingga tidak mengganggu tidurnya.

Mengapa tidur penting dibahas? Penelitian dari Rosekind, Gregory, Mallis, Brant, Seal & Lerner (2010) membuktikan bahwa kualitas tidur yang baik meningkatkan kinerja dan sebaliknya, kualitas tidur yang kurang baik dapat menyebabkan kinerja menurun. Hui, Siu-kuen Azor, and Grandner (2015) melakukan studi longitudinal terkait dengan tidur dan kinerja. Hasil kajiannya menunjukkan bahwa karyawan yang mengalami gangguan tidur memperlihatkan tingkat

absensi yang tinggi, kinerja yang rendah, dan biaya perawatan kesehatan yang tinggi. Secara longitudinal disimpulkan semakin meningkat gangguan tidur maka perubahan yang terjadi dalam kinerja karyawan juga semakin negatif.

Tidur memang bukan perilaku kerja, namun merupakan salah satu kebiasaan hidup sehat yang berpengaruh terhadap kinerja karyawan. Kaitannya dengan bersyukur sudah diungkapkan sehingga dengan demikian sangat penting untuk membiasakan bersyukur agar tidak mengalami gangguan tidur sehingga dapat menghindari perilaku kerja yang negatif.

Bersyukur dan Kesejahteraan Psikologis. Kesejahteraan psikologis (*well-being*) pada dasarnya memiliki makna yang sama dengan kebahagiaan, namun bagi sebagian orang kebahagiaan seringkali masih diartikan sebatas kondisi emosional sehingga maknanya dianggap berbeda dengan kesejahteraan psikologis yang dianggap memiliki cakupan lebih luas, termasuk di dalamnya aktualisasi potensi positif manusia dan kemampuan untuk tumbuh dan terus berkembang mencapai kesempurnaan. Meskipun demikian, dalam berbagai penelitian, kedua istilah tersebut (*happiness or well-being*) seringkali digunakan secara bergantian karena kandungan makna yang sama.

Berbagai program pengembangan karyawan yang dilaksanakan oleh berbagai perusahaan senantiasa diarahkan untuk mencapai kesejahteraan psikologis karena dipercaya bahwa kesejahteraan psikologis dapat meningkatkan kinerja atau memelihara tingkat produktivitas yang tinggi (Emmons & Stern, 2013). Ketika melakukan tugas dengan perasaan bahagia tentunya beban kerja menjadi lebih ringan dan motivasi meningkat sehingga pekerjaan akan lebih cepat selesai.

Emmons & Crumpler (2000) juga Harpman (2004) serta Helliwell, Layard, & Sachs (2013) mengungkapkan bahwa prediktor utama kesejahteraan psikologis adalah bersyukur. Berdasarkan ajaran agama, pelajaran sejarah, filsafat, semuanya menyerukan hal yang senada bahwa untuk berbahagia diperlukan bersyukur. Bersyukur adalah bagian integral dari kesejahteraan psikologis. Bahkan Sheldon, Lyubomirsky & Schkade (2005) meyakini bahwa bersyukur selain merupakan bagian inti dari kebahagiaan, juga dapat mencegah "t*readmill effect*" dari

kebahagiaan. Melalui bersyukur individu akan menahan hasratnya untuk bersenang-senang saja (endorsed emotion) karena konsekuensi bersyukur mendorong mereka untuk menerima apa yang menjadi miliknya dan tidak perlu mengejar materi atau kesenangan yang berlebihan.

Orang yang bersyukur akan menunjukkan tingkat kebahagiaan dan kepuasan hidup yang tinggi (Davis, Choe, Meyers, Wade, Varjas, Gifford, 2016). Kepuasan hidup adalah salah satu ranah kesejahteraan psikologis (subjective well being) yang dapat menghasilkan kepuasan yang tinggi terhadap karir, intensi keluar kerja yang rendah, dan komitmen organisasional yang tinggi (Diener & Tay, 2017).

Emmons (2003) mengungkapkan bahwa bersyukur dapat mengatasi kendala kesejahteraan psikologis di kantor yaitu *emotional toxic.* Melalui bersyukur yang intensif, perasaan iri hati, cemburu, dendam, dapat diminimalkan melalui kesediaan untuk mengenali kebaikan yang hadir di lingkungan sosial sehingga hal-hal yang negatif tidak mendapat perhatian. Tanpa kehadiran bersyukur, kondisi kerja yang diwarnai oleh emosi negatif akan meningkatkan tuntutan emosional dalam mengerjakan berbagai tugas. Hal tersebut tentunya akan menyita energi dan mendatangkan berbagai gangguan psikis.

Mengapa bersyukur sangat kuat pengaruhnya terhadap kebahagiaan atau kesejahteraan psikologis? Sheldon & Lyubomirsky (2006) menjelaskan bahwa berpikir dan bertindak yang dilandasi bersyukur memberikan kesempatan kepada individu untuk menikmati hidup dan hal tersebut meningkatkan kepuasan hidup serta membangun kekuatan psikologis. Selain itu bersyukur juga dapat membantu menata kembali ingatan yang terkait dengan emosi negatif sehingga mengurangi dampaknya terhadap diri sendiri (Watkins, Grimm, & Kolts 2004).

Tampaknya bersyukur memiliki dampak yang mendasar terhadap manajemen diri. Di satu sisi, bersyukur meningkatkan hal-hal yang positif seperti kepuasan hidup, emosi positif, kekuatan psikologis. Di sisi lainnya, bersyukur dapat berperan sebagai penyangga untuk mengatasi gangguan atau

hal-hal negatif melalui cara pandang yang berorientasi pada kebaikan sehingga mendorong individu untuk mencari hikmah (lesson learn) terhadap berbagai peristiwa yang menimbulkan ketidaknyamanan. Dalam hal ini mekanisme penataan kembali (*reframing*) menjadi sangat penting untuk dilatih dan diasah agar dapat menguatkan *state gratitude* bagi mereka yang merasa kurang memiliki *trait gratitude*.

Implementasi Bersyukur pada Saat Bekerja di Era Pandemi. Sejak pandemi dideklarasikan pada awal tahun 2020, terjadi perubahan dalam berbagai ranah kehidupan, mulai dari ranah pekerjaan, pendidikan, sosial bahkan sampai ke spiritual. Manusia sebagai makhluk sosial yang pada hakikatnya tidak dapat dipisahkan dari koneksi interpersonal, pada saat pandemi, harus menahan diri untuk berinteraksi dengan orang lain dalam berbagai aktivitas yang dilakukan, termasuk dalam bekerja. Situasi pandemi COVID-19 sangat kompleks dan mempengaruhi kondisi *well being* populasi manusia di dunia (Brodeur et al., 2020; Chen et al., 2020; Greyling et al., 2020).

Berdasarkan kategorisasi kesejahteraan psikologis dari Keyes, Pellerin dan Raufaste (2020) melakukan penelitian di Perancis untuk melihat apakah di masa pandemi, bersyukur tetap mampu memprediksi kebahagiaan? Menurut Keyes, kesejahteraan psikologis terbagi atas tiga kategori yaitu *emotional well-being, psychological well-being,* dan *social well-being.* Ketiganya dipandang memiliki validitas internal dan diskriminan yang baik (Joshanloo, 2016).

Emotional well being mengacu kepada pendekatan hedonik, jadi mengukur hal yang sama dengan yang diukur oleh *subjective well-being* dari Diener, sementara *psychological well-being* mengacu kepada konsep eudaimonik yang digunakan oleh Ryff. Sedangkan *social well-being* merupakan derivasi dari konsep *psychological well-being* yang diperluas cakupannya menjadi dimensi sosial dari pendekatan eudaimonik yang mengukur lima dimensi yaitu (1) koherensi sosial; (2) aktualisasi sosial; (3) integrasi sosial; (4) penerimaan sosial, dan (5) kontribusi sosial.

Hasil penelitian Pellerin & Raufaste tersebut memperlihatkan bahwa bersyukur ternyata berpengaruh terhadap ketiga jenis kesejahteraan psikologis (emosional, psikologis, dan sosial). Sementara sumber daya psikologis lainnya yang turut diukur juga adalah misalnya harapan (hope) hanya berpengaruh terhadap *emotional well-being*. *Self-efficacy* dan kebijaksanaan pribadi hanya memprediksi *psychological well-being*. Sementara *social well-being* hanya diprediksi oleh bersyukur. Hal ini menunjukkan bahwa bersyukur merupakan suatu konstruk yang kuat dan patut diperhitungkan dalam pengembangan sumber daya manusia. Selanjutnya hasil penelitian yang terkait dengan hubungan antara bersyukur dengan kesejahteraan psikologis yang dilaksanakan di Inggris, oleh Mead dkk (2021) memperlihatkan bahwa bersyukur terbukti memiliki korelasi yang signifikan dengan kesejahteraan psikologis (0.63); dengan aktivitas fisik (0.30); dengan optimisme (0.52); dengan dukungan sosial (0.45); dengan koneksi terhadap alam semesta (0.26). Namun dalam perhitungan kecocokan model (*model fit test*) ternyata hanya bersyukur dan optimisme yang berpengaruh signifikan terhadap *well-being*. Hasil ini mendukung temuan Pellerin & Raufaste dan dapat dinyatakan bahwa bersyukur memang berperan penting terhadap kesejahteraan psikologis.

Ketika terjadi pembatasan sosial secara fisik, maka tata cara kerja juga mengalami perubahan. Bekerja menjadi memiliki banyak alternatif cara untuk melaksanakannya. Bekerja dari rumah menjadi salah satu alternatif yang banyak dilakukan oleh karyawan. Sebagian orang merasakan tugasnya menjadi lebih mudah, namun sebagian lagi mengalami kendala yang besar ketika tidak dapat hadir di kantor. Bagaimanapun manajemen perusahaan mengalami masalah dalam mengontrol, memfasilitasi, berkomunikasi, dan mengalami kesulitan untuk mencapai target kerja. Namun ketika bersyukur hadir di kalangan pengelola organisasi, maka akan muncul berbagai kebijakan yang berpihak kepada karyawan. Di sisi lain, ketika karyawan juga memiliki rasa bersyukur yang tinggi, maka komitmen terhadap organisasi akan tetap terjaga.

1.3 Penutup

Bersyukur merupakan suatu konstruk yang unik, dimaknai dalam berbagai taksonomi seperti afeksi atau emosi, moral, sosial, dan terbagi dalam berbagai kategori seperti *trait, state;* dimaknai juga dalam tahapan seperti episodik, persisten dan kolektif, dan banyak lagi yang mencoba untuk memahaminya, tidak hanya dari bidang psikologi, tetapi juga di ilmu lainnya. Keunikan tersebut menarik untuk diteliti oleh para akademisi dan menghasilkan berbagai temuan, khususnya, di bidang kesehatan mental dan sosial. Namun sayangnya, implementasi bersyukur belum banyak dikaji di ranah organisasi.

Peran bersyukur pada ranah kerja baru menghasilkan sedikit temuan, antara lain, pengaruhnya terhadap perilaku kewarganegaraan organisasional, perilaku sehat, relasi sosial dan tentunya terhadap well being. Berdasarkan kajian yang sudah dilakukan, terbukti bahwa peran bersyukur sangat besar terhadap organisasi sehingga dapat dikemukakan bahwa konstruk tersebut sangat menjanjikan sebagai acuan pengembangan karyawan dan organisasi ke arah *flourishing* atau menjadi organisasi yang terus berkembang seiring dengan perkembangan teknologi dan ilmu serta dapat bertahan di tengah gempuran berbagai masalah.

Optimisme untuk pengembangan organisasi berbasis konstruk bersyukur masih memerlukan penelitian yang mendalam dan berkelanjutan. Bersyukur masih memerlukan berbagai bukti empirik yang terkait dengan perannya di organisasi. Sejauh ini masih perlu dibuktikan apakah bersyukur dapat membuat karyawan terikat dengan tugasnya atau dengan organisasinya? Apakah bersyukur mendorong orang untuk mengembangkan karir atau justru membuat mereka merasa tidak perlu berjuang untuk karir karena sudah puas dengan pencapaian yang ada? Apakah bersyukur dapat menciptakan keselarasan (*fit*) antara karyawan dengan organisasinya? Dan berbagai pertanyaan lainnya yang membutuhkan kajian psikologis.

Secara praktis, bersyukur perlu ditumbuhkan atau difasilitasi kehadirannya melalui berbagai program yang pada intinya mempromosikan rasa syukur terhadap berbagai manfaat atau kebajikan yang dialami. Terkait hal tersebut teladan atasan tampaknya akan berperan besar. Melalui mekanisme belajar sosial, karyawan akan cepat meniru ketika atasannya bersyukur yang ditampilkan melalui ucapan dan tindakan secara berkelanjutan. Dalam hal ini bersyukur kolektif tampak sangat menjanjikan sebagai bentuk dukungan sosial yang akan terus berlangsung sehingga tercipta kesejahteraan psikologis yang juga bersifat kolektif

Pada masa pandemi, bersyukur pastinya berperan besar untuk menjaga kesehatan mental, baik pada ranah sosial maupun pada ranah kerja. Melalui mekanisme *reframing* atau penataan kembali, maka persepsi terhadap pandemi akan menghasilkan suatu pemahaman yang positif. Biasanya ketika ada hikmah yang dirasakan dari suatu peristiwa, maka individu akan dapat menerima kondisi yang ambigu sehingga ia akan berusaha untuk menyesuaikan diri.

Referensi

Algoe, S. B., Gable, S. L., & Maisel, N. C. (2010). It's the little things: Everyday gratitude as a booster shot for romantic relationships. *Personal Relationships*, *17*(2), 217–233. https://doi.org/10.1111/j.1475-6811.2010.01273.x

Algoe, S. B., Haidt, J., & Gable, S. L. (2008). Beyond reciprocity: Gratitude and relationships in everyday life. *Emotion, 8*(3), 425–429. https://doi.org/10.1037/1528-3542.8.3.425

Algoe, S. B., Kurtz, L. E., & Hilaire, N. M. (2016). Putting the "You" in "Thank You." *Social Psychological and Personality Science, 7*(7), 658–666. https://doi.org/10.1177/1948550616651681

Allen, S. (2018). *The science of gratitude*. Greater Good Science Centre. John Templeton Fondation. Available online at https://ggsc.berkeley.edu/images/uploads/GGSC-JTF_White_Paper-Gratitude-FINAL.pdf

Beck, C. (2016). Perceptions of thanks in the workplace: Use, effectiveness, and dark sides of managerial gratitude. *Corporate Communications: An International Journal*, *21*(3), 333-351

Bouta, V. M. (2014). *Gratitute at work: It's impact on job satisfaction, and satisfaction & sense of community*. Psychology Today.

Brodeur, A., Clark, A. E., Fleche, S., & Powdthavee, N. (2020). *Assessing the impact of the coronavirus lockdown on unhappiness, loneliness, and boredom using google trends*. Available online at: http://arxiv.org/abs/2004.12129

Chen, B., Sun, J., and Feng, Y. (2020). How have COVID-19 isolation policies affected young people's mental health? Evidence from Chinese college students. *Frontier. Psychoogyl, 11, 1*529. doi: 10.3389/fpsyg.2020.01529

Davis, D. E., Choe, E., Meyers J., Wade, N., Varjas, K., Gifford, A., Quinn, A., Hook, J. N., Van Tongeren, D. R., Griffin, B. J., Worthington, E. L. (2016). Thankful for the little things: A meta-analysis of gratitude interventions. *Journal of Counseling. Psychology, 63*(1), 20-31. doi: 10.1037/cou0000107.

Di Fabio, A., Palazzeschi, L., & Bucci, O. (2017). Gratitude in organizations: A

contribution for healthy organizational contexts. *Frontier Psychology, 8,* 2025. doi: 10.3389/fpsyg.2017.02025

Diener, E., & Tay, L. (2017). *A scientific review of the remarkable benefits of happiness for successful and healthy living*. Available online at https://www.bhutanstudies.org.bt/publicationFiles/OccasionalPublications/Transforming%20Happiness/Chapter%206%20A%20Scientific%20Review.pdf

Donaldson, S. I., & Ko, I. (2010). Positive organizational psychology, behavior, and scholarship: A review of the emerging literature and evidence base. *The Journal of Positive Psychology,* *5*(3), 177–191. https://doi.org/10.1080/17439761003790930

Emmons, R. (2003). Acts of gratitude in organizations. In K. S. Cameron, J. E. Dutton, & R. E. Quinn (Eds.), *Positive Organizational Scholarship* (pp. 81-93). San Francisco, CA: Berrett-Koehler.

Emmons, R. A., & Crumpler, C. A. (2000). Gratitude as a human strength: Appraising the evidence. *Journal of Social and Clinical Psychology*, *19*, 56–69.

Emmons, R. A., & McCullough, M. E. (2003). Counting blessings versus burdens: Experimental studies of gratitude and subjective well-being in daily life. *Journal of Personality and Social Psychology, 84*, 377-389

Emmons, R. A., & Stern, R. (2013). Gratitude as a psychotherapeutic intervention. *Journal of Clinical Psychology* Aug;69(8):846-855

Fehr, R., Fulmer, A., Awtrey, E., & Miller, J. A. (2017). The grateful workplace: A multilevel model of gratitude in organizations. *Academy of Management Review, 42*(2), 361–381. doi: 10.5465/amr.2014.0374

Ford, M. T., Wang, Y., Jin, J., & Eisenberger, R. (2018). Chronic and episodic anger and gratitude toward the organization: Relationships with organizational and supervisor supportiveness and extra role behavior. *Journal of Occupational Health Psychology, 23*(2), 175–187. https://doi.org/10.1037/ocp0000075

Fredrickson, B. L. (2004). Gratitude, like other positive emotions, broadens and builds. In *The Psychology of Gratitude* (pp. 144–166). Oxford University Press. Available online at https://doi.

org/10.1093/acprof:oso/9780195150100.003.0008

Grant, A. M., & Gino, F. (2010). A little thanks goes a long way: Explaining why gratitude expressions motivate prosocial behavior. *Journal of Personality and Social Psychology*, *98*(6), 946–955. https://doi.org/10.1037/a0017935

Greyling, T., Rossouw, S., & Adhikari, T. (2020). *A tale of three countries: How did COVID-19 lockdown impact happiness?* GLO Discussion Paper. Available online at: https://www.econstor.eu/bitstream/10419/221748/1/GLO-DP-0584.pdf

Habeeb, S. (2019). Relation between organizational citizenship behavior, workplace spirituality and job performance in BFSI sector in India. *Problems and Perspectives in Management, 17*(1), 176-188. doi:10.21511/ppm.17(1).2019.16

Harpman, E. J. (2004). Gratitude in the history of ideas. In R. A. Emmons & M. E.McCullough (Eds.), *The Psychology of Gratitude* (pp. 19–36). New York: Oxford University Press.

Helliwell, J. F., Layard, R., & Sachs, J. (2013). *World happiness report 2013*. New York: Earth Institute, Columbia University. Retrieved from: http://eprints.lse.ac.uk/57573/

Hu, X., & Kaplan, S. (2015). Is "feeling good" good enough? Differentiating discrete positive emotions at work. *Journal of Organizational Behavior, 36*, 39-58. http://dx.doi.org/10.1002/job.1941

Hui, Siu-kuen Azor, & Grandner, M. A. (2015). Trouble sleeping associated with lower work performance and greater health care costs: Longitudinal data from Kansas State employee wellness program. *Journal of Occupational and Environmental Medicine,* 57(10), 1031-8. doi:10.1097/JOM.0000000000000534

Joshanloo, M. (2016). Revisiting the empirical distinction between hedonic and eudaimonic aspects of well-being using exploratory structural equation modeling. *Journal of Happiness Study, 17*, 2023–2036. doi: 10.1007/s10902-015-9683-z

Koopman, J., Lanaj, K., & Scott, B. A. (2016). Integrating the bright and dark sides of OCB: A daily investigation of the benefits and costs of helping others. *Academy*

of Management Journal, 59, 414-435. doi:https://doi.org/10.5465/amj.2014.0262

Lambert, N. M., & Fincham, F. D. (2011). Expressing gratitude to a partner leads to more relationship maintenance behavior. *Emotion, 11*(1), 52–60. https://doi.org/10.1037/ a0021557

Lee, K., & Allen, N. J. (2002). Organizational citizenship behavior and workplace deviance: The role of affect and cognitions. *Journal of Applied Psychology*, *87*(1), 131-142.

Lin, C.-C. (2015). Self-esteem mediates the relationship between dispositional gratitude and well-being. *Personality and Individual Differences, 85*(October), 145–148. https://doi.org/10.1016/j.paid.2015.04.045

Lyubomirsky, S., Sheldon, K. M., & Schkade, D. (2005). Pursuing happiness: The architecture of sustainable change. *Review of General Psychology*, *9*, 111–131.

McCullough, M. E., Emmons, R. A., & Tsang, J.-A. (2002). The grateful disposition: A conceptual and empirical topography. *Journal of Personality and Social Psychology, 82*(1), 112–127. https://doi.org/10.1037/0022-3514.82.1.112

McCullough, M. E., Kilpatrick, S. D., Emmons, R. A., & Larson, D. B. (2001). Is gratitude a moral affect? *Psychological Bulletin, 127*(2), 249–266. https://doi. org/10.1037//0033-2909.127.2.249.

Mead, J. P., Fisher, Z., Tree, J. J., Wong, P. T. P., & Kemp, A. H. (2021). Protectors of wellbeing during the COVID-19 pandemic: Key roles for gratitude and tragic optimism in a UK-Based Cohort. *Frontiers in Psychology*, *12*. doi =10.3389/fpsyg.2020.590276

Nelson, J., & Harvey, A. G. (2003). An exploration of pre-sleep cognitive activity in insomnia: Imagery and verbal thought. *British Journal of Clinical Psychology; 42*, 271–288.

Organ, D. W., Podsakoff, P. M., & MacKenzie (2006). *Organizational Citizenship Behavior- Its Nature, Antecedents and Consequences*. London: Sage Publication.

Pellerin, N., & Raufaste, E. (2020). Psychological resources protect well-being during

the COVID-19 pandemic: A longitudinal study during the french lockdown. *Frontiers in Psychology*, 11, doi=10.3389/fpsyg.2020.590276

Podsakoff, P. M., MacKenzie, S. B., Paine, J. B., & Bachrach, D. G. (2000). Organizational citizenship behaviors: A critical review of the theoretical and empirical literature and suggestions for future research. *Journal of Management, 26*(3), 513-563. doi:https://doi.org/10.1177/014920630002600307

Qiu, Y., Lou, M., Zhang, L., & Wang, Y. (2020). Organizational citizenship behavior motives and thriving at work: The mediating role of citizenship fatigue. *Sustainability, 12*(2231), 1-17. doi:https://doi.org/10.3390/su12062231

Raggio, R. D., Walz, A. M., Godbole, M. B., & Folse, J. A. G. (2014). Gratitude in relationship marketing: Theoretical development and directions for future research. *European Journal of Marketing, 48*, 2-24. https://doi.org/10.1108/EJM-08-2009-0355

Rosekind, M. R., Gregory, K. B., Mallis, M. M., Brandt, S. L., Seal, B., & Lerner, D. (2010). The cost of poor sleep: Workplace productivity loss and associated costs. *Journal of Occupational and Environmental Medicine, 52*, 91-98. doi:10.1097/JOM.0b013e3181c78c30

Sheldon, K. M., & Lyubomirsky, S. (2006). How to increase and sustain positive emotion: The effects of expressing gratitude and visualizing best possible selves. *The Journal of Positive Psychology*, *1*(2), 73-82.

Spence, J. R., Brown, D. J., Keeping, L. M., & Lian, H. (2013). Helpful today, but not tomorrow? Feeling grateful as a predictor of daily organizational citizenship behaviors. *Personnel Psychology*, 705–738. https://doi. org/10.1111/peps.12051

Watkins, P. C., Grimm, D. L., & Kolts, R. (2004). Counting your blessings: Positive memories among grateful persons. *Current Psychology*, 23(1), 52-67

Watkins, P.C., Van Gelder, M., Frias, A. (2009). Furthering the science of gratitude. In Shane J. Lopez & C. R. Snyder (Eds.), *The Oxford Handbook of Positive Psychology* (2nd ed.). DOI: 10.1093/oxfordhb/9780195187243.013.0041

Wei, Y.-C. (2014). The benefits of organizational citizenship behavior for job performance and the moderating role of human capital. *International Journal of*

Business and Management, 9(7), 87-99. doi:10.5539/ijbm.v9n7p87

Wood, A. M., Joseph, S., Lloyd, J., & Atkins, S. (2009). Gratitude influences sleep through the mechanism of pre-sleep cognitions. *Journal of Psychosomatic Research*, 66(1), 43–48. https://doi.org/10.1016/j.jpsychores.2008.09.002

Profil Penulis

Dr. Rostiana, S.Psi., M.Si., Psikolog.

Rostiana (R) menyelesaikan S1 dan memperoleh gelar profesi Psikolog di Universitas Indonesia pada tahun 1984. R juga memperoleh gelar Magister Psikologi (M.Si.) dengan peminatan Industri/Organisasi juga diperoleh di Universitas Indonesia pada tahun 2001, sedangkan gelar Doktor Psikologi diperoleh dari Universitas Padjadjaran pada tahun 2011. Selain mengajar, R juga sering melakukan penelitian pada bidang Industri-Organisasi dan psikologi positif serta melakukan berbagai kegiatan pengabdian masyarakat bersama mahasiswa terkait dengan implementasi Psikologi Positif. Di bidang keprofesian, R aktif memberikan training di berbagai perusahaan dan membantu kegiatan Himpunan Psikologi Indonesia (HIMPSI) Jakarta. Beberapa karya R meliputi *"The quality of worklife influence to turnover intention with person organization fit and organizational commitment as mediators"* (Journal of Economics and Management, 11(1), 2017), *"The assessment model of quality of life in Indonesian elderly"* (Advanced Science Letters, 24(1), 2018) *"Multi-dimensional individual work performance: Predictors and mediators"* (Global Journal of Business and Social Science Review, 7(1), 54 – 60, 2019).

BAB 11

Regulasi Emosi Sebagai Strategi Menghadapi Kebosanan Siswa SMA pada Masa Pandemi COVID-19

Sri Tiatri[1]
Irene Apriani[1]
Mirabella[2]
Jordain Riyadi Taufik[1]
[1]Program Studi Psikologi profesi Jenjang Magister
[2]Program Studi Psikologi Jenjang Sarjana
Fakultas Psikologi Universitas Tarumanagara

Abstrak

Pada masa pandemi COVID-19, pembatasan kegiatan masyarakat menjadi salah satu solusi. Dalam masa pembatasan ini, remaja tidak mudah melaksanakan aktivitas-aktivitas ke luar rumah atau pun bertemu teman-temannya. Tugas belajar dilaksanakan di rumah. Salah satu isu yang muncul di kalangan remaja, khususnya siswa SMA, adalah kebosanan. Kebosanan berpotensi mengganggu proses belajar mereka. Oleh karena itu, perlu dilakukan pengkajian mengenai cara mengatasi kebosanan. Salah satu strategi mengatasi kebosanan adalah regulasi emosi. Tulisan ini bertujuan memaparkan hasil kajian literatur mengenai kebosanan dan regulasi emosi, serta berupaya menemukan strategi regulasi emosi untuk mengatasi kebosanan pada masa pandemi ini. Berdasarkan kajian literatur, ada beberapa strategi emosi yang dapat dilaksanakan untuk mengatasi kebosanan pada siswa SMA. Walaupun demikian, mengingat tulisan ini masih berupa hasil kajian literatur, maka riset-riset empiris terkait tulisan ini masih perlu dilakukan. Tulisan ini diharapkan dapat menjadi pemicu untuk pelaksanaan riset-riset empiris di bidang psikologi.

Kata kunci: pandemi, bosan, strategi, regulasi emosi, siswa

1.1 Pendahuluan/ Latar Belakang

Dalam menghadapi Pandemi *Coronavirus Disease* 2019 (COVID-19), Pemerintah Republik Indonesia telah membuat Peraturan tentang Pembatasan Sosial Berskala Besar (PSBB) dalam Rangka Percepatan Penanganan COVID-19. Pembatasan yang pada perkembangan selanjutnya dinyatakan sebagai Pemberlakuan Pembatasan Kegiatan Masyarakat (PPKM) pada intinya membatasi kegiatan masyarakat di berbagai bidang termasuk di bidang pendidikan. Menghadapi pembatasan tersebut, pembelajaran di sekolah pun tidak dilaksanakan melalui Tatap Muka, melainkan melalui Daring.

Pemberlakuan Pembatasan Kegiatan Masyarakat dan Pembelajaran Non-Tatap Muka ini menyebabkan para siswa menggunakan waktunya dengan tinggal di rumah. Tidak hanya pembelajaran sekolah, kegiatan-kegiatan lain seperti kegiatan ekstrakurikuler dan pertemuan dengan teman pun tidak dapat dilaksanakan dengan tatap muka. Pada intinya, para siswa termasuk siswa SMA remaja lebih banyak tinggal di rumah. Kondisi keterbatasan dalam melaksanakan aktivitas ini dialami oleh hampir semua siswa SMA remaja di wilayah-wilayah yang terdampak COVID-19.

Responsi remaja yang mengalami situasi pembatasan ini berbeda-beda. Berdasarkan bincang sehari-hari dalam berbagai konteks, penulis menemukan bahwa sebagian remaja merasa biasa-biasa saja dengan kondisi pembatasan karena memang lebih suka berada di rumah. Namun sebagian remaja mengeluh dan salah satunya adalah merasakan kebosanan. Sebagian remaja merasa bosan berada di rumah dan melakukan kegiatan sehari-harinya yang dinilai kurang menarik. Mereka ingin melakukan aktivitas lain bersama teman-temannya di luar rumah, misalnya makan bersama di mall seperti yang biasa dilakukan sebelum Masa Pandemi COVID-19. Beberapa guru Bimbingan Konseling di SMA pun menyampaikan bahwa sebagian siswa merasa bosan mengikuti pembelajaran dalam jaringan (daring).

Tulisan ini disusun untuk mengkaji apa kebosanan itu dan mengkaji regulasi diri sebagai salah satu strategi yang dapat dilakukan untuk menghadapi kebosanan ini. Tulisan ini mengintegrasikan dua *body of knowledge* yang dikaji

oleh dua mahasiswa Program Studi Psikologi Profesi Jenjang Magister Universitas Tarumanagara. Kebosanan adalah salah satu variabel yang diteliti oleh Taufik dan Tiatri (2021) dan regulasi emosi adalah salah satu variabel yang diteliti oleh Apriani dan Tiatri (2021). Kedua mahasiswa tersebut berada di bawah bimbingan penulis pertama (Tiatri). Mirabella adalah mahasiswa Program Studi Psikologi Jenjang Sarjana Universitas Tarumanagara yang sedang menjalani Program Magang Penelitian di Kelompok Riset Sains, Teknologi, dan Masyarakat Universitas Tarumanagara, turut menyempurnakan tulisan ini.

Tulisan ini didasarkan atas diskusi intensif dan mendalam dari keempat penulis. Namun tulisan ini baru merupakan pemikiran pada tataran teoritis. Ide dalam tulisan ini belum dikaji secara empirik di lapangan. Tulisan ini diharapkan dapat menjadi pemicu bagi penelitian lapangan bagi para peneliti yang tertarik mengkaji lebih lanjut kaitan antara kebosanan dan regulasi emosi yang dapat menjadi strategi mengatasi kebosanan.

1.2 Isi dan Pembahasan

Regulasi Emosi sebagai Strategi Menghadapi Kebosanan Siswa SMA pada Masa Pandemi COVID-19 Siswa SMA sebagai Remaja

Sekolah Menengah Atas (SMA) merupakan jenjang pendidikan menengah yang mempersiapkan siswa ke pendidikan yang lebih tinggi (Depdiknas, 2004). Siswa SMA umumnya berusia 15-18 tahun sehingga dalam pengkategorian perkembangan manusia, mereka termasuk dalam kategori remaja pertengahan. Masa remaja dapat dibedakan atas: (a) masa remaja awal usia 12-15 tahun; (b) masa remaja pertengahan usia 15-18 tahun, dan (c) masa remaja akhir usia 18-21 tahun (Monks, Knoers, & Hadinoto, 2002) Masa remaja adalah salah satu tahap perkembangan yang paling penting karena pada akhir periode ini seseorang harus mendapatkan rasa identitas ego yang kuat (Feist, Feist & Robert, 2018).

Masa remaja pertengahan memiliki ciri khas (a) mulai mencari identitas diri, (b) munculnya keinginan untuk berkencan, (c) memiliki rasa cinta yang

mendalam, (d) mulai mengembangkan kemampuan berpikir secara abstrak, (e) dapat berimajinasi mengenai aktivitas seksual (Monks, Knoers, & Hadinoto, 2002). Sebagaimana individu dalam masa perkembangan lainnya, remaja juga memiliki tugas perkembangan. Tugas perkembangan utama masa remaja adalah menghadapi *identity versus identity confusion* sehingga remaja dapat bertumbuh menjadi dewasa yang unik, koheren, dan memiliki peran yang dihargai dalam masyarakat (Feist, Feist & Robert, 2018).

Masa remaja merupakan masa-masa yang tergolong sulit dilalui dalam kehidupan individu (Lichner, Petriková, & Žiaková, 2021). Perkembangan individu dalam masa remaja dipengaruhi langsung oleh faktor genetik, biologis, dan lingkungan. Dalam perkembangan menuju dewasa, individu remaja mengalami perkembangan dalam bidang seksual, fisik, psikologis, termasuk perubahan kognitif dan sosial (Büyükgebiz, 2013). Remaja memiliki ciri memiliki emosi yang meledak-ledak dan hal ini dapat menyebabkan mereka merasa tidak nyaman dengan diri sendiri. Berdasarkan penelitian yang membandingkan pengalaman emosional antara remaja dengan subjek siswa sekolah dan orang dewasa, remaja cenderung mengalami tingkat ketidakstabilan emosi positif dan negatif yang lebih tinggi dibandingkan dengan tingkat emosi orang dewasa (Larson, Csikszentmihalyi, & Graef, 1980).

Ditinjau dari tahap perkembangan yang dikemukakan oleh Erik Erikson (Feist, Feist & Robert, 2018), tahap perkembangan yang sedang dialami remaja adalah tahap perkembangan *identity versus identity diffusion*. Pada tahap perkembangan ini, dalam membentuk identitas, remaja cenderung mengalami kesulitan dan seringkali dipenuhi dengan tekanan dan kecemasan dalam hidupnya. Remaja yang berhasil mencapai identitas yang kuat dapat menghadapi masa dewasa dengan matang dan percaya diri, sedangkan remaja yang mengalami krisis identitas, cenderung menunjukkan kebingungan peran (Schultz & Schultz, 2012). Tahap perkembangan ini merupakan titik penting dalam perkembangan psikososial remaja, dapat membuka jalan bagi pertumbuhan yang berkelanjutan, dan pengembangan hubungan pribadi di masa depan (Feldman, 2015).

Kebosanan

Kebosanan didefinisikan sebagai pengalaman negatif yang dirasakan individu ketika situasi dianggap kurang menantang, kurang memiliki makna, dan kurang menarik. Kebosanan dapat memotivasi individu untuk memodifikasi situasi (Struk, Carriere, Cheyne, & Danckert, 2017). Kebosanan atau rasa bosan atau *boredom* sebenarnya merupakan jenis emosi yang bersifat umum (Farmer & Sundberg, 1986). Namun ada individu-individu yang memiliki karakteristik yang cenderung sering untuk merasa bosan. Kecenderungan individu untuk merasa bosan itu disebut *boredom proneness* atau secara singkat disebut kecenderungan untuk bosan.

Kecenderungan untuk bosan dapat terjadi pada berbagai konteks. Secara umum, kecenderungan untuk bosan merupakan proses subjek yang mempersepsikan lingkungan atau situasinya sebagai hal yang bersifat monoton, repetitif, dan kurang bervariasi (Vodanovich & Kass, 1990). Pada perspektif olahraga, rawan bosan dapat dialami oleh atlet dengan tingkat kapabilitas atau kemampuan di atas rata-rata yang pada praktiknya menjalankan tantangan atau aktivitas dengan tingkat kesulitan di bawah rata-rata (Harris, 2000).

Kecenderungan untuk bosan dapat didefinisikan dari dua sisi yaitu dari kondisi obyektif dan subyektif (Vogel-Walcutt, Fiorella, Carper, & Schatz, 2012). Secara objektif, kecenderungan untuk bosan ini terjadi ketika kondisi neurologis individu mengalami tingkat rangsangan yang rendah. Secara subjektif, hasil dari kondisi neurologis tersebut berpengaruh pada kondisi psikis individu, seperti rasa frustasi, ketidakpuasan, atau bahkan cenderung tidak tertarik pada hal terkait.

Munculnya kecenderungan untuk bosan adalah saat kondisi rangsangan diri atau *arousal state* subjek berada dalam tingkat yang rendah sebagaimana kondisi ini terus berakumulasi secara kontinu (Yang, Liu, Lian, & Zhou, 2020). Individu dengan kondisi rangsangan diri yang rendah akan cenderung berusaha mencari stimulus yang lebih baik agar nantinya subjek dapat kembali pada kondisi rangsangan diri optimal (Yang, Liu, Lian, & Zhou, 2020). Kecenderungan untuk bosan atau rawan bosan ini membuat individu

sulit untuk mendefinisikan perasaannya, membuat individu merasa tidak nyaman, merasa benci, bingung, tidak puas dan merasa bersalah, serta seluruh perasaan yang bergejolak dan bercampur antara satu perasaan dengan perasaan lainnya.

Berdasarkan uraian di atas, dapat dirangkum bahwa kebosanan dianggap sebagai pengalaman negatif dan perasaan tidak nyaman yang bersifat umum. Kebosanan muncul ketika situasi atau kondisi individu dianggap kurang bermakna, minim daya tarik, hingga minim tantangan. Oleh karena itu, pada saat individu mengalami kebosanan, maka subjek akan berusaha memotivasi dirinya untuk memperbaiki atau mengubah situasi atau kondisi yang dirasakannya melalui modifikasi perilaku atau situasi yang dialaminya (Struk, Carriere, Cheyne, & Danckert, 2017).

Perkembangan kajian mengenai kecenderungan untuk bosan

Dalam bidang ilmu psikologi, konstruk *boredom proneness* (kecenderungan untuk bosan) telah lama dikembangkan dan diteliti dengan konteks yang berbeda-beda, seperti pada konteks olahraga, klinis, industri organisasi, hingga pendidikan (Vogel-Walcutt, Fiorella, Carper, & Schatz, 2012). Alat ukur konstruk *boredom proneness* yang sudah cukup tua namun masih dipergunakan hingga saat ini adalah *Boredom Proneness Scale* (BPs) dari Farmer dan Sundberg (1986). Selanjutnya Vodanovich dan Kass (1990) mengembangkan BPs dengan mengemukakan lima faktor BPs yaitu stimulasi internal, stimulasi eksternal, persepsi terhadap waktu, responsi afektif, hingga *constraint* atau perasaan terbelenggunya individu saat melakukan atau menjalani kegiatan atau situasi yang bersangkutan (Vodanovich & Kass, 1990).

Pada tahun yang sama, BPs kemudian dibagi menjadi dua faktor yaitu stimulasi internal dan stimulasi eksternal (Harris, 2000). Selanjutnya pada tahun 2005 Vodanovich melakukan pengembangan dan modifikasi BPs ke dalam bentuk yang lebih singkat. Alat ukur tersebut dinamakan *Boredom Proneness Scale – Short Form* (BPs-SF). BPs-SF terdiri atas 12 butir dengan dua faktor yakni stimulasi internal dan stimulasi eksternal. Tahun 2017, Struk et al. (2017)

mengembangkan alat ukur konstruk BP yang dinamakan *Short Boredom Proneness Scale* (SBPs). SBPs bersifat unidimensi dan terdiri atas 8 butir.

Faktor-faktor yang mempengaruhi kecenderungan untuk bosan

Kecenderungan untuk bosan diindikasikan dengan 8 hal (Struk, Carriere, Cheyne, & Danckert, 2017). Pertama, individu sering merasa tidak tahu mengenai kegiatan atau hal yang hendak dilakukannya. Individu cenderung mengalami kebuntuan atau tidak mengetahui kegiatan dan tindakan apa yang hendak dilakukannya. Kedua, individu sulit menghibur diri mereka sendiri. Ketiga, individu melakukan banyak hal secara berulang atau repetitif dan bersifat monoton. Keempat, individu membutuhkan stimulus atau rangsangan yang kuat atau berlebih untuk mendorongnya dalam beraktivitas atau bergerak.

Faktor kelima yang mempengaruhi kecenderungan untuk bosan adalah individu merasa tidak termotivasi dalam melakukan atau menjalankan segala hal atau aktivitas (Struk, Carriere, Cheyne, & Danckert, 2017). Faktor keenam adalah individu sering merasa kesulitan dalam mencari hal atau aktivitas untuk dikerjakan ataupun kegiatan yang dapat membuatnya tetap merasa tertarik. Faktor ketujuh adalah individu cenderung menghabiskan banyak waktu dengan duduk diam tanpa mengerjakan atau melakukan aktivitas apapun. Faktor kedelapan adalah individu merasa dalam keadaan *half-dead* atau "setengah mati" dan mati rasa kecuali saat ia melakukan kegiatan atau hal yang membuatnya merasa bersemangat dan senang (Struk, Carriere, Cheyne, & Danckert, 2017).

Tidak semua orang mengalami kecenderungan akan bosan. Namun mengingat karakteristik perkembangan remaja yang memiliki kondisi emosi yang kurang stabil, maka remaja termasuk siswa SMA dapat mengalami kecenderungan untuk bosan. Kecenderungan untuk bosan ini dapat mengganggu proses belajar yang dijalani melalui daring. Diperlukan strategi untuk mengatasi kebosanan ini. Salah satunya adalah dengan regulasi emosi. Dalam kajian literatur, regulasi emosi dapat digunakan untuk mengatasi emosi-emosi negatif seperti kebosanan.

Regulasi Emosi

Regulasi emosi dapat didefinisikan sebagai strategi untuk mentransformasi responsi emosi sebagai hasil dari penilaian terhadap emosi yang dialami (Gross, 2015). Regulasi emosi merupakan upaya yang dilakukan individu dalam mengatur emosi untuk tujuan tertentu (McRae & Gross, 2020). Proses regulasi emosi dapat disadari atau terjadi secara otomatis dan melibatkan emosi negatif maupun emosi positif.

Tahapan dalam Regulasi Emosi

Regulasi emosi merupakan suatu siklus yang terdiri dari empat tahapan (Ford & Gross, 2018; McRae & Gross, 2020). Tahap pertama disebut tahap identifikasi. Individu mengidentifikasi emosi yang dirasakan dan menentukan apakah emosi tersebut perlu untuk diregulasi. Tahap kedua disebut tahap memilih. Pada tahap ini individu memilih di antara strategi regulasi emosi apa yang sesuai atau dapat memenuhi tujuannya. Tahap ketiga disebut sebagai tahap implementasi. Strategi yang telah ditentukan sebelumnya untuk dilaksanakan oleh individu tersebut. Tahap terakhir adalah tahap untuk memonitor. Individu merefleksikan apakah strategi regulasi emosi yang dilakukannya berhasil atau tidak dan apakah strategi tersebut dapat dipertahankan, dihentikan, atau diubah dengan strategi lain.

Strategi Regulasi Emosi

Terdapat lima kelompok besar strategi regulasi emosi (McRae & Gross, 2020). Kelompok pertama merupakan pemilihan situasi (*situation selection*) untuk individu memilih antara menjauhkan atau mendekatkan dirinya dengan stimulus untuk meregulasi emosi. Kelompok kedua merupakan modifikasi situasi (*situation modification*) yaitu individu melakukan penyesuaian terhadap stimulus sehingga dapat mengubah dampak dari emosi yang dirasakan. Kelompok ketiga adalah penyebaran perhatian (*attentional deployment*) untuk individu mengubah atensinya terhadap kondisi atau situasi yang menjadi stimulus. Kelompok keempat adalah perubahan kognitif (*cognitive change*) untuk individu melakukan penilaian atau mempersepsi arti dari stimulus. Kelompok terakhir adalah modulasi respon (r*esponse*

modulation) bagaimana individu mempengaruhi respon fisiologis maupun perilaku yang muncul dari pengalaman emosi yang dirasakannya secara langsung.

Gambar 1. Model regulasi emosi (diadaptasi dari McRae & Gross, 2020, h. 2)

Faktor-faktor yang mempengaruhi regulasi emosi

Proses regulasi emosi melibatkan proses kognitif, khususnya, strategi *reappraisal*. Aspek neurologis atau fungsi otak menjadi salah satu faktor yang dapat mempengaruhi individu dalam meregulasi emosi. Studi fMRI menunjukkan bahwa area *prefrontal cortex* (PFC) berperan dalam tahap mengidentifikasi, memilih, dan mengimplementasikan strategi regulasi emosi (Gross & Cassidy, 2019). Area PFC juga menjadi bagian dalam mengelola atensi, *working memory*, dan *inhibitory control* yang mendukung proses regulasi emosi (Ochsner & Gross, 2008). Beberapa kondisi seperti stres, kurang tidur, dan kualitas tidur yang kurang baik dapat mempengaruhi aktivitas pada area PFC yang kemudian dapat mempengaruhi keberhasilan dari regulasi emosi (McRae & Gross, 2020).

Selain itu faktor kepribadian ditemukan dapat mempengaruhi proses regulasi emosi. Bagaimana pandangan dan keyakinan individu terhadap emosi mempengaruhi regulasi emosi (Ford & Gross, 2018). Sebagai contoh tipe kepribadian neurotik memiliki sensitivitas yang lebih terhadap emosi negatif dan cenderung menghindar atau meruminasi emosi negatif yang dirasakannya.

Sedangkan tipe kepribadian *extraversion* dikenal sebagai *excitement-seeking* yang cenderung berfokus pada peningkatan emosi positif yang dirasakannya (Hughes, Kratsiotis, Niven, & Holman, 2020). Jadi dapat disimpulkan bahwa tipe kepribadian individu dapat mempengaruhi persepsi dan penilaian individu terhadap emosi sehingga strategi yang dipilih dan diimplementasikan dapat berbeda-beda pada setiap individu.

Proses regulasi emosi juga dapat dipengaruhi oleh faktor lingkungan terutama pada masa kecil (Compas et al., 2017). Anak-anak yang pertama kali belajar mengenal emosi dan mengelola emosi dipengaruhi dari bagaimana sikap orang tua terhadap mereka. Ketika di masa sekolah hingga remaja, pengalaman emosi bersama teman sebaya berperan besar dalam mempelajari dan melatih kemampuan strategi regulasi emosi individu. Selain itu faktor budaya juga dapat menjadi faktor yang mempengaruhi regulasi emosi (McRae & Gross, 2020). Budaya yang terbuka terhadap ekspresi emosi cenderung tidak memilih strategi yang sifatnya meredam atau menutupi emosi yang dirasakannya.

Strategi *cognitive reappraisal*

Salah satu strategi regulasi emosi yang telah banyak diteliti dan dikatakan adaptif adalah *cognitive reappraisal*. Strategi ini melibatkan proses kognitif untuk individu berupaya mencari makna dan mengevaluasi kembali situasi emosi yang dihadapinya (McRae & Gross, 2020). Individu dengan strategi *cognitive reappraisal* meyakini bahwa emosi merupakan hal yang dapat dikendalikan (Ford & Gross, 2018). Penggunaan strategi *cognitive reappraisal* dapat membuat individu menyadari bahwa emosi merupakan kondisi yang bersifat sementara (Kobayasi, Shigematsu, Miyatani, & Nakao, 2020).

Ketika individu mengalami emosi negatif maka individu dengan strategi *cognitive reappraisal* berusaha mencari sisi positif dari situasi tersebut dan menjadikannya sebagai suatu pembelajaran. Dengan mengubah cara berpikirnya, individu dapat mengontrol emosi, meningkatkan emosi positif, ataupun mengurangi emosi negatif yang dirasakannya (McRae & Gross, 2020).

Penelitian telah menunjukkan bahwa semakin tinggi strategi *cognitive reappraisal* dapat semakin menurunkan tekanan (Hu et al., 2014), perasaan kesepian (Kearns & Creaven, 2016), serta emosi negatif hingga aspek psikopatologis, seperti depresi dan kecemasan (Livingstone & Isaacowitz, 2018; Moore, Zoellner, & Mollenholt, 2008).

Dinamika Regulasi Emosi

Emosi adalah perasaan yang umumnya memiliki elemen fisiologis dan kognitif dan dapat mempengaruhi suatu perilaku (Feldman, 2015). Emosi tergolong dalam sistem responsi multikomponen yang ditandai oleh perubahan keadaan secara signifikan, baik secara sadar maupun tidak. Penjelasan mengenai bagaimana regulasi emosi dapat meredam emosi-emosi negatif dapat dilihat dari berbagai sudut pandang. Salah satu sudut pandang dikemukakan oleh Garland el al. (2010). Garland menggambarkan proses yang terjadi ketika seseorang mengalami emosi negatif sebagaimana pada Gambar 2.

Gambar 2. Proses yang terjadi saat seseorang mengalami emosi negatif (diadaptasi dari Garland et al., 2010, h. 854)

Seseorang yang mengalami emosi negatif seperti kemarahan dan ketakutan cenderung melibatkan perubahan saraf, endokrin, dan otot, serta kardiovaskuler. Selain itu dalam menghadapi emosi negatif, seseorang cenderung memiliki pemikiran untuk melawan ataupun melarikan diri (*fight or flight*). *Flight or Fight Response* adalah responsi pertahanan aktif, pola yang terkoordinasi melalui responsi emosional, dan perilaku dan fisiologis (Kozlowska, Walker, McLean, & Carrive, 2015). Seseorang yang mengalami emosi positif seperti kegembiraan, hiburan, serta harapan, memiliki sistem responsi tubuh multikomponen yang dapat berfungsi sebagai benteng dalam menghadapi tekanan dalam menjalani kehidupan. Emosi positif dapat memperbaiki serta meniadakan penyempitan kognitif yang dipicu oleh emosi negatif. Selain itu emosi positif dapat memfasilitasi penilaian kembali kognitif (*cognitive reappraisal*). Hal ini memungkinkan individu untuk menemukan makna positif dalam keadaan negatif mereka (Tugade & Fredrickson, 2004).

Gambar 3. Proses yang terjadi saat seseorang mengalami emosi positif (diadaptasi dari Garland et al., 2010 h. 857)

Dinamika emosi dengan spiral ke bawah (Gambar 2) menunjukkan siklus yang cenderung merusak dan konsisten yang dipicu oleh emosi negatif. Dinamika emosi spiral ke bawah lebih cenderung berfokus pada diri serta menyempit dan memiliki perilaku yang defensif. Sedangkan dinamika emosi dengan spiral ke atas (Gambar 3), menunjukkan siklus yang konsisten seperti dinamika emosi dengan spiral ke bawah, namun emosi tersebut mengarah pada fungsi optimal dan meningkatkan keterbukaan sosial yang dipicu oleh emosi positif. Dinamika emosi dengan spiral ke atas cenderung mengarahkan individu untuk terbuka kepada orang lain dan memiliki aktivitas eksplorasi yang baru atau spontan. Dengan demikian disimpulkan bahwa dinamika dengan spiral ke atas lebih terbuka, permeable, fleksibel, dan berorientasi sosial daripada dinamika emosi dengan spiral ke bawah.

Berdasarkan uraian di atas maka ketika seseorang, termasuk siswa SMA, mengalami kebosanan misalnya terhadap tugas yang dihadapi, maka perlu dilakukan upaya-upaya yang memastikan bahwa apa yang terjadi adalah spiral ke atas. Mengacu pada pembahasan di atas, ada lima strategi regulasi emosi yang yang dapat dilakukannya. Pertama adalah pemilihan situasi. Individu dapat memilih antara menjauhkan atau mendekatkan dirinya dengan hal yang membosankannya. Strategi ini sulit dilakukan apabila penyebab kebosanan adalah tugas belajar yang menjadi kewajibannya dalam proses pendidikan. Karena itu individu tersebut perlu mencari strategi lain yang lebih tepat.

Kemungkinan strategi yang kedua adalah individu dapat melakukan modifikasi situasi yaitu individu melakukan penyesuaian atau modifikasi terhadap situasi dalam melaksanakan tugas belajar yang sedang dihadapinya. Misalnya ia dapat memodifikasi tempat belajarnyagaya belajarnya, cara belajarnya, atau dengan berdiskusi dengan temannya sehingga dapat mengubah dampak dari emosi yang dirasakannya. Kemungkinan ketiga adalah melakukan penyebaran perhatian untuk individu mengalihkan atensinya terhadap kondisi atau situasi pembelajaran yang membosankan. Apabila atensi terhadap tugas belajar yang dihadapinya yang menyebabkan kebosanan maka individu dapat

dapat memberikan atensi kepada hal lain terlebih dahulu dalam waktu yang diaturnya sehingga timbul emosi positifnya, dan lalu individu kembali memberikan atensi terhadap tugasnya. Hal penting dalam hal ini adalah kemampuan individu untuk meregulasi waktunya. Individu perlu menetapkan lamanya waktu yang digunakan untuk memberikan atensi kepada hal lain dan jangan sampai individu terlalu asyik dalam kegiatan lain itu dan lupa pada tugas belajarnya.

Kemungkinan keempat adalah melakukan perubahan kognitif, yaitu individu melakukan penilaian berbeda atau memaknakan tugas yang dihadapinya secara berbeda. Misalnya dapat saja individu tidak mempersepsi tugas itu sebagai beban berat yang perlu dikerjakannya melainkan sebagai satu permainan atau game yang menyenangkan. Game itu dapat membawanya ke kelulusan mata pelajaran dan kelulusan tersebut merupakan reward atau hadiah atau pencapaian yang lebih baik baginya.

Kemungkinan kelima adalah modulasi respon untuk individu mempengaruhi responsi fisiologis maupun perilaku yang muncul dari pengalaman emosinya. Misalnya individu melakukan gerakan badan seperti olah raga atau menari sederhana sehingga kebugaran tubuhnya meningkat dan emosi positifnya dapat meningkat. Kemungkinan lain misalnya masalah minum kopi dengan takaran yang sesuai, atau vitamin yang meningkatkan kebugaran tubuhnya. Kebugaran ini memungkinan timbulnya emosi positif yang pada gilirannya dapat meningkatkan responsi positif terhadap tugas belajar yang dihadapinya.

1.3 Penutup

Regulasi emosi merupakan salah satu mekanisme psikologis manusia yang dipelajari oleh para ahli psikologi. Pemahaman mengenai regulasi emosi merupakan salah satu bekal yang bermanfaat bagi pengenalan diri seseorang, khususnya, remaja yang sedang dalam masa berupaya mengenal dirinya. Keterampilan menggunakan strategi regulasi emosi juga seringkali tidak secara otomatis dimiliki oleh seseorang. Seringkali diperlukan bantuan orang lain yang dalam hal ini ahli psikologi untuk mengenali dan meregulasi emosi seseorang.

Apabila seseorang mengenali emosinya dan mampu meregulasi emosinya dengan baik maka diharapkan bahwa ia dapat melaksanakan fungsi-fungsi kehidupannya secara lebih baik termasuk dalam proses pembelajaran dalam masa pandemi COVID-19.

Perlu dicatat bahwa strategi-strategi regulasi emosi untuk mengatasi kebosanan yang telah dipaparkan dalam tulisan ini adalah hasil pemikiran penulis setelah melaksanakan pengkajian literatur. Beberapa contoh strategi belum pernah diuji secara empiris oleh penulis. Secara teoretis strategi-strategi regulasi emosi itu dapat digunakan dalam menyelesaikan persoalan kebosanan siswa SMA pada masa pandemi COVID-19. Tulisan ini diharapkan dapat menjadi pemicu bagi penelitian-penelitian empiris mengenai penggunaan strategi regulasi emosi dalam mengatasi kebosanan yang mungkin saja muncul dalam berbagai keadaan.

Referensi

Apriani, I., & Tiatri, S. (2021). Peran Regulasi Emosi terhadap Problematic Smartphone Use dengan Non-Social Smartphone Use sebagai Mediator [Unpublished master's Thesis]. Program Studi Magister Psikologi Profesi. Universitas Tarumanagara.

Büyükgebiz. (2013). Nutrition in adolescents age group. *Turkey Clinical Journal of Pediatrics Science, 9*(2), 37–47.

Compas, B. E., Jaser, S. S., Bettis, A. H., Watson, K. H., Gruhn, M. A., Dunbar, J. P., & Thigpen, J. C. (2017). Coping, emotion regulation, and psychopathology in childhood and adolescence: A meta-analysis and narrative review. *Psychological Bulletin, 143,* 939. http://dx.doi.org/10 .1037/bul0000110

Depdiknas. (2004). *Kerangka Dasar Kurikulum 2004*. Jakarta.

Farmer, R., & Sundberg, N. D. (1986). Boredom proneness--the development and correlates of a new scale. *Journal of Personality Assessment*, *50*(1), 4-17.

Feist, J. Feist. G. J. & Robert, T. A. (2018). *Theories of Personality (9th ed.)*. New York: McGraw-Hill Education.

Feldman, R. S. (2015). *Essentials of Understanding Psychology, (11th ed).* New York: McGraw-Hill Education.

Ford, B. Q. & Gross, J. J. (2018). Emotion regulation: Why beliefs matter. *Canadian Psychology/Psychologie Canadienne, 59(1), 1–14. http://dx.doi.org/10.1037/ cap0000142*

Gross, J. T. & Cassidy, J. (2019). Expressive suppression of negative emotions in children and adolescents: Theory, data, and a guide for future research. Developmental Psychology, 55(9), 1938-1950. http://dx.doi.org/10.1037/ dev0000722

Garland, E. L., Fredrickson, B., Kring, A. M., Johnson, D. P., Meyer, P. S., & Penn, D. L. (2010). Upward spirals of positive emotions counter downward spirals of negativity: Insights from the broaden-and-build theory and affective

neuroscience on the treatment of emotion dysfunctions and deficits in psychopathology. *Clinical Psychology Review,* 30(7), 849–864. doi:10.1016/j.cpr.2010.03.002

Gross, J. J. (2015). The extended process model of emotion regulation: Elaborations, applications, and future directions. *Psychological Inquiry: An International Journal for the Advancement of Psychological Theory, 26*(1), 130-137. http://dx.doi.org/10.1080/1047840X.2015.989751

Harris, M. B. (2000). Correlates and characteristics of boredom proneness and boredom 1. *Journal of Applied Social Psychology*, *30*(3), 576-598.

Hu, T., Zhang, D., Wang, J., Mistry, R., Ran., G., & Wang, X. (2014). Relation between emotion regulation and mental health: A meta-analysis review. *Psychological Reports: Measures & Statistics, 114*(2), 341-362. http://dx.doi.org/10.2466/03.20.PR0.114k22w4

Hughes, D. J., Kratsiotis, I. K., Niven, K., & Holman, D. (2020). Personality traits and emotion regulation: A targeted review and recommendations. *Emotion, 20*, 63–67. http://dx.doi.org/10.1037/emo0000644

Instruksi Menteri Dalam Negeri Nomor 15 Tahun 2021 tentang Pemberlakuan Pembatasan Kegiatan Masyarakat Darurat Coronavirus Disease 2019 Di Wilayah Jawa dan Bali.

Kearns, S. M., & Creaven, A. M. (2016). Individual differences in positive and negative emotion regulation: Which strategies explain variability in loneliness? *Personality and Mental Health, 11*(1), 64–74. http://dx.doi.org/10.1002/pmh.1363

Kobayasi, R., Shigematsu, J., Miyatani, M., & Nakao, T. (2020). Cognitive reappraisal facilitates decentering: A longitudinal cross-lagged analysis study. *Frontiers in Psychology, 11*, 103. http://dx.doi.org/10.3389/fpsyg.2020.00103

Kozlowska, K., Walker, P., McLean, L., & Carrive, P. (2015). *Fear and the Defense Cascade. Harvard Review of Psychiatry, 23(4),* 263–287. doi:10.1097/hrp.0000000000000065

Larson, R., Csikszentmihalyi, M., & Graef, R. (1980). Mood variability and the psychosocial adjustment of adolescents. *Journal of Youth and Adolescence, 9*(6), 469–490.

Lichner, V., Petriková, F., & Žiaková, E. (2021). Adolescents self-concept in the context of risk behaviour and self-care. *International Journal of Adolescence and Youth*, *26*(1), 57–70. doi:10.1080/02673843.2021.1884102

Livingstone, K. M., & Isaacowitz, D. M. (2018). The roles of age and attention in general emotion regulation, reappraisal, and expressive suppression. *Psychology and Aging,* 33(3), 373-383. http://dx.doi.org/10.1037/pag0000240.\

McRae, K. & Gross, J. J. (2020). Emotion regulation. *Emotion, 20*(1), 1-9. http://dx.doi.org/10.1037/emo0000703

Monks, F. J., Knoers, A. M. P & Hadinoto, S.R. (2002). *Psikologi Perkembangan: Pengantar dalam Berbagai Bagiannya*. Yogyakarta: Gajah Mada University Press.

Moore, S. A., Zoellner, L. A., & Mollenholt, N. (2008). Are expressive suppression and cognitive reappraisal associated with stress-related symptoms? *Behaviour Research and Therapy, 46*, 993-1000. http://dx.doi.org/10.1016/j.brat.2008.05.001

Ochsner, K. N. & Gross, J. J. (2008). Cognitive emotion regulation: Insights from social cognitive and affective neuroscience. *Current Directions in Psychological Science, 17*(20), 153-158. https://www.jstor.org/stable/20183270

Peraturan Pemerintah Nomor 21 Tahun 2020 tentang Pembatasan Sosial Berskala Besar dalam Rangka Percepatan Penanganan Coronavirus Disease 2019 (COVID-19) tanggal 31 Maret 2020.

Schultz, D. P. & Schultz, S. E. (2012). *Theories of Personality (10th Ed)*. Wadsworth: Cengage Learning.

Siaran Pers Kementerian Koordinator Bidang Perekonomian Republik Indonesia Nomor HM.4.6/03/SET.M.EKON.3/01/2021 tentang Pemberlakuan Pembatasan Kegiatan Masyarakat hanya Terbatas di Beberapa Kabupaten/Kota.

Struk, A. A., Carriere, J. S., Cheyne, J. A., & Danckert, J. (2017). A short boredom proneness scale: Development and psychometric properties. *Assessment*, *24*(3), 346-359.

Surat Edaran No. 4 Tahun 2020 tentang Pelaksanaan Kebijakan Pendidikan dalam Masa Darurat Penyebaran Coronavirus Disease (COVID-19) tanggal 24 Maret 2020.

Taufik, J. R., & Tiatri, S. (2021). Peran Fear of Missing Out dan Need for Touch terhadap Problematic Smartphone Use dengan Boredom Proneness [Unpublished master's Thesis]. Program Studi Magister Psikologi Profesi. Universitas Tarumanagara.

Tugade, M. M., & Fredrickson, B. L. (2004). Resilient individuals use positive emotions to bounce back from negative emotional experiences. *Journal of Personality and Social Psychology*, 86(2), 320−333.

Vodanovich, S. J., & Kass, S. J. (1990). A factor analytic study of the boredom proneness scale. *Journal of Personality Assessment*, *55*(1-2), 115-123.

Vodanovich, S. J., Wallace, J. C., & Kass, S. J. (2005). A confirmatory approach to the factor structure of the Boredom Proneness Scale: Evidence for a two-factor short form. *Journal of Personality Assessment*, *85*(3), 295-303.

Vogel-Walcutt, J. J., Fiorella, L., Carper, T., & Schatz, S. (2012). The definition, assessment, and mitigation of state boredom within educational settings: A comprehensive review. *Educational Psychology Review*, *24*(1), 89-111.

Yang, X. J., Liu, Q. Q., Lian, S. L., & Zhou, Z. K. (2020). Are bored minds more likely to be addicted? The relationship between boredom proneness and problematic mobile phone use. *Addictive Behaviors*, *108*, 106426.

Profil Penulis

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

Pada tahun 1994, Sri Tiatri (ST) lulus S1 Psikologi UNPAD. Kemudian ST melanjutkan pendidikan lulus S2 Psikologi UI pada tahun 2001 dan melanjutkan pendidikan S3 Educational Psychology, University of Queensland, Australia, pada tahun 2010. Saat ini, ST rutin melaksanakan penelitian dan pengabdian kepada masyarakat dalam bidang Psikologi Pendidikan, khususnya dengan tema berbahasa, berpikir, berteknologi informasi, dan budaya. Selain itu, ST bertugas sebagai Wakil Dekan Fakultas Psikologi UNTAR. Beberapa karya bersama Tim antara lain: *Game Online Addiction Questionnaire* (2013); *Thinking Skill Training* (2015); *Working Memory &* Congklak (2017); *Cellphone Usage* (2020).

Irene Apriani

Irene Apriani (IA) adalah Lulusan Sarjana Psikologi di Universitas Tarumanagara pada tahun 2020. Di tahun dan tempat yang sama juga IA memulai pendidikan Magister Psikologi dengan bidang peminatan klinis. Selain berkuliah saat ini, IA juga aktif mengikuti pelatihan, workshop, atau seminar yang berkaitan dengan Psikologi Klinis seperti Cognitive Behaviour Therapy (CBT), Art Therapy, dan sebagainya. IA juga aktif menjadi volunteer konselor pada beberapa kesempatan, serta aktif di luar dunia akademisi seperti menjadi MC pada kegiatan ibadah. Terdapat dua karya ilmiah yang pernah IA hasilkan untuk dipublikasi dalam 2 konferensi internasional: Tarumanagara International Conference on the Applications of Social Sciences and Humanities (TICASH) 2020, dan Tarumanagara International Conference on Medicine and Health (TICMIH) 2021.

Mirabella

Mirabella (MB) adalah mahasiswa aktif Sarjana di Universitas Tarumanagara, Fakultas Psikologi. Selama kuliah, memiliki pengalaman sebagai asisten mahasiswa di Fakultas Psikologi, dan asisten peneliti di STS Research Group, Universitas Tarumanagara. Selama menjadi asisten peneliti, MB telah terlibat dalam beberapa penulisan karya ilmiah bersama dengan dosen dan rekan asisten. Selain menjalankan kuliah, MB juga mengembangkan diri melalui program magang dan volunteer. MB pernah terlibat dalam kegiatan volunteer sebagai *content writer, head of content writer (leader)* dan *graphic design*. Selain itu, MB juga aktif mengikuti beberapa training atau pelatihan, yaitu NNLP di Neo NLP Society dan beberapa pelatihan HR.

Jordain Riyadi Taufik

Jordain Riyadi Taufik (JRT) merupakan lulusan Sarjana Fakultas Psikologi di Universitas Tarumanagara. Saat ini JRT tengah menempuh pendidikan Magister Profesi Psikologi di Universitas Tarumanagara dengan bidang peminatan klinis. Selain itu, JRT juga aktif menimba ilmu di luar kampus seperti mengikuti workshop ataupun seminar-seminar yang berkaitan dengan Psikologi Klinis seperti teori kepribadian maupun teknik terapi psikologi. Saat ini, karya yang sudah JRT hasilkan, salah satunya yakni terkait hubungan dan peran daripada aspek emosi, dalam memprediksi proses belajar dari pelajar SMA (Sekolah Menengah Atas).

BAB 12

Pengaruh Aktivitas Fisik Rutin Sehari-hari pada *Subjective Well-Being* Remaja di Masa Pandemi COVID-19

Heryanti Satyadi
Program Studi Psikologi Profesi Jenjang Magister
Fakultas Psikologi Universitas Tarumanagara

Abstrak

Masa remaja adalah masa perkembangan fisik yang paling signifikan waktu dimana terjadi perubahan seorang individu dengan tubuh anak-anak menjadi individu dengan tubuh dewasa. Faktor fisik pada remaja bertumbuh dipengaruhi selain oleh nutrisi juga dengan aktivitas fisik rutin sehari-hari. Energi fisik remaja maupun energi emosinya harus mendapat tempat ekspresi yang tepat agar berkembang pula *subjective well-being*. Namun saat ini terjadi pandemi Covid-19 yang melanda seluruh bumi dan penduduk di dalamnya yang mengakibatkan pembatasan lingkungan demi mencegah penularan. Aktivitas fisik rutin berupa olahraga modifikasi dapat menjadi solusi menumbuhkan *subjective well-being* pada remaja yang stres akibat dibatasinya ruang dan gerak untuk beraktivitas fisik.

Kata kunci: remaja, aktivitas fisik rutin, dan *subjective well-being*

1.1 Pendahuluan/ Latar Belakang

Pada saat ini masyarakat di seluruh dunia sedang dilanda pandemi virus COVID-19, termasuk Indonesia. Jenis virus baru ini muncul tahun 2019 dan menyerang sistem pernapasan manusia, yang menyebabkan mulai dari flu biasa hingga sindrom pernapasan akut (Chen et al., 2020). Karena penularannya terjadi sangat cepat secara langsung atau tidak langsung dari satu orang ke orang lain sehingga organisasi kesehatan dunia (WHO) menetapkan virus corona sebagai pandemi pada 9 Maret 2020 (covid19.go.id, 2021).

Pemerintah Indonesia kemudian mengambil tindakan untuk mengantisipasi virus ini menyebar semakin luas, salah satunya dengan melakukan PSBB (Pembatasan Sosial Berskala Besar). Kebijakan ini membatasi kontak sosial secara fisik dengan orang lain dan mengurangi mobilitas masyarakat di luar rumah agar tidak tertular virus COVID-19. Perkantoran menerapkan sistem bekerja dari rumah, pusat perbelanjaan ditutup sampai waktu yang belum ditentukan, begitu pula dengan kegiatan pendidikan di sekolah juga harus dilakukan dari rumah. Segala kegiatan yang biasa dilakukan di luar rumah diberhentikan untuk sementara dan seluruh masyarakat dihimbau untuk tetap berada di rumah masing-masing. Kondisi ini menyebabkan semua kalangan dipaksa untuk beradaptasi dengan kebiasaan baru. Salah satu yang terkena dampaknya adalah terjadinya pembatasan fisik dan ruang gerak bagi remaja yang biasanya lebih sering beraktivitas fisik bersama teman-temannya di luar rumah.

Masa remaja adalah masa peralihan dari anak-anak menuju dewasa yang di dalamnya mencakup kematangan mental, emosional, sosial, dan juga fisik (Hurlock, 1999). Menurut Papalia, Olds dan Feldman (2009), remaja adalah individu yang sedang berada dalam tahap transisi dari kanak-kanak menuju dewasa yang dimulai dari umur 12 tahun dan berakhir di umur belasan akhir atau awal dua puluhan. Berbagai tugas perkembangan ini melibatkan kematangan dari segi fisik, psikologis, dan sosial yang membutuhkan keterlibatan dengan lingkungan sosial. Remaja sedang berada dalam taraf usia perkembangan fisik yang memungkinkan berkembangnya keterampilan yang dibutuhkan remaja untuk menyelesaikan tugas perkembangannya (Desmita, 2006).

Namun situasi pandemi membatasi ruang geraknya hanya di lingkungan rumah. Ditambah lagi, terjadinya berbagai perubahan fisik dan psikologis yang terjadi pada masa remaja menyebabkan kondisi emosional remaja menjadi tidak stabil karena pembatasan lingkungan yang terus menerus dan menjadi new normal. Bagi remaja sistem pembelajaran daring ini menjadi stimulus untuk mereka menghabiskan waktu berlama-lama dengan duduk dan beraktivitas dengan komputernya sepanjang waktu. Mereka kurang melakukan gerakan-gerakan yang dibutuhkan fisiknya untuk bertumbuh dan melepaskan energi emosi yang ada pada usianya. Situasi pandemi ini cenderung membuat remaja mengalami tekanan yang lebih besar yang bisa berdampak pada adanya kesulitan akademis, penyalahgunaan obat, dan kenakalan remaja (Santrock, 2007).

Stres merupakan salah satu dampak pandemi yang turut dirasakan oleh remaja. Berdasarkan data yang diperoleh Perhimpunan Dokter Spesialis Kedokteran Jiwa Indonesia (PDSKJI, 2020) yang meneliti mengenai perkembangan psikologis masyarakat saat pandemi COVID-19 menunjukkan 64,3% dari 1.522 responden mengalami kecemasan atau stres yang merupakan dampak dari adanya pandemi ini. Menurut WHO (2021), stres yang muncul selama masa pandemi COVID-19 bisa berupa rasa takut dan cemas mengenai kesehatan diri dan kesehatan orang terdekatnya, pola tidur/pola makan berubah, sulit berkonsentrasi, hingga menggunakan obat-obatan/ narkoba. Kondisi psikologis remaja yang belum stabil semakin diperburuk dengan kondisi saat ini yang tidak mendukung remaja melakukan aktivitas seperti biasanya di luar rumah. Remaja menjadi semakin banyak berinteraksi lewat media daring seperti media sosial dan game online, juga terisolasi dari dunia luar dan teman-temannya karena menghindari virus COVID-19.

Erikson (dalam Santrock, 2002, h.57) menjelaskan bahwa remaja juga berada pada kondisi psychological moratorium yaitu kesenjangan antara rasa aman pada masa kanak-kanak dan otonomi pada masa dewasa. Kondisi inilah yang diduga menjadi pemicu cenderung rendahnya subjective well-being pada remaja di tengah-tengah kondisi serba dibatasi di masa pandemi covid-19 ini.

Lebih lanjut dinyatakan bahwa bahwa individu remaja memang memiliki level depresi yang lebih tinggi dibandingkan dengan individu yang lebih tua. Hal tersebut didukung oleh informasi dari Direktur RSJ Menur, dr. Adi Wirachjanto yang menyatakan bahwa 20% pasien depresi berat yang ditangani adalah remaja dibawah usia dua puluh tahun serta masih berstatus sebagai pelajar (Detik news, 10 Oktober 2012).Rendahnya subjective well-being remaja dapat dipengaruhi juga oleh faktor lain, yaitu permasalahan lingkungan. Lingkungan adalah faktor yang dominan dalam kehidupan setiap manusia. Dalam kesehariannya, setiap manusia, termasuk juga remaja tentu tidak akan pernah terlepas dari interaksinya dengan lingkungan.

Di sisi lain Santrock (2002) mendefinisikan remaja sebagai individu yang berada pada periode perkembangan transisi dari masa anak-anak hingga masa dewasa. Sehingga dapat disimpulkan bahwa subjective well-being pada remaja adalah kondisi psikologis positif berupa evaluasi kepuasan hidup yang dilakukan oleh individu yang berada pada masa perkembangan transisi dari masa anak anak hingga masa dewasa.

Berbagai penelitian telah menemukan adanya keterkaitan antara subjective well-being dan kesehatan fisik (Sukadiyanto, 2010). Charles Goodstein, MD, seorang profesor psikiater klinis dari New York University's Langone School of Medicine menyatakan bahwa otak manusia berhubungan erat dengan sistem endokrin yang bekerja melepaskan hormon. Hormon ini memiliki pengaruh terhadap kesehatan mental. Begitu pula sebaliknya, pikiran dan perasaan seseorang dapat memengaruhi hormon yang dapat mengganggu sistem kerja organ tubuh (Hariyanto, 2020). Cara sederhana yang dapat dilakukan untuk mengelola stres dan meningkatkan subjective well-being yakni dengan melakukan kegiatan yang menyehatkan secara fisik yakni olahraga, tetapi bukan untuk berkompetisi atau berprestasi melainkan untuk rekreasi dan kesehatan. Kusumawardhani (2009) mengatakan bahwa berolahraga teratur dapat meningkatkan ketahanan terhadap stres, bahkan depresi. Berolahraga yang cukup akan meningkatkan kadar hormon endorphin dalam tubuh, yang memicu rasa senang dan rileks, serta memperbaiki suasana hati. Olahraga dapat dilakukan

dengan berjalan kaki, jogging, lompat tali, bersepeda, berenang, dan olahraga aerobik lainnya sebanyak tiga kali per minggu selama 20 – 30 menit.

1.2 Isi dan Pembahasan

Remaja dan Stres

Menurut Erikson (1982 dalam Plotnik & Kouyoumdjian, 2008), masa remaja berada dalam tahap pencarian identitas diri. Seorang yang berada dalam tahap pencarian identitas diri akan berusaha mencari tahu siapa dirinya dan apa yang diinginkannya pada masa depan (Suls, 1989 dalam Coon, 2004). Hal ini dapat terjadi karena pada masa remaja, ada banyak perubahan yang terjadi pada diri seseorang baik dalam segi fisik, kognitif, maupun hubungannya dengan orang lain sehingga individu tersebut akan berusaha memahami siapa dirinya (Grotevant & Cooper, 1998 dalam Desmita, 2006). Havigrust (dalam Putro, 2017) menyebutkan ada tugas-tugas perkembangan yang harus dipenuhi dalam masa remaja. Tugas-tugas perkembangan ini merupakan landasan bagi remaja untuk menuntaskan tugas perkembangan dalam tahap kehidupan berikutnya. Apabila berhasil, maka remaja akan membentuk identitas diri yang kuat dan sehat mental, namun bila gagal, remaja akan mengalami kebingungan psikologis yang menyebabkan kerentanan terhadap stres, juga kesulitan dalam menuntaskan tugas perkembangan pada tahapan perkembangan berikutnya (Putro, 2017).

Tugas-tugas perkembangan yang harus dipenuhi oleh remaja antara lain, pertama menerima perubahan fisik yang dialami dan melakukan peran sesuai dengan gendernya secara efektif dan merasa puas terhadap keadaan tersebut. Kedua, mengembangkan keterampilan komunikasi interpersonal dan bergaul dengan teman sebaya, baik secara individual maupun kelompok. Ketiga, mencapai kemandirian emosional dari orangtua atau figur-figur yang mempunyai otoritas. Keempat, mengembangkan kecakapan intelektual dan konsep-konsep tentang kehidupan bermasyarakat. Kelima, mencari jaminan bahwa suatu saat harus mampu berdiri sendiri dalam bidang ekonomi guna mencapai kebebasan ekonomi. Keenam, mempersiapkan diri untuk menentukan

suatu pekerjaan yang sesuai dengan bakat dan kesanggupannya. Ketujuh, memahami dan mampu bertingkah laku yang dapat dipertanggungjawabkan sesuai dengan norma-norma dan nilai-nilai yang berlaku. Kedelapan, memperoleh informasi tentang pernikahan dan mempersiapkan diri untuk berkeluarga. Terakhir kesembilan, mendapatkan penilaian bahwa dirinya mampu bersikap tepat sesuai dengan pandangan ilmiah (Havigrust dalam Putro, 2017).

Stres perlu dikelola dengan baik. Penelitian mengungkapkan bahwa melakukan kegiatan secara rutin dapat menurunkan tingkat stres dan kecemasan baik pada anak, remaja, maupun orang dewasa (Arlinghaus & Johnston, 2018). Terutama pada masa pandemi, manusia cenderung kesulitan dalam menyadari waktu (sense of time), karena hanya di rumah sepanjang hari sehingga kurang memiliki kepastian mengenai apa yang hendak dilakukan. Kurangnya kepastian dan jadwal rutin ini menyebabkan stres, kecemasan, bahkan depresi (Solhkhah dalam Ginsberg, 2020). Mempertimbangkan hal tersebut, memiliki rutinitas sederhana menjadi hal yang penting untuk mempertahankan kesehatan mental dan mengelola stres pada masa pandemi. Salah satu aktivitas yang disarankan adalah beraktivitas fisik dengan teratur setiap hari.

Remaja dan aktivitas fisik

Caspersen (dalam Kruk, 2009) menjelaskan definisi aktivitas fisik dengan mengacu pada pengeluaran semua energi saat melakukan gerakan serta diartikan sebagai setiap gerakan tubuh yang dihasilkan oleh otot rangka yang pada akhirnya menghasilkan pengeluaran energi yang jauh lebih besar dibandingkan ketika seseorang sedang tidak melakukan apa-apa atau ketika sedang beristirahat. Aktivitas fisik tidak hanya didefinisikan pada sebagian aktivitas berolahraga saja, namun sangat luas, hingga mencakup segala jenis aktivitas seperti ketika seseorang melakukan pekerjaan di dalam rumah, seperti pekerjaan rumah tangga dan juga pekerjaan yang dapat dilakukan di luar ruangan, dengan berjalan kaki, bersepeda, sekedar berbelanja, melakukan olahraga, serta beberapa bentuk aktivitas

kehidupan sehari-hari atau beberapa aktivitas rekreasi yang biasanya seseorang lakukan dalam kehidupannya sehari-hari secara rutin.

Aktivitas fisik juga dapat diartikan sebagai bentuk perilaku yang melibatkan segala pergerakan manusia, yang dapat menghasilkan atribut fisiologis seperti halnya adanya peningkatan pengeluaran energi serta peningkatan pada kebugaran fisik atau kebugaran tubuh manusia (Pette, Morrow, & Woolsey dalam Alricsson, 2013). Definisi aktivitas fisik sangat meluas, bahkan latihan serta olahraga juga termasuk dalam bentuk aktivitas fisik yang dapat dilakukan oleh seseorang. Pada saat seseorang terlibat dalam latihan atau olahraga, maka orang tersebut tentunya akan melibatkan otot rangka serta energi dalam melakukannya. Terdapat banyak sekali manfaat pada saat seseorang terlibat dalam latihan serta olahraga, seperti halnya dapat meningkatkan kesehatan tubuh seseorang dan juga dapat mengurangi masalah kesehatan.

Berdasarkan World Health Organization (2020) aktivitas fisik didefinisikan sebagai bentuk pengeluaran energi yang terjadi di dalam tubuh manusia serta dihasilkan oleh otot rangka. banyak cara yang dapat dilakukan oleh seseorang pada aktivitas fisik yaitu seperti jalan kaki, sekedar berkeliling dengan bersepeda, olahraga dan melakukan rekreasi, beberapa jenis aktivitas fisik tersebut merupakan jenis yang banyak cukup dilakukan oleh orang-orang dan cukup populer. Pada saat seseorang melakukan olahraga atau aktivitas fisik secara teratur serta memadai, hal tersebut tentunya sangat bermanfaat baik, seperti dapat meningkatkan kebugaran otot dan kardiorespirasi, meningkatkan kesehatan dan fungsi tulang dalam tubuh, mengurangi risiko hipertensi, jantung koroner, stroke, diabetes, serta mengurangi risiko dari berbagai jenis kanker. Berperan penting pada keseimbangan energi dan pengendalian berat badan seseorang, serta sangat berperan baik dalam menjaga kesehatan mental, kualitas hidup, serta kesejahteraan dalam hidup seseorang.

Dalam aktivitas fisik, seseorang dapat melakukan beberapa perubahan-perubahan, atau yang biasa disebut dengan olahraga modifikasi. Modifikasi aktivitas fisik lainnya dapat merupakan kegiatan melakukan pekerjaan rumah sehari-hari. Dengan diberlakukannya penyesuaian pada beberapa aspek

gerak, seseorang dapat melakukan aktivitas fisik, seperti halnya bekerja dapat menjadi sarana olah tubuh. Aspek lainnya adalah modifikasi dalam aspek tugas yaitu dengan cara menyesuaikan tugas sesuai dengan kemampuan seseorang. Beberapa hal yang dapat diubah atau disesuaikan dengan kebutuhan peserta yaitu seperti dengan adanya perubahan dalam hal peralatan, durasi waktu dalam menyelesaikan kegiatan, kebutuhan kekuatan atau kecepatan selama melakukan kegiatan atau adanya perubahan dalam aturan, sehingga dibuat menjadi lebih sederhana dibandingkan dengan aktivitas aslinya (Kasser dalam Menear & Davis, 2007).

Salah satu artikel penelitian yang dilakukan di Indonesia juga menerapkan penelitian dengan memberikan intervensi bentuk olahraga yang dimodifikasi. Olahraga modifikasi dalam penelitian oleh Alhuda & Ainin (2017) tersebut menjelaskan olahraga modifikasi, olahraga modifikasi adalah permainan yang telah disesuaikan serta disederhanakan dalam beberapa hal, seperti halnya pada pemain, tempat, serta waktu dalam melakukannya. Tujuan dalam dilakukannya modifikasi dalam olahraga tentunya dengan tujuan untuk membuat seseorang merasa lebih nyaman serta senang saat mengikuti instruksi yang diberikan selama aktivitas olahraga yang dilakukan sedang berlangsung (Masrofah & Rachman, 2016).

Aktivitas fisik rutin dan Well-being

Berdasarkan Weaver dan Doyle (2019) salah satu bentuk aktivitas fisik yaitu olahraga, dapat berpengaruh baik bagi orang dewasa maupun anak-anak dalam hal kesehatan otak, sehingga manfaat olahraga tidak hanya untuk kebugaran otot saja. Bahkan ketika seseorang menggerakkan tubuhnya menjadi lebih aktif itu juga sudah dapat dikatakan sebagai bentuk olahraga, contohnya yaitu seperti seseorang menari, berjalan kaki, bermain sepeda, berenang, atau bahkan hanya sekedar bermain lempar bola. Banyak orang mengira bahwa olahraga diartikan sebagai melakukan suatu aktivitas yang sangat berat dan penuh aturan. Padahal yang dipentingkan saat melakukan olahraga adalah aktivitas fisik tersebut dapat memicu

pelepasan protein yang berdampak baik terhadap otak manusia. Peran protein nutrisi tersebut tentunya untuk menjaga kesehatan sel-sel otak (neuron) serta mendorong pertumbuhan neuron yang baru, yang mana hal tersebut merupakan hal yang sangat penting terhadap kesehatan otak manusia secara keseluruhan.

Pada saat seseorang melakukan olahraga secara teratur, itu juga dapat membantunya dalam mengontrol emosi ketika seseorang sedang meluapkan emosi marah atau ketika sedang merasa kesal yang akhirnya justru dapat meningkatkan kesehatan mental seseorang. Saat ini penelitian mengenai aktivitas fisik telah banyak dikaji oleh banyak peneliti, khususnya banyak peneliti yang membahas mengenai kaitan antara aktivitas fisik serta well-being seseorang. Hal tersebut dapat terjelaskan pada beberapa penelitian n oleh Faulkner et al (2021) mengenai aktivitas fisik terhadap mental health (kesehatan mental) dan well-being (kesejahteraan) pada orang dewasa khususnya selama strategi awal pada penanganan pandemi COVID-19. Penelitian ini merupakan penelitian lintas Negara. Tujuan dalam penelitian ini yaitu untuk mengetahui mengenai aktivitas fisik, kesehatan mental, dan kesejahteraan orang dewasa di Inggris, Irlandia, Selandia Baru, dan Australia selama tahap awal tanggapan penanggulangan pada penyakit Coronavirus (COVID-19). Pada penelitian ini mengukur kesehatan mental dan kesejahteraan mental untuk menilai gejala depresi, kecemasan, dan stres. Pada penelitian terdapat penilaian tahapan perubahan-perubahan positif yang diartikan partisipan mengalami peningkatan dari sebelum hingga terjadinya pembatasan pada saat COVID-19. Kedua yaitu adalah perubahan negatif yang artinya partisipan mengalami penurunan peringkat dari sebelum hingga terjadinya pembatasan saat COVID-19. Hasil penelitian menunjukkan bahwa partisipan yang melaporkan perubahan negatif menunjukkan kesehatan mental serta kesejahteraan yang jauh lebih buruk jika dibandingkan dengan partisipan yang menunjukkan perubahan positif. Partisipan yang memiliki kebiasaan melakukan aktivitas fisik yang lebih baik atau yang mengalami perubahan positif melaporkan kesehatan mental serta kesejahteraan yang jauh lebih baik. Hasil ini juga menunjukkan bahwa tidak terdapat perbedaan aktivitas fisik yang terjadi antar negara, namun

pada partisipan yang tinggal di Selandia Baru melaporkan kesehatan mental serta kesejahteraan yang jauh lebih baik (Faulkner et al, 2021).

Well-being atau subjective well-being adalah kondisi psikologis positif yang khas dengan tingginya tingkat kepuasan hidup, tingginya tingkat afeksi positif, serta rendahnya tingkat afeksi negatif (Carr, 2004, h.45). Diener (dalam Papalia dkk, 2003, h.578) menjelaskan bahwa subjective well-being adalah bagaimana seorang mengevaluasi kehidupannya. Keyes dkk (2002, h.1007-1022) berpendapat bahwa subjective well-being adalah evaluasi kehidupan seorang individu mengenai kepuasan hidup serta keseimbangan antara afeksi positif dan negatif. Ketiga definisi tersebut menunjukkan adanya kesamaan yaitu evaluasi yang dilakukan seorang berkaitan dengan kepuasan hidupnya.

Pada penelitian oleh Zhang, He, Chen (2020) yang dilakukan terhadap 723 mahasiswa sarjana dengan 429 laki-laki dan 294 perempuan di Universitas yang berada di Beijing, dengan tujuan untuk menguji hubungan antara aktivitas fisik dan subjective well-being (kesejahteraan subjektif) yang berfokus terhadap intensitas pada aktivitas fisik itu sendiri dan dengan komponen kesejahteraan subjektif yang berbeda. Dalam penelitian ini partisipan diambil dari kelas Pendidikan jasmani, di Cina Komite Pendidikan Negara memberikan aturan bahwa pelajaran Pendidikan jasmani menjadi kursus wajib bagi mahasiswa baru serta mahasiswa tahun kedua, serta menjadi opsional pada mahasiswa junior dan senior. Pada penelitian ini digunakan beberapa bentuk alat ukur untuk mengukur berbagai variabel yaitu pengukuran terhadap life satisfaction (kepuasan hidup) sebagai komponen kognitif pada kesejahteraan subjektif, dengan menggunakan alat ukur Satisfaction With Life Scale (SWLS). Pengukuran terhadap happiness (kebahagiaan) dengan menggunakan alat ukur yaitu Subjective Happiness Scale (SHS) dan pengukuran terhadap positive affect and negative affect dengan alat ukur The Scale of Positive and Negative Experience (SPANE). Sedangkan untuk mengukur aktivitas fisik, digunakan International Physical Activity Questionnaire (IPAQ-SF).

Penelitian lainnya yaitu oleh penelitian Lawton, Brymer, Clough, dan Denovan (2017) yang melakukan penelitian terhadap 262 partisipan yaitu sebanyak 102 laki-laki dan 160 perempuan dan berusia 18 hingga 71 tahun. Partisipan dipilih dengan syarat harus mengikuti aturan yaitu melakukan aktivitas fisik selama 150 menit dalam seminggu. Tujuan dalam penelitian ini yaitu adalah untuk mencari tahu dampak dari lingkungan aktivitas fisik terhadap psychological well-being (kesejahteraan psikologis) dan trait anxiety (sifat kecemasan) pada seseorang yang melakukan aktivitas fisik secara teratur. Tujuan lainnya adalah untuk mengetahui hubungan antara nature relatedness (keterkaitan alam), sifat kecemasan, kesejahteraan psikologis pada seseorang yang melakukan aktivitas fisik secara teratur. Hasil penelitian menunjukkan tidak terdapat perbedaan tingkat sifat kecemasan secara keseluruhan dan tingkat kecemasan kognitif, atau tingkat kesejahteraan psikologis di semua lingkungan aktivitas fisik, hal tersebut berbeda dari hasil penelitian sebelumnya yaitu oleh Passmore dan Howell (dalam Lawton et al, 2017) yang menjelaskan bahwa aktivitas fisik yang dilakukan di alam dapat berpengaruh baik terhadap psikologis seseorang dibandingkan dengan aktivitas fisik yang dilakukan di dalam ruangan. Dalam penelitian ini terjelaskan pada penelitian yang dilakukan terhadap seseorang yang melakukan aktivitas fisik secara teratur, bahwa kesejahteraan psikologis serupa di semua lingkungan olahraga. Namun, lingkungan latihan dan hubungan yang dimiliki individu dengan lingkungan alam cukup penting dalam kaitannya dengan tingkat kecemasan, dan perasaan merasa terhubung dengan alam dan merasakan adanya kenyamanan secara fisik di alam yang berkaitan dengan otonomi dan kecemasan sifat somatik yang lebih rendah.

Berdasarkan beberapa hasil penelitian yang dijelaskan di atas dapat disimpulkan bahwa aktivitas fisik berpengaruh baik terhadap subjective well-being (kesejahteraan subjektif) seseorang khususnya yaitu kesejahteraan mental, kesejahteraan psikologis serta kesejahteraan subjektif seseorang. Kondisi lain yang mempengaruhi adalah aktivitas fisik atau olahraga rekreasi perlu dilakukan secara rutin dalam durasi tertentu yang dapat mempengaruhi kesejahteraan subjektif seseorang individu.

1.3 Penutup

Pemberlakuan PSBB (pembatasan sosial berskala besar) di masa pandemi Covid-19 yang membatasi lingkungan ruang yang kemudian mempersempit ruang gerak aktivitas fisik dan sosial, dapat membuat seseorang menjadi stres atau depresi seperti banyak diteliti. Hal ini membuat individu yang berada pada tahap perkembangan remaja menjadi terdampak dan menjadi lebih rentan mengalami masalah fisik dan emosi. Sejak sekolah dilakukan dengan daring, maka tidak ada kesempatan mereka melakukan aktivitas fisik yang memungkinkan mereka banyak bergerak. Dengan sendirinya mereka banyak duduk dan berada di depan komputer berlama-lama. Aktivitas olahraga atau olah fisik jauh berkurang. Aktivitas fisik yang biasa difasilitasi dalam permainan-permainan bola basket, berenang, badminton atau apapun yang menjadi kegiatan olah raga di sekolah terhenti. Kondisi ini menyebabkan meningkatkan kerentanan remaja kehilangan kesejahteraan subyektifnya. Tubuh mereka menjadi lesu kurang gerak, permainan di komputer melelahkan tetapi tidak melibatkan tubuh fisik mereka untuk aktif.

Persoalan ini mendapat jawaban dari beberapa penelitian yang berhasil membuktikan bahwa terdapat hubungan positif yang sangat signifikan antara aktivitas fisik yang dilakukan dengan rutin dan subjective well-being pada remaja. Hal tersebut berarti semakin rutin dan teratur aktivitas rutin dilakukan akan semakin tinggi pula subjective well-being pada remaja. Demikian pula sebaliknya, semakin rendah aktivitas fisik yang rutin dan teratur maka semakin rendah pula subjective well-being pada remaja. Remaja yang memiliki kesadaran yang tinggi akan kesejahteraan subyektifnya hendaknya tetap mempertahankan aktivitas fisik di lingkungannya melalui olahraga sederhana yang dapat dilakukan di lingkungan rumah maupun lingkungan sekitar rumah yang masih memungkinkan. Misalnya, bermain bola dengan ayah, bersepeda dengan masker, membantu pekerjaan rumah yang melibatkan kegiatan fisik dan lain sebagainya.asalkan aktivitas fisik tersebut dilakukan dengan rutin dan teratur maka dapat diharapkan dampak positifnya dapat dirasakan.

Referensi

Alricsson, M. (2013). Physical activity why and how? *Journal of Biosafety & Health Education*, *1*, e111. http://dx.doi.org/10.4172/2332-0893.1000e111.

Arlinghaus, K. R., & Johnston, C. A. (2019). The importance of creating habits and routine. *American Journal of Lifestyle Medicine*, *13*(2), 142-144. doi:10.1177/1559827618818044.

Buecker, S., Simacek, T., Ingwersen, B., Terwiel, S., & Simonsmeier, B. A. (2020). Physical activity and subjective well-being in healthy individuals: A meta-analytic review. *Health Psychology Review*, 1-19. https://doi.org/10.1080/17437199.2020.1760728.

Chen, Y., Liu, Q., & Guo, D. (2020). Emerging coronaviruses: genome structure, replication, and pathogenesis. *Journal of Medical Virology*, *92*(4), 418-423.

Coon, D. (2004). *Introduction to Psychology: Gateways to Mind and Behavior*. Australia: Wadsworth.

Covid19.go.id. (2021). "Apa yang dimaksud dengan Pandemi?". https://covid19.go.id/tanyajawab?search=Apa%20yang%20dimaksud%20dengan%20pandemi.

Desmita. (2006). *Psikologi perkembangan*. Bandung: Rosda.

Faulkner, J., O'Brien, W. J., McGrane, B., Wadsworth, D., Batten, J., Askew, C., Badenhorst, C., Byrd, E., Coulter, M., Draper, N., Elliot, C., Fryer, S., Hamlin, M. J., Jakeman, J., Mackintosh, K. A., McNarry, M. A., Mitchelmore, A., Murphy, J., & Lambrick, D. (2021). Physical activity, mental health and well-being of adults during initial COVID-19 containment strategies: A multi-country cross-sectional analysis. *Journal of Science and Medicine in Sport*. *24*(4), 320-326

Ginsberg, L. (2020). *Why Routine are Important for Mental Health*. https://www.hackensackmeridianhealth.org/HealthU/2020/06/02/why-routines-are-important-for-mental-health.

Hariyanto. (2020). *Ada Hubungan Kesehatan Mental dengan Kesehatan Fisik, Jangan Remehkan!*. https://www.industry.co.id/read/73236/ada-hubungan-kesehatan-

mental-dengan-kesehatan-fisik-jangan-remehkan.

Hurlock, Elizabeth B. (2011). *Psikologi perkembangan : Suatu pendekatan sepanjang rentang kehidupan*. Jakarta: Erlangga.

Kruk J. (2009). Physical activity and health. *Asian Pacific Journal of Cancer Prevention : APJCP*, *10*(5), 721–728.

Kusumawardhani, A. (2009). *Olahraga untuk Meredam Stres*. http://kosmo.vivanews.com/news/red/20480-olahraga_untuk_meredam_stres

Perhimpunan Dokter Spesialis Kedokteran Jiwa Indonesia. (2020). *Masalah Psikologis di Era Pandemi Covid 2019*. http://pdskji.org/home.

Papalia, D. E., Olds, S., & Feldman, R. (2009). *Human Development*. New York: McGraw-Hill.

Putro, K. Z. (2017). Memahami Ciri dan Tugas Perkembangan Masa Remaja. *APLIKASIA: Jurnal Aplikasi Ilmu-ilmu Agama*,*17*(1), 1-8.

Plotnik, R., & Kouyoumdjian, H. (2008). *Introduction to psychology*. Belmont, CA: Wadsworth.

Santrock, J.W. 2002. *Live-Span Development; Perkembangan Masa Hidup Jilid 2*. Jakarta: Erlangga.

Santrock, J. W. (2007). *Remaja. Edisi 7*. Jakarta: Erlangga

Sukadiyanto. (2010). Stres dan cara menguranginya. *Cakrawala Pendidikan*, *29*(1), 55-66.

Visita, H. S. & Priyanto, P. H. (2014) Subjective well-being pada remaja ditinjau dari kesadaran lingkungan psikodimensia, *13*(1). Fakultas Psikologi Universitas Katolik Soegijapranata.

Weaver, E., A. & Doyle, H., H. (2019, Agustus 2). *How Does Exercise Affect the Brain?*. DanaFoundation. https://www.dana.org/article/how-does-exercise-affect-the-brain.

World Health Organization. (2020, November 26). *Physical Activity*. https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity.

World Health Organization. (2021). *Mental Health & COVID 2019*. https://www.who.int/teams/mental-health-and-substance-use/covid-19.

Zhang, Z., He, Z., & Chen, W. (2020). The relationship between physical activity intensity and subjective well-being in college students. *Journal of American College Health*, 1-6. https://doi.org/10.1080/07448481.2020.1790575.

Profil Penulis

Dr. Heryanti Satyadi, M.Psi., Psikolog.

Heryanti Satyadi (HS) menempuh pendidikan sarjana psikologi Universitas Indonesia di Jakarta lulus pada tahun 1988, dilanjutkan dengan magister sains di Universitas Indonesia di Jakarta pada tahun 2000, dan tahun 2004 menyelesaikan program doktoral Universitas Indonesia di Depok. Seluruh pendidikan HS berkonsentrasi pada bidang psikologi klinis. Saat ini HS mengajar di Fakultas Psikologi Universitas Tarumanagara sebagai dosen dengan kepakaran psikologi klinis. Beberapa karya HS meliputi topik abnormalitas di dalam kehidupan sehari-hari, membina kebiasaan anak bahagia, dan mencegah terjadinya disorder dengan menolong anak mengatasi common problem.

BAB 13

Meningkatkan Motivasi Belajar Siswa untuk Tetap Sejahtera Secara Psikologis di Masa Pandemi

Rahmah Hastuti
Program Studi Psikologi Jenjang Sarjana
Fakultas Psikologi Universitas Tarumanagara

Abstrak

Durasi pandemi yang tidak menentu berdampak pada semua segi kehidupan, termasuk dalam dunia pendidikan. Dengan sistem pembelajaran yang semula *school-based learning* lalu mengalami *shifting* menjadi *home based learning* memberikan dampak psikologis pada siswa di setiap jenjang pendidikan, dari level formal maupun nonformal. Siswa menunjukkan menurunnya motivasi belajar. Oleh karena itu, perlu dipikirkan berbagai upaya untuk dapat meningkatkan kesejahteraan psikologis siswa agar tetap berkembang produktif, yang ditandai dengan mampu merealisasikan kemampuan yang ada dalam diri, membentuk hubungan dan mengontrol lingkungan sosial yang ada di sekitarnya dengan baik, mampu bersikap mandiri terhadap tekanan sosial, menerima diri apa adanya dan dapat memaknai kehidupan yang dijalaninya. Membahas kaitan situasi pandemi dengan penguasaan motivasi guna meningkatkan kesejahteraan psikologis tidak dapat dipisahkan dengan mengetahui aspek yang dapat dikuasai siswa untuk dapat melalui situasi pandemi ini dengan lebih bahagia.

Kata Kunci: motivasi belajar, kesejahteraan psikologis, siswa, pandemi

1.1 Pendahuluan/ Latar Belakang

Pandemi *Coronavirus disease* 2019 (Covid-19) yang melanda dunia pada awal tahun 2020, telah dengan cepat mengubah tatanan kehidupan masyarakat, termasuk Indonesia. Pandemi virus corona SARS-CoV-2 telah muncul sebagai ancaman yang benar-benar tangguh bagi keberadaan umat manusia. Di tengah situasi global yang sangat bergejolak yang diciptakan oleh Covid-19, penting untuk menyadari bahwa dampak yang ditimbulkannya dapat memengaruhi individu dengan cara yang berbeda-beda, terutama dalam kaitannya dengan kesehatan fisik serta psikologis. Tidak dapat dipungkiri bahwa dampak yang sangat dirasakan telah di dunia pendidikan yaitu terpaksa menggantikan pembelajaran tatap muka dengan pembelajaran *online* (Giatman et al., 2020). Oleh adanya pembatasan sosial serta perintah tinggal di rumah diperpanjang maka terjadi perubahan pola hidup, ditandai dengan kondisi belajar dari rumah untuk beberapa waktu. Realitas perubahan akibat pandemi ini berakibat pada menurunnya motivasi untuk belajar dan menurunnya produktivitas. Covid-19 telah berdampak besar pada dunia pendidikan dengan memaksimalkan kegiatan yang memungkinkan dilakukan dari jarak jauh melalui sistem *online* (Telaumbanua, 2020). Pembelajaran jarak jauh dilakukan sebagai upaya agar kegiatan pembelajaran tetap dapat terselenggara meskipun tidak dengan tatap muka secara langsung melainkan menggunakan perangkat komputer serta perangkat digital lainnya dan dengan dukungan fasilitas internet.

Kondisi ini memaksa institusi pendidikan dari tingkat dasar hingga pendidikan tinggi untuk melakukan terobosan terkait metode dan model pembelajaran yang harus dipilih guna kelangsungan proses pembelajaran meskipun secara *online* dengan segala konsekuensi keterbatasannya, termasuk bagi pengajar yang belum sepenuhnya memiliki keterampilan belajar *online*, dan siswa yang memiliki keterbatasan daya dukung infrastruktur yang ada di tempat tinggalnya (Hamid et al., 2020). Demikian pula, dari segi penilaian jika mengacu pada Kurikulum 2013 sangat cenderung bermasalah karena sulitnya melakukan penilaian otentik yang mengacu pada standar penilaian, yang terdiri dari penilaian kompetensi sikap melalui observasi, *self-assessment*

peer assessment oleh siswa, pengetahuan melalui tes tertulis, tes lisan, dan tugas, serta keterampilan melalui penilaian kinerja, yaitu penilaian yang mengharuskan siswa untuk menunjukkan kompetensi tertentu menggunakan tes praktik (Maryati et al., 2019).

Pembelajaran *online* berdampak pada kemampuan, keterampilan, dan motivasi belajar pada siswa dalam keberhasilan pembelajaran (Cahyani, 2020). Motivasi memiliki peran penting untuk mendorong individu agar benar-benar melakukan sesuatu. Motivasi juga menjadi dasar bagi individu untuk terlibat dan mengikuti suatu program (Sutrisno, 2012). Motivasi menjelaskan alasan yang mendasari perilaku pada setiap individu dalam bertindak dengan cara tertentu pada suatu waktu serta menjadi faktor yang dapat membantu menjelaskan mengapa individu bertingkah laku, berpikir dan merasakan cara yang mereka lakukan. Motivasi menjadi suatu hal yang penting yang mendasari dorongan yang timbul pada diri individu yang mengarahkan tingkah laku atau tindakannya terhadap suatu tujuan tertentu. Dorongan tersebut dapat timbul secara sadar atau tidak sadar. Pembahasan mengenai konsep dari motivasi bermacam-macam oleh para ahli. Ada beragam pendapat dalam membahas motivasi. Ada yang menitikberatkan kaitannya dengan kompetensi, yaitu ketika individu yang mampu menyesuaikan diri dengan lingkungan, menguasai lingkungan dan dapat memproses informasi dengan efektif, maka individu tersebut dapat menyesuaikan dengan lingkungan secara efektif.

1.2 Isi dan Pembahasan

Pembahasan mengenai pandemi tidak dapat dikesampingkan dari unsur perhatian pada upaya meningkatkan motivasi pada setiap siswa di setiap jenjang pendidikan tanpa terkecuali. Namun sebelumnya akan dikaji pengertian dari motivasi. Motivasi berasal dari bahasa Latin *to move (movere)* dan berhubungan dengan kekuatan bergerak yang memperkuat tingkah laku. Motivasi adalah bagian kompleks dari psikologi dan perilaku manusia yang memengaruhi individu memilih untuk menginvestasikan waktu mereka, energi yang digunakan dalam

tugas tertentu, cara berpikir dan merasakan tugas, dan ketahanan dalam tugas tersebut (Bakar, 2014). Motivasi diartikan sebagai sesuatu yang menyebabkan individu bertindak. Oleh karena itu, perilaku yang termotivasi akan menimbulkan berbagai tindakan untuk mencapai suatu tujuan (Tambunan & Siregar, 2016). Berikutnya, bahwa motivasi adalah alasan yang mendorong individu bertindak, berpikir dan merasakan yang mereka lakukan (Santrock, 2003). Secara umum, motivasi adalah pendorong, kontrol, dan ketekunan dalam perilaku manusia. Motivasi terdiri dari dua jenis yaitu intrinsik dan ekstrinsik. Motivasi intrinsik mengacu pada motivasi yang didorong oleh minat atau kesenangan dalam tugas itu sendiri, dan ada di dalam individu daripada mengandalkan tekanan eksternal. Motivasi ekstrinsik berasal dari luar individu (Tohidi & Jabbari, 2012). Motivasi juga terkait dengan kekuatan atau dorongan yang menggerakkan manusia untuk berperilaku, berpikir, dan merasakan aktivitas yang mereka lakukan (King, 2017). Dalam motivasi terdapat motivasi situasional mengacu pada motivasi "di sini dan sekarang", yang mewakili motivasi yang dialami saat terlibat dalam aktivitas tertentu (Guay, 2000).

Rendahnya hasil belajar pada peserta didik juga dipengaruhi oleh motivasi peserta didik dalam kegiatan belajar mengajar. Peserta didik yang memiliki motivasi yang tinggi akan menjadi peserta didik yang lebih tekun, bersemangat dan lebih berambisi untuk mencapai hasil belajar yang maksimal, dibandingkan dengan peserta didik yang minim dengan minat dan motivasi. Mereka yang tidak memiliki minat baca dan motivasi akan terlihat kurang berambisi serta kurang berpartisipasi secara aktif dalam proses pembelajaran (Rahayu, 2016).

Motivasi dibagi menjadi dua jenis yaitu motivasi intrinsik, mengacu pada melakukan suatu aktivitas untuk dirinya sendiri, untuk mengalami kesenangan dan kepuasan yang melekat dalam aktivitas tersebut. Di sisi lain, motivasi ekstrinsik berkaitan dengan berbagai macam perilaku di mana tujuan tindakan melampaui yang melekat dalam aktivitas itu sendiri (Deci & Ryan, 1985). Hal ini sejalan dengan pendapat bahwa motivasi intrinsik mengacu pada keterlibatan dalam perilaku yang secara inheren memuaskan atau

menyenangkan. Motivasi intrinsik bersifat non-instrumental, yaitu, tindakan yang dimotivasi secara intrinsik tidak bergantung pada hasil apapun yang dapat dipisahkan dari perilaku itu sendiri. Sebagai contoh, seorang anak mungkin bermain di luar ruangan –berjalan, melompat-lompat, tidak ada alasan lain selain karena itu menyenangkan dan memuaskan secara bawaan (Legault, 2016).

Terkait dengan motivasi ekstrinsik London (dalam Singh, 2016), mendefinisikannya sebagai tindakan yang dilakukan guna memperoleh hasil yang terpisah dari kegiatan itu sendiri. Misalnya melakukan aktivitas belajar bukan guna beroleh pengetahuan melainkan dalam upaya beroleh pujian dari orang tua. Berolahraga bukan guna menikmati aktivitas kebugaran melainkan dilandasi niat bersosialisasi. Reiss (2012) mengemukakan motivasi ekstrinsik mengacu pada pengejaran tujuan instrumental, seperti ketika seorang siswa terlibat dalam kegiatan olahraga tertentu untuk menyenangkan orang tua atau memenangkan kejuaraan. Hal ini menunjukkan bahwa motivasi dilandasi oleh dorongan atau penghargaan dari luar, sedangkan kegiatan atau tugas itu sendiri merupakan alat atau instrument untuk memperoleh pengharagaan.

Motivasi intrinsik dan ekstrinsik berkaitan dengan studi mengenai motivasi situasional. Motivasi situasional mengacu pada motivasi yang dialami individu ketika mereka sedang terlibat dalam suatu kegiatan (Vallerand et al., 1992). Motivasi berasal dari *Self-Determination Theory* (SDT) yang mengelompokkan berbagai jenis motivasi mendasari perilaku manusia (Deci & Ryan, 1985). Berbagai jenis motivasi telah dikemukakan oleh SDT. Dalam kajian terkait dengan SDT, dibahas pula mengenai *integrated regulation* terjadi ketika individu mengupayakan regulasi guna hidup berdampingan secara harmonis (Guay et al., 2000). Misalnya sepasang kekasih termotivasi untuk menyesuaikan diri satu sama lain agar dapat hidup bersama. Sebaliknya, *introjected regulation* terjadi ketika individu melakukan aktivitas dengan tekanan internal seperti disertai dengan rasa bersalah. Misalnya seorang anak termotivasi untuk mengintroyeksi aturan yang ditanamkan orangtuanya guna kepatuhan; karena jika tidak patuh ia akan merasa bersalah.

Berikutnya, *external regulation* terjadi ketika perilaku diatur oleh penghargaan atau untuk menghindari konsekuensi negatif. Artinya, terlepas dari tujuan perilaku adalah untuk mendapatkan penghargaan atau untuk menghindari sanksi, individu tersebut mengalami kewajiban untuk berperilaku dengan cara tertentu. Misalnya dalam situasi sosial masyarakat termotivasi mentaati peraturan lalu-lintas guna menghindari penalti atau hukuman jika melanggar. Sebaliknya, *identified regulation* terjadi ketika suatu perilaku dihargai dan dianggap dipilih oleh diri sendiri. Individu memilih taat pada aturan perusahaan bukan dilandasi niat pro-aktif melainkan agar memperoleh pujian dari atasan. Motivasi tersebut masih bersifat ekstrinsik karena kegiatan tersebut tidak dilakukan untuk dirinya sendiri melainkan sebagai sarana untuk mencapai tujuan. Selain motivasi intrinsik dan ekstrinsik, konsep motivasi yang ada meliputi *amotivation*, untuk memahami perilaku manusia (Deci & Ryan, 1985). *Amotivation* adalah pudarnya motivasi karena hilangnya perolehan; misalnya seseorang menjadi enggan bekerja lebih baik karena atasan tidak pernah memberikan penghargaan pada dirinya, betapapun ia bekerja dengan baik.

SDT juga mendalilkan bahwa kebutuhan akan kompetensi, otonomi, dan keterkaitan merupakan konsep sentral untuk memahami inisiasi (niat atau gairah bertindak) dan pengaturan perilaku (Guay et al., 2000). Kompetensi menyiratkan kebutuhan untuk memiliki pengaruh, untuk menjadi efektif dalam interaksi seseorang dengan lingkungan. Semakin seorang merasa dirinya kompeten, semakin ia bergairah (termotivasi) untuk bertindak. Kebutuhan akan otonomi diartikan sebagai perasaan bebas dari tekanan dan memiliki kemungkinan untuk membuat pilihan di antara beberapa tindakan. Semakin besar otonomi individu, semakin ia merasa berdaya untuk bertindak; karenanya ia cenderung lebih termotivasi untuk mengeksekusi tindakannya. Terakhir, keterkaitan mengacu pada keterikatan antarpribadi dan ikatan yang dikembangkan antara individu, dan didasarkan pada perjuangan mendasar untuk kontak dengan individu lain. Semakin erat hubungan individu dengan seseorang, semakin besar motivasinya untuk bertindak guna mempertahankan eratnya hubungan di antara mereka.

Terdapat empat dimensi yang digunakan untuk mengukur motivasi situasional yaitu (a) *Intrinsic motivation*, berasal dari dalam sebagai dorongan internal yang memotivasi individu untuk berperilaku dengan cara tertentu; termasuk nilai-nilai inti, minat, dan rasa moralitas pribadi individu; misalnya indivisu termotivasi untuk berkarya seni karena ia menyukai karya seni (b) *Identified regulation,* adalah motivasi internal yang didasarkan pada nilai-nilai sadar yang secara pribadi penting bagi seorang individu; misalnya individu termotivasi untuk membuka usaha karena mengindentifikasi dirinya sebagai seorang pengusaha (c) *External regulation*, secara eksklusif merupakan motivasi eksternal dan diatur oleh kepatuhan, kesesuaian, serta penghargaan dan hukuman eksternal; misalnya individu patuh dan taat guna beroleh penghargaan dari lingkungan sosial; dan (d) *Amotivation,* yaitu pudarnya dorongan untuk bertindak karena hilangnya harapan beroleh pengharagaan. Secara umum pada dasarnya individu cenderung termotivasi untuk memenuhi semua kebutuhannya (Guay, 2020), tentu dengan cara unik pada masing-masing dirinya.

Seiring dengan tantangan yang terjadi dalam kehidupan, manusia selalu dihadapkan pada berbagai perubahan. Perubahan yang ada, pada akhirnya akan berdampak dalam kehidupan sehari-hari manusia, baik dalam pekerjaan, sekolah, kuliah, ataupun kehidupan pada umumnya. Termasuk dalam kaitannya dengan kondisi di masa pandemi diperlukan kemampuan mengelola perasaan isolasi, kebosanan atau bahkan menurunnya semangat atau motivasi menjadi masalah yang tidak dapat terelakkan di masa pandemic dalam melaksanakan tugas selama masa daring, dan menghadapi tantangan atas tugas-tugas tersebut. Ini penting untuk dikaji karena kesejahteraan psikologis membantu individu untuk dapat mengatasi tekanan dalam kehidupan serta menyadari kemampuan mereka sendiri untuk mengatasi tekanan hidup (Khan, 2021). Dalam hal ini motivasi dibutuhkan guna meningkatkan kecepatan kerja individu untuk melakukan segalanya agar mencapai tujuan sesuai harapan.

Motivasi meningkatkan kinerja pembelajaran serta kesejahteraan psikologis. *Well-being* adalah istilah yang digunakan untuk menggambarkan

kesejahteraan hidup seseorang. *Well-being* dibutuhkan pada setiap individu karena melibatkan kondisi positif dan berkelanjutan yang membuat individu dapat bertahan hidup atau mencapai kesuksesan dalam aspek kehidupan individu tersebut. Secara umum, *well-being* meliputi kepuasan hidup dan perasaan bahagia ("Centers for Disease Control and Prevention", 2016). *Well-being* dan motivasi memegang peranan penting. Hal tersebut memberikan dorongan peserta didik mencapai tugasnya karena memiliki arah dan kinerja yang meningkat, dan motivasi berpengaruh terhadap keberhasilan peserta didik. Motivasi merupakan faktor tinggi rendahnya suatu tujuan. Seorang siswa yang termotivasi akan menjaga pendidikannya, memiliki pemikiran yang positif dan selalu bersemangat untuk belajar (Ramirez, 2018). Strategi untuk meningkatkan motivasi siswa dapat menentukan orientasi tujuan, memberikan dukungan secara verbal, adanya manajemen waktu, dan praktik reflektif sebagai strategi efektif untuk meningkatkan motivasi di kalangan siswa (Kistnasamy, 2014).

Dalam pembelajaran di masa pandemi Covid-19 ini, bukan berarti siswa dibebastugaskan. Tugas, ujian, makalah, dan proyek kerja kelompok masih menunggu untuk diselesaikan. Dengan berbagai keterbatasan, siswa perlu diberikan ruang untuk memikirkan kembali atau melakukan *review* akan pentingnya tujuan yang ingin dicapai, bahkan jika terjadi perubahan tujuan dari waktu ke waktu. Dari penelitian yang pernah dilakukan oleh Tuason et al. (2021) didapati bahwa selama pandemi yang belum pernah terjadi sebelumnya ini, dibutuhkan kemampuan untuk secara berkelanjutan mengatasi perubahan global dalam kehidupan sehari-hari. Perubahan perubahan tersebut bergantung pada kehadiran *psychological well-being* atau kesejahteraan psikologis; oleh karenanya individu harus secara aktif berupaya untuk memikirkan dan menjaga kesehatan fisik, kesehatan spiritual, dan hubungan sosialnya.

Psychological well-being penting untuk diperoleh karena nilai positif dari kesehatan mental yang ada di dalamnya membuat seseorang dapat mengidentifikasi yang hilang dalam hidupnya. *Psychological well-being* mengacu pada kesehatan mental yang positif. *Psychological well-being* berkembang

melalui kombinasi regulasi emosi, karakteristik kepribadian, identitas dan pengalaman hidup. Kesejahteraan psikologis dapat meningkat dengan bertambahnya usia serta pendidikan. *Psychological well-being* adalah sebuah konsep yang berusaha memaparkan tentang fungsi dari psikologi positif, yang dikaitkan dengan kondisi mental yang dianggap sehat dan berfungsi maksimal (Ryff, 1989).

Menurut Ryff (1989) kesejahteraan psikologis dapat ditemukenali dari enam aspek, yaitu: (a) *self-acceptance* (penerimaan diri), (b) *positive relationship with others* hubungan positif dengan orang lain), (c) *autonomy* (kemandirian), (d) *environmental mastery* (penguasaan lingkungan), (e) *purpose in life* (tujuan hidup), dan (f) *personal growth* (pertumbuhan pribadi).

Aspek pertama yaitu penerimaan diri. Penguasaan individu pada aspek ini ditandai dengan kemampuan menerima perubahan baik secara positif maupun negatif. Tingkat penerimaan diri yang sehat menciptakan perasaan positif sikap dan peningkatan kepuasan dengan hidup. Tingkat sedang kepercayaan diri mengarah pada pencapaian dan penerimaan yang lebih besar, dengan umpan balik positif dari orang lain yang penting dalam pemeliharaan kepercayaan diri dan keyakinan. Penerimaan diri adalah komponen kunci dari aktualisasi diri (Ryff, 1989). Sementara individu yang memiliki penerimaan diri berarti individu tersebut memiliki sikap positif terhadap dirinya sendiri, mengenali dan menerima segala aspek diri yang baik dan buruk serta perasaan positif pada masa lalu (Angraeni & Cahyanti, 2012). Dalam kaitannya dengan situasi pandemi, maka ketika siswa dapat menerima perubahan yang terjadi dari situasi pandemi dengan tetap melihat aspek positif terhadap diri sendiri, mampu menerima banyak aspek diri termasuk kualitas baik dan buruk serta tidak merasa dipenuhi dengan kekecewaan.

Aspek kedua yaitu menjalin hubungan positif dengan orang lain. Aspek ini dicirikan ketika individu membina hubungan positif, relasi yang hangat, saling percaya dengan orang lain, dan empati dengan orang lain. Memiliki hubungan positif dengan orang lain merupakan komponen penting dalam pengembangan kepercayaan dan hubungan dengan orang lain. Pendekatan yang tenang mengarah pada peningkatan interaksi dan pertimbangan yang lebih baik dari orang lain. Ketika hubungan yang baik menghasilkan pemahaman mengenai

orang lain, hubungan yang buruk dapat menyebabkan frustrasi (Ryff, 1989). Dalam dimensi hubungan yang positif dengan orang lain, individu memiliki hubungan yang hangat, memuaskan, dan saling percaya satu sama lain, memperhatikan kesejahteraan orang sekitarnya, mampu berempati dan mengasihi serta terlibat hubungan timbal balik. Sedangkan, individu memiliki tujuan dalam hidupnya dan perasaan terarah, merasakan makna dan tujuan dari kehidupan yang sedang dan telah dilaluinya serta mempunyai tujuan hidup (Ryff, 1989). Banyak siswa dapat lebih termotivasi untuk bekerja jika mereka dapat berinteraksi dengan sesama teman, dapat bersosialisasi, dan menghabiskan waktu secara bersama-sama dengan orang lain. Situasinya dirasakan menjadi sulit ketika semua dilakukan dengan pembatasan yang membuat siswa belajar dan bekerja sendirian di belakang meja. Pada saat ini pembatasan interaksi fisik menjadi aspek yang sulit diatasi karena banyak yang mengalami rasa terisolasi.

Aspek ketiga yaitu otonomi atau kemandirian. Kemandirian dicirikan dengan kemampuan untuk menentukan dan mengatur diri sendiri serta menolak tekanan sosial untuk bertingkah laku. Pada dimensi otonomi, terdapat beberapa aspek yang menjadi kualitas individu yang akan menggambarkan otonomi (Ryff, 1989).

Otonomi juga memiliki pengertian bahwa individu memiliki tingkat evaluasi internal, menilai diri pada standar pribadi dan tidak bergantung pada standar orang lain (Ryff, 1989), fokus pada keyakinan mereka sendiri dan tidak banyak terpengaruh oleh gagasan orang lain. Tingkat otonomi yang tinggi menunjukkan kemandirian, sedangkan tingkat otonomi yang rendah menunjukkan kekhawatiran atas persepsi diri. Otonomi dibutuhkan untuk mempertahankan kepercayaan diri dan keyakinan. Otonomi juga terkait dengan motivasi. Dalam kaitannya dengan situasi pandemi dan system pembelajaran *online* yang dihadapi siswa, mereka diharapkan tetap mampu menyiapkan secara mandiri kebutuhan pribadinya serta mampu mengatur ataupun mengelola yang menjadi kebutuhannya untuk dapat mengikuti kegiatan pembelajaran.

Aspek keempat yaitu penguasaan lingkungan. Penguasaan lingkungan dalam hal ini adalah kemampuan individu untuk memilih atau menciptakan

lingkungan yang sesuai dengan kondisinya, serta tetap berpartisipasi dalam lingkungan (Ryff, 1989). Dalam kaitannya dengan kondisi pandemi yang terjadi saat ini maka siswa dituntut untuk mampu menguasai serta memiliki kompetensi dalam penggunaan atau terhubung dengan pemanfaatan teknologi yang dapat mendukung kegiatan pembelajaran. Siswa yang mampu menguasai lingkungan tidak akan mengalami kesulitan dalam mengatur urusan sehari-hari serta menyadari pemanfaatan peluang untuk mendukung kegiatan belajarnya.

Aspek kelima yaitu tujuan hidup. Tujuan hidup menekankan pentingnya keyakinan bahwa setiap individu memiliki arah yang ingin dicapai dalam hidup. Individu yang memiliki tujuan hidup yang jelas akan merasa bahwa kehidupan di masa sekarang dan masa lalu bermakna. Tujuan dalam hidup mengacu pada kebermaknaan yang dirasakan dari keberadaan seseorang; misalnya individu merasa dirinya bermakna bagi lingkungan, ia dapat berkontribusi pada lingkungan karena sering membantu lingkungan dalam berbagai kegiatan. Individu merasa diri mampu memberikan sumbangan besar pada lingkungan, dan hal ini mendorongnya untuk misalnya mengembangkan pendidikan (sekolah) di lingkungan masyarakatnya.

Individu yang sehat mental memiliki kesadaran bahwa dirinya memiliki tujuan dalam hidup (Ryff, 1989), oleh karenanya ia mampu mengatur hidupnya guna mencapai tujuannya, dan ia juga mampu mengapresiasi (memberikan penghargaan) atas apa yang telah dicapai. Ia juga menyadari langkah serta tindakan yang memberikan kontribusi bagi hidupnya. Misalnya individu yang menjaga kesehatan dan kebugaraan merasa langkah itu bermakna bagi dirinya untuk dapat terus berkarya, karena ia juga menyadari bahwa hasil karyanya banyak dibutuhkan oleh lingkungan masyarakatnya. Pada situasi pandemi ini, jika siswa memiliki tujuan hidup yang bermakna, mereka tetap bekerja keras, belajar dengan sungguh-sungguh, menginvestasikan waktunya untuk belajar. Melalui kesungguhan hati dan kerja keras maka siswa tersebut dapat menyelesaikan studi tepat waktu. Jika ia dapat menyelesaikan studi tepat waktu, ia dapat segera memberikan sumbangan karya bagi keluarga dan masyarakatnya. Hal ini menggambarkan bahwa siswa yang bersangkutan

memiliki nilai positif dalam menjalni kehidupannya.

Aspek yang terakhir yaitu pertumbuhan pribadi. Individu yang sejahtera adalah mereka yang mampu mengembangkan fungsi fisik dan psikisnya secara optimal dari waktu ke waktu. Prosese pertumbuhan dan perkembangan ini dilandasi kesadaran untuk mengenali potensi diri dan keterbatasan diri. Kesadaran akan keterbatasan diri memicu usaha dan memacu upaya untuk menjadi lebih baik; kesadaran akan keunggulan potensi memicu usaha dan memacu upaya untuk lebih mengembangkan diri dan berprestasi lebih tinggi. Berbagai langkah secara integratif ini diarahkan pada sasaran aktualisasi diri secara penuh (*fully functioning*) dalam rangka mencapai tujuan hidup secara utuh (Ryff, 1989). Jika individu mampu memenuhi tujuan hidupnya, ia akan lebih mampu mengaktualisasikan diri, dan jika ia mampu mengaktualisasikan diri maka ia akan menjadi lebih sejahtera.

1.3 Penutup

Covid-19 telah menyebabkan perubahan dramatis global dalam kehidupan sehari-hari. Kesejahteraan psikologis dibutuhkan untuk dapat melalui pandemi ini (Tuason et al., 2021). Dampak pada kesejahteraan psikologis yang dialami siswa akibat dari penutupan sekolah di masa pandemi ini tentunya sangat besar, karena sekolah merupakan salah satu sistem dukungan bagi kesehatan siswa (Terada, 2020). Oleh karena itu, perlu bagi segenap pihak turut memikirkan mengenai upaya untuk meningkatkan motivasi belajar yang pada tujuannya agar siswa lebih sejahtera secara psikologis. Salah satu yang dapat dilakukan yaitu memberikan pendampingan secara psikologis kepada siswa oleh para ahli yang ada di sekolah, sehingga mampu memberikan pengingatan pada diri setiap siswa mengenai alasan utamanya berada di sekolah. Siswa perlu diajak menemukan pengalaman keberhasilannya selama mengikuti pembelajaran sehingga dapat memotivasinya. Di beberapa sekolah sudah ada pemberlakukan mentor sebaya sehingga siswa

yang mengalami hambatan dapat diberikan kesempatan untuk berdiskusi serta menuliskan pertanyaan guna menemukan dukungan serta bantuan. Bentuk motivasi yang dapat ditumbuhkan pada siswa yaitu menetapkan tujuan harian walaupun kecil. Penting untuk diketahui bahwa masa ini bukan waktu yang normal, dan produktivitas menurun. Namun, dengan menetapkan tujuan harian dapat membantu untuk lebih realistis dengan tujuan yang telah ditetapkan. Pada siswa yaitu mencapai kelulusan akademik dengan tepat waktu. Penting bagi siswa untuk belajar secara mandiri serta tetap memelihara komitmen guna penyelesaian tugas-tugas yang dapat dikelola untuk diselesaikan setiap hari. Namun demikian, perlu dipikirkan bahwa energi atau dorongan di dalam diri sebaiknya juga tidak hanya untuk aktivitas akademik, sehingga untuk mencapai kesejahteraan psikologis maka siswa hendaknya turut memikirkan pemanfaatan waktu luang untuk bersantai dan menekuni kegemaran atau hobi.

Tidak menghabiskan waktu bersama teman-teman bisa sangat melelahkan secara emosional. Namun, berkat platform digital siswa tetap dapat terhubung dengan temannya secara virtual. Dengan demikian, akan memungkinakan untuk tetap terhubung secara sosial serta meningkatkan motivasi untuk tetap fokus pada tujuan. Direkomendasikan pada para siswa untuk tetap dapat terhubung dengan orang lain meskipun terbatas. Dan, utamanya tetap memikirkan kesehatan. Adalah perlu untuk diwaspadai akan adanya kondisi perubahan fisiologis yang dihasilkan dari suasana hati yang dapat berdampak terhadap kesehatan (Diener & Chan, 2011). Afek negatif dari pandemi salah satu di antaranya di samping stres, kecemasan, hingga depresi memengaruhi dan dapat mengganggu kesehatan fisik dan psikologis individu. Emosi negatif dapat memengaruhi munculnya penyakit-penyakit tertentu. Sehingga, perlu ada waktu untuk bergerak sedikit setiap hari dengan berjalan-jalan di sekitar halaman rumah atau di area tempat tinggal atau bahkan mengikuti arahan dari tayangan secara online mengenai panduan senam atau olahraga lainnya. Pada intinya penting bagi siswa untuk mencari dukungan sosial dan tetap terkoneksi dengan orang lain. Dengan menemukenali tujuan hidup yang ingin dicapai sebagai salah satu bagian dari kesejahteraan psikologis dan

dapat dicapai ketika individu merasa bahagia. Kesejahteraan psikologis ditandai dengan kemampuan berfungsi positif atau yang dikenal dengan istilah *psychological well being* (Ryff & Keyes, 1995).

Psychological well-being berkaitan dengan kehidupan yang positif yang terjadi dalam kehidupan. Kebahagiaan dan kesejahteraan menunjukkan persepsi individu dalam menilai kehidupannya (Ryff, 1989). Dalam kaitannya dengan situasi saat ini pandemi dan keadaan menjadi tidak menentu, maka dengan tetap beraktivitas serta belajar menjalankan fungsi sesuai perannya masing-masing ini merupakan indikasi keberfungsian secara psikologis. Dalam kajian Ryff (1989), ketika individu memiliki *psychological well-being* dengan baik maka *psychological functioning* akan berfungsi dengan baik. Untuk menghadapi dampak negatif akibat pandemi, maka setiap individu didukung dengan sumber daya yang yang dimilikinya diharapkan dapat berusaha untuk mengembangkan keahlian dan keterampilan yang dimiliki untuk mencapai kehidupan yang lebih baik, berusaha untuk tetap optimis yaitu mempunyai cita-cita dan pengharapan akan masa depan yang lebih baik serta berusaha untuk mencapainya. Memiliki kepercayaan pada kemampuan diri untuk menyelesaikan masalah dan berhasil mencapai kesuksesan. Selalu berusaha untuk tetap tenang menghadapi tekanan, dan mencoba untuk menemukan penyebab dari suatu masalah secara objektif.

Referensi

Bakar, R. (2014). The effect of learning motivation on student's productive competencies in vocational high school, West Sumatera. *International Journal of Asian Social Science, 4*(6), 722-732. http://www.aessweb.com/pdf-files/ijass-2014-4(6)-722-732.pdf

Cahyani, A., Listiana, I. D., & Larasati, S. P. D. (2020). Motivasi belajar siswa SMA pada pembelajaran daring di masa pandemi Covid-19. *IQ (Ilmu Al-qur'an): Jurnal Pendidikan Islam, 3*(1), 123-140. https://journal.ptiq.ac.id/index.php/iq/article/download/57/47

Centers for Disease Control and Prevention. (2016). *Health-related quality of life*: *Well-being concepts*. Retrieved from http://www.cdc.gov/hrqol/wellbeing.htm

Deci, E. L., & Ryan, R. M. (1985). *Intrinsic motivation and self-determination in human behavior*. New York: Plenum.

Diener, E., & Chan, M. Y. (2011). Happy people live longer: Subjective well-being contributes to health and longevity. *Applied Psychology: Health and Well-being, 3*(1), 1-43.

Giatman, M., Siswati, S., & Basri, I. Y. (2020). Online learning quality control in the pandemic covid-19 era in Indonesia. *Journal of Nonformal Education, 6*(2), 168-175. https://journal.unnes.ac.id/nju/index.php/jne/article/view/25594

Guay, F., Robert, J. V., & Blanchard, C.(2000). On the assessment of situational intrinsic and extrinsic motivation: The situational motivation scale (SIMS). *Motivation and Emotion, 24*(3), 175-213. https://link.springer.com/article/10.1023/A:1005614228250

Hamid, R., Sentryo, I., & Hasan, S. (2020). Online learning and its problems in the Covid-19 emergency period. *Jurnal Prima Edukasia, 8*(1), 86-95. https://journal.uny.ac.id/index.php/jpe/article/view/32165Yunus, N. R., & Rezki, A. (2020). Kebijakan pemberlakuan lockdown sebagai antisipasi penyebaran corona virus Covid-19. *Jurnal Sosial & Budaya Syar-I,7*(3), 227-238. http://journal.uinjkt.ac.id/index.php/salam/article/view/15083

Khan, A.A., Lodhi, F.S., Rabbani, U., Ahmed, Z., Abrar, S., Arshad, S., Irum, S., &

Khan, M. I. (2021). Impact of Coronavirus disease (Covid-19) pandemic on psychological well-being of the Pakistani general population. *Frontiers in Psychiatry, 11*(1). doi: 10.3389/fpsyt.2020.564364

King, L. A. (2017). *The science of psychology* (4th ed.). McGraw-Hill Education International Edition.

Kistnasamy, E. J. (2014). The power of extrinsic motivation in tertiary education. *American Journal of Educational Research, 2*(6), 383-388. https://www.researchgate.net/publication/262932843_The_Power_of_Extrinsic_Motivation_in_Tertiary_Education

Legault, L. (2016). Intrinsic and extrinsic motivation. Dalam V. Zeigler-Hill & T.K. Shackelford (Eds.), *Encyclopedia of personality and individual differences* (h.1-4). Springer International Publishing.

Maryati., Zubaidah, E., & Mustadi, A. (2019). A content analysis study of scientific approach and authentic assessment in the textbook of curriculum 2013. *Jurnal Prima Edukasia, 7*(2), 128-138. https://journal.uny.ac.id/index.php/jpe/article/view/26792

Rahayu, L. T. I. (2016). Hubungan minat membaca dan motivasi belajar dengan hasil belajar materi menulis karangan pada warga belajar kejar paket C di PKBM Al-firdaus Kabupaten Serang. *E-Plus, 1*(2), 188-201. https://jurnal.untirta.ac.id/index.php/E-Plus/article/view/1165

Ramirez, I. A. L. (2018). The effects of reality pedagogy on the academic performance and motivation to learn of grade 7 physics students. *International Journal on Language, Research and Education Studies, 2*(2), 176-194. http://jurnal.uinsu.ac.id/index.php/ijlres/article/download/1637/1324

Reiss, S. (2012). Intrinsic and extrinsic motivation. *Teaching of Psychology, 39*(2), 152–156. https://journals.sagepub.com/doi/abs/10.1177/0098628312437704

Ryff, D. C. (1989). Happiness is everything, or is it? Exploration on the meaning of psychological well-being. *Journal of Personality Social Psychology*, *56*(6),

1069-1081. Retrieved from http://aging.wisc.edu/pdfs/379.pdf

Ryff, C. D., & Keyes C. L. M. (1995). The structure of psychological well-being revisited. Journal of Personality and Social Psychology, 69, 719-727. doi:10.1037/0022-3514.69.4.719

Santrock, J. W. (2003). *Psychology* (7th ed.). New York: McGraw-Hill.

Singh, R. (2016). The impact of intrinsic and extrinsic motivators on employee engagement in information organizations. *Journal of Education for Library and Information Science, 57*(2), 197-206. https://files.eric.ed.gov/fulltext/EJ1096700.pdf

Sutrisno, W., Dwiastuti, S., & Karyanto, P. (2012). *Pengaruh model learning cycle terhadap motivasi belajar siswa dalam pembelajaran biologi* [Paper presentation]. Seminar Nasional IX Pendidikan Biologi FKIP UNS 2012, Surakarta, Indonesia, 2012. Sebelas Maret University, 2012. https://www.neliti.com/publications/173208/pengaruh-model-learning-cycle-7e-terhadap-motivasi-belajar-siswa-dalam-pembelaja#cite

Tambunan, A. R. S., & Siregar, T. M. S. (2016). Student's motivation in learning English language (A case study of electrical engineering department students). *The Journal of English Language Studies, 1*(2), 63-70. https://jurnal.untirta.ac.id/index.php/JELS/article/view/956

Telaumbanua, D. (2020). Urgensi pembentukan aturan terkait pencegahan Covid-19 di Indonesia. *Qalamuna: FJurnal Pendidikan, Sosial, dan Agama, 12*(1), 59-70. https://ejournal.insuriponorogo.ac.id/index.php/qalamuna/article/view/290

Terada, Y. (2020). Covid-19's impact on students' academic and mental well-being. Retrieved from https://www.edutopia.org/article/covid-19s-impact-students-academic-and-mental-well-being

Tohidi, H., & Jabbari, M. M. (2012). The effects of motivation in education. *Procedia-Social and Behavioral Sciences, 31*, 820-824. https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S1877042811030771

Tuason, M.T., Güss, C. D., & Boyd, L. (2021). Thriving during Covid-19: Predictors of psychological well-being and ways of coping. *Plos One*. https://doi.org/10.1371/journal.pone.0248591

Vallerand, R. J., Pelletier, L. G., Blais, M. R., Briere, N. M., Senecal, C., & Vallieres, E. F. (1992). The academic motivation scale: A measure of intrinsic, extrinsic, and amotivation in education. *Educational and Psychological Measurement, 52*(4), 1003-1017. https://www.researchgate.net/publication/209836138_The_Academic_Motivation_Scale_A_Measure_of_Intrinsic_Extrinsic_and_Amotivation_in_Education

Profil Penulis

Rahmah Hastuti, S.Psi., M.Psi., Psikolog.

Rahmah Hastuti (RH) merupakan lulusan S1 dari Fakultas Psikologi Universitas Tarumanagara pada tahun 2004. Berikutnya, RH menempuh pendidikan Magister Profesi Psikologi Universitas Tarumanagara dengan bidang kajian mayor psikologi pendidikan dan bidang kajian minor psikologi klinis yang lulus pada tahun 2009. RH merupakan dosen di Universitas Tarumanagara sejak tahun 2005, juga seorang psikolog pendidikan. RH aktif dalam kegiatan penelitian, seminar dan pengabdian kepada masyarakat. Selain aktivitas mengajar sebagai dosen, RH juga sering menjadi Master of Ceremony (MC) pada acara forum ilmiah regional. RH telah menerima beberapa penghargaan karena pernah menjadi Ketua Peneliti pada Penelitian yang didanai oleh Kementerian Riset dan Teknologi (Ristek BRIN). Sejak tahun 2012 sampai 2018, RH pernah menjadi interviewer dan reviewer bagi calon penerima beasiswa dari Lembaga Pengelola Pendidikan Republik Indonesia (LPDP) dari Kementerian Keuangan Republik Indonesia. Karya buku yang dihasilkan sudah ada lima judul yaitu Buku Program Seminar Nasional Psikologi Pendidikan dan Teknologi Informasi: Meningkatkan Daya Saing Bangsa Melalui Optimalisasi Potensi Siswa (2014), disusul dua buah buku yang terbit di tahun 2020 dengan peran sebagai penulis dan editor, yaitu Modul Kesejahteraan Remaja dan buku berjudul Remaja Sejahtera Remaja Nasionalis. Pada tahun 2021 menghasilkan dua karya buku sebagai editor yaitu Modul College Student Well-Being dan buku Psikologi Remaja.

BAB 14

Kekuatan *Self-Compassion* dalam Menurunkan Amarah

Naomi Soetikno
Athirah Az'zahrah Jashar
Lenny Helena Rossen Hainer
Program Studi Psikologi Profesi Jenjang Magister
Fakultas Psikologi Universitas Tarumanagara

Abstrak

Situasi pandemi Covid-19 yang berkepanjangan dengan berbagai regulasi yang terus berubah menjadi suatu tantangan tersendiri. Beragam kebijakan yang menuntut adaptasi pada situasi tak terduga, menjadi salah satu pemicu utama munculnya ketegangan emosional, yakni amarah. Amarah memiliki dampak buruk yang bisa terjadi baik dari segi kesehatan fisik maupun mental. Salah satu cara untuk mengatasi marah adalah dengan *self-compassion*, yaitu sebuah kemampuan untuk memahami diri secara mendalam dan penuh kesadaran ketika penderitaan muncul. Melalui kajian riset terdahulu didapatkan bahwa *self-compassion* merupakan salah satu alternatif yang baik untuk menurunkan amarah. Amarah yang dikendalikan dengan *self-compassion* memampukan individu untuk lebih positif dalam memandang persoalan, seperti keadaan di masa pandemi Covid-19 saat ini.

Kata kunci: *Self-compassion*, amarah, pandemi Covid-19

1.1 Pendahuluan/ Latar Belakang

Pada awal tahun 2020, dunia dikejutkan dengan adanya virus SARS-Cov 2 yang menyebabkan pandemi Covid-19. Situasi ini kemudian dinyatakan sebagai pandemi dan situasi darurat global (*World Health Organization*, 2020). Terminologi "pandemi" yang disematkan pada COVID-19 secara langsung mengacu kepada gangguan kesehatan yang sangat berbahaya. Pemerintah setiap negara mulai memberlakukan kebijakan yang dirasa mampu mengantisipasi penyebaran virus yang terus meningkat. Beberapa negara melakukan *lockdown* total, sementara pemerintah Indonesia menerapkan kebijakan Pembatasan Sosial Berskala Besar (PSBB) dengan mensosialisasikan gerakan *social distancing*, pembelajaran jarak jauh bagi siswa sekolah, sistem bekerja dari rumah (*work from home*), juga pembatasan berupa penutupan beberapa akses jalan, serta jam operasional transportasi.

Kendati pembatasan tersebut dibuat dengan maksud menekan dan menurunkan angka penularan Covid-19, hingga saat ini masih belum jelas berapa lama pembatasan tersebut akan berlangsung. Demikian pula dengan risiko jangka panjang Covid-19 dan seberapa parah nantinya gangguan ekonomi dan sosial yang akan terjadi (Pedrosa et al., 2020; Smith et al., 2020). Meningkatnya pengangguran, ketidakmampuan sebagian pelaku dunia usaha untuk beradaptasi dengan situasi yang tidak terduga, hingga pembatasan-pembatasan mobilitas dan ruang gerak manusia untuk berinteraksi menjadi salah satu pemicu utama munculnya beragam ketegangan emosional pada masyarakat Indonesia dan dunia (Hidayat, Afif, Dermawan, & Chusniyah, 2020). Selain itu, muncul pula kekhawatiran adanya gelombang penyebaran kedua apabila kebijakan pembatasan sosial tersebut dicabut, seperti yang didapati di beberapa negara (per Maret 2021), sehingga mereka terpaksa untuk melakukan *lockdown* berulang karena penyebaran yang fluktuatif (Resntrom & Back, 2021). Lebih jauh lagi, kondisi kekhawatiran serta berbagai kebijakan atau regulasi pemerintah, berdampak pada aspek kesehatan masyarakat, serta memengaruhi kondisi perekonomian, pendidikan, dan kehidupan sosial masyarakat Indonesia

(Hidayat, Afif, Dermawan, & Chusniyah, 2020).

Ketidakpastian tentang tingkat meluasnya keterjangkitan dari Covid-19, serta bagaimana kebijakan pembatasan pada banyak area, akan memunculkan potensi konflik dalam masyarakat. Ketidakpercayaan individu terhadap kemampuan pemerintah dalam menghadapi pandemi, banyaknya misinformasi yang beredar di masyarakat berperan pada munculnya perasaan marah serta konflik antar individu (Allington et al., 2021). Ketegangan yang dialami oleh banyak orang dapat dipengaruhi oleh perbedaan pendapat tentang tingkat risiko yang ditimbulkan oleh COVID-19 dan ketidakpatuhan terhadap prosedur kesehatan yang memiliki tujuan protektif. Kurangnya informasi yang tepat dan terkurasi dengan baik, serta simpang siurnya informasi yang salah, juga berdampak kepada memburuknya potensi pemberian dukungan sosial. Rendahnya pengetahuan yang akurat tentang pandemi ini, keyakinan akan teori-teori konspirasi, serta pemahaman yang buruk akan kebijakan pemerintah, dapat memicu munculnya kemarahan dan sumber konflik. Sumber informasi seperti media sosial yang potensial untuk menyebarkan informasi yang salah dengan cepat dan pada skala yang luas dapat berkontribusi pada pemahaman yang salah akan pandemi ini (Allington et al., 2021). Disamping itu, kecenderungan untuk menstigmatisasi pun dapat mereduksi resiliensi masyarakat dalam mengelola keadaan darurat.

Smith, dkk. (2020) dan Brooks (2020) menyatakan bahwa ketidakpercayaan individu terhadap kemampuan pemerintah dalam menghadapi pandemi, banyaknya misinformasi yang beredar di masyarakat berperan dalam munculnya perasaan marah serta konflik antar individu. Pada masa karantina Covid-19 adalah lumrah apabila, baik tenaga kesehatan maupun individu, akan menghadapi banyak permasalahan emosional seperti stres, depresi, iritabilitas, insomnia, kebingungan, frustasi, dan amarah. Sebuah studi *cross-sectional* yang dilakukan di Inggris meneliti faktor-faktor yang mempengaruhi adanya perasaan marah di masa pandemic, yang menghasilkan temuan bahwa masa pandemi memang memunculkan perasaan marah dalam diri individu. Beberapa faktor yang menjadi penyebab timbulnya rasa marah ini berkaitan

dengan usia muda, mengalami dampak buruk secara finansial akibat Covid-19, masuk ke dalam golongan berisiko tinggi terkena Covid-19, dan mendapatkan sebaran informasi-informasi terkait Covid-19 melalui sosial media.

Secara jelas dapat ditelaah bahwa situasi pandemi ini adalah penderitaan bagi banyak orang yang memunculkan berbagai emosi negatif, seperti rasa kecewa, tertekan, terjebak dalam ketidakpastian, rasa frustasi, rasa terperangkap dan tidak berdaya serta kemarahan yang besar. Pedrosa, dkk. (2020) juga menjelaskan bahwa dalam masa pandemi timbul berbagai kondisi permasalahan psikologis, seperti meningkatnya perasaan ketidakmampuan, kebosanan, stigma, khawatir, frustrasi, dan marah. Marah merupakan salah satu emosi yang dicirikan dengan adanya antagonisme terhadap seseorang atau sesuatu yang dirasa individu, sehingga menempatkan dirinya pada posisi salah (Kazdin, 2000). Kemarahan merupakan bentuk dari salah satu emosi negatif yang dapat memicu konfrontasi, terutama dalam situasi serupa ini. Sebenarnya, emosi marah adalah sesuatu yang normal untuk dirasakan dan merupakan perasaan yang sehat (Duffy, 2012). Akan tetapi, apabila emosi negatif tersebut tidak teregulasi dengan baik, dapat memunculkan berbagai efek buruk, seperti meningkatkan risiko penyakit fisik, psikologis, maupun perilaku.

Kombinasi perubahan situasi hidup yang mendadak dengan berbagai hal yang tidak dapat dikendalikan, serta kekhawatiran akan tertular penyakit dan kehilangan orang-orang yang disayangi menjadi faktor situasional yang dapat memicu reaksi kemarahan. Kemarahan apabila tidak diregulasi dengan baik dapat berdampak kepada terbentuknya konflik dalam beragam aspek sosial tiap individu, baik pada level keluarga, komunitas, maupun masyarakat luas (Bergstrand & Mayer, 2020). Salah satu risiko kesehatan yang berkaitan erat dengan emosi negatif seperti marah adalah timbulnya penyakit kardiovaskular (Golden et al., 2006). Pada saat individu marah, *hypothalamic-pituitary-adrenal* (HPA) *axis* dan sistem saraf simpatetik pada otak akan langsung bereaksi. Aktivasi tersebut akan menyebabkan pelepasan kortikosteroid yang berlebihan. Pelepasan hormon-hormon stres tersebut apabila berlebihan, dapat berdampak

pada munculnya gangguan kardiovaskular. Selain itu, marah juga bisa berkontribusi pada perilaku gaya hidup tidak sehat seperti merokok, mengkonsumsi alkohol, kafein, dan makanan berkalori tinggi, yang kemudian meningkatkan pula risiko terjadinya penyakit lain seperti *diabetes mellitus* (Golden et al., 2006), perilaku *bulimia* (Engel, 2007).

1.2 Isi dan Pembahasan

Berangkat dari fenomena emosi marah di masa pandemi Covid-19 dan dampak-dampaknya apabila individu tidak memiliki regulasi emosi yang baik, perlu menjadi perhatian kita. Salah satu upaya untuk membantu mengelola amarah adalah *self-compassion*, sebuah istilah yang juga berangkat dari ajaran *Buddhisme*. *Self-compassion* dapat diartikan sama seperti kata *compassion* secara umum. *Compassion* sendiri mengacu pada perasaan tersentuh oleh penderitaan orang lain, punya pikiran terbuka dan kesadaran atas penderitaan orang lain serta tidak menghindari ataupun mengabaikannya, sehingga muncul perasaan kebaikan terhadap orang lain dan keinginan untuk meringankan penderitaan mereka. Maka, secara konseptual, *self-compassion* didefinisikan oleh Neff (2003) sebagai sebuah kemampuan untuk memahami diri secara mendalam dan penuh kesadaran ketika "penderitaan muncul bukan sebagai kesalahan siapapun" dan "ketika situasi eksternal terasa sulit untuk dikelola" (Neff, 2011). *Self-compassion* membantu manusia belajar mengenai penderitaan yang berasal dari kesalahan, kegagalan, dan kekurangan pribadi mereka.

Neff (2003) membagi *self-compassion* menjadi tiga komponen dasar, yaitu: pertama adalah *self-kindness,* yaitu memperluas kebaikan dan memahami diri sendiri, ketimbang memberikan penilaian dan kritik keras. Kedua adalah *the sense of common humanity,* yaitu melihat pengalaman diri sendiri sebagai bagian dari pengalaman orang lain juga daripada melihatnya sebagai pemisahan dan pengasingan. Hal ini mengindikasikan kesadaran akan penerimaan diri bahwa kita adalah tidak sempurna dan keadaan diri atau perasaan bahwa kita memiliki kekurangan seharusnya dapat ditoleransi dan diterima (Neff, 2011), dan ketiga yaitu *mindfulness* yang berarti memegang

pikiran dan perasaan yang menyakitkan dalam sebuah kesadaran yang seimbang, daripada mencoba untuk mengidentifikasi perasaan-perasaan tersebut secara berlebihan. *Mindfulness* mengilustrasikan suatu kesadaran akan setiap momen kehidupan secara kontemplatif, sehingga kita dapat mengolah secara perlahan dan kritis aspek-aspek diri dan kehidupan yang tidak kita harapkan. Menurut Neff (2003), komponen *mindfulness* dari *self-compassion* mengacu kepada kapasitas untuk memiliki keseimbangan mental ketika menghadapi situasi yang penuh tekanan.

Gabungan dari *self-kind*, *sense of common humanity*, dan *mindfulness* menciptakan kerangka berpikir yang welas asih. Hal ini karena *self-compassion* atau welas asih menjelaskan bagaimana individu dapat bertahan, memahami,dan menyadari arti kesulitan sebagai sesuatu yang positif. Menurut Germer (Hidayati & Maharani, 2013), *self-compassion* adalah kesediaan diri seorang individu untuk membuka mata dan menyadari bahwa ketika seseorang mengalami penderitaan, maka tidak perlu menghindari masalahnya. Neff (2009) menambahkan bahwa *self-compassion* adalah proses pemahaman tanpa mengkritik penderitaan, kegagalan atau ketidakmampuan, dengan didasari pemahaman bahwa ketiga hal ini adalah bagian dari pengalaman sebagai seorang manusia pada umumnya. Dengan demikian, orang yang mencintai dirinya sendiri dapat memahami kelemahan dan kekurangan dirinya, serta mengalami masalah namun tetap menanggapinya dengan kebaikan dan penerimaan daripada dengan sikap kasar atau mengkritik diri sendiri secara negatif.

Membicarakan *self-compassion*, ada banyak miskonsepsi mengenai apa definisi dan bagaimana praktik *self-compassion* itu sendiri dilakukan. Kebanyakan orang tidak memiliki masalah dengan istilah *"compassion"* yang dianggap mengacu kepada campuran kualitas baik seperti kebaikan, belas kasih, kelembutan, kebajikan, pengertian, empati, simpati, perasaan senasib serta dorongan untuk membantu makhluk hidup lainnya. Namun, ketika kita menambahkan unsur "diri" ke dalamnya, definisi *self-compassion* dapat menimbulkan keraguan karena bagi banyak orang, segala sesuatu yang mengandung unsur "diri" mungkin dikonotasikan negatif, seperti mengasihi diri, dan egois (Neff, 2015).

Self-compassion sendiri berbeda dengan istilah mengasihani diri atau *self-pity* karena individu yang melakukan *self-pity* dianggap tidak memiliki rasa kemanusiaan yang umum (*common humanity*), serta mengidentifikasi perasaannya secara berlebihan (*overidentify their feelings*). *Self-pity* dikaitkan dengan sempitnya sudut pandang individu hingga terlalu asyik dengan penderitaan diri sendiri hingga melebih-lebihkannya, serta tenggelam di dalamnya. Ini menyiratkan keyakinan bahwa diri kita lemah dan tidak mampu memperbaiki situasi hidup kita. Istilah mengasihani diri sendiri menunjukan bahwa hidup adalah sesuatu yang terjadi pada kita, bahwa kita adalah korban dari keadaan dan tidak memiliki peran dalam membentuk pengalaman kita sendiri. Sementara, *self-compassion* berfokus pada kesadaran secara penuh (*mindfulness*) dan tidak melebih-lebihkan penderitaan diri sendiri (Neff, 2003). Melalui *self-compassion*, kita sadar bahwa kita mampu melakukan hal-hal yang luar biasa. Secara umum kita semua memiliki kekuatan dan kelemahan, namun kita dapat mengembangkan kekuatan baru jika kita menginginkannya. Kita tidak harus kuat dalam segala hal untuk dapat dicintai, tetapi bagian dari mencintai diri sendiri adalah melihat kemampuan diri kita secara utuh. Melakukan praktik *self-compassion* pun tidak berarti sebuah tanda kelemahan. Para peneliti justru menemukan bahwa *self-compassion* merupakan salah satu sumber koping dan resiliensi paling kuat yang tersedia untuk individu. Saat kita melalui krisis kehidupan yang besar, *self-compassion* hadir untuk membantu kemampuan kita dalam bertahan bahkan berkembang (Leary et al., 2007).

Memahami *self-compassion* secara utuh berarti juga membedakannya dengan *self- indulgence* (pemanjaan diri) yang didefinisikan sebagai "pemuasan nafsu, keinginan, atau keinginan yang berlebihan atau tidak terkendali," menunjukkan keengganan untuk menginvestasikan upaya untuk membuat perubahan yang berarti dalam diri sendiri atau dunia sekitar. Menolak upaya untuk memperbaiki diri dan keadaan pribadi sebenarnya tidak sesuai dengan belas kasih diri yang sejati. Meskipun self-compassion berarti memahami bahwa diri kita sangat dicintai sebagaimana adanya saat ini, kita tetap

perlu meningkatkan kualitas hidup melalui proses pertumbuhan. Ketika kita memiliki *self-compassion*, kita tidak perlu serta merta berubah, tetapi menandakan bahwa kita senantiasa ingin bertumbuh.

Pertumbuhan seringkali membutuhkan usaha yang keras (walaupun itu juga melibatkan waktu untuk membiarkan diri kita beristirahat ketika kita memang membutuhkannya). Sebaliknya, pemanjaan diri menyiratkan keyakinan yang salah bahwa mengakui kita memiliki lebih banyak hal yang harus kita pelajari dalam hidup berarti bahwa kita tidak dapat diterima sebagaimana adanya. Namun, *self-compassion* mencakup pemahaman bahwa kita selalu memiliki lebih banyak hal untuk dipelajari, dan bahwa pembelajaran dan pertumbuhan adalah bagian fundamental dari kehidupan.

Self-compassion juga seringkali disalahartikan sebagai 'bersikap pasif' atau sebuah 'egotisme'. Kendati istilah tersebut memiliki makna berbeda, karena *self-compassion* secara alami mengarahkan diri kita pada tindakan. Jika kita melihat bayi kita lapar, kita tidak hanya berempati dengan rasa laparnya, karena kita akan mengambil tindakan dan memberinya makan. Meskipun rasa kasihan terkadang hanya melibatkan perubahan sikap, welas asih sejati mencakup keinginan untuk meringankan penderitaan, baik untuk diri kita sendiri atau orang lain, dan mungkin mengharuskan kita membuat perubahan nyata pada beberapa aspek kehidupan kita. Begitu pula dengan egotisme, atau memandang diri kita lebih baik daripada orang lain atau terlalu terlibat dengan kebutuhan kita sendiri dengan mengorbankan kebutuhan orang lain bukanlah praktik *self-compassion*. Ketika kita mempraktekkan *self-compassion*, kita tidak perlu membandingkan diri kita dengan orang lain tetapi kita menghargai kebahagiaan semua orang. Tidak berarti bahwa kita menjadi egois ketika kita menghargai atau memprioritaskan kebutuhan kita sendiri, karena welas asih pada diri yang sejati meningkatkan belas kasih kita kepada orang lain dan bukan menjadikan diri kita sendiri selalu sebagai yang utama.

Perilaku s*elf-compassion* memiliki relevansi dalam bidang perkembangan emosi, khususnya pada koping dan regulasi emosi (Brenner & Salovey, 1997; Neff, 2003). Mengapa *self-compassion* relevan? Kembali pada 3

komponen dasar *self-compassion*, dalam praktiknya, *self-compassion* mengajak individu untuk memiliki kesadaran penuh terhadap emosi yang tengah dirasakannya. Individu diharapkan tidak menghindari perasaan tersebut dan bisa mendekatinya dengan kebaikan, pengertian, serta rasa kemanusiaan bersama. Hasilnya, emosi-emosi negatif tersebut dapat diubah menjadi perasaan yang lebih positif, dan memungkinkan individu untuk memiliki pemahaman yang lebih jelas tentang situasi yang berkaitan dengan muncul emosi. *Self-compassion* tidak hanya dibutuhkan ketika seseorang mengalami masalah yang berat tetapi juga dalam situasi dan kondisi apapun, termasuk ranah pengembangan diri. Riset oleh Neff dan Vonk (2009) menemukan bahwa *self-compassion* memainkan peran unik dalam mengembangkan emosi positif seperti rasa koherensi dan perasaan layak dan dapat diterima oleh diri sendiri dan orang lain. Sebagaimana disampaikan oleh Seligman & Csikszentmihalyi (Neff, 2011) yakni bahwa individu dengan *self-compassion* menunjukkan kekuatan psikologis yang terkait dengan perkembangan aspek psikologis yang positif seperti: kebahagiaan, optimisme, kebijaksanaan, rasa ingin tahu, motivasi untuk eksplorasi, inisiatif pribadi, dan ragam emosi yang bersifat positif.

Wu dkk. (2019) dalam studinya menyatakan bahwa individu dengan tingkat *self-compassion* tinggi memiliki kesadaran penuh terhadap emosi yang sedang dirasakan (misalnya perasaan marah) dan oleh karena itu, individu tersebut tidak akan tenggelam dalam emosi marah ketika dihadapkan dengan situasi-situasi yang membangkitkan amarah. Peran *self-compassion* juga tampak pada individu-individu yang mempunyai kecenderungan melakukan ruminasi (mengulang-ulang pemikiran negatif). Penerapan *self-compassion* dapat membantu individu untuk menghindari identifikasi berlebihan terkait emosi tidak nyaman dan memungkinkan individu untuk mengurangi rasa marahnya, sehingga berujung pada perilaku memaafkan. Orang-orang dengan tingkat *self-compassion* tinggi juga diamati jarang menunjukkan perilaku marah dan jarang bersikap ruminatif dalam kehidupan sehari-harinya (Fresnics & Borders, 2017).

Penelitian oleh Djajadisastra (2017) juga menunjukan bahwa *self-compassion* berkorelasi negatif dengan perilaku agresif. Perilaku agresif ini biasanya berakar dari emosi marah yang muncul ketika individu merasa penilaian dirinya terancam oleh penilaian negatif dari orang lain (Baumeister, Smart, & Boden, 1996). *Self-compassion* memungkinkan individu untuk melihat kritik sebagai sesuatu yang dihadapi manusia dalam kehidupan sehari-hari (*common humanity*), serta memungkinkan individu tersebut menerima evaluasi negatif secara objektif (Fresnics & Borders, 2017). Neff (2011) menjelaskan bahwa *self-compassion* tidak menggantikan emosi negatif secara langsung, tetapi emosi positif dihasilkan dengan cara merangkul emosi-emosi negatif yang ada. Melalui pendekatan inilah keseluruhan emosi dapat dengan sungguh-sungguh dirasakan, dihayati, untuk kemudian diterima sebagai suatu kekayaan perasaan kita tanpa perlu dihindari atau disangkal.

Selain itu, manfaat *self-compassion* tidak hanya dapat dirasakan secara psikologis melalui regulasi emosi yang baik. Penelitian menunjukkan bahwa perilaku *self-compassion* juga memiliki efek baik secara fisiologis, dimana perasaan welas asih (*compassion*) akan menstimulasi respons sistem saraf yang bisa mengurangi stres dan perasaan waspada. *Self-compassion* juga membantu mengurangi aktivitas simpatik (*fight-or-flight*), mengurangi kadar kortisol dan meningkatkan kekebalan tubuh (Pace, Negi, & Adame, 2009). Studi oleh Conti dkk. (2020) menunjukkan bahwa individu yang melakukan meditasi dengan maksud meningkatkan *self-compassion* memiliki level kortisol dan level *Interleukin*-6 (IL-6) yang lebih rendah dibandingkan dengan level *baseline* dan kontrol grup setelah 6 minggu. Hal ini menjadi penting dikarenakan IL-6 adalah sitokin yang menghasilkan sistem kekebalan dalam tubuh untuk menghasilkan peradangan. Dalam konteks Covid-19, level IL-6 ini seringkali dikaitkan dengan kerusakan paru-paru pada kasus Covid-19 yang parah.

Dengan demikian, mengembangkan *self-compassion* dalam situasi penderitaan masif yang dialami masyarakat Indonesia menjadi salah satu resolusi yang dapat membantu tiap individu mengelola pengalaman penderitaan yang dialaminya secara lebih positif. Hal ini menjadi penting mengingat bahwa

ituasi ini penuh dengan ketidakpastian dan pada level personal dan sangat sedikit sekali hal yang dapat dilakukan untuk mengendalikan atau membuat perubahan situasional atas hal-hal yang terdampak dikarenakan pandemi. Setiap individu menghidupi tantangan sehari-hari yang berbeda, mempersepsikan elemen penderitaan yang berbeda, dan tentunya perlu memiliki keterampilan untuk mengelola fungsi kesehariannya dengan optimal dengan cara membangun *self-compassion* sebagai sebuah keterampilan hidup (*life skill*).

Penting untuk mencermati bahwa secara definitif *self-compassion* adalah suatu kemampuan, dan kemampuan ini adalah sesuatu yang dapat dilatih dan dikembangkan sampai ke tingkat yang optimal. Dengan demikian *self-compassion* dapat secara sistematis dikembangkan melalui proses yang kontinyu, melibatkan latihan pribadi untuk mengaplikasikan *mindfulness* dalam keseharian individu. Diawali dengan mentoleransi semua perasaan yang kita miliki, membiarkan semua perasaan yang muncul baik secara afektif maupun yang termanifestasi secara sensorik muncul, lalu dilanjutkan dengan penerimaan semua perasaan tersebut.

1.3 Penutup

Pandemi Covid-19 serta kebijakan-kebijakan pemerintah untuk menanggulanginya menyebabkan ketidakpastian situasi yang kemudian memunculkan emosi marah. Menyikapi fenomena emosi marah yang disebabkan oleh ketidakpastian terhadap kondisi yang meliputi masa pembatasan sosial, adanya rasa ketidakpercayaan masyarakat pada kemampuan pemerintah menghadapi pandemi dan banyaknya sebaran misinformasi di sosial media, *self-compassion* merupakan salah satu cara yang dianggap cukup efektif dalam menurunkan amarah serta membantu individu dalam meregulasi emosinya secara baik.

Masyarakat kita di Indonesia secara umum memandang bahwa bersikap welas asih kepada orang lain merupakan tanggung jawab sosial yang harus selalu

diusahakan untuk terpenuhi. Berbelas kasih kepada orang lain menjadi salah satu kewajiban yang paling esensial, dan senantiasa dievaluasi sebagai suatu tindakan yang positif. Menarik untuk mengetahui bahwa gagasan menjadi welas asih untuk diri sendiri seringkali tidak semudah itu dipahami dan diterima oleh kebanyakan orang. Nampaknya yang lebih umum dan mudah diterima adalah prinsip "perlakukanlah orang lain sebagaimana kamu ingin diperlakukan", yang lebih menekankan pada usaha untuk bersikap dan berbuat baik. Sebaliknya, "perlakukanlah dirimu sendiri sebagaimana kamu memperlakukan orang lain" terasa janggal dan kurang familiar untuk dipahami alih-alih untuk diterapkan secara aktif dalam keseharian. Padahal esensi dari *self-compassion* justru terkandung di dalam prinsip yang "terbalik" ini, dimana individu perlu memperlakukan diri sendiri secara positif, tidak menghakimi diri sendiri, dan selalu berusaha memberikan diri ruang untuk merasakan semua perasaan yang dimiliki baik itu perasaan negatif ataupun perasaan positif.

Dalam konteks hidup bermasyarakat yang tampaknya lebih bisa menerima bila individu bersikap tegas dan keras terhadap diri sendiri, selalu mengedepankan kritik terhadap diri sendiri sebagai usaha untuk memacu dan memotivasi diri. Pandangan ini pula yang secara potensial mendistorsi prinsip-prinsip luhur *self-compassion* dengan hal-hal lain yang terlihat mirip namun sangat berbeda secara substansial, seperti *self-indulgence,* sikap pasif, dan juga egotisme yang sedianya tidak memberi manfaat psikologis kepada diri layaknya *self-compassion.*

Dengan demikian memang penting untuk mengidentifikasi *self-compassion* secara tepat, baik dalam konteks yang bersifat konseptual maupun pragmatis, supaya semua usaha yang diarahkan untuk melatih dan mengembangkannya memang membawa manfaat yang mendorong perkembangan individu sebagai manusia yang tengah dihadapkan pada penderitaan masif yang mendera semua orang. Dalam suasana seperti ini *self-compassion* menjadi keterampilan yang penting untuk dilatih dan dikembangkan, memberi peluang untuk memiliki perspektif yang lebih positif

dalam menjalani hidup keseharian. Dengan memandang self-compassion sebagai sesuatu yang dapat dikembangkan, maka setiap individu yang mengalami penderitaan akibat pandemi ini sejatinya dapat berkenalan dengan konsep ini, dan berlatih untuk menerapkannya secara kontekstual sesuai dengan kondisi hidup mereka masing-masing.

Berbeda dari bentuk *self-care* lainnya, *self-compassion* hampir dapat dilakukan dimana saja tanpa perlu ritual yang spesifik (Nelson et al., 2018). Praktik *self-compassion* dapat dilakukan dengan sederhana, seperti menyadari apa yang kita rasakan saat itu "ini berat untuk saya", mengingatkan diri bahwa emosi atau perasaan yang saat ini dirasakan normal "semua orang wajar merasakan ini" dan menawarkan diri kita kebaikan "saya akan mencintai diri saya di saat ini" (Neff, 2011; Nelson et al., 2018). *Compassionate letter writing* yaitu menulis surat kepada diri sendiri dari perspektif seorang teman yang baik, dapat menjadi alternatif melatih *self-compassion* ketika individu sedang dihadapkan pada situasi mengkritik diri sendiri (Nelson et al., 2017). Upaya lain yang dapat dilakukan untuk meningkatkan *self-compassion* adalah melalui *mindfulness and acceptance based treatments* seperti *compassion meditation*.

Shapiro, Astin, Bishop dan Cordova (Baer & Wilson, 2010) melaksanakan program 8 minggu *mindfulness-based stress reduction* (MBSR) dengan ragam partisipan yang berasal dari pekerja sosial, terapis fisik, klinisi, perawat, psikolog yang tertarik untuk mengurangi stres dan kelelahan serta ingin meningkatkan *well-being*. Mereka dipecah menjadi grup kontrol (*waitlist*) dan grup yang melaksanakan pelatihan. Hasil dari eksperimen ini, didapatkan bahwa grup training MBSR menunjukkan peningkatan signifikan pada level *self-compassion* mereka (diukur menggunakan *self-compassion scale* buatan Neff), dalam rentang 8 minggu latihan dibandingkan dengan grup kontrol.

Praktik meditasi dinilai lekat dengan dua komponen *self-compassion* yaitu *self-kindness* dan *mindfulness*, sebab dalam praktiknya, meditasi biasanya dilakukan sembari duduk tenang, mata tertutup atau menatap pada satu titik netral. Fokus atensi diarahkan kepada napas, kemudian kita diminta untuk membayangkan seseorang yang kita sayangi atau pernah kita sayangi dan

menyayangi kita, lalu secara perlahan mencoba untuk memberikan perasaan hangat dan dicintai itu kepada diri sendiri (berupa ucapan berulang kepada diri, tanpa diucap dan dalam hati saja): *"Semoga saya berbahagia", "Semoga saya dikaruniai kesehatan", "Semoga saya aman dan selamat", "Semoga saya menemukan kedamaian"*. Setelah itu, perhatian akan difokuskan pada sosok-sosok yang tidak kita kenal (*stranger*), lalu kepada sosok-sosok yang tidak kita sukai atau yang kita rasa memiliki kesulitan komunikasi dengan kita. Hal ini dimaksudkan untuk melatih *compassion* yaitu dengan menyikapi penderitaan yang sedang kita rasakan dengan welas asih dan tanpa menghakimi, secara menyeluruh baik ke dalam diri (*self-compassion*) maupun kepada orang lain, baik yang kita sukai dan terutama yang tidak kita sukai. Secara keseluruhan, dengan rutin melatihkan latihan *compassion* melalui meditasi, dapat menurunkan rasa sakit, distres psikologis dan amarah pada partisipan (Baer & Wilson, 2010).

Sebagai insan psikologi, momen ini pun menjadi panggilan luhur untuk dapat memperkenalkan kepada lebih banyak anggota masyarakat terkait konsep *self-compassion,* yang mungkin secara predisposisional sudah terintegrasi dengan banyak prinsip dan tata laksana kehidupan manusia Indonesia, sehingga dapat dimaknai secara universal. Tentunya melatihkan hal ini menjadi sesuatu yang memiliki bobot sama besar dan sama penting dengan pelatihan keterampilan regulasi emosi, yang dapat dilakukan pada semua kalangan masyarakat dan dari berbagai tingkatan usia. Maka dengan meningkatkan *self-compassion,* individu menjadi lebih mengenali apa yang dirasakan dan dibutuhkan serta menjaga diri agar tidak menjadi marah secara berlebihan dan tidak terkendali. Dengan tuntutan kondisi dan ketidakpastian di masa pandemi ini harus dilalui bukan hanya dengan perspektif yang realistis dan penuh kewaspadaan, tetapi juga dengan perspektif yang optimis dan penuh harapan. Harapan untuk tetap mempertahankan kesehatan mental pada seluruh masyarakat, keutuhan diri dan lingkungan, untuk kembali menerima setiap tantangan yang muncul dalam kehidupan.

Referensi

Allington D, Duffy B, Wessely S, Dhavan N & Rubin J. (2020). Health-protective behaviour, social media usage and conspiracy belief during the COVID-19 public health emergency. *Psychol Med*. doi: 10.1017/S003329172000224X.

Baer, R. A., & Wilson, K. G. (2010). *Assessing Mindfulness and Acceptance Processes in Clients: Illuminating the Theory and Practice of Change*. New Harbinger.

Baumeister, R. F., Smart, L., & Boden, J. M. (1996). Relation of threatened egotism to violence and aggression: The dark side of high self-esteem. *Psychological Review, 103*(1), 5–33. Doi: https://doi.org/10.1037/0033-295X.103.1.5

Bergstrand, K., & Mayer, B. (2020). "The community helped me": Community cohesion and environmental concerns in personal assessments of post-disaster recovery. *Society & Natural resources*, *33*(3), 386-405.

Brenner, E., & Salovey, P. (1997). *Emotion regulation during childhood: Developmental, interpersonal, and individual considerations*. Dalam P. Salovey & D. Sluyter (Eds.), Emotional literacy and emotional development (pp. 168–192). Basic Books.

Brooks, S. K., Webster, R. K., Smith, L. E., Woodland, L., Wessely., S., Greenberg, N., & Rubin, G. J. (2020). The psychological impact of quarantine and how to reduce it: rapid review of the evidence. *Rapid review*, 395 (10227), 912-920. Doi: https://doi.org/10.1016/S0140-6736(20)30460-8.

Conti, P., Ronconi, G., Caraffa, A. L., Gallenga, C. E., Ross, R., Frydas, I., & Kritas, S. K. (2020). Induction of pro-inflammatory cytokines (IL-1 and IL-6) and lung inflammation by Coronavirus-19 (COVI-19 or SARS-CoV-2): anti-inflammatory strategies. *J Biol Regul Homeost Agents*, *34*(2), 1. doi:10.23812/CONTI-E.

Djajadisastra, F. W. (2017). Self-Compassion and Aggression in College Students. *ANIMA Indonesian Psychological Journal*, *32*(4), 235-241.

Duffy, J. (2012). Managing Anger and Aggression: Practical Guidance for Schools. *South Eastern Education and Library Board*: Psychology/ Behavior Support Section.

Engel, S. G., Boseck, J. J., Crosby, R. D., Wonderlich, S. A., Mitchell, J. E. , Smyth, J., Miltenberger, R., Steiger, H. (2007). The relationship of momentary anger and impulsivity to bulimic behavior. *Behaviour Research and Therapy*, *45*(3): 437–447. Doi:10.1016/j.brat.2006.03.014

Fresnics, A., & Borders, A. (2017). Angry rumination mediates the unique associations between self-compassion and anger and aggression. *Mindfulness*, *8*(3), 554-564.

Golden, S. H., Williams, J. E., Ford, D. E., Yeh, H. C., Sanford, C. P., Nieto, F. J., Brancati, F. L. (2006) Anger temperament is modestly associated with the risk of type 2 diabetes mellitus. *Psychoneuroendocrinology*, *31*(3), 325-32. Doi:10.1016/j.psyneuen.2005.08.008

Hidayat, F., Afif M. A., Dermawan, K. I., & Chusniyah, T. (2020). Psychological capital as a predictor of self-compassion amongst those of productive age unemployed during the pandemic. *Conference paper on International Conference of Psychology, KnE Social Sciences*, 88–96. Doi: 10.18502/kss.v4i15.8193

Hidayati, F. & Maharani, R. (2013). Self-compassion (welas asih): Sebuah alternatif konsep transpersonal tentang sehat spiritual menuju diri yang utuh. *Prosiding psikologi kesehatan*. Universitas Katolik Soegijapranata Semarang.

Kazdin, A. E. (2000). *Encyclopedia of psychology*. American Psychological Association.

Leary, M. R., Tate, E. B., Adams, C. E., Batts, A. A., & Hancock, J. (2007). Self-compassion and reactions to unpleasant self-relevant events: The implications of treating oneself kindly. *Journal of Personality and Social Psychology*, 92(5), 887-904. Doi: https://doi.org/10.1037/0022-3514.92.5.887

Neff, K. (2009). The role of self-compassion in development: A healthier way to relate to oneself. *Human Development*, *52*(4), 211-214. Doi: https://doi.org/10.1159/000215071

Neff, K. (September 30, 2015). *The Five Myths of Self-Compassion*. https://greatergood.berkeley.edu/article/item/the_five_myths_of_self_compassion.

Neff, K. D. (2003). Self-compassion: alternative conceptualization of a healthy attitude toward oneself. *Self and Identity, 2*(2), 85–101. https://doi.org/10.1080/15298860309032

Neff, K. D. (2011). *Self-compassion: stop beating yourself up and leaver insecurity behind*. New York: Harper Collins.

Neff, K. D., & Vonk, R. (2009). Self-compassion versus global self-esteem: Two different ways of relating to oneself. *Journal of personality*, *77*(1), 23-50. https://doi.org/10.1111/j.1467-6494.2008.00537.x

Nelson, J. R., Hall, B. S., Anderson, J. L., Birtles, C., & Hemming, L. (2017). Self-compassion as self-care: a simple and effective tool for counselor educators and counseling students, *Journal of Creativity in Mental Health*. Doi: 10.1080/15401383.2017.1328292

Nelson, J. R., Hall, B. S., Anderson, J. L., Birtles, C., & Hemming, L. (2018). Self–compassion as self-care: A simple and effective tool for counselor educators and counseling students. *Journal of Creativity in Mental Health*, *13*(1), 121-133. Doi: 10.1080/15401383.2017.1328292

Pace, T. W., Negi, L. T., Adame, D. D., Cole, S. P., Sivilli, T. I., Brown, T. D., Issa, M. J., & Raison, C. L. (2009). Effect of compassion meditation on neuroendocrine, innate immune and behavioral responses to psychosocial stress. *Psychoneuroendocrinology*, *34*(1), 87-98.

Pedrosa, A. L., Bitencourt, L., Fróes, A. C. F., Cazumbá, M. L. B., Campos, R. G. B., de Brito, S. B. C. S., & e Silva, A. C. S. (2020). Emotional, behavioral, and psychological impact of the COVID-19 pandemic. *Frontiers in psychology*, *11*. doi:10.3389/fpsyg.2020.566212

Resntrom, E. A., & Back, H. (2021). Emotions during the covid-19 pandemic: fear, anxiety, and anger as mediators between threats and policy support and political actions. *Journal of Applied Social Psychology*. doi: 10.1111/jasp.12806

Smith, L. E., Amlot, R., Lambert, H., Oliver, I., Robin, C., & Yardley, L. (2020). Factors associated with adherence to self-isolation and lockdown measures in the UK: a cross-sectional survey. *Public Health*, 187, 41–52. Doi:

10.1016/j.puhe.2020.07.024.

Smith, L. E., Duffy, B., Moxham-Hall, V., Strang, L., Wessely, S., & Rubin, G. J. (2021). Anger and confrontation during the COVID-19 pandemic: a national cross-sectional survey in the UK. *Journal of the Royal Society of Medicine*, *114*(2), 77-90. Doi : 10.1177/0141076820962068

World Health Organization. (2020). *Coronavirus Disease 2019*. https://www.who.int/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019.

Wu, Q., Chi, P., Zeng, X., Lin, X., & Du, H.. (2019). Roles of anger and rumination in the relationship between self-compassion and forgiveness. *Mindfulness*, *10*(2), 272-278.

Profil Penulis

Dr. Naomi Soetikno, M.Pd., Psikolog.

Naomi Soetikno (NS) mendapatkan gelar Sarjana Psikologi dari Fakultas Psikologi Universitas Kristen Maranatha, Bandung pada tahun 1997, dilanjutkan dengan pendidikan Profesi Psikolog di universitas yang sama dan lulus pada tahun 1999. Kemudian, NS melanjutkan studi dengan jurusan Magister Administrasi dan Manajemen Pendidikan ditempuh di Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Kristen Indonesia, Jakarta pada tahun 2009. Pada tahun 2018, NS mendapatkan gelar Doktor Ilmu Psikologi dari Fakultas Psikologi Universitas Padjajaran, Bandung. Terhitung sejak tahun 2011 sampai dengan sekarang, NS aktif sebagai seorang staf pengajar di Fakultas Psikologi Universitas Tarumanagara sekaligus sebagai Sekretaris Program Studi Magister Psikologi. Selain menjalankan tugas sehari-hari di kampus, NS juga melakukan praktik profesional yang dilakukan secara pribadi dan praktik Psikolog Klinis di RS Omni Pulomas Jakarta. Dalam berorganisasi dan pengembangan kompetensi, NS berperan sebagai anggota aktif dan pengurus di Asosiasi Psikologi Forensik - HIMPSI. Selain itu, NS merupakan tenaga fungsional di Palang Merah Indonesia Pusat sebagai fasilitator psikososial yang melayani baik para relawan PMI juga masyarakat secara umum. Beberapa karya NS yang telah dipublikasikan mencakup tema agresi, remaja, dan resiliensi keluarga.

Athirah Az'zahrah Jashar

Athirah Az'zahrah Jashar (AAJ adalah lulusan Fakultas Psikologi di Universitas Brawijaya, Malang pada tahun 2019. Saat ini AAJ merupakan mahasiswa aktif Magister Profesi Psikologi di Universitas Tarumanagara dalam bidang peminatan klinis.

Leny Helena Rossen Hainer

Leny Helena (LH merupakan lulusan Fakultas Psikologi di Universitas Katolik Atma Jaya pada tahun 2019. Saat ini LH tengah menempun pendidikan Magister Profesi Psikologi di Universitas Tarumanagara dengan bidang peminatan klinis. Selain melanjutkan Studi di Universitas Tarumanegara juga menjadi asisten Psikolog Klinis di Fissura Consultant dan Content Creator mengenai isu psikologi dan feminisme di Instagram @helenarossen.

BAB 15

Penerapan Teori Belajar Transformatif bagi Orangtua Anak-anak Jalanan dalam Rangka Meningkatkan Kualitas Hidup

Agoes Dariyo
Program Studi Psikologi Jenjang Sarjana
Fakultas Psikologi Universitas Tarumanagara

Abstrak

Orangtua anak-anak jalanan adalah orangtua yang memiliki profesi sebagai pengemis, pengamen, pedagang asongan atau tukang becak yang sehari-hari melakukan aktivitasnya di jalanan atau perempatan jalan. Mereka memiliki pola pikir bahwa anak-anaknya akan mengikuti jejak profesinya di masa depan. Karena itu, mereka menyuruh anak-anaknya untuk melakukan profesi yang sama sejak mereka masih kanak-kanak. Jika hal ini dibiarkan terus-menerus, maka tidak akan pernah ada perubahan hidup bagi anak-anak di masa depan; mereka tetap hidup miskin. Karena itu, diperlukan intervensi dari luar untuk melakukan perubahan paradigma berpikir orangtua anak-anak jalanan; caranya menerapkan teori pembelajaran transformatif dari Mezirow yang diikuti oleh orangtua. Ada 4 tahapan proses pembelajaran transformatif untuk merubah paradigma berpikir orangtua anak-anak jalanan seperti: (1) destabilisasi, (2) disorientasi, (3) fasilitasi dan (4) reorientasi baru. Adanya perubahan paradigma orangtua anak-anak jalanan, menjadi pemicu dan pemacu orangtua untuk mendorong anak-anaknya mengikuti pendidikan formal (SD, SMP, SMA/SMK, atau Universitas) demi mencapai kualitas kehidupan di masa yang akan datang.

Kata kunci: teori belajar transformatif, orangtua anak-anak jalanan, kualitas hidup

1.1 Pendahuluan/ Latar Belakang

Orangtua anak-anak jalanan adalah mereka yang hidup dengan menjalankan profesi sebagai pengemis, pengamen, pedagang asongan atau tukang becak yang sehari-hari di jalanan (Astri, 2014; Qadri, 2020). Alasan tekanan ekonomi atau faktor ekonomilah yang menyebabkan mereka hidup di jalanan, artinya mereka terpaksa melakukan aktivitas apapun demi memperoleh penghasilan agar mereka dapat mempertahankan kehidupannya (Ibrahim, 2012). Mereka seolah-olah tidak memiliki masa depan bagi mereka maupun bagi anak-anaknya, karena mereka tergolong keluarga miskin karena berpenghasilan rendah (Fatimah, 2001; Puntorini & Purnomo, 2020).

Namun demikian, mereka sebagai orangtua dari anak-anak jalanan sangat berharap mempunyai perubahan hidup di masa depan bagi mereka maupun bagi anak-anaknya. Hanya saja, mereka tidak tahu caranya bagaimana mengubah nasib mereka. Dalam hal inilah, mereka sebagai orang tua perlu mendapatkan intervensi dari luar yang peduli terhadap kehidupan mereka. Salah satu upaya intervensi eksternal dapat dilakukan dengan menerapkan teori pembelajaran transformatif agar mereka benar-benar mengalami perubahan secara signifikan dalam hidupnya. Jadi konsep teori pembelajaran transformatif diterapkan untuk menganalisis dan memberikan solusi praktis bagi orangtua anak-anak jalanan.

Lingkungan sosial keluarga sebagai lingkungan pertama bagi anak-anak untuk dapat mengalami tumbuh-kembang dan belajar sesuatu yang berguna bagi kehidupan di masa depan (Putri, Kumalasari & Sugiharto, 2020). Anak-anak belajar melalui proses pengamatan, peniruan dan pengulangan perilaku secara terus-menerus; yang semuanya diperoleh dari contoh model perilaku orangtuanya. Orangtua bukan hanya sebagai orang-orang yang berjasa melahirkan ke dunia, tetapi orangtua juga sebagai guru alamiah yang mengajarkan sesuatu kepada anak-anaknya (Khairunisa, Hasanah & Nugraheni, 2021). Karena itu, anak-anak masih sangat bergantung sepenuhnya dari orangtuanya. Apa yang dilakukan, diajarkan maupun diperintahkan orangtua kepada anak-anak, maka anak-anak pun patuh, taat dan melakukan apa pun yang diinginkan orangtuanya.

Demikian pula, anak-anak jalanan belajar pertama kali mengenai kenyataan kehidupan dari kedua orangtuanya. Mereka mengamati dan meniru apa yang dilakukan oleh orangtuanya. Kedua orangtuanya telah terbiasa hidup di jalanan, sehingga anak-anak pun secara alamiah dan naluriah meniru kegiatan sehari-hari yang dilakukan orangtuanya. Anak-anak tentu saja akan mengikuti jejak profesi orangtuanya, karena mereka melihat, meniru dan meneruskan profesi orangtuanya (Astri, 2014; Purwanto, 2017; Qadri, 2020). Namun demikian, anak-anak tetap memiliki kebebasan untuk memilih apakah mengikuti kehendak orangtua yang notabene menjadi orang-orang yang berprofesi di jalanan, ataukah mengikuti hati nurani untuk mengubah nasib kehidupannya menjadi lebih baik yang berbeda sama sekali dari orangtuanya. Terkait dengan hal tersebut, tentu diperlukan perubahan paradigma (cara pandang) terhadap diri-sendiri maupun orientasi masa depan dalam hidupnya.

Mezirow (2000) hendak mendobrak situasi kehidupan yang sudah nyaman dan berusaha melakukan perubahan dalam kehidupan seseorang. Perubahan paradigma kehidupan perlu dimulai dari perubahan pola pikir diri sendiri. Bagi anak-anak jalanan, rasanya sulit dapat mencapai perubahan pola ;pikir, jika mereka tidak mendapatkan intervensi dari lingkungan luar. Intervensi dari luar dapat tercapai dan mengena sasaran, jika intervensi tersebut memiliki hubungan yang baik dengan kelompok sosial yang dijadikan sasaran intervensi. Dalam hal ini, kelompok intervensi adalah orangtua anak-anak jalanan yang perlu memperoleh pengetahuan, informasi maupun pendidikan praktis mengenai pentingnya mengubah nasib hidup anak-anak jalanan untuk mengikuti dan meningkatkan pendidikan formal.

Asumsi Filosofi Dasar Pembelajaran Transformatif

Pandangan Mezirow dipengaruhi oleh paradigma konstruktivisme, humanisme dan teori sosial kritis (Nusantara, 2013). Konstruktivisme menjelaskan bahwa setiap manusia mampu untuk memaknai dirinya sendiri atas dasar interaksi diri dengan orang lain (atau lingkungan sosial). Setiap proses interaksi antara diri

sendiri dengan orang lain akan membentuk proses dialog, saling bertukar informasi, pengalaman maupun pengetahuan yang dicerna, dievaluasi dan direfleksikan kembali dalam hidupnya (Supardan, 2016).

Menurut Sholahudin (2020) teori kritis sosial muncul sebagai reaksi terhadap kondisi sosial yang timpang, tidak adil atau tidak terjadi pemerataan kesejahteraan sosial di masyarakat. Dalam hal ini, interaksi antara seorang individu dengan individu lain atau lembaga sosial akan memberikan kesempatan bagi seorang individu untuk belajar sesuatu dari orang lain. Proses belajar dilakukan secara alamiah melalui dialog yang intensif dari kedua pihak. Khusus seorang individu yang berperan sebagai pembelajar, maka ia menjadi posisinya sebagai orang yang bersikap terbuka terhadap informasi, pengetahuan atau pengalaman orang lain yang menjadi sumber pelajaran (sumber informasi atau pengetahuan). Sikap terbuka ialah sikap terbaik untuk mencapai keberhasilan dalam kegiatan pembelajaran. Sikap terbuka membuat seseorang memperoleh informasi, pengetahuan dan pengalaman orang lain yang rela mengajar si pembelajar. Sedang seorang pembelajar mencoba untuk mengkonstruksi pengetahuan yang baru dalam hidupnya.

Filsafat humanisme dipengaruhi oleh pandangan Paulo Freire (dalam Fadli, 2020) yang memandang bahwa manusia memiliki kehendak bebas untuk menentukan pilihan sendiri. Kehendak bebas akan tercermin secara nyata dalam setiap kegiatan pengambilan keputusan. Setiap proses pengambilan keputusan tersebut tentu saja yang dilakukan oleh manusia dipengaruhi oleh kebutuhan hidupnya. Sebab, manusia berusaha untuk mempertahankan keberadaan dirinya (eksistensi diri) agar mampu menyesuaikan dengan dinamika perubahan sosial masyarakat sesuai dengan konteks sosio-budayanya.

Kehendak bebas ini menjadi kunci keberhasilan dalam mengarungi kehidupan, jika kehendak bebas tersebut dipergunakan untuk membangun dan mengembangkan segenap potensinya demi memajukan harkat derajat hidupnya (Fadli, 2020). Segenap potensi dalam diri individu digali, dikenali dan dikembangkan secara berkelanjutan untuk mewujudkan kehidupan pribadi yang lebih baik dari hari-hari sebelumnya. Ia menyadari bahwa ia hanya akan mencapai kemajuan hidup, jika ia rela untuk belajar mengembangkan segenap potensinya. Sebaliknya, kehendak bebas

akan membawa kehancuran pribadi di masa kini maupun masa mendatang, jika ia memanfaatkan kehendak bebas untuk melakukan hal-hal yang bersifat kontroversi, kontradiktif dan cenderung merusak kehidupan masa depan. Misalnya: kehendak bebas yang digunakan untuk melakukan tindak kejahatan (kriminal), maka seseorang akan berhadapan dengan masalah hukum dan masa depan ada di dalam penjara.

Selanjutnya, pandangan konsep Mezirow (1997; 2000) juga dipengaruhi oleh filsafat teori sosial kritis Habermas yaitu perspektif, asumsi, kepercayaan dan ideologi dipengaruhi oleh konteks sosial, histori dan budaya masyarakat. Situasi sosial masyarakat dapat menjadi pijakan penting bagi setiap individu untuk mengikuti situasi sosial masyarakat atau menjadi pijakan untuk mengkritisi dan melakukan perubahan-perubahan di tengah sosial masyarakat (Supardan, 2016). Jika seseorang merasakan bahwa situasi sosial masyarakat yang cenderung membuat seseorang hidup dalam zona nyaman, maka ia cenderung tidak mau melakukan perubahan-perubahan yang membuat dirinya semakin maju. Namun jika seseorang menyadari bahwa zona nyaman justru akan mematikan segenap potensinya, maka ia melakukan aksi perubahan yang berpengaruh signifikan terhadap perubahan sosial masyarakat.

Pandangan-pandangan filsafat yang telah dijelaskan di atas (konstruktivisme, humanisme, teori sosial kritis) merupakan sumber dan dasar penting bagi pengembangan teori belajar transformatif. Teori belajar transformatif sebagai konsep teori yang mendorong bagi seseorang untuk melakukan perubahan-perubahan paradigma berpikir, bersikap dan bertindak dalam lingkungan sosial masyarakat

Teori Belajar Transformatif

Manusia memiliki dorongan untuk melakukan pembelajaran demi meningkatkan kompetensinya. Pembelajaran itu sebagai proses kegiatan yang dijalani secara aktif oleh seseorang agar dirinya mencapai suatu perubahan yang signifikan dalam hidupnya. Pembelajaran melibatkan proses interaksi antara peserta didik, pendidik dan sumber

belajar dalam konteks lingkungan pendidikan formal, informal maupun non-formal (Rosmilawati, 2017). Pembelajaran perspektif transformatif adalah konsep pembelajaran yang dapat menghasilkan perubahan dalam diri individu yang dapat dilalui dengan cara mengerti dan memaknai kenyataan, serta menghayati pengalaman hidupnya (Mezirow, 1997, 2000). Individu yang melakukan proses pembelajaran transformatif, maka ia akan mampu untuk mengubah paradigma pemikiran agar menjadi lebih inklusif, toleran, reflektif, terbuka dan siap menerima pembaharuan dalam hidupnya (Mezirow, 2000).

Pembelajaran transformatif diawali dengan keterlibatan secara aktif dari seorang individu untuk mempelajari suatu pengetahuan tertentu. Namun ketika ia masuk dalam suatu proses pembelajaran tersebut, ia masuk dalam suatu perangkap yang membuat dirinya berada dalam keadaan yang membingungkan (*disorienting dilemma*). Keadaan tersebut mengakibatkan ia berada dalam situasi krisis personal. Situasi tersebut justru akan memicu perubahan pada kerangka acuan (*frame of reference*) yang mendorong seorang individu untuk melakukan refleksi kritis (*critical reflection*) secara mandiri. Proses refleksi kritis terhadap kerangka acuan akan membentuk konsepsi diri, dan dialog reflektif (*reflective discourse*) dengan orang lain untuk melakukan perubahan kerangka acuan tersebut.

Pembelajaran transformatif	Pengalaman
Refleksi Evaluasi Perspektif	Asumsi

Gambar 1. Model siklus pembelajaran transformatif.

Menurut Mezirow (1997, 2000) seorang individu yang melakukan pembelajaran transformatif akan melalui tahapan-tahapan yaitu (a) *learning for consciousness raising,*

(b) learning for critical reflection, (c) learning for development, (d) learning for individuation. Tahapan pertama, *learning for conscious raising* yaitu seseorang akan mengalami peningkatan kesadaran bahwa dirinya sedang menghadapi proses perubahan yang terjadi dalam ranah kognitif, afektif dan konatifnya. Berbagai informasi pengetahuan yang diperoleh dari lingkungan sosial sekitarnya, akan diterima, dicerna, dianalisis dan dievaluasi untuk diinternalisasikan dalam hidupnya. Selanjutnya, *learning for critical learning* yaitu seorang individu akan melakukan proses refleksi secara kritis terhadap segala hal yaitu informasi, pengetahuan, pengalaman orang lain maupun konteks biografis, historis, sosial-budaya. Semuanya direfleksikan kembali dari dalam hidupnya. kesemuanya yang tersebut dipergunakan sebagai bahan atau modalitas pembelajaran untuk mengembangkan seluruh potensinya *(learning for development*). Tahap berikutnya, *learning for individuation* yaitu proses pembelajaran melibatkan aspek kognitif, afektif dan konatif. Pembelajaran harus memiliki perubahan-perubahan yang signifikan dari berbagai aspek kognitif, afektif dan konatif tersebut yang memberikan pengaruh positif dalam hidupnya. ia akan memiliki paradigma (perspektif pemikiran) yang baru, sehingga ia semakin dewasa, terbuka dan bijaksana dalam menyikapi setiap persoalan dalam hidupnya (Hasan, 2017).

Mezirow (2000, dalam Suhardjo & Irwanto, 2016) menyebutkan secara detail 10 tahap transformatif yang dapat dialami oleh seorang individu yaitu (1) Berhadapan dengan situasi dilematik yang membingungkan, (2) Pemeriksaan atau evaluasi diri dengan rasa malu atau bersalah, (3) Penilaian kritis dari asumsi-asumsi yang sudah dia miliki (4) Mengakui bahwa ketidakpuasan dan proses transformasi tidak hanya dialami oleh dirinya sendiri, tetapi juga dialami oleh orang lain yang mengasosiasikan perubahan yang serupa. (5) Eksplorasi terhadap pilihan-pilihan peran, hubungan dan tindakan. (6) Merencanakan arah tindakan. (7) Mendapatkan pengetahuan dan keterampilan untuk melaksanakan tindakan yang sudah direncanakan. (8) Mencoba peran baru untuk sementara waktu. (9) Membangun kompetensi dan rasa percaya diri dalam peran dan hubungan yang baru. (10) Pengintegrasian kembali ke dalam kehidupan seseorang dengan dasar dari perspektif baru seseorang.

Kualitas hidup

World Health Organization (WHO) adalah organisasi kesehatan dunia menyatakan bahwa kualitas hidup sebagai acuan yang perlu diwujudkan bagi kehidupan setiap individu. Kualitas hidup ialah persepsi individu mengenai seluruh aspek kehidupannya yang terkait erat dengan konteks sosial, politik, budaya, maupun norma-norma yang berlaku di masyarakat. Secara umum, WHO menyebutkan 4 aspek yang membentuk kualitas hidup yaitu aspek fisiologis, aspek psikologis, aspek hubungan sosial, serta aspek hubungan dengan lingkungan. Aspek fisiologis ialah aspek kebutuhan fisik seperti kebutuhan makan, minum, pakaian, tempat tinggal. Aspek psikologis ialah pemenuhan kebutuhan yang terkait dengan peningkatan dan pengembangan kognitif (kecerdasan, pola pikir, analisis, bakat, kreativitas). Aspek hubungan sosial ialah bagaimana individu menjalin relasi dengan orang lain dalam lingkungan sosial masyarakat. Aspek lingkungan ialah bagaimana individu dapat menjaga, merawat dan mempertahankan lingkungan kehidupan yang bermanfaat untuk mewujudkan kualitas hidup. Ke-4 aspek tersebut perlu dipenuhi secara seimbang dalam kehidupan setiap individu.

Ada berbagai pihak yang perlu terlibat dalam mewujudkan mewujudkan kualitas hidup. Berbagai pihak tersebut perlu bekerja sama dan bersinergi untuk mewujudkan kualitas hidup yang dapat dirasakan oleh setiap individu atau warga negara di masyarakat (Anugrawati, 2014). Pihak pemerintah melakukan tugas dan tanggung-jawab dalam mengelola manajemen pemerintahan yang mengayomi semua lapisan masyarakat. Lembaga perwakilan rakyat (DPR) bertanggungjawab membuat undang-undang yang menjamin kesejahteraan hidup bagi rakyat. Demikian pula, lembaga ekonomi menyediakan kebutuhan ekonomi yang dibutuhkan masyarakat. Lembaga keuangan (perbankan) dapat berperan menyediakan pinjaman dana bagi masyarakat sehingga mereka dapat melakukan yang pembiayaan pembelian rumah. Lembaga pendidikan dapat menyediakan program pembelajaran untuk meningkatkan intelektual, kecerdasan atau bakat, minat dan kreativitas bagi semua warga negara yang membutuhkan pendidikan formal atau non formal. Tentunya masih banyak lembaga lain yang bisa aktif berperan dalam mewujudkan kualitas hidup.

Adapun setiap individu tetap memiliki peran penting untuk aktif mengembangkan dan mewujudkan kualitas hidupnya (Muhaimin, 2010; Pujiwati, 2018).

Salah satu peran penting bagi seorang individu adalah membuka diri untuk rela belajar menumbuh-kembangkan seluruh potensi kognitif, afektif maupun konatif dalam hidupnya. Dalam hal ini, setiap individu dapat mengikuti pendidikan formal maupun non-formal; yang kesemuanya berguna untuk meningkatkan kecerdasan, intelektual maupun bakat-minat dan kreativitasnya. Pendidikan memiliki peran strategis yang wajib diikuti oleh setiap warga negara di masyarakat (Dariyo, 2013). Dengan demikian, pendidikan akan mampu meningkatkan kualitas hidup bagi setiap orang khususnya mereka yang bersungguh-sungguh terlibat aktif untuk mengikuti kegiatan pendidikan demi mewujudkan kualitas kompetensi di masa kini maupun masa depannya. .

Kasus

Menurut Nusantara (2013) dan Anugrawati (2014) bahwa LPAJ (Lembaga Pendampingan Anak Jalanan) adalah sebuah lembaga informal yang secara khusus menampung, mendampingi dan membina anak-anak jalanan. Salah satu LPAJ yang terkenal di kota Malang, Jawa Timur adalah LPAJ Griya Baca. LPAJ menampung sejumlah anak jalanan di kota Malang dan memusatkan kegiatannya di alun-alun kota Malang. Mereka diasuh, diajar dan dididik oleh para tenaga sukarelawan yang sebagian besar adalah para mahasiswa yang peduli terhadap anak-anak jalanan. Sementara itu, para orangtua yang menitipkan anak-anaknya sebagai anak-anak jalanan, masih belum memahami mengapa anak-anaknya berada di tempat LPAJ Griya Baca.

Adapun, secara detail terdapat 3 permasalahan penting yang dihadapi orangtua anak-anak jalanan yaitu:

(1) Adanya pola pikir orangtua yang salah terhadap anak-anaknya. Sebagian besar profesi orangtua anak jalanan adalah pengemis, pengamen jalanan atau pedagang asongan jalanan. Mereka berpikir bahwa anak-anaknya akan meniru kegiatan profesi orangtuanya. Anak-anak sejak lahir tumbuh kembang menyaksikan kegiatan profesi orangtuanya yang mengemis, mengamen atau berdagang asongan di jalanan.
(2) Orangtua berpikir bahwa anak-anak mereka masuk dalam panti rehabilitasi pembinaan dinas sosial pemerintah daerah. Mereka memang dibina, diajar dan

dididik baca, tulis dan berhitung dalam lingkungan panti sosial tersebut, namun mereka merasa tidak betah, terkungkung dan harus mengikuti berbagai aturan panti. Akibatnya, mereka pun memilih untuk kembali ke jalanan. Mereka kembali menjadi anak-anak jalanan.

(3) Orangtua merasa pesimis akan masa depan anak-anak. Orangtua menyadari akan profesinya sebagai tukang becak, pengemis, pengamen atau pedagang asongan jalanan sehingga mereka memiliki keterbatasan ekonominya. Karena itu, mereka merasa tidak mampu untuk membiayai pendidikan setinggi-tingginya bagi anak-anaknya. Hal ini pun, berdampak pula terhadap kondisi psikologis anak-anak mereka yaitu anak-anak menjadi minder, malu, dan sulit bergaul dengan teman-teman lain yang berbeda profesi orangtuanya.

1.2 Isi dan Pembahasan

Tindakan pembelajaran transformatif dapat diterapkan terhadap orangtua yang memiliki anak-anak jalanan. Pembelajaran bagi orangtua harus menggunakan pendekatan andragogi yaitu pendekatan pembelajaran, pendidikan maupun pembinaan bagi orang-orang yang sudah dewasa (Hiryanto, 2017). Sebagai orangtua, mereka telah memiliki berbagai pengalaman hidup. Pahit getirnya kehidupan telah mereka alami dalam dirinya. Mereka, kini, harus menghadapi kenyataan bahwa mereka sebagai peserta didik dalam lingkungan pendidikan non-formal atau informal (Hasan, 2017), sebab mereka memperoleh pembelajaran melalui LPJA (Lembaga Pendidikan Anak Jalanan) (Nusantara, 2013).

Orangtua adalah subjek pembelajar aktif untuk melakukan proses perubahan paradigma pemikiran yang lebih maju. Selama ini, orangtua anak-anak jalanan memiliki profesi sebagai pengamen, pengemis, pedagang asongan jalan atau tukang becak. Mereka berpenghasilan rendah dan kadang-kadang tidak cukup untuk memenuhi kebutuhan hidup sehari-hari bagi keluarganya. Mereka telah sibuk menghabiskan waktunya untuk mengamen, mengemis, berdagang atau menjadi tukang becak di jalanan. Bahkan anak-anak mereka pun, seringkali dilibatkan untuk melakukan profesi yang sama, terutama mengamen, mengemis atau dagang asongan

di jalan. Langkah pertama dan utama dalam pembelajaran transformatif bagi orangtua anak-anak jalanan adalah menumbuh-kembangkan kesadaran akan pentingnya pemenuhan hak-hak anak sesuai dengan ketentuan PBB (Perserikatan Bangsa-Bangsa).

Pemenuhan kebutuhan hidup bagi anak-anak adalah kewajiban bagi setiap orangtua dengan tujuan mewujudkan kualitas hidup. Kualitas hidup dapat dirasakan oleh keluarga baik orangtua maupun anak-anaknya. Kualitas hidup adalah persepsi yang dirasakan (dialami) oleh individu mengenai seluruh aspek kehidupannya. Mereka bukan hanya dapat memenuhi kebutuhan fisiologis saja (makan, minum, pakaian, tempat tinggal), kebutuhan psikologis (kognitif, afektif dan konatif), serta kebutuhan sosial di masyarakat (Sekartini & Maharani, 2015). Namun realitanya, orangtua anak-anak jalanan seringkali tidak mampu mewujudkan kebutuhan anak-anaknya dengan baik. Orangtua lebih sibuk memikirkan bagaimana memenuhi kebutuhan ekonomi keluarga dan kurang memperhatikan masa depan anak-anaknya. Jadi faktor ekonomi memiliki peran penting terciptanya kualitas hidup anak (Mariani, Rustina, Nasution, 2014). Akibatnya anak-anak tidak dapat tumbuh kembang dengan baik, dan bahkan tidak dapat mewujudkan kualitas hidupnya di masa kini maupun di masa yang akan datang.

Dalam upaya mewujudkan kualitas hidup bagi anak-anaknya, maka orangtua perlu meningkatkan kualitas hidupnya terlebih dahulu, caranya dengan mengembangkan kualitas kognitifnya melalui keikutsertaannya dalam kegiatan pembelajaran. Menurut pandangan Mezirow (1997, 2000, dalam Taylor, 2008) ada 4 tahap yang dapat diterapkan dalam proses pembelajaran transformatif yang dihadapi oleh orangtua anak-anak jalanan. Mereka akan mengalami (1) destabilisasi, (2) disorientasi, (3) fasilitasi, dan (4) reorientasi baru. Awal mula, (1) disorientasi yaitu orangtua anak-anak jalanan akan mengalami kondisi destabilisasi, karena ada intervensi secara langsung dari luar dirinya, yang memberikan berbagai informasi, pengetahuan, pengalaman, atau ajakan untuk melakukan perubahan pemikiran, sikap maupun tindakan dalam hidupnya. Tentu saja, mereka tidak mudah menerima intervensi orang lain yang akan mengganggu ketenangan dalam hidupnya. Mereka sudah merasa nyaman dengan kondisi saat ini. Mereka berprofesi sebagai pengamen, pengemis, pedagang asongan atau tukang becak.

Tahap ke-2, disorientasi yaitu orangtua mau terlibat dan menerima intervensi orang lain yang memberikan pandangan, pemikiran maupun paradigma baru. Hal ini akan memberi pengaruh terhadap kondisi kognitif, afektif maupun konasi dalam hidupnya. Mengalami disorientasi. Mereka bingung, tidak tahu, tak berdaya dan harus berbuat apa. Jika mereka menolak untuk berubah, maka mereka pun tidak akan mengalami peningkatan kompetensinya. Mereka akan tetap berada dalam kondisi semula. Namun, jika mereka mau menerima dan siap melanjutkan proses pembelajaran transformatif, maka mereka akan difasilitasi (3), sehingga mereka siap untuk diajar, dididik, dan dibina untuk dapat mengalami peningkatan kapasitas.

Selanjutnya, tahap 4; reorientasi yaitu orangtua akan menemukan orientasi baru dengan mengembangkan paradigma baru. Mereka memang masih menjadi orangtua anak-anak jalanan yang berprofesi sebagai pengemis, pengamen, pedagang asongan atau tukang becak di jalanan. Namun, mereka memiliki paradigma baru bahwa anak-anak mereka harus mampu mencapai masa depan yang lebih baik. Mereka mengikhlaskan dan memberi dukungan sepenuhnya bagi anak-anak untuk mengikuti pendidikan formal di SD, SMP atau SMA/SMK, atau bahkan universitas. Mereka sebagai anak-anak memiliki kebebasan untuk menentukan masa depan sendiri yang lebih baik.

Semua 4 tahapan tersebut di atas dapat digambarkan melalui model proses pembelajaran transformatif di bawah ini.

Gambar 2. Proses perubahan paradigma dalam pembelajaran transformatif

Proses Penyadaran Orangtua

Orangtua anak-anak jalanan menganggap bahwa anak-anak adalah aset ekonomi bagi keluarga. Orangtua mengasuh dan membina anak-anaknya untuk mengikuti jejak profesi orangtuanya. Orangtua yang berprofesi sebagai pengemis atau pengamen, selalu mengajak anak-anaknya untuk mengamen di jalanan (Fatimah, 2001; Astri, 2014). Sejak kecil, anak-anak telah mampu menghasilkan uang dengan cara mengemis atau mengamen. Uang tersebut, dapat dipergunakan untuk mencukupi kebutuhan hidup keluarga (Qadri, 2020). Secara langsung, anak-anak telah diperalat oleh orangtuanya untuk bekerja sedini mungkin. Mereka dijadikan sumber ekonomi bagi orangtuanya. Mereka menjadi pekerja, meskipun masih berusia anak-anak. Orangtua menganggap bahwa anak-anak berada dibawah wewenangnya, sehingga orangtua memanfaatkan anak-anak demi keuntungan ekonomi (Astri, 2014; Qadri, 2020).

Sementara itu, menurut Perserikatan bangsa-bangsa bahwa hak-hak anak adalah bermain, mengikuti pendidikan dan berhak mendapatkan jaminan masa

depannya. Dengan demikian, selama ini orangtua yang hidup di jalanan dan kebetulan memiliki anak-anak seringkali tidak pernah melakukan tanggung jawabnya dalam memenuhi hak-hak anak tersebut. Anak-anak dieksploitasi demi kepentingan orangtua. Hal ini tentu akan merusak, bahkan mematikan masa depan anak-anaknya. Sebagai orangtua anak-anak jalanan, mereka hanya memikirkan kehidupan sesaat. Yang penting bagaimana anak-anak dapat dipekerjakan untuk mendapatkan uang.

Kondisi dan situasi kehidupan orangtua anak-anak jalanan berada dalam situasi yang sulit. Dalam arti orangtua tidak memiliki pengetahuan lain selain apa yang dihadapi saat ini yaitu menghasilkan uang dalam waktu-waktu yang terdekat dalam kehidupannya. Mereka tidak memiliki pandangan orientasi masa depan bagi anak-anaknya. Karena itu, intervensi eksternal perlu dilakukan secara hati-hati dan serius untuk mengubah pola pikir orangtua anak-anak jalanan (Nusantara, 2013).

Proses penyadaran dilakukan dengan mengintervensi terhadap orangtua anak-anak jalanan. Orangtua diberi wawasan, pengetahuan dan pengertian mengenai arti pentingnya memberikan hak-hak bagi anak-anaknya. Orangtua harus mengerti bahwa anak-anak memiliki masa masa depan sendiri. Orangtua memberi kesempatan anak-anak untuk dapat mengikuti pendidikan formal SD, SMP, dan atau SMA/SMK. Karena itu, orangtua harus merelakan anak-anaknya untuk dapat mempersiapkan masa depannya melalui pendidikan formal. Ketika orangtua memiliki kesadaran akan kehidupan masa depan anak-anaknya, maka orangxtuanya pun memberi dukungan penuh bagi anak-anak untuk tumbuh kembang seperti anak-anak yang lain (Qadri, 2020).

Menggali dan menemukan potensi bakat anak-anak

Profesi orangtua yang mengamen atau mengemis di jalanan, ternyata ditiru dan dilakukan juga oleh anak-anaknya. Setiap hari, anak-anak melihat, meniru dan melakukan mengamen atau mengemis di jalanan.(Astri, 2014). Mereka memiliki bakat vokal (menyanyi) dan atau memainkan alat musik. Kemampuan ini telah diasah setiap hari, sehingga anak-anak memiliki kemampuan menyanyi dan atau memainkan alat musik. Ketika anak-anak terdaftar sebagai murid-murid di sekolah dasar (SD), maka mereka telah memiliki kelebihan yang menonjol dibandingkan dengan teman-teman

sebaya lain yang tidak berbakat menyanyi atau memainkan alat musik. Mereka pun dilibatkan dalam perlombaan seni budaya seperti menyanyi atau bermain musik tingkat sekolah, kecamatan atau kotamadya. Ternyata mereka pun memperoleh prestasi juara menyanyi atau memainkan alat musik.

Menggali, menemukan dan mengembangkan potensi intelektual, bakat, dan kreativitas dapat dilakukan oleh lembaga pendidikan formal maupun pendidikan non-formal.Lembaga pendidikan seperti TK, SD, SMP, SMA/SMK atau pun universitas (perguruan tinggi) menjadi lembaga penting yang bertugas untuk memfasilitasi peserta didik untuk menjadi insan yang cerdas, kreatif dan berbudi luhur atas dasar pancasila. Selanjutnya, ketika seseorang telah selesai menempuh pendidikan formal, maka ia berkiprah untuk memajukan kehidupan sosial masyarakat.

Meskipun demikian, selama ini, orangtua dari anak-anak jalanan memiliki pendidikan yang rendah. Rata-rata mereka hanya tamat sekolah dasar, sehingga mereka kurang memiliki pemahaman betapa pentingnya bagi anak-anak untuk dapat mengenyam pendidikan tinggi (Astri, 2014). Dalam hal ini, betapa pentingnya peran lembaga swadaya masyarakat yang bergerak dalam pemberdayaan masyarakat, dapat melakukan tindakan praktis membekali pendidikan bagi orangtua anak-anak jalanan. Mereka sebagai orangtua perlu membuka diri untuk memperoleh intervensi positif dari lembaga swadaya masyarakat yang bertujuan mengembangkan kognitif orangtua anak-anak jalanan. Selanjutnya, jika mereka telah mendapatkan peningkatan pendidikan, maka mereka dapat membantu anak-anak untuk menemukan minat, bakat, dan kreativitasnya dengan sebaik-baiknya.

Menumbuh-kembangkan optimisme masa depan anak

Bakat dan kreativitas dalam seni suara yang telah dimiliki oleh anak-anak sejak kecil merupakan modal penting bagi masa depan mereka. Jika mereka sebagai anak-anak diasuh, dididik dan dibina secara berkesinambungan, maka bakat dan kreativitas seni suara akan semakin melekat kuat dalam diri anak-anak. Mereka dapat menghidupi masa depannya dengan pencapaian prestasi bakat/kreativitas seni. Mereka yang telah memiliki kompetensi kreativitas seni, maka mereka dapat berkiprah untuk

mengembangkan seni dan kreativitasnya di masyarakat (Hardika, 2014).

Karena itu, pemahaman, keikhlasan dan dukungan orangtua menjadi faktor penting untuk menunjang keberhasilan anak-anak dalam mencapai masa depan yang lebih baik (Qadri, 2020). Selama orangtua belum memiliki kesadaran dan keikhlasan dalam memberi kesempatan bagi anak-anak untuk tumbuh-kembang meraih masa depannya, maka anak-anak pun tidak bisa berbuat apa-apa. Dengan demikian, intervensi proses penyadaran orangtua dilakukan dengan pendekatan pembelajaran transformatif, sampai orangtua memiliki kesadaran sendiri akan pentingnya memberi kesempatan yang luas demi mewujudkan masa depan anak-anaknya yang lebih baik.

Anak-anak yang terlahir dari keluarga sederhana yang orangtuanya berprofesi pengamen, pengemis atau penjaja makanan di jalanan (perempatan jalan), masih tetap memiliki harapan bagi masa depannya (Nusantara, 2013). Orangtua perlu memberi dukungan sepenuhnya bagi anak-anaknya untuk merubah nasib hidupnya. Salah satunya orangtua memberi kesempatan bagi anak-anak untuk mengikuti pendidikan formal (SD, SMP, SMA/SMK atau universitas), sehingga mereka dapat merubah nasib hidupnya. Jika mereka berpendidikan yang cukup memadai, maka mereka telah memiliki bekal intelektual, keahlian, dan keterampilan yang berguna bagi bekal meniti karir pekerjaan di masyarakat.

Kualitas hidup orangtua anak-anak jalanan

Orangtua anak-anak jalanan adalah orangtua yang masih menjalankan profesi di jalanan. Mereka berprofesi sebagai pengemis, pengamen atau penjual asongan di jalan-jalan atau perempatan jalan. Mereka menghidupi keluarganya dengan hasil dari profesi tersebut (Astri, 2014: Qadri, 2020). Sementara itu, anak-anak disuruh orangtua untuk melakukan kegiatan profesi yang sama seperti orangtuanya, sehingga dipastikan mereka akan berprofesi sama orangtuanya di masa depan (Qadri, 2020). Jika mereka tetap dibiarkan secara berlarut-larut, maka tidak akan ada perubahan nasib hidup bagi anak-anaknya.

Kehadiran LPAJ (Lembaga Pendampingan Anak Jalanan) Griya Baca menjadi fasilitator bagi orangtua yang berupaya melakukan intervensi nyata terhadap orangtua anak-anak jalanan. Mereka melakukan edukasi untuk mengubah pola pikir

(paradigma) orangtua agar mengizinkan anak-anak mengikuti pendidikan formal (SD, SMP, SMA/SMK, atau bahkan universitas). Masa depan anak-anak tidak akan berubah, jika anak-anak disuruh mengikuti jejak profesi orangtuanya. Jika orangtuanya sebagai pengamen, maka anak-anak pun juga menjadi pengamen. Demikian juga, jika orangtua menjalankan profesi yang lain seperti pengemis atau pedagang asongan; maka anak-anak akan berprofesi yang sama di masa depannya. Itulah sebabnya, intervensi pertama kali dilakukan kepada orangtua anak-anak jalanan (Nusantara, 2013).

Tidak mudah mengajak orangtua yang sudah terbiasa hidup di jalanan untuk menyediakan waktu khusus mengikuti proses pembelajaran yang diberikan oleh relawan LPAJ Griya Baca (Anugerawati, 2014). Mereka terdiri dari para mahasiswa yang rela untuk menjadi pengajar bagi orangtua maupun anak-anak jalanan. Pertama orangtua perlu memiliki keterbukaan untuk mendapatkan pengetahuan dan wawasan betapa pentingnya pendidikan bagi orangtua maupun anak-anaknya. Orangtua juga mengembangkan sikap ikhlas mendorong anak-anaknya untuk masuk pendidikan formal. Apalagi ada program pemerintah untuk mengentaskan kemiskinan bagi masyarakat yang tidak mampu. Caranya anak-anak meningkatkan pendidikan demi bekal masa depan mereka. Jika mereka berhasil menempuh pendidikan formal tinggi, maka mereka tidak akan menjadi anak-anak jalanan lagi, namun mereka dapat bekerja yang mengandalkan keterampilan dan keahlian yang tinggi. Mereka pun akan berpenghasilan lebih baik dan dapat merasakan kehidupan yang lebih layak (Nusantara, 2013; Anugrawati, 2014).

Jadi kualitas hidup orangtua dapat dirasakan dengan keterlibatan mereka dalam kegiatan pendidikan yang diberikan oleh para relawan LPAJ Griya Baca. Kegiatan pendidikan dilakukan secara berkesinambungan oleh mereka dan diikuti oleh orangtua anak-anak jalanan (Nusantara, 2013; Anugerawati, 2014). Selanjutnya, anak-anak juga dipersiapkan untuk mengikuti pendidikan formal di SD, SMP, SMA/K atau universitas. Mereka diajar dan dididik untuk baca tulis berhitung (calistung), serta dibimbing bakat-bakatnya sebagai pemain musik atau penyanyi, khusus bagi anak-anak yang orangtuanya pengamen. Bagi anak-anak yang orangtuanya pengemis atau pedagang asongan, maka mereka juga dilatih keterampilan lainnya, seperti keterampilan memasarkan barang. Dengan intervensi

yang dilakukan secara berkesinambungan dan konsisten, maka akan dapat dirasakan perubahan dan peningkatan kualitas hidup bagi orangtua maupun anak-anaknya di masa depan.

1.3 Penutup

Simpulan

Penerapan teori pembelajaran transformatif dapat dilakukan pada kelompok orangtua anak-anak jalanan. Proses mencapai kesadaran dan pemahaman akan pentingnya masa depan anak-anak, bukanlah perkara mudah, karena harus mengubah perspektif, paradigma dan *mindset* orangtua yang sudah terbiasa hidup di jalanan sebagai pengemis, pengamen, dagang asongan atau tukang becak. Namun, ketika mereka memiliki pola pikir, mindset atau paradigma yang baru, maka mereka pun akan mengikhlaskan dan memberi dukungan penuh terhadap anak-anaknya untuk mencapai masa depan yang penuh harapan.

Kualitas hidup orangtua anak-anak jalanan dapat dicapai dengan baik, jika mereka bersedia mengikuti pendidikan yang diberikan oleh relawan LPAJ Griya Baca. Mereka bersedia untuk berubah paradigmanya. Meskipun mereka berprofesi sebagai pengemis, pengamen atau pedagang asongan, namun mereka tetap memiliki pola pikir (paradigma) yang maju dalam pendidikan. Mereka mau aktif mengembangkan kognitif intelektualnya, serta memotivasi anak-anaknya untuk mengubah nasib hidupnya, dengan cara mengikuti pendidikan formal (SD, SMP, SMA/K atau Universitas). Dengan terwujudnya kualitas hidup orangtua, maka lambat laun juga akan mempengaruhi peningkatan kualitas hidup bagi anak-anaknya di masa depan.

Ucapan Terimakasih

Penulis mengucapkan terimakasih yang sebesar-besarnya kepada segenap pimpinan Fakultas Psikologi Untar yang memberikan kesempatan untuk menulis *book chapter* ini, sehingga dapat diterbitkan secara konkrit dalam sebuah buku.

Referensi

Astri, H. (2014). Kehidupan anak jalanan di Indonesia: Faktor penyebab, tatanan hidup, kerentanan berperilaku menyimpang. *Aspiras*i, 5 (2), 145-155.

Anugerawati, L. K. (2014). Konstruksi modal manusia dan performa kualitas hidup anak jalanan. *JIEP (Jurnal Ilmu Ekonomi dan Pembangunan UNS)*, 14 (2), 59-91.

Dariyo, A. (2013). *Dasar-dasar pedagogi modern*. Jakarta: Indeks.

Fadli, R. V. (2020). Tinjauan filsafat humanisme: Studi pemikiran Paulo Freire dalam pendidikan. *Reforma: Jurnal Pendidikan dan Pembelajaran*, 9 (2), 96-103.

Fatimah, N. (2001). Anak Jalanan: Fenomena sosial kota. Makalah Seminar Globalisasi dan Kebudayaan Lokal. Program Studi Antropologi Fisip Universitas Negeri Padang.

Hardika (2014). Model pembelajaran transformatif berbasis learning to learn untuk peningkatan kreativitas belajar mahasiswa. *Madrasah*, 6 (2), 151-164.

Hiryanto (2017). Pedagogi, andragogi dan heutagogi serta implikasinya dalam pemberdayaan masyarakat. *Dinamika Pendidikan*, XXII (01), 65- 71.

Hasan, F. (2017). Model pembinaan transformatif untuk program pembinaan karang taruna. *Pancaran*, 6 (1), 179-192.

Hasim (2018). Membangun karakter anak jalanan berbasis partisipasi masyarakat. Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Sidoarjo. unplag anak jalanan.pdf (umsida.ac.id).

Ibrahim, A. (2012). Characteristics of street children. Characteristics of Street Children (e-ir.info).

World Health Organization (n.d). Profile of street children. Swisland: Department of Mental Health and Substance Dependent, WHO.

Kitchenham, A. (2006). The evolution of John Mezirow's transformative learning theory. *Journal of Transformative Education*, 6 (2), 104- 123.

Mariani, D., Rustina, Y., & Nasution, Y. (2015). Analisis faktor yang menentukan kualitas hidup dengan thalasemia beta mayor. *Jurnal Keperawatan Indonesia*, 17 (1), 1-10.

Mezirow, J. (1997). *Transformative learning: Theory to practice. New direction for adult and continuing education*. Jersey-bass publication.

Mezrow, J. (2000). *Learning to think like an adult: Core concepts of transformation theory*. San Francisco: Jossey-Bass.

Muhaimin, T (2010). Mengukur kualitas hidup anak. *Kesmas, Jurnal Kesehatan Masyarakat Nasional Universitas Indonesia*, 5 (2), 51-55.

Khairunisa, Z., Hasanah, U., & Nugraheni, P.L. (2021). Pengaruh keterlibatan orangtua dalam keluarga terhadap sikap disiplin di era digital. *Jurnal Kesejahteraan Keluarga dan Pendidikan (JKKP UNJ)*, 8 (01), 22-34.

Nusantara, W. (2013). Transformatif learning pada kegiatan pendampingan anak jalanan di kota malang. *Jurnal Pendidikan Humaniora*, 1 (4), 414 – 425.

Pujiwati, K. (2018). Gambaran kualitas hidup dimensi kesehatan fisik anak dengan leukemia. Skripsi. Fakultas Ilmu Kesehatan Program Studi Keperawatan Universitas Muhammadiyah Surakarta.

Purwanto, W.T. (2017). Konsep diri anak jalanan usia remaja. *Skripsi*. Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Malang.

Putri, R.A., Kumalasar, L.D., & Sugiharto, A. (2020). Disfungsi keluarga buruh pabrik di kelurahan kutoarjo pasuruan. Jurnal Kesejahteraan Keluarga dan Pendidikan (JKKP UNJ), 7 (2), 157-168.

Qadri, Z. (2020). Peran keluarga dalam pembinaan anak jalanan di jalan sultan alaudin makasar. *Skrips*i. Fakultas Agama Islam Universitas Muhammadiyah Makassar.

Rosmilawati, I (2017). Konsep pengalaman belajar dalam perspektif transformatif: Antara Mezirow dan Freire. Banten: *Prosiding Seminar* Nasional Pendidikan FKIP Untirta.

Sekartini, R & Maharani, P. (2015). *Penilaian kualitas hidup anak: Aspek penting yang seing terlewatka*n. Ikatan Dokter Anak Indonesia (IDAI).

Sholahudin, U (2020). Membedah teori kritis mazhab frankfurt: Sejarah, asumsi dan kontribusinya terhadap perkembangan teori ilmu sosial. Journal of Urban Society, 3 (2), 71-89.

Suhardjo, K & Irwanto (2016). *Tumbuh bagai ilalang: Perjalanan transformatif dalam*

diskriminasi dan kekerasan. Jakarta: Universitas Katolik Indonesia Atma Jaya.

Supardan, H.D. (2016). Teori dan praktik pendekatan konstruktivisme dalam pembelajaran. Edunomic, 4 (1), 1-12.

Taylor, E. W. (2008). *Transformative learning theory*. InterScience, 5-15.

Profil Penulis

Agoes Dariyo, S.Psi., M.Si., Psikolog

Agoes Dariyo (AD) menyelesaikan S1 Psikologi di Universitas Gadjah Mada, S2 Psikologi Pendidikan di Universitas Tarumanagara Jakarta. Saat ini, AD sedang menempuh program S3 Ilmu Pendidikan di Universitas Islam Nusantara Bandung. Selain menjadi dosen, AD sedang mengembangkan hobi mencipta, menulis dan menyanyikan lagu-lagu sendiri yang bertema nasionalisme. Saat ini, AD sedang menyelesaikan album pribadi dengan judul "Baktiku untuk Indonesia". Beberapa karya AD antara lain Buku Psikologi Perkembangan Anak Tiga Tahun Pertama (PT Refika Aditama, Bandung), Buku Psikologi Perkembangan Remaja (PT Ghalia Indonesia, Bogor), Buku Psikologi Perkembangan Dewasa Muda (PT Grassindo Gramedia Kompas), Buku Dasar-dasar Pedagogi Modern (PT Indeks Jakarta).

BAB 16

Bekerja Produktif Tanpa Prokrastinasi di Masa Pandemi COVID-19

Denrich Suryadi
Program Studi Psikologi Jenjang Sarjana
Fakultas Psikologi Universitas Tarumanagara

Abstrak

Situasi pandemi *Covid-19* yang telah berjalan hampir dua tahun terakhir ini merupakan sebuah tantangan baru bagi para pekerja, khususnya pekerja yang harus menjalani kerja dari rumah (*Work from Home*). Berbagai tantangan ditemukan dalam kondisi bekerja dari rumah sebagai dampak dari hilangnya batasan antara bekerja dan bersantai di rumah. Adanya distraksi/gangguan konsentrasi di rumah, kesulitan untuk mempertahankan motivasi bekerja, kesulitan untuk mengatur batasan antara jam kerja dan beristirahat, dan masalah isolasi sosial karena berkurangnya interaksi sosial dengan teman, keluarga besar, rekan kerja atau klien. Berbagai tantangan ini ditambah dengan penurunan motivasi, stres kerja, *self-image, self-efficacy* dan pencapaian produktivitas kerja yang sulit saat ini diduga menyebabkan prokrastinasi. Prokrastinasi merupakan kecenderungan sikap dan perilaku menunda penyelesaian suatu tugas atau pekerjaan. Prokrastinasi dapat menurunkan produktivitas. Prokrastinasi perlu diatasi karena akan berdampak secara pribadi dan mempengaruhi kepentingan kelompok (organisasi/perusahaan).

Kata kunci: Bekerja, produktivitas, prokrastinasi, pandemi *Covid-19*

1.1 Pendahuluan/ Latar Belakang

Wabah virus Corona yang menjadi pandemi karena luasnya wilayah infeksi, awalnya ditemukan di China pada 17 November 2019 (Bryner, 2020). Sejak itu, kasus infeksi COVID-19 tidak hanya menyebar di seluruh penjuru China, tapi hingga ke seluruh penjuru dunia, salah satunya Indonesia. Di Indonesia, kasus infeksi yang tercatat telah mencapai 14.749 kasus dengan peningkatan sebanyak 484 kasus (CNN, 2020). Sedangkan pada tahun 2021, Indonesia telah dilaporkan setidaknya memiliki 846.765 infeksi dan 24.645 kematian telah dikonfirmasi (CNN, 2021). Berbagai kebijakan darurat seperti Pembatasan Sosial Berskala Besar (PSBB) yang diterapkan pada tahun 2020 secara bertahap dan saat ini Pemberlakuan Pembatasan Kegiatan Masyarakat (PPKM) darurat mulai pada Juli 2021 diterapkan untuk mengendalikan peningkatan dan penyebaran virus *Covid-19*. Kebijakan ini yang lebih longgar dibandingkan dengan kebijakan *lockdown* pastinya mengharuskan berbagai sektor usaha non-esensial wajib menerapkan 100 persen karyawannya untuk bekerja di rumah. Sementara untuk sektor esensial dan kritikal yang terkait dengan kesehatan, makanan, keuangan, perbankan, teknologi informasi, sistem pembayaran, perhotelan dan lainnya mengupayakan untuk bekerja di kantor sebanyak 50 persen atau 100 persen dengan protokol kesehatan yang ketat.

Pada saat seperti ini, semua orang diwajibkan untuk bekerja di rumah atau bisa disebut *work from home* (WFH). Mulai dari pekerja kantor sampai kegiatan sekolah harus dihentikan dan harus bersekolah dari rumah atau secara *daring*. Pembelajaran daring (dalam jaringan) menjadi solusi yang ditawarkan oleh Kemendikbud masa darurat *Covid-19*. Metode bekerja dan sekolah jarak jauh sangat mengandalkan pemanfaatan teknologi telekomunikasi dan informasi yaitu komputer, *tablet, handphone* dan pastinya jaringan internet. Kondisi seperti ini di satu sisi menjadi solusi yang aman bagi kesehatan namun di sisi lain juga penuh dengan tantangan. Berbagai tantangan tersebut diantaranya adalah masalah jaringan internet, fasilitas teknologi komputer dan sistemnya, masalah teknis pengguna dan masalah waktu kerja/sekolah yang berdampak secara fisik dan psikologis.Secara fisik, kelelahan bekerja dan

menggunakan *screen time* menjadi lebih banyak dialami sehingga mempengaruhi kualitas dan jumlah waktu istirahat, tidur dan mengubah gaya hidup seseorang. Secara psikologis, bekerja di rumah pastinya akan terasa membingungkan. Orientasi rumah sebagai tempat beristirahat harus diubah menjadi tempat bekerja yang akhirnya lebih banyak memberikan kesempatan bagi pekerja untuk mengerjakan atau melakukan aktivitas lain dan mengabaikan penyelesaian tugas yang merupakan kewajibannya.

Secara realistis, semakin banyak pekerja yang bekerja dari rumah akan membawa sejumlah besar tantangan yang dapat mempengaruhi produktivitas secara negatif jika tidak diatasi. Berdasarkan survei yang dilakukan oleh Eatough (2021) yng dipublikasikan pada *Buffer's 2021 State of Remote Work Report* (2021), mendapatkan data bahwa 41% pekerja WFH mengalami kesulitan untuk berkomunikasi dan bekerjasama dengan rekan kerja, 22% mengatakan kesulitan mereka terutama adalah masalah lokasi, dan 20% mengatakan bahwa jam kerja mereka mengalami perubahan besar. Secara lebih mendetil, berikut adalah tantangan-tantangan yang dihadapi selama bekerja dari rumah di masa pandemi ini menurut Eatough (2021), yaitu pertama, masalah komunikasi dan bekerjasama dengan rekan kerja yang biasanya dilakukan secara langsung, tatap muka dan mengandalkan komunikasi non-verbal dan di masa ini, cara seperti ini menjadi terbatas. Kedua, munculnya kesepian karena kurangnya interaksi sosial karena bekerja dari rumah dan kesepian akan memperburuk kesejahteraan fisik dan mental yang berakhir pada menurunnya produktivitas. Tantangan ketiga adalah ketidakmampuan untuk membatasi dan menyeimbangkan aspek pekerjaan dan pribadi dalam hidup sehingga sulit untuk sejenak beristirahat dan sulit memiliki keseimbangan antara kerja-hidup dengan sehat.

Tantangan keempat (Eatough, 2021) yaitu adanya distraksi di rumah karena banyaknya hal-hal yang perlu untuk diperhatikan atau dilakukan dan berpotensi merusak konsentrasi serta motivasi bekerja. Kelima, berada pada zona waktu yang berbeda dengan rekan kerja sehingga menuntut penyesuaian waktu kerja yang tidak menentu. Tantangan ini biasanya dihadapi para pekerja ketika

perusahaan berkembang dan memiliki cabang di berbagai negara. Keenam, motivasi yang mudah menurun karena berkurangnya interaksi, apresiasi, dan masukan eksternal dari rekan kerja. Motivasi ini akan mempengaruhi bagaimana seseorang mampu atau tidak mampu memiliki tujuan karir jangka panjang. Tantangan ketujuh menurut Eatough (2021) adalah memiliki waktu berlibur karena liburan itu dibutuhkan untuk meningkatkan produktivitas, kemampuan mental dan efisiensi kerja. Faktanya banyak orang menjadi lupa mengambil istirahat dengan berlibur ketika bekerja dari rumah. Padahal berlibur itu penting bagi kesejahteraan fisik dan mental.

Kedelapan, mendapatkan jaringan internet yang andal karena jika jaringan internet tidak bagus maka dapat menyebabkan frustrasi bagi para pekerja ketika mereka membutuhkan akses internet untuk berkomunikasi, berkoordinasi dan mengambil keputusan. Tantangan kesembilan yaitu kebiasaan atau gaya hidup yang tidak sehat karena untuk memudahkan melakukan rutinitas hidup sehari-hari seperti makan, minum yang mudah, cara yang dipilih adalah dengan mengkonsumsi makanan siap saji, makan tidak teratur, tidak sempat berolahraga untuk menyesuaikan dengan waktu kerja yang semakin panjang. Selanjutnya Eatough (2021) menambahkan bahwa tantangan kesepuluh adalah pengelolaan waktu karena banyaknya tuntutan kerja, upaya yang lebih keras dan lama untuk berkoordinasi dan pembatasan waktu bekerja yang tidak jelas. Tantangan kesebelas, *the "Pajama Mindset"* sangat menggoda para pekerja untuk tetap bertahan untuk bersikap santai karena pakaian yang digunakan atau tempat kerja yang dipilih membuat seseorang masih merasa diperbolehkan untuk tidur/bersantai. Penampilan dan cara seseorang berpakaian akan membantunya untuk berpikir, berperasaan dan berperilaku secara berbeda. Tantangan keduabelas adalah mengabaikan jejaring kerja yang sebenarnya diperlukan untuk tetap terhubung dengan berbagai informasi terkini terkait dengan pekerjaan seseorang.

Tantangan bekerja dari rumah di masa pandemi ini juga dikemukakan oleh Delahoussaye dan Rice (2020) bahwa ada empat tantangannya, yaitu terlalu banyak distraksi/gangguan konsentrasi di rumah, kesulitan untuk mempertahankan motivasi bekerja, kesulitan untuk mengatur

batasan antara jam kerja dan beristirahat, dan masalah isolasi sosial karena berkurangnya interaksi sosial dengan teman, keluarga besar, rekan kerja atau klien. Dengan adanya beberapa tantangan ini yang perlu untuk selalu disesuaikan, sepertinya waktu bekerja tidak akan sama seperti dulu sebelum masa pandemi Covid-19. Dalam penelitian yang dilakukan oleh Azcel, et.al, (2021) dengan menggunakan *convenience sampling* dan melibatkan 704 akademisi yang bekerja dari rumah selama masa pandemi, terlihat adanya penurunan produktivitas dengan berkurangnya efisiensi kerja sebanyak separuh dari total partisipan dan 25% dari total partisipan merasa lebih efisien bekerja daripada sebelum masa pandemi. Lebih lanjut berdasarkan pengalaman pribadi yang diperoleh, 70% peneliti yakin bahwa mereka lebih mampu bekerja dengan efektif dan efisien di masa depan jika mereka memiliki jumlah waktu yang kurang lebih sama atau lebih banyak untuk bekerja di rumah. Para partisipan ini mengindikasikan bahwa dengan berada di kantor, mereka akan lebih memiliki kinerja optimal karena mereka dapat berdiskusi dengan kolega, berkoordinasi secara langsung dengan tim penelitian mereka dan mengumpulkan data. Sementara ketika di rumah, mereka lebih efisien dalam mengerjakan tulisan/laporan, membaca literatur dan menganalisis data. Secara khusus dan tidak mengejutkan bahwa para peneliti wanita mengalami hambatan yang lebih besar daripada peneliti pria dalam hal produktivitas akademik dan waktu yang dihabiskan dalam melakukan penelitian yang lebih besar disebabkan oleh tuntutan pengasuhan anak.

Beberapa tantangan dan masalah yang telah dipaparkan ini diyakini akan mengancam kesehatan fisik dan mental. Di sisi lain, ada beberapa aspek psikologis yang akhirnya terkena dampaknya seperti motivasi, *self-control, self-efficacy*, bahkan produktivitas yang dimediasi oleh perilaku prokrastinasi atau menunda. Secara umum prokrastinasi akan menghambat penyelesaian tugas bagi para pekerja secara khusus terlebih dengan menggunakan tolak ukur pencapaian hasil/target, *Key Performance Indicator* (KPI), dan tenggat waktu (*deadlines*).

1.2 Isi dan Pembahasan

Prokrastinasi berasal dari Bahasa Latin "*crastinuse*" yang mendapat awalan "*pro*", sehingga memunculkan kata *procrastination* (Steel, 2007). Awal kata "*Pro*" yang berarti mendorong maju atau bergerak maju, sedangkan "*crastinuse*" berarti keputusan hari esok. Sebagai orang yang pertama kali mempopulerkan istilah prokrastinasi pada tahun 1967, Brown dan Holzman (dikutip dalam Rizvi, Prawitasari, & Soetjipto, 1997) mendefinisikan prokrastinasi sebagai kecenderungan untuk menunda-nunda penyelesaian suatu tugas atau pekerjaan. Prokrastinasi menggambarkan adanya kekurangan atau ketiadaan *self-regulated performance* dan kecenderungan untuk menunda hal-hal yang perlu dilakukan untuk mencapai tujuan (Ellis & Knaus, 1977; Knaus dalam Chu dan Choi, 2005). Dapat disimpulkan bahwa prokrastinasi adalah ketidakmampuan seseorang untuk mengelola diri sehingga menunda hal yang perlu dilakukan untuk menyelesaikan tugas atau mencapai tujuan.

Prokrastinasi itu sendiri sebenarnya merupakan fenomena yang dialami sejak dahulu kala. Beberapa tokoh filsafat dan negarawan bahkan menuliskan beberapa ungkapan berikut: *"Procrastination is bad habit of putting off until the day after tomorrow what should have been done the day before yesterday – Napoleon Hill"*. Orang yang menunda dan menghabiskan waktu tanpa tujuan adalah seorang prokrastinator. *Procrastination makes easy things hard, hard things harder – Mason Cooley*. Prokrastinasi membuat sesuatu yang mudah menjadi sulit dan sesuatu yang sulit menjadi lebih sulit lagi. Beberapa ungkapan ini menunjukkan bahwa penting untuk belajar mengatasi prokrastinasi karena prokrastinasi merupakan salah satu hambatan utama untuk mencapai target terbaik yang bisa didapatkan oleh seseorang. Penelitian terakhir menunjukkan bahawa orang tidak menyesalkan hal yang mereka telah lakukan melainkan hal-hal yang mereka belum pernah lakukan (Ferrari, Barnes, & Steel, 2009).

Pada 100 tahun terakhir ini, rentang hidup manusia telah banyak membawa perubahan dalam peradabannya. Teknologi internet merambah dan berkembang sebagai alat bantu manusia untuk menjelajah dunia. Secara langsung dan praktis, internet memudahkan manusia mengakses berbagai ilmu pengetahuan.

Internet juga membantu manusia menembus berbagai perbedaan waktu, tempat bahkan bahasa dan budaya. Dengan hanya meng-klik, kita dapat memaknai arti tulisan dalam bahasa asing, misalnya. Telepon seluler yang kita miliki sekarang jauh lebih canggih daripada komputer sepuluh tahun yang lalu. Teknologi berkembang pesat, demikian juga dengan kemajuan hidup manusia yang semakin mudah. Bertambah pesatnya kemajuan teknologi seperti yang telah dibahas juga mengubah tatanan peradaban manusia. Kesempatan untuk melakukan sesuatu dengan lebih mudah membentuk gaya hidup. Kehidupan sosial yang modern juga meyakini bahwa semakin bebas seseorang maka semakin seseorang akan bahagia. Semakin banyak kesempatan juga membuka banyak pilihan dan di sisi lain, semakin membuat seseorang sulit untuk memutuskan pilihan. Memikirkan banyak pertimbangan yang tersedia itu membutuhkan energi sehingga pada akhirnya individu tidak mampu memilih. Akhirnya ia akan cenderung menunda perilaku dan akhirnya ia menjadi prokrastinasi.

Definisi prokrastinasi ini menunjuk pada seseorang yang mempunyai kecenderungan untuk menunda, atau tidak segera memulai suatu pekerjaan, ketika menghadapi suatu pekerjaan, atau tugas. Prokrastinator tidak peduli dengan tugas yang dihadapi, menyita waktu untuk penyelesaian tugas tepat waktu. Ferrari, Barnes dan Steel (2009) mengatakan bahwa akibat negatif dari perilaku prokrastinasi adalah banyaknya waktu yang terbuang sia-sia, dan tugas-tugas menjadi terbengkalai. Apabila tugas tersebut diselesaikan maka hasil yang didapat tidak maksimal. Meskipun berkesan negatif, namun banyak penelitian diarahkan untuk memahami perilaku prokrastinasi secara ilmiah dan terlihat bahwa prokrastinasi bukan hanya terfokus pada masalah pengelolaan waktu. Menurut Fee dan Tangney (dalam Chu & Choi, 2005), prokrastinasi merupakan komponen afektif, kognitif dan perilaku.

Dalam dua buah penelitian yang pernah dilakukan (Blunt & Pychyl, 1998; Harriot & Ferrari dalam Chu & Choi, 2005), ditemukan bahwa prokrastinasi merupakan fenomena yang banyak ditemui pada populasi secara umum, dan secara kronis ditemukan pada rentang usia dewasa, termasuk mahasiswa dan pekerja.

Hal ini memperlihatkan bahwa usia produktif di satu sisi merupakan populasi yang diharapkan dapat menghasilkan lebih banyak daripada rentang usia lainnya namun di sisi lain, usia dewasa juga rentan mengalami prokrastinasi. Dari sekian banyak literatur yang membahas tentang prokrastinasi, banyak penekanan perbedaan antara para *procrastinator* dan para *non-procrastinator* (yang bukan *procrastinator*). *Procrastinator* dianggap sebagai perilaku ketidakmampuan diri yang mengarah pada menghabiskan waktu, kinerja yang buruk, dan meningkatnya level stres. Ferrari (dalam Chu & Choi, 2005) menegaskan bahwa para *procrastinator* adalah individu yang pemalas dan lebih suka memanjakan diri sehingga tidak mampu mengelola diri mereka sendiri. Sebaliknya, para *non-procrastinator* diasosiasikan dengan efisiensi kerja dan produktivitas tinggi, kinerja yang luar biasa dan para *non-procrastinator* sering dideskripsikan sebagai individu yang terorganisir dan memiliki motivasi tinggi (Bond & Feather, 1988; Ellis & Knaus dalam Chu & Choi, 2005).

Penelitian pertama yang dilakukan oleh Tice dan Baumeister (1997) tentang prokrastinasi dipublikasikan di *Psychological Science*. Penelitian ini dilakukan di *Case Western Reserve University* yang menilai para mahasiswa menggunakan skala prokrastinasi untuk menelusuri performansi akademis, stres, dan kesehatan secara umum selama 1 semester. Hasil menunjukkan pada tahap awal terlihat prokrastinasi memberikan manfaat pada skor rendah untuk stress, karena para partisipan menunda pekerjaan mereka untuk melakukan aktivitas lain yang menyenangkan. Pada tahap akhir nilai prokrastinasi menjadi tidak seimbang dibandingkan dengan keuntungan sementara di awal. Para partisipan yang menunda mendapatkan nilai rendah daripada mahasiswa lainnya dan melaporkan sejumlah stres dan penyakit yang lebih tinggi. Partisipan yang menjadi *procrastinator* tidak mampu menyelesaikan tugas mereka dan akhirnya mengganggu kesejahteraan mereka.

Pada penelitian kedua, Ferrari dan Tice (2000) kembali melakukan penelitian dengan menempatkan efek penyakit akibat prokrastinasi. Penelitian ini menyimpulkan bahwa prokrastinasi adalah sebuah perilaku

self-defeating karena para *procrastinator* mencoba untuk merusak usaha terbaik mereka. *Self-defeating* adalah perilaku yang dilakukan bertujuan untuk menjauhkan diri dari tujuan yang ditentukan oleh diri sendiri. Nama lain dari *self-defeating* adalah *counterproductive.* Mereka juga berpendapat bahwa prokrastinasi adalah gaya hidup yang maladaptif karena lebih memilih orang lain berpikir bahwa mereka itu kurang berusaha, bukan karena kemampuan mereka tidak sesuai dengan tuntutan. Steel (2007) mempublikasikan bahwa para *procrastinator* memperhitungkan manfaat yang berfluktuasi dari aktivitas tertentu, yaitu aktivitas yang menyenangkan akan lebih menyenangkan dilakukan di awal dan tugas yang berat menjadi lebih penting karena ada tenggat waktu (*deadline*). Hal ini memperlihatkan adanya kecenderungan manusia untuk memilih memenuhi kebutuhan akan hal-hal yang menyenangkan dan menganggap bahwa mereka baru dapat mengerjakan tugas lebih baik karena adanya tekanan waktu yang memaksa mereka untuk menyelesaikannya dengan lebih cepat.

Penelitian yang dilakukan oleh Chu dan Choi (2005) diketahui bahwa prokrastinasi tidak selalu menunjukkan tindakan disfungsional. Banyak peneliti dan praktisi yang menganggap bahwa prokrastinasi sebagai perilaku yang menunjukkan adanya ketidakmampuan dan disfungsional. Menurut Chu dan Choi (2005), terdapat sebagian individu yang memang dengan sengaja menunda pekerjaannya karena mereka senang dengan tantangan yang ada sehingga dapat lebih menunjukkan hasil yang optimal *(active procrastination).* Individu yang termasuk dalam *active procrastinator* adalah orang yang dianggap "positif", mampu bekerja di bawah tekanan dan mereka membuat keputusan yang disadari dan sengaja untuk menunda. Lawan dari *active procrastination* adalah *passive procrastination* yang umumnya dilakukan oleh individu yang memiliki kecenderungan disfungsional yaitu yang gagal memutuskan untuk bertindak dan menyelesaikan tugas sesuai waktu. *Passive procrastinators* tidak menganggap pentingnya waktu yang dibutuhkan menyelesaikan tugas sehingga mereka akan gagal untuk menyelesaikan tugas tepat waktu, memicu persepsi bahwa waktu tidak dapat

dikontrol (Lay, 1990; Lay & Schouwenburg dalam Chu & Choi, 2005). Sebaliknya *non-procrastinators* secara konstan akan membuat rencana dan pengaturan yang jelas, cenderung memiliki persepsi yang realistis terhadap waktu dan menginginkan kontrol terhadap waktu (Macan dalam Chu & Choi, 2005).

Dalam memilih untuk berperilaku prokrastinasi atau tidak prokrastinasi, Ferrari dan Tice (2000) menemukan bahwa *procrastinator* lebih mengkhawatirkan tentang penilaian terhadap diri mereka sehingga mereka cenderung rentan memiliki *self-efficacy* yang rendah dan gambaran diri yang buruk yang mengarahkan mereka untuk merasa tidak berdaya dan secara aktif, mereka menghindari situasi negatif (*avoidance-oriented coping strategies*). Mereka akan mengeluh untuk mengekspresikan frustrasi dan ketakutannya, mencoba untuk mencari aktivitas lain yang tidak penting untuk mendistraksi diri, atau benar-benar mengabaikan tugas itu sepenuhnya. Sedangkan para *non-procrastinator* akan menggunakan strategi koping terfokus pada tugas (*task-oriented coping strategies*) dengan cara yang realistis menghindari stres dalam menghadapi masalahnya. *Self-efficacy* mereka akan menjadi tinggi dan membuat mereka merasa kompeten mengatasi kondisi penuh stres.

Masalah prokrastinasi berikutnya yang muncul adalah kesulitan untuk membujuk diri sendiri untuk melakukan hal-hal yang seharusnya atau sebaiknya dilakukan. Banyak hal-hal kecil yang akhirnya menjadi alasan mengapa seseorang menunda sesuatu yang sebenarnya lebih penting karena seseorang akan lebih meyakini bahwa memilih melakukan hal kecil itu akan lebih menyenangkan dan sepertinya terasa lebih tepat secara psikologis. Contohnya alih-alih mengerjakan tugas yang memiliki tenggat waktu di akhir minggu, akhirnya seseorang memilih untuk melakukan aktivitas lain seperti bermain *games,* aktif bermedia sosial, atau sekedar tidur siang atau menghabiskan waktu dengan berkhayal. Sebuah penelitian yang dilakukan oleh Blunt dan Pychyl (2005) mengemukakan bahwa peran *mood* (suasana hati) dan emosi pada perilaku prokrastinasi dalam sebuah penelitiannya yang pertama tahun 1990-an. Pychyl menemukan bahwa para *procrastinator* mengenali risiko dari perilaku mereka namun tidak dapat mengatasi dorongan emosional untuk melakukan pengalihan

untuk tidak menunda penyelesaian tugas. Para partisipan melaporkan adanya perasaan bersalah ketika mereka mengalihkan upaya penyelesaian tugas menjadi memilih melakukan aktivitas yang menyenangkan.

Penundaan terkait lebih spesifik dengan tingkat orientasi tujuan dan ketakutan seseorang akan kegagalan (Silva, Smith, & Facciolo, 2020; Wolters, 2003). Dari perspektif motivasi, kecenderungan seseorang untuk menghindari atau menunda (yaitu, menunda-nunda) tugas yang terkait dengan tujuan tergantung pada kemungkinan yang dirasakan dari keberhasilan tugas. Sedangkan Ferrari dan Tice (2000) mengatakan bahwa perilaku prokrastinasi disebabkan oleh dua hal, yaitu faktor internal dan faktor eksternal. Faktor-faktor penyebab prokrastinasi menurut Ferrari dan Tice (2000) tersebut diantaranya, faktor internal berupa kondisi fisik (kelelahan), dan kondisi psikologis (ketidaktertarikan individu pada tugas, kepribadian perfeksionis, percaya diri terlalu rendah, takut sukses atau gagal, ragu-ragu, dan *locus of control external*, rendahnya *self-efficacy*). Sedangkan faktor eksternal yang menyebabkan perilaku prokrastinasi adalah kurang tersedianya alat, kurang informasi tentang tugas, banyaknya tugas, dan tempat tidak nyaman. Wolters (2003) juga menyatakan bahwa *procrastinator* sebenarnya sadar bahwa dirinya menghadapi tugas-tugas yang penting dan bermanfaat bagi dirinya (sebagai tugas *primer*), akan tetapi dengan sengaja menunda secara berulang-ulang (kompulsif) sehingga muncul perasaan tidak nyaman, cemas, dan merasa bersalah.

Prokrastinasi berbeda dengan kemalasan atau relaksasi. Orang yang malas benar-benar tidak akan mengerjakan tugasnya dan tidak merasa bersalah. Sedangkan seseorang yang mengalami prokrastinasi memiliki dorongan untuk melakukan sesuatu namun tidak dapat mendorong diri mereka sendiri untuk memulainya. Mereka ingin menyelesaikan tanggung jawab namun tidak tahu bagaimana caranya. Lain halnya dengan relaksasi atau bersantai. Dengan bersantai akan membantu individu. untuk lebih berenergi sedangkan prokrastinasi akan menghabiskan energi. Semakin sedikit energi yang seseorang miliki maka lebih besar kemungkinan ia akan melepaskan tanggung jawabnya dan tidak akan mampu mencapai penyelesaian

tugasnya. Bagaimana dengan orang-orang yang lebih menyukai untuk menunda hal atau tugas sampai detik terakhir? Orang-orang tipe seperti ini akan mengakui perilaku mereka itu karena mereka bekerja lebih baik di bawah tekanan. Padahal sebenarnya menunda mengerjakan sesuatu sampai tenggat waktu berakhir itu menciptakan kondisi yang kuat untuk mengalami stres, perasaan bersalah dan kinerja yang tidak optimal.

Ada dua tipe prokrastinasi yaitu prokrastinasi akut dan kronis (Spica, 2021). Prokrastinasi akut disebabkan oleh perubahan *mood* atau energi sepanjang hari atau pemicu psikologis lainnya seperti mengalami pagi hari yang buruk. Alasan yang digunakan oleh seseorang dengan prokrastinasi akut: (1) level energi rendah; (2) kondisi emosional mudah tersinggung; (3) tidak mengambil waktu istirahat setelah mengerjakan tugas yang berat; (4) berpikir orang lain yang seharusnya mengerjakan tugas itu; (5) Ada orang yang tidak disukai terlibat dalam pekerjaan itu; (6) tipe tugas tidak disukai/membosankan; dan alasan serupa lainnya. Prokrastinasi kronis memiliki penyebab psikologis yang mendalam, kuat dan permanen yang sulit dihilangkan. Prokrastinasi kronis bisa diatasi dengan kesabaran dan kerja keras. Alasan yang biasa digunakan oleh seseorang dengan prokrastinasi kronis menurut Spica (2021) yaitu: (1) kurangnya sikap asertif, rasa takut dan menyabotase diri sendiri; (2) memiliki tujuan dan ekspektasi yang tidak masuk akal; (3) kemalasan; (4) memiliki gaya hidup yang tidak sehat; (5) kurang keterampilan atau minat yang tidak sesuai; (6) memiliki sikap perfeksionis atau distorsi kognitif lainnya.

Beberapa cara untuk mengatasi prokrastinasi akut yaitu: (a) memulai untuk bekerja; (b) Kelola energi, bukan waktu dengan bekerja dalam level energi tinggi, beristirahat ketika mengalami kelelahan atau berbicara dengan orang lain dan meluangkan waktu untuk menenangkan diri. Secara umum, langkah untuk mengatasi prokrastinasi memerlukan proses dan perlu untuk memulai dengan langkah yang mudah terlebih dahulu, memanfaatkan pengelolaan waktu yang baik dan tidak terlalu memaksakan diri. Jika masih merasa belum siap maka lakukan hal-hal penting lainnya untuk menggantikan pengerjaan tugas yang utama. Ambil waktu untuk berjalan-jalan, tidur siang untuk

memulihkan energi dan menanti saat produktivitas yang tepat. Jika diperlukan, mengambil waktu cuti, membatasi beban kerja sebatas yang penting atau tenggat waktu terdekat akan membantu seseorang untuk dapat mengambil istirahat tanpa merasa terbebani secara berlebihan.

Ketika seseorang berada dalam kondisi kelelahan yang ditandai dengan kondisi emosi yang tidak stabil yang menjadi tipe prokrastinasi akut, maka ia dapat mencoba untuk memperbaiki suasana hati dengan cara seperti berikut: belajar menerima kondisi tersebut, mendengarkan musik atau bercerita dengan orang lain, dan lainnya. Ketika kondisi emosi kembali membaik maka individu dapat kembali bekerja dalam suasana hati yang lebih baik. Mencoba bekerja secara profesional dan belajar dari pengalaman orang juga dianggap mampu membantu prokrastinasi. Jika tidak menyukai tugas yang menjadi tanggungjawab, seseorang dapat mendelegasikan, meminta saran/bantuan, selesaikan dan belajar mengerjakan segala bentuk tugas yang tidak pernah/ tidak biasa dilakukan untuk menambah keterampilan dan pengalaman. Sedangkan cara untuk mengatasi prokrastinasi kronis adalah dengan cara : (a) melatih sikap asertif; (b) mengatasi ketakutan akan gagal atau takut menjadi sukses; (c) memastikan tidak memiliki tujuan dan ekspektasi hidup yang terlalu berlebihan; (d) mengubah persepsi dan keyakinan yang mendukung sikap malas; (e) mengubah gaya hidup dan aktivitas menjadi lebih sehat untuk meningkatkan energi; (f) mengembangkan dan menambah keterampilan baru yang dapat membantu menghadapi tugas yang lebih sulit; (g) mencari minat baru untuk membantu merasa lebih baik; (h) mengatasi sikap perfeksionis agar tidak menghambat produktivitas.

Prokrastinasi juga biasanya dialami oleh orang yang idealis, perfeksionis dan pola pikir keliru. Perfeksionis sebenarnya merupakan sikap dan perilaku yang terlihat di balik kecemasan bahwa orang lain akan menilai seberapa hebat mereka. Idealis merupakan sudut pandang yang naif dan kaku untuk mempertahankan cara yang mereka yakini benar. Jika individu meyakini bahwa yang ia yakini itu paling benar sementara ia sendiri juga cemas akan dinilai buruk dengan cara dan hasil yang ia dapatkan, maka konflik tidak terhindarkan sehingga ia memilih untuk

menghindari melakukan tugas tersebut. Seseorang yang memiliki masalah pola pikir seperti ini perlu untuk mengatasi kecemasan, ketakutan dan kekhawatiran mereka sebelum mereka dapat mencoba bekerja lebih produktif. Perfeksionis juga merupakan hasil pola pikir yang keliru dan berikut dijelaskan bagaimana distorsi kognitif ini berkontribusi terhadap prokrastinasi dan bagaimana pikiran negatif ini akhirnya mencegah seseorang bertindak atau melakukan sesuatu (Spica 2021).

Berikut beberapa ungkapan atau kalimat yang menggambarkan kekeliruan pola pikir yang memicu prokrastinasi menurut (Spica, 2021): (1) *All-or-nothing thinking:* Saya harus melakukannya dengan sempurna atau saya tidak akan mengerjakannya sama sekali; (2) *Overgeneralization:* Saya tidak pernah melakukan tugas seperti ini sebelumnya, jadi mengapa kali ini jadi lebih berbeda? Lebih baik saya tidak usah mengerjakannya sama sekali; (3) *Mental filter:* Saya harus bekerja dengan seseorang yang tidak menyenangkan di kantor untuk tugas ini. Saya tidak akan mendapatkan apapun yang bagus dari tugas ini kecuali hanya menjadi frustrasi dan dipermalukan; (4) *Disqualifying the positive:* Seharusnya bukan saya yang mengerjakan tugas ini*; (5) Jumping to conclusions:* Bagaimana pun saya tidak mendapatkan apapun juga dengan menyelesaikan tugas ini.; (6) *Minimization:* Ini adalah tugas tidak penting lainnya yang harus saya selesaikan padahal orang lain dapat melakukannya dengan mudah; (7) *Emotional reasoning:* Saya tidak merasa ingin melakukan tugas ini jadi seharusnya pekerjaan itu tidak berarti/tidak penting untuk dilakukan; (8) *Should statements:* Seharusnya saya bekerja dengan lebih baik dalam hidup ini dan saya seharusnya sudah menyelesaikan tugas ini sejak dahulu. Apakah masih memungkinkan untuk menyelesaikannya sekarang?; dan (9) *Labelling:* Saya adalah orang yang malas, jika saya selalu menunda, mengapa saya tidak menunda pekerjaan ini juga?.

Secara khusus, *all-or-nothing* thinking mengarahkan seseorang pada sikap perfeksionis, dan perfeksionis mengarahkan individu kepada perilaku menunda/prokrastinasi dengan ungkapan sebagai berikut: *"Karena saya tidak dapat melakukannya dengan sempurna, saya tidak ingin melakukannya sama sekali."*(Spica, 2021). Individu akan merasa tidak pernah

puas dengan hasilnya sehingga ketika ia diminta untuk menambahkan tugas yang lebih baik, individu akan menunda dan mencegahnya untuk mencapai sesuatu dalam tugas dan pekerjaannya. Salah satu solusi untuk mengatasi kekeliruan pola pikir ini adalah *emotional accounting*, yaitu cara untuk berbicara kepada diri sendiri untuk melawan kritik dari diri sendiri. Apa yang diungkapkan oleh diri untuk membenarkan perilaku menunda dikonfrontasi dengan mencoba menghitung kerugian jika tidak menyelesaikan tepat waktu (tidak mendapat komisi, promosi, apresiasi) atau menghitung dampak emosional (ragu, tidak percaya diri, merasa sebagai orang yang gagal, merasa bersalah) yang akan terjadi apabila tidak menyelesaikan tugas tersebut.

1.3 Penutup

Secara psikologis, ketika seseorang mencoba untuk fokus terhadap hal-hal positif dari pekerjaannya, tidak berpikir secara berlebihan (*overthinking*) dan mencoba hal-hal baru agar merasa lebih bahagia. Seseorang perlu untuk belajar menjaga kesehatan mentalnya, tidak menghubungkan kegagalan dengan harga dirinya dan bersikap optimis sesuai dengan kemampuan sendiri. Kadang prokrastinasi terjadi karena seseorang melihat pekerjaan yang dilakukan hanya mendatangkan keuntungan bagi orang lain, bukan dirinya sendiri. Perasaan malas juga menjadi penyebab prokrastinasi. Dalam mengatasi perasaan malas, seseorang perlu untuk melakukan terobosan untuk melawan rasa malas dengan mulai melakukan hal-hal yang ringan untuk memulai pekerjaan. Dari hal-hal kecil tersebut maka perlahan seseorang dapat merasakan hasil atau kepuasan atas usahanya.

Buat target yang jelas dan lakukan secara bertahap, menekankan pada proses bukan hanya memastikan hasil secara instan sehingga seseorang akan lebih dapat memfokuskan diri pada hal-hal kecil yang dilakukan setiap hari mencapai penyelesaian tugas yang besar. Secara fisik, kemalasan juga merupakan dampak dari gaya hidup yang tidak sehat. Cukup beristirahat, makan makanan sehat, beraktivitas fisik dengan berolahraga, minum air putih

dan hindari ketergantungan pada kafein (rokok, teh), nikotin (rokok), dan zat-zat adiktif lainnya seperti alkohol dan obat-obatnya terlarang. Bagaimana jika seseorang mengalami prokrastinasi karena kurangnya keterampilan atau minat yang keliru? Individu perlu selalu berada dalam dorongan positif untuk menerima dan belajar daripada hanya menunda atau tidak mau keluar dari zona nyamannya. Individu perlu untuk menetapkan visi dan tujuan hidup yang lebih optimistik dan tahu mengapa seseorang menginginkannya. Yang terpenting adalah bagaimana individu mau mengusahakan, sebab minat akan berkembang seiring dengan usaha yang dilakukan dan berdampak pada keberhasilan dan kepuasan.

Berdasarkan paparan yang telah tertuliskan dalam artikel ini, semakin banyak informasi dan pemahaman yang berbeda-beda tentang bagaimana sebenarnya prokrastinasi atau perilaku menunda itu terjadi. Artikel ini juga telah membahas apa yang dapat individu lakukan untuk mencegah dan mengatasi prokrastinasi. Jadi ketika perilaku menunda itu akan terjadi, hal pertama yang perlu dilakukan adalah menentukan tipe prokrastinasi mana yang sedang dihadapi dan menemukan sumber yang sebenarnya. Setelah mengidentifikasi sumber prokrastinasinya, pilih dan tentukan cara mana yang akan dilakukan untuk mengatasi prokrastinasi ini. Semoga bermanfaat membantu mempertahankan kinerja dan penyelesaian tugas secara produktif, khususnya di masa pandemi ini.

Referensi

Aczel B, Kovacs M, van der Lippe T, Szaszi B (2021) Researchers working from home: Benefits and challenges. *PLoS ONE* 16 (3): e0249127. Doi: https://doi.org/10.1371/journal.pone.0249127

Blunt, A., & Pychyl, T. A. (2005). Project systems of procrastinators: A personal project- analytic and action control perspective. *Personality and Individual Differences*, *38*(8), 1771–1780. Doi: https://doi.org/10.1016/j.paid.2004.11.019

Chu, A.H.C. & Choi. J.N. (2005). Rethinking procrastination: Positive effects of "active" procrastination behavior on attitudes and performance. *The Journal of Social Psychology.* 145(3):245-264. Doi:10.3200/SOCP.145.3.245-264

Delahoussaye, E. & Rice, A.E. (2020) *Working from home during Covid-19: Challenges and solutions.* https://journal.ahima.org/working-from-home-during-covid-19-challenges-and-solutions/. Retrieved September 12, 2021.

Eatough, E. (2021) Working from home? *12 Challenges and how to overcome them. https://www.betterup.com/blog/challenges-of-working-from-home*. Retrieved September 12, 2021.

Ferrari, J. R., Barnes, K. L., & Steel, P. (2009). Life regrets by avoidant and arousal procrastinators: Why put off today what you will regret tomorrow?. *Journal of Individual Differences*, *30*(3), 163-168.

Ferrari, J. R., & Tice, D. M. (2000). Procrastination as a Self-Handicap for Men and Women: A Task-Avoidance Strategy in a Laboratory Setting. *Journal of Research in Personality,* 34, 73-83.

Ludwig, P., & Schicker, A. (2013). *The end of procrastination: How to stop postponing and live a fulfilled life.* Macmillan Publishers.

Rizvi, A., Prawitasari, J. E., & Soetjipto, H.P. (1997). Pusat kendali dan efikasi diri sebagai prediktor terhadap prokrastinasi akademik mahasiswa. *Jurnal Psikologika.* 2(3), 51-67.

Silva, D. S., Smith, A., & Facciolo, M (2020). Relations between self-efficacy and procrastination types in college students. *Modern Psychological Studies, 25*(2), Article 6. https://scholar.utc.edu/mps/vol25/iss2/6

Spica. (2021). *11 Proven tips to stop procrastinating once and for all*. Diunduh 6 September 2021. https://www.spica.com/blog/how-to-stop-procrastinating

Steel, P. (2007). The nature of procrastination: A meta-analytic and theoretical review of quintessential self-regulatory failure. *Psychological Bulletin, 133*, 65 – 94. Doi: 10.1037/0033-2909.133.1.65

Tice, D. M., & Baumeister, R. F. (1997). Longitudinal study of procrastination, performance, stress, and health. *Psychological Bulletin*, 8, 454–458.

Wolters, C. A. (2003). Understanding procrastination from a self-regulated learning perspective. *Journal of Educational Psychology, 95*(1), 179-187. Doi: https://doi.org/10.1037/0022-0663.95.1.179

Profil Penulis

Denrich Suryadi, M.Psi., Psikolog.

Denrich Suryadi (DS) menempuh pendidikan di S1 Fakultas Psikologi Universitas Tarumanagara dan lulus pada tahun 2001. Selanjutnya, DS memperoleh pendidikan Magister Profesi Psikologi Universitas Tarumanagara dan lulus tahun 2005 dengan spesialisasi Klinis Dewasa. Saat ini, DS beraktivitas sebagai psikolog klinis di Layanan Psikologi Morphosa, pembicara/narasumber untuk sekolah, komunitas/institusi dan organisasi/perusahaan. DS pernah menjadi editor buku "Melenting Menjadi Resilien" tahun 2018, editor buku "Penatalaksanaan Gangguan Psikologis" tahun 2020, dan editor Buku "Penatalaksanaan Psikologi Medis" tahun 2021.

BAB 17

Menjaga dan Melindungi Kesehatan Mental Anak di Masa Pandemi COVID-19

Niken Widi Astuti
Program Studi Psikologi Jenjang Sarjana
Fakultas Psikologi Universitas Tarumanagara

Abstrak

Kesehatan mental seringkali dikaitkan dengan kesejahteraan secara psikologis pada individu. Individu yang normal akan menampilkan perilaku yang baik dan dapat diterima masyarakat pada umumnya. Tujuan pembahasan ini adalah untuk memberikan informasi tentang pemahaman dan kesiapan orangtua ketika harus menjaga dan melindungi kesehatan mental anak di masa pandemi COVID-19. Seberapa mampu orangtua dalam memberikan pemahaman dan pengertian pada anak tentang pandemi COVID-19 yang membuat mereka harus menjalani aktivitas di rumah. Anak tetap melakukan kegiatan untuk menggantikan kegiatan di luar rumah agar anak tetap aktif, ceria, sehat dan bahagia. Ini yang disebut dengan sehat secara mental. Kesehatan mental adalah suatu keadaan emosional dan psikologis yang baik, dimana individu dapat memanfaatkan kemampuan kognisi dan emosi untuk memenuhi kebutuhan hidupnya sehari-hari. Salah satu faktor yang mempengaruhi kesehatan mental anak adalah orangtua yang memiliki rasa empati dan lebih memperhatikan emosional anak, karena peran orangtua sangat berpengaruh terhadap kualitas emosi dan mental anak. Ketika orangtua dapat menjaga kesehatan mental, diharapkan orangtua juga mampu melindungi anak terhadap hal-hal yang dapat mengganggu kesehatan mental.

Kata kunci: menjaga, kesehatan mental, anak

1.1 Pendahuluan/ Latar Belakang

Masa pandemi COVID-19 tentu memiliki dampak yang nyata terhadap tatanan kehidupan di masyarakat. Pemerintah melakukan tindakan agar masyarakat tetap di rumah saja "*stay at home*", hal ini disebabkan karena wabah virus corona terus berkembang dan menyebar dengan sangat aktif. Pembatasan sosial berskala besar adalah pembatasan kegiatan untuk mencegah penyebaran penyakit dalam suatu wilayah yang diduga terinfeksi atau terkontaminasi penyakit. Kebijakan pemerintah ini meliputi sekolah di liburkan dan begitu pula tempat kerja, hingga pembatasan kegiatan di tempat umum. Kebijakan ini juga berdampak berhentinya eksplorasi anak karena anak tidak dapat bermain dan berkreasi sehingga tentunya akan mengganggu kesehatan mental anak. Kesehatan mental adalah suatu keadaan emosional dan psikologis yang baik, dimana individu dapat memanfaatkan kemampuan kognisi dan emosi berfungsi dalam komunitasnya, dan memenuhi kebutuhan hidupnya sehari-hari (dalam Morrison-Valfre, 2017). Kondisi mental yang sehat pada tiap individu tidak dapat disamaratakan. Kondisi inilah yang semakin membuat urgensi pembahasan kesehatan mental yang mengarah pada bagaimana memberdayakan individu, keluarga, maupun komunitas untuk mampu menemukan, menjaga, dan mengoptimalkan kondisi sehat mentalnya dalam menghadapi kehidupan sehari-hari. Orangtua perlu menjaga kesehatan mental anak selama pandemi COVID-19 karena akan berdampak pada kemampuan pertumbuhan anak menjadi terhambat dan ini menjadi satu tantangan ekstra bagi orangtua dalam membimbing anaknya (dalam Rahadian, 2021).

Masalah kesehatan mental tidak hanya dialami orang dewasa, tetapi juga bagi anak-anak. Pada masa pandemi COVID-19, yang membuat berbagai aktivitas bermain anak-anak untuk mengeksplor diri di sekitarnya serta bercengkrama bersama teman-teman menjadi sangat terbatas. Kebijakan ini tentu mengejutkan masyarakat tak terkecuali bagi anak yang pada dasarnya di usianya saat ini, mereka sangat membutuhkan interaksi sosial dengan lingkungan sekitarnya. Dengan ruang gerak yang serba dibatasi kesehatan mental akan menurun. Terlebih lagi situasi ekonomi dan fasilitas yang terbatas dalam menunjang pembelajaran dari rumah akan membuat anak merasa cemas, stres,

dan depresi. Kesehatan mental anak sangat terkait dengan fungsi-fungsi perkembangan yaitu; fisik, kognitif, psikososial dan emosi. Menurut Bronfenbrenner, sistem ekologi yang melingkupi anak menunjukkan bahwa pengalaman takut, cemas, stres, dan kesepian orangtua dan masyarakat akan mempengaruhi kesejahteraan psikologis anak. Satu hal yang terpenting dalam teori ekologi perkembangan Bronfenbrenner adalah bahwa pengkajian perkembangan anak dari subsistem manapun, harus berpusat pada anak, artinya pengalaman hidup anak yang dianggap menjadi penggerak utama bagi perkembangan karakter di kemudian hari (dalam Santrock, 2018).

Eksplorasi lingkungan tersebut dapat dilakukan anak hanya dirumah saja, ketika pandemi COVID-19 ini. Untuk itu, perlu perhatiannya kondisi fisik maupun psikis anak untuk tetap berbahagia dalam pertumbuhan dan perkembangan mental anak (Cahyati & Kusumah, 2020; Nahdi et al., 2021). Peran orangtua menjadi sangat penting untuk mendampingi pertumbuhan dan perkembangan anak untuk dirumah saja. Guna menjaga kondisi psikis anak dalam stabilitas mentalnya untuk tetap belajar dirumah dengan menyenangkan dan tidak ada hambatan apapun (Kurniati et al., 2020)

1.2 Isi dan Pembahasan

Ketika anak memiliki masalah kesehatan mental kadang-kadang selama perjalanan dari bayi menjadi dewasa. Kesulitan emosional muncul lebih sering selama periode perubahan. Kelahiran saudara kandung atau pindah ke kota baru dapat mengganggu rutinitas, menimbulkan tuntutan baru, atau membuat anak lebih rentan. Stres dapat mendorong anak untuk berperilaku mengkhawatirkan. Teman sebaya dapat memiliki pengaruh yang tidak selalu diinginkan. Ketika seorang anak menunjukkan tidak adanya pertumbuhan, ketidakmampuan atau penolakan untuk berubah, atau kegagalan untuk mencapai tugas perkembangan kelompok usianya, bantuan kesehatan mental harus dicari (dalam Morrison-Valfre, 2017).

Pembatasan sosial yang masih berlangsung hingga sekarang, terkadang anak sering memaksa orangtua untuk membawa ke taman atau tempat

bermain di luar rumah bersama teman-temannya secara bebas. Anak juga sering menyampaikan keinginan agar diizinkan kembali bersekolah. Keadaan ini membuat anak cemas sehingga perilakunya menjadi mudah marah, tidak sabar, menentang dan tidak menuruti nasehat atau penjelasan orangtua. Dan keadaan ini akan mempengaruhi kesehatan mental anak. Kesehatan mental anak adalah bagaimana anak berpikir dan merasa mengenai dirinya sendiri kaitannya dengan emosi dalam diri dan dunia di sekelilingnya. Karena itu kesehatan mental berhubungan dengan bagaimana anak menghadapi tantangan dalam hidup. Ketika anak tidak sehat secara mental, beberapa perilaku yang dilakukan anak adalah *temper tantrum*. Seperti penelitian yang dilakukan bahwa anak yang melakukan *temper tantrum* mengalami kendala dalam bersosialisasi (dalam Fatimah, Iriyanto, Anisa, 2020). Peran orangtua sangat penting untuk membantu anak berperilaku yang baik dan mengajarkan anak mengatur emosinya sehingga ketika anak marah tidak melampiaskan kemarahannya kepada teman, atau benda.

Dalam proses perkembangan manusia, ekspresi kemarahan dimulai pada masa bayi dan diakhiri dengan kematian. Keltner dan Steele (dalam Morrison-Valfre, 2017) menyatakan bahwa bayi mengungkapkan kebutuhan yang tidak terpenuhi melalui reaksi amarah yang menyebar dengan tangisan dan tangisan yang keras, tak terkendali, keringat berlebih, kesulitan bernafas (terkadang membiru), dan ayunan tangan dan kaki. Morrison-Valfre (2017) menyatakan bahwa anak sering kali mengarahkan amarahnya kepada orang lain, terutama teman sebaya atau anak yang lebih kecil. Perilaku agresi dan amarah tersebut terjadi karena mereka dinilai sulit untuk diatur oleh orangtua, dan cenderung menunjukkan *executive function* (EF) yang signifikan lebih rendah. Pada anak yang berusia 4 sampai 6 tahun juga terjadi defisit EF, terutama dalam penghambatan respon dan perencanaan ditemukan berhubungan positif dengan agresi reaktif yang mengacu pada perilaku agresif yang ditampilkan sebagai respons terhadap ancaman atau provokasi yang dirasakan.

Kemampuan regulasi emosi seseorang diatur oleh norma, salah satunya agresi. Menurut Morrison-Valfre (2017), agresi adalah tindakan atau tindakan

yang diekspresikan secara fisik, simbolis, atau verbal. Agresi fisik adalah perilaku fisik yang menyakiti, sementara itu agresi relasional merupakan agresi yang merusak hubungan relasi orang lain. Agresi fisik anak menurun saat taman kanak-kanak, sedangkan agresi relasional meningkat saat masa pertengahan anak-anak, terutama pada perempuan, perilaku agresi yang terjadi didorong oleh faktor penting yaitu kemarahan atau *anger*.

Menurut Morrison-Valfre (2017) kemarahan atau anger merupakan respons emosional normal terhadap ancaman, frustrasi, atau peristiwa yang membuat stres. Hal ini biasanya terjadi sebagai suatu reaksi terhadap perasaan terancam atau kehilangan kendali. Morrison-Valfre (2017) menyatakan bahwa perilaku agresif merupakan hasil dari perasaan marah yang diubah menjadi tindakan dan diekspresikan. Peran amarah dalam terjadinya agresi dapat dijelaskan oleh kecenderungan amarah yang terkait dengan tindakan, diasumsikan mengaktifkan impuls motorik terkait agresi. Kemarahan dapat dirasakan, dialami, diderita, dan diekspresikan melalui berbagai cara, termasuk diarahkan melalui perilaku agresi atau kekerasan yang berlebihan, atau juga dapat diekspresikan melalui perilaku pasif-agresif.

Pandemi COVID-19 ini membawa dampak yang tidak sederhana bagi dunia anak-anak. Bentuk perilaku agresi seperti yang telah dikemukakan diatas, juga pada akses sosialnya bersama teman-teman di sekolah, maupun eksplorasi dirinya dengan lingkungan sekitar. Perlu adanya usaha sadar bagi orangtua sebagai lingkungan terdekat anak untuk dapat menciptakan situasi belajar yang menyenangkan. Walaupun semua aktivitas dilakukan dirumah tetap dapat memfasilitasi anak untuk tetap ceria dan mengkondisikan emosi anak untuk dapat menerima situasi dan kondisi belajar pada masa Pandemi COVID-19 ini. Salah satu aktivitas yang dapat menguras energi orangtua pada masa pandemi adalah menemani sang anak mengikuti kelas *online*. Hal ini terkadang dapat memunculkan kelelahan dan memicu kemarahan orangtua yang tanpa disadari justru telah diucapkan kepada anak. Pada akhirnya anak pun akan merasa tertekan dan memicu permasalahan mental pada diri anak. Maka, penting bagi orangtua menjaga emosi diri ketika

dilanda kelelahan ketika harus beraktivitas di tengah rutinitas pekerjaan dan saat berhadapan dengan anak di rumah.

Orangtua juga perlu menjaga kesehatan mental agar dapat selalu melindungi anak dengan baik selama masa pandemi ini. Beberapa hal yang dapat dilakukan orangtua adalah:

1. Pertama, mengelola kecemasan dalam diri sendiri. Hal ini sangat diperlukan sehingga tidak memunculkan pengaruh negatif kepada anak. Apabila orangtua sedang merasa cemas akibat ketidakpastian pandemi, biasanya hal tersebut akan memengaruhi aktivitas anak di rumah. Orangtua perlu meluangkan waktu untuk mengelola berbagai masalah tersebut sebelum berkomunikasi dengan anak, bersikap tenang dan tidak marah atau kesal berlebihan pada anak ketika permintaan anak tidak sesuai dengan harapan dan keinginan orangtua.
2. Kedua, menjaga aktivitas rutin. Sebagai orangtua sangat penting menjaga rutinitas anak. Meskipun aktivitas anak berkurang akibat pandemi, sebaiknya orangtua mencari cara apa saja yang dapat dilakukan di rumah sehingga dapat membantu anak merasa lebih tenang. Misalnya, menyediakan waktu bermain bersama anak secara rutin, atau bahkan rencana berolahraga di rumah agar kondisi kesehatan anak tetap terjaga. Melakukan aktivitas bersama, berinteraksi satu dengan yang lain. Orangtua dapat mengatur waktu makan dan tidur anak secara teratur untuk membuat anak-anak tetap ceria dan sehat saat beraktivitas. Membaca buku cerita bersama juga dapat dilakukan sebelum anak tidur. Sebaiknya, menghindari aktivitas-aktivitas pasif, seperti duduk menonton televisi atau membiarkan anak bermain *gadget* terlalu lama. Karena akan membuat *mood* anak cenderung kurang baik, dan justru dapat membuat kesehatan mental anak tidak baik.
3. Ketiga, membantu anak terhubung dengan teman-temannya. Pandemi COVID-19 membuat aktivitas keluar rumah menjadi terbatas. Namun orangtua dapat membantu anak agar tetap terhubung dengan teman-temannya di luar rumah dengan memanfaatkan teknologi yang tersedia. Misalnya, mengumpulkan

teman-teman sang anak beserta orangtuanya melalui *video call*, *zoom* dan membiarkan anak dan teman-temannya saling bercerita, tertawa atau bermain.

4. Keempat, menjadi contoh yang baik. Hal terakhir yang bisa Anda lakukan untuk menjaga kesehatan anak adalah menjadi contoh yang baik. Banyak hal yang bisa ajarkan kepada anak di tengah situasi pandemi COVID-19. Misalnya, Anda dapat memberikan contoh kepada anak bagaimana cara menjaga kesehatan dengan rajin mencuci tangan, atau berolahraga di rumah, hingga melakukan beragam hobi yang menyenangkan di rumah. Jika anak cenderung memikirkan hal-hal negatif akibat adanya pandemi, bantu mereka untuk berpikir lebih optimistis. Berikan pengertian kepada mereka, meskipun hal buruk terjadi, namun belum tentu apa yang mereka pikirkan itu benar dan ajak selalu anak untuk tetap bersama-sama agar hal-hal buruk tersebut tidak terjadi.

Menjaga dan melindungi kesehatan mental anak sangat perlu dilakukan ketika anak terpaksa harus berdiam diri di rumah karena kondisi pandemi. Ciri khas dari anak adalah ceria dan aktif karena masa anak adalah masa eksplorasi diri mengenal dan memahami dunianya yaitu bermain. Banyak aktivitas dan permainan yang dapat meningkatkan kognitif anak melalui ketajaman indera yang dimiliki anak dan gerakan motorik (dalam Papalia et al. 2011). Aktivitas yang dapat dilakukan anak bersama orangtua, yaitu:

1. Pertama, membuat sebuah karya sederhana. Orangtua menyediakan kertas dan pensil warna, berikan kebebasan anak dan biarkan anak berimajinasi untuk menciptakan karyanya. Atau membuat karya dari barang bekas yang dapat dimanfaatkan untuk kebutuhan sehari-hari.
2. Kedua, bersama membaca buku yang disukai. Membaca buku dapat dilakukan secara berkala dan bersama-sama. Anak bebas memilih sendiri judul buku yang menarik, kemudian membaca bersama bahkan dapat pula diskusi mengenai isi buku yang dibaca. Membaca buku memiliki banyak manfaat yaitu membantu anak mengenal kosakata, tata kalimat, mengembangkan imajinasi, dan meningkatkan kemampuan berpikir anak.

3. Ketiga, membuat rumah sendiri Kegiatan ini dapat dilakukan menggunakan kardus bekas kulkas, televisi atau kardus kecil bekas minuman mineral yang disambung agar dapat membuat rumah-rumahan. Anak akan semangat membangun kardus-kardus tersebut menjadi bangunan yang diinginkan. Kegiatan ini melatih kreativitas, motorik dan kesehatan fisik.
4. Keempat, Melakukan gerakan menari sambil bernyanyi. Melatih anak dengan gerakan menari yang menyenangkan sambil bernyanyi. Menciptakan gerakan bersama yang atraktif dan ceria. Orangtua dapat melihat dari video-video atau menyalakan lagu kegemaran anak dan mengajaknya menari bersama.
5. Kelima, berolahraga bersama. Lempar tangkap bola bergantian. Membentuk lingkaran bersama keluarga kemudian bergantian melempar bola dan menangkap lemparan bola yang diberikan. Kegiatan ini dapat dilakukan di halaman rumah. Kegiatan ini melatih kognitif anak karena belajar seberapa peka sensori tangan terhadap bola (dalam Papalia, Diane E., et al. 2011).
6. Keenam, bermain papan main. Mengajak anak bermain papan main seperti monopoli atau ular tangga. Permainan yang meningkatkan sifat kompetitif dan pemecahan masalah sehingga anak dapat bermain sambil belajar.
7. Ketujuh, memasak bersama dan untuk orang tercinta. Bersama anak melakukan aktivitas memasak untuk menyiapkan makan siang. Biarkan anak membantu dengan memberikan ide masakan dan mengolahnya bersama sampai makanan terhidang di atas meja.
8. Kedelapan, mengajak anak melakukan olah tubuh yoga, meditasi atau relaksasi. Yoga dan meditasi dapat membantu mengatasi tekanan yang mereka alami sehari-hari. Yoga memberikan beberapa manfaat seperti menjaga koordinasi dan keseimbangan, meningkatkan fleksibilitas, serta membangun konsentrasi. Orangtua bisa mencari inspirasi gerakan yoga yang mudah diikuti anak-anak lewat internet.
9. Kesembilan, kemping di rumah dengan orang tersayang. Menyiapkan tenda jika ada, atau sprei/kain yang digantung menyerupai rumah, sleeping bag, selimut, dan ajak anak kemping di rumah bersama adik, atau kakak. Kegiatan

ini dapat dilakukan di teras atau halaman rumah, atau di ruang tamu. Meski dilakukan di rumah, tapi kegiatan ini akan memberikan suasana baru dan menyenangkan bagi anak sehingga anak tidak bosan.

10. Kesepuluh, berkebun bersama Anak. Kebun bisa menjadi tempat tempat belajar yang menyenangkan bagi anak-anak. Berkebun dapat memberikan kesempatan kepada Anak untuk mempelajari jenis-jenis tanaman, melihat siklus hidup tumbuhan, serta menanamkan sifat peduli lingkungan sedari dini.

Aktivitas bersama sangat perlu dan penting dilakukan orangtua bersama anak karena akan membantu anak mengatasi bosan namun tetap berkreativitas. Karena sangat penting menjaga stabilitas mental anak di masa pandemi COVID-19 melalui aktivitas. Penelitian yang dilakukan menghasilkan bahwa ketika aktivitas tidak dilakukan anak merasa aktivitasnya dibatasi karena harus terus berada di rumah selama pandemi. Anak mengeluh ingin pergi ke sekolah dan kembali belajar dengan teman-teman sebayanya. Dan respon orangtua adalah merasa sedikit kesulitan karena harus menyediakan kegiatan yang kreatif dan menyenangkan untuk membuat anak tetap dapat belajar di rumah dengan baik (dalam Griya, Wati, Fijriyah, 2020).

1.3 Penutup

Menjaga dan melindungi kesehatan mental anak sangat penting dilakukan agar anak tetap berkembang sesuai dengan tahap perkembangannya. Orangtua harus memahami dan mengetahui apa saja yang harus dilakukan agar anak menjadi bahagia. Jika orangtua juga bahagia maka anak akan bahagia. Menghadapi masa sulit seperti saat ini tidak semua orang mengetahui berakhirnya masa pandemi ini. Kebahagiaan dan mental yang sehat sangat diperlukan orangtua agar dapat mendampingi anak di masa pandemi. Karena keluarga adalah faktor penting dalam membantu perkembangan anak. Penelitian yang dilakukan oleh Baron dari *Institute of Personality Studies and Measurement*. Hasil dari penelitian ini menyatakan bahwa faktor-faktor yang memengaruhi kesehatan mental diantaranya

faktor keluarga yang bersifat tentram, tentram sosial, tentram dari segi emosi dan tentram dari segi ekonomi (dalam Zulkarnain, 2019). Maka orangtua harus kreatif dalam mendampingi anak ketika anak belajar maupun bermain. Karena belajar dan bermain atau belajar sambil bermain adalah hal yang sangat dibutuhkan oleh anak (Broadhead, Howard, & Woods, 2017). Dalam pembahasan tulisan ini ditampilkan beberapa aktivitas yang dapat dilakukan orangtua mendampingi anak agar kesehatan mental anak tetap terjaga dan terlindungi selama masa pandemi ini.

Referensi

Broadhead, P., Howard, J., Woods, E. (2017). *Play and learning in the early years: From research to practice*. London: SAGE Publication Ltd

Cahyati, N., & Kusumah, R. (2020). Peran orangtua dalam menerapkan pembelajaran di rumah saat pandemi COVID-19. *Jurnal Golden Age*, Universitas Hamzanwadi, *4*(1), 152– 159.

Fatimah, S., Iriyanto, T, Anisa, N. (2020). Studi kasus perilaku temper tantrum anak dalam bersosialisasi di TK Dharma Wanita Kempleng II. *Jurnal Preschool: Jurnal Perkembangan dan Pendidikan Anak Usia Dini*. ISSN: 2715-3622

Griya, Y., Wati, I.,Fijriyah, N. (2020). Menjaga stabilitas mental anak di masa pandemi COVID-19 melalui aktivitas bincang asyik. *Jurnal Golden Age*. *4*(2), 282-289 E-ISSN: 2549-7367

Kurniati, E., Nur Alfaeni, D. K., & Andriani, F. (2020). Analisis peran orangtua dalam mendampingi anak di masa pandemi COVID-19. *Jurnal Obsesi : Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, *5*(1), 241. https://doi.org/10.31004/obsesi.v5i1.541

Morrison-Valfre, Michelle. (2017). *Foundations of mental health care (6th ed.)*. St. Louis, Missouri: Elsevier

Papalia, Diane E., & Martorell, G. (2011). *Experience human development (13th ed)*. McGrawHill: USA

Rahadian, A. (2021). *Orangtua Perlu Jaga Kesehatan Mental Anak selama Pandemi COVID-19*.https://tirto.id/orang-tua-perlu-jaga-kesehatan-mental-anak-selama-pandemi-covid-19-gh1l

Santrock, John W. (2018). *Educational psychology: Theory and application to fitness and performance*. NewYork: McGraw-Hill Education

Zulkarnain. (2019). Kesehatan dan mental dan kebahagiaan: Tinjauan psikologi Islam. *Mawaizh: Jurnal Dakwah dan Pengembangan Sosial Kemanusiaan*. *10*(1), 18-38. DOI: https://doi.org/10.32923/maw.v10i1.715

Profil Penulis

Niken Widi Astuti, S.Psi., M.Psi., Psikolog.

Niken Widi Astuti (NWA) merupakan lulusan Magister Psikologi Pendidikan Universitas Indonesia pada tahun 2002. NWA beraktivitas sebagai psikolog di Sekolah TK Nusa Indah II Jakarta Barat. Karya NWA meliputi Modul "Ketika Anak SLB Bertanya tentang Pendidikan Seks" dan Modul "Menjadi Pintar dan Bahagia Belajar dengan Media Mural".

BAB 18

Perilaku Adaptif dan Kesehatan Mental di Masa Pandemi

Ninawati
Program Studi Psikologi Jenjang Sarjana
Fakultas Psikologi Universitas Tarumanagara

Abstrak

Pandemi Covid-19 telah menciptakan berbagai kebiasaan baru, bahkan lingkungan baru. Setidaknya sesuatu yang berbeda dari sebelum pandemi Covid-19 melanda. Kebiasaan lama diganti dengan kebiasaan baru untuk memutus rantai penularan Covid-19. Kebiasaan dan lingkungan baru itu tentunya menuntut adanya perilaku adaptif dari masyarakat. Pada dasarnya individu dapat dan mampu beradaptasi. Adaptasi diperlukan agar individu dapat bertahan hidup. Ketidakmampuan beradaptasi tentunya akan membahayakan kehidupan. Dalam tulisan ini, dengan metoda penelaahan literatur, diuraikan mengenai perlunya adaptasi untuk menjamin kesehatan mental.

Kata kunci: Adaptasi, kesehatan mental, pandemi Covid-19

1.1 Pendahuluan/ Latar Belakang

Saat ini pandemi virus Covid-19 atau virus Corona melanda hampir seluruh dunia. Virus yang diidentifikasi sebagai wabah penyakit yang berasal dari kelelawar ini mulai merebak di pasar hewan di Wuhan, China. Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) mendeklarasikan wabah sebagai pandemi pada 11 Maret 2020 saat *coronavirus* telah menyebar di ratusan negara secara cepat, termasuk di Indonesia. Pemerintah Indonesia mengambil tindakan dengan membuat berbagai kebijakan. Pemerintah menerapkan kebijakan *social* dan *physical distancing* (jaga jarak fisik) untuk mencegah penyebaran Covid-19. Kebijakan ini menganjurkan masyarakat untuk menjaga jarak fisik minimal 1 meter dengan orang lain. Disamping itu, pemerintah juga memberlakukan kebijakan karantina kesehatan mandiri yang disebut sebagai Pembatasan Sosial Berskala Besar (PSBB), yang belakangan diubah menjadi Pemberlakuan Pembatasan Kegiatan Masyarakat (PPKM). Jika PSBB yang mengusulkan adalah Pemerintah Daerah, maka PPKM semuanya ditentukan oleh Pemerintah Pusat.

Pembatasan tersebut tentu membuat masyarakat tanpa pengecualian harus menyesuaikan diri dengan situasi dan kondisi baru. Kondisi baru mencakup kegiatan bekerja, sekolah dilakukan di rumah, kegiatan olahraga dilakukan di rumah, kegiatan hiburan dan pariwisata juga dihentikan. Semua kegiatan otomatis mengalami perubahan bentuk atau teknis pelaksanaan, jumlah orang yang terlibat, serta semua kegiatan harus lebih utama dilakukan di rumah. Maka dari itu penulis berpandangan bahwa setiap manusia tentu memiliki kemampuan masing-masing untuk menyesuaikan diri dengan perubahan-perubahan yang terjadi dalam kehidupannya. Kemampuan ini lebih umum disebut adaptasi. Kemampuan adaptasi adalah kemampuan seseorang untuk mengatasi rintangan-rintangan yang dihadapi untuk memperoleh keseimbangan yang positif dari kondisi-kondisi latar belakang lingkungan barunya. Tulisan ini hendak menyoroti persoalan adaptasi tersebut. Hanya dengan beradaptasi terhadap lingkungan baru karena adanya pandemi Covid itulah seseorang diharapkan bisa terjaga kesehatan mentalnya.

Metode yang akan digunakan dalam penulisan ini adalah berupa *literature review,* dengan penekanan pada metode kualitatif deskriptif. Tulisan ini berisi ulasan, rangkuman dan pemikiran tentang adaptasi, kesehatan mental dan pandemi Covid-19. Penulis menelaah dan melakukan analisis terhadap 26 (dua puluh enam) artikel penelitian yang membahas topik-topik tersebut. Adapun prosesnya dilaksanakan dengan proses penulisan sebagai berikut: Pertama, mencari sumber yang sesuai dengan topik adaptasi, kesehatan mental dan pandemi Covid-19. Kedua, mencatat temuan utama dari masing-masing sumber. Ketiga, mencatat tema-tema utama yang dibahas dalam sumber-sumber tersebut. Keempat, merangkum hasil dan tema dalam sumber menjadi satu gambaran utuh tentang adaptasi, kesehatan mental dan pandemi Covid-19.

1.2 Isi dan Pembahasan

Pertama akan dibahas mengenai pandemi Covid-19 dan kesehatan mental. Berbagai sumber yang ada menyatakan bahwa pandemi ternyata tidak hanya berdampak pada individu. Permasalahan yang disebabkan karena Covid-19 pada gilirannya menjadi sumber stres baru bagi banyak kalangan. Sebagai contoh, survei yang dilakukan Organisasi Kesehatan Dunia (*World Health Organization*/ WHO) tentang kesehatan mental di masa pandemi, bahwa banyak negara yang melaporkan peningkatan akses terhadap layanan kesehatan mental (WHO, 2020). Penelitian yang dilakukan WHO tersebut, yaitu antara bulan Juni dan Agustus 2020, bahwa dari 130 negara, terdapat sebesar 83 persennya melakukan permintaan terhadap layanan kesehatan mental yang meningkat secara drastis di masa pandemi ini. Fenomena ini agak berbeda dengan yang terjadi sebelum pandemi Covid-19 melanda.

Tabel 1.

Distribution of Mental Health Care Users by Spending

Profession	1990–1992	2001–2003
Psychiatry	19.6%	25.8%
Other mental health providers	35.4%	29.5%
General medical providers	27.1%	40.5%

Sumber: Kessler et al.; Wang et al.(dalam Bray, 2010)

Dalam laporannya, WHO menyebut berbagai hal yang bisa dianggap sebagai pemicu buruknya kondisi kesehatan mental di masa pandemi ini, misalnya kepedihan, isolasi, kehilangan pendapatan, juga ketakutan yang muncul akibat pandemi. Hal-hal inilah setidaknya memperburuk kondisi yang sebelumnya sudah ada. Laporan lain (Departemen Advokasi dan Kajian Strategis FKG UGM, 2020) menyebutkan berbagai hal yang dalam masa pandemi Covid-19 yang berefek pada kesehatan psikologis seseorang, seperti karantina, isolasi mandiri, dan menjaga jarak. Lebih lanjut, keadaan psikologis ini akan mempengaruhi seseorang dalam menyikapi pandemi itu sendiri. Meningkatnya rasa kesepian dan berkurangnya interaksi sosial dapat menyebabkan gangguan mental seperti skizofrenia dan depresi major. Selain itu juga disebutkan, di masa pandemi ini ada kecemasan atas kondisi kesehatan orang terdekat. Juga ketidakpastian dapat meningkatkan ketakutan, kecemasan, dan depresi. Jika itu terjadi terus-menerus akan memperburuk kondisi kesehatan mental dan menimbulkan gangguan serius.

Menurut laporan FKG UGM (2020), hal lain yang dapat memicu gangguan kesehatan mental adalah stigma dan diskriminasi terhadap penderita Covid-19 dan tenaga kesehatan. Stigma dan diskriminasi nyata adanya, yaitu adanya orang yang menghindari tenaga kesehatan, penderita Covid-19 dikucilkan, dilarang menggunakan fasilitas umum, dan lain-lain. Selain itu juga dicatat pandemi menyebabkan terjadinya resesi ekonomi yang kemudian menyebabkan terjadinya pemutusan hubungan kerja (PHK), pengangguran dan aneka tekanan ekonomi di masyarakat. Ini dianggap sebagai sesuatu yang dapat memperbesar

kemungkinan terjadinya bunuh diri yang dipicu oleh rasa putus asa dan tidak berharga.

Berdasarkan SurveyMETER (2020) dilaporkan bahwa pandemi Covid-19 memberikan *multiple stress*. Stres jenis pertama berupa khawatiran akan tertular Covid-19, serta khawatir akan meninggal dan kehilangan anggota keluarga. Kedua, stress akibat terkena PHK atau mengalami pendapatan yang berkurang. Kondisi ini ditambah dengan stres akibat media massa yang secara kontinyu memberitakan angka jumlah penderita Covid-19 dan orang yang meninggal. Semuanya ini menyebabkan tingkat kekhawatiran dan depresi yang berlebihan di masyarakat saat pandemi (Suriastini et al., 2020). Tingkat kecemasan dan depresi berdasarkan keadaan demografi, geografi, sosial dan ekonomi juga berhubungan dengan perubahan status bekerja dan perubahan pendapatan selama pandemi Covid-19. Perempuan tingkat kecemasannya lebih tinggi dibanding laki-laki. Selain itu, makin tinggi tingkat pendidikan seseorang maka makin rendah tingkat kecemasannya. Mereka yang berdomisili di daerah dengan jumlah kasus Covid-19 tertinggi (DKI Jakarta, Jawa Barat, Jawa Tengah, Jawa Timur dan Sulawesi Selatan) tingkat kecemasannya lebih tinggi dibandingkan provinsi lainnya. Selanjutnya tingkat kecemasan mirip dengan depresi, korelasi keduanya signifikan yaitu mencapai angka 0.76. Sebanyak 58% responden melaporkan depresi. Perempuan lebih banyak yang mengalami depresi dibandingkan dengan laki-laki (Suriastini et al., 2020).

Pembahasan selanjutnya mengenai perilaku adaptif, dikaitkan dengan kenyataan bahwa setiap individu harus memiliki sikap resilien dalam menghadapi situasi pandemi yang penuh ketidakpastian ini. Resiliensi adalah sikap individu dalam menghadapi kesulitan dalam kehidupan yang terlihat ketika individu menghadapi situasi sulit sehingga memaksanya untuk mengatasinya dan beradaptasi dengannya. Sikap ini akan memberikan berbagai pengalaman baru kepada individu terkait dengan keterampilan hidup seperti komunikasi, sikap realistis dalam merencanakan hidup, serta kemampuan memilih jalan yang tepat bagi hidupnya (Rojas, 2015). Situasi pandemi merupakan situasi yang sulit bagi semua orang sehingga resiliensi sangat diperlukan agar individu dapat bertahan melewati pandemi dan mampu menjalani kehidupan seperti sedia kala.

Apabila individu memiliki sikap resilien, maka individu tersebut dapat menjadikan situasi sulit dalam kehidupan sebagai sarana mengembangkan dirinya menjadi lebih baik lagi (Utami & Helmi, 2017). Manifestasi dari resiliensi tersebut adalah sikap adaptasi. Adaptasi sangat diperlukan karena berkaitan dengan bagaimana individu dapat mempertahankan eksistensinya ketika terjadi perubahan pada lingkungannya. Adaptasi ini secara formal telah disosialisasikan oleh pemerintah setelah melewati fase pertama pembatasan sosial. Pemerintah Indonesia telah mensosialisasikan dimulainya fase adaptasi kebiasaan baru sejak bulan Juli 2020. Masyarakat dan elemennya diajak bersama-sama untuk terbiasa dalam menghadapi situasi pandemi ini dengan membudayakan kebiasaan-kebiasaan baru. Adaptasi ini dilakukan di berbagai bidang kehidupan seperti pendidikan, ekonomi, kesehatan, sosial dan budaya. Pada bidang pendidikan misalnya, sistem pembelajaran jarak jauh dijadikan cara untuk dapat belajar di tengah pembatasan sosial akibat pandemi. Selain itu, pada bidang kesehatan, standar kebersihan dan sanitasi ditingkatkan ke level yang lebih tinggi. Hal ini mengharuskan masyarakat dan elemennya segera menyesuaikan diri dengan keadaan agar dapat melewati pandemi ini dengan selamat. Kemampuan beradaptasi secara cepat menjadi sangat penting pada situasi yang penuh ketidakpastian seperti sekarang ini.

Konsep adaptasi pada awalnya berasal dari konsep-konsep biologi dan ilmu pasti. Perkembangan berikutnya konsep-konsep biologi dan ilmu pasti dijadikan dasar untuk menjelaskan fenomena-fenomena sosial yang ada (Hartati & Gunawan, 2017). Manusia adalah makhluk adaptif, seperti dijelaskan oleh Sarafino (2006) bahwa adaptasi diperlukan agar organisme bertahan hidup. Jika tidak ada adaptasi, maka akan membahayakan kehidupan, karena akan mengurangi kemampuan organisme dalam bertahan hidup. Agar dapat mempertahankan hidup, manusia diharapkan mampu melakukan adaptasi (Habiba et al., 2017). Sejalan dengan itu, Tri (dalam Susilowati et al., 2016) menyatakan bahwa adaptasi diperlukan manusia untuk mendapatkan kondisi yang dianggap ideal dalam hubungannya dengan pihak lain, maupun perubahan lingkungan. Bennet (dalam Tangkudung, 2014) mengemukakan bahwa

adaptasi merupakan suatu kunci konsep dalam dua versi dari teori sistem, baik secara biologikal, perilaku, dan sosial. Proses adaptasi dipahami dengan memandang manusia selalu berupaya untuk menyesuaikan diri dengan lingkungan alam sekitarnya, baik secara biologis/genetik maupun secara budaya. Proses adaptasi senantiasa melibatkan seleksi genetik dan varian budaya yang dianggap sebagai jalan terbaik untuk menyelesaikan permasalahan lingkungan.

Adaptasi adalah proses di mana individu berusaha untuk mengatasi atau menguasai kebutuhan dalam diri, dengan tujuan untuk mendapatkan keharmonisan dan keselarasan antara tuntutan lingkungan di mana ia tinggal dengan tuntutan di dalam diri sendiri (Schneiders dalam Tangkudung, 2014). Myers dan Twenge (2017) mengatakan adaptasi adalah konformitas yang melibatkan perilaku dan keyakinan sehubungan dengan tekanan sosial dan dijadikan ukuran untuk bereaksi atau berubah. Schneiders (dalam Tangkudung, 2014) menyatakan bahwa adaptasi adalah proses yang mencakup respon mental dan tingkah laku individu. Dalam proses itu individu berusaha mengatasi konflik dan frustrasi karena terhambatnya kebutuhan dalam dirinya, sehingga tercapai keselarasan dan keharmonisan antara diri sendiri dengan lingkungannya.

Sementara itu, Bandura (dalam Tangkudung, 2014) mengatakan adaptasi manusia merupakan proses mengolah, menimbang, dan mengintegrasikan beragam sumber informasi dengan mempertimbangkan kemampuan dirinya dan memilih perilaku dan usaha yang tepat sesuai dengan informasi yang telah didapatkan. *Social Learning Theory* dikemukakan oleh Bandura (dalam Irwanto & Gunawan, 2018) yang mengatakan bahwa perilaku manusia dipengaruhi oleh lingkungan sosialnya. Lewat *triadic reciprocal causation* yang dikembangkannya, terlihat bahwa perilaku manusia adalah interaksi antara variabel lingkungan, perilaku, dan individu itu sendiri. Berdasarkan itu lahirlah apa yang dikenal sebagai *social learning theory*. Menurut Bandura, perilaku tidak harus dipelajari melalui *conditioning* yang dirasakan langsung oleh individu. Perilaku dapat dipelajari secara tidak langsung, yakni melalui observasi individu terhadap orang lain di sekitarnya. Proses belajar ini dimungkinkan karena

manusia mempunyai kapasitas untuk memproses informasi. Manusia juga memiliki fleksibilitas yang tinggi, dan ini membuatnya dapat belajar di berbagai macam situasi.

Proses belajar dimulai sejak kanak-kanak dengan meniru apa yang dilakukan orang lain. Individu memiliki model yang perilakunya mereka amati. Proses meniru ini disebut Bandura sebagai *modeling*. Namun untuk memperkuat perilaku ada faktor lain yang juga diperlukan, yakni kognisi. Maksudnya, proses belajar tidak terjadi hanya karena individu meniru dari model saja, tetapi juga mempersyaratkan kognisi dari individu yang bersangkutan. Dengan kognisi tersebut individu mampu melakukan proyeksi terhadap model, dan melalui proses mental ia juga dapat memikirkan konsekuensi perilaku yang ditirunya. Adanya kognisi itu lalu memungkinkan individu dapat mengontrol hidup mereka. Dengan demikian, individu tidak hanya meniru perilaku orang lain, tetapi juga mampu mengontrol perilaku mereka melalui apa yang disebut proses *self-regulation* dalam 3 tahap, yaitu *self-observation* (mengamati perilaku diri sendiri); *judgement* (membandingkan perilaku diri sendiri dengan standar sosial/individual); dan *self-response* (bila hasil *judgement* baik, maka individu akan merespon dirinya positif, begitu pula sebaliknya) (Irwanto & Gunawan, 2018).

Adaptasi merupakan suatu proses yang dinamik, berubah-ubah, karena baik organisme maupun lingkungan yang merupakan bagian yang menentukan adaptasi tidak ada yang konstan/tetap. Ellen (dalam Hartati & Gunawan, 2017) membagi tahapan adaptasi dalam empat tipe, yaitu (1) tahapan *phylogenetic* yang bekerja melalui adaptasi genetik individu lewat seleksi alam, (2) modifikasi fisik dari *phenotype*/ciri-ciri fisik, (3) proses belajar, dan (4) modifikasi kultural. Adaptasi kultural proses bekerjanya dianggap lebih cepat dibandingkan ketiga proses di atas karena bekerja melalui daya tahan hidup populasi dimana masing-masing komunitas mempunyai daya tahan yang berbeda berdasarkan perasaan akan risiko, respon kesadaran, dan kesempatan. Adaptasi dapat disebut sebagai sebuah strategi aktif manusia (Hardestry dalam Hartati & Gunawan, 2017). Adaptasi dapat dilihat sebagai usaha untuk memelihara kondisi kehidupan ketika menghadapi perubahan. Selain itu, melalui adaptasilah manusia dapat merespon umpan balik negatif dari lingkungan hidup. Umpan balik yang dimaksudkan adalah segala perubahan yang disebabkan oleh lingkungan, baik ekosistem/lingkungan biofisik dan sistem sosial.

Menurut Berry et al. (2010) ada dua macam adaptasi, yakni psikologis dan sosiokultural. Adaptasi secara psikologis terkait dengan kepuasan hidup, kepercayaan diri, dan masalah-masalah psikologis lainnya. Adaptasi sosiokultural terkait dengan penyesuaian terhadap lingkungan, dan masalah perilaku di lingkungannya. Dua macam adaptasi tersebut juga sejalan dengan pendapat Motti-Stefanidi et al. (2008) yang mengatakan adaptasi sosiokultural menitikberatkan pada penyesuaian pada lingkungan, sementara itu adaptasi psikologikal menitikberatkan pada faktor-faktor internal beserta *well-being* subyektif atau *distress* (kesulitan) psikologi. Adaptasi ada dua dimensi pertama, sosial kultural menunjuk pada hal-hal yang bersifat perilaku dan kemampuan seseorang dalam mencapai tujuannya di dalam kultur baru. Dimensi kedua adaptasi psikologikal, yaitu *well-being* seseorang ketika berelasi dengan kultur baru, selain itu ada juga proses *coping stress* yang mendukung *well-being* (Bierwiaczonek & Waldzus, 2016).

Perubahan lingkungan akan memiliki pengaruh terhadap identitas diri dan kelompok, sehingga diperlukan adaptasi untuk menjaga eksistensinya. Menurut Gibbons (dalam Winata et al., 2016), kemampuan adaptasi terhadap lingkungan adalah kemampuan untuk merespon secara cepat ketika terjadi perubahan. Menurut Soekanto (dalam Habiba et al., 2017), adaptasi sosial merupakan hubungan antara suatu kelompok atau lembaga dengan lingkungan fisik yang mendukung eksistensi kelompok atau lembaga tersebut. Pembicaraan mengenai lingkungan hidup, pada umumnya adalah tentang hal-hal atau segala sesuatu yang berada di sekitar seseorang, baik sebagai individu maupun dalam konteks sosial. Lingkungan fisik, lingkungan biologis maupun lingkungan sosial senantiasa mengalami perubahan-perubahan. Perubahan-perubahan ini ada yang berupa perubahan ke arah yang positif dan ada pula yang ke arah negatif. Muhamad (dalam Rohadi et al., 2016) mendefinisikan adaptasi sebagai kemampuan makhluk hidup untuk menyesuaikan diri dengan lingkungan hidupnya, dengan cara penyesuaian bentuk organ tubuh, penyesuaian kerja organ tubuh, dan tingkah laku dalam menanggapi perubahan lingkungan.

Bristol (dalam Habiba et al., 2017) dalam bukunya "*Social Adaptation*" mendefinisikan bahwa proses adaptasi adalah suatu proses di mana suatu kesatuan berubah dan membangun hubungan yang baru dan saling menguntungkan antara individu dengan lingkungannya. Gerungan (dalam Habiba et al., 2017) menyatakan bahwa adaptasi adalah suatu penyesuaian pribadi terhadap lingkungan, yang dapat berarti mengubah diri sendiri sesuai dengan keadaan lingkungan, ataupun mengubah lingkungan sesuai dengan keinginan pribadi. Penyesuaian ini dapat berlaku juga pada kelompok dan komunitas. Interaksi menjadi suatu kebutuhan primer bagi setiap manusia dalam memenuhi kebutuhannya, di mana setiap aspek kehidupan saling bereaksi terhadap tindakan yang diberikan (Susilowati et al., 2016) Interaksi manusia dengan lingkungannya dapat mempengaruhi lingkungannya itu sendiri (Soemarwoto dalam Susilowati et al., 2016). Manusia dengan lingkungannya saling memiliki hubungan timbal balik. Kemampuan beradaptasi merupakan suatu perilaku yang sangat kompleks karena di dalamnya melibatkan sejumlah fungsi dan intelektual.

Hal menarik lain juga bisa didapatkan dari model adaptasi yang disampaikan Robert K. Merton (Shidarta, 2019), yaitu dari model itu dapat dibaca bahwa berhadapan dengan lingkungan "baru", individu tidak hanya punya pilihan dikotomis menerima atau menolak, sebab di antara kedua pilihan itu terdapat hal lain yakni tindakan "alternatif" dan "substitusi". Alternatif terjadi jika berhadapan dalam lingkungan baru itu individu malah menemukan dan menentukan sendiri tujuan/cara baru. Dengan demikian, ketika rutinitas yang sudah berlangsung sekian lama hilang/berubah, hal itu justru melahirkan sesuatu hal lain yang selama ini tidak ada, misalnya, referensi baru dalam materi perkuliahan. Mungkin saja, karena rutinitas yang ada dan menjadi kebiasaan, referensi perkuliahan "begitu-begitu saja". Tidak ada hal yang baru, tetapi ketika rutinitas itu berubah malah ditemukan referensi baru. Sesuatu yang baru susah ditemukan karena rutinitas, sekarang malah berlimpah. Bentuk lain adaptasi adalah substitusi. Berbeda dengan alternatif, dalam substitusi umumnya tidak ada makna baru. Ia hanya mengganti dari sebelumnya yang ada

dengan cara baru, misalnya, perkuliahan tatap muka diganti dengan kuliah *online*, interaksi fisik digantikan dengan interaksi lewat dunia maya. Malah bisa jadi, bukannya menemukan hal baru, di subsitusi justru menghilangkan sesuatu yang sebelumnya ada. Misalnya saja, afeksi yang tidak ada di interaksi *online*.

Selanjutnya pada aspek adaptasi, Piaget (dalam Tangkudung, 2014) menyatakan bahwa individu beradaptasi melalui dua tahap proses perkembangan kognitif, yaitu *assimilation* dan *accommodation. Assimilation* merupakan tahap di mana manusia memodifikasi atau mengubah stimulus (informasi) yang didapatkan untuk disesuaikan dengan skema yang telah dimiliki. Sementara *accommodation* adalah tahap restrukturisasi atau modifikasi informasi atau skema yang telah diketahui agar dapat menerima serta menampung stimulus (informasi) baru. Setiap manusia tentu memiliki kemampuan masing-masing untuk beradaptasi dengan perubahan-perubahan yang terjadi dalam kehidupannya. Kemampuan ini lebih umum disebut sebagai strategi adaptasi. Strategi adaptasi adalah cara-cara yang digunakan seseorang untuk mengatasi rintangan-rintangan yang dihadapi untuk memperoleh keseimbangan yang positif dari kondisi-kondisi latar belakang lingkungan barunya (Pelly dalam Izzati, 2016). Salah satu indikator keberhasilan dari strategi adaptasi tersebut adalah apabila individu merasa kerasan tinggal di tempat baru (Izzati, 2016).

Strategi lain yang dapat dilakukan adalah dengan berdasarkan pada hasil penelitian Azizah et al., (2017). Dalam penelitiannya tentang adaptasi sosial ekonomi pada masyarakat petani di suatu wilayah, ia menuangkan hasil adaptasi tersebut dalam tiga strategi, yaitu (a) strategi aktif; (b) strategi pasif; dan (c) strategi jaringan sosial. Masing-masing strategi memiliki tujuan yang berbeda, namun saling mendukung. Strategi aktif memiliki tujuan untuk meningkatkan pendapatan. Caranya adalah dengan tetap menjaga profesinya, namun memiliki usaha lain sebagai penunjang, melakukan diversifikasi pendapatan, serta mendorong anggota keluarga lain untuk ikut bekerja mencari nafkah, misalnya istri dan anak-anak. Strategi kedua yaitu strategi pasif bertujuan untuk menghemat biaya pengeluaran.Strategi pasif dapat dilakukan dengan cara

pengurangan biaya kebutuhan yang dapat dikesampingkan terlebih dahulu, dan lebih berfokus pada pemenuhan kebutuhan pangan, sandang, dan biaya pendidikan. Sedangkan, bentuk strategi adaptasi sosial ekonomi yang ketiga, yaitu strategi jaringan sosial, dapat dilakukan dengan cara memanfaatkan akses sosial, baik formal maupun informal, misalnya memanfaatkan program kemiskinan, atau meminjam uang.

Piaget (dalam Tangkudung, 2014) menerangkan bahwa adaptasi biologi terhadap lingkungan merupakan bagian dari intelegensi seseorang. Hal ini dituangkan dalam teori perkembangan kognitifnya. Soekanto (dalam Tangkudung, 2014) mengemukakan tentang adaptasi sosial dalam beberapa batasan, yaitu: (a) proses mengatasi halangan-halangan dari lingkungan dan (b) penyesuaian terhadap norma-norma untuk menyalurkan ketegangan. Demes dan Geeraert (2014) menyatakan bahwa adaptasi dapat dikonseptualisasikan dalam berbagai cara berbeda. Model Searle dan Ward (dalam Demes & Geeraert, 2014) membedakan dua aspek adaptasi, yaitu adaptasi sosiokultural dan adaptasi psikologis. Adaptasi sosiokultural merujuk pada aspek praktis dan behavioral dari beradaptasi terhadap budaya baru, sedangkan adaptasi psikologis merujuk pada perasaan nyaman dan bahagia seseorang dengan menghargai keberadaan budaya baru, atau kecemasan dan merasa berada tidak pada tempatnya.

Tangkudung (2014) mengemukakan penyesuaian diri yang baik dapat ditandai dengan tidak adanya emosi yang relatif berlebihan atau tidak terdapatnya gangguan emosi yang merusak. Pengertian ini menjelaskan bahwa individu yang memiliki penyesuaian diri yang baik salah satunya ditandai dengan individu menanggapi situasi atau masalah yang dihadapinya dengan cara yang baik. Dengan demikian individu akan merasa tenang dan memiliki kontrol emosi yang baik pula. Para peneliti melihat bahwa komunikasi memiliki sejenis sinkronisasi interaksional atau pola maju mundur yang teratur dalam adaptasi, yaitu ketika dua belah pihak bersikap dalam cara yang sama, mencerminkan atau memusat dalam sebuah pola yang resiprokal (timbal-balik) dan pada saat yang lain melihat seperti sedikit maju mundur atau melebar dalam

pola kompensasi. Dengan menggunakan teori adaptasi interaksi, perilaku-perilaku seseorang terlihat saling mempengaruhi dan menciptakan pola (Dewi, 2017).

Pada dasarnya adaptasi atau penyesuaian diri melibatkan individu dengan lingkungannya. Penyesuaian diri melibatkan respon-respon mental dan tingkah laku yang berfungsi untuk menanggulangi kebutuhan, tegangan, frustrasi, dan konflik batin, serta menyelaraskan tuntutan-tuntutan batin ini dengan tuntutan-tuntutan yang dikenakan kepada individu, oleh dunia di mana ia hidup (Semiun, dalam Handono dan Bashori, 2013). Penyesuaian diri memiliki fungsi untuk menghadapi berbagai tuntutan agar tercapai keharmonisan pada diri sendiri serta lingkungannya. Tujuannya agar seorang individu dapat diterima oleh kelompok dan lingkungannya (Kurrahman, 2015).

Kemudian mengenai karakteristik adaptasi, manusia merupakan makhluk yang senantiasa mengalami perubahan, salah satunya adalah sikap. Sikap dapat berubah tergantung kemauan, serta besarnya usaha yang dilakukan untuk mengubahnya. Hal lain yang juga mempengaruhi perubahan dalam diri seseorang adalah faktor lingkungan (Kurrahman, 2015). Tidak semua individu berhasil dalam menyesuaikan diri dan banyak rintangannya, baik dari dalam maupun dari luar. Beberapa individu ada yang dapat melakukan penyesuaian diri secara positif, namun ada pula yang melakukan penyesuaian diri yang salah.

Berikut kategori penyesuaian diri secara positif dan penyesuaian diri secara negatif (Sunarto dalam Wahyuni, 2018) adalahh sebagai berikut:

1. Penyesuaian diri secara positif

   Mereka yang tergolong mampu melakukan penyesuaian diri secara positif ditandai dengan antara lain:

   a. Tidak menunjukkan adanya ketegangan emosional, yaitu apabila ketika individu mampu menghadapi suatu masalah dengan tenang dan tidak menunjukkan ketegangan, misalnya ramah, senang, dan tidak mudah tersinggung

b. Tidak menunjukkan adanya frustrasi pribadi, yaitu individu tidak menunjukkan perasaan cemas dan tegang pada situasi tertentu atau situasi yang baru, misalnya percaya diri dan tidak mudah putus asa.
c. Memiliki pertimbangan rasional dan pengarahan diri, yaitu individu mampu menunjukkan atau memiliki pilihan yang tepat dan logis, individu mampu menempatkan dan memposisikan diri sesuai dengan norma yang berlaku, misalnya mempertimbangkan dahulu apa yang akan dilakukan dan berhati-hati dalam memutuskan sesuatu.
d. Mampu dalam belajar, yaitu individu dapat mengikuti pelajaran yang ada di sekolah dan dapat memahami apa yang diperoleh dari hasil belajar, misalnya senang terhadap pelajaran dan berusaha menyelesaikan tugas yang diberikan oleh guru.
e. Menghargai pengalaman, yaitu individu mampu belajar dari pengalaman sebelumnya, dan individu dapat selektif dalam bersikap apabila menerima pengalaman yang baik atau buruk, misalnya belajar dari pengalaman dan tidak melakukan kesalahan yang sama.
f. Bersikap realistik dan objektif yaitu individu dapat bersikap sesuai dengan kenyataan yang ada di lingkungan sekitarnya, tidak membeda-bedakan antara satu dengan yang lainnya, dan bertindak sesuai aturan yang berlaku.

2. Penyesuaian diri secara negatif

Kegagalan dalam melakukan penyesuaian diri secara positif, dapat mengakibatkan individu melakukan penyesuaian diri yang salah. Ada tiga bentuk reaksi dalam penyesuaian diri yang salah, yaitu:

a. Reaksi bertahan (*defence reaction*)

Individu berusaha untuk mempertahankan dirinya, seolah-olah tidak menghadapi kegagalan. Ia selalu berusaha menunjukkan bahwa dirinya tidak mengalami kegagalan. Bentuk reaksi bertahan antara lain: rasionalisasi, represi, proyeksi,.

b. Reaksi menyerang (*aggressive reaction*)

Orang yang mempunyai penyesuaian diri yang salah menunjukkan tingkah

laku yang bersifat menyerang untuk menutupi kegagalannya. Reaksi yang muncul antara lain: tidak Senang membantu orang lain, menunjukkan sikap merusak, marah secara sadis;

c. Reaksi melarikan diri (*escape reaction*)

   Reaksi ini orang yang mempunyai penyesuaian diri yang salah akan melarikan diri dari situasi yang menimbulkan kegagalannya. Reaksi yang muncul antara lain: banyak tidur, regresi atau kembali pada tingkat perkembangan yang lain.

1.3 Penutup

Penulis menyimpulkan dari pembahasan di atas, bahwa setiap individu diharapkan memiliki resilien dalam situasi pandemi Covid-19 yang tidak hanya baru tetapi juga penuh ketidakpastian. Diketahui resiliensi adalah kemampuan individu dalam menghadapi kesulitan. Dalam situasi itu individu dipaksa untuk mengatasinya dengan cara beradaptasi. Dengan cara seperti itu, individu akan beroleh pengalaman baru, bersikap realistis. Situasi pandemi merupakan situasi yang sulit bagi semua orang. Untuk itu resiliensi sangat diperlukan agar individu dapat bertahan melewati pandemi dan mampu menjalani kehidupan. Lewat resiliensi individu dapat menjadikan situasi sulit dalam kehidupan sebagai sarana mengembangkan dirinya menjadi lebih baik lagi. Manifestasi resiliensi adalah sikap adaptif. Ini sangat diperlukan karena berkaitan dengan bagaimana individu dapat bertahan ketika terjadi perubahan pada lingkungannya.

Terjadi aneka perubahan lingkungan dan kebiasaan karena kebijakan pemerintah sehubungan dengan pandemi Covid-19. Masyarakat diajak bersama-sama untuk terbiasa dalam menghadapi situasi pandemi ini dengan membudayakan kebiasaan-kebiasaan baru. Adaptasi terhadap hal-hal baru terjadi di berbagai bidang kehidupan seperti pendidikan, ekonomi, kesehatan, sosial dan budaya. Pada bidang pendidikan misalnya, diberlakukan sistem pembelajaran jarak jauh. Selain itu, pada bidang kesehatan, standar kebersihan dan sanitasi ditingkatkan ke level yang lebih tinggi. Hal ini mengharuskan masyarakat menyesuaikan diri dengan keadaan agar dapat melewati pandemi ini

dengan selamat. Kemampuan beradaptasi secara cepat menjadi sangat penting pada situasi yang penuh ketidakpastian seperti sekarang ini. Dan hanya dengan berperilaku adaptif kiranya seseorang dapat melewati situasi pandemi ini. Selain itu, hanya dengan beradaptasi kesehatan mental seseorang akan lebih terjaga.

Referensi

Azizah, A. N.; Budimansyah, D.; & Eridiana, W. (2018). Bentuk Strategi Adaptasi Sosial Ekonomi Masyarakat Petani Pasca Pembangunan Waduk Jatigede. *Sosietas: Jurnal Pendidikan Sosiologi. Vol (7)2*, 299-406.

Berry, J. W., Phinney, J. S., Sam, D. L., & Vedder, P. (2010). Acculturation , identity and adaptation. *Migration, Identität, Sprache Und Bildungserfolg*, 17–43.

Berry, J. W., & Sabatier, C. (2010). Acculturation, discrimination, and adaptation among second generation immigrant youth in Montreal and Paris. *International Journal of Intercultural Relations*, *34*(3), 191–207. Doi: https://doi.org/10.1016/j.ijintrel.2009.11.007

Bierwiaczonek, K., & Waldzus, S. (2016). Socio-Cultural Factors as Antecedents of Cross-Cultural Adaptation in Expatriates, International Students, and Migrants: A Review. In *Journal of Cross-Cultural Psychology* (Vol. 47, Issue 6). Doi: https://doi.org/10.1177/0022022116644526

Bray, J.H. (2010). The future of psychology practice and science. *American Psychological Association Vol. 65, No. 5,* 355–369. Doi: 10.1037/a0020273

Demes, K. A. & Geeraert, N. (2014). Measures matter: Scales for adaptation, cultural distance, and acculturation orientation revisited. *Journal of Cross-Cultural Psychology*, 45(1), 91-109. Doi: 10.1177.

Departemen Advokasi dan Kajian Strategis FKG UGM (2020). *Pandemi dan mental health: Meringkas isu kesehatan mental selama satu tahun di era pandemi.*

Dewi, R. (2017). Adaptasi budaya dalam pernikahan Etnis Tionghoa-Jawa. *Interaksi: Jurnal Ilmu Komunikasi*, vol. 6, no. 2, pp. 32-37. DOI:10.14710.

Habiba, N., Nurdin, M.F., Muhamad, R.A.T. (2017). Adaptasi sosial masyarakat kawasan banjir di Desa Bojongloa Kecamatan Rancaekek. *Sosioglobal Jurnal pemikiran dan Penelitian Sosiologi.* 2(1):40-58

Handono, O. T. & Bashori, K. (2017). Hubungan antara penyesuaian diri dan dukungan sosial terhadap stress lingkungan pada santri baru. *EMPATHY, Jurnal Fakultas Psikologi*, Vol. 1, No 2, Desember 2013.

Hartati, C.D., Gunawan, H.G. (2017). Strategi adaptasi orang Tionghoa Bekasi dalam

upacara *CHENGBENG. Prosiding Hasil Penelitian Semester Ganjil 2016/2017, Lembaga Penelitian, Pengabdian Masyarakat dan Kemitraan Universitas Darma Persada*

Irwanto & Gunawan, F.Y. (2018). *Sejarah psikologi: Perkembangan perspektif teoretis*.

Gramedia

Izzati, A. (2016). Strategi Adaptasi Sosial Budaya Anak-Anak Indonesia di Luar Negeri. *Skripsi* (tidak diterbitkan).

Kurrahman (2015). *Fungsi kemandirian dan penyesuaian diri bagi keharmonisan dalam diri individu dan lingkungan.* Diunduh dari http://fungsi-kemandirian-dan-penyesuaian-diri/2015/09/

Lathifah, S A. (2015). Hubungan antara kematangan emosi dan penyesuaian diri pada remaja Pondok Pesantren Alluqmaniyyah Yogyakarta. *Skripsi.* Program Studi Psikologi. Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta

Motti-Stefanidi, F., Pavlopoulos, V., Obradovic, J., & Masten, A. S. (2008). Acculturation and adaptation of immigrant adolescents in Greek urban schools. *International Journal of Psychology*, *43*(1), 45–58. Doi: https://doi.org/10.1080/00207590701804412

Myers, D.G. & Twenge, J. (2017). *Social psychology* (12th ed.). McGraw-Hill Education.

Rohadi, T. T., Haryono, A. T., & Paramita, P. D. (2016). Pengaruh kemampuan adaptasi dengan lingkungan, perilaku masyarakat dan stress kerja terhadap produktivitas yang berdampak pada kinerja pemetik the. *Journal of Management,* 2(2).

Rojas, L.F. (2015). Factors affecting academic resilience in middle school students: A case study. *Gist Education and Learning Research Journal. No. 11*, (July - December) 2015. pp. 63-78.

Sarafino, E. P. (2006). *Health psychology: Biopsychosocial interactions*. (Fifth Edition.) John Wiley & Sons.

Shidarta (2019). Kajian budaya hukum melalui teori regangan Robert K. Merton.

Rubric of Faculty Member Bina Nusantara University.

Suriastini (2020) Ganggguan kesehatan mental meningkat tajam di masa Pandemi Covid-19. *Research Brief* SurveyMETER, 21 Juli 2020.

Susilowati, E., Wasino, & Utomo, C. B. (2016). Pola adaptasi dalam interaksi sosial masyarakat Hindu di Dukuh Jomblang Desa Dukuhringin Kecamatan Slawi Kabupaten Tegal. *Journal of Educational Sosial Studies,* 5(2), 145-149.

Tangkudung, J. P. M. (2014). Proses adaptasi menurut jenis kelamin dalam menunjang studi mahasiswa FISIP Universitas Sam Ratulangi. *Journal Acta Diurna,* 3(4).

Utami, C.T. & Helmi, A.F. (2017). *Self-efficacy* dan resiliensi: Sebuah tinjauan meta-analisis. *Buletin Psikologi, Vol. 25, No. 1*, 54 - 65 Doi: 10.22146/buletinpsikologi.18419

WHO Survey (2020). *Covid-19 disrupting mental health services in most countries.*

Winata, F. A.. Miyasto, Sugiarto, J. (2016). Pengaruh kualitas hubungan dan kemampuan adaptasi terhadap lingkungan yang mempengaruhi keunggulan bersaing dan implikasinya pada kinerja perusahaan. *Jurnal Bisnis STRATEGI*, Vol 25(1).

Profil Penulis

Dra. Ninawati, M.M

Ninawati (N) menamatkan pendidikan S1 Antropologi Universitas Indonesia pada tahun 1985. N melanjutkan studi Magister Manajemen Universitas Trisakti dan lulus tahun 1996. Saat ini, N sedang menempuh pendidikan S3 Psikologi di Universitas Katolik Atma Jaya Jakarta. N merupakan staf pengajar di Fakultas Psikologi Universitas Tarumanagara. N telah menghasilkan penelitian yang dimuat di jurnal nasional, dan prosiding nasional dan internasional, serta menulis juga dalam bentuk tulisan populer di media massa.

BAB 19

Penerapan *Digital Parenting* Guna Meningkatkan Kesejahteraan Psikologis Anak pada Masa Pandemi

Widya Risnawaty
Program Studi Psikologi Jenjang Sarjana
Fakultas Psikologi Universitas Tarumanagara

Abstrak

Pandemi Covid-19 yang terjadi sejak awal tahun 2020 hingga saat ini telah membawa perubahan yang cukup besar dalam tatanan kehidupan masyarakat Indonesia. Kebijakan yang ditetapkan pemerintah untuk menjaga jarak, bekerja dan belajar dari rumah guna menekan laju penyebaran virus Covid-19 mempercepat terjadinya transformasi digital. Dalam masa pandemi ini akses terhadap penggunaan internet semakin tinggi. Anak semakin berisiko terpapar konten negatif sehingga dikhawatirkan dapat mempengaruhi kesejahteraan psikologisnya. Penerapan *digital parenting*, atau pengasuhan dengan memperhatikan aspek penggunaan media digital diharapkan dapat menjadi salah satu cara untuk memelihara kesejahteraan psikologis anak.

Kata kunci: Digital parenting, kesejahteraan psikologis, pandemi

1.1 Pendahuluan/ Latar Belakang

Coronavirus Disease (Covid-19) diumumkan secara resmi oleh Badan Kesehatan Dunia (WHO) pada 11 Februari 2020 dan dinyatakan sebagai penyakit menular yang berpotensi menyebabkan kematian. Kemudian pada 12 Maret 2020, WHO mengumumkan Covid-19 sebagai pandemi karena peningkatan kasus yang sangat tinggi dalam rentang waktu yang singkat (Susilo, et.al, 2020). Tingkat mortalitas Covid-19 di Indonesia pada sekitar bulan Maret 2020 sebesar 8,9% dan merupakan yang tertinggi di Asia Tenggara (Susilo, et.al, 2020).

Merebaknya penyebaran virus Covid-19 hampir di seluruh wilayah Indonesia mendorong pemerintah untuk segera mengeluarkan berbagai kebijakan dan aturan guna mencegah penyebaran virus yang lebih luas. Di kemudian hari muncul banyak kebijakan yang pada akhirnya merubah rutinitas masyarakat Indonesia sehari-hari, antara lain dengan pemberlakuan distansi sosial dan aturan Pembatasan Sosial Berskala Besar (PSBB). Perubahan secara mendadak pun terjadi pada berbagai ranah seperti ranah sosial, politik, kesehatan, ekonomi, dan pendidikan. Tak dapat dipungkiri bahwa penggunaan teknologi dan perangkat digital selama pandemi meningkat pesat. Perubahan kondisi tersebut selaras dengan pendapat yang dinyatakan oleh Santitarn Sathirathai, *Group Chief Economist* di perusahaan internet konsumen global di Singapura dalam webinar peluncuran *WEF Youth Survey* 2020, bahwa pandemi Covid-19 merupakan akselerator hebat karena dapat mempercepat terjadinya transformasi digital (Awalliah, 2020).

Terjadinya transformasi digital ini ditandai dengan hasil survei dari APJII (Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia) yang menyatakan adanya peningkatan penetrasi internet antara tahun 2018/2019 hingga 2019/2020, yaitu sebesar 8,9%. Berdasarkan survei APJII tahun 2018 (APJII, 2019), jumlah pengguna internet di Indonesia sebanyak 171.17 juta pengguna atau sebesar 64,8%. Lalu mengalami peningkatan menjadi 196.71 juta pengguna atau sebesar 73,7% (APJII, 2020). Hasil survei tersebut juga menunjukkan bahwa usia pengguna internet tertinggi berada pada kisaran usia 0 – 29 tahun (8,12% – 8,31%), dengan kisaran tertinggi pada rentang usia 10 – 14 tahun (8,31%).

Transformasi digital ini terjadi di berbagai bidang. Secara khusus, pada ranah pendidikan, Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan telah mengeluarkan surat edaran Nomor 3 tahun 2020 tentang pencegahan Covid-19 pada satuan pendidikan, dan Nomor 36926/MPK.A/HK/2020 tentang pembelajaran daring pada seluruh level pendidikan. Pembelajaran secara daring tersebut membutuhkan beragam perangkat digital sebagai pendukung (Sari, 2020). Diberlakukannya metode belajar daring secara tidak langsung telah telah membuka akses yang lebih luas terhadap peluang penggunaan internet dan perangkat digital di luar kebutuhan pembelajaran. Asumsi tersebut sejalan dengan hasil survei KPAI (Maimunah, 2021).

Hasil survei KPAI tersebut menunjukkan bahwa selama masa pandemi Covid-19, sebanyak 79% anak diijinkan oleh orangtuanya untuk menggunakan gawai selain untuk media belajar. Tercatat sebanyak 71.3% anak memiliki gawainya sendiri. Hasil survei KPAI tersebut juga mengungkapkan beberapa alasan orangtua mengizinkan anak untuk menggunakan gawai selain untuk kepentingan belajar pada masa pandemi ini, antara lain: (a) sarana untuk mencari pengetahuan (74,1%), (b) sarana informasi (70,4%), (c) media untuk membuat tulisan, video dan aktivitas produktif lainnya (44,9%), (d) agar anak lebih sering bermain di rumah (31,8%), (e) untuk menyenangkan anak (26,5%), (f) aktualisasi diri (16,6%), dan (g) agar anak tidak ketinggalan jaman (12,3%). Sedangkan dari sisi anak-anak, kebutuhan untuk mengakses media digital selain untuk kepentingan belajar didasarkan pada kebutuhan untuk menonton tayangan dalam *Youtube* (52%), melakukan percakapan dengan teman (52%), aktivitas bersosial media (42%), bermain *game* (31%), dan menonton film secara *online* (22%). Sedangkan untuk keperluan yang dapat mendukung pembelajaran seperti penggunaan aplikasi *word*, *power point* serta pembuatan video hanya sebesar 22%.

Penggunaan perangkat teknologi seperti komputer PC, *laptop*, *smartphone, tablet, Ipad, notepad* dan gawai lainnya telah menjadi suatu gaya hidup dan sumber hiburan bagi anak-anak, yang penggunaannya semakin meningkat di masa pandemi ini. Merujuk kembali pada data survei dari KPAI (Maimunah, 2021)

tentang durasi waktu penggunaan gawai di luar kepentingan belajar, diketahui bahwa persentase terbesar pada durasi 1-2 jam perhari, yaitu sebesar 36.5%. Kemudian disusul dengan durasi penggunaan selama 2-5 jam perhari (34,8%) dan penggunaan yang lebih dari 5 jam perhari sebanyak 25,4%. Penggunaan internet yang berlebihan selain untuk kepentingan pembelajaran dikhawatirkan dapat menyebabkan adiksi penggunaan internet (Ratulangi, 2021).

Penggunaan teknologi seperti gawai yang terkoneksi dengan internet sebenarnya memberikan manfaat positif yang tidak sedikit, antara lain kemudahan dalam mencari informasi, wadah untuk membangun jejaring sosial, dan mempermudah komunikasi dengan orang lain. Selain itu dapat ditambahkan pula, perkembangan teknologi digital yang semakin canggih memberikan peluang terjadinya pembelajaran jarak jauh, mengakses media pembelajaran atau tutorial dari berbagai macam aplikasi, mendorong pertumbuhan usaha dan membangun kreatifitas (Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan, 2016).

Namun di sisi lain, peluang anak-anak untuk bertemu dengan berbagai hal negatif dalam dunia maya pun semakin tinggi dan luas, sehingga potensi risiko yang ditemui pun semakin besar. Akses yang tidak terbatas terhadap informasi, ancaman negatif dalam pertemanan sebaya atau bahkan terjadi interaksi dengan orang asing/tidak dikenal yang mungkin mereka temui saat berselancar di dunia maya, merupakan potensi risiko yang harus diwaspadai. Potensi risiko tersebut membawa pada satu pemahaman tentang pentingnya keamanan dalam berinternet (Siegle, 2010). Tidak menutup kemungkinan saat anak bermain *game online* ataupun media sosial, mereka akan menemukan konten negatif seperti pornografi, radikalisme, perjudian, penyimpangan perilaku dan juga konten-konten kekerasan di mana konten-konten tersebut dapat berupa gambar, animasi, tulisan percakapan (*chat*), video atau program *live streaming* (Maimunah, 2021). Berdasarkan hasil survei KPAI, terdapat beberapa pengalaman negatif yang pernah dialami anak selama mengakses internet, antara lain: melihat tayangan atau iklan yang tidak sopan (22%), melihat iklan judi (18%), diperlihatkan atau dikirimi gambar yang

tidak sopan (7%), dikirimi foto yang tidak sopan (5%), dimintai uang/pulsa (4%), dikirimi video yang tidak sopan (3%), ditipu (3%), diajak bertemu orang tidak dikenal (3%), *cyberbullying* (3%), diminta mengirim foto yang tidak sopan (2%), diminta membuat dan mengirimkan video yang tidak sopan (1%) (Maimunah, 2021).

Dalam tulisannya, Benedetto dan Ingrassia (2020) menyatakan bahwa saat anak menggunakan internet mereka dapat membuka situs yang berbahaya, mengalami perundungan secara *online*, dan bertemu ataupun melakukan kontak dengan orang yang berpotensi mengancam keselamatan mereka. Komisioner bidang pornografi dan *cybercrime* memaparkan bahwa terdapat beberapa konten negatif yang tergolong dalam kejahatan siber beredar luas di internet. Konten negatif tersebut dapat berupa berita bohong (*hoax*), ujaran kebencian (*fake news*), *cyberbullying*, dan pornografi (baik berupa tulisan, video atau gambar). Konten negatif yang tergolong dalam kejahatan siber ini dapat menyebabkan dampak psikologis, seperti munculnya rasa ketakutan, gelisah, stres, depresi, pemikiran bahwa hidupnya tidak berharga, menurunnya keinginan untuk bersosialisasi ataupun bersekolah. Berbagai pengalaman negatif tersebut secara umum dapat menyebabkan terganggunya kesejahteraan psikologis (Maimunah, 2021).

Terganggunya kesejahteraan psikologis tidak hanya disebabkan oleh paparan konten negatif dalam media sosial di internet. Namun juga dapat disebabkan gaya hidup yang tidak tepat. Seperti terlalu lama menggunakan gawai sehingga membuat mata menjadi lelah dan berpotensi mengalami *myopi* progresif, otot-otot menjadi tegang, fleksibilitas otot tubuh menurun dikarenakan kurang berolahraga, dan pola makan yang terganggu (Kementerian Pendidikan & Kebudayaan, 2016; Anggraeni, 2019; Wong, 2021). Gaya hidup yang tidak sehat dapat menyebabkan munculnya keluhan-keluhan secara fisik, yang pada akhirnya dapat mempengaruhi kondisi kesejahteraan psikologis anak.

Kesejahteraan psikologis anak perlu mendapatkan perhatian khusus, karena kesejahteraan psikologis menjadi penanda kondisi kesehatan mental anak. Apabila kondisi kesejahteraan psikologis ini terganggu maka

gangguan psikologis seperti gangguan stabilitas emosi, gangguan kognitif dan perilaku pun tak dapat dihindari. Sebaliknya apabila kesejahteraan psikologis ini terjaga maka individu yang bersangkutan akan merasakan emosi positif, kebahagiaan, merasakan kepuasan hidup dan menunjukkan perilaku-perilaku adaptif (Akhtar, 2009 dalam Prabowo, 2016). Kesejahteraan psikologis dapat didefinisikan sebagai kemampuan seorang individu untuk menerima diri apa adanya, membentuk relasi atau hubungan yang positif dan hangat dengan orang lain, memiliki kemandirian, mampu mengontrol lingkungan eksternal, memiliki tujuan hidup dan mampu merealisasikan potensi dalam dirinya (Ryff, 1989 dalam Prabowo, 2016).

Penggambaran kondisi yang telah diuraikan di atas menjadi landasan utama untuk menentukan tindak lanjut. Ada kondisi yang patut dicermati dengan seksama, yaitu kondisi penggunaan gawai dan aktivitas penggunaan internet pada anak-anak yang semakin meningkat dalam masa pandemi ini. Penggunaan perangkat digital dan kemudahan akses internet pada anak perlu dipantau dengan bijak oleh para orangtua selaku pendidik dan pengasuh anak di rumah. Sebab terlepas dari dampak negatif, penggunaan teknologi digital pada dasarnya juga memberikan manfaat yang positif, sehingga tindakan pelarangan mutlak untuk tidak menggunakan media digital menjadi kurang tepat dalam era saat ini. Pada dasarnya teknologi diciptakan untuk membantu manusia, untuk meningkatkan kesejahteraan manusia. Oleh karena itu harus dapat dimanfaatkan secara benar oleh setiap penggunanya.

Pengasuhan orangtua menjadi penting agar anak dapat secara mandiri dan bertanggungjawab mengarahkan perilakunya dalam menggunakan perangkat digital dan memanfaatkan media-media dalam dunia maya secara benar untuk mencapai manfaat positif. Orangtua memainkan peran penting dalam pengasuhan di era digital ini agar anak dapat memanfaatkan teknologi dengan baik dan mencegah terjadinya hal-hal yang tidak diinginkan seperti menjadi korban atau pun tidak menutup kemungkinan menjadi pelaku dalam kejahatan siber. Pemahaman peran dalam pengasuhan di era digital merupakan salah satu cara untuk memelihara dan bahkan meningkatkan kesejahteraan psikologis anak.

Generasi *Digital Natives*

Generasi *digital natives* adalah generasi yang lahir dalam lingkungan di mana teknologi sudah menjadi bagian di dalamnya, didukung oleh kemudahan dalam pengumpulan informasi dan akses pada pengetahuan (Prensky, 2001; Verčič, et.,al, 2013; Syaifuddin, 2015). Kelompok yang tergolong dalam generasi *digital natives* ini adalah mereka yang lahir setelah tahun 1990. Generasi pada kelompok ini merupakan individu yang sudah terbiasa dengan pemanfaatan teknologi sejak kecil. Kelompok generasi ini umumnya mengakses internet sekitar 6 – 8 jam perhari, sehingga dapat dikatakan bahwa penggunaan teknologi digital sudah merupakan bagian dari gaya hidup sehari-hari (Saputra, 2021). Generasi *digital natives* memiliki karakter yang responsif dan tergolong pembelajar yang cepat dalam mempelajari penggunaan teknologi digital didukung dengan rasa ingin tahu yang tinggi. Generasi dalam kategori ini sangat mudah mencari informasi melalui media teknologi berbasis internet. Mereka juga menunjukkan fleksibilitas dalam penggunaan teknologi digital (Marteney, 2010 dalam Saputra, 2021).

Mengacu pada salah satu buku "Seri Pendidikan Orangtua" yang diterbitkan oleh Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan (2016), dipaparkan bahwa generasi digital memiliki ciri sebagai berikut: (a) Mementingkan identitas – generasi digital ramai-ramai membuat akun *Facebook, Twitter, Path, Instagram, Youtube* dan media sosial lainnya, untuk membuktikan kepada dunia bahwa mereka ada; (b) Kelonggaran privasi – generasi digital cenderung lebih terbuka, berani menyuarakan pendapat dan berpikir lebih agresif; (c) Memiliki kebebasan berekspresi – generasi digital cenderung mencari kebebasan. Mereka tidak senang diatur dan dikekang, dan internet menawarkan kebebasan berekspresi; (d) Proses belajar – generasi digital selalu mengakses *google, yahoo* ataupun mesin pencari lainnya. Kemampuan belajar dari mereka jauh lebih cepat karena segala informasi ada di ujung jari mereka.

Adapun kelemahan dari generasi *digital natives* adalah kemampuan literasi digital yang masih belum komprehensif. Kemampuan literasi digital adalah kemampuan individu dalam memahami, mengolah dan memproses informasi yang

diperoleh dari media digital (Chan & Chiu, 2017 dalam Saputra, 2021). Dalam penelitian Shariman, et.al (2012, dalam Saputra, 2021) menyatakan bahwa generasi *digital natives* ini memiliki keterampilan teknis yang tinggi untuk mengakses informasi digital, namun sayangnya belum diimbangi dengan kemampuan kognitif dan regulasi emosi dalam memahami konten informasi secara utuh. Kemampuan yang belum komprehensif dalam hal literasi digital kerap kali menyebabkan kesalahan dalam menyikapi informasi. Kesalahan ini tercermin pada banyaknya kasus perilaku berisiko pada kelompok *digital natives* ini. Sebagai contoh, sebanyak 97% siswa SMP dan SMA dari 12 kota di Indonesia telah mengakses situs pornografi (Survei Perlindungan Anak Indonesia, 2018 dalam Saputra, 2021). Contoh lain adalah tercatatnya perilaku perundungan siber atau *cyberbullying* yang cukup tinggi pada generasi *digital natives ini*. Dalam penelitiannya, Siegle (2010) menyatakan bahwa mereka yang teridentifikasi sebagai korban ataupun pelaku dalam tindak *cyberbullying* mengatakan bahwa orangtua mereka kurang menyadari aktivitas anak-anaknya di internet.

Digital Parenting

Pada era digital ini, salah satu yang dapat dilakukan oleh orangtua dalam memelihara kesejahteraan psikologis anak dan perkembangannya adalah dengan melakukan mediasi digital (Reginasari dalam Afiatin, 2018). Dalam peran pengasuhan di era digital, orangtua dapat menerapkan pengasuhan dengan cara menggunakan strategi mediasi dalam mengawasi penggunaan media digital pada anak. Mediasi orangtua merupakan istilah yang merujuk pada serangkaian peraturan dan strategi yang dapat mendorong orangtua untuk melakukan penilaian kritis terhadap penggunaan media digital (Linder & Warner, 2012 dalam Reginasari, dalam Afiatin, 2018). Mediasi orangtua dapat diartikan sebagai usaha orangtua dalam menerapkan teknik dan pola-pola untuk memberlakukan pembatasan atau larangan, yang di dalamnya mencakup kegiatan pemantauan terhadap aktivitas anak dalam interaksinya di dunia maya (Reginasari dalam Afiatin, 2018).

Strategi mediasi digital yang dapat dilakukan oleh orangtua meliputi 3 aspek sebagai berikut (Reginasari dalam Afiatin, 2018): (a) Mediasi aktif. Mediasi yang dimaksudkan di sini adalah orangtua secara aktif terlibat dalam diskusi dengan anak-anak mereka untuk membicarakan isi media yang mereka akses. Termasuk di dalamnya adalah aktivitas membaca, menonton atau mendengarkan. Isi diskusi ditekankan untuk menentukan jenis pesan apa yang ditangkap oleh anak dan bagaimana isi pesan tersebut mempengaruhi anak. Sebagai contoh: anak dapat ditanya mengenai pesan positif apa yang disampaikan oleh figur pada konten yang ia lihat. Lalu anak didorong untuk mengadopsi isi pesan positif atau nilai-nilai yang terkandung dalam konten tersebut dan tentunya disesuaikan dengan kondisi yang realistis pada anak; (b) Mediasi pembatasan. Orangtua dapat membuat aturan yang ditujukan untuk membatasi penggunaan media digital. Aturan pembatasan tersebut dapat mencakup pembatasan waktu, lokasi penggunaan, atau konten. Sebagai contoh: orangtua menetapkan jadwal tertentu kapan anak boleh mengakses media digital dan berapa lama setiap harinya. Orangtua dapat melarang anak membuka isi media atau *link* tertentu yang mengandung unsur seksual atau kekerasan. Dalam penerapan mediasi pembatasan ini perlu dilakukan secara disiplin; (c) *Co-using*. Dalam aspek ini dibahas tentang peran orangtua sebagai *co-view,* yaitu orangtua tetap ada di dekat anak dan turut mendampingi saat anak sedang mengakses media. Orangtua dan anak dapat berada dalam satu ruangan yang sama sehingga memungkinkan terjadinya pengalaman bersama namun tanpa mengomentari konten atau efek dari konten tersebut.

Orangtua dapat menghindarkan anak-anak dari risiko mengalami *cyberbullying,* baik sebagai korban ataupun pelaku, ada beberapa hal yang dapat dilakukan untuk mencegahnya antara lain (Hinduja & Patchin, 2009a, 2009b dalam Siegle, 2010): (a) jelaskan pada anak bahwa aturan dalam berinteraksi dengan orang-orang di kehidupan nyata berlaku juga saat mereka berinteraksi secara daring ataupun menggunakan gawai telepon genggam. Anak perlu diingatkan bahwa *cyberbullying* menyebabkan orang lain menderita dan dapat menimbulkan kerugian sekalipun dilakukan di dunia maya.

Segala bentuk intimidasi tidak dapat dibenarkan; (b) pihak sekolah perlu memiliki program pengaman dalam penggunaan internet. Tujuan dari jejaring pengaman di sekolah ini tidak hanya untuk mencegah dari predator seksual, tapi juga mencegah bentuk-bentuk pelecehan yang dilakukan secara daring oleh teman-teman dari anak. Anak perlu diajarkan untuk berinteraksi dengan bijak melalui situs jejaring sosial, bertanggungjawab dan beretika saat berkomunikasi; (c) anak perlu mendapatkan edukasi tentang perilaku dasar saat berinteraksi atau beraktifitas dalam media digital. Tidak menyalahgunakan teknologi agar tidak merusak reputasi mereka. Dapat diusulkan adanya kakak pendamping yang dapat mengajarkan secara informal bagaimana berinteraksi positif secara daring; (d) Orangtua harus menjadi model yang tepat dalam menggunakan teknologi digital. Tidak menghina atau mengumpat orang lain saat interaksi secara daring terjadi. Jangan mengirim pesan tertulis saat mengemudi; (e) Pantau dan amati aktivitas anak-anak saat mereka berinteraksi secara daring. Pemantauan ini dapat dilakukan secara informal (dengan berpartisipasi aktif dalam akun media sosial anak yang perlu dilakukan dengah hati-hati agar tidak melanggar privasi anak, atau mendampingi langsung saat anak sedang daring); (f) Menggunakan aplikasi atau perangkat lunak yang memang dapat digunakan untuk menyaring dan melakukan pemblokiran. Namun penggunaan perangkat lunak ini tidak dapat mencegah anak untuk tidak melakukan perundungan pada orang lain atau mengakses konten yang tidak pantas; (g) Cermati dan cari tanda-tanda peringatan bahwa ada sesuatu yang tidak normal sedang terjadi sehubungan dengan penggunaan teknologi. Salah satu ciri yang perlu diperhatikan adalah perilaku menarik diri atau sebaliknya menjadi semakin terobsesi menggunakan internet. Bisa saja mereka menjadi korban atau sebaliknya pelaku *cyberbullying*; (h) Membuat kontrak penggunaan internet dengan anak, termasuk penggunaan gawai. Kontrak ini bertujuan untuk media belajar bagi anak agar menumbuhkan pemahaman yang sangat jelas tentang apakah suatu perilaku itu sesuai atau tidak untuk ditampilkan dalam interaksi digital; (i) menumbuhkan dan memelihara komunikasi yang terbuka dengan

anak agar mereka terbiasa nyaman untuk bercerita kepada orangtuanya tentang segala yang dialami; (j) ajarkan dan perkuat nilai-nilai positif tentang bagaimana seharusnya orang lain diperlakukan dengan hormat dan bermartabat.

Terkait dengan peran pengasuhan orangtua, terdapat beberapa hal yang perlu diperhatikan sehubungan dengan perilaku anak-anak dalam penggunaan gawai. Setidaknya terdapat 7 hal yang harus diperhatikan oleh orangtua (Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan, 2016, h.13-17), antara lain: (a) Kesehatan mata anak. Penggunaan gawai yang berlebihan membuat anak terpapar terus menerus pada layar gawai. Paparan yang berlebihan tersebut dapat membuat mata lelah dan kering sehingga memicu pengelihatan yang buruk; (b) Masalah tidur. Jadwal tidur dan durasi tidur anak dapat terganggu karena terlalu lama menggunakan gawai. Sering kali anak menjadi lupa waktu karena terlalu asyik menikmati konten-konten dalam media sosial yang ditontonnya melalui gawai; (c) Kesulitan konsentrasi. Berbagai macam aplikasi atau media di dalam internet memang terlihat menarik sehingga dikhawatirkan dapat mengganggu konsentrasi anak dalam belajar; (d) Menurunnya prestasi belajar. Penggunaan media digital yang berlebihan dari menurunkan prestasi belajar anak; (e) Perkembangan fisik. Terlalu lama menggunakan media digital dapat membatasi aktivitas fisik yang dibutuhkan oleh tubuh untuk bertumbuh kembang secara optimal. Sering kali karena terlalu fokus pada apa yang dilihat di media digital, anak sering menahan lapar, haus dan keinginan untuk buang air sehingga mengganggu sistem pencernaan dan metabolisme tubuh yang dapat menyebabkan ketidakseimbangan fungsi tubuh; (f) Perkembangan sosial. Penggunaan media digital secara berlebihan dapat menyebabkan anak lebih banyak berinteraksi secara virtual. Bila terus menerus terjebak dalam kebiasaan tersebut anak jadi kehilangan kesempatan untuk belajar mengembangkan keterampilan sosialnya, khususnya dalam berinteraksi secara langsung dengan lingkungan di sekitarnya. Anak dapat tumbuh menjadi pribadi yang mementingkan diri sendiri dan mengalami kesulitan untuk bergaul. Terbatasnya interaksi dengan orang lain, dapat membuat anak kesulitan untuk mengenali berbagai nuansa perasaan, baik yang ia rasakan ataupun yang dirasakan

oleh orang lain; (g) Perkembangan otak dan hubungannya dengan penggunaan media digital. Orangtua perlu memberikan kepada anak kegiatan yang seimbang, yang dapat melatih penggunaan otak kiri dan kanan secara seimbang, yaitu dengan cara mengimbangi aktivitas yang menggunakan perangkat digital dengan kegiatan bermain di dunia nyata. Kegiatan bermain yang menggunakan aktivitas fisik dapat melatih perkembangan fungsi motorik halus dan motorik kasar pada anak; (h) Perkembangan bahasa anak yang tertunda. Penelitian telah menunjukkan bahwa penggunaan media digital dapat menunda perkembangan bahasa anak, terutama untuk anak-anak usia 2 tahun kebawah.

Kesejahteraan Psikologis

Berbagai penelitian terbaru menemukan bahwa penggunaan media sosial dan *smartphone* dapat mempengaruhi kesejahteraan psikologis (Ryff, 2013 dalam Soputan, 2021). Sedangkan pandemi Covid-19 itu sendiri secara signifikan berdampak pula terhadap kesejahteraan psikologis (Saladino, et.al, 2020 dalam Soputan, 2021). Penggunaan perangkat digital atau gawai dan akses yang berlebihan pada media digital dapat mempengaruhi kondisi fisik dan psikologis anak, pada akhirnya memberi dampak pada kesejahteraan psikologis mereka. Kesejahteraan Psikologis dapat dimaknai sebagai suatu keadaan individu yang mampu menerima diri apa adanya, dapat membina relasi yang positif dengan orang lain, mampu menghadapi tekanan sosial secara mandiri, mampu mengendalikan pengaruh dari lingkungan eksternal, mampu menetapkan tujuan hidup dan mewujudkan potensi-potensi yang ada dalam dirinya secara berkelanjutan (Ryff, 1989; Hauser, Springer & Pudrovska, 2005 dalam Prabowo, 2016).

Merujuk pada teori kesejahteraan psikologis yang ditulis oleh Ryff (1989, dalam Prabowo, 2016; Ryff, 1989 dalam Soputan, 2021), terdapat enam dimensi yang meliputi: (a) penerimaan diri (*self-acceptance),* (b) hubungan positif dengan orang lain *(positive relationship with others),* (c) otonomi *(autonomy),* (d) penguasaan lingkungan *(environmental mastery),* (e) tujuan hidup *(purpose in life),* dan (f) pertumbuhan pribadi (*personal growth).* Secara

rinci akan diuraikan satu persatu dalam paparan berikut ini.

Pertama, dimensi penerimaan diri (*self acceptance*), adalah kemampuan individu untuk melakukan evaluasi secara positif terhadap dirinya sendiri, baik kondisi yang sekarang ataupun kondisi di masa lalu. Individu tersebut memiliki kapasitas untuk dapat menerima kelebihan dan kelemahan dirinya secara positif, sehingga dapat berfungsi positif secara psikologis. Individu yang belum mampu menerima dirinya ditandai dengan munculnya rasa tidak puas terhadap diri sendiri, tidak dapat menerima pengalaman masa lalu dan merasa ada yang tidak tepat dalam dirinya.

Kedua, dimensi hubungan positif dengan orang lain (*positive relation with others*), ditandai dengan individu yang mampu mengelola relasi interpersonal yang hangat dan berkualitas dengan orang lain. Individu tersebut mampu membangun relasi yang dilandasi oleh rasa percaya dan memberi makna positif terhadap hubungannya dengan orang lain. Dimensi ini dicirikan dengan karakter individu yang hangat, mampu percaya pada orang lain, mampu memberikan perhatian dan memiliki sikap saling menerima dalam relasinya dengan orang lain. Sebaliknya, individu yang gagal mengembangkan hubungan yang positif dengan orang lain, ditandai dengan karakteristik tertutup, tidak peduli pada orang lain, sulit berkompromi, dan tidak mudah percaya pada orang lain.

Ketiga, dimensi kemandirian (*autonomy*), adalah kemampuan mengarahkan perilaku secara mandiri, penuh keyakinan diri, mampu mengaktualisasikan diri sehingga dapat mencapai prestasi dengan memuaskan. Individu yang mandiri tampil sebagai pribadi yang memiliki pendirian, dapat berfungsi secara penuh, dapat mengevaluasi diri berdasarkan sudut pandangnya sendiri atau dengan kata lain memiliki standar pribadi. Sebaliknya, individu yang belum mencapai otonomi dicirikan dengan perilaku mudah bergantung pada harapan dan evaluasi dari orang lain, mengandalkan keputusan dari orang lain, dan cenderung untuk mengikuti tekanan sosial.

Keempat, dimensi penguasaan terhadap lingkungan (*environtmental mastery*), adalah kapasitas untuk mengatur kehidupan dengan efektif.

Individu yang bersangkutan mampu memodifikasi lingkungan agar dapat memenuhi kebutuhannya. Dicirikan dengan karakteristik individu yang mampu menciptakan lingkungan sesuai kondisi fisiknya. Artinya ia dapat menguasai, mengendalikan dan mengubah lingkungannya agar sesuai dengan kondisinya, baik melalui aktivitas fisik ataupun mental yang dilakukan secara kreatif. Sebaliknya, individu yang belum mampu menguasai lingkungan, umumnya mengalami kesulitan untuk mengatur hidupnya, merasa tidak mampu untuk merubah lingkungannya, dan kurang memperhatikan kesempatan yang ada di sekelilingnya.

Kelima, dimensi tujuan hidup (*purpose in life*), menggambarkan kemampuan individu untuk dapat menemukan makna dan tujuan hidupnya. Individu tersebut dapat memaknai bahwa kehidupannya sungguh berarti. Individu yang memiliki tujuan hidup digambarkan memiliki ciri sebagai pribadi yang produktif dan kreatif, berjalan berdasarkan integritasnya, dan mampu mengarahkan hidupnya pada tujuan yang ia tetapkan. Sebaliknya, individu yang belum memiliki tujuan hidup akan merasakan hidupnya kurang bermakna, belum memiliki tujuan hidup yang jelas, tidak memiliki harapan atau keyakinan akan masa depannya.

Keenam, dimensi pertumbuhan pribadi (*personal growth*), ditandai dengan adanya perkembangan potensi diri yang terus menerus menuju pada pribadi yang lebih baik. Seseorang yang mengalami pertumbuhan pribadi mampu mengaktualisasikan diri dan merealisasikan potensi yang ada dalam dirinya. Individu yang telah mengalami pertumbuhan diri dicirikan memiliki keterbukaan pada hadirnya pengalaman baru, mau dan mampu menghadapi tantangan dan memiliki keberanian untuk berubah. Sebaliknya, individu yang belum mencapai pertumbuhan diri umumnya masih mengalami perasaan terhenti (*stagnation*), belum termotivasi untuk berkembang, merasa bosan dengan hidup dan menolak untuk mengembangkan kebiasaan-kebiasaan baru.

Adapun faktor-faktor yang dapat mempengaruhi kesejahteraan psikologis antara lain faktor usia. Semakin bertambahnya usia seseorang, maka kemampuan individu tersebut untuk menguasai lingkungan dan bertindak

otonomi akan semakin meningkat. Sejalan dengan pertambahan usia, maka tujuan hidup dan pertumbuhan pribadi pun akan semakin berkurang. Namun dimensi penerimaan diri dan kemampuan membina hubungan positif dengan orang lain tidak dipengaruhi oleh usia (Keyes & Waterman, 2003 dalam Prabowo, 2016). Faktor lain yang juga berpengaruh adalah jenis kelamin. Perempuan cenderung memiliki kesejahteraan psikologis yang lebih tinggi dibandingkan dengan laki-laki. Kondisi ini tampaknya dipengaruhi oleh pola pikir dalam menentukan strategi koping dan aktivitas sosial yang dilakukan. Pada umumnya perempuan cenderung memiliki kemampuan interpersonal yang lebih baik daripada laki-laki (Snyder, 2002 dalam Prabowo 2016).

1.2 Isi dan Pembahasan

Strategi mediasi digital merupakan bentuk penerapan *digital parenting* dalam proses pengasuhan anak di era digital yang diharapkan dapat meningkatkan kesejahteraan psikologis anak. Mediasi digital meliputi 3 aspek (Reginasari, dalam Afiatin, 2018), yaitu: mediasi aktif, mediasi pembatasan dan *co-using/co-view.* Penerapan mediasi digital ini hanya dapat dilakukan bila orangtua berperan aktif dalam mendampingi anak saat menggunakan media digital.

Dalam strategi mediasi aktif, orangtua mengajak anak untuk mendiskusikan isi dari tayangan yang dilihat. Secara tidak langsung, orangtua mengajarkan dan mengajak anak untuk berpikir kritis terhadap tayangan yang sedang ditonton. Ajakan berpikir kritis dapat dimulai dengan menanyakan pendapat anak terhadap isi tayangan. Nilai-nilai atau pesan positif apa yang dapat diambil oleh anak terkait dengan isi tayangan. Anak dapat diajak untuk mengevaluasi apakah pesan atau nilai yang disampaikan tersebut sesuai dengan nilai pribadi. Apakah pesan yang disampaikan dalam tayangan dapat membantu anak untuk mengevaluasi kelebihan dan kekurangan dirinya, sehingga ia dapat menerima diri apa adanya? Aktivitas diskusi ini dapat membantu anak untuk mengembangkan penerimaan diri dan mengenali potensi-potensi yang ada dalam dirinya. Sekaligus membangun kedekatan dan keterbukaan antara orangtua dengan anak sehingga dapat terjadi relasi yang positif. Apabila ada nilai-nilai atau pesan positif

yang dapat diadopsi oleh anak, maka anak dapat didorong untuk mengaplikasikan pada dirinya sehingga proses pertumbuhan pribadi pun dapat terpenuhi. Penerapan mediasi aktif ini dapat menunjang pemenuhan dari 3 dimensi kesejahteraan psikologis, yaitu dimensi penerimaan diri, mengembangkan relasi yang positif dengan orang lain dan dimensi pertumbuhan diri.

Strategi mediasi digital yang kedua adalah mediasi pembatasan, di mana orangtua menetapkan aturan pembatasan dalam hal waktu, dan isi tayangan. Orangtua dapat mendiskusikan dengan anak jumlah waktu yang dapat digunakan untuk mengakses media digital secara aman, tentunya disesuaikan dengan usia dan kebutuhan berdasarkan tahap perkembangannya. Selain itu, orangtua juga dapat menentukan jenis dan isi tayangan mana yang boleh ditonton atau diakses oleh anak. Anak perlu dilatih untuk disiplin dalam menjalankan pembatasan yang sudah ditetapkan tersebut. Mediasi pembatasan ini diharapkan dapat melatih anak untuk nantinya menjadi mandiri dan pada akhirnya mampu menentukan sendiri secara otonomi, memilih dan memilah tayangan ataupun media mana yang baik untuk dirinya. Secara bertahap dan kontinyu, strategi mediasi pembatasan mendorong terbentuknya perilaku otonomi dan penguasaan terhadap lingkungan (*environmental mastery*) yang merupakan bagian dari dimensi kesejahteraan psikologis.

Strategi terakhir dalam mediasi digital adalah *co-using*/*co-view*, di mana orangtua mendampingi dan hadir dalam ruangan yang sama saat anak mengakses media digital ataupun saat menggunakan aplikasi lain. Kehadiran orangtua hanya berfungsi untuk mendampingi tanpa memberikan komentar apapun terkait dengan konten tayangan. Melalui cara ini diharapkan dapat menumbuhkan rasa saling percaya antara anak dan orangtua sehingga dapat membangun relasi yang lebih positif. Terciptanya relasi yang positif antara orangtua dengan anak dapat mendukung terpenuhinya kesejahteraan psikologis anak.

Bentuk pendampingan lain yang juga penting untuk diaplikasikan dalam proses pengasuhan anak terkait penggunaan media digital adalah mengajarkan anak etika berkomunikasi dalam media sosial ataupun dalam interaksi digital lainnya. Aturan yang diberlakukan dalam interaksi antara individu di dunia nyata dapat juga diterapkan dalam interaksi di dunia maya, sehingga dapat terbentuk relasi yang positif dengan sesama pengguna media digital.

1.3 Penutup

Perkembangan yang begitu pesat dalam bidang teknologi telah menghasilkan banyak perubahan yang harus dapat disikapi orangtua dengan bijak. Anak-anak yang lahir setelah tahun 1900-an merupakan generasi *digital natives*, yang dengan sendirinya sudah sangat sadar teknologi. Kemampuan anak-anak *digital natives* dalam menggunakan perangkat media digital dapat dikatakan lebih terampil bila dibandingkan generasi orangtua mereka. Frekuensi, durasi dan intensitas penggunaan media digital di masa pandemi ini terlihat jelas semakin meningkat. Dapat dikatakan bahwa pandemi yang terjadi secara tidak langsung telah mempercepat proses transformasi digital. Dalam waktu hampir 2 tahun terakhir ini, segala aktivitas di masyarakat beralih pada aktivitas yang berbasis pada penggunaan media digital, baik dalam ranah sosial, ekonomi maupun pendidikan. Demikian pula anak-anak generasi *digital natives* ini pun tak luput dari arus perubahan tersebut.

Menyikapi perubahan yang terjadi, maka orangtua pun perlu turut berubah agar tetap dapat terus mengimbangi dinamika pertumbuhan dan perkembangan anak-anaknya dalam era digital ini. Orangtua diharapkan dapat menjadi lebih peduli dengan segala bentuk aktivitas dan interaksi anak selama menggunakan media digital. Oleh karenanya sangat diperlukan kerelaan dan kemauan dari orangtua untuk terus belajar dan meningkatkan keterampilan menggunakan teknologi dan media digital. Orangtua tidak perlu menjadi ahli atau pakar di bidang informasi teknologi, cukup bagi orangtua

untuk mau membuka diri dan menambah wawasan agar dapat memahami kebutuhan anak khususnya di era digital ini.

Poin penting yang perlu digarisbawahi adalah segala aktivitas anak di dunia maya merupakan bagian dari proses tumbuh kembang seorang anak. Oleh karena itu orangtua memiliki tanggung jawab untuk mengarahkan dan membimbing anak-anaknya dalam konteks pengasuhan. Terdapat hal-hal dan tuntutan yang berbeda antara pengasuhan yang dilakukan dunia nyata dengan pengasuhan yang terkait perilaku penggunaan media digital. Ada kesenjangan pengetahuan dan keterampilan terkait dengan penggunaan media digital, antara orangtua dengan anak mereka. Kesenjangan ini perlu diatasi oleh orangtua dengan membuka diri dan rela untuk mempelajari hal-hal baru yang terkait dengan pengasuhan di era digital. Tujuan akhir dari penerapan *digital parenting* ini adalah tentang bagaimana anak dapat memanfaatkan media digital untuk mencapai tujuan yang baik dan mereka dapat mengembangkan segala potensi dirinya sehingga dapat bertumbuh dalam lingkungan yang positif. Penggunaan media digital tidak dapat dihindari dan diabaikan, yang terpenting bagaimana dapat menyesuaikan diri dengan tuntutan dan perubahan yang terjadi.

Referensi

Afiatin, T. (2018). *Psikologi perkawinan dan keluarga: Penguatan keluarga di era digital berbasis kearifan lokal*. Penerbit PT Kanisius.

APJII (2019). Penetrasi & profil perilaku pengguna internet Indonesia tahun 2018. *Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia*. https://apjii.or.id/content/read/39/410/Hasil-Survei-Penetrasi-dan-Perilaku-Pengguna-Internet-Indonesia-2018

APJII (2020). Laporan survey internet APJII 2019-2020 (Q2). *Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia*. https://apjii.or.id/content/read/39/521/Laporan-Survei-Internet-APJII-2019-2020-Q2.

Anggraeni, S. (2019). Pengaruh Pengetahuan Tentang Dampak Gadget Pada Kesehatan Terhadap Perilaku Penggunaan Gadget Pada Siswa SDN Kebun Bunga 6 Banjarmasin. *Faletehan Health Journal*, *6*(2), 64-68.

Awalliah, D.M. (2020). Komunikasi Antar Pribadi yangJ Baik Guna Membendung Banjir Informasi. IPPMK (Ikatan Pemuda Pelajar dan Mahasiswa Kuningan) Jadetabek. https://ippmkjadetabek.com/2021/03/16/komunikasi-antar-pribadi-yang-baik-guna-membendung-banjir-informasi/

Benedetto, L., & Ingrassia, M. (2020). Digital parenting: Raising and protecting children in media world. In *Parenting-Studies by an Ecocultural and Transactional Perspective*. IntechOpen. http://dx.doi.org/10.5772/intechopen.92579

Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan. (2016). Seri Pendidikan Orangtua: Mendidik Anak di Era Digital. Jakarta: Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan. https://dp3a.semarangkota.go.id/storage/app/media/E-book/Buku-Saku-Mendidik-Anak-D-Era-Digital.pdf

Maimunah, M.A. (2021). Pengasuhan Anak di Era Digital pada Masa Pandemi. https://bankdata.kpai.go.id/files/2021/02/pengasuhan-anak-di-era-digital-pada-masa-pandemi-1.pdf

Prabowo, A. (2016). Kesejahteraan psikologis remaja di sekolah. *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan*, *4*(2), 246-260.

Prensky, M. (2001). Digital natives, digital immigrants part 1. On the Horizon, 9(5), 3–6

Ratulangi, A. G., Kairupan, B. H., & Dundu, A. E. (2021). Adiksi Internet Sebagai Salah Satu Dampak Negatif Pembelajaran Jarak Jauh Selama Masa Pandemi COVID-19. *JURNAL BIOMEDIK: JBM*, *13*(3), 251-258.

Sari, W., Rifki, A. M., & Karmila, M. (2020). Analisis kebijakan pendidikan terkait implementasi pembelajaran jarak jauh pada masa darurat covid 19. *Jurnal Mappesona*, *2*(2). https://jurnal.iain-bone.ac.id/index.php/mappesona/article/view/830/562

Saputra, N. E., & Annisa, V. (2021). Pengaruh Pemberian Psikoedukasi "Piawai Bergawai" untuk Mengurangi Perilaku Berisiko pada Generasi Digital Natives. *JINOTEP (Jurnal Inovasi dan Teknologi Pembelajaran): Kajian dan Riset Dalam Teknologi Pembelajaran*, *8*(1), 30-37.

Siegle, D. (2010). Cyberbullying and sexting: Technology abuses of the 21st century. *Gifted child today*, *33*(2), 14-65.

Soputan, S. D. M., & Mulawarman, M. (2021). Studi Kesejahteraan Psikologis Pada Masa Pandemic Covid-19. *Counsenesia Indonesian Journal Of Guidance and Counseling*, *2*(1), 41-51.

Susilo, A., Rumende, C. M., Pitoyo, C. W., Santoso, W. D., Yulianti, M., Herikurniawan, H.& Yunihastuti, E. (2020). Coronavirus disease 2019: Tinjauan literatur terkini. *Jurnal Penyakit Dalam Indonesia*, *7*(1), 45-67. http://www.jurnalpenyakitdalam.ui.ac.id/index.php/jpdi/article/view/415/228

Syaifuddin, S., Analisa, F., & Lathifaturrahmah, L. (2015). Digital Native dan Digital Immigrant (Studi tentang Penggunaan Teknologi Informasi oleh Guru Madrasah di Kalimantan Selatan).

Verčič, A. T., & Verčič, D. (2013). Digital natives and social media. *Public Relations Review*, *39*(5), 600-602.

Wong, C. W., Tsai, A., Jonas, J. B., Ohno-Matsui, K., Chen, J., Ang, M., & Ting, D. S. W. (2021). Digital screen time during the COVID-19 pandemic: risk for a further myopia boom?. *American journal of ophthalmology*, *223*, 333-337.

Profil Penulis

Widya Risnawaty, S.Psi., M.Psi., Psikolog.

Pada tahun 1992, Widya Risnawati (WR) menempuh pendidikan di SMAK Santa Maria Surabaya. Kemudian WR melanjutkan ke pendidikan di Fakultas Psikologi Universitas Surabaya pada tahun 1995. Setelah menyelesaikan pendidikan strata satu, WR mengambil pendidikan profesi dan kemagisteran khusus di bidang Psikologi di Universitas Indonesia pada tahun 2001-2003. Selain berprofesi sebagai dosen Fakultas Psikologi Universitas Tarumanagara, WR juga melakukan praktik sebagai psikolog di Biro Psikologi Morphosa dan layanan psikologi di Keuskupan Agung Jakarta serta Gereja St. Yohanes Penginjil. WR pernah bertugas sebagai kontributor tulisan dan editor pada buku "Penatalaksanaan Gangguan Psikologis" dan "Penatalaksanaan Psikologi Medis", melakukan penelitian "Pengujian Reliabilitas Alat Ukur *The Parenting Styles and Dimension Questionnaire* (PSDQ)" (Jurnal Muara Ilmu Sosial, Humaniora dan Seni. Vol. 5, No.1, April 2020, hlm 233 -240) serta penelitian "*Psychometric Properties of Beach Center Family Quality of Life Scale for Indonesian Families' Children Without Disabilities*" (Proceedings of the 2nd Tarumanagara International Conference on the application of Social Sciences and Humanistic (TICASH, 2020)).

BAB 20

Meningkatkan Kesejahteraan Psikologis Guru pada Masa Pandemi COVID-19

Monika
Jovita Antonia Unggara
Acong Hutomo Kaspar
Program Studi Psikologi Jenjang Sarjana
Fakultas Psikologi Universitas Tarumanagara

Abstrak

Pembelajaran Jarak Jauh (PJJ) merupakan solusi yang dipilih untuk mengatasi masalah pendidikan akibat pandemi Covid-19 yang terjadi di Indonesia. Namun demikian, berbagai permasalahan juga muncul selama PJJ dan berpengaruh terhadap kesejahteraan psikologis guru. Kesejahteraan psikologis memegang peran penting dalam kualitas layanan yang diberikan guru bagi para peserta didik. Guru akan mampu menunjukkan performa kerja yang optimal dan relasi yang hangat dengan rekan kerja dan peserta didik, jika guru tersebut memiliki kesejahteraan psikologis yang tinggi. Penting bagi para pemerhati pendidikan untuk memberikan perhatian lebih pada kesejahteraan psikologis guru ini, karena guru merupakan elemen kunci bagi terciptanya proses belajar mengajar yang efektif.

Kata kunci: Kesejahteraan psikologis, guru, pandemi Covid-19

1.1 Pendahuluan/ Latar Belakang

Coronavirus Disease (Covid-19) adalah infeksi virus baru yang dimulai di China sejak akhir tahun 2019 yang lalu, serta dinyatakan sebagai kondisi darurat kesehatan bagi dunia internasional sejak Januari 2020. Pandemi ini mulai masuk ke Indonesia sekitar bulan Maret 2020 dan memberi dampak yang signifikan terhadap berbagai macam sektor di Indonesia, tak terkecuali sektor pendidikan. Dalam surat edaran No. 4 Mendikbud tahun 2020, Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan mengatur tentang Pedoman Pelaksanaan Belajar dari Rumah (BDR) selama masa darurat Covid-19. Keselamatan dan kesehatan lahir batin dari peserta didik, pendidik, serta seluruh warga satuan pendidikan, menjadi pertimbangan utama diberlakukannya pelaksanaan belajar dari rumah atau lebih dikenal dengan Pembelajaran Jarak Jauh (PJJ).

Pelaksanaan PJJ ini tentunya membawa perubahan besar dalam sistem pengajaran yang sebelumnya biasa diadakan secara luring (luar jaringan) atau tatap muka secara langsung, menjadi daring (dalam jaringan). UNESCO (*United Nations Educational, Scientific and Cultural Organization*) menyatakan bahwa terdapat lebih dari 63 juta guru dari seluruh dunia terdampak situasi pandemi Covid-19, yang membuat para guru perlu membiasakan diri melakukan PJJ atau pembelajaran secara daring (O'Hagan, 2020). Federasi Serikat Guru Indonesia (FSGI) juga menyatakan bahwa setidaknya 68 juta peserta didik dan 3,2 juta guru dihadapkan dengan kebiasaan baru dalam kelangsungan pembelajaran selama situasi pandemi ini (CNN Indonesia, 2020).

Pembelajaran jarak jauh memerlukan penguasaan teknologi agar pembelajaran secara daring ini dapat berlangsung secara efektif. Permasalahan yang umumnya dialami oleh para guru meliputi kompetensi guru mengajar secara daring, kurangnya penguasaan guru terkait teknologi, serta permasalahan terkait biaya internet/kuota dan juga listrik yang melonjak (Mastura & Santaria, 2020). Para guru yang bekerja di rumah ini juga menurun motivasi kerjanya, disebabkan oleh perubahan suasana kerja yang dilakukan dari rumah, sehingga mudah terdistraksi oleh media dan hiburan lainnya (Purwanto et al., 2020). Selain itu, kondisi yang terjadi di tengah pemberlakuan pembelajaran jarak jauh ini,

membuat guru mengalami stres yang cukup tinggi dikarenakan oleh berbagai *stressor*. Berdasarkan penelitian sebelumnya, *stressor* yang dihadapi oleh para guru ini terkait berbagai kekhawatiran diantara tentang kesehatan keluarga, kehilangan kendali atas keputusan pribadi dan pekerjaan, tekanan pengajaran secara daring, karena jam kerja tidak teratur, beban kerja, serta keuangan (MacIntyre et al., 2020). Ketika stres yang dialami oleh para guru ini sedemikian tinggi, maka dampak yang dirasakan oleh para guru adalah keinginan untuk meninggalkan pekerjaannya (Ryan et al., 2017).

Tingginya tingkat stres terkait pekerjaan sebagai guru mengakibatkan rendahnya tingkat kesejahteraan psikologis guru. Johnson et al. (2005) menyatakan bahwa guru menempati posisi kedua dari enam profesi dengan tingkat kesejahteraan psikologis terburuk. Di sisi lain, sehat secara jasmani dan rohani merupakan salah satu kualifikasi yang harus dipenuhi oleh guru, agar dapat menjalankan kegiatan belajar mengajar dengan efektif dan efisien. Cherkowski (2018) juga mengemukakan bahwa untuk menciptakan pembelajaran yang berkualitas, seorang guru harus terlibat aktif serta resilien, dan tentunya sejahtera. Kesejahteraan ini dapat tercapai saat guru mampu menyeimbangkan kemampuan yang dimiliki dengan *stressor* yang dihadapi (Stanley, 2019). Kesejahteraan guru sendiri dapat dipengaruhi oleh berbagai hal, diantaranya adalah beban kerja profesi yang dimiliki oleh guru, keterlibatan guru dalam kegiatan-kegiatan yang ada di sekolah, serta kualitas relasi interpersonal yang dimiliki oleh guru tersebut (Song & Zhang, 2020; Owen, 2016).

Diener (1984) mengemukakan bahwa kesejahteraan adalah keadaan ketika individu merasa puas terhadap seluruh aspek kehidupan yang dimiliki. Secara psikologis, kesejahteraan merupakan keadaan di mana seorang individu mampu dan dapat bertumbuh dan berkeinginan untuk berkembang secara maksimal demi tercapainya potensi maksimal yang terdapat dalam dirinya (Ryff, 1995). Apabila guru dapat mencapai tingkat kesejahteraan psikologis yang baik, maka kualitas pribadi yang dimiliki guru tersebut akan terlihat serta dapat menunjang kompetensi guru dalam pekerjaannya (McCallum & Price, 2010).

Kompetensi yang baik dari seorang guru, juga dapat menunjang efektivitas pembelajaran di dalam kelas dan dapat meningkatkan pencapaian diri peserta didik (Hammond, 2000). Guru yang memiliki tingkat kesejahteraan psikologis yang tinggi, mampu menciptakan, mengembangkan, serta mempertahankan relasi yang harmonis dengan peserta didik. Selain itu, guru tersebut juga memiliki strategi manajemen kelas yang efektif, serta mampu mengajarkan peserta didik terkait pengembangan kemampuan sosial serta emosional secara efektif (Jennings & Greenberg, 2009, dalam Embse & Mankin, 2020).

1.2 Isi dan Pembahasan

Kesejahteraan memiliki makna yang lebih dari sekedar perasaan bahagia, namun kesejahteraan memiliki arti yang lebih luas yang meliputi aspek personal dan sosial. Relasi yang positif, kemampuan memaknai suatu kejadian, dan adanya tujuan hidup yang jelas serta terarah berperan penting dalam menentukan kesejahteraan hidup seseorang (*British Psychological Society*, 2011). Huppert (2009) menyatakan bahwa kesejahteraan psikologis merupakan penilaian individu mengenai kebahagiaan, kepuasan atas kesehatan fisik dan mental, psikososial, termasuk kehidupan dalam pekerjaan dan sosial-ekonomi. Jadi dengan demikian, kesejahteraan psikologis merupakan gabungan antara perasaan nyaman (*well)* yang dirasakan oleh seorang individu serta kemampuannya dalam mengelola diri secara efektif.

Individu dengan tingkat kesejahteraan psikologis yang tinggi cenderung akan merasa senang, mampu, penuh dukungan, serta puas dengan hidup yang dimiliki. Selain itu, kesejahteraan psikologis juga seringkali diasosiasikan dengan pemikiran fleksibel dan kreatif, perilaku prososial yang ditunjukkan, serta kondisi kesehatan fisik yang baik. *Deci* dan Ryan (2008) mengemukakan konsep kesejahteraan psikologis ke dalam dua perspektif, yaitu *hedonia* dan *eudaimonia.* Perspektif *hedonia* dikaitkan dengan konsep kesejahteraan subyektif (Diener, 2000) yang kemudian dikaitkan dengan emosi positif serta kepuasan terhadap hidup secara keseluruhan yang

dialami oleh individu. Di lain sisi, *eudaimonia* dikaitkan dengan aspek pemenuhan tujuan hidup seseorang dalam kesejahteraan. Perspektif *eudaimonia* ini didasari teori kesejahteraan psikologis yang diungkapkan oleh Carol D. Ryff.

Ryff (1989) mengungkapkan bahwa kesejahteraan psikologis merupakan cara seseorang berpikir positif tentang dirinya, dan kesadaran yang dimiliki akan keterbatasan yang ada pada dirinya sendiri. Individu tersebut akan mencoba menciptakan kehangatan dan rasa percaya dalam sebuah relasi dengan orang lain, menciptakan lingkungan yang sesuai dengan keinginan dan kebutuhannya. Di sisi lain, individu tersebut juga mengembangkan *self-determination* dan kewibawaan, menentukan tujuan hidupnya serta membuatnya lebih bermakna. Individu tersebut juga mengembangkan bakat dan kemampuan dirinya secara optimal.

Selanjutnya Ryff (1989) mengutarakan bahwa terdapat enam dimensi yang dapat digunakan dalam mengukur kesejahteraan psikologis individu. Keenam dimensi tersebut adalah *self-acceptance, positive relations with other, autonomy, environmental mastery, purpose in life,* dan *personal growth.* Seorang individu dikatakan memiliki tingkat kesejahteraan yang tinggi apabila mencapai skor tinggi dalam pengukuran keenam dimensi tersebut. Dimensi pertama adalah *self-acceptance*. *Self-acceptance* merupakan ciri individu sehat secara mental yang mencakup kemampuan aktualisasi diri, kemampuan berfungsi secara optimal sebagai manusia, dan menjadi individu yang matang. *Self-acceptance* juga dikaitkan dengan perasaan positif yang dimiliki oleh individu terhadap dirinya secara keseluruhan. Pada dimensi ini, individu yang mendapat skor tinggi akan menunjukkan sikap positif akan diri sendiri, dalam hal mengakui, dan menerima berbagai aspek diri termasuk kualitas baik dan buruk. Individu tersebut juga dapat menerima pengalaman masa lalu yang buruk maupun yang baik, serta menerima aspek diri terkait kualitas baik dan buruk. Jika individu tersebut mendapatkan skor rendah, maka ditunjukkan dengan adanya perasaan tidak puas dengan dirinya, kecewa dengan kondisinya, masa lalu yang dimilikinya, atau mungkin memiliki masalah dengan kualitas pribadi, serta tidak menjadi dirinya sendiri.

Dimensi kedua adalah *positive relations with others*. *Dimensi positive relations with others* memiliki ciri kemampuan individu untuk menjalin hubungan yang hangat dan penuh rasa percaya dengan orang lain. Hubungan atau relasi tersebut dapat berupa hubungan dalam keluarga, hubungan pertemanan, maupun hubungan percintaan. Pada dimensi ini dijelaskan bahwa sebagai individu yang sejahtera secara psikologis, seseorang akan memiliki empati dan afeksi yang kuat terhadap semua orang. Skor yang tinggi pada aspek ini, menunjukkan bahwa individu tersebut memiliki hubungan yang hangat dengan orang lain, mampu berempati, penuh kasih sayang, serta menerima orang lain apa adanya. Sedangkan skor yang rendah pada aspek ini menunjukkan kurangnya hubungan yang dekat dengan banyak orang, percaya hanya dengan sedikit orang, memiliki kesulitan untuk membangun hubungan interpersonal yang hangat, sering merasa terisolasi dan frustrasi, serta tidak mengetahui cara mempertahankan hubungan dengan orang lain.

Dimensi ketiga adalah *autonomy. Autonomy* merupakan dimensi kesejahteraan psikologis yang tampak saat seorang individu mampu menjadi mandiri. Dalam hal ini, mandiri diartikan sebagai keadaan tidak bergantung kepada penerimaan orang lain maupun lingkungan. Seorang individu cenderung akan mengevaluasi dirinya berdasarkan standar yang telah ia tetapkan sendiri, bukan berdasarkan standar ataupun penilaian orang lain. Individu yang memiliki skor *autonomy* yang tinggi, ditunjukkan dengan kemampuan individu tersebut untuk menjadi lebih mandiri, mampu mengatasi tekanan sosial untuk kemudian berpikir dan bertindak dengan cara sendiri, mampu mengatur perilaku diri sendiri, serta mampu mengevaluasi diri dengan standarnya sendiri. Sebaliknya, individu yang memiliki skor *autonomy* yang rendah, akan melihat penilaian orang lain dalam membuat keputusan, selalu mengikuti tekanan sosial dalam berpikir dan bertindak.

Dimensi keempat adalah *environmental mastery. Environmental mastery* didefinisikan sebagai kemampuan individu untuk menciptakan lingkungan atau mengatur keadaan agar sesuai dengan kondisi dirinya. Kemampuan individu untuk melihat peluang dalam lingkungannya juga termasuk dalam dimensi *environmental mastery*. Seorang individu yang *environmental mastery* yang

tinggi, mampu menguasai dan mengelola lingkungan, mampu mengendalikan berbagai permasalahan atau aktivitas eksternal, mampu memanfaatkan peluang sekitar secara efektif, serta dapat memilih atau menciptakan konteks yang sesuai kebutuhan serta nilai-nilai pribadi. Sebaliknya, pada individu yang memiliki skor *environmental mastery* yang rendah, tampak bahwa individu tersebut mengalami kesulitan dalam mengelola urusan sehari-hari, merasa tidak dapat mengubah atau meningkatkan lingkungannya, tidak menyadari peluang di sekitarnya, serta tidak memiliki kendali atas dunia eksternal di luar dirinya.

Dimensi kelima adalah *purpose in life. Purpose in life* merupakan dimensi yang berfokus pada kemampuan individu dalam pemahaman akan tujuan hidup yang jelas dan penuh makna. Kemampuan seseorang dalam menemukan makna dan arah kehidupan merupakan tantangan mendasar dalam hidup. Kedewasaan diri juga menekankan pada pemahaman seseorang tentang tujuan hidupnya, perasaan terarah, serta intensionalitas. Perubahan tujuan dalam hidup, seperti menjadi lebih produktif, kreatif, stabilitas emosi, akan membawa hidup seseorang menjadi lebih bermakna. Skor tinggi pada dimensi ini mengindikasikan bahwa individu memiliki tujuan hidup yang jelas dan terarah, serta dapat memaknai setiap kejadian yang dialami dengan baik. Sedangkan skor yang rendah pada dimensi ini menunjukkan bawah individu tersebut merasa tidak memiliki makna di dalam hidupnya, hanya memiliki sedikit tujuan hidup, serta tidak memiliki pandangan hidup yang terarah.

Terakhir, dimensi keenam adalah *personal growth.* Dimensi *personal growth* ditunjukkan dengan kemampuan individu untuk mengembangkan diri sampai kepada potensi diri maksimal, yaitu bertumbuh dan berkembang sebagai manusia. Pada umumnya, individu dengan skor tinggi pada dimensi ini akan cenderung bersikap terbuka pada pengalaman baru dan lebih sadar akan potensi atau kemampuan yang dimiliki dan dapat mengembangkan kemampuan tersebut menjadi suatu hal yang lebih bermakna bagi dirinya maupun orang lain. Skor tinggi pada dimensi ini menunjukkan bahwa individu tersebut merasa perlu untuk mengembangkan potensi-potensi yang ada di dalam

dirinya, terbuka untuk pengalaman baru, menyadari akan potensi yang dimilikinya, serta mampu melihat perkembangan dirinya dari waktu ke waktu menjadi lebih efektif. Sebaliknya, skor yang rendah pada dimensi ini, ditunjukkan ketika seseorang merasa mengalami stagnasi, merasa tidak mampu mengembangkan pribadi dan perilakunya, merasa bosan, dan tidak tertarik pada kehidupannya.

Adapun faktor-faktor yang memengaruhi kesejahteraan psikologis menurut Ryff & Singer (1996) antara lain adalah: 1) jenis kelamin; 2) status sosial ekonomi; 3) usia; 4) budaya. Aspek pertama adalah jenis kelamin. Pada penelitian yang dilakukan, ditemukan adanya perbedaan pada aspek *positive relations with others,* pada pria dan wanita. Berdasarkan hasil penelitian tersebut, diketahui bahwa wanita dalam segala usia secara konsisten memiliki nilai lebih tinggi dalam hal membina hubungan positif dengan orang lain daripada pria, dan wanita cenderung mendapat skor yang lebih tinggi dalam hal *personal growth,* sedangkan pada aspek lainnya tidak menunjukkan perbedaan signifikan (Ryff, 1989; Ryff & Keyes, 1995; Ryff & Singer, 1996). Aspek kedua adalah status sosial ekonomi, status sosial ekonomi terkait termasuk dalam pendidikan, pendapatan, dan jabatan dalam pekerjaan. Penelitian yang dilakukan secara longitudinal mengenai pencapaian pendidikan dan pekerjaan menemukan bahwa skor kesejahteraan psikologis lebih tinggi ditemukan pada mereka yang memiliki pencapaian pendidikan yang lebih tinggi, sehingga menunjukkan terdapat perbedaan untuk dimensi *purpose in life* dan *personal growth.* Kesejahteraan psikologis yang lebih tinggi juga ditunjukkan pada mereka yang memiliki status pekerjaan yang lebih tinggi.

Aspek ketiga adalah usia. Berdasarkan hasil penelitian, ditemukan bahwa peningkatan terjadi pada dimensi *environmental mastery* dan *autonomy* seiring bertambahnya usia. Selain itu, dimensi *purpose in life* dan *personal growth* juga secara jelas menunjukkan peningkatan seiring bertambahnya usia (Ryff & Singer, 1996). Pada dimensi *self-acceptance* dan *positive relations with others* juga menunjukkan variasi perbedaan yang cukup signifikan (Ryff, 1989; Ryff & Keyes, 1995; Ryff & Singer, 1996). Kemudian aspek keempat yaitu budaya. Berdasar hasil penelitian, ditemukan adanya perbedaan antara negara yang hidup

secara individualis seperti negara barat, mereka memiliki skor pada dimensi *self-acceptance* dan *autonomy* yang lebih tinggi. Sebaliknya, pada negara yang memiliki budaya kolektif yang ditemukan lebih rendahnya dimensi *self-acceptance* dan *autonomy* (Ryff & Singer, 1996). Namun demikian, pada budaya kolektivis ditemukan pada dimensi *positive relation with others* lebih tinggi dibandingkan dengan individualis (Ryff, 1995).

Selanjutnya mengenai dampak kesejahteraan psikologis, yaitu misalnya pada kualitas dan permasalahan tidur (Steptoe, 2008). Selain itu, kesejahteraan psikologis juga mempengaruhi tekanan pekerjaan dan keluarga. Ketika kesejahteraan psikologis seseorang tinggi, maka beban hidup dan pekerjaan yang dirasakan oleh orang tersebut akan terasa lebih ringan, serta memiliki kepuasan akan hidup yang lebih tinggi (Jung, 2017). Pengaruh lainnya dalam pekerjaan juga terjadi pada individu dengan kesejahteraan psikologis yang rendah, kondisi kesejahteraan psikologis yang rendah akan menimbulkan motivasi yang lebih tinggi untuk berhenti dari pekerjaannya (Skaalvik & Skaalvik, 2018). Kesejahteraan psikologis yang tinggi membuat peningkatan juga pada performa kerja yang diberikan oleh seseorang. Sebaliknya, ketika kesejahteraan psikologisnya rendah, maka perfoma kerja individu tersebut menjadi berkurang (Villarosa & Ganotice, 2018; Wright & Corpanzano, 2000).

Kemudian, salah satu hasil penelitian yang membahas mengenai kesejahteraan psikologis pada guru, menggambarkan bahwa dengan tingkat kesejahteraan yang tinggi, guru mampu menunjukkan kualitas dan kompetensi terbaik yang dimilikinya dalam proses pembelajaran (McCallum & Price, 2010). Selanjutnya, kompetensi yang baik disebut dapat menunjang efektivitas pembelajaran di kelas dan pencapaian peserta didik (Hammond, 2000). Guru dengan tingkat kesejahteraan yang tinggi mampu mengembangkan dan mempertahankan hubungan yang harmonis dengan peserta didik, memiliki strategi manajemen kelas yang efektif, dan mengajarkan peserta didik terkait pengembangan kemampuan sosial serta emosional (Jennings & Greenberg, 2008, dalam Embse & Mankin, 2020, p. 2) Guru dengan

tingkat kesejahteraan psikologis yang tinggi mampu memberikan kontribusi melalui cara yang paling kreatif, inovatif, serta cerdas dalam melaksanakan pembelajaran dengan tujuan membentuk peserta didik menjadi individu yang lebih berkualitas (Zaki, 2016).

Kesejahteraan psikologis pada guru juga memiliki peran yang penting, karena kesejahteraan psikologis guru yang tinggi akan membuat kesejahteraan psikologis yang tinggi pula bagi siswanya, serta rendahnya distress yang dialami oleh siswa (Harding et al., 2019). Pada penelitian yang dilakukan di Inggris ditemukan bahwa untuk meningkatkan performa siswa, pihak sekolah perlu memperhatikan kesejahteraan psikologis guru. Hal ini dikarenakan guru yang termotivasi dapat membuat siswanya menjadi lebih termotivasi, percaya diri, dan bahagia. Selain itu meningkatnya kesejahteraan psikologis pada guru juga dapat memengaruhi kinerja siswa dan sebaliknya (Briner & Dewberry, 2007). Penelitian terkait kesejahteraan psikologis yang dilakukan di Amerika, Turki, dan Pakistan berdasarkan perbandingan pendapatan perkapita suatu negara, menunjukkan adanya perbedaan pada tingkat kesejahteraan psikologisnya. Hal ini terlihat melalui pendapatan perkapita guru di Amerika paling tinggi memiliki tingkat kesejahteraan psikologis yang paling tinggi pula, Turki yang memiliki pendapatan perkapita menengah memiliki tingkat kesejahteraan psikologis sedang, namun masih lebih tinggi dibanding Pakistan yang memiliki pendapatan perkapita paling rendah (Özü et al., 2017). Meninjau hasil penelitian tersebut, dapat diketahui bahwa pendapatan guru memiliki sebuah pengaruh pada tingkat kesejahteraan psikologis yang dimiliki oleh seorang guru.

Penelitian lain yang dilakukan di Portugal, menunjukkan bahwa kesejahteraan guru sebelum pandemi dan saat pandemi berbeda. Guru memiliki tingkat kepuasan yang lebih tinggi sebelum pandemi. Situasi pandemi menimbulkan perspektif negatif yang lebih tinggi dibandingkan perspektif positif terkait kesejahteraan. Hal tersebut muncul dikarenakan kesulitan untuk mengajar yang meningkat selama masa pandemi, sehingga dapat menciptakan pandangan negatif mereka terhadap profesi guru (Alves et al, 2020). Selanjutnya, penelitian di Indonesia yang dilakukan pada sejumlah guru SMP, menunjukkan

adanya hubungan yang negatif dan signifikan antara stres pada guru dan kesejahteraan psikologis guru. Pada penelitian tersebut diketahui bahwa tingkat kesejahteraan psikologis guru di Indonesia tergolong cukup tinggi, serta tingkat stres yang rendah. Namun demikian, meski skor stres pada guru tersebut rendah, para guru tetap membutuhkan perhatian selama masa pandemi ini, karena adanya kemungkinan skor yang tinggi pada dimensi-dimensi stres tertentu (Unggara & Monika, 2021). Selain itu, dalam penelitiannya di sejumlah guru SMA di Jakarta, Kaspar dan Monika (2021), juga menemukan bahwa tingkat kesejahteraan psikologis guru SMA di Jakarta tergolong tinggi. Hal-hal yang membuat guru merasa nyaman selama pembelajaran jarak jauh, antara lain adalah adanya waktu yang lebih fleksibel, para guru dapat mengembangkan diri dan membuat pembelajaran menjadi lebih menarik, waktu bersama keluarga menjadi lebih banyak, serta dapat menghemat biaya perjalanan dan menghemat waktu perjalanan dari rumah ke sekolah tempat mereka mengajar.

Kesejahteraan psikologis didasarkan pada teori *self-determination* di mana seseorang yang memiliki kesejahteraan psikologis yang baik, ditandai dengan empat konsep motivasi berikut ini: 1) mampu mencari tujuan intrinsik dan memberikan prioritas pada pengembangan pribadi, komunitas, dan relasi sosial; 2) mampu bertindak dengan cara yang independen dan mandiri; 3) berperilaku dengan penuh rasa kesadaran; dan 4) berusaha memenuhi semua kebutuhan psikologis mereka. Ryff dan Singer (1989) menyarankan pentingnya seseorang memiliki enam dimensi dalam konsep kesejahteraan psikologis (yaitu *self-acceptance, positive relations with other, autonomy, environmental mastery, purpose in life, dan personal growth*), agar kehidupan dapat berjalan dengan baik. Ketika seorang guru memiliki keenam dimensi ini, maka guru tersebut akan lebih memahami potensinya dalam proses belajar mengajar, mengembangkan diri, memiliki keyakinan diri, dan mampu menentukan tujuan hidupnya. Selain itu, dengan memiliki kesejahteraan psikologis yang tinggi, seorang guru juga mampu memahami makna dan arah dari tujuan pengajaran dan pembelajaran, membuat

guru lebih percaya diri dalam menentukan perilaku mereka sendiri, serta menguasai situasi lingkungan sekolah, dan pada akhirnya dapat tercipta ikatan yang kuat antara guru dan para siswanya. Ketika guru memiliki kesejahteraan psikologis yang tinggi, maka guru tersebut dapat berkontribusi secara kreatif, inovatif, dan memberikan masukan yang bermakna untuk kemajuan siswa.

Berdasarkan konsep kesejahteraan psikologis di atas, dapat disimpulkan beberapa cara untuk meningkatkan kesejahteraan psikologis guru, antara lain dengan melakukan hal-hal berikut ini: 1) menerima dan mengakui kualitas baik dan buruk yang ada di dalam dirinya dan berusaha mengaktualisasikan kemampuan diri; 2) menjalin hubungan yang hangat dan penuh rasa percaya dengan orang lain, baik dalam lingkup keluarga, rekan sekerja, maupun hubungan para peserta didik; 3) berusaha bersikap mandiri dan tidak bergantung pada penerimaan orang lain dan lingkungannya; 4) berusaha memanfaatkan peluang yang ada di sekitar secara efektif, serta mampu mengatasi dan mengendalikan berbagai permasalahan yang muncul dari lingkungan sekitar; 5) berusaha menemukan makna dan arah tujuan hidup, terutama tujuan dalam profesinya sebagai guru; dan 6) berusaha mengembangkan diri sampai pada potensi diri yang maksimal.

1.3 Penutup

Tantangan guru pada masa pandemi ini sedemikian besar; penguasaan teknologi, keterampilan komunikasi, serta kemampuan berinovasi dalam metode-metode pengajaran yang kreatif dan efektif menjadi hal yang mutlak dimiliki oleh guru. Namun demikian, satu hal yang perlu diingat adalah bahwa seluruh proses pembelajaran tidak dapat berjalan secara efektif, jika guru memiliki kesejahteraan psikologis yang rendah. Tingkat kesejahteraan psikologis guru yang tinggi, menjadikan guru mampu menerima keadaan dirinya, memiliki hubungan yang harmonis dengan peserta didik, mampu mengatasi segala kesulitan yang muncul selama pembelajaran jarak jauh, mampu menemukan makna hidupnya sebagai pendidik, serta mampu mengembangkan potensi dirinya secara optimal.

Kesejahteraan psikologis sangat penting dimiliki oleh seseorang terutama yang memiliki profesi sebagai guru, karena profesi ini berbicara tentang realisasi kekuatan dan potensi manusia, serta kemampuan berinovasi dan kreativitas dalam aktivitas pengajarannya. Kesejahteraan psikologis guru berfokus pada makna hidup dan tujuan akhir dari pengajaran, yang sangat berguna untuk terciptanya pembelajaran yang efektif dan terciptanya generasi mendatang yang lebih berkualitas. Oleh karena itu, penulis menyarankan untuk memasukkan tema kesejahteraan psikologis ini ke dalam program pendidikan guru.

Referensi

Alves, R., Lopes, T., & Precioso, J. (2020). Teachers' well-being in times of Covid-19 pandemic: factors that explain professional well-being. *International Journal of Educational Research and Innovation (IJERI), 15*, 203-217. Doi: https://doi.org/10.46661/ijeri.15120

Briner, R., & Dewberry, C. (2007). *Staff well-being is key to school success.* Worklife Support, Ltd.

British Psychological Society (BPS). (2011, April 12). *Psychologists say well-being is more than 'happiness'*. ScienceDaily. Retrieved September 20, 2020 from www.sciencedaily.com/releases/2011/04/110412100717.htm

CNN Indonesia. (2020, April, 27). Survei KPAI: Guru tak interaktif selama belajar dari rumah. *CNN Indonesia. https://www.cnnindonesia.com/nasional/20200427160228-20-497716/survei-kpai-guru-tak-interaktif-selama-belajar-dari-rumah/*

Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2008). Hedonia, eudaimonia, and well-being: An introduction. *Journal of Happiness, 9,* 1-11. Doi: 10.1007/s10902-006-9018-1

Diener, E. (2000) Subjective well-being: The science of happiness and a proposal for a national index. *American Psychologist*, *55*, 34-43. Doi: https://doi.org/10.1037/0003-066X.55.1.34

Embse, N., & Mankin, A. (2020). Changes in teacher stress and wellbeing throughout the academic year. *Journal of Applied School Psychology*. Doi: 10.1080/15377903.2020.1804031

Hammond, L. D. (2000). Teacher quality and student achievement: A reviews of state policy evidence. *Education Policy Analysis Archives, 8*(1), 1-44. Doi: https://doi.org/10.14507/epaa.v8n1.2000

Harding, S., Morris, R., Gunnell, D., Ford, T., Hollingworth, W., Tilling, K., Evans, R., Bell, S., Grey, J., Brockman, R., Campbell, R., Araya, R., Murphy, S., & Kidger, J. (2019). Erratum: Is teachers' mental health and wellbeing associated with students' mental health and wellbeing? (Journal of Affective Disorders, (S0165032719305907), (10.1016/j.jad.2019.03.045)). *Journal of Affective*

Disorders, 253(April), 460–466. Doi: https://doi.org/10.1016/j.jad.2019.03.046

Huppert, F.A. (2009). Psychological well-being: Evidence regarding its causes and consequences**.** *Applied Psychology: Health and Well–Being*, *1,* 137–164. Doi: https://doi.org/10.1111/j.1758-0854.2009.01008.x

Kaspar, A.H. (2021). Gambaran Psychological Well-Being pada Guru SMA di Jakarta (Studi pada masa pandemi Covid-19). *Prosiding Seri Seminar Nasional (SERINA) Universitas Tarumanagara.* Jakarta, Indonesia.

Kementerian Pendidikan dan Budaya. (2020). *Kemendikbud Terbitkan Pedoman Penyelenggaraan Belajar dari Rumah*. Kementerian Pendidikan dan Budaya. https://www.kemdikbud.go.id/main/blog/2020/05/kemendikbud-terbitkan-pedoman-penyelenggaraan-belajar-dari-rumah

Kementerian Pendidikan dan Budaya. (2020). SE *Mendikbud: Pembelajaran secara Daring dan Bekerja dari Rumah untuk Mencegah Penyebaran Covid-19*. Kementerian Pendidikan dan Budaya. https://www.kemdikbud.go.id/main/blog/2020/03/se-mendikbud-pembelajaran-secara-daring-dan-bekerja-dari-rumah-untuk-mencegah-penyebaran-covid19

Mastura, M., & Santaria, R. (2020). Dampak Pandemi Covid-19 Terhadap Proses Pengajaran Bagi Guru Dan Siswa. *Jurnal Studi Guru Dan Pembelajaran*, *3*(2), 289-295. Doi: https://doi.org/10.30605/jsgp.3.2.2020.293

MacIntyre, P. D., Gregersen, T., & Mercer, S. (2020). Language teachers' coping strategies during the Covid-19 conversion to online teaching: Correlations with stress, wellbeing and negative emotions. *System*, *94*, 102352. Doi: https://doi.org/10.1016/j.system.2020.102352

McCallum, F., & Price, D. (2010). Well teachers, well students. *Journal of Student Wellbeing, 4*(1), 19-34. Doi: 10.21913/JSW.v4i1.599

O'Hagan, C. (2020, Oktober 5). *With over 63 million teachers impacted by the COVID-19 crisis, on world teachers' day, UNESCO urges increased investment in teachers for learning recovery*. UNESCO. Doi: https://en.unesco.org/news/over-63-million-teachers-impacted-covid-19-crisis-world-teachers-day-unesco-urges-increased

Özü, Ö., Zepeda, S., Ilgan, A., Jimenez, A. M., Ata, A., & Akram, M. (2017). Teachers' psychological well-being: a comparison among teachers in U.S.A., Turkey and Pakistan. *International Journal of Mental Health Promotion*, *19*(3), 144–158. Doi: https://doi.org/10.1080/14623730.2017.1326397

Ryff, C. D. (1989). Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology, 57*(6), 1069-1081. Doi: https://doi.org/10.1037/0022-3514.57.6.1069

Ryff, C. D. (1995). Psychological well-being in adult life. *Current Directions in Psychological Science, 4*(4), 99-104. DOI: 10.1111/1467-8721.ep10772395

Ryff, C. D., & Keyes, C. L. M. (1995). The structure of psychological well-being revisited. *Journal of Personality and Social Psychology*, *69*(4), 719–727. Doi:10.1037/0022-3514.69.4.719

Ryff, C. D., & Singer, B. H. (1996). Psychological Well-Being: Meaning, Measurement, and Implications for Psychotherapy Research Key Words Self-acceptance Purpose in life Positive relationships Personal growth Autonomy Environmental mastery Sociodemographic differences Vulnerability Resilien. *Psychother Psychosom*, *65*, 14–23.

Skaalvik, E. M., & Skaalvik, S. (2015). Job satisfaction, stress and coping strategies in the teaching profession: What do teachers say? *International Education Studies*, *8*(3), 181-192. Doi: http://dx.doi.org/10.2466/14.02.PR0.114k14w0

Stanley, J. (2019, Januari 30). *Teacher well-being: A shared definition*. SecEd: The Voice for Secondary Education. https://www.sec-ed.co.uk/blog/teacher-wellbeing-a-shared-definition/

Steptoe, A., O'Donnell, K., Marmot, M., & Wardle, J. (2008). Positive affect, psychological well-being, and good sleep. *Journal of Psychosomatic Research, 64*(4), 409–415. Doi: https://doi.org/10.1016/j.jpsychores.2007.11.008

Unggara, J.A. & Monika. (2021). Distance learning in Indonesia: How does our teachers doing. *Proceedings of the International Conference on Economics, Business, Social, and Humanities.* Indonesia

Villarosa. J. B., & Ganotice. F. A. (2018). Construct validation of Ryff's psychological

well-being scale: Evidence from Filipino teachers in the Philipines. *Philipine Journal of Psychology*, *51*(1), 1-20

Wright, T. A., & Cropanzano, R. (2000). Psychological well-being and job satisfaction as predictors of job performance. *Journal of Occupational Health Psychology, 5*(1), 84–94. Doi: https://doi.org/10.1037/1076-8998.5.1.84

Zaki, S. (2016). Psychological well being: Teachers need to enhance in teaching. *International Education & Research Journal, 2*(7), 27-29. Diunduh Oktober 29, 2020, dari https://www.academia.edu/27258819/Psychological_well_being_teachers_need_to_enhance_in_teaching

Profil Penulis

Monika, S.Psi., M.Psi., Psikolog.

Monika (M) menempuh pendidikan Magister Profesi Psikologi di Universitas Tarumanagara pada tahun 2006-2008. Sebelumnya, M merupakan lulusan Sarjana (S1) Psikologi di Universitas Katolik Soegijapranata Semarang pada tahun 1997-2002. Aktivitas M saat ini adalah menjadi pembicara di berbagai seminar terkait karir dan pendidikan, serta menjalankan praktik konseling psikologi. Karya-karya yang dihasilkan M antara lain: menulis artikel ilmiah yang dipublikasikan dalam prosiding nasional maupun internasional terkait psikologi pendidikan khususnya kesejahteraan psikologis guru, menulis buku saku terkait Multiple Intelligence yang telah mendapatkan Surat Pencatatan Hak Cipta oleh Dirjen HKI, menulis artikel populer di Kompas terkait perencanaan karir, serta menjadi pembicara di berbagai acara seminar dan talkshow dengan topik seputar psikologi pendidikan.

Jovita Antonia Unggara

Jovita Antonia Unggara (JAU) adalah Sarjana Psikologi yang lulus pada tahun 2021 dari Universitas Tarumanagara. Setelah menyelesaikan pendidikan dan mendapat gelar Sarjana Psikologi, aktivitas JAU saat ini adalah bekerja sebagai Growth Marketing Associate di perusahaan teknologi, Tokopedia.

Acong Hutomo Kaspar

Acong Hutomo Kaspar (AHK) merupakan lulusan Sarjana Psikologi pada tahun 2021 di Universitas Tarumanagara. Kegiatan AHK saat ini sedang mengembangkan usaha yang bergerak dibidang textile.

BAB 21

Resesi dan Kesehatan Mental

Meike Kurniawati
Program Studi Psikologi Jenjang Sarjana
Fakultas Psikologi Universitas Tarumanagara

Abstrak

Pandemi COVID-19 tidak hanya berdampak pada peningkatan korban jiwa, tetapi juga berdampak luas dan langsung terhadap penurunan perekonomian dunia. Penerapan PSBB, PPKM membuat berbagai aktivitas ekonomi menurun dan sempat membuat Indonesia mengalami resesi. Resesi dapat membuat seseorang mengalami *economic stressor*, yang membawa sejumlah konsekuensi salah satunya adalah berdampak pada kesehatan mental. Tujuan tulisan ini adalah untuk membahas *economic stressor* dan mengetahui bentuk coping stress untuk menghindarkan individu dari dampak negatif resesi. *Problem-focused coping*, dimana untuk mengurangi stresor, individu akan mengatasi dengan mempelajari cara-cara atau keterampilan-keterampilan yang baru. Cara atau keterampilan baru yang dimaksud adalah ketrampilan manajemen keuangan.

Kata kunci: mengatur keuangan, resesi, *coping stress*

1.1 Pendahuluan/ Latar Belakang

Pandemi COVID-19 telah melanda dunia tak terkecuali Indonesia. Sejak Maret 2020 hingga saat ini, September 2021 Indonesia masih berjuang untuk bebas dari pandemi. Pandemi COVID-19 tidak hanya berdampak pada peningkatan korban jiwa, tetapi juga berdampak luas dan langsung terhadap penurunan perekonomian dunia.

COVID-19 adalah permasalahan kesehatan, lantas bagaimana masalah kesehatan berubah menjadi permasalahan ekonomi? Pandemi ini memaksa orang untuk membatasi aktivitasnya dengan tetap di rumah saja agar penularannya dapat diminimalkan. Hal ini yang membuat berbagai aktivitas ekonomi menurun yang berakibat pada merosotnya pendapatan perusahaan (Febrianto & Rahadi, 2021). Pembatasan Sosial Berskala Besar (PSBB) yang diterapkan oleh Pemerintah Indonesia sebagai langkah awal merespon pandemi COVID-19, menghambat berbagai sektor usaha, dan jika kebijakan terjadi dalam kurun waktu yang relatif lama maka akan menimbulkan kerugian ekonomi (Hadiwardoyo, 2020). Kebijakan *lockdown* menyebabkan penutupan beberapa sektor krusial. Bahkan beberapa perusahaan mengalami kebangkrutan dan terpaksa menutup bisnis, membuat banyak permasalahan baru muncul (Ozili & Arun, 2020).

Turunnya pendapatan bisnis akan berdampak pada penurunan distribusi pendapatan serta peningkatan pengangguran. Dari sisi individu, pandemi ini menyebabkan berkurangnya tenaga kerja atau bahkan beberapa masyarakat kehilangan pendapatannya sehingga hal ini berpengaruh pada tingkat konsumsi dan daya beli masyarakat terutama mereka yang berada dalam kategori pekerja harian dan pekerja informal, hal ini dilihat dari aspek konsumsi dan daya beli masyarakat. Penurunan yang tajam terhadap hal-hal tersebut dikhawatirkan akan mengakibatkan resesi ekonomi.

1.2 Isi dan Pembahasan

Resesi adalah kondisi di mana pertumbuhan ekonomi riil tumbuh negatif atau dengan kata lain terjadi penurunan produk domestik bruto selama dua kuartal

berturut-turut dalam satu tahun berjalan (Miraza, 2019). Resesi ditandai dengan melemahnya perekonomian global dan akan mempengaruhi ekonomi domestik negara-negara di seluruh dunia. semakin tinggi. Bagaimana dengan Indonesia?

Data dari Badan Pusat Statistik melaporkan pertumbuhan ekonomi Indonesia tahun 2020 pada triwulan kedua (Q2) mengalami kontraksi sebesar 6,13%, rekor terburuk perekonomian Indonesia sejak tahun 1999 (Blandina, Fitrian et al, 2020). Triwulan ketiga (Q3) mengalami kontraksi sebesar 5,32%, triwulan keempat (Q4) pun demikian. Resesi terjadi setelah pertumbuhan ekonomi Indonesia dua kwartal (Q2 & Q3) berturut-turut dinyatakan negatif. Perhitungan Kwartal terbagi menjadi Q1 (Januari – Maret); Q2 (April –Juni); Q3 (Juli – September) dan Q4 (Oktober – Desember). Sepanjang tahun 2020, pertumbuhan ekonomi Indonesia berada di zona negatif. Pandemi COVID-19 memukul telak perekonomian negara-negara di dunia, tak terkecuali Indonesia.

Berikut gambaran pertumbuhan ekonomi Indonesia Q1-Q4 2019, Q1-Q4 2020, dan Q1 2021

Gambar 1. Gambaran pertumbuhan ekonomi Indonesia. Sumber: BPS

Febrianto & Rahadi (2021) menjelaskan dampak yang ditimbukan dari resesi antara lain : dampak kerugian nasional (negara), dampak pada pelaku usaha, dan bagi individu.

Dampak bagi pelaku usaha:

1. Hilangnya pendapatan karena tidak ada penjualan, sedangkan pengeluaran tetap ada.
2. PHK. Kementerian ketenagakerjaan sudah mencatat sampai tanggal 1 mei 2020 terdapat total jumlah pegawai yang terkena dampak COVID-19 adalah 1,7 juta orang.
3. Penundaan rekrutmen hingga waktu yang tidak ditentukan demi menjaga keberlangsungan perusahaan.
4. Perusahaan hanya merekrut pekerja produktivitas tinggi dan *multitasking* yang mana memiliki produktivitas yang tinggi juga melakukan beberapa pekerjaan dalam satu waktu. Pandemi ini dikatakan bisa menjadi peluang bagi pengusaha untuk berpindah haluan dari padat karya menjadi padat modal.
5. Pelaku usaha lebih memilih *outsourcing* karena fleksibilitasnya dalam hubungan ketenagakerjaan.
6. Jalannya perusahaan terganggu karena proses produksi terganggu akibat dari karyawan yang tidak ada di tempat kerja dan kurangnya bahan baku. Mengapa perusahaan banyak yang kekurangan bahan baku? Banyak perusahaan yang mengandalkan Cina sebagai sumber bahan utama bahan baku mereka. COVID-19 berasal dari Cina, yang mana menyebabkan banyak pelabuhan yang ditutup sehingga mereka tidak bisa melakukan ekspor untuk memenuhi kebutuhan bahan baku perusahaan-perusahaan tersebut.
7. Daya beli masyarakat Indonesia yang rendah menjadi alasan selanjutnya dimana perusahaan tidak bisa menaikkan harga.

Dampak bagi Individu :

1. Hilangnya gaji dan atau tunjangan atau hilangnya pemasukan bagi pelaku usaha/profesi profesi informal.
2. Denda akibat terlambat atau tidak membayar kewajiban (seperti : cicilan,kredit, utang, jatuh tempo, dsb); dan kerugian immateri apabila kegagalan membayar tersebut mengakibatkan performa ketaatan bayar menjadi buruk dalam catatan Bank Indonesia.
3. Pengeluaran ekstra bagi anggota keluarga dalam kondisi darurat (misal : terkena sakit)
4. Bunga utang baru apabila terpaksa berhutang atau ketika meminta restrukturisasi hutang.
5. Kerugian akibat hilangnya pekerjaan.
6. Tidak naiknya UMP akibat kondisi ekonomi dalam masa pemulihan. Secara tidak langsung hal ini berimbas kepada buruh atau individu non aparatur sipil.

Probst (2005) menyatakan bahwa di masa meningkatnya pengangguran, PHK besar-besaran, dan ekonomi yang lesu, para pekerja (individu pekerja) akan menghadapi tekanan ekonomi (economic stressor). Terdapat 3 economic stressor : *unemployment* (pengangguran), *underemployment* (pengganguran tidak kentara/terselubung), dan *job insecurity* (ketidakamanan dalam bekerja). Probst menjelaskan bahwa meskipun ketiga stressor tersebut secara konseptual berbeda, tetapi penyebab dan konsekuensi dari ketiganya adalah sama.

Voydanoff (1990) menjelaskan economic stressor mengacu pada aspek kehidupan ekonomi yang berpotensi menimbulkan stres bagi karyawan dan keluarganya. Economic stressor terdiri dari dua komponen yaitu komponen objektif dan komponen subjektif yang mencerminkan dimensi pekerjaan dan pendapatan. Lihat tampilan gambar berikut untuk ringkasan lengkap dari dimensi dan sumber tekanan ekonomi seperti yang digariskan oleh Voydanoff (1990).

	Source of Stress	
	Employment	*Income*
Objective Stressors	Employment Instability • Duration of periods of unemployment • Number of periods of unemployment • Extent of underemployment • Downward mobility • Forced early retirement	Economic Deprivation • Inability to meet current financial needs • Loss of income and financial resources
Subjective Stressors	Employment Uncertainty • Concern about possible layoff • Assessment of onset of, duration of, and recovery from layoff • Concern about reduction in income	Economic Strain • Perceived financial adequacy • Financial concerns and worries • Adjustment to change in financial status

Gambar 2. Dimensi dan sumber tekanan ekonomi. Sumber : Voydanoff, P., & Donnelly, B. W. (1988). Economic distress, family coping, and quality of family life. In P. Voydanoff & L. C. Majka (Eds.), Families and Economic Distress: Coping Strategies and Social Policies (pp. 97–116). Beverly Hills, CA: Sage.

Komponen objektif :

Ketidakstabilan pekerjaan dan Deprivasi ekonomi. (1). Ketidakstabilan pekerjaan, misalnya, frekuensi dan lamanya tidak bekerja, terpaksa mengajukan pensiun dini, penurunan mobilitas. (2). Deprivasi ekonomi, dikaitkan dengan pendapatan rendah atau kehilangan pendapatan, ketidakmampuan finansial.

Komponen subjektif :

Ketidakpastian pekerjaan dan Ketegangan Ekonomi. (3). Ketidakpastian pekerjaan, dikaitkan dengan penilaian seseorang tentang kemungkinan dikeluarkan dari pekerjaan, pengurangan penghasilan, sedangkan (4). Ketegangan ekonomi, berkaitan dengan evaluasi status keuangan seseorang saat ini, penyesuaian yang dilakukan akibat kondisi keuangan yang berubah, kekhawatiran akan kondisi keuangan.

Voydanoff (dalam Prost, 2005) juga menjelaskan penyebab dan konsekuensi dari economic stressor.

Gambar 3. Penyebab dan konsekuensi dari economic stressor. Sumber: Voydanoff, P., & Donnelly, B. W. (1988). Economic distress, family coping, and quality of family life. In P. Voydanoff & L. C. Majka (Eds.), Families and Economic Distress: Coping Strategies and Social Policies (pp. 97–116). Beverly Hills, CA: Sage.

Probst (2005), seperti yang sudah dijelaskan sebelumnya, mengatakan bahwa meskipun ketiga economic stressor: *unemployment* (pengangguran), *underemployment* (pengangguran tidak kentara/terselubung), dan *job insecurity* (ketidakamanan dalam bekerja) tersebut secara konsep berbeda, tetapi ketiganya memiliki penyebab dan konsekuensi yang sama.

Faktor penyebab economic stressor adalah: perubahan organisasi, karakteristik pekerja, karakteristik pekerjaan, dan faktor ekonomi. (1) Perubahan organisasi dikaitan dengan perampingan perusahaan, merger/ akuisisi, reorganisasi/penyusunan/penataan ulang perusahaan, dan perubahan teknologi; (2) Karakteristik pekerja, seperti karakteristik demografi, dan perjalanan

karier seseorang; (3) Karakteristik pekerjaan berhubungan dengan apakah pekerjaan itu full time/part time, sementara atau permanen, apakah menggunakan sistem outsourcing, dll); (4) Faktor ekonomi, dikaitkan dengan jumlah/tingkat pengganguran. Ketiga faktor tersebut dipandang sebagai penyebab terjadi economic stressor pada seseorang.

Konsekuensi atau akibat dari *economic stressor* dikaitkan dengan tiga hal yaitu: individu, keluarga, dan hasil yang berhubungan dengan pekerjaan. *Economic stressor* pada level individu dapat mempengaruhi kesehatan mental dan fisik. Beberapa penelitian menghubungkan dampak negatif yang timbul ketika individu kehilangan pekerjaan dan menjadi pengangguran. Spera, Buhrfeind, dan Pennebaker, (1994) menemukan bahwa menjadi pengangguran adalah salah satu dari 10 pengalaman hidup yang paling traumatis. Dalam tinjauan penelitian pengangguran yang dilakukan antara tahun 1994 dan 1998, Hanisch (1999) melaporkan bahwa hampir setiap studi mendokumentasikan efek negatif yang dialami para pengangguran baik dari sisi fisik dan psikologis. Dari sisi psikologis, ditemukan bahwa meningkatnya rasa permusuhan, depresi, kecemasan, penyakit kejiwaan, khawatir, ketegangan, stres, percobaan bunuh diri, penyalahgunaan alkohol, perilaku kekerasan, kemarahan, ketakutan, paranoia, kesepian, pesimisme, putus asa, dan isolasi sosial. Selain itu, ditemukan penurunan harga diri, penurunan kepuasan hidup, dan rasa tidak berdaya.

Ada beberapa efek kesehatan fisik yang negatif juga menjadi pengangguran. Orang yang tidak bekerja menderita lebih banyak sakit kepala, sakit perut, masalah tidur, kekurangan energi, dan kematian akibat stroke, jantung, dan ginjal. Selain itu, pengangguran juga dikaitkan dengan peningkatan kecacatan, hipertensi, *maag* (gangguan lambung), masalah penglihatan, ketidak-seimbangan kadar kolesterol, dan penyakit lain yang didiagnosis oleh dokter (Hanisch, 1999). Kelelahan, sakit punggung, dan nyeri otot (Benavides, Benach, Diez-Roux, & Roman, 2000).

Warr (1987) dalam penelitiannya mengenai *Vitamin Model of Work and Unemployment* menjelaskan bahwa setiap individu membutuhkan sembilan "vitamin" lingkungan untuk mempertahankan kesehatan psikologis. Sembilan hal

tersebut adalah: kesempatan untuk memegang kendali, kesempatan untuk menggunakan keterampilan, tujuan yang dicapai, variasi, kejelasan, ketersediaan uang, keamanan fisik, kesempatan untuk melakukan kontak interpersonal, dan posisi sosial.

Economic stressor yang muncul akibat resesi membuat "vitamin" tersebut terancam tidak mencukupi atau bahkan tidak terpenuhi. Di bawah kondisi *economic stressor*, misalnya, individu yang menganggur telah kehilangan kendali atas status pekerjaan, ketrampilan yang tidak lagi digunakan, kesempatan berinteraksi, berkurangnya pendapatan, merasa tidak dihargai, dll. Masalah finansial termasuk salah satu sumber stress kronik (Gubler, T., & Pierce, L. 2014).

Selain merugikan pekerja itu sendiri, *economic stressor* juga berimplikasi pada hubungan dalam keluarga. Penelitian tentang pengangguran telah mendokumentasikan peningkatan tindak pelecehan pada pasangan, stres dan pembubaran perkawinan, pemukulan istri, serta depresi pada pasangan rumah tangga dan gangguan kejiwaan (Hanisch, 1999). Pada saat yang sama juga berlangsung penurunan kesejahteraan antar pasangan dan penurunan kontak sosial dengan pasangan dan sesama teman.

Studi-studi lain juga menunjukkan dampak negatif yang muncul ketika seseorang mengalami *economic stressor*. *Economic stress* akan berdampak negatif bagi kualitas individu, hubungan rumah tangga dan perkawinan, serta kesejahteraan keluarga (Fonseca, Cunha, Crespo, & Relvas, 2016; Helms et al., 2014; Zurlo, Yoon, & Kim, 2014). *Economic stress* dikaitkan dengan ancaman karena ketidakpastian atau ketidakmampuan untuk memenuhi kebutuhan dasar, untuk memenuhi keinginan dan kemewahan, dan untuk memberikan keamanan, fleksibilitas, yang berdampak negatif pada individu seperti, mudah marah, menunjukkan sikap permusuhan, depresi, kecemasan, keluhan somatik, kesehatan fisik yang buruk, dan bahkan pada kasus yang parah berakibat pada tindakan bunuh diri (Drentea & Reynolds, 2012; Mistry, Lowe, Benner, & Chien, 2008; Morrison Gutman, McLoyd, &

Tokoyawa, 2005; Nandi et al., 2012). Tokoyawa, 2005; Nandi dkk., 2012). *Economic stressor* juga dikaitkan dengan menurunnya kualitas hubungan pernikahan, hubungan orang tua dan anak yang tidak harmonis, gangguan dan perubahan dalam aktivitas, berkurangnya *networking* dan dukungan sosial. (Conger, Conger, & Martin, 2010; Dew & Xiao, 2013; Fonseca, Cunha, Crespo, & Relvas, 2016). Dalam kehidupan keluarga, pertengkaran dan perceraian karena faktor ekonomi dapat memperburuk kesehatan mental. Kondisi istri atau ibu dengan anak anak yang masih kecil namun keadaan ekonominya buruk juga rentan terkena masalah kesehatan mental.

Konsekuensi lain yang muncul dari *economic stressor* adalah berkaitan dengan sikap terhadap pekerjaan. Individu yang mengalami economic stressor digambarkan kurang percaya pada manajemen (Ashford et al., 1989), kinerja lebih rendah dibanding individu yang tidak mengalami economic stressor (Abramis,1994). Studi lain menemukan tingkat stres terkait pekerjaan yang lebih tinggi (Tombaugh & White, 1990), perilaku penarikan diri seperti ketidakhadiran, keterlambatan, dan penghindaran tugas (Probst, 1998), dan tingkat kreativitas yang lebih rendah (Probst & Tierney, 2003).

Resesi, serta belum adanya kepastian kapan pandemi ini akan berakhir menciptakan sebagian orang khawatir terhadap keadaan ekonominya (Junaedi, Sugita, et al, 2021). *Economic stressor* yang terus menerus tentunya akan berbahaya bagi kesehatan mental individu. orang yang tidak memiliki pekerjaan, di PHK dari pekerjaannya, tidak memiliki keahlian lain untuk mencari uang, mengalami kebangkrutan adalah orang-orang yang rentan mengalami gangguan kesehatan mental. (https://health.detik.com/berita-detikhealth/d-5242716/saran-psikolog-agar-resesi-di-indonesia-tak-berdampak-pada-kesehatan-jiwa). Kondisi resesi dengan segala konsekuensinya dapat menjadi *economic stressor* yang apabila tidak segera diatasi akan menimbulkan masalah baik pada level individu, keluarga, maupun sikap terhadap pekerjaan yang pada akhirnya akan berdampak buruk pada kesehatan fisik dan mental seseorang. Perlu adanya usaha untuk mencegah atau membebaskan diri dari *economic stressor.*

Menurut Lazzarus dan Folkman (dalam Muslim 2020), *coping stress* merupakan suatu proses di mana individu mencoba untuk mengelola jarak yang ada antara tuntutan-tuntutan (baik itu tuntutan yang berasal dari individu maupun tuntutan yang berasal dari lingkungan) dengan sumber-sumber daya yang mereka gunakan dalam menghadapi situasi penuh tekanan. Terdapat dua macam fungsi *coping stress* yaitu: (1). *Emotion-focused coping:* Digunakan untuk mengatur respons emosional terhadap stress. Pengaturan ini melalui perilaku individu, seperti penggunaan obat penenang, bagaimana meniadakan fakta-fakta yang tidak menyenangkan, melalui strategi kognitif. Bila individu tidak mampu mengubah kondisi yang stressful, individu akan cenderung untuk mengatur emosinya. (2). *Problem-focused coping:* Untuk mengurangi *stressor*, individu akan mengatasi dengan mempelajari cara-cara atau keterampilan-keterampilan yang baru.

Okafor, Lucier-Greer, dan Mancini, (2016); Tandon, Dariotis, Tucker, dan Sonenstein, (2013) menemukan bahwa individu yang secara aktif terlibat dalam berbagai mekanisme koping akan memiliki ketahanan yang lebih baik. Sumber daya dan strategi coping tertentu telah dikaitkan dengan hasil yang lebih baik dan efektif dalam mengatasi tekanan ekonomi (Chen & Lim, 2012; Grezo & Sarmany-Schuller, 2015; Valentino, Moore, Cleveland, Greenberg, & Tan, 2014; Wadsworth & Compas, 2002). Sumber daya dan strategi coping individu (dalam hubungannya dengan problem solving), psikologis (self-efficacy, optimisme), sosial (dukungan sosial), relasional (hubungan dalam perkawinan), dan sumber daya keuangan (tabungan).

Puspitawati (2012) selanjutnya menyatakan bahwa salah satu upaya strategi *coping* keluarga untuk mengatasi masalah ekonomi adalah melalui strategi peningkatan pendapatan, yaitu strategi yang diarahkan untuk meningkatkan sumber daya keuangan keluarga anggota keluarga mencari dan melakukan kerja tambahan, menambah waktu bekerja yang lebih lama, ataupun menambah anggota keluarga yang bekerja. Selain itu, ada juga strategi pengurangan pengeluaran, yaitu keluarga melakukan penghematan terhadap kebutuhan hidup. Strategi *coping* pengurangan pengeluaran dinilai lebih mudah dilakukan keluarga dibandingkan strategi penambahan pendapatan karena

strategi peningkatan penambahan membutuhkan sumber daya manusia dan jejaring sosial untuk meningkatkan sumber daya uang (Rosidah et al, 2012). Pandemi membuat gaya hidup maupun pekerjaan seseorang menjadi berbeda dari biasanya, kebanyakan dari sebagian orang harus mampu mengelola manajemen keuangan agar dapat bertahan di masa seperti sekarang ini (Junaedi, E, Sugita, D et al, 2020).

1.3 Penutup

Salah satu *coping* dalam menghadapi *economic stressor* akibat resesi adalah *problem-focused coping*, di mana untuk mengurangi stresor, individu akan mengatasi dengan mempelajari cara-cara atau keterampilan-keterampilan yang baru. Cara atau keterampilan baru yang dimaksud adalah ketrampilan manajemen keuangan. Berikut beberapa cara untuk manajemen keuangan di masa resesi:

Utamakan berbelanja untuk kebutuhan pokok. Untuk dapat berkontribusi dalam mempercepat pertumbuhan ekonomi, sekaligus menjaga stabilitas keuangan keluarga, utamakan berbelanja untuk kebutuhan pokok. Terapkan skala prioritas (Irawaty, 2020). Kesampingkan kebutuhan – kebutuhan yang sifatnya adalah tersier dan sekunder. Kurangi aktivitas berbelanja yang tidak penting (windows shopping, nongkrong di cafe, dll). Kurangi aktivitas membuka situs belanja online yang menawarkan kebutuhan sekunder dan tersier.

Hindari berbelanja dengan berhutang. Pada masa resesi sangat dianjurkan untuk fokus pada pelunasan hutang bukan menambah hutang. Membayar hutang adalah kewajiban. Namun masa resesi membuat kita harus fokus pada pelunasan hutang karena resesi meningkatkan risiko PHK, penurunan omzet penjualan, pailit, dll. Risiko – risiko tersebut tentunya akan mempengaruhi kemampuan dalam membayar hutang, dan sekaligus membuat beban ekonomi keluarga akan jauh lebih berat. Di satu sisi harus memenuhi kebutuhan sehari-hari dalam kondisi penghasilan menurun/tidak ada sama sekali dan ditambah dengan kewajiban melunasi hutang. Menambah hutang hanya untuk belanja barang tersier dan sekunder jelas tidak boleh dilakukan.

Belanja hemat. Studi klasik konsumen Belanda di masa resesi yang dilakukan oleh Van Raaij dan Eliander (1983) yang disampaikan dalam Webinar 'Bijak Belanja Di Masa New Normal" 25 Juli 2020. Oleh Prof. Dr. Harry Susianto menjelaskan beberapa strategi berhemat saat menghadapi resesi. Strategi-strategi tersebut masih relevan apabila diterapkan dalam kondisi saat ini. Strategi Harga, berbelanja di toko yang menjual barang/merek yang lebih murah atau mencari barang diskon. Strategi kuantitas, mengurangi jumlah pembelian, menunda pembelian *durables goods* (barang elektronik, perabotan rumah, peralatan dapur, dll). Strategi kualitas, strategi berhemat dengan membeli barang dengan merk yang lebih rendah atau mungkin lebih tinggi (untuk jangka panjang). Strategi berikutnya adalah mengubah gaya hidup "DIY" (Do – It – Yourself). Kurangi aktivitas berbelanja yang tidak penting adalah salah satu cara bijak dalam konsumsi di era resesi. Aktivitas membeli makanan minuman di restoran dapat diganti dengan membuat sendiri di rumah (DIY). Belanja bahan makanan, kemudian diolah secara DIY.

Belanja bijak, hemat dan dana cadangan. Dengan bijak dan hemat dalam belanja, diharapkan akan ada lebih banyak dana cadangan yang dimiliki oleh seseorang. Dana cadangan wajib dimiliki setiap orang dalam kondisi apapun. Terlebih pada masa resesi di mana terjadi peningkatan risiko kehilangan pekerjaan, kehilangan aset, kehilangan omzet, dan kondisi kritis lainnya.

"*A recession is when your neighbor losses his job, a depression is when you lose your job*"

Referensi

Abramis, D. J. (1994). Relationship of job stressors to job performance: Linear or an inverted-U? *Psychological Reports, 75*, 547–558.

Benavides, F. G., Benach, J., Diez-Roux, A. V., Roman, C. (2000). How do types of employment relate to health indicators? Findings from the Second European Survey on working conditions. *Journal of Epidemiology and Community Health, 54*, 494–501.

Blandina, S.R & FitrianA.N et al (2020). Strategi Menghindarkan Indonesia dari ancaman resesi ekonomi di masa pandemi. *Efektor, 7*(2), 2020, 181-190. Available online at: http://ojs.unpkediri.ac.id/index.php/efektor-e

Chen, D. J. Q., & Lim, V. K. G. (2012). Strength in adversity: The influence of psychological capital on job search. *Journal of Organizational Behavior, 33*(6), 811–839. doi:10.1002/job.1814

Conger, R. D., Elder, G. H., Lorenz, F. O., Conger, K. J., Simons, R. L., Whitbeck, L. B., Huck, S., & Melby, J. N. (1990). Linking economic hardship to marital quality and instability. *Journal of Marriage and Family, 52*(3), 643-656.

Conger, R. D., & Elder, G. H. (1994). Families in troubled times: adapting to change in rural America. New York, USA: Aldine De Gruyter.

Drentea, P., & Reynolds, J. R. (2012). Neither a borrower nor a lender be: The relative importance of debt and SES for mental health among older adults. *Journal of Aging and Health, 24*(4), 673-695. doi:10.1177/08982643114313

Fonseca, G., Cunha, D., Crespo, C., & Relvas, A. P. (2016). Families in the context of macroeconomic crises: A systematic review. *Journal of Family Psychology, 30*(6), 687. doi: 10.1037/fam0000230

Gubler, T., & Pierce, L. (2014). Healthy, Wealthy, and Wise: Retirement Planning Predicts Employee Health Improvements. *Psychological Science, 25*(9), 1822-1830. Retrieved August 30, 2021, from http://www.jstor.org/stable/24543918

Hadiwardoyo, W. (2020). Kerugian ekonomi nasional akibat pandemi COVID-19. *Baskara Journal of Business and Entrepreneurship, 2*(2), 83–92. https://doi.org/10.24853/baskara.2.2.83-92

Hanisch, K. (1999). Job loss and unemployment research from 1994 to 1998: A review and recommendations for research and intervention. *Journal of Vocational Behavior, 55*, 188–220

Irawaty, Dian. (2020). Pengelolaan Keuangan Keluarga Pada Era Pandemik COVID-19.

Junaedi E, Sugita D, et al. (2021). Strategi mengelola keuangan di masa pandemi COVID-19 pada rumah panti asuhan dan dhuafa Yayasan Al-Kamilah Serua, Depok. *Jurnal Abdi Masyarakat Humanis, 2*(2), 136-143. http://www.openjournal.unpam.ac.id/index.php/JAMH

Mahera, Nikenzha & Nurwati, R. (2020). Krisis ekonomi di Indonesia disebabkan oleh pandemi COVID-19.

Miraza, B. H. (2019). Seputar resesi dan depresi. *Jurnal Ekonomi KIAT, 30*(2).

Muslim , M. (2020). Manajemen stress pada masa pandemi COVID-19. *ESENSI: Jurnal Manajemen Bisnis, 23*(2)

Probst, Tahira. (2005). Economic stressors. 10.4135/9781412975995.n11.

Puspitawati, H. (2012). Gender dan keluarga: Konsep dan realita di Indonesia. Bogor, ID: IPB Press

Spera, S. P., Buhrfeind, E. D., & Pennebaker, J. W. (1994). Expressive writing and coping with job loss. Academy of Management journal, 37, 722–733.

Tandon, S. D., Dariotis, J. K., Tucker, M. G., & Sonenstein, F. L. (2013). Coping, stress, and social support associations with internalizing and externalizing behavior among urban adolescents and young adults: Revelations from a cluster analysis. *Journal of Adolescent Health, 52*(5), 627-633. doi:10.1016/j.jadohealth.2012.10.001

Valentino, S. W., Moore, J. E., Cleveland, M. J., Greenberg, M. T., & Tan, X. (2014). Profiles of financial stress over time using subgroup analysis. Journal *of Family and Economic Issues, 35*, 51-64. doi: 10.1007/s10834-012-9345-9

Voydanoff, P., & Donnelly, B. W. (1988). Economic distress, family coping, and quality of family life. In P. Voydanoff & L. C. Majka (Eds.), *Families and Economic Distress: Coping Strategies and Social Policies* (pp. 97–116). Beverly

Hills, CA: Sage.

W. Fred van Raaij and Goos Eilander. (1983). Consumer Economizing Tactics For Ten Product Categories", in NA - Advances in Consumer Research, 10. Eds. Richard P. Bagozzi and Alice M. Tybout, Ann Abor, MI : Association for Consumer Research, Pages: 169-174. https://www.jstor.org/stable/24543918

Wadsworth, M. E., & Compas, B. E. (2002). Coping with family conflict and economic strain: The adolescent perspective. *Journal of Research on Adolescence, 12*, 243-274. doi:10.1111/1532-7795.00033

Warr, P. B. (1987). Work, unemployment, and mental health. Oxford, UK: Clarendon Press.

Profil Penulis

Meike Kurniawati, S.Psi., M.M.

Meike Kurniawati (MK) merupakan lulusan S1 Psikologi Universitas Surabaya pada tahun 1999 dan lulusan S2 Manajemen Pemasaran Universitas Trisakti Jakarta pada tahun 2004. Saat ini, MK merupakan staf pengajar di Fakultas Psikologi Universitas Tarumanagara. MK rutin menulis di media populer terkait ekonomi dan pemasaran.

BAB 22

Hindari Kebiasaan Mengeluh Guna Memperbaiki Kesejahteraan Psikologis Keluarga

Agustina
Program Studi Psikologi Jenjang Sarjana
Fakultas Psikologi Universitas Tarumanagara

Abstrak

Pandemi yang masih berlangsung seiring dengan meningkatnya angka individu yang terpapar Covid-19 menyebabkan masyarakat menjadi khawatir dan cemas. Pemerintah pun mengambil berbagai langkah untuk mengatasi pandemi ini. Kebijakan Pembatasan Sosial Berskala Besar (PSBB) diberlakukan pemerintah pada tahun 2020, serta Pemberlakuan Pembatasan Kegiatan Masyarakat (PPKM) di tahun 2021. Masyarakat dihimbau untuk membatasi kegiatan di luar rumah, menjaga jarak, dan mengubah sistem belajar di sekolah menjadi pembelajaran daring. Ditengah kekhawatiran dan kecemasan yang terus menghantui Kesehatan mental masyarakat, maka semakin banyak orang yang mengeluh. Karena perkembangan awal dalam kehidupan individu terjadi di dalam keluarga, maka diperlukan pendampingan psikologis guna menghindari kebiasaan mengeluh agar dapat memperbaiki kesejahteraan psikologis keluarga.

Kata kunci: Mengeluh, kesejahteraan psikologis, keluarga, pandemi Covid-19

1.1 Pendahuluan/ Latar Belakang

Memasuki tahun 2020, dunia digemparkan oleh wabah virus corona yang penyebarannya sangat cepat ke seluruh dunia. Virus corona ini dapat menyebabkan penyakit yang dikenal dengan sebutan Covid-19. Mengacu pada meningkatnya kasus kematian dan sebaran virus corona ini maka Organisasi Kesehatan Dunia (*World Health Organization*/WHO) pun mendeklarasikan Covid-19 sebagai pandemi global. Dilansir dari situs WHO, diketahui bahwa pada tanggal 2 Maret 2020 ditemukan 6 kasus yang terpapar virus corona di Indonesia, lalu kasus kematian pertama pada tanggal 12 Maret 2020 (WHO, 2020). Ketika itu, upaya yang dilakukan oleh pemerintah Indonesia untuk menanggulangi pandemi adalah dengan memberlakukan Pembatasan Sosial Berskala Besar (PSBB) yang telah mendapatkan izin dari Menteri Kesehatan. Salah satu tujuan pemerintah untuk memberlakukan PSBB adalah untuk mencegah meluasnya penyebaran virus corona yang semakin mengkhawatirkan.

Mengacu pada Peraturan Pemerintah Republik Indonesia Nomor 21 tahun 2020 tentang PSBB dalam rangka percepatan penanganan Covid-19, PSBB paling sedikit meliputi peliburan sekolah dan tempat kerja, pembatasan kegiatan keagamaan, dan/atau pembatasan kegiatan di tempat atau fasilitas umum (Kementerian Komunikasi dan Informatika, 2020). Selain itu, Menteri Pendidikan dan Kebudayaan (Mendikbud) yaitu Nadiem Makarim juga menetapkan kebijakan belajar dari rumah yang mulai diterapkan pada tanggal 9 Maret 2020 setelah mengeluarkan surat edaran nomor 2 tahun 2020 dan nomor 3 tahun 2020 tentang pembelajaran secara daring dan bekerja dari rumah dalam rangka pencegahan penyebaran COVID-19 (Nugroho, 2020). Bahkan Mendikbud juga mengeluarkan surat keputusan penghapusan Ujian Nasional (UN) demi keamanan serta keselamatan siswa-siswi dan keluarga siswa-siswi (Makdori, 2020). Dengan dikeluarkannya surat edaran tersebut, maka pembelajaran dalam jaringan (daring) dilakukan dari jenjang Taman Kanak-kanak (TK) hingga perguruan tinggi.

Pembelajaran Jarak Jauh (PJJ) ini lebih sering disebut *online learning* atau pembelajaran daring. Pembelajaran daring adalah pembelajaran

yang menggunakan jaringan internet, dengan aksesibilitas, konektivitas, fleksibilitas, dan kemampuan untuk memunculkan berbagai jenis interaksi pembelajaran (Yuliani et al., 2020). Sejauh ini tampaknya pembelajaran daring menjadi solusi untuk tetap melakukan pembelajaran dari rumah, sehingga tidak perlu bertemu secara langsung guna mencegah penyebaran Covid-19. Perubahan dalam proses kegiatan belajar mengajar yang umumnya dilakukan di sekolah menjadi dilakukan secara daring dari rumah. Perubahan ini tentunya sedikit banyak turut memberikan pengaruh terhadap proses pembelajaran yang dilakukan, baik bagi siswa, orangtua, guru, maupun pihak sekolah. Bahkan tidak hanya sekolah, namun pembelajaran daring juga diterapkan di Universitas maupun lembaga pendidikan lainnya.

Adanya kemajuan teknologi juga turut membantu dalam proses pengajaran dan pembelajaran daring ini. Harus diakui bahwa peralihan cara belajar ini memaksa banyak pihak untuk memanfaatkan kemajuan teknologi guna mendukung pembelajaran daring. Namun penggunaan teknologi ini juga bukannya tanpa masalah, banyak faktor-faktor yang menghambat penerapannya. Pertama, penguasaan teknologi yang masih rendah pada siswa, guru, maupun orangtua. Tidak semua guru mahir dalam menggunakan teknologi, terutama di lingkungan pedesaan (Wahyu, Nugraha, Pebrinsyah, & Permadi, 2020). Demikian juga dengan siswa, bukannya tidak bisa, namun butuh waktu untuk dapat menguasai teknologi guna membantu pembelajaran daring ini. Hal ini dapat menyebabkan siswa kurang paham dengan materi pembelajaran dan merasa kurang bersemangat mengikuti pembelajaran daring (Adi, Oka, & Wati, 2021).

Kedua adalah masalah fasilitas. Untuk dapat mengakses pembelajaran secara daring, diperlukan berbagai perangkat teknologi yang mendukung. Bukan rahasia umum bahwa kesejahteraan guru masih sangat rendah, jadi jangankan untuk memenuhi hal-hal tersebut, untuk memenuhi kebutuhan pokok keluarganya saja masih banyak guru yang kesulitan (Nuryana, 2020). Hal yang sama pun terjadi pada siswa, karena tidak semua orangtua mereka mampu menyediakan fasilitas teknologi bagi anak-anaknya. Bahkan jika mereka punya fasilitas pun, belum tentu orangtua mampu untuk membimbing pemanfaatan teknologi ini bagi

anak-anaknya. Ketiga adalah masalah jaringan internet. Pembelajaran daring ini tidak terlepas dari penggunaan jaringan internet. Tidak semua sekolah sudah terkoneksi internet sehingga guru-gurunya pun dalam kesehariannya belum terbiasa dalam memanfaatkannya (Nuryana, 2020). Bahkan jika ada jaringan jaringan pun, terkadang masih terkendala karena jaringan yang kurang atau tidak stabil. Keempat adalah biaya untuk kuota internet yang menjadi permasalahan tersendiri bagi orangtua, guru maupun sekolah. Kuota yang dibeli untuk kebutuhan internet menjadi melonjak dan banyak diantara guru juga orangtua siswa yang tidak siap untuk menambah anggaran dalam menyediakan jaringan internet (Nuryana, 2020).

Harus diakui bahwa bagi orangtua, mendampingi anak untuk sekolah bukanlah hal yang mudah. Tadinya anak-anak bersekolah di sekolah, namun saat ini anak-anak bersekolah dari rumah. Oleh karena itu, orangtua menjadi kembali mendapat tugas tambahan dan sekaligus menjadi guru bagi anaknya selama proses pembelajaran daring dan harus mampu membagi waktu dengan kegiatan rutin sehari-hari (Mastura & Santria, 2020). Dengan demikian dapat dipahami jika banyak orangtua yang mengeluhkan tentang hal ini. Berdasarkan hasil survei yang dilakukan Sekolah Tinggi Ilmu Ekonomi YAI (STIE YAI, 2021), diketahui bahwa banyak orang mengeluhkan hal-hal berikut. Hambatan terkait masalah belajar, khususnya yang paling banyak adalah partisipan anak-anak dan remaja dengan kisaran jumlah 27,2%. Keluhan stres umumnya masalah psikologis secara konsisten banyak ditemukan pada semua kelompok usia dengan persentase sebesar 23,9%. Sama halnya dengan keluhan stres, keluhan kecemasan juga dialami oleh semua usia dengan presentasi 18,9%. Keluhan suasana hati yang berubah-ubah di tengah pandemi ini juga dirasakan oleh semua kelompok usia dengan presentasi 9,1%. Gangguan kecemasan yang tidak hanya berupa keluhan, melainkan bisa jadi partisipan tersebut mendapati perasaannya selalu khawatir, cemas atau takut yang cukup kuat sehingga mengganggu aktivitas sehari-harinya, persentasenya mencapai 8,8%. Keluhan somatis atau somatik yang merupakan keadaan seseorang merasakan rasa sakit di tubuhnya tetapi tidak diketahui penyebabnya secara medis mencapai 4,7%.

Pandemi Covid-19 ini tidak hanya berdampak pada sektor pendidikan saja. Namun juga memberikan dampak yang besar terhadap sektor-sektor lainnya. Dilansir dari Republika, Menteri Keuangan Sri Mulyani Indrawati menyebutkan bahwa terdapat empat sektor yang paling tertekan akibat wabah virus Covid-19 yaitu rumah tangga; usaha mikro, kecil, dan menengah (UMKM); korporasi; dan sektor keuangan (Antara, Pryanka, & Candra, 2020). Akibat adanya kebijakan pemerintah yaitu PSBB yang berdampak kepada beberapa perusahaan yang terpaksa harus ditutup karena mengalami kerugian yang cukup besar dan sudah tidak mampu untuk memberikan upah kepada karyawan, sehingga karyawan terpaksa harus diberhentikan (Putri, Sari, Wahyuningsih, & Meikhati, 2020). Pemberlakuan PSBB yang mengharuskan setiap masyarakat untuk di rumah saja dapat mengakibatkan rasa jenuh dan juga bosan, diikuti juga oleh perusahaan yang menerapkan *work from home* (WFH) sehingga masyarakat pada saat pandemi ini lebih banyak melakukan kegiatan bekerja di rumah saja, yang biasanya dilakukan di kantor (Septiani, 2020).

Memasuki tahun 2021, ternyata pandemi Covid-19 pun tidak kunjung usai. Hal ini menyebabkan pemerintah membuat berbagai macam kebijakan. Setelah PSBB pemerintah mengeluarkan kebijakan Pemberlakukan Pembatasan Kegiatan Masyarakat (PPKM) Jawa-Bali pada awal Januari 2021. Langkah ini diharapkan dapat menjadi momentum bagi munculnya aksi terpadu untuk mencegah penularan Covid-19 antara pusat, daerah, dan antardaerah itu sendiri (Permatasari, 2021). Pandemi Covid-19 ini mengakibatkan angka pengangguran di Indonesia semakin bertambah. Badan Perencanaan Pembangunan Nasional (Bappenas) melaporkan, jumlah pengangguran di Indonesia beresiko akan meningkat akibat dampak Pandemi Covid-19. Menteri Perencanaan Pembangunan Nasional (PPN)/Kepala Bappenas, Suharso Monoarfa menjelaskan tingkat pengangguran terbuka diproyeksi akan meningkat 4 juta hingga 5,5 juta di tahun 2020. Mengenai tingkat pengangguran terbuka itu antara 7,7% sampai 9,1 % di 2021. Jika itu terus terjadi dikhawatirkan sampai 2021 pengangguran sampai 10,7 juta hingga 12,7 juta (Ningsih, 2021). Perubahan situasi akibat adanya pandemi Covid-19 ini menuntut

setiap orang untuk dapat berpikir dan bertindak cepat dalam merespon segala sesuatu yang terjadi. Perlu disadari bahwa sebenarnya wajar apabila timbul beberapa hal, seperti adanya perubahan pola tidur dan pola makan, sulit tidur atau konsentrasi, dan merasa khawatir atau cemas akan kesehatan pribadi serta keluarga. Meskipun hal ini menjadi sangat mengganggu pada sebagian besar orang, terutama terhadap kesejahteraan psikologis (*psychological well-being*).

Adaptasi terhadap situasi yang baru ini turut mempengaruhi kesejahteraan psikologis manusia di dunia, khususnya negara Indonesia (Sa'adiyah & Amiruddin, 2020). Kondisi psikologis yang terganggu dapat mempengaruhi kekebalan tubuh manusia dalam melawan penyakit. Covid-19 juga memberikan dampak stres yang tidak biasa bagi manusia, karena seseorang dapat terpapar dengan beberapa sumber stres secara bersamaan. Ditambah pemberitaan yang hampir terus-menerus mengenai pandemi juga turut membuat orang menjadi lebih cemas. Menilai tingkat bahaya akan Covid-19 melalui penyeleksian informasi yang diterima dan kebijakan menjadi kunci dalam mengelola kecemasan. Informasi dan kebijakan dapat mempengaruhi penilaian seseorang terhadap ancaman Covid-19 dan kemudian mempengaruhi respon kecemasan yang ditimbulkan. Maka dari itu penting masyarakat lebih-lebih pemerintah memperhatikan kondisinya pada saat pandemi seperti ini. Karena berdasarkan penelitian diketahui bahwa kesejahteraan psikologis dapat mempengaruhi imunitas, dan imunitas inilah yang merupakan kata kunci melawan pandemi (Sa'adiyah & Amiruddin, 2020).

Keluarga merupakan unit terkecil di dalam masyarakat. Oleh karena itu ketanggapan terhadap situasi yang terjadi sangat diperlukan untuk dapat meningkatkan kesejahteraan psikologis keluarga. Keluhan-keluhan terus bermunculan seiring dengan kekhawatiran situasi pandemi yang tidak kunjung usai, tidak terkecuali pada keluarga. Hasil jajak pendapat dari *Kaiser Family Foundation* menemukan bahwa kekhawatiran utama terkait dengan pandemi Covid-19 adalah beberapa hal berikut ini: (1) Cemas diri sendiri dan keluarga jatuh sakit; (2) Investas, seperti pensiun atau tabungan kuliah akan terkena dampak negatif; (3) Kehilangan penghasilan karena penutupan tempat kerja

atau berkurangnya jam kerja; (4) Tidak akan mampu membayar perawatan saat dibutuhkan; (5) Menempatkan diri pada resiko terpapar virus akibat rasa cemas akan kehilangan pekerjaan (Hamel et al., 2020). Di samping itu, berbagai laporan menyebutkan bahwa seiring dengan adanya pandemi, konflik di dalam keluarga pun turut meningkat. Menurut Psikolog Klinis Anak dari Universitas Indonesia (UI) Edward Andriyanto Sutardhio, dampak negatif Covid-19 terhadap keluarga adalah mulai dari konflik dan perceraian, kekerasan dalam rumah tangga (KDRT), masalah psikologis, masalah akses koneksi, dan masalah finansial (Ansori, 2020). Keluarga merupakan perkembangan awal dalam kehidupan individu, sehingga diperlukan langkah-langkah strategis untuk dapat terus meningkatkan kesejahteraan psikologis keluarga.

1.2 Isi dan Pembahasan

Banyak orang yang mengira bahwa kecemasan adalah tanda dari gangguan psikologi, padahal sebenarnya kecemasan adalah fungsi normal dan sehat yang dapat membuat kita menjadi waspada terhadap ancaman dan membantu kita untuk mengambil tindakan untuk melindungi diri. Namun, manusia cenderung mengeluh sebelum berusaha untuk melakukan sesuatu. Hal inilah yang terkadang membuat keadaan atau situasi makin memburuk. Setiap individu menginginkan hidup bahagia, yang berhubungan erat dengan kesejahteraan psikologis. Dimasa pandemi ini, kesejahteraan psikologis individu, terutama di dalam keluarga perlu mendapatkan perhatian. Menurut Ryff, kesejahteraan psikologis adalah suatu dorongan untuk menggali potensi diri individu secara keseluruhan. Lebih lanjut Ryff mengatakan bahwa dorongan tersebut terkadang dapat menyebabkan seseorang menjadi pasrah terhadap keadaan yang membuat kesejahteraan psikologis individu menjadi rendah. Sebaliknya ada pula individu yang tetap berusaha untuk memperbaiki keadaan hidup yang akan membuat kesejahteraan psikologis individu tersebut menjadi meningkat atau lebih tinggi (dalam Sa'adiyah & Amiruddin, 2020).

Individu yang memiliki kesejahteraan psikologis yang tinggi adalah individu yang merasa puas dengan hidupnya, kondisi emosional yang positif, mampu melalui pengalaman-pengalaman buruk yang dapat menghasilkan kondisi emosional negatif, memiliki hubungan yang positif dengan orang lain, mampu menentukan nasibnya sendiri tanpa bergantung dengan orang lain, mengontrol kondisi lingkungan sekitar, memiliki tujuan hidup yang jelas, dan mampu mengembangkan dirinya sendiri (Ryff, 1989). Toussaint dan Friedman (2009) menjelaskan bahwa ada 3 komponen kesejahteraan psikologis, yaitu afek positif, afek negatif, dan evaluasi kognitif. Pertama, afek positif yang tinggi ditandai dengan seberapa sering individu merasakan afek positif, seperti keceriaan dan kebahagiaan. Hubungan sosial dengan keluarga dan orang lain berhubungan sangat erat dengan afek positif dan dapat meningkatkan kesejahteraan psikologis individu. Faktor-faktor lain yang berhubungan dengan afek positif yaitu jumlah teman dekat dan kerabat, keterlibatan dalam organisasi sosial, kegiatan sosial secara umum, sifat yang terbuka, aktivitas fisik dan olahraga, serta religiusitas. Ketika individu merasakan afek positif maka individu tersebut cenderung akan menolong orang lain, lebih fleksibel dalam berpikir, dan mempunyai solusi untuk memecahkan permasalahannya.

Kedua, afek negatif yang rendah ditandai dengan individu yang jarang merasakan afek negatif seperti kesedihan, perasaan tidak menyenangkan, dan marah. Seseorang dikatakan mempunyai kesejahteraan psikologis yang tinggi jika orang tersebut merasakan kepuasan dalam hidup, sering merasakan emosi positif dan jarang merasakan emosi negatif. Ketiga, kepuasan hidup tinggi yang termasuk komponen kognitif. Kepuasan hidup adalah penilaian individu terhadap kualitas kehidupannya secara umum atau terhadap beberapa aspek kehidupan, seperti pekerjaan, pernikahan, dan sekolah. Individu menilai hidupnya dengan standar apakah keinginannya terpenuhi dalam kehidupannya, apakah memuaskan, ataukah mempunyai arti baik bagi diri sendiri maupun orang lain.

Ryff (1989) memaparkan bahwa ada enam aspek dalam kesejahteraan psikologis. Pertama adalah penerimaan diri. Nilai yang tinggi jika memiliki sikap positif erhadap diri, mengakui serta menerima multi aspek diri termasuk kualitas yang

bagus dan yang buruk, merasa positif terhadap kehidupan yang sudah lalu. Nilai yang rendah jika merasa tidak puas dengan diri, merasa dikecewakan dengan apa yang terjadi di masa lalu, merasa bermasalah dengan beberapa kualitas personal, ingin menjadi berbeda dari dirinya pada saat ini. Kedua, relasi positif dengan orang lain. Nilai yang tinggi ketika memiliki kehangatan, kepuasan, hubungan terpercaya dengan orang lain, merasa peduli dengan kesejahteraan orang lain, memiliki kemampuan empati, afeksi, serta intimasi yang kuat, mengerti, memberi dan menerima dalam hubungan antar manusia. Nilai yang rendah ketika memiliki sedikit hubungan dengan orang lain yang dekat dan dapat dipercaya, sulit untuk hangat, terbuka, dan peduli terhadap orang lain, terisolasi dan frustrasi dalam hubungan interpersonal, tidak berniat membuat kompromi untuk mempertahankan ikatan dengan orang lain.

Ketiga, otonomi. Tercapai apabila individu mampu mengambil keputusan sendiri (*self-determinent*) dan independen, dapat menolak tekanan sosial untuk berpikir dan bertindak dalam cara tertentu, mengatur perilaku dari dalam diri, mengevaluasi diri dengan standar personal. Dikatakan memiliki nilai yang rendah jika individu tersebut peduli dengan perkiraan dan evaluasi orang lain, bergantung kepada penilaian orang lain untuk membuat keputusan yang penting, mengkonfirmasi tekanan sosial untuk berpikir dan bertindak dengan cara tertentu. Keempat, penguasaan lingkungan. Nilai yang tinggi jika memiliki perasaan mampu menguasai dan kompeten dalam menata lingkungan, mengontrol susunan kompleks aktivitas eksternal, penggunaan yang efektif terhadap peluang yang ada, mampu membuat atau memilih konteks yang sesuai dengan kebutuhan dan nilai personal. Nilai yang rendah jika memiliki kesulitan mengelola tugas sehari-hari, memiliki sedikit tujuan atau target, tidak mampu mengubah atau meningkatkan konteks yang mengelilinginya, tidak menyadari peluang yang ada di sekeliling, kurang kontrol terhadap dunia luar.

Kelima, tujuan dalam hidup. Nilai yang tinggi jika memiliki tujuan dalam hidup dan perasaan diarahkan, merasa adanya makna dalam kehidupan di masa datang dan di masa lalu, memegang keyakinan yang memberikan tujuan

dalam hidup, memiliki tujuan dan objektivitas untuk hidup. Nilai yang rendah jika kurang peka terhadap makna kehidupan, memiliki sedikit tujuan atau target, kurang peka terhadap arah, tidak melihat adanya tujuan dalam kehidupan masa lalu, tidak memiliki pandangan atau keyakinan yang memberikan makna pada kehidupan. Keenam, pertumbuhan personal. Nilai yang tinggi jika memiliki perasaan perkembangan yang berkesinambungan, melihat diri tumbuh dan berkembang, terbuka terhadap pengalaman baru, kepekaan untuk menyadari potensi, mencari peningkatan pada diri dan perilaku dari waktu ke waktu, memiliki perubahan dalam cara yang merefleksikan pengetahuan diri dan efektivitas yang lebih banyak. Nilai yang rendah jika individu memiliki perasaan stagnan, kurang peka terhadap peningkatan atau perluasan dari waktu ke waktu, merasa bosan dan tidak tertarik pada kehidupan, merasa tidak mampu mengembangkan sikap atau perilaku (Ningsih, 2021).

Pada kondisi pandemi Covid-19 ini banyak hal yang dapat membuat orang, bahkan keluarga mengeluh dan dapat berakibat pada menurunkan kesejahteraan psikologis keluarga. Berikut dijelaskan beberapa dampak negatif yang dapat ditimbulkan akibat sering mengeluh. Ternyata mengeluh dapat menular, jika orangtua selalu mengeluh secara terus-menerus, maka kondisi ini dapat membentuk pemikiran anak ke arah negatif. Anak jadi mencontoh perilaku orangtua yang terus-menerus mengeluh dan tidak terfokus pada pemecahan masalah. Mengeluh juga memiliki bahaya buruk bagi kesehatan. Sebuah studi yang dilakukan oleh Departemen Biologi dan Psikologi Klinis di Universitas Friedrich Schiller di Jerman (Suharyanto, 2020) mengungkapkan bahwa: *"Jika kita berada bersama dengan orang orang berperilaku negatif atau orang orang yang suka mengeluh terus-menerus, menyebabkan otak kita juga memiliki reaksi emosional yang sama, yang akan kita alami ketika berada dalam kondisi stres."* Jika tingkat stress dan emosi negatif pada diri sendiri meningkat maka makin tertekan, rendah diri, dan tidak bisa berpikir positif. Hal ini akan berbahaya buruk pada kesehatan kita. Mengeluh juga dapat menurunkan sistem imun (kekebalan tubuh). Prof. Suzane Segertorm dari University of Kentucky (dalam Suharyanto, 2020) menyebutkan

bahwa menurunnya kekebalan tubuh (imunitas) yang berpotensi membuka peluang pada berbagai virus dan kuman penyakit untuk "singgah dan menetap" di tubuh individu. Selain itu, mengeluh juga dapat membuat memperburuk situasi, terutama jika terus mengeluh dan tidak berusaha untuk mencari solusinya. Bagi orangtua yang sulit untuk dapat mempertahankan batasan antara pekerjaan dan peran dalam keluarga, maka dapat mengakibatkan terjadinya pertengkaran di dalam keluarga yang juga berakibat terhadap kesejahteraan psikologis anggota keluarga.

Mengeluh di media sosial juga akan membuat orang di sekitar individu menjadi tahu keburukan dan kekurangan dari seseorang, yang kurang mampu menyelesaikan masalahnya sendiri. Orang tersebut menjadi terlihat kurang bersyukur dan mudah putus asa. Hal ini dapat membuat orang lain meremehkan orang tersebut, menganggapnya lemah dan mungkin menjadi malas berinteraksi dengannya. Saat kita mengeluh, otak menangkap bahwa kita ada dalam bahaya, dan tubuh kita melepaskan hormon stres kortisol. Otak yang merasa ada bahaya, sekecil apapun keluhan kita, mengarahkan oksigen, darah dan energi menjauh dari segala hal kecuali sistem yang penting untuk kelangsungan hidup langsung. Akibatnya tubuh tidak menjalankan fungsi lain selain fungsi bertahan hidup. Dan hal ini bisa menurunkan imunitas (karena dianggap tidak prioritas saat harus bertahan dalam bahaya) dan menaikkan tekanan darah dan gula darah sehingga kita siap untuk melarikan diri atau mempertahankan diri (Suharyanto, 2020).

Terdapat beberapa cara yang dapat dilakukan untuk meningkatkan kesejahteraan psikologis yaitu dengan melakukan aktivitas positif (Layous & Lyubomirsky, 2013). Pertama adalah bersyukur, dengan lebih banyak bersyukur keluarga dapat banyak mengambil hikmah dari kejadian, seperti pandemi Covid-19 ini. Daripada mengeluhkan tentang keadaan pandemi ini, keluarga diharapkan dapat meningkatkan interaksi antara orangtua dan anak. Justru dengan demikian setiap anggota keluarga dapat bersyukur karena mempunyai banyak waktu untuk dapat berinteraksi dengan anggota keluarga lainnya. Misalnya, anak bersyukur karena orangtua bekerja dari rumah dan anak

sekolah dari rumah, maka mereka dapat menikmati makan siang bersama di rumah. Selanjutnya, dengan melakukan dan membiasakan melakukan suatu kebaikan. Seperti yang telah dipaparkan sebelumnya bahwa banyak orang yang kehilangan pekerjaan di saat pandemi ini, maka orangtua dapat mengajak anak untuk melakukan suatu kebaikan. Misalnya dengan membagi-bagi masker atau membagi makanan secara gratis kepada mereka yang membutuhkan. Juga diharapkan anggota keluarga dapat memperbanyak berdoa dan memperbanyak menulis atau membaca tentang hal yang bermanfaat. Selain membantu untuk meningkatkan kesejahteraan diri, juga dapat menambah wawasan dan pengetahuan. Saat ini banyak sekali ditawarkan webinar-webinar gratis yang memungkinkan setiap anggota keluarga ikuti sesuai dengan kebutuhannya.

Cara lainnya adalah dengan mengurangi menonton berita tentang Covid-19. Karena semakin kita mengkonsumsi tontonan yang tidak disukai maka akan berdampak bahaya pada psikologis hingga sampai ke imunitas. Berita mengenai penambahan orang yang terinfeksi Covid-19 atau jumlah orang yang meninggal, membuat kita semakin cemas. Sebenarnya perasaan cemas akan membantu mendorong kita untuk tetap menjaga protokol kesehatan dengan mempraktikan menjaga jarak sosial, sering mencuci tangan, dan tidak menyentuh wajah, sehingga kita merasa lebih baik. Mematuhi protokol kesehatan berarti bahwa kita peduli dengan diri sendiri, keluarga dan orang lain. Dengan demikian ini juga dapat membantu meningkatkan kesejahteraan orang lain. Selanjutnya adalah dengan beradaptasi pada pandemi. Sebagai individu, kita dituntut untuk dapat menyesuaikan dengan keadaan yang baru dan tantangan yang baru. Kemampuan ini disebut sebagai resiliensi.

Reivich dan Shatte (dalam Nisa & Muis, 2016) mengatakan bahwa resiliensi merupakan suatu respon seseorang dalam menangani suatu peristiwa berat maupun sulit dalam kehidupannya, bisa dikatakan sebagai proses adaptasi. Dengan adanya resiliensi diharapkan dapat meningkatkan ketangguhan anggota keluarga di dalam mengatasi kesulitan-kesulitan yang timbul akibat situasi pandemi ini. Meskipun demikian, orangtua juga perlu tetap memperhatikan keseimbangan antara

mengekspresikan dan mengendalikan perasaan. Sebagai orangtua, tentunya kita ingin anak mampu mengekspresikan dan memikirkan perasaan mereka, terlebih pada masa ketika mereka mungkin mengalami perasaan-perasaan yang intens, tapi orangtua juga ingin agar perasaan tersebut bisa dikendalikan. Jadi, jika anak memiliki kemampuan ekspresif yang cukup tinggi, maka orangtua perlu mengajarkan pengendalian, tapi jika anak lebih banyak memendam perasaan, maka bantulah anak agar lebih ekspresif. Dengan demikian orangtua dapat mengetahui mengenai perasaan yang dialami oleh anak.

Berikutnya adalah dengan bernyanyi dan relaksasi. Banyak riset membuktikan bernyanyi dan relaksasi dapat menurunkan stres sehingga menimbulkan kebahagiaan tertentu bagi individu. Relaksasi dapat dilakukan dengan, misalnya fokus pada koordinasi pernapasan dengan gerakan atau perhatikan bagaimana udara atau sinar matahari terasa di kulit. Menambahkan elemen perhatian ini akan membantu kita keluar dari siklus pikiran negatif yang sering menyertai stres yang luar biasa. Selain itu, dalam *stress management help guide* dijelaskan bahwa saat stres, hal terakhir yang mungkin ingin untuk dilakukan adalah bangun dan berolahraga. Aktivitas fisik adalah pereda stres yang hebat dan kita tidak perlu menjadi atlet atau menghabiskan berjam-jam di *gym* untuk merasakan manfaatnya. Olahraga melepaskan endorfin yang membuat agar merasa lebih baik dan itu juga dapat berfungsi sebagai pengalih perhatian yang berharga dari kekhawatiran sehari-hari. Meskipun orang baru akan mendapatkan manfaat maksimal dari berolahraga secara teratur selama 30 menit atau lebih, namun tidak bukan masalah untuk meningkatkan tingkat kebugaran secara bertahap. Bahkan aktivitas yang sangat kecil dapat bertambah selama satu hari. Langkah pertama adalah bangkit dan bergerak (Robinson, Smith, & Segal, 2020).

Selanjutnya adalah disiplin dalam melakukan apapun. Karena dengan disiplin hidup semakin memiliki konsep dan tujuan tertentu. Meskipun anak-anak sekolah dari rumah dan orangtua bekerja dari rumah, disiplin dalam hal waktu, berpakaian, sekolah atau bekerja tetaplah merupakan hal penting untuk diperhatikan. Dengan demikian anak-anak maupun orangtua tetap dapat melakukan aktivitas

kesehariannya dengan teratur. Terakhir adalah dengan tetap optimis dan penuh perhatian. Meskipun kondisi pandemi ini sudah berlangsung lebih dari satu tahun, namun terbukti bahwa kita dapat tetap bertahan. Orangtua perlu memberikan perhatian kepada keadaan psikologis anak karena kebanyakan anak mengeluhkan tentang bosan karena harus berada di rumah saja. Orangtua harus dapat membiarkan anak mengeluarkan emosi negatifnya karena kecewa tidak dapat jalan-jalan dan sebaiknya orangtua tidak membuat anak merasa bersalah karenanya. Anak-anak pantas mendapatkan empati dan dukungan dari orangtua. Oleh karena itu setiap anggota keluarga perlu merasa tetap optimis bahwa pandemi ini akan berlalu dan kita dapat hidup dengan kondisi seperti sedia kala.

1.3 Penutup

Sejak akhir tahun 2019 hingga saat ini dunia mengalami pandemi dengan mewabahnya suatu penyakit yang disebabkan oleh sebuah virus yang bernama corona atau dikenal dengan istilah Covid-19 (Coronavirus Disease-19). Tanda dan gejala umum infeksi Covid-19 antara lain gejala gangguan pernapasan akut, seperti demam, batuk, dan sesak napas, dimana penularannya juga terjadi sangat cepat. Oleh karena itu, untuk mengantisipasi penularan virus tersebut pemerintah telah mengeluarkan berbagai kebijakan, seperti isolasi, menjaga jarak sosial hingga PSBB di awal tahun 2020 dan PPKM di tahun 2021. Kondisi ini mengharuskan masyarakat untuk tetap berada di rumah saja, bekerja, beribadah, dan belajar di rumah. Kondisi demikian menuntut lembaga pendidikan untuk melakukan perubahan dalam proses pembelajaran. Salah satu bentuk perubahan tersebut ialah dengan melakukan pembelajaran secara daring.

Bentuk pembelajaran daring inipun banyak menimbulkan kendala dan mengakibatkan banyaknya siswa mengeluh. Bahkan keluhan ini bukan hanya terjadi pada siswa, namun juga pada orangtua, guru serta pihak sekolah. Masalah orangtua yang sulit untuk dapat mempertahankan batasan antara pekerjaan dan peran dalam keluarga dapat memicu terjadinya konflik

di dalam keluarga. Ditambah lagi keadaan ekonomi yang turut melemah dan menimbulkan turut menimbulkan masalah dalam perekonomian keluarga. Karena keluarga adalah suatu sistem, maka keadaan psikologis setiap anggota keluarga turut memengaruhi kondisi psikologis anggota lainnya. Maka dari itu sangat penting untuk dapat tetap menghindari keluhan dan memperbaiki kesejahteraan psikologis keluarga. Dengan demikian diharapkan setiap keluarga dapat tetap bertahan di kondisi pandemi Covid-19 ini.

Referensi

Adi, N. N. S., Oka, D. N., & Wati, N. M. S. (2021). Dampak positif dan negatif pembelajaran jarak jauh di masa pandemi covid-19. *Jurnal Ilmiah Pendidikan dan Pembelajaran*, *5*(1). 43-48.

Ansori, A. N. A. (2020, November 16). *Krdt hingga perceraian, berbagai dampak covid-19 bagi keluarga.* Liputan 6. https://www.liputan6.com/health/read/4409389/kdrt-hingga-perceraian-berbagai-dampak-negatif-covid-19-bagi-keluarga

Antara, Pryanka, A., & Candra, S. A. (2020, April 1). *Empat sektor ekonomi yang paling tertekan pandemi covid-19*. Republika. https://republika.co.id/berita/q83llp409/empat-sektor-ekonomi-yang-paling-tertekan-pandemi-covid19

Hamel, L., Lopes, L., Muñana, C., Kates, J., Michaud, J. & Brodie, M. (2020, Maret 17). *Kff coronavirus poll: March 2020*. KFF. https://www.kff.org/global-health-policy/poll-finding/kff-coronavirus-poll-march-2020/

Kementerian Komunikasi dan Informatika. (2020). *Peraturan Pemerintah Nomor 21 Tahun Tahun 2020 PSBB dalam Rangka Percepatan Penanganan Covid-19*. https://eppid.kominfo.go.id/informasi_publik/Informasi%20Publik%20Serta%20Merta/detail/58

Layous, K. & Lyubomirsky, S. (2013). How do simple positive activities increase well-being? *Sage Journals*, *22*(1). 57-62.

Makdori, Y. (2020, Maret 24). *UN 2020 dihapus, mendikbud nadiem beri penjelasan.* Liputan 6. https://www.liputan6.com/news/read/4210114/un-2020-dihapus-mendikbud-nadiem-beri-penjelasan

Mastura, & Santria, R. (2020). Dampak pandemi Covid-19 terhadap proses pengajaran bagi guru dan siswa. *Jurnal Studi Guru dan Pembelajaran*, *3*(2). 289-295.

Ningsih, D. E. A. (2021). Dampak pandemi covid-19 terhadap laju ekonomi di Indonesia 2020 dan alternatif solusinya. *Jurnal Ekonomi Syariah, 3*(1). 13-27.

Nisa, M. K., & Muis, T. (2016). *Studi tentang daya tangguh (resiliensi) anak di panti asuhan Sidoarjo.* Universitas Negeri Surabaya.

Nugroho, T. T. (2020, Mei 12). *Pembelajaran jarak jauh di masa pandemi.* Tempo. kolom.tempo.co/read/1342106/pembelajaran-jarak-jauh-di-masa-pandemi

Nuryana, A. N. (2020, April 9). *Dampak pandemi covid-19 terhadap dunia pendidikan*. Kantor Wilayah Kementerian Agama Provinsi Jawa Barat. https://jabar.kemenag.go.id/portal/read/dampak-pandemi-covid-19-terhadap-dunia-pendidikan

Permatasari, D. (2021, Juli 31). *Kebijakan covid-19 dari PSBB hingga PPKM level 4. Kompaspedia.* https://kompaspedia.kompas.id/baca/infografik/kronologi/kebijakan-covid-19-dari-psbb-hingga-ppkm-empat-level

Putri, R. K., Sari, R. I., Wahyuningsih, R., & Meikhati, E. (2020). Efek pandemi COVID 19: Dampak lonjakan angka PHK terhadap penurunan perekonomian di indonesia. *Jurnal Bismak*, *1*(1).

Ramdhani, S. (2020, Agustus 15). *Media komunikasi dalam pembelajaran daring selama masa pandemi.* Kompasiana. https://www.kompasiana.com/sitiramadhani/5f36c1f1097f360e897d3922/media-komunikasi-dalam-pembelajaran-daring-selama-masa-pandemi-covid-19

Robinson, L., Smith, M., & Segal, R. (2020, September 30). *Stress management*. https://www.helpguide.org/articles/stress/stress-management.html

Ryff, C. D. (1989). Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology, 57*(6), 1069-1081.

Sa'adiyah, K. & Amiruddin. (2020). Pentingnya psychological well being di masa pandemic covid-19. *Kariman, 8*(2), 221- 232.

Sekolah Tinggi Ilmu Ekonomi YAI (2021, April 20). *6 masalah psikologis yang paling banyak muncul akibat pandemi covid-19*. https://stie.yai.ac.id/gallery/6-masalah-psikologis-yang-paling-banyak-muncul-akibat-pandemi-covid-19#

Septiani, A. (2020, April 21). *Jenuh kelamaan stay at home, ancaman virus corona jadi terasa biasa saja*. Detik Health. https://health.detik.com/berita-detikhealth/d-4984568/jenuh-kelamaan-stay-at-home-ancaman-virus-corona-

jadi-terasa-biasa-saja

Suharyanto, A. (2020). *9 bahaya mengeluh menurut psikologi*. DosenPsikologi.com. https://dosenpsikologi.com/bahaya-mengeluh-menurut-psikologi

Toussaint, L., & Friedman, P. (2009). Forgiveness, gratitude, and well-being: The mediating role of affect and beliefs. *Journal of Happiness Studies*, *10*(6). 635-654.

Wahyu, F. P., Nugraha, I. I., Pebrinsyah, M. I., & Permadi, A. R. (2020). Dampak Covid-19 dalam dunia pendidikan. *Jurnal Khazanah Pendidikan Islam, 2*(3), 100-106.

World Health Organization (2020, Oktober 10), *WHO coronavirus disease (COVID-19) dashboard*. https://covid19.who.int/table.

Yuliani, M., Simamarta, J., Susanti, S.S, Mahawati, E., Sudra, R.I., Dwiyanto, H., Irawan, E., Ardiana, D. P. T., Mutaqqin, M., & Yuniwati, I. (2020). *Pembelajaran daring untuk pendidikan: Teori dan penerapan.* Yayasan Kita Menulis.

Profil Penulis

Agustina, M.Psi., Psikolog.

Agustina (A) menyelesaikan pendidikan Magister Psikologi Profesi di Universitas Tarumanagara Jakarta pada tahun 2008 dan sebelumnya lulus S1 Psikologi Fakultas Psikologi Universitas Tarumanagara Jakarta pada tahun 2006. A saat ini beraktivitas sebagai Dosen Tetap di Fakultas Psikologi Universitas Tarumanagara Jakarta, Wakil Kepala Sekolah Little Shine Preschool, Psikolog Klinis di BJ Medical Clinic, Apartemen Mediterania Garden Residences 2 Tanjung Duren, Jakarta. A juga aktif sebagai narasumber di berbagai Tabloid, Televisi, dan Media Sosial, sebagai pembicara di berbagai seminar dan Instagram live, dan melakukan penelitian dan publikasi ilmiah di konferensi nasional maupun internasional". Beberapa aktivitas ilmiah yang pernah diikuti A meliputi Temu Ilmiah Nasional (Kongres HIMPSI XIII) "*Solution-Focused Group Therapy* Untuk Meningkatkan Harga Diri Pada Remaja Putra di Panti Asuhan" (6-9 September 2018, Bandung-Indonesia), Seminar Nasional Riset Multidisiplin "Penerapan Art Therapy dengan Pendekatan Kelompok untuk Menurunkan Kecemasan pada Anak Didik di LPKA Tangerang" (26 April 2019, Jakarta-Indonesia), ICEBSH 2021 *"Differences in Social Comparison of Adolescent Girls During the COVID-19 Pandemic in terms of the Duration of Instagram Social Media Use"* (17-18 Februari 2021, Jakarta-Indonesia), ICEBSH 2021 *"The Effect of Family Social Support on Online Learning in High School Students undergoing Online Learning",* ICEBSH 2021 *"Difference Between The Quality of Life of Young Adult Women based on Their Working System during the Large-Scale Social Restrictions Period".*

BAB 23

Bersyukur di Masa Penuh Tantangan

Meiske Yunithree Suparman
Program Studi Psikologi Jenjang Sarjana
Fakultas Psikologi Universitas Tarumanagara

Abstrak

Pandemi COVID-19 telah mengubah dunia. Banyak negara mengalami kehilangan dengan adanya pandemi ini. Kehilangan dalam berbagai aspeknya menjadi tema kehidupan masyarakat di seluruh dunia, termasuk Indonesia. Ketika seseorang merasa kehilangan yang sangat mendalam, seringkali ia tidak mampu menerima kenyataan sebagaimana adanya. Nilai-nilai positif dapat membantu seseorang untuk menerima kenyataan dan kembali bangkit dari rasa kehilangan dan keterpurukan. Satu nilai tersebut adalah rasa syukur. Tulisan ini berisi hasil penelitian dengan melibatkan responden yang mengalami kehilangan. Tujuannya adalah untuk mengetahui peran bersyukur dan cara-cara meningkatkan rasa syukur saat seseorang mengalami kehilangan. Metode yang digunakan adalah deskriptif kualitatif. Hasilnya adalah rasa syukur dapat membantu mengatasi rasa kehilangan dengan positif. Teknik yang efektif untuk digunakan adalah *gratitude journaling* dan *writing quotes.*

Kata kunci: kehilangan, nilai-nilai positif, rasa syukur, *gratitude journaling, writing quotes*

1.1 Pendahuluan/ Latar Belakang

Selama lebih dari satu setengah tahun terakhir ini, dunia menghadapi pandemi COVID-19. Perubahan besar terjadi di mana-mana, pada berbagai aspek kehidupan, termasuk di Indonesia. Pada pertengahan bulan September 2021, terkonfirmasi 4.178.164 kasus positif di Indonesia, dengan jumlah 139.682 kasus meninggal akibat COVID-19 (Gambar 1). Pada gambar 2 tertulis kasus positif tertinggi terjadi di bulan Agustus, dengan jumlah penambahan hampir mencapai 50.000.000 kasus positif dalam sehari (covid19.go.id, 2021)

Gambar 1. Data jumlah kasus COVID-19 di Indonesia pada tanggal 15 September 2021 (Sumber: www.covid19.go.id)

Gambar 2. Puncak tertinggi jumlah kasus COVID-19

(Sumber: www.covid19.go.id)

Beberapa penelitian yang melibatkan lebih dari 1200 responden dari 194 kota diCina menunjukkan hasil bahwa 53,8 % responden menilai dampak psikologis dari wabah ini tergolong sedang atau berat, di mana 16,5 % responden melaporkan gejala depresi sedang hingga berat; 28,8 % melaporkan gejala kecemasan sedang hingga berat, dan 8,1 % melaporkan tingkat stress sedang hingga berat. Hal senada juga dihasilkan dari penelitian Li, bahwa terjadi peningkatan emosi negatif (di antaranya berupa cemas dan stress), sementara emosi positif seperti kebahagiaan dan kepuasan hidup mengalami penurunan (Agung, 2020). Jika ditangani dengan baik, kondisi ini dapat berdampak lebih fatal, salah satunya adalah tindakan bunuh diri.

Kondisi kehilangan juga merupakan kondisi yang banyak ditemui di masyarakat. Kehilangan karena kesulitan menjalin hubungan sosial sebagaimana biasanya, kehilangan pekerjaan, kehilangan kebebasan, kehilangan kesempatan, kehilangan makna hidup, dan kehilangan orang yang disayang. Kondisi kehilangan dapat berdampak besar pada diri seseorang, dan untuk itu diperlukan upaya-upaya untuk mengatasi dampak-dampak negatif, salah satunya adalah dengan peningkatan rasa syukur, walaupun berada di masa yang sulit dan penuh tantangan.

1.2 Isi dan Pembahasan

Isi

Emmons dan McCullough (2003) menyatakan bahwa rasa syukur (*gratitude*) adalah perasaan akan sesuatu yang hebat, rasa terima kasih dan penghargaan atas keuntungan yang diterima secara interpersonal ataupun transpersonal. Wood, Maltby, Stewart, Linley, dan Joseph (2008) mengatakan bahwa rasa syukur berhubungan dengan perasaan menghargai dan menerima kebaikan yang diberikan kepada seseorang. Burton (2014) menjelaskan bahwa rasa syukur diambil dari bahasa Latin: "*gratia*", yang bila diterjemahkan secara bebas berarti adalah "*grace"* (rahmat), *"graciousness*" (keanggunan), dan *"gratefulness*" (rasa berterima kasih).

Makna lain dari *gratia* adalah kebaikan hati (*favor*) atau pujian (*pleasing*). Semua turunan kata dari Bahasa Latin ini berkaitan dengan kemurahan hati, hadiah atau pemberian, keindahan dari memberi dan menerima, atau mendapatkan sesuatu

tanpa pamrih atau imbalan (Emmons & Stern, 2013).

Peterson dan Seligman (dalam Listiyandini, Nathania, Syahniar, Sonia, & Nadya, 2015) mengungkapkan bahwa ada dua aspek bersyukur, yaitu bersyukur secara personal dan bersyukur secara transpersonal atau transendental. Bersyukur secara personal memiliki arti rasa berterima kasih oleh seseorang yang ditujukan kepada pemberi kebaikan. Secara transpersonal, bersyukur memiliki arti berterimakasih kepada Sang Pencipta. Hal ini sejalan dengan ungkapan dari Emmons dan Stern (2013) tentang rasa syukur memiliki makna transendental.

Amin (dalam Listiyandini, et al., 2015) menguraikan bahwa kata syukur berasal dari Bahasa Arab yang bermakna 'pujian atas kebaikan' dan 'penuhnya sesuatu'. Dalam terminologi Bahasa Arab, kata syukur memiliki dua makna dasar terkait rasa berterima kasih. Pertama adalah pujian karena kebaikan yang diperoleh, yakni merasa puas sekalipun hanya sedikit. Kedua adalah adanya perasaan telah dipenuhi kebutuhannya. Dengan demikian, makna-makna dasar itu menjelaskan arti bersyukur bahwa siapa yang merasa puas dengan yang sedikit maka ia akan memperoleh yang lebih banyak. Hasil penelitian dari Rochmawati, Alsa, dan Madjid (2018) menunjukkan bahwa bersyukur cenderung terkait dengan religiusitas atau keyakinan iman seseorang. Religiusitas mengarahkan seseorang untuk menyadari bahwa apa yang terjadi pada mereka bukan suatu hal yang terjadi secara kebetulan, tetapi merupakan suatu hal yang dikaruniakan kepada mereka, bukan diperoleh oleh kekuatan mereka sendiri. Sebagai contoh dalam ajaran agama Islam, bersyukur dan berterima kasih merupakan salah satu perintah Tuhan bagi umat Muslim. Dalam kenyataannya terkadang masih banyak orang yang kurang memahami perintah ini. Dalam penelitian tersebut juga ditemukan bahwa hambatan dalam memahami dan melakukan perintah ini terlihat dari sulitnya orang untuk bersyukur atas apa yang telah diterimanya. Dari hasil penelitian ini juga diperoleh kesimpulan bahwa rasa syukur memberikan dampak psikologis yang besar dengan cara mempengaruhi sikap dan perilaku seseorang. Selain itu, merasa bersyukur membuat seseorang puas terhadap kehidupannya dan membangun rasa kepercayaan terhadap Tuhan.

Terdapat perbedaan mendasar dalam hal pemaknaan rasa syukur menurut pandangan dunia barat dan ajaran Islam. Rusdi (2016) serta Akmal dan Masyhuri (2018) mengatakan psikologi barat lebih cenderung menerjemahkan syukur pada dimensi horizontal. Pada dimensi horizontal, psikologi barat melihat bahwa pemberian berasal dari teman-teman atau sesama manusia, sedangkan psikologi timur juga mengenal adanya dimensi vertikal, yaitu hubungan dengan Tuhan. Terkait dengan orang Indonesia, hubungan dengan Tuhan merupakan hubungan transendental yang sangat penting. Oleh karena itu, dimensi vertikal lebih dominan dibandingkan dimensi horizontal. Haryanto dan Kertamuda (2016) dalam penelitiannya menemukan bahwa pemaknaan rasa syukur pada masyarakat Indonesia diyakini terkait dengan religi, budaya, agama, di mana orang Indonesia memang memiliki tingkat religiusitas yang tinggi.

Dalam penelitian lain, Emmons, McCullough, dan Tsang (2003) menuliskan bahwa rasa syukur dipandang sebagai nilai sosial dan kemanusiaan, yang mendorong adanya balas budi atas kebaikan yang diperoleh seseorang. Rasa syukur juga diartikan sebagai penghargaan terhadap kemampuan seseorang, misalnya atas kerja kerasnya (Wood, Froh, dan Geraghty, 2010).

Rasa syukur selalu memiliki makna positif. Rasa syukur dapat dikarakteristikkan sebagai ekspresi moral, prososial, dan emosi, yang memberikan dampak kepuasan dan kesejahteraan hidup (Meade, 2016). Rasa syukur adalah emosi yang timbul setelah seseorang menerima bantuan yang dianggap berharga, bernilai dan altruistik (Wood, et al., 2008). Rasa syukur memiliki manfaat karena mengarahkan ke tujuan hidup (Chowdhury, 2021). Beberapa manfaat dari rasa syukur digambarkan berikut ini (gambar 3):

Gambar 3. Manfaat rasa syukur
(Sumber: Chowdhury, 2021)

Chowdhury (2021) mengungkapkan bahwa terdapat 3 area manfaat yang diperoleh dari rasa syukur, yaitu manfaat psikologis, manfaat fisik, dan manfaat sosial. Manfaat psikologis dirasakan dari rasa syukur, yaitu di antaranya: meningkatnya emosi dan pikiran positif, meningkatkan kepuasan terhadap diri, serta suasana hati yang lebih baik, dan dikenal dengan *"a happier you*". Manfaat yang berkaitan dengan fisik di antaranya adalah: sistem imun tubuh yang lebih kuat, berkurangnya rasa sakit, dan siklus tidur-bangun yang lebih baik. Chowdhury menggunakan istilah *"a fitter you".* Selain itu, terdapat juga manfaat sosial dari rasa syukur, di antaranya adalah: komunikasi yang lebih baik, rasa empati yang lebih tinggi, hubungan interpersonal yang lebih kuat, dan keterlibatan yang lebih tinggi dalam suatu kelompok. Manfaat ini menjadi seseorang *" a better you".*

Sejalan dengan ungkapan Chowdhury (2021), Scott (2020) juga menguraikan manfaat dari rasa syukur di berbagai aspek kehidupan manusia. Scott merupakan peneliti di bidang Psikologi Positif yang banyak meneliti tentang kebahagiaan (*happiness*). Manfaat dari rasa syukur digambarkan sebagai berikut:

Gambar 4 Manfaat rasa syukur dalam berbagai aspek kehidupan
(Sumber: Scott, 2020)

Fitzgerald (dalam Listiyandini, dkk, 2015) menguraikan komponen rasa syukur yang terdiri dari: (a) perasaan apresiasi yang hangat terhadap seseorang atau sesuatu; (b) keinginan atau kehendak baik (goodwill) yang ditujukan kepada

seseorang atau sesuatu; dan (c) kecenderungan untuk bertindak positif berdasarkan rasa apresiasi dan kehendak baik yang dimiliki seseorang. Hasil penelitian Haryanto dan Kertamuda (2016) menunjukkan bahwa konsep rasa syukur dibangun atas 5 kategori yang terkait dengan kondisi menerima (41.155%), berterima kasih (23.44%), menikmati (9.38%), menghargai (6,25%), dan memanfaatkan (6,25%). Kelima kategori tersebut mengarahkan pada kondisi yang ada dan dimiliki dalam diri serta segala proses kehidupan yang dijalani.

Dalam Good Greater Science Center (2019) dijelaskan bahwa rasa syukur memiliki dua komponen utama, yaitu: (a) afirmasi dari kebaikan dan (b) mengenali bahwa sumber dari kebaikan ini adalah dari luar dirinya. Seseorang melakukan afirmasi bahwa ia menerima hal-hal baik terjadi di dunia ini, hadiah, dan keuntungan, di mana hal-hal baik ini diperoleh dari orang lain atau pihak lain di luar dirinya.

McCullough, Emmons, dan Tsang (2002) menyatakan terdapat empat aspek kebersyukuran, yaitu intensitas, frekuensi, rentang, dan densitas. Aspek pertama yaitu, intensitas yang memaparkan bahwa individu yang bersyukur merupakan individu yang lebih berterima kasih ketika sesuatu hal yang positif terjadi kepada mereka dibanding individu yang kurang bersyukur. Aspek kedua yaitu, frekuensi bahwa individu yang bersyukur merupakan individu yang merasa bersyukur lebih sering. Individu melaporkan rasa bersyukur berkali-kali dalam sehari untuk bantuan-bantuan yang sederhana ataupun diperlakukan dengan sopan oleh orang lain. Individu yang kurang bersyukur akan lebih sedikit mengalami kebersyukuran.

Aspek ketiga yaitu, rentang waktu yang mengacu pada jumlah keadaan hidup yang mana individu merasa bersyukur pada waktu tertentu. Individu yang bersyukur akan lebih bersyukur pada kesehatan, keluarga, pekerjaan, bahkan hidupnya, serta berbagai manfaat dan kebaikan yang diterimanya. Aspek keempat yaitu, densitas yang mengacu pada kepada berapa banyak orang individu bersyukur untuk suatu hal. McCullough et al. (2002) memberikan gambaran seperti ketika individu mendapatkan pekerjaan yang baik, individu akan menyebutkan orang-orang yang berperan dalam pencapaiannya seperti

keluarga, teman, dan orang-orang yang menurut individu berperan penting.

Fungsi dari rasa syukur diuraikan oleh Emmons dan McCullough (dalam, Elosua, 2015) serta Bono, Froh, Disabato, Blalock, McKnight, dan Bausert (2017) adalah sebagai (a) *moral barometer,* (b) *moral motive*, dan (c) *moral reinforcer.* Sebagai barometer moral, rasa syukur merupakan suatu respon terhadap persepsi bahwa seseorang memiliki keuntungan yang diperoleh dari tindakan moral orang lain. Motif moral diartikan bahwa rasa syukur menggerakkan orang-orang yang mampu bersyukur ke arah personal dan sosial. Penguat (*reinforcement*) moral adalah ketika orang mengekspresikan rasa syukur mereka dalam kata-kata atau perbuatan, sehingga rasa syukur bekerja sebagai penguat sosial dalam kelompok, komunitas, dan organisasi.

Beberapa faktor yang mempengaruhi kebersyukuran menurut Allen (2018) yaitu faktor individual dan faktor sosial budaya. Faktor individual meliputi kepribadian, kognitif, dan jender. Faktor sosial budaya meliputi agama, pengaruh budaya, dan gaya pengasuhan juga mempengaruhi kecenderungan individu untuk mengalami syukur. Faktor kepribadian memaparkan bahwa individu dengan *agreeableness* dan *forgiveness* yang tinggi, tingkat *narcissism* dan iri yang rendah memiliki tingkat kebersyukuran yang lebih tinggi (McCullough & Tsang, 2004). Adapun faktor kognitif mempengaruhi seberapa besarnya kebersyukuran ditentukan oleh cara berpikir ketika individu menerima kebaikan. Individu akan lebih bersyukur ketika orang yang memberikan pertolongan tidak melihat tentang siapa yang mereka bantu tetapi karena adanya rasa kepedulian penolong kepada individu.

Terkait faktor gender, Allen (2018) mengungkapkan bahwa wanita cenderung memiliki kebersyukuran yang lebih tinggi. Reckart, Huebner, Hills dan Valbis (2017) juga mengungkapkan bahwa pria cenderung melaporkan kebersyukuran yang lebih rendah dibanding wanita. Hal ini dilandasi dugaan karena rasa syukur pada pria menunjukkan kelemahannya sehingga mengancam maskulinitas pria.

Kraus, Desmond, dan Palmer (2015) memaparkan bahwa individu dewasa muda yang memiliki partisipasi dalam keagamaan seperti, mengikuti kegiatan keagamaan, seberapa sering individu berdoa dan membaca kitab sucinya memiliki kecenderungan untuk mengalami kebersyukuran. Individu yang melibatkan agama dalam kehidupan sehari-hari, mengalami keajaiban atau jawaban doa dari Tuhan, memiliki kepercayaan tentang Tuhan, malaikat, setan, dan lain-lain, memiliki kecenderungan untuk lebih bersyukur. Individu yang memiliki teman religius lebih banyak melaporkan rasa syukur. Namun, individu yang spiritual tetapi tidak religius tidak melaporkan kebersyukuran.

Religiusitas dilaporkan Rosmarin, Pirutinsky, Greer, dan Korbman (2016) sebagai strategi bertahan (*coping*) dalam meningkatkan kebermaknaan hubungan sosial yang akan meningkatkan rasa syukur. *Coping* secara religius juga mengarahkan individu untuk berdoa sebagai peningkatan sifat kebersyukuran dan sebagai strategi kognitif ketika individu mengalami peristiwa yang tidak menyenangkan agar memandangnya sebagai pelajaran, cara untuk mendekatkan diri pada Tuhan, dan melihat peristiwa tersebut sebagai kehendak Tuhan. Dengan demikian, agama dapat mengembangkan dan mempertahankan rasa syukur ketika individu mengalami hal yang tidak menyenangkan.

Pengaruh budaya juga mempengaruhi kebersyukuran individu. Tudge, Freitas, dan O'Brien (2016) mengungkapkan bahwa orang tua yang mendorong anak mereka untuk mandiri namun tetap memiliki hubungan yang dekat dengan orang lain akan lebih bersyukur. Rothenberg, Hussong, Langley, Egerton, Halberstadt, Coffman, Makrova, dan Constanzo (2017) memaparkan bahwa orang tua yang memiliki rasa bersyukur akan cenderung mengamati dan mengajarkan anak mereka untuk bersyukur juga serta cenderung akan menempatkan anak mereka dalam kegiatan yang berhubungan dengan melibatkan perilaku prososial.

Allen (2018) memaparkan bahwa kebersyukuran memiliki sejumlah manfaat secara individual maupun sosial. Manfaat individual meliputi meningkatnya kesehatan fisik, kesejahteraan, manfaat untuk individu yang sedang menghadapi tantangan psikologis, dan dapat memupuk kebajikan lain. Hill et al. (2013) melaporkan bahwa individu yang bersyukur akan cenderung memiliki kesehatan fisik yang lebih baik, terlibat dalam aktivitas yang lebih sehat, dan akan

cenderung mencari bantuan ketika memiliki masalah dalam kesehatannya.

McCullough et al. (2002) memaparkan bahwa individu yang bersyukur akan cenderung mengalami emosi positif, kesejahteraan, termasuk kepuasan hidup. Hal ini disebabkan oleh kondisi ketika individu menerima kebaikan dari orang lain, individu akan merasa dihargai dan bernilai. Bahkan individu yang sangat bersyukur memiliki pandangan bahwa hidupnya adalah suatu anugerah yang Tuhan berikan. Selain meningkatkan kesejahteraan, Allen (2018) memaparkan bahwa rasa syukur dapat membantu individu yang mengalami trauma. Pada masa pandemi COVID-19 ini, rasa syukur merupakan nilai positif yang membantu individu-individu yang mengalami kehilangan untuk menemukan kembali makna hidupnya.

Rasa syukur juga dikaitkan dengan sejumlah kebajikan lain meliputi kesabaran, kerendahan hati, dan kebijaksanaan. Individu yang lebih bersyukur akan cenderung lebih sabar, lebih rendah hati, dan lebih bijaksana. Kemurahan hati dan perilaku prososial juga semakin meningkat dengan adanya rasa syukur (Allen, 2018). McCullough et al. (2002) menjelaskan bahwa sifat prososial dari rasa syukur terbentuk karena ada kepekaan dan perhatian terhadap orang lain. Rasa syukur juga dapat mendorong individu untuk melakukan kebaikan untuk orang lain yang akan mempererat hubungan sosial.

Pembahasan

Responden yang terlibat adalah lima orang, dipilih dari yang memiliki latar belakang kehilangan dan mengalami masalah mental cukup mengkhawatirkan orang sekitarnya. Rentang waktu yang digunakan untuk penelitian ini adalah sekitar 5 bulan, dari bulan April 2021 hingga September 2021. Dari hasil wawancara akhir, para responden yang mengalami berbagai dampak pandemi COVID-19 mengungkapkan bahwa kehilangan yang mereka alami bukan saja kehilangan harta benda, namun juga kehilangan keluarga dan teman terdekat, serta kehilangan harapan untuk hidup. Beberapa di antaranya memilih untuk mengakhiri hidup, agar dapat menghindar dari kenyataan bahwa mereka harus menerima

kehilangan tersebut. Di setiap sesi pertemuan diselipkan wawancara khusus untuk membahas cara mereka melewati hari-hari dan bagaimana proses perubahan terjadi. Melalui beberapa sesi pertemuan daring maupun luring, di antaranya konsultasi psikologis dan wawancara terhadap keluarga, serta kegiatan intervensi psikologis lain, para responden menunjukkan perubahan dalam pemikiran dan perilaku.

Para responden melewati hari-hari dengan penuh duka awalnya dan umumnya menutup diri dari lingkungan sosialnya. Mereka tidak ingin dibantu orang lain dan senyum maupun ucapan terima kasih yang mereka berikan hanya sekedar ekspresi sopan santun yang layak ditunjukkan ketika mendapat kunjungan atau ucapan dari orang lain. Kesedihan dan duka mendalam khususnya terjadi pada mereka yang pada detik terakhir hidup keluarga yang meninggal, mereka tidak sempat melihat karena lama terpisah. Kondisi isoman dan rawat inap dalam rumah sakit seringkali menjadi penyebab mereka tidak dapat bertemu satu sama lain. Di awal-awal pandemi, saat pemakaman pun tidak boleh dihadiri orang terdekat, rasa duka terasa lebih mendalam. Ada rasa yang bercampur aduk, antara sedih, rasa bersalah, menyesal, maupun kelegaan karena orang tersayang tidak lagi merasakan kesakitan, terutama saat setiap sesak nafas muncul.

Dalam setiap sesi, diselipkan ajakan dan praktik bersyukur kepada setiap responden. Masing-masing responden melakukannya dengan cara berbeda. Ada yang menggunakan jurnal bersyukur (*gratitude journal*), menggambar simbol syukur, menyelami makna lagu, dan mengungkap syukur melalui doa. Terkadang kegiatan ini dilakukan di rumah dan direkam untuk diceritakan ulang pada saat sesi berikut. Jumlah sesi pertemuan maupun durasi per pertemuan berbeda-beda antara masing-masing responden karena disesuaikan dengan jadwal konsultasi, maupun kesepakatan hari karena kondisi PPKM. Bentuk pertemuan pun dilakukan secara daring maupun luring, dan berbeda-beda antara masing-masing responden. Proses dan dinamika emosional setiap responden pun tidak berlangsung sama. Ada responden yang pada awalnya menolak sama sekali dan kurang menerima bahwa bersyukur di masa sulit itu perlu dilakukan. Ada juga responden yang

justru meminta dilakukan sesi pertemuan karena mendengar tentang sesi konsultasi dan intervensi rasa syukur ini dari responden lain. Apapun kondisi awalnya, semua responden menerima bahwa mengembangkan rasa syukur merupakan hal yang sangat berharga untuk dilakukan dan dapat mengurangi kesedihan maupun beban psikologis akibat rasa kehilangan. Kesimpulan yang dapat diambil dari hasil analisis ini adalah tidak semua orang merasa bersyukur itu penting dan mudah untuk dilakukan. Selain itu masih ada pandangan salah bahwa bersyukur berarti berterima kasih atas kehilangan yang dialami, sehingga bagi mereka yang mengalami kehilangan orang yang dicintai, bersyukur merupakan suatu hal yang tidak pantas dilakukan. Untuk menghadapi pemikiran ini, diperlukan teknik komunikasi yang baik dan efektif agar pesan yang ingin disampaikan tidak disalahartikan. Ketika cara pandang perlahan-lahan mulai bergeser, mereka dapat menangkap makna bersyukur yang lebih dalam dan merasakan manfaatnya untuk membantu menerima kenyataan dan mengatasi kehilangan.

Kesimpulan lain yang dapat diambil adalah sebagian besar responden merasa sangat terbantu oleh teknik *gratitude journaling* dan teknik *writing quotes.* Saat melakukan *gratitude journaling* dan *writing quotes*, mereka dapat mengekspresikan perasaan, sambil di sisi lain berusaha menangkap makna di balik kehilangan. Teknik-teknik lain ikut mendukung, namun yang paling efektif untuk menumbuhkan rasa syukur adalah dengan melakukan kedua teknik tadi.

Saat merasa kehilangan, rasa syukur juga membantu responden belajar bahwa satu hal yang juga penting dalam menghadapi kehilangan adalah mempertahankan dan mengembangkan rasa positif tentang apa atau siapa yang hilang tersebut. Dengan demikian, mereka dapat bangkit dan melangkah lagi, dengan tetap menerima kenyataan bahwa ada sesuatu yang telah hilang.

1.3 Penutup

Perjalanan panjang pandemi COVID-19 belum selesai. Kondisi ini memang membuat banyak orang merasakan kurangnya semangat dalam menjalani hidup akibat kesulitan-kesulitan yang dihadapinya. Bersyukur dapat membantu mereka untuk menghadapi hidup dengan lebih baik dan positif, serta mengatasi tantangan yang ada. Kehilangan yang telah terjadi mungkin tidak dapat digantikan, akan tetapi mempertahankan rasa positif dan bersyukur sambal menggenggam apa yang masih tersisa, terkadang merupakan sarana penyembuhan yang efektif setelah mengalami kehilangan.

Referensi

Agung, I. M. (2020). Memahami pandemi COVID-19 dalam perspektif psikologi sosial. *Psikobuletin: Buletin Ilmiah Psikologi, 1*(2). 68-84. DOI: 10.24014/pib.v1i2.9616

Akmal & Masyhuri (2018). Konsep Syukur (*Gratefulness*): Kajian Empiris Makna Syukur bagi Guru Pon-Pes Daarunnahdhah Thawalib Bangkinang Seberang.

Allen, S. (2018). The science of gratitude. In *John Templeton Foundation*.

Bono, G., Froh, J. J., Disabato, D., Blalock, D., McKnight, P., Bausert, S. (2017). Gratitude's role in adolescent antisocial and prosocial behavior: A 4-year longitudinal investigation. *The Journal of Positive Psychology*. DOI. https://doi.org/10.1080/17439760.2017.1402078.

Burton, N. (2014). *The Psychology of Gratitude*. Retrieved from https://www.psychologytoday.com/us/blog/hide-and-seek/201409/the-psychology-gratitude

Chowdhury, M. R. (2019). *The Neuroscience of Gratitude and How It Affects Anxiety dan Grief (Incl. Exercises).* Retrieved from https://positivepsychologyprogram.com/gratitude-appreciation/

Elosua, M. R. (2015). The Influence of Gratitude In Physical, Psychological, and Subjective-Well-Being. *Journal of Spirituality and Mental Health.* DOI: 10.1080/19349637.2015.957610.

Emmons, R. A & McCullough, M. E. (2003). Counting blessings versus burdens: An experimental investigation of gratitude and subjective well-being in daily life. *Journal of Personality and Social Psychology, 84*(2), 377-389. http://dx.doi.org/10.1037/0022-3514.84.2.377

Emmons, R. A. & Stern, R. (2013). Gratitude as a psychotherapeutic intervention. *Journal of Clinical Psychology: In Session*. *69*(8), 846-855. DOI:10.1002/jclp.22020.

Good Greater Science Center (2019). *What is Gratitude?* Retrieved from https://greatergood.berkeley.edu/topic/gratitude/definition

Haryanto, H. C. & Kertamuda, F. E. (2016). Syukur sebagai Sebuah Pemaknaan.

Insight. 18(2*).* 109-118.

Hill, P. L., Allemand, M., & Roberts, B. W. (2013). Examining the pathways between gratitude and self-rated physical health across adulthood. *Personality and Individual Differences*, *54*(1), 92–96. https://doi.org/10.1016/j.paid.2012.08.011.

Kraus, R., Desmond, S. A., & Palmer, Z. D. (2015). Being thankful: Examining the relationship between young adult religiosity and gratitude. *Journal of Religion and Health*, *54*(4), 1331–1344. https://doi.org/10.1007/s10943-014-9923-2

Listiyandini, R. A., Nathania, A., Syahniar, D., Sonia, L.; Nadia, R. (2015). Mengukur Rasa Syukur: Pengembangan Model Awal Skala Bersyukur Versi Indonesia. *Jurnal Psikologi Ulayat, 2(*2*).* 473-496.

McCullough, M. E., Emmons, R. A., & Tsang, J. A. (2002). The grateful disposition: A conceptual and empirical topography. *Journal of Personality and Social Psychology*, *82*(1), 112–127. https://doi.org/10.1037/0022-3514.82.1.112.

McCullough, M. E., & Tsang, J. A. (2004). Parent of the virtues? The prosocial contours of gratitude. In R. A. Emmons & M. E. McCullough (Eds.), *The psychology of gratitude* (pp. 123–141). Oxford University Press, Inc.

Meade, C. (2016). *Gratitude and Positive Psychology: What is Gratitude and What are the Benefits of Gratitude?* Retrieved from https://www.positivepsychology.org.uk/gratitude/

Peterson, C. & Seligman, M. E. P. (2005). *Character strengths and virtues.* Oxford, NY: American Psychological Association.

Reckart, H., Huebner, E., Hills, K. J., & Valois, R. F. (2017). A preliminary study of the origins of early adolescents' gratitude differences. *Personality and Individual Differences*, *116*, 44–50. https://doi.org/10.1016/j.paid.2017.04.020.

Rochmawati, N., Alsa, A., & Madjid, A. (2018). Gratitude: Empirical findings and theoretical perspectives. *Journal of Islamic Studies and Humanities. 3(*2*),* 127-152. http://dx.doi.org/10.21580/jish.32.2767.

Rosmarin, D. H., Pirutinsky, S., Greer, D., & Korbman, M. (2016). Maintaining a grateful disposition in the face of distress: The role of religious coping. *Psychology of Religion and Spirituality*, *8*(2), 134–140.

https://doi.org/10.1037/rel0000021.

Rothenberg, W. A., Hussong, A. M., Langley, H. A., Egerton, G. A., Halberstadt, A. G., Coffman, J. L., Mokrova, I., & Costanzo, P. R. (2017). Grateful parents raising grateful children: Niche selection and the socialization of child gratitude. *Applied Developmental Science*, *21*(2), 106–120. https://doi.org/10.1080/10888691.2016.1175945.

Rusdi, A. (2016). Syukur dalam agama Islam dan konstruksi alat ukurnya. *Jurnal Ilmiah Penelitian Psikologi: Kajian Empiris dan Non Empiris. 2(2).* 37-54.

Scott, S. (2020). *31 Benefits of Gratitude: The Ultimate Science-Backed Guide.* Retrieved from: https://www.happierhuman.com/benefits-of-gratitude/

Tudge, J. R. H., Freitas, L. B. L., & O'Brien, L. T. (2016). The virtue of gratitude: A developmental and cultural approach. *Human Development*, *58*(4–5), 281–300. https://doi.org/10.1159/000444308.

Wood, A. M., Froh, J. J., & Geraghty, A. W. A. (2010). Gratitude and well-being: A review and theoretical integration. *Clinical Psychology Review.* http://dx.doi.org/10.1016/j.cpr.2010.03.005.

Wood, A. M., Maltby, J., Stewart, N. Linley, P. A., & Joseph, S. (2008). *A Social-Cognitive Model of Trait and State Levels of Gratitude.*. Retrieved from https://greatergood.berkeley.edu/images/application_uploads/Wood-TraitAndStateLevelsGratitude.pdf

Profil Penulis

Meiske Yunithree Suparman, M.Psi., Psikolog.

Meiske Yunithree Suparman (MYS) menempuh pendidikan S1 Psikologi dan lulus pada tahun 1999 di Universitas Tarumanagara. Selanjutnya, MYS melanjutkan ke Pendidikan Profesi Psikolog Universitas Tarumanagara pada tahun 2000-2002. Setelah menyelesaikan Pendidikan Profesi Psikolog, MYS melanjutkan pendidikan ke jenjang Magister Psikologi Universitas Tarumanagara pada tahun 2005-2007. Selain menekuni profesi sebagai dosen di Fakultas Psikologi Untar, MYS juga mengelola Pusat Bimbingan dan Konsultasi Psikologi Universitas Tarumanagara. Aktivitas lain saat ini adalah menjalani praktik psikolog di rumah sakit dan juga klinik, menjadi narasumber di berbagai acara, menekuni berbagai kegiatan sosial, berperan dalam tim penanganan berbagai krisis, serta menjadi Founder dan Co-founder beberapa yayasan sosial. Karya-karya yang dihasilkan MYS banyak berkaitan dengan Psikologi Positif, di antaranya topik tentang rasa syukur (*gratitude*), pemaafan (*forgiveness*), kebaikan (*kindness*), harapan (*hope*). Topik lainnya adalah tentang kematian dan proses menjelang ajal, serta duka (*grief*), kehilangan (*loss and bereavement*). Beberapa karya sudah dipresentasikan dalam forum nasional maupun internasional.

BAB 24

Workplace Well-Being Karyawan pada Masa Pandemi COVID-19

Zamralita
Michael
Program Studi Psikologi Profesi Jenjang Magister

Abstrak

Pandemi COVID-19 telah memberikan berbagai dampak bagi masyarakat dalam banyak sektor, antara lain ekonomi, kesehatan, dan sosial. Dalam dunia kerja, pandemi COVID-19 memberikan pengaruh terhadap *well-being* karyawan. Konsep *well-being* yang berkaitan dengan pekerjaan dikenal dengan *workplace well-being,* yang memainkan peran penting dalam meningkatkan kesehatan mental karyawan dan memelihara keberlanjutan organisasi. Tulisan ini bertujuan mengulas pentingnya *workplace well-being*, faktor-faktor yang memengaruhi dan dampaknya bagi individu dan organisasi. Selain itu juga membahas studi kasus mengenai *workplace well-being* pada salah satu perusahaan teknologi di Indonesia, yang menunjukkan hasil *workplace well-being* karyawan yang tinggi meskipun dalam kondisi pandemi COVID-19 yang penuh tantangan dan keterbatasan.

Kata kunci: *Workplace well-being,* Pandemi COVID-19, Karyawan

1.1 Pendahuluan/ Latar Belakang

World Health Organization (WHO) sejak 11 Maret 2020 telah mendeklarasikan COVID-19 sebagai pandemi. Dr. Tedros Adhanom Ghebreyesus sebagai salah satu direktur WHO menyatakan bahwa COVID-19 bukan hanya merupakan krisis kesehatan melainkan sebuah krisis yang akan memengaruhi semua sektor yang ada (Ducharme, 2020). Kasus COVID-19 pertama di Indonesia ditemukan pada tanggal 2 Maret 2020 (Ihsanuddin, 2020). Sejak kasus pertama tersebut kita telah merasakan berbagai dampak ekonomi dan sosial yang terjadi, antara lain mulai dari pembatasan sosial berskala besar (PSBB), sulitnya mendapatkan alat pelindung diri seperti masker, karyawan yang diharuskan bekerja dari rumah dan tutupnya sejumlah usaha atau perusahaan kecil dan menengah. Oleh karena itu dapat dikatakan bahwa pandemi COVID-19 telah mengubah banyak aspek kehidupan dalam masyarakat. United Nation menyampaikan bahwa agar pemerintah dan pembuat kebijakan dapat menanggulangi pandemi COVID-19 dengan baik maka langkah mendasar yang harus dilakukan adalah mempelajari dampak dari pandemi COVID-19 terhadap masyarakat, ekonomi, dan kelompok yang rentan (United Nations, 2020).

Data yang dikeluarkan oleh Kementerian Perekonomian pada bulan April tahun 2020 menunjukkan beberapa dampak sosial ekonomi yang terjadi di masyarakat akibat penyebaran pandemi COVID-19. Pertama, tercatat lebih dari 12,703 penerbangan pada 15 bandara harus dibatalkan. Lalu terjadi kerugian pada sektor penerbangan sejumlah 207 miliar rupiah. Sektor pariwisata secara spesifik yaitu bisnis perhotelan dan penginapan mengalami penurunan sebesar 50% pada tingkat hunian kamar. Hal ini terjadi pada sekitar 6000 hotel yang ada di Indonesia. Selain itu, tercatat juga 1.5 juta orang harus berhenti bekerja (Susilawati et al., 2020). Hal ini menunjukkan betapa luasnya dampak dari pandemi COVID-19 yang terjadi pada sektor non-medis.

Tabel 1

Kerugian Ekonomi (Susilawati et al., 2020)

Variabel	Dampak
Karyawan	1.5 Juta orang berhenti bekerja
Jumlah Penerbangan	>12,703 penerbangan di 15 bandara dibatalkan
Jasa Penerbangan	Kerugian mencapai 207 miliar rupiah
Perhotelan	Berkurangnya tingkat hunian sampai 50% pada 6000 hotel di Indonesia

Pada tahun 2021, data baru yang disampaikan oleh Sekjen dari Kementerian Tenaga Kerja, Bapak Anwar Sanusi, menunjukkan bahwa angka pekerja yang terdampak oleh pandemi COVID-19 telah meningkat. Setidaknya terdapat 29,4 juta karyawan yang terdampak oleh pandemi COVID-19. Dampak ini berupa pemutusan hubungan kerja (PHK), dirumahkan tanpa upah atau pengurangan upah (Triatmojo, 2021). Hal ini menunjukkan betapa sulitnya situasi saat ini bagi para karyawan karena banyak yang harus mengalami PHK dan kehilangan mata pencaharian di tengah pandemi COVID-19 yang tentunya membutuhkan sumber daya finansial.

Namun, apakah berarti tantangan dalam dunia kerja hanya dihadapi oleh orang-orang yang mengalami PHK atau pengurangan upah? Jawabannya adalah tidak. Tantangan besar juga dihadapi oleh hampir semua karyawan yang masih memiliki pekerjaan karena adanya perubahan struktur kerja dalam rangka penanggulangan pandemi COVID-19. Tantangan baru saat ini adalah perubahan situasi kerja yaitu *work from home* atau *hybrid* (sebagian *work from home* dan sebagian *work from office*). Karyawan yang biasanya bekerja di kantor sekarang diharuskan menyelesaikan seluruh pekerjaan dari rumah.

Menurut Mustajab et al. salah satu dampak pandemi COVID-19 yang lebih luas di luar dari aspek kesehatan adalah *work from home*. Fenomena *work from home* telah berdampak pada organisasi baik secara positif maupun

negatif. Meskipun banyak karyawan yang merasakan manfaat dari *work from home*, banyak juga resiko dan dampak negatif dari fenomena ini yang harus diterima (Mustajab et al., 2020). Mustajab et al. juga memaparkan resiko dan kerugian yang dapat dirasakan karena *work from home*. Salah satunya adalah kelelahan yang diakibatkan oleh *multitasking* karena banyak karyawan harus melakukan dua pekerjaan sekaligus, yaitu pekerjaan rumah tangga dan juga pekerjaan kantor. Hal ini mengakibatkan karyawan tidak dapat fokus akibat dari banyaknya distraksi yang ada. Kelelahan ini juga dapat berdampak negatif terhadap motivasi kerja (Mustajab et al., 2020).

Sebuah studi dari Xiao et al. bahkan menyatakan bahwa karena pandemi COVID-19 banyak karyawan yang dituntut untuk melakukan *work from home* secara tiba-tiba dan hal ini berdampak pada kesejahteraan karyawan. Para karyawan menunjukkan penurunan dari sisi *well-being* baik secara fisik maupun mental. Sekitar dua pertiga dari responden melaporkan satu keluhan fisik baru dan hampir tiga perempat dari responden penelitian melaporkan setidaknya satu masalah kesehatan mental baru sejak *work from home* (Xiao et al., 2021).

Hasil penelitian ini menunjukkan resiko fenomena *work from home* terhadap kondisi kesehatan mental karyawan, sehingga diperlukan strategi yang tepat dari perusahaan untuk mendukung kesejahteraan atau *well-being* karyawan. Namun sebelum melakukan pembahasan lebih lanjut mengenai *well-being* di lingkungan kerja, ada baiknya kita menelaah apa yang dimaksud dengan *well-being* itu sendiri. *Well-being* dalam dunia kerja dikenal dengan istilah *workplace well-being.*

Dalam bidang psikologi khususnya Psikologi Industri dan Organisasi, tampaknya *workplace well-being* di masa pandemi merupakan hal penting bagi karyawan dan organisasi karena adanya perubahan struktur kerja yang berpengaruh terhadap *well-being*. Berbeda dengan pengertian harfiah dari *workplace* yaitu tempat kerja, *workplace well-being* sendiri merupakan konsep yang tidak berkaitan langsung dengan tempat kerja fisik dari karyawan.

Bartels, Peterson dan Reina (2019) menyatakan *workplace well-being* adalah evaluasi subjektif karyawan mengenai kemampuannya untuk berkembang dan berfungsi dengan optimal di dalam lingkungan kerjanya, sehingga *workplace well-*

being dapat dikatakan sebagai penilaian kognitif dan afektif individu terhadap pekerjaannya dan faktor-faktor intrinsik dan ekstrinsik yang ada dalam pekerjaan tersebut. *Workplace well-being* menjadi penting untuk dibahas pada masa pandemi COVID-19 karena *workplace well-being* memiliki banyak dampak positif yang sangat menguntungkan bagi karyawan dan organisasi, sehingga perlu untuk memahami lebih rinci tentang *workplace well-being* sehingga organisasi dapat memelihara dan meningkatkan *workplace well-being*.

1.2 Isi dan Pembahasan

Perkembangan Konsep *Workplace Well-Being*

Well-being memiliki banyak definisi. Shah dan Marks (2004) mengatakan *well-being* bukan sekedar perasaan bahagia. *Well-being* berarti berkembang secara pribadi, merasa utuh dan memberikan kontribusi kepada masyarakat. Sedangkan Diener (1984) mengatakan bahwa *well-being* adalah perasaan dan evaluasi individu terhadap hidupnya secara keseluruhan yang meliputi kepuasan hidup, afek positif dan juga negatif.

Definisi *well-being* yang relatif dan beragam ini membuat Ryan dan Deci (2001) berargumen bahwa tidak terdapat pengertian *well-being* yang bersifat universal. *Well-being* bersifat relatif dan sangat bergantung pada berbagai faktor eksternal yang ada dalam lingkungan dan budaya.

Sebelum kita membahas *workplace well-being* secara lebih lanjut, mari kita menelaah perkembangan dari teori *workplace well-being*. Danna dan Griffin (1999) menyatakan bahwa meskipun *workplace well-being* telah menjadi topik yang umum untuk didiskusikan, akan tetapi terdapat kumpulan literatur yang belum lengkap atau terputus-putus mengenai konsep *workplace well-being*. Kumpulan literatur ini tidak berpusat pada satu hal melainkan menelaah dari berbagai sudut pandang, seperti fisiologis, emosi, dan psikologis. Oleh karena luasnya kajian literatur yang dimiliki, terdapat perbedaan dalam arti dan definisi dari istilah *well-being* itu sendiri (Danna & Griffin, 1999). Dodge et al. (2012) mengatakan bahwa meskipun *well-being* telah diteliti selama beberapa dekade, pertanyaan mengenai definisi dari *well-being*

masih meluas dan belum terjawab secara jelas (Dodge et al., 2012).

Hal serupa juga dikemukakan oleh Simone (2014) dengan menyatakan bahwa konsep *well-being* di lingkungan kerja telah menjadi sama pentingnya seperti kepemimpinan atau motivasi sehingga sudah saatnya untuk menyepakati definisi umum yang lebih komprehensif dari *workplace well-being* (Simone, 2014). Leiter dan Cooper (2017) bahkan mengungkapkan bahwa mendefinisikan *well-being* merupakan sebuah tantangan karena komunitas peneliti bahkan belum sependapat dalam cara penulisan "*well-being*" itu sendiri (sebagian peneliti menggunakan tanda penghubung sedangkan sebagian lagi tidak) (Leiter & Cooper, 2017).

Meskipun demikian, salah satu teori yang cukup populer adalah dari Page (2005). Menurut Page (2005), *workplace well-being* adalah sebagai perasaan sejahtera karyawan yang bersumber dari pekerjaan, yang terkait dengan perasaan karyawan secara umum (*core affect*), nilai intrinsik dan ekstrinsik dari pekerjaan. Menurut Page (2005), *workplace well-being* memiliki 2 dimensi yaitu intrinsik dan ekstrinsik (Page, 2005).

a. **Dimensi Intrinsik** terdiri dari aspek-aspek yang mengacu pada perasaan karyawan yang berkaitan dengan tugas yang dimiliki dalam lingkungan kerja. Page (2005) menyebutkan faktor intrinsik lebih memiliki pengaruh dalam meningkatkan *workplace well-being* karyawan. Berikut ini adalah penjelasan mengenai aspek-aspek yang terdapat dalam dimensi intrinsik dari *workplace well being* antara lain:
   1) Tanggung jawab dalam pekerjaan adalah perasaan yang dimiliki karyawan terhadap tugas yang diberikan organisasi dan upaya untuk melakukan pekerjaan dengan baik.
   2) Makna kerja adalah perasaan karyawan bahwa pekerjaannya memiliki arti dan tujuan baik secara personal, maupun untuk skala yang lebih luas.
   3) Kemandirian dalam bekerja adalah perasaan karyawan bahwa ia dipercaya untuk melaksanakan tugasnya secara mandiri.
   4) Penggunaan kemampuan dan pengetahuan dalam kerja adalah perasaan bahwa pekerjaan yang diberikan membuat karyawan dapat menggunakan

pengetahuan dan kemampuan yang dimiliki.

5) Perasaan berprestasi dalam bekerja adalah karyawan merasa berprestasi karena berhasil mencapai tujuan dalam pekerjaannya (Page, 2005).

b. **Dimensi Ekstrinsik** adalah dimensi yang mengacu pada hal-hal dalam lingkungan kerja yang dapat memengaruhi karyawan dalam bekerja. Dimensi ini terdiri dari delapan aspek yaitu :

1) Penggunaan waktu yang baik, adalah perasaan karyawan mengenai waktu kerja merupakan hal yang penting karena memungkinkan karyawan untuk membentuk keseimbangan antara waktu kerja dan kehidupan pribadi (*work-Life balance*).
2) Kondisi kerja, adalah keadaan yang menggambarkan kepuasan karyawan terhadap lingkungan kerja seperti iklim organisasi dan ruang kerja.
3) Supervisi, adalah perasaan karyawan terhadap perlakuan atasan, seperti perlakuan yang baik, pemberian dukungan, pemberian bantuan ketika dibutuhkan, umpan balik yang sesuai dan penghargaan dari atasan.
4) Peluang promosi, adalah kondisi lingkungan kerja yang memberikan kesempatan karyawan untuk berkembang secara profesional.
5) Pengakuan terhadap kinerja, adalah perasaan karyawan bahwa organisasi mengakui kinerja karyawan.
6) Penghargaan, adalah perasaan karyawan bahwa karyawan diterima dan dihargai sebagai individu baik oleh kolega maupun atasan.
7) Upah, adalah kepuasan karyawan terhadap upah, keuntungan dan penghargaan berupa uang yang didapatnya dan lingkungan kerja.
8) Keamanan pekerjaan, adalah rasa aman dalam posisi pekerjaan karyawan (Page, 2005).

Oleh karena itu, ketika membicarakan *well-being* di tempat kerja penting untuk menelaah well-being dengan konteks yang spesifik dalam lingkungan kerja (Hyett & Parker, 2014). Pada artikel ini akan dibahas mengenai *workplace well-being* dengan menggunakan salah satu teori yang terbaru yaitu Hyett dan Parker (2014). Pada teori ini *workplace well-being* terdiri dari empat dimensi, yang telah

mencakup berbagai pendekatan konsep *well-being* yaitu *eudaimonic*, *hedonic,* dan juga *social well-being*. Oleh karena hal ini maka penulis merasa teori ini cocok untuk digunakan dalam melihat kondisi *workplace well-being* selama pandemi COVID-19 ini. Adapun empat dimensi yang dimaksud adalah *work satisfaction*, *organizational respect, employer care,* dan *intrusion of work into private life* (Hyett & Parker, 2014).

Dimensi pertama adalah *work satisfaction* yang merupakan pandangan karyawan mengenai seberapa puas karyawan dalam merasakan pengaruh pekerjaan dalam meningkatkan keberhargaan diri, memberikan tujuan atau makna dalam hidup, dan mengembangkan kemampuannya. Hal ini berarti seseorang tidak cukup hanya memiliki pekerjaan dan mampu menyelesaikan tugas-tugas dalam pekerjaannya untuk dapat dikatakan memiliki *workplace well-being*. Akan tetapi individu perlu merasa bahwa pekerjaan dapat memperkaya kehidupan dengan membuat karyawan merasa berharga, berkembang dan bermakna (Parker & Hyett, 2011).

Kedua, *workplace well-being* dapat dilihat dari dimensi *organizational respect*. Dimensi ini adalah penilaian karyawan mengenai para pimpinan di perusahaan atau perusahaan itu sendiri. Karyawan perlu merasa bahwa perusahaan atau pimpinan perusahaannya dapat dipercaya, bersikap etis, menghargai dan memperlakukan karyawan dengan baik. Ini artinya agar dapat memiliki *workplace well-being* maka karyawan harus memiliki kepercayaan pada perusahaan dan merasa diperlakukan dengan baik. Hubungan antara karyawan dengan perusahaan ini merupakan salah satu dimensi *workplace well-being* (Parker & Hyett, 2011).

Dimensi ketiga dari *workplace well-being* adalah yang disebut dengan *employer care*. Jika sebelumnya kita membahas hubungan karyawan dengan pimpinan perusahaan atau perusahaannya itu sendiri maka *employer care* adalah dimensi *workplace well-being* yang berfungsi untuk melihat hubungan karyawan dengan atasan langsungnya. *Employer care* merupakan penilaian karyawan mengenai kemampuan atasan untuk mendengarkan, memahami kekhawatiran terkait pekerjaan, dan memperlakukan karyawan seperti yang diharapkan.

Hubungan yang baik tidak hanya perlu dimiliki oleh karyawan dengan pihak perusahaan tempat bekerja akan tetapi juga dengan atasan langsungnya. Jika atasan langsung memperlakukan karyawan dengan baik dan mampu menampung keluh kesah individu ketika dibutuhkan maka hal ini akan membantu karyawan tersebut dalam mencapai *workplace well-being* (Parker & Hyett, 2011).

Dimensi terakhir dari *workplace well-being* adalah *intrusion of work into private life*. Hal ini adalah dimensi negatif dari *workplace well-being* yang artinya semakin tinggi derajat seseorang memiliki *intrusion of work* maka semakin rendah *workplace well-being* mereka. *Intrusion of work* merupakan stres yang dialami individu yang terjadi dalam usaha untuk memisahkan kehidupan pekerjaan dan pribadi. Hal ini ditandai dengan sulitnya individu untuk beristirahat setelah bekerja karena tuntutan pekerjaan. Jika hal ini dialami individu maka akan sulit bagi individu untuk mencapai *workplace well-being* (Parker & Hyett, 2011). Berdasarkan penjelasan di atas maka dapat disimpulkan bahwa jika seseorang ingin dikatakan memiliki *workplace well-being* maka orang tersebut harus merasa puas dan berkembang dalam pekerjaan, memiliki hubungan baik dengan perusahaan/pimpinan perusahaan maupun atasan langsung, dan juga mampu memisahkan diri dengan pekerjaan setelah selesai bekerja. Keempat dimensi ini merupakan indikator dari individu yang memiliki *workplace well-being*.

Faktor-faktor yang memengaruhi *workplace well-being*

Workplace well-being seorang individu dapat dipengaruhi oleh berbagai hal. Menurut Danna dan Griffin (1999) beberapa faktor yang dapat memengaruhi *workplace well-being* adalah: a) lingkungan kerja, b) kepribadian, c) *locus of control*, d) *social support* dan e) hubungan antara keluarga dengan pekerjaan. Lingkungan tempat seseorang bekerja telah menjadi perhatian selama beberapa dekade. Hal ini karena perusahaan mulai menyadari pentingnya lingkungan kerja bagi keselamatan dan *well-being* dari karyawannya. Penelitian menunjukkan bahwa lingkungan kerja yang tidak kondusif dapat menyebabkan karyawan menjadi lebih rentan terhadap tekanan psikologis maupun biologis. Hal ini dapat

memicu produksi hormon stress (cth: adrenalin, noradrenalin, & cortisol) yang berlebihan sehingga memunculkan efek yang patologis (Danna & Griffin, 1999).

Berbagai bukti penelitian juga menyatakan bahwa kepribadian dapat mempengaruhi *workplace well-being*. Salah satu kepribadian yang diteliti secara luas dalam kaitannya dengan *workplace well-being* adalah kepribadian tipe A. Penelitian menunjukkan bahwa individu dengan tipe kepribadian A lebih rentan untuk mengalami penyakit jantung. Selain itu individu juga menjadi lebih reaktif dan memiliki kemampuan recovery yang lebih lambat. Faktor lain yang juga mempengaruhi *workplace well-being* adalah *locus of control*. Individu yang memiliki *external locus of control* terlihat memiliki tingkat *workplace well-being* yang lebih rendah terlepas dari tingkat stres yang dirasakan individu. Sedangkan *internal locus of control* terbukti dapat menjadi *buffer* antara stres yang dirasakan dengan tingkat *well-being* seseorang (Danna & Griffin, 1999).

Aryanti, Sari dan Widiana (2020) menjelaskan bahwa terdapat beberapa faktor yang dapat memengaruhi tingkat *workplace well-being* karyawan antara lain *organizational climate* dan kualitas interaksi atasan-bawahan. *Organizational climate* yang positif merujuk pada kejelasan ekspektasi dalam pekerjaan, kesesuaian antara kemampuan, pengetahuan dan pekerjaan yang dimiliki, begitu juga keselarasan antara nilai-nilai perusahaan dan nilai-nilai yang dianut oleh karyawan. Hal ini berarti agar seseorang dapat mencapai *workplace well-being* maka diperlukan ekspektasi yang jelas dari perusahaan maupun atasan terhadap karyawan dengan pekerjaannya. Kejelasan ini akan membuat karyawan lebih mampu mencapai *workplace well-being*. Akan tetapi, selain kejelasan ekspektasi perusahaan juga perlu mempertimbangkan seberapa sesuai seorang karyawan dengan pekerjaan yang dimiliki. Ketika tingkat keahlian dan pengetahuan karyawan sesuai dengan tugas-tugas pekerjaan yang dimiliki maka karyawan tersebut akan lebih mudah untuk mencapai *workplace well-being*. Lalu, perusahaan juga perlu memperhatikan keselarasan nilai-nilai yang perusahaan miliki dengan nilai-nilai yang dianut oleh karyawannya, sehingga proses rekrutmen menjadi sangat penting

untuk memastikan bahwa perusahaan merekrut orang-orang yang dapat mendukung nilai-nilai perusahaan dan kesesuaian antara kompetensi yang dimiliki karyawan dengan tuntutan pekerjaannya.

Selain itu, faktor yang juga dapat mempengaruhi *workplace well-being* adalah kualitas interaksi antara atasan dan bawahan. Para atasan harus memiliki kestabilan emosi dan pendekatan yang sistematis untuk membentuk interaksi yang berkualitas dengan bawahannya. Interaksi yang berkualitas ini pada akhirnya akan membentuk hubungan baik dan meningkatkan *workplace well-being* yang dimiliki oleh karyawan (Aryanti, Sari, Widiana, 2020). Oleh karena itu, dapat disimpulkan bahwa dalam situasi pandemi COVID-19 seperti ini, peran atasan dari suatu *organisasi*/perusahaan menjadi semakin penting karena perannya dalam menjaga *workplace well-being*.

Dampak dari *workplace well-being*

Dampak-dampak positif dari *workplace well-being* ini antara lain adalah: a) *knowledge creation outcome*, b) *psychological capital*, dan c) *turnover intention*. Penelitian menunjukkan bahwa ketika seorang individu memiliki *workplace well-being* maka individu tersebut akan memiliki *knowledge creation outcome* yang lebih baik. *Knowledge creation outcome* secara sederhana adalah pengetahuan, keterampilan, dan kemampuan kognitif baru yang didapatkan atau diciptakan oleh individu dari tempat kerjanya. Hal ini berarti, semakin tinggi *workplace well-being* seseorang maka kita dapat mengharapkan orang tersebut untuk memperoleh semakin banyak pengetahuan, keterampilan dan kemampuan berpikir baru di tempat kerja (Koutiva et al., 2020).

Dampak selanjutnya yang dimunculkan oleh *workplace well-being* adalah meningkatnya *psychological capital* yaitu sumber daya psikologis yang dimiliki oleh individu. Aryanti, Sari dan Widiana (2020) menyatakan bahwa *workplace well-being* memberikan kontribusi positif terhadap karakter individu yang tercermin dalam *psychological capital*. Dampak positif ini diberikan oleh *workplace well-being* terhadap semua dimensi *psychological capital* yaitu *hope, self-efficacy, resilience,* dan *optimism* (Aryanti et al., 2020).

Hal ini berarti seorang karyawan yang merasakan *workplace well-being* dalam pekerjaannya akan meningkatkan modal psikologisnya, yaitu *hope, self efficacy, resilience* dan *optimism* sehingga karyawan dapat mengoptimalkan sumber daya yang dimiliki untuk mencapai kinerja terbaiknya.

Aryanti, Sari dan Widiana (2020) juga menjelaskan bahwa *workplace well-being* dapat memberikan pengaruh positif terhadap *employee engagement,* artinya karyawan yang memiliki *workplace well-being* tinggi akan semangat mengerjakan tugas-tugasnya, berdedikasi pada pekerjaan dan fokus menyelesaikan tugasnya sehingga berdampak pada kinerja karyawan dan organisasi.

Workplace well-being juga memiliki dampak terhadap *turnover intention* karyawan. Menurut Bartels, Peterson, dan Reina (2019) *workplace well-being* memiliki pengaruh negatif dan signifikan terhadap *turnover intention* karyawan. Hal ini berarti semakin tinggi tingkat *workplace well-being* yang dimiliki seseorang, maka semakin rendah pula intensi individu tersebut untuk keluar dari perusahaan (Bartels et al., 2019).

Lalu, bagaimana gambaran *workplace well-being* yang dimiliki oleh karyawan selama pandemi COVID-19? Apakah berbagai resiko yang muncul akibat pandemi COVID-19 membuat perusahaan dan karyawan tidak dapat mencapai kesejahteraan? Hal ini akan terjawab melalui studi kasus di bawah ini.

Studi kasus

Sebuah studi kasus yang dilakukan di sebuah perusahaan teknologi di Indonesia menunjukkan hal yang sangat menarik. Ternyata meskipun berbagai tantangan selama *work from home* memang terjadi, akan tetapi dengan penanganan dan dukungan yang tepat pihak perusahaan dapat menjaga tingkat *workplace well-being* karyawan dengan baik. Alat ukur yang digunakan pada studi ini adalah *workplace well-being questionnaire* (WWQ) yang dikembangkan oleh Hyett dan Parker pada tahun 2014 (Hyett & Parker, 2014). Alat ukur ini menunjukkan reliabilitas yang baik dengan koefisien *alpha Cronbach* antara 0,743-0,938 (Michael & Zamralita, 2021)

Dari hasil penelitian diperoleh hasil *workplace well-being* pada karyawan tinggi. Karyawan merasakan kepuasan dalam bekerja (*work satisfaction*), karyawan merasa pimpinan dan perusahaan menghargai dan memperlakukan karyawan dengan baik (*organizational respect*), karyawan merasa atasannya peduli dan empati serta memiliki hubungan yang baik (*employer care*), dan karyawan merasa cukup mampu memisahkan diri dengan pekerjaan setelah selesai bekerja (*intrusion of work into private life*).

Jika dilihat per dimensi, dapat disimpulkan *work satisfaction* karyawan tinggi. Karyawan merasa bahwa pekerjaannya meningkatkan keberhargaan diri, memberikan tujuan dan makna dalam hidup dan dapat mengembangkan kemampuan. Artinya karyawan menilai pekerjaan dapat "memperkaya" kehidupan, dengan membuat karyawan merasa berharga, berkembang dan bermakna (Parker & Hyett, 2011). Untuk dimensi *organizational respect* juga tinggi, artinya karyawan menilai perusahaan dan pimpinan perusahaan dapat dipercaya, bersikap etis, menghargai dan memperlakukan karyawan dengan baik (Parker & Hyett, 2011). Selain itu dimensi *employer care* juga tinggi, artinya penilaian karyawan terhadap atasan langsungnya baik, artinya atasannya mau mendengarkan, peduli, memahami kekhawatiran terkait pekerjaan dan karyawan merasa memiliki hubungan yang positif dengan atasan (Parker & Hyett, 2011). Namun dimensi *intrusion of work into private life* cenderung rendah. Dimensi ini merupakan dimensi negatif dari *workplace well-being.* Semakin tinggi derajat seorang karyawan memiliki *intrusion of work into private life,* maka semakin rendah *workplace well-being.* Dari hasil yang diperoleh, individu cukup dapat memisahkan kehidupan pekerjaan dan pribadi (Parker & Hyett, 2011).

Berikut ini adalah matriks korelasi dari keempat dimensi *workplace well-being* yang dapat dilihat pada tabel 2.

Tabel 2

Matriks Korelasi Dimensi dari Workplace Well-Being (Michael & Zamralita, 2021)

Dimensi		*Work Satisfaction*	*Organizational Respect*	*Employer Care*	*Intrusion of Work into Private Life*
Work Satisfaction	*Pearson Correlation*	1	.827**	.553*	-.311**
Organizational Respect	*Pearson Correlation*	.827**	1	.582**	-.287**
Employer Care	*Pearson Correlation*	.553**	.582**	1	-.091
Intrusion of Work into Private Life	*Pearson Correlation*	-.311**	-.287**	-.091	1

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

Dari tabel diatas menunjukkan adanya korelasi positif yang kuat antara *work satisfaction* dengan *organizational respect* dengan nilai korelasi 0,827, *p*<0,001 artinya semakin tinggi *work satisfaction* maka *organizational respect* akan semakin kuat dan sebaliknya. Terdapat korelasi positif antara *employer care* dengan work satisfaction dengan nilai korelasi 0,553, p<0,001 artinya semakin tinggi *employer care* yang dirasakan karyawan, maka semakin tinggi *work satisfaction*. Terdapat korelasi positif antara *employer care* dengan *organizational respect* dengan nilai korelasi 0,582, p<0,001 artinya semakin tinggi *employer care* yang dirasakan karyawan, maka semakin tinggi *organizational respect.*

Selain itu, terdapat korelasi negatif antara *intrusion of work into private life* dengan *work satisfaction* dengan nilai korelasi -0,311, p<0,001 artinya semakin tinggi *intrusion of work into private life* yang dirasakan karyawan, maka semakin rendah *work satisfaction.* Terdapat korelasi negatif antara *intrusion of work into private life* dengan *organizational respect* dengan nilai korelasi -0,287, p<0,001artinya semakin tinggi *intrusion of work into private life* yang dirasakan karyawan, maka semakin rendah *organizational respect.*

1.3 Penutup

Workplace well being merupakan hal yang penting karena memberikan dampak bagi karyawan dan organisasi. Kriteria karyawan yang memiliki *workplace well-being* yang tinggi jika karyawan dapat merasakan *work satisfaction*, *organizational respect*, *employer care* yang tinggi dan *intrusion of work into private life* yang rendah (Parker & Hyett, 2011).

Selain itu terdapat hubungan (korelasi) antara dimensi-dimensi dari *workplace well-being,* yaitu *work satisfaction, organizational respect, employer care* dan *intrusion of work into private life.* Dengan adanya korelasi antara dimensi yang satu dengan lainnya, maka diharapkan akan terjadi efek domino. Jadi dengan meningkatkan satu dimensi yang berhubungan positif (*work satisfaction, organizational respect, employer care*), maka diharapkan dimensi yang lain akan meningkat dan dengan menurunkan dimensi yang berhubungan negatif (*intrusion of work into private life*) maka diharapkan dapat meningkatkan dimensi yang positif.

Untuk menjaga tingkat *workplace well-being* karyawan pada masa pandemi COVID-19 memerlukan kerjasama berbagai pihak, dari karyawan, atasan dan organisasi/perusahaan.

Karyawan perlu mempertahankan dan mengembangkan sikap dan perilaku yang positif yang merupakan pencerminan dari kepribadian yang dimiliki, atasan perlu membina hubungan yang baik dengan karyawan dan memelihara iklim organisasi yang menyenangkan, dan organisasi perlu menghargai dan memperlakukan karyawannya dengan baik. Kontribusi dari berbagai pihak yaitu karyawan, atasan dan organisasi sangat penting untuk bersama-sama menjaga *workplace well-being* khususnya dalam situasi pandemi COVID-19 karena *workplace well-being* dapat meningkatkan *engagement* dan kinerja karyawan yang akhirnya berdampak pada kinerja organisasi.

Referensi

Aryanti, R. D., Sari, E. Y. D., & Widiana, H. S. (2020). A literature review of workplace well-being. In *Proceedings of the International Conference on Community Development (ICCD 2020)*. https://dx.doi.org/10.2991/assehr.k.201017.134

Bartels, A. M., Peterson, S. J., & Reina, C. S. (2019). Understanding well-being at work: Development and validation of the eudaimonic workplace well-being scale. *Plos One*, *14*(4), e0215957. https://doi.org/10.1371/journal.pone.0215957

Danna, K., & Griffin, R. W. (1999). Health and well-being in the workplace: A review and synthesis of literature. *Journal of Management, 25*(3), 357-384.

Diener, E. (1984). Subjective well-being. *Psychological Bulletin, 95*(3). 542-575.

Dodge, R., Daly, A. P., Huyton, J., & Sanders, L. D. (2012). The challenge of defining wellbeing. *International Journal of Wellbeing, 2*(3), 222-235.

Ducharme, J. (2020). World Health Organization Declares COVID-19 a 'Pandemic.' Here's What That Means. Diunduh dari https://time.com/5791661/who-coronavirus-pandemic-declaration/

Hyett, M. P., & Parker, G. B. (2014). Further examination of the properties of the workplace well-being questionnaire (WWQ).

Ihsanuddin. (2020). Fakta Lengkap Kasus Pertama Virus Corona di Indonesia. Diunduh dari https://nasional.kompas.com/read/2020/03/03/06314981/fakta-lengkap-kasus-pertama-virus-corona-di-indonesia?page=all

Koutiva, M., Belias, D., Nietos, I. F., & Koustelios, A. (2020). The effects of workplace well-being on individual's knowledge creation outcomes: A study research among hotel employees.

Leiter, M. P., & Cooper, C. L. (2017). The State of the Art of Workplace Wellbeing. https://www.routledgehandbooks.com/doi/10.4324/9781315665979.ch1

Michael & Zamralita. (2021). Hubungan work-family interface dan workplace well-being dengan psychological detachment sebagai moderator pada perusahaan yang melakukan work from home selama pandemi COVID-19.

Mustajab, D., Bauw, A., Rasyid, A., Irawan, A., Akbar, M. A., & Hamid, M. A. (2020).

Fenomena bekerja dari rumah sebagai upaya mencegah serangan covid-19 dan dampaknya terhadap produktivitas kerja.

Page, K.M. (2005). *Subjective Wellbeing In the Workplace* [Thesis]. School of Psychology Faculty of Health and Behavioral Sciences Deakin University.

Parker, G. B., & Hyett, M. P. (2011). Measurement of Well-Being in the Workplace. *Journal of Nervous and Mental Disease*, *199*(6).

Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2001). On happiness and human potentials: A review of research on hedonic and eudemonic well-being. *Annual Review of Psychology. 52*. 141–166.

Shah, H., & Marks, N. (2004). *A Well-Being Manifesto for a Flourishing Society*. London: The New Economics Foundation.

Simone, S. D. (2014). Conceptualizing wellbeing in the workplace. *International Journal of Business and Social Science, 5*(12).

Susilawati, Falefi, R., & Purwoko, A. (2020). Impact of COVID-19's Pandemic on the Economy of Indonesia. *Budapest International Research and Critics Institute-Journal*. https://doi.org/10.33258/birci.v3i2.954.

Triatmojo, D. (2021). Kemnaker: 29,4 Juta Pekerja Terdampak Pandemi Covid-19, di-PHK Hingga Dirumahkan. Diunduh dari https://www.tribunnews.com/bisnis/2021/03/27/kemnaker-294-juta-pekerja-terdampak-pandemi-covid-19-di-phk-hingga-dirumahkan

United Nations. (2020). COVID-19: Socio-economic impact. Diunduh dari https://www.undp.org/coronavirus/socio-economic-impact-covid-19.

Xiao, Y., Gerber, B. B., Lucas, G., & Roll, S. C. (2021). Impacts of working from home during covid-19 pandemic on physical and mental well-being of office workstation users. *Journal of Occupational and Environmental Medicine*, *63.*

Profil Penulis

Dr. Zamralita, M.M., Psikolog.

Zamralita (Z) menempuh pendidikan doktor bidang Ilmu Psikologi di Universitas Padjadjaran dan lulus pada tahun 2013, menyelesaikan Magister Manajemen di Universitas Padjadjaran pada tahun 2001, dan S1 Psikologi di Universitas Padjadjaran pada tahun 1993. Saat ini, Z beraktivitas sebagai staf pengajar di Fakultas Psikologi Universitas Tarumanagara dan mengajar beberapa Mata Kuliah pada Program Studi S1 dan S2 Psikologi, serta melakukan Penelitian dan PKM. Saat ini, Z juga menjabat sebagai Ketua Program Studi S1 Psikologi Universitas Tarumanagara. Beberapa artikel yang pernah dipublikasikan Z berkaitan dengan bidang Ilmu Psikologi Industri dan Organisasi, khususnya Work Engagement, Komitmen Organisasi, Kualitas Kehidupan Kerja dan *Workplace Well-being*.

Michael

Michael (M) adalah lulusan Sarjana Psikologi pada tahun 2018 di Universitas Tarumanagara. Saat ini M menjadi mahasiswa aktif Magister Profesi Psikologi di Universitas Tarumanagara dengan bidang peminatan industri/organisasi. Dalam menajamkan ilmunya, M juga sembari bekerja di salah satu perusahaan teknologi di Indonesia. Karya tulis yang pernah dibuat adalah skripsi dengan judul "Hubungan *Mindfulness* dengan *Subjective Well-Being* pada Mahasiswa Psikologi" dan Tesis dengan judul "*Psychological Detachment* sebagai Moderator dalam Hubungan antara *Work-Family Interface* dengan *Work Well-Being*".

BAB 25

Stress dan Coping Stress pada Siswa di Masa Pandemi Covid-19

Sandi Kartasasmita
Program Studi Psikologi Jenjang Sarjana
Fakultas Psikologi Universitas Tarumanagara

Abstrak

Dalam kondisi pandemi COVID-19, kondisi stress tentu akan meningkat karena banyak perubahan yang terjadi dalam hidup ini. Perubahan dalam bidang kesehatan, pekerjaan maupun pendidikan. Dalam hal pendidikan, kondisi stress dapat dialami oleh pendidik atau peserta didik. Merasakan stress dapat terjadi karena terjadinya perubahan dari belajar tatap muka langsung dengan pendidik, bertemu dan bermain dengan teman sebaya, dapat belajar bersama dengan teman, baik belajar bersama di sekolah ataupun di café menjadi sulit untuk dilakukan lagi. Tulisan ini berupaya melihat kondisi stress dari sudut pandang peserta didik. Saat memahami kondisi tersebut dapat diupayakan cara menanggulangi stress yang dirasakan sehingga diharapkan peserta didik dapat menerapkan langkah-langkah yang lebih efektif maupun efisien tanpa perlu menambah berat kondisi stress yang dialami. Coping atau cara penanganan stress dapat dilakukan dengan memahami bagaimana *psychological well-being* terbentuk, tentunya akan menjadi salah satu solusi berdasarkan pendekatan *problem focus coping*.

Kata kunci: stres akademik, peserta didik, *coping stress*, *psychological well-being*

1.1 Pendahuluan/ Latar Belakang

Pandemi COVID-19 yang dimulai dari tahun 2019, hingga saat, 11 September 2021 telah menginfeksi 4.163.732 juta jiwa di Indonesia, 3.909.352 dinyatakan sembuh dan 138.701 meninggal dunia (https://covid19.go.id/). Tentunya, Pandemi COVID-19 ini memiliki dampak tidak hanya dari segi keuangan, Kesehatan, namun juga Pendidikan (Aryani, Umar, & Kasim, 2020). Sehingga untuk mengatasi kondisi tersebut, pemerintah berupaya untuk menekan semakin tinggi laju penyebaran penyakit dengan memberlakukan berbagai aturan, seperti mengatur jarak antar individu (physical distancing), penggunaan masker, mencuci tangan hingga Pembatasan Sosial Berskala Besar (PSBB), ataupun Pemberlakuan Pembatasan Kegiatan Masyarakat (PPKM). Kondisi tersebut, membuat masyarakat untuk bekerja, beribadah maupun belajar dari rumah Jamaluddin, Ratnasih, Gunawan dan Paujiah. (2020). Untuk belajar dari rumah, maka kementerian Pendidikan mengeluarkan aturan belajar dari rumah atau lebih dikenal belajar daring. Aturan tersebut diterapkan juga dengan tujuan menjaga Kesehatan pendidik maupun peserta didik dari kemungkinan terjangkit virus corona tersebut. Pembelajaran dengan cara daring merupakan suatu proses transfer ilmu pengetahuan dari pendidik ke peserta didik dengan menggunakan atau memanfaatkan jaringan internet sebagai hal yang utama dan menggunakan beberapa aplikasi, seperti ZOOM, MSTeams, Google Meets, Google Classroom, Whatsapp, maupun Line (Fitriah, 2020). Penyampaian materi pembelajaran dapat dilakukan secara langsung (tatap muka melalui aplikasi), menggunakan video, audio, gambar atau hanya teks (Basilaia & Kvavadze, 2020). Untuk dapat mengikuti kegiatan belajar daring tersebut, tentunya dibutuhkan perangkat seperti telepon pintar (*smartphone*), komputer meja (*desktop*), komputer jinjing (laptop) ataupun tablet sehingga informasi-informasi tersebut dapat diterima oleh siswa (Gikas & Grant, 2013). Dalam pelaksanaan pembelajaran daring, membutuhkan perangkat seperti smartphone, tablet, dan laptop yang dapat digunakan untuk mengakses informasi Dengan metode pembelajaran daring, proses pembelajaran antara dosen dengan mahasiswa dapat dilakukan menggunakan platform seperti WhatsApp, Zoom, Google Meets, dan Google Classroom (Fitriah, 2020).

Dalam proses Pendidikan jarak jauh (PJJ) tersebut, tentunya terdapat dua dampak yang akan dirasakan. Baik dampak positif maupun dampak negatif. Untuk dampak positif yang yang dirasakan antara lain mudahnya mengakses materi pembelajaran dan tidak menggunakan waktu yang terlalu lama untuk transportasi, baik dari maupun kembali ke rumah dan juga tidak terpengaruh oleh jarak maupun waktu apabila peserta didik bertempat tinggal di kota yang berbeda dari lokasi pembelajaran. Untuk dampak negatif dari proses pembelajaran daring yang dirasakan oleh peserta didik antara lain kecemasan, perubahan suasana hati, dan kebosanan Irawan et al. (2020). Selain itu, mahasiswa yang menjalani pembelajaran daring mengalami stress terhadap ujian, tugas, waktu perkuliahan, platform pembelajaran daring, dan ketidakpastian Moawad (2020), sedangkan Syahputri et al. (2020) menyatakan bahwa mahasiswa yang melakukan pembelajaran secara daring mengalami perubahan rutinitas yang berdampak negatif kepada kesejahteraan psikologisnya yang disebabkan oleh kelelahan, kesulitan dalam manajemen waktu, dan perasaan terisolasi dari sekitar. Kondisi-kondisi tersebut sejalan juga dengan penelitian yang dilakukan oleh Iqbal & Rizqulloh (2020), terdapat 63.6 % merasakan penurunan kesejahteraan psikologis akibat pembelajaran daring yang menghasilkan data, bahwa 59% responden merasakan cemas dan mudah khawatir, mengalami kesulitan untuk tidur sebanyak 50%, merasakan kelelahan sepanjang waktu (50%), sulit berpikir (50%) dan yang paling ekstrim adalah munculnya pemikiran untuk mengakhiri hidup (9%).

Perasaan atau pemikiran yang berkaitan dengan kondisi stress menjadi sesuatu yang lebih sering terjadi pada kurun waktu pandemic COVID-19 ini berlangsung dan belum diketahui sampai kapan akan berakhir. Bahkan lebih besar kemungkinan bahwa aka nada sepanjang masa dan yang menjadi penting adalah bagaimana hidup bersama virus ini. Untuk dapat meningkatkan kesejahteraan psikologis atau kebahagiaan, umumnya setiap individu dapat memahami kondisi psikologis diri sendiri. Pemahaman terhadap kondisi psikologis tersebut pada akhirnya memiliki dampak pada meningkatnya kesejahteraan atau kebahagiaan. Menurut Ryff (1989), kondisi

kondisi sejahtera secara psikologis dapat terwujud saat individu belajar menerima diri sendiri (self-acceptance), dapat menjalin relasi yang hangat atau baik dengan individu lain (positive relation with others), dapat mengatasi permasalahan tekanan sosial yang dihadapi secara mandiri (autonomy), dapat juga mengatur atau mengendalikan lingkungan diluar diri sendiri (environmental mastery), memiliki tujuan yang ingin dicapai atau diraih dalam hidup (purpose in life) dan mampu untuk mewujudkan potensi yang ada dalam diri secara berkesinambungan (personal growth).

Kondisi-kondisi seperti yang dapat menyebabkan munculnya stress, lalu bagaimana strategi mengatasi kondisi tersebut menjadi suatu hal yang perlu diperhatikan karena apabila tidak dapat dipahami atau ditangani dengan segera, maka, dapat saja kemungkinan pikiran yang muncul dapat berubah menjadi perilaku nyata. Perilaku nyata yang paling berbahaya adalah tindakan melakukan upaya bunuh diri. Apabila perilaku nyata tersebut sudah dilakukan, maka akan sangat disayangkan karena tidak ada atau minimnya tindakan pencegahan yang seharusnya dapat dilakukan oleh semua pihak yang berkepentingan.

1.2 Isi dan Pembahasan

Berkaitan dengan pembahasan mengenai stress pada peserta didik, hal yang menjadi menarik adalah penyebab munculnya stress pada peserta didik. Berdasarkan penelitian-penelitian terdahulu, terdapat beberapa hal yang dapat mengakibatkan stress. Seperti dalam penelitian yang dilakukan oleh Lim dan Kartasasmita (2019), pada umumnya peserta didik, dalam hal ini mahasiswa yang dapat membuat munculnya stress antara lain mendapatkan nilai buruk, melakukan presentasi, deadline tugas-tugas, jadwal perkuliahan yang dapat berubah sewaktu-waktu, sikap dosen menyusun dan menghadapi sidang skripsi, hingga stress karena kemacetan lalu lintas.

Apabila membahas mengenai stress, sebenarnya apa itu stress? Stress adalah satu kondisi yang terjadi karena adanya tekanan atau ketegangan mental atau emosional yang disebabkan karena adanya suatu kondisi buruk menantang.

Kondisi buruk atau menantang memang relatif berbeda antara satu orang dengan orang yang lain. Mungkin untuk "A" mendapatkan nilai 75 atau pas dengan nilai minimal sudah membuat stress, sedangkan untuk "B" mendapat nilai 75 merupakan suatu anugrah. Jadi, kondisi yang sama, dapat menjadi berbeda antara satu orang dengan orang yang lain. Kata stress sendiri berasal dari kata latin "*Strictus*" yang memiliki arti "ditekan dengan kencang". (Kennard, 2008). Oleh karena itu, apabila seseorang merasa mendapat tekanan dengan kencang akibat satu kondisi atau keadaan yang dihadapi, maka, terdapat kemungkinan sedang merasakan stress. Lalu, bagaimana dari sudut pandang atau pendekatan psikologi membahas mengenai stress? Dalam pendekatan psikologi, umumnya terdapat tiga pandangan mengenai stress itu sendiri. Pertama, stress sebagai stimulus; kedua, stress sebagai respons dan ketiga, stress sebagai suatu transaksi (Lazarus & Folkman, 1984; Sarafino & Smith, 2014).

Stres sebagai stimulus. Pandangan ini memberikan definisi bahwa stress adalah stimulus (penyebab), sebagai satu kondisi maupun kejadian yang pada akhirnya mengakibatkan stress itu sendiri dan dapat bersifat fisik maupun psikologis (Lazarus & Folkman, 1984; Sarafino & Smith, 2014). **Stres sebagai respons.** Reaksi individu terhadap stressor, baik secara psikologis seperti pikiran maupun emosi yang muncul atau juga dapat secara fisiologis, seperti munculnya keringat atau meningkatnya detak jantung individu. **Stres sebagai proses.** Pandangan ini berbeda dari kedua pandangan sebelumnya. Pandangan ini meyakini bahwa kondisi stress sebenarnya merupakan suatu rangkaian proses yang melibatkan stimulus, respons dan juga tentunya hubungan lingkungan dengan diri individu itu sendiri. Dari ketiga pandangan tersebut, pandangan ketiga jadi yang ebih dapat diterima dan masuk logika karena individu dapat merasakan kondisi stress tidak muncul tiba-tiba, tetapi ada rangkaian proses tertentu yang mendahului. Pada saat individu berada pada satu lingkungan atau kondisi yang dilihat sebagai sesuatu yang lebih susah daripada yang mungkin dapat dilakukannya dan kondisi tersebut dapat membahayakan kesejahteraan, maka perasaan stress itu muncul. Kondisi ini merupakan suatu

proses yang meliputi transaksi atau interaksi yang berlangsung terus menerus antara individu dengan lingkungannya. Kemudian terdapat perbedaan antara tuntutan fisik maupun psikologis dengan persepsi individu terhadap kemampuan (sumber daya dalam diri) yang dimiliki.

Misalnya, Sanjaya memiliki sumber daya untuk mengatasi masalah berada di level 7. Kemudian, pada satu ketika Sanjaya menghadapi masalah dan baginya, kondisi tersebut dipersepsikan berada di level 7, maka potensi yang ada dalam diri Sanjaya sama besar dengan kondisi atau tuntutan lingkungan (baik fisik maupun psikologis). Apa yang terjadi dengan Sanjaya? Tentu dia tidak merasakan stress karena tuntutan dan potensi yang ada berada pada taraf yang sama, yaitu level 7 (lihat gambar 1). Kemudian, di lain waktu, Sanjaya mendapatkan kondisi lingkungan atau tuntutan pekerjaan yang berada pada level 5. Apa yang terjadi dengan Sanjaya? Tentunya, sekali lagi, Sanjaya tidak merasakan stress atau bahkan dianggap mudah karena potensinya berada pada level 7 sedangkan masalah di level 5 (lihat gambar 2). Kemudian, ternyata pada bulan berikut, Sanjaya dihadapkan pada satu kondisi dimana kejadian tersebut dipersepsikan pada level 9. Apa yang terjadi dengan Sanjaya? Tentunya akan merasakan stress karena potensi yang dimiliki berada di angka 7 sedangkan kondisi masalah yang dihadapi berada di angka 9. Potensi untuk menyelesaikan masalah lebih kecil daripada masalah yang dihadapi.

Gambar 1. Potensi sama dengan tekanan.

Gambar 2. Potensi lebih besar daripada tekanan

Gambar 3. Potensi lebih rendah daripada tekanan

Sumber-sumber stres

Sebenarnya, ada berapa jenis sih penyebab stress atau umumnya disebut stressor? Pada dasarnya terdapat tiga jenis stress yang dihadapi oleh setiap individu, Pertama, perubahan besar yang dirasakan dan mempengaruhi semua individu, kedua perubahan besar yang hanya akan mempengaruhi sebagian individu dan yang ketiga adalah *daily hassles* (stress yang dirasakan sehari-hari). Kondisi perubahan besar yang memengaruhi banyak individu lain seperti perang, bencana alam (tsunami maupun gempa bumi) atau fenomena-fenomena yang berada diluar kendali diri individu itu sendiri. Sedangkan perubahan besar yang dialami oleh sebagian atau individu secara personal, seperti kematian individu yang dicintai, kehilangan pekerjaan karena dipecat atau bangkrut, mengalami perceraian hingga penyakit yang diderita dan mengancam nyawa, seperti pandemi COVID-19. Sedangkan kategori *daily hassles* adalah kondisi stress yang dialami oleh

individu, walaupun tidak berdampak pada kematian, tetapi dapat membuat perasaan menjadi jengkel, frustrasi dan stress. *Daily hassles* dapat berupa kejadian-kejadian kecil menjengkelkan atau kesulitan yang relatif lebih besar. Beberapa contoh dari berbagai *daily hassles* adalah kehilangan barang, bertengkar dengan pasangan, bertemu orang yang menjengkelkan, memiliki tanggung jawab yang terlalu banyak, merasa kesepian, atau tidak memiliki uang yang cukup untuk membeli makanan (Lazarus & Folkman, 1984; Sarafino & Smith, 2014).

Kemudian, terdapat tiga hal yang dapat menghasilkan stress. Ketiga hal tersebut adalah **diri sendiri, keluarga** dan **masyarakat atau komunitas**. Sumber stres dari dalam diri dapat berupa penyakit atau konflik. Konflik adalah kondisi yang muncul saat individu melakukan *cognitive appraisal* terhadap tekanan motivasional yang berlawanan, seperti menilai dan harus memilih antara dua pilihan yang diinginkan. Sehingga pada saat ada satu keinginan yang diharapkan, namun keinginan itu dianggap tidak dapat dicapai, hal ini dapat menjadi salah satu sumber stress yang berasal dari diri sendiri. Pada saat membahas mengenai konflik, dikenal ada tiga macam konflik yang muncul dari dalam diri, yaitu konflik mendekat-mendekat (konflik yang timbul karena terdapat dua pilihan yang sama-sama diinginkan), menjauh - menjauh (konflik yang timbul karena terdapat dua pilihan yang sama-sama tidak diinginkan), dan mendekat - menjauh (konflik yang timbul karena suatu situasi atau tujuan memiliki aspek yang diinginkan dan juga aspek yang tidak diinginkan.

Dalam konflik mendekat-mendekat, seringkali individu dihadapkan pada dua pilihan yang sama-sama menyenangkan tetapi harus memilih salah satu diantara kedua pilihan yang ada. Misalnya, Mawar menyukai makan-makanan yang enak. Pada satu hari mawar pergi ke restoran dan saat tiba di restoran, Mawar melihat buku menu. Di buku menu terdapat dua pilihan menu yang menarik dan ingin dicicipi, namun sayangnya, uang yang dimiliki hanya cukup untuk membeli satu dari dua pilihan. Pada saat ini, munculah konflik mendekat–mendekat. Keduanya menarik dan sepertinya nikmat saat dicicipi.

Konflik menjauh–menjauh juga bukan hal yang mudah untuk dilakukan. Kedua kondisi merupakan kondisi yang tidak menyenangkan, tetapi tetap harus memilih untuk dilakukan satu diantara dua pilihan tersebut. Untuk konflik menjauh mendekat, sepertinya ini mudah untuk dilakukan karena satu kondisi menyenangkan dan satu kondisi lagi tidak menyenangkan. Ternyata tidak semudah itu untuk dilakukan. Misal, kembali kepada Mawar yang senang mencicipi makanan di tempat–tempat makan yang lagi trend dan memiliki area yang menarik untuk menjadi latar belakang foto diri sendiri. Saat di lokasi, Mawar ingin makan satu produk yang telah di-*endorse* dengan sangat menarik oleh selebgram yang difavoritkan. Namun, harga produk tersebut mahal dan tidak sesuai dengan uang yang dimiliki. Pada saat ini, munculah konflik, tetap memesan makanan tersebut sehingga dapat difoto dan diunggah di sosial media dengan cara menggunakan kartu kredit atau tidak jadi membeli karena keterbatasan uang yang dibawa saat itu.

Interaksi antara anggota keluarga juga dapat menyebabkan stres. Pertengkaran interpersonal dapat muncul dari berbagai macam masalah, dari masalah yang kecil (seperti ingin menonton hal yang berbeda di televisi) sampai yang besar (seperti masalah finansial). Beberapa hal lain yang dapat menjadi sumber stres dari keluarga adalah kelahiran anak baru, perceraian, dan anggota keluarga yang sakit atau meninggal. Komunitas dan masyarakat, di mana terjadi hubungan interpersonal di luar keluarga, juga dapat menjadi sumber stres. Sekolah dan pekerjaan memiliki berbagai faktor yang dapat menyebabkan stres pada anak maupun dewasa. Selain itu, kondisi lingkungan, seperti suara, pencahayaan, temperatur, dan kesesakan, juga dapat menjadi sumber stres yang signifikan. Bagi para pelajar, tentunya sekolah, dalam hal ini pendidikan menjadi sumber stress yang cukup signifikan. Banyaknya tugas, materi pelajaran yang didapatkan harus dipahami oleh peserta didik. Materi pelajaran yang awalnya dirancang untuk pembelajaran tatap muka, pada awal-awal pandemi, mau tidak mau langsung diterapkan dalam proses belajar daring. Hal ini tentunya memiliki perbedaan yang cukup berarti. Perbedaan tersebut pada akhirnya membuat materi tidak dapat disampaikan

secara maksimal oleh pendidik, tentunya peserta didik juga tidak dapat menerima materi secara maksimal. Namun, sistem penilaian belum tentu dilakukan perubahaan, sehingga menjadi beban tersendiri bagi peserta didik.

Respon terhadap stress

Bagaimana setiap individu menghadapi stressor atau penyebab stress? Terdapat dua proses penting yang menjadi penghubung antara individu dengan sumber stress itu sendiri. Kedua proses penting tersebut dikenal dengan istilah *cognitive appraisal* dan *coping*. Adapun yang dimaksud dengan *Cognitive appraisal* adalah proses evaluatif yang menentukan seberapa besar hubungan antara individu dan lingkungan menyebabkan stres (Lazarus & Folkman, 1984). *Cognitive appraisal* melibatkan proses-proses kognitif yang mempengaruhi bagaimana *stressor* dinilai oleh individu, dan oleh karena itu mempengaruhi seberapa besar *strain* yang dirasakan individu. *Cognitive appraisal* terdiri dari dua bagian, yaitu *primary appraisal* (individu menilai apakah *stressor* membahayakan kesejahteraan) dan *secondary appraisal* (individu menilai sumber daya yang dimiliki untuk menangani *stressor*). Lazarus dan Folkman (1984) menegaskan bahwa *primary appraisal* tidak lebih penting atau mendahului *secondary appraisal*; keduanya merupakan komponen setara dari *cognitive appraisal*. *Primary appraisal* dan *secondary appraisal* saling berinteraksi untuk membentuk tingkat stres yang dialami dan reaksi emosi individu. Berhubungan dengan *cognitive appraisal* adalah *reappraisal*; pada dasarnya, *reappraisal* adalah *cognitive appraisal* yang dilakukan lagi setelah muncul informasi baru dari individu atau dari lingkungan.

Ternyata ada dua hal yang memengaruhi *cognitive appraisal*, yaitu faktor situasi dan faktor pribadi. Faktor situasi merupakan karakteristik-karakteristik situasi yang menyebabkan atau tidak menyebabkan stres, seperti tuntutan yang berat, ketidakjelasan situasi, situasi yang tidak diinginkan, situasi yang tidak bisa dikendalikan, dan faktor waktu. Tuntutan yang berat sebenarnya juga kembali pada persepsi individu karena tuntutan itu dapat dianggap ringan tetapi juga dapat dianggap sebaliknya. Kondisi pandemi COVID-19

saat ini membuat setiap institusi memberlakukan aturan-aturan tersendiri, tidak terlepas juga dengan dunia pendidikan. Dalam dunia pendidikan, tuntutan kurikulum yang juga berubah memberikan tekanan tersendiri. Tuntutan untuk mendapatkan pengetahuan agar dapat dipakai pada kehidupan masa akan datang, dibarengi dengan tuntutan untuk terus menjaga kesehatan. Oleh karena itu, pola belajar juga menjadi berubah. Pola atau gaya belajar yang awalnya tatap muka, dapat bertemu langsung dengan teman dan guru, menjadi hanya dapat bertemu melalui komputer. Lebih menyedihkan lagi untuk siswa SMA yang masuk hanya sempat mengenal teman satu angkatan selama 9 bulan pertama (periode angkatan 2019), lalu di bulan Maret 2020 sudah harus tidak bertemu lagi. Apabila pandemi ini dapat teratasi, maka tatap muka sepenuhnya baru mungkin dapat terlaksana pada tahun 2022, yaitu tahun dimana angkatan 2019 akan lulus dan masuk ke perguruan tinggi. Artinya, angkatan ini, tidak dapat menikmati masa-masa indah selama SMA karena sebagian besar waktu berada di rumah dan belajar melalui komputer. Kondisi saat ini (Pandemi COVID-19) memang dapat menjadi penyebab stres karena semua menjadi serba tidak jelas. Kapan pandemi ini akan selesai, kapan dapat pergi kemana-mana dengan perasaan tenang tanpa takut tertular dari individu yang dikenal maupun tidak dikenal. Situasinya pun tidak dapat dikendalikan secara penuh. Walau, dengan mematuhi 5M (menjaga jarak, mencuci tangan, memakai masker, menghindari kerumunan dan mengurangi mobilitas) kemungkinan akan terpapar virus menjadi lebih sedikit, tetap saja membuat individu menjadi tidak senyaman dulu sebelum ada corona.

Kemudian, faktor pribadi merupakan faktor-faktor yang datang dari diri individu, seperti pola pikir, kepercayaan, kecerdasan, dan tingkat motivasi. Pola pikir yang melihat suatu kondisi merupakan suatu tantangan akan berbeda dengan pola pikir individu lain yang selalu melihat kondisi sebagai musibah dan masalah. Berbeda lagi dengan pola pikir individu yang meyakini bahwa setiap kesalahan yang dilakukan merupakan kegagalan dengan individu yang menganggap sebagai proses belajar. Oleh karena itu, bagi saya pribadi, saya selalu berpikir “Setiap kesalahan adalah kesempatan belajar”.

Untuk kepercayaan, dalam hal ini bukan berarti membahas kepercayaan kepada Tuhan Yang Maha Esa. Kepercayaan dalam hal ini, memiliki arti keyakinan setiap individu terhadap diri dan apa yang dapat dilakukan. Kepercayaan dapat diibaratkan seperti keyakinan. Keyakinan bahwa kondisi ini membuat diri menjadi tertekan. Keyakinan yang begitu kuat terhadap suatu kondisi, maka dapat mengakibatkan kondisi tersebut benar-benar terjadi. Bukan berarti menjadi mengentengkan atau menganggap tidak penting suatu kondisi. Tetapi, sikapi setiap kondisi dengan pikiran yang jernih agar tidak terjebak dalam keyakinan yang keliru terhadap kondisi tersebut.

Sedangkan *Coping* merupakan proses yang dilakukan individu untuk menangani tuntutan-tuntutan hubungan individu-lingkungan yang dianggap atau diyakini sebagai penyebab stres. Dalam *coping*, individu mencoba menangani perbedaan antara tuntutan dan sumber daya dalam situasi yang menyebabkan stres (Sarafino & Smith, 2014). Dua fungsi utama dari *coping* adalah *problem-focused coping* dan *emotion-focused coping*. *Problem-focused coping* merupakan *coping* yang ditujukan untuk menangani atau mengubah masalah yang menimbulkan stres. *Emotion-focused coping* merupakan *coping* yang ditujukan untuk mengurangi respon emosi terhadap *stressor*. *Emotion-focused coping* dapat berupa proses-proses kognitif yang mengurangi *distress* emosi; proses-proses kognitif tersebut dapat memicu perubahan dalam cara individu memandang suatu situasi, tanpa mengubah situasinya sendiri. Contoh dari hal ini adalah proses kognitif yang sering digunakan untuk mengurangi ancaman *stressor*; "saya memikirkan bagaimana saya dapat berada dalam situasi yang lebih buruk daripada ini" atau "saya yakin masalah ini sebenarnya tidak terlalu besar". Dalam hal mengubah pandangan individu namun tidak mengubah situasinya sendiri, strategi *emotion-focused coping* tersebut merupakan ekuivalen dari *cognitive reappraisal*.

Dalam tatanan kognitif, maka yang dapat dilakukan oleh setiap individu adalah dengan meningkatkan, mengembangkan atau mengoptimalkan diri. Pada saat tatanan kognitif ini dilakukan, maka dapat menghasilkan kesejahteraan secara psikologis. Artinya, individu tersebut dapat menekan atau

meredakan perasaan stress yang dialami. Saat membahas mengenai kondisi sejahtera atau *well-being*, tentunya ada baiknya dapat memahami bahwa kondisi tersebut dapat diwujudkan.

Untuk dapat mewujudkan kondisi *well-being*, terdapat enam hal yang menjadi perhatian bagi setiap individu, antara lain individu belajar menerima diri sendiri (*self-acceptance*), dapat menjalin relasi yang hangat atau baik dengan individu lain (*positive relation with others*), dapat mengatasi permasalahan tekanan sosial yang dihadapi secara mandiri (*autonomy*), dapat juga mengatur atau mengendalikan lingkungan diluar diri sendiri (*environmental mastery*), memiliki tujuan yang ingin dicapai atau diraih dengan penuh makna dalam hidup (*purpose in life*) dan mampu untuk mewujudkan potensi yang ada dalam diri secara berkesinambungan (*personal growth*). Dimensi pertama yaitu menerima diri sendiri, didefinisikan sebagai fitur utama kesehatan mental dan karakteristik utama dari fungsi psikologis yang positif. Karakteristik dimensi ini adalah aktualisasi diri, fungsi optimal, dan kedewasaan. Penerimaan diri tersebut juga mencakup penerimaan atas pengalaman masa lalu individu. Nilai tinggi pada dimensi ini digambarkan dengan sikap positif terhadap diri sendiri, mengakui, dan menerima berbagai aspek diri termasuk kualitas baik dan buruk, serta memiliki pandangan positif terhadap kehidupan yang telah dijalani. Sedangkan nilai rendah pada dimensi ini digambarkan dengan perasaan tidak puas dengan diri sendiri, merasa kecewa terhadap pengalaman masa lalu, dan berharap untuk menjadi pribadi yang berbeda dari dirinya saat ini (Ryff, 1989).

Dimensi kedua yaitu menjalin relasi yang hangat dengan individu lain, digambarkan dengan perasaan empati, kasih sayang, dan hubungan interpersonal yang hangat. Hal ini dianggap sebagai kriteria kedewasaan, yang disesuaikan dengan teori perkembangan yaitu menekankan pencapaian hubungan yang erat dengan orang lain (*intimacy*) dan arahan orang lain (*generativity*). Nilai tinggi pada dimensi ini digambarkan dengan memiliki hubungan yang hangat, memuaskan, dan saling percaya dengan orang lain.

Serta memperhatikan kesejahteraan orang lain, berempati, keintiman, dan memahami adanya proses memberi dan menerima dalam hubungannya dengan orang lain. Sementara itu, nilai rendah pada dimensi ini digambarkan dengan memiliki sedikit hubungan yang dekat dan dapat dipercaya, mengalami kesulitan untuk menjadi orang yang terbuka, terisolasi dan frustasi dengan hubungan interpersonal, serta tidak berkeinginan untuk menyesuaikan diri dalam mempertahankan hubungan dengan orang lain/ berkomitmen (Ryff, 1989).

Dimensi ketiga yaitu mandiri dalam menghadapi kondisi tekanan yang dihadapi yang mencakup kualitas individu untuk menentukan nasib sendiri, mengatur perilaku sendiri. Dimensi ini dikaitkan dengan beberapa studi sebelumnya yaitu dengan : (a) Aktualisasi diri, menunjukan fungsi otonom dan resistensi terhadap enkulturasi; (b) *Fully functioning*, tidak mencari persetujuan orang lain, melainkan mengevaluasi diri sendiri dengan standar pribadi; (c) *Indivisuasi*, tidak terikat pada kepercayaan massa. Nilai tinggi pada dimensi ini digambarkan sebagai individu yang mampu bertahan dari tekanan sosial untuk dapat berpikir dan bertindak dengan cara tertentu, mengatur tingkah laku, dan mengevaluasi diri dengan standar pribadi. Sementara itu, nilai rendah pada dimensi ini mementingkan pengharapan dan evaluasi orang lain, bergantung pada penilaian orang lain dalam membuat keputusan penting, dan mengubah diri sesuai dengan tekanan sosial untuk berpikir dan bertindak dalam cara tertentu (Ryff, 1989).

Dimensi keempat yaitu kemampuan mengatur dan mengontrol lingkungan diluar diri, mencakup kemampuan individu untuk menciptakan lingkungan yang sesuai dengan kondisi psikisnya, kemampuan individu untuk memanipulasi serta mengendalikan lingkungannya yang kompleks, dan mengubah lingkungannya secara kreatif. Nilai tinggi pada dimensi ini digambarkan dengan mempunyai keyakinan dan kompetensi dalam mengatur lingkungannya, mengontrol berbagai kegiatan eksternal yang kompleks, menggunakan kesempatan yang ada disekitarnya secara efektif, dan mampu memilih konteks yang sesuai dengan kebutuhannya. Sedangkan, nilai

rendah dalam dimensi ini digambarkan dengan ketidakmampuan untuk mengatur keperluan sehari-hari, merasa tidak mampu untuk mengubah atau mengembangkan lingkungan sekitarnya, tidak menyadari adanya kesempatan di sekitarnya, dan kurang mempunyai kontrol terhadap dunia luar (Ryff, 1989).

Dimensi kelima yaitu memiliki makna dalam hidup, mencakup keyakinan individu bahwa adanya tujuan dan makna hidup, adanya sasaran yang berubah dalam hidup untuk menjadi produktif dan kreatif untuk kemudian hari, serta memiliki niat dan arah hidup yang mengarahkan pada perasaan bahwa hidupnya bermakna. Nilai tinggi pada dimensi ini digambarkan dengan memiliki tujuan hidup memiliki rasa keterarahan dalam hidup, merasakan arti dari masa lalu dan masa kini, serta memiliki tujuan dan target yang ingin dicapai dalam hidup. Sementara itu, nilai rendah dalam dimensi ini digambarkan dengan kurangnya kesadaran atas makna dan keterarahan hidup, memiliki sedikit tujuan hidup, tidak melihat makna dari kejadian di masa lalu, dan tidak memiliki kepercayaan yang memaknai hidup (Ryff, 1989). Dimensi keenam yaitu personal growth mencakup kemampuan individu untuk terus mengembangkan potensinya, terbuka pada pengalaman, dan mampu menghadapi tantangan atau tugas kehidupan yang berbeda. Nilai tinggi pada dimensi ini digambarkan dengan merasakan perkembangan yang berkelanjutan, melihat diri sendiri terus berkembang secara positif seiring berjalannya waktu, dan mengubah diri untuk menjadi lebih efektif. Sedangkan, nilai rendah pada dimensi ini digambarkan dengan memiliki rasa stagnasi, tidak merasakan peningkatan diri seiring berjalannya waktu, dan merasa tidak mampu untuk mengembangkan sikap dan perilaku baru (Ryff, 1989).

1.3 Penutup

1.3 Penutup

Berdasarkan pembahasan diatas, baik penelitian-penelitian yang sudah dilakukan sebelum maupun selama pandemic COVID-19, banyak ditemukan fakta bahwa yang menyebabkan para pelajar mengalami kondisi stress adalah karena pola pikir. Pola pikir yang berkaitan dengan kondisi atau situasi yang dihadapi. Pada saat berpikir bahwa kondisi yang dihadapi tidak dapat diatasi atau ditangani, maka muncul keyakinan bahwa diri sendiri akan mengalami kendala atau masalah. Saatmulai berpikir akan mendapatkan masalah, maka kondisi fisik dan psikologis pun menjadi berubah, yang lebih mudahnya disebut dengan stress. Oleh karena itu, sebenarnya untuk mengatasi stress bukan sesuatu hal yang sulit untuk dilakukan. Pada saat masalah tertentu terjadi, maka, hal yang terpenting adalah bagaimana menyelesaikan masalah tersebut dengan logis. Bukan berarti secara emosional keliru, namun, apabila hanya mengandalkan penyelesaian masalah dengan menggunakan pendekatan emosi, masalah tetap ada dan tetap perlu diselesaikan. Salah satu cara yang dapat dilakukan adalah dengan meningkatkan diri, sehingga "level" diri sendiri menjadi lebih baik daripada "level" masalah tersebut.

Selain itu, pada saat memahami bagaimana proses setiap individu menjadi well-being, tentunya, dapat dilakukan upaya agar perasaan sejahtera atau bahagia dapat terwujud. Hidup manusia memang tidak akan mungkin terhindar dari kondisi stress. Pada saat merasakan stress, sebaiknya bersyukur karena masih dapat merasakannya. Apabila sudah tidak dapat merasakan stress, ini sebenarnya lebih berbahaya bagi diri sendiri. Hanya saja, kondisi stress tidak perlu dipertahankan terlalu lama. Kondisi stress yang membuat diri kita menjadi ingin berkembang tetap perlu ada, kan. Dalam hal ini, misalnya, kondisi untuk menerima diri sendiri, yang juga merupakan fitur utama dalam kesehatan mental mengajak setiap individu untuk dapat belajar mencintai diri sendiri. Mencintai diri sendiri bukan berarti menjadi individu yang egois, tetapi mau mengembangkan diri menjadi lebih baik dari waktu ke waktu. Kemudian, aspek tujuan hidup yang penuh dengan makna, juga dapat

diperhatikan oleh setiap individu. Pemaknaan dari setiap kejadian yang muncul dapat menjadi sumber masalah yang dirasakan. Memberikan makna terhadap satu kondisi yang terjadi, ini perlu segera dipahami dan dicari pemaknaan yang lain. Pada saat memaknai satu kejadian dengan makna yang berbeda, maka pada umumnya kondisi perasaan juga menjadi berubah. Pemaknaan tersebut akan mengakibatkan munculnya energi tertentu yang mungkin menjadi penghambat dari pertumbuhan diri secara pribadi. Merubah makna dapat dilakukan dengan mengubah pola pikir atau memberikan "Frame" (bingkai) baru, yang dalam pendekatan tertentu dikenal dengan istilah "*Reframing*". Untuk dapat melakukan reframing yang baik, maka hal yang perlu diingat adalah setiap perilaku memiliki nilai positif. Jadi, pada saat merasa kesal dan akhirnya menjadi stress karena satu kondisi, silahkan melihat kondisi tersebut dari hal positif. Maka saat, cara pandang terhadap kondisi tersebut berubah, maka perasaan menjadi berubah. Perubahaan perasaan tersebut dapat mengakibatkan stress menjadi berubah, bahkan menghilang.

Referensi

Aryani, F., Umar, N. F., & Kasim, S. N. O.(2020). Psychological well-being of students in undergoing online learning during pandemi COVID-19. *Proceeding of The International Conference on Science and Advances Technology (ICSAT)*. ISBN: 978-623-7496-62-5

Basilaia, G., & Kvavadze, D. (2020). Transition to online education in schools during a SARS-CoV-2 coronavirus (COVID-19) pandemic in Georgia. *Pedagogical Research*, *5*(4), 1-9. http://dx.doi.org/10.29333/pr/7937

Fitriah, M. (2020, May 8). OPINI: Transformasi media pembelajaran pada masa pandemi COVID-19. Liputan6.Com. https://www.liputan6.com/citizen6/read/4248063/opini-transformasi-mediapembelajaran-pada-masa-pandemi-covid-19

Gikas, J., & Grant, M. M. (2013). Mobile computing devices in higher education: Student perspectives on learning with cellphones, smartphones & social media. *Internet and Higher Education*, *19*, 18-26. http://dx.doi.org/10.1016/j.iheduc.2013.06.002

Hasanah, U., Ludiana, Immawati, Livana, P. H. (2020). Psychological description of students in the learning process during pandemic COVID-19. *Jurnal Keperawatan Jiwa*, *8*(3), 299-306. https://doi.org/10.26714/jkj.8.3.2020.299-306

Iqbal, M., & Rizqulloh, L. (2020). Deteksi dini kesehatan mental akibat pandemi Covid-19 pada Unnes Sex Care Community melalui metode self reporting questionnaire. *Jurnal Sains, Teknologi, Masyarakat, dan Jejaring*, *3*(1). https://doi.org/10.24167/praxis.v3i1.2730

Irawan, A. W., Dwisona, D., & Lestari, M. (2020). Psychological impacts of students on online learning during the pandemic COVID-19. *KONSELI: Jurnal Bimbingan dan Konseling (E-Journal)*, *7*(1), 53-60. https://doi.org/10.24042/kons.v7i1.6389

Jamaluddin, D., Ratnasih, T., Gunawan, H., & Paujiah, E. (2020). Pembelajaran daring masa pandemik COVID-19 pada calon guru: hambatan, solusi dan proyeksi.

LP2M

Kennard, J. (2008, June 10). A brief history of the term stress. Diambil 9 September 2021, dari http://www.healthcentral.com/anxiety/c/1950/30437/history-term-stress/

Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, Appraisal, and Coping*. New York: Springer Publishing Company

Lim, M. T. A. F., dan Kartasasmita, S. (2018). Dukungan internal atau eksternal: Self compassion dan perceived social support sebagai prediktor stress. *Jurnal Muara Ilmu Sosial, Humaniora dan Seni, 2*(2), 551-562. http://dx.doi.org/10.24912/jmishumsen.v2i2.1587

Moawad, R.A. (2020). Online learning during the COVID-19 pandemic and academic stress in university students. *Revista Romaneasca pentru Educatie Multidimensionala*, *12*, 100-107. https://doi.org/10.18662/rrem/12.1sup1

Ryff, C. D. (1989). Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, *57*(6), 1069–1081. https://doi.org/10.1037/0022-3514.57.6.1069

Sarafino, E. P., & Smith, T. W. (2014). *Health Psychology: Biopsychosocial Interactions* (8th ed.). New York: John Wiley & Sons.

Syahputri, V. N., Rahma, E. A., Setiyana R., Diana, S., & Parlindungan, F. (2020). Online learning drawbacks during the COVID-19 pandemic: A psychological perspective. *EnJourMe (English Journal of Merdeka): Culture, Language, and Teaching*, *5*(2), 108-116. https://doi.org/10.26905/enjourme.v5i2.5005

Profil Penulis

Sandi Kartasasmita, M.Psi., Psikolog.

Sandi Kartasasmita (SK) lulus S1 Psikologi dari Fakultas Psikologi Universitas Tarumanagara pada tahun 2000, kemudian melanjutkan pendidikan ke Jenjang Magister (S2) Psikologi di Fakultas Psikologi Universitas Indonesia tahun 2003. Saat ini, SK mengajar di Fakultas Psikologi Universitas Tarumanagara. Selain mengajar, SK praktik di Morphosa (Biro Psikologi Swasta), PBKP Untar dan Samasta Integrated Centre (Klinik Autoimun). SK juga aktif sebagai anggota pengurus Ikatan Psikologi Klinis Indonesia (IPKI) daerah DKI Jakarta, anggota pengurus pusat Asosiasi Psikologi Kesehatan Indonesia (APKI) dan juga anggota pengurus pusat Asosiasi Profesional Coach Indonesia (APCI). Adapun karya-karya yang telah dihasilkan oleh SK telah terbit di beberapa Jurnal, baik nasional maupun internasional. Demikian juga tulisan mengenai *antisocial personality disorders* dalam buku Penatalaksanaan Gangguan Psikologis.

BAB 26

Melucu dalam Situasi Ekstrim?* Humor dan Upaya Menjaga Kesehatan Mental Masa Pandemi Covid-19

Bonar Hutapea
Program Studi Psikologi Jenjang Sarjana
Fakultas Psikologi Universitas Tarumanagara

Abstrak

Dampak pandemi COVID-19 di seluruh dunia sangat serius karena meluas ke berbagai aspek kehidupan, mencemaskan dan merenggut nyawa teramat banyak sehingga dikatakan sebagai situasi amat sulit, bahkan dapat dikatakan sebagai situasi ekstrim. Secara khusus, pandemi COVID-19 ini sangat berdampak buruk terhadap kesehatan mental. Terdapat sejumlah cara yang dapat ditempuh untuk menjaga mental tetap sehat, salah satu di antaranya adalah humor. Humor memberikan banyak kemanfaatan fisik, psiko-sosial, bahkan ekonomis. Selera humor dapat dilatih menjadi kebiasaan dengan mengikuti beberapa tahap praktis yang diharapkan dapat menjadi strategi penanggulangan stress yang efektif dalam situasi pandemi bahkan situasi ekstrim lainnya.

Kata Kunci: Humor; Kesehatan mental; Strategi koping; Pandemi; COVID-19

"Hati yang gembira adalah obat yang manjur, tetapi semangat yang patah mengeringkan tulang" (Amsal 17:22)

"the human race has one really effective weapon, and that is laughter"
~Mark Twain

1.1 Pendahuluan/ Latar Belakang

Pandemi COVID sebagai Krisis, Kondisi Ekstrim dan Pengaruhnya terhadap Kesehatan Mental

Pandemi COVID-19 telah membuat hampir setiap orang menjadi rapuh (Young, 2020) karena, antara lain, mengalami sejumlah hal berikut: 1) Rasa kesepian karena harus menjaga jarak fisik (*physical distancing*), isolasi mandiri, keharusan menjalani karantina, pembatasan sosial berskala besar, dan belakangan berubah menjadi pemberlakuan pembatasan kegiatan masyarakat, dan lainnya; 2) Rutinitas terbalik yang dianggap mengganggu hingga memengaruhi kesejahteraan emosional, menggerus energi dan bikin pusing karena suasana alam perasaan (mood) terganggu, menjadi agak *lemot* dan *telmi* (*cognitive sluggishness*) selain gangguan tidur; 3) Stress, stress pasca trauma pada penyintas, bahkan potensial mengalami depresi dan tendensi bunuh diri disebabkan harus tinggal di rumah untuk waktu yang cukup lama. Bagi sebagian orang, bekerja dari rumah dan/atau pada saat yang sama harus membantu anak-anak menjalani pembelajaran jarak jauh yang berakibat pada kebosanan yang luar biasa. Selain itu, juga frustasi disebabkan ketidakpastian kapan situasi akan normal kembali, termasuk kecemasan terhadap kemungkinan munculnya varian baru. Tak jarang, masih disertai masalah ekonomi dan kesulitan hidup akibat masalah finansial selain masalah domestik semisal kekerasan dalam rumah tangga sebagai akibat dari pandemi yang berkepanjangan. (Brooks et al., 2020; Khan et al., 2020; Young, 2020; Rauf, 2020).

Karenanya, pandemi COVID-19 adalah situasi yang amat sulit (Young, 2020), bahkan dianggap sebagai situasi ekstrim ketika situasi menjadi semakin mencemaskan dan sedemikian menakutkan disebabkan dampak buruknya pada hampir semua segi kehidupan terutama dengan terjadinya lonjakan

kasus dan angka kematian yang sangat tinggi baik di dunia maupun di Indonesia (Shalihah, 2021; Nugraheny, 2021a; Nugraheny, 2021b; Sari, 2021; BBC News, 2021; Sari, 2021c; Kementerian Kesehatan R.I., 2021; Wiryono, 2021; Ridwan, 2021).

Secara khusus, pandemi COVID-19 sangat berdampak serius terhadap kesehatan mental. Asosiasi Psikologi Amerika (APA) dalam pengantar untuk survei yang dilakukan tahun 2020 menegaskan "*We are facing a national mental health crisis that could yield serious health and social consequences for years to come*..." (American Psychological Association, 2020), yang berarti pandemi COVID-19 dinyatakan sebagai stressor yang nyata. Pernyataan ini sangat beralasan disebabkan belum adanya tanda-tanda bahwa pandemi ini akan mereda dan diperkirakan akan berdampak serius terhadap kesehatan dan sosial termasuk mengganggu pekerjaan, pendidikan, perawatan kesehatan, ekonomi dan relasi selama beberapa tahun ke depan maka alarm tanda bahaya dibunyikan agar menjadi perhatian bersama. Bahkan, menurut APA, krisis yang diakibatkan pandemi COVID-19 jauh lebih berat dibandingkan dengan Perang Dunia I, Perang Vietnam dan Perang Korea terutama dalam jumlah kematian. Hilangnya nyawa adalah stressor dan penyebab trauma yang luar biasa bersama dengan trauma yang dialami penyintas (*survivor*), orang-orang yang hidupnya menjadi kacau dalam berbagai hal termasuk kehilangan pekerjaan, mengalami kesulitan keuangan, dan ketidakpastian masa depan. Selain itu, APA juga mencatat bahwa, dibandingkan yang lainnya, generasi Z (remaja usia 13-17 tahun dan dewasa usia 18-23 tahun) mengalami stress tertinggi dan mengarah ke depresi karena menghadapi ketidakpastian yang belum pernah terjadi sebelumnya.

Krisis ini semakin mencemaskan karena menyasar generasi muda yang akan menentukan nasib bangsanya bahkan dunia ini. Hal ini didukung oleh temuan bahwa prevalensi individu terkait gangguan kesehatan mental selama pandemi COVID-19 tahun 2020 dan 2021 di Amerika Serikat kurang lebih sama, baik dalam macam gangguan, kelompok usia yang paling merasakan, dan penyebabnya yakni didominasi orang muda yang mengalami kecemasan dan

tendensi depresif hingga penyalahgunaan zat aditif yang diakibatkan perasaan terisolasi dan masalah ekonomi (Panchal et al., 2021), sebagaimana halnya pada berbagai negara lainnya (UNICEF, 2021; OECD.org, 2021; Sharma & Vaish, 2020; Xiong et al., 2020; WHO, 2020). Temuan ini kurang lebih sama dengan survei APA seperti yang disinggung sebelumnya.

1.2 Isi dan Pembahasan

Upaya Menjaga Kesehatan Mental Masa Pandemi

Lalu, apa yang disarankan para ahli untuk menanggulangi masalah mental dan perilaku ini? Young (2020) menyarankan beberapa hal berikut: 1) Mencari bantuan profesional kesehatan mental secara daring; 2) Terhubung dengan anggota keluarga, teman, pemuka agama, terapis, atau siapa pun yang dapat diajak berbicara tentang kekhawatiran dan kecemasan ini; 3) Menciptakan rutinitas yang bukan seperti sebelum pandemi namun aktivitas harian yang teratur dan terjadwal; 4) Tidur yang teratur dan cukup yakni tujuh hingga sembilan jam setiap malam dan menghilangkan apa saja yang dapat mengganggu tidur malam; 5) Mengurangi konsumsi informasi terutama yang kurang penting namun tetap mengikuti berita penting; 6) Memanfaatkan teknologi modern untuk membantu mengatasi perasaan kesepian dan mengatasi isolasi sosial antara lain aplikasi jejaring sosial yang membantu terhubung dengan keluarga, kerabat, teman yang secara fisik tidak dapat diajak bertemu atau bersama; 7) Memiliki welas-asih kepada diri sendiri (*self-compassion*) alih-alih menyalahkan diri sendiri atas kesalahan atau mungkin hilangnya kesabaran dalam situasi pandemi ini sebab tentu bukan hal normal untuk terjebak di rumah atau harus bekerja sambil mendampingi anak belajar jarak jauh terus menerus di rumah melainkan berupaya melakukan yang terbaik dan merelakan hal-hal yang tak mungkin dilakukan.

Secara khusus, dari segi keterhubungan, karena ditemukan sebagai salah satu faktor psiko-sosial terpenting, pertemanan mendapatkan penekanan tersendiri sebagai salah satu cara menjaga mental tetap sehat selama masa pandemi (Lawler, 2021), Memenuhi kebutuhan rasa memiliki merupakan salah kebutuhan sosial yang penting, dan juga meningkatkan harga diri karena dapat

berbagi kesuksesan dan mendapatkan makna dari pertemanan tersebut. Kedekatan emosional dengan teman-teman akan meningkatkan ketangguhan, menghalau rasa duka, juga meningkatkan kesehatan fisik karena termotivasi untuk pilihan hidup sehat atau berkomitmen untuk menjalani hidup sehat dan bahagia bila lingkaran pertemanan berisikan orang-orang yang gembira dan bahagia.

Selain itu, bila diperlukan dengan berbagai alasan, sesi-sesi konseling sebagai upaya pencarian bantuan (*help-seeking*) juga dapat diupayakan. Sejauh ini konseling secara daring banyak tersedia pun pelayanan psikoterapi secara daring oleh para profesional kesehatan mental (Feijt et al., 2020; Harususilo, 2020; KompasTV, 2020), termasuk konseling pastoral (mis. Situmorang, 2020) yang ditawarkan rekan-rekan psikolog dan praktisi kesehatan mental terutama untuk meningkatkan ketangguhan atau daya lenting (resiliensi), yang diyakini sebagai salah satu yang terpenting selama pandemi (Habersaat et al., 2020).

Revolusi teknologi komunikasi dapat juga dimanfaatkan secara optimal dan efektif selama masa pandemi untuk membantu menjaga mental tetap sehat, salah satu di antaranya, menurut Hsieh dan Tseng (2017) adalah pesan instan seluler. Interaksi sosial dapat difasilitasi oleh saluran komunikasi semacam ini yang diperkaya untuk menciptakan hubungan sosial antarpribadi yang terasa lebih dekat. Efek gabungan dari pesan teks dan penggunaan *emoticon* dapat meningkatkan kekayaan informasi, yang mengarah pada suasana makin ceria yang dirasakan dalam pesan instan seluler tersebut. Pada gilirannya, keceriaan yang dirasakan akan memainkan peran pendorong dalam memfasilitasi keterhubungan sosial, ekspresi identitas antar pengguna dan semakin memperkuat penggunaan pesan instan seluler selama masa pandemi, secara khusus bagi orang-orang yang terpisah karena isolasi mandiri, mematuhi pembatasan sosial berskala besar dan alasan lainnya.

Manfaat tertawa dan humor

Dari berbagai saran praktis yang diajukan para ahli untuk menjaga mental tetap sehat selama masa pandemi, humor merupakan salah satu yang amat penting

dipertimbangkan untuk dipilih dan diterapkan mengingat berbagai manfaat yang dapat diperoleh. Dari berbagai sumber dan penelitian, sejauh ini diketahui humor memiliki manfaat yang besar dan nyata terhadap psikis dan sosial seseorang antara lain:

a) Manfaat bagi kesehatan fisik, yakni humor memiliki hubungan langsung atau pun tidak langsung dengan kesehatan fisik. Humor berdampak langsung dan menguntungkan dengan adanya peningkatan aktivitas kardiovaskular dan berkurangnya ketegangan otot yang berdampak pada meningkatnya fungsi sistem kekebalan tubuh, tak hanya pada orang muda tapi juga lansia (Berk, 2001). Jadi, tertawa dapat merangsang produksi opioid endogen seperti beta-endorfin, sehingga meningkatkan toleransi nyeri saat menghadapi penyakit fisik (Berk et al., 2016). Tawa riang terkait humor meningkatkan memori dan daya ingat, peningkatan pemrosesan kognisi (sinkronisasi saraf), persepsi sensorik, dan pengaruh positif keadaan suasana hati dan kebahagiaan ditambah manfaat kesehatan fisiologis terkait perifer lainnya.(Berk et al., 2016), termasuk meningkatkan kesehatan otak. (Berk et al., 2020). Komunitas medis memasukkan tertawa sebagai terapi karena ditemukan menurunkan hormon pembuat stres yang terdapat dalam darah, yakni tertawa dapat mengurangi efek stres. Terapi tawa adalah pengobatan alternatif non-invasif dan non-farmakologis untuk stres dan depresi, kasus representatif yang memiliki pengaruh negatif pada kesehatan mental. Kesimpulannya, terapi tawa efektif dan didukung secara ilmiah sebagai terapi tunggal atau pun *adjuvant.* (Yim, 2016)

b) Adapun manfaat psiko-sosial yang diperoleh dari humor, antara lain: 1) Menurunkan (memoderasi) stress kehidupan (*life stress*) atau memoderasi gejala tekanan psikologis, terutama depresi dan kecemasan yang terjadi sebagai fungsi dari tekanan hidup negatif (Capps, 2006); 2) Meningkatkan kapasitas kepemimpinan, kohesivitas kelompok, komunikasi, kreativitas, dan budaya organisasi serta kemanfaatan lainnya di tempat kerja (Romero & Cruthirds, 2006; Caudron, 1992; Mesmer-Magnus et al., 2012; Neves & Cunha, 2018;

Noel, 2006); 3) Kepuasan dalam relasi perkawinan dan kesejahteraan dalam relasi (Bazzini et al., 2007; Hahn & Campbell, 2016); 4) Pengembangan pribadi (Gonot-Schoupinsky et al., 2020); 5) Keceriaan dan kebahagiaan subyektif (Yue et al., 2016; Monahan, 2015); 6) Memperkaya lingkungan pembelajaran dan mendorong perbaikan pembelajaran (Morrison, 2008; Bell & Pomerantz, 2016; Cheung & Yue, 2013; Banas et al., 2011); 7) Membantu mengurangi beban *caregiver* (Parrish & Quinn, 1999)

c) Manfaat ekonomis dari humor dan yang terkait, antara lain: 1) Mendorong keterlibatan dan hubungan interpersonal yang positif dengan pelanggan (Chiew et al., 2019); 2) Memperkuat modal psikologis positif karyawan (Hughes, 2008)

Humor sebagai Strategi Efektif Menjaga Kesehatan Mental dalam Situasi Ekstrim Seperti Pandemi COVID-19 saat ini.

Humor memang menjadi salah satu cara yang dapat dilakukan secara mandiri oleh setiap orang sebagai mekanisme penanggulangan yang efektif (*coping*) dalam menghadapi kondisi sulit ini. Humor bisa sebagai penyanggah (*buffer*) terhadap dampak negatif dari stress sekaligus sebagai cara untuk menghadapi situasi sulit ini karena membantu agar lebih mudah dan lebih cepat dalam penyesuaian diri (Samson et al., 2014). Menurut sejumlah penelitian, cara ini terbukti sangat bermanfaat bahkan dalam situasi yang berat sekali pun. Misalnya, selama perang dunia, termasuk dalam kamp konsentrasi (Samson et al., 2014).

Secara khusus, pemanfaatan humor dalam situasi ekstrim juga dinilai berhasil. Salah satu contoh yang paling mengesankan adalah kisah Viktor Emil Frankl, seorang penyintas kamp konsentrasi Nazi. Kisah dari pengalaman yang luar biasa ini dituliskannya dalam buku yang terkenal dan salah satu yang paling banyak dicetak ulang serta diterjemahkan ke berbagai bahasa, *Man's Search for Meaning*. Frankl mengakui humor sebagai senjata jiwa dalam perjuangan untuk bertahan hidup saat teman-temannya yang lain meninggal lebih cepat karena mengalami stress, yang sangat hebat, depresi bahkan percobaan bunuh diri karena situasi yang sangat mengerikan (Henman, 2001).

Salah satu cara Frankl dalam memanfaatkan humor adalah dengan mengajak temannya bersepakat dan berjanji satu sama lain untuk membuat setidaknya satu cerita lucu setiap hari mengenai apa yang mungkin terjadi sehari setelah mereka dibebaskan dari kamp. Cerita-cerita lucu inilah, menurut Frankl, yang membuat para tahanan sejenak lupa akan derita mereka dan menemukan arti kehidupan atau kebermaknaan hidup (*logos*).

Humor dapat memperkuat daya juang dan meningkatkan ketangguhan sebab orang yang humoris cenderung melihat segi positif dari situasi dan sekaligus sebagai cara menanggulangi (koping) karena mampu mengelola emosi negatif dengan baik selain juga berfokus pada penyelesaian masalah yang menjadi sumber stres (Abel, 2002). Tertawa sebagai terapi yang digolongkan sebagai sejenis terapi kognitif-perilaku (*cognitive-behavioral*) dapat membuat hubungan fisik, psikologis, dan sosial menjadi sehat, yang pada akhirnya meningkatkan kualitas hidup. Terapi tawa, sebagai pengobatan alternatif non-farmakologis, memiliki efek positif pada kesehatan mental dan sistem kekebalan tubuh. Selain itu, terapi tawa tidak memerlukan persiapan khusus, seperti fasilitas dan peralatan yang sesuai, serta karena mudah diakses dan diterima. Yim, 2016)

Selain itu, selera humor yang tinggi mendorong penilaian yang lebih positif terhadap peristiwa negatif dan meningkatkan perolehan dukungan dari orang-orang (*social support*) sehingga membuat stress lebih rendah. Sebagaimana halnya pengalaman Frankl dan teman-temannya sebagai tahanan. Karena mampu tertawa dalam kondisi paling buruk sekalipun, bahkan berani mengambil resiko terkena penyiksaan agar bisa menceritakan lelucon melalui dinding kepada tahanan lain yang mereka anggap perlu dihibur (Henman, 2001), mereka memiliki daya tahan fisik yang tinggi meski menjalani kondisi yang sangat berat dalam kamp. Orang yang memiliki selera humor yang tinggi, memiliki persepsi yang positif tentang kesehatan antara lain berkurangnya rasa takut terhadap kematian atau penyakit yang serius, dan bisa mengalihkan perhatian dari rasa nyeri (Nicholas & Sorrel, 2004).

Mengingat kita semua masih dalam tahun pandemi dan belum diketahui dengan pasti kapan akan berakhir, maka alangkah baik bila lebih banyak mendapatkan momen tertawa dan melucu. Namun, apakah untuk tertawa, melucu dan humor perlu upaya tersendiri? Bukankah setiap orang memiliki selera humor? Tidak, menurut para ahli, pada umumnya orang tidak secara alami memiliki selera humor. Dengan kata lain, banyak orang yang tidak memiliki selera humor, jarang mencari dan menemukan humor dalam suatu situasi. Dengan begitu, apakah melucu, humoris atau memiliki selera humor itu sesungguhnya bakat (*talent*), sifat, kemampuan ataukah karakter?

Humor bukanlah bakat, melainkan kebiasaan. Para ahli menyarankan untuk tidak terlalu khawatir tentang menjadi pintar melucu, melainkan membiasakan melihat humor dalam situasi sehari-hari. Misalnya, jika Anda tak sengaja menumpahkan kopi, maka tertawalah bersama siapa pun yang bersama Anda dan jadikanlah hal ini menjadi bahan tertawaan, misalnya dengan mengatakan bahwa dengan kopi yang tumpah tersebut Anda mendapat perhatian dari teman-teman dan orang lain. Karenanya, selera humor dapat dikembangkan. Secara praktis, Ruch et al. (2018) mengajukan 7 (tujuh) tahap mengembangkan selera humor.

Pertama, mengupayakan dikelilingi atau berada di sekeliling orang-orang yang humoris. Karenanya, perlu meningkatkan jumlah waktu dan fokus untuk memikirkan humor dengan berfokus pada manfaat yang diperoleh secara khusus memikirkan kekuatan dan kelemahan selera humor sendiri. Misalnya, dengan menonton tayangan komedi situasi dan memutuskan tayangan mana yang disukai lalu dipakai sebagai dasar untuk menilai selera humor sendiri. Hal yang sama perlu didorong untuk dilakukan orang lain yang terdekat.

Kedua, menumbuhkan sikap ceria (*playful attitude*) sebab humor berisikan kegembiraan dan kesenangan dari bermain dan humor dapat dianggap sebagai bentuk permainan mental yang bermain dengan ide-ide. Karenanya, permainan fisik yang menyenangkan akan membantu 'mempersiapkan' kerangka pikir mental emosional agar humor berkembang. Alat-alat bantu yang tampak lucu dapat membuat suasana hati menyenangkan.

Ketiga, lebih seringlah tertawa dengan sepenuh hati. Tertawa memang bukan kecakapan humor tetapi bermanfaat bagi kesehatan fisik, kebahagiaan dan ketangguhan. Karenanya, memaksa diri untuk tertawa terutama ketika hendak marah, sedih, stress dan cemas akan mendorong kebiasaan yang baik untuk mendapatkan manfaat positif bagi emosi sekaligus dengan tertawa akan merangsang untuk menceritakan lelucon sebagai salah satu kecakapan humor.

Keempat, membuat konten verbal humor sendiri. Humor utamanya memainkan kata-kata, atau bermain dengan bahasa. Humor dengan kata-kata merupakan bentuk paling umum di seluruh dunia, karenanya kecakapan verbal menjadi sangat penting. Kecakapan ini sangat perlu dilatih antara lain menemukan makna ganda, metafora, dan sebagainya, dimulai dari yang sederhana dan mencatatnya. Latihan ini dapat dimulai dengan kata atau frase pada berita utama surat kabar, spanduk, pamflet, iklan lalu dicari makna dan kemungkinan permainan kata.

Kelima, menemukan hal-hal lucu dalam kehidupan sehari-hari. Dari mengamati kehidupan sendiri, kehidupan orang lain dan situasi banyak memunculkan sisi lucu. Menemukan sisi lucu dari kehidupan sehari-hari seseorang dianggap penting untuk tujuan akhir menggunakan humor untuk mengatasi stres. Karenanya, perlu mencari humor secara aktif di rumah, di tempat kerja, dalam perjalanan ke kantor, sambil menunggu bus, dll.

Keenam, tertawakanlah diri secara wajar. Dasarnya adalah bahwa mampu menertawakan diri sendiri yakni kesalahan sendiri, kelemahan, kekurangan yang dirasakan, dll., dapat mendorong penggunaan humor untuk mengatasi stres. Inilah keterampilan yang paling sulit untuk dikembangkan, karena rasa canggung atau merasa malu atau menjadi bahan lelucon (ditertawakan) biasanya menimbulkan emosi negatif yang mengganggu kemampuan untuk menciptakan dan menikmati humor. Untuk itu, perlu dilatih membuat daftar hal apa saja dalam diri yang dengan nyaman dapat dijadikan lelucon yakni tak termasuk bagian dari diri yang teramat peka (*sensitive zone*) secara emosional.

Ketujuh, temukanlah humor di tengah-tengah stress. Dalam hal ini, perlu memperluas kebiasaan humor yang sudah dikembangkan ke situasi stres. Hal ini membutuhkan keterampilan emosional sebab emosi negatif seperti kemarahan mengganggu mood dan pola pikir yang menyenangkan yang diperlukan untuk humor. Karenanya, perlu memperkuat kebiasaan humor saat suasana hati yang baik sangat penting untuk membuat kebiasaan itu dapat dibawa ke tengah-tengah situasi stres. Hal ini dapat dilakukan secara bertahap dimulai dari berfokus pada situasi yang terjadi secara teratur yakni yang dapat diprediksi lalu bergerak kepada pengalaman dalam situasi agak menekan (stres), kemudian beralih ke situasi yang lebih stres, dan seterusnya.

Sekali lagi, humor sebagai koping yang efektif, tak hanya berlaku bagi orang yang humoris, tapi juga untuk orang yang tidak humoris bahkan juga bagi orang yang jarang menggunakan humor sekalipun (Samson & Gross, 2012). Karenanya, yang dibutuhkan adalah upaya serius untuk mengembangkan selera humor, sebab humor juga sesuatu yang serius, yakni dibutuhkan upaya serius untuk mendapatkan manfaat besar dalam situasi sulit seperti saat ini. Tidak cukup hanya sebagai reseptif atau pasif menerima humor saja tapi juga harus berupaya menciptakan konten humor/lelucon (Henman, 2001).

1.3 Penutup

Tak ada kekeliruan sama sekali dan tidak berlebihan jika dikatakan, sebagaimana disitir Chiodo et al. (2020) bahwa dalam hidup ini jika pernah ada waktu di mana kita bisa benar-benar menggunakan senyum atau tawa, jika senyum dan tawa ini sangat bermanfaat, mungkin sekaranglah saatnya. Saat ribuan bahkan ratusan ribu hingga jutaan orang di seluruh dunia telah meninggal, dan setiap hari, berita utama menjadi semakin suram seiring dengan berlanjutnya pandemi COVID-19. Pandemi yang memakan waktu begitu lama dan belum diketahui dengan pasti berapa lama lagi kita akan menghadapi krisis berkepanjangan ini (Chiodo et al., 2020).

Humor, tentu, tidak dimaksudkan untuk menggampangkan persoalan atau menganggap enteng permasalahan yang sulit termasuk menghadapi situasi ekstrim melainkan melihat dari sisi yang berbeda dan secara baru. Humor juga tidak untuk mengabaikan rasa sakit atau derita tetapi memberikan kesempatan bagi diri sendiri melihat kehidupan ini dari segi yang lebih ringan agar ketegangan dapat dilepaskandan dengan humor energi terisi kembali (*recharging battery*).

Karena itu, jika Mark Twain benar dengan mengatakan bahwa tertawa adalah satu-satunya senjata yang efektif ras manusia dan bahwa hati yang gembira adalah obat maka sepatutnyalah kita mencoba cara, strategi, dan kiat yang tidak membutuhkan perangkat dan peralatan khusus ini dalam kehidupan sehari-hari termasuk dalam situasi ekstrim mana pun yang akan kita hadapi. Melucu, mengasah selera humor dengan mengapresiasi humor, belajar menciptakan konten humor, membagikannya kepada sebanyak-banyaknya orang dan berharap kita lebih mudah keluar dari masalah yang sulit dan berkepanjangan ini. Semoga

Referensi

Abel, M. H. (2002). Humor, stress, and coping strategi. *Humor*, *15*(4), 365–381. https://doi.org/10.4324/9780429468339

American Psychological Association. (2020). *Stress in America 2020: A national mental health crisis*. Diambil dari https://www.apa.org/news/press/releases/stress/2020/report-october

Banas, J. A., Dunbar, N., Rodriguez, D., & Liu, S. J. (2011). A review of humor in educational settings: Four decades of research. *Communication Education*, *60*(1), 115–144. https://doi.org/10.1080/03634523.2010.496867

Bazzini, D. G., Stack, E. R., Martincin, P. D., & Davis, C. P. (2007). The effect of reminiscing about laughter on relationship satisfaction. *Motivation and Emotion*, *31*(1), 25–34. https://doi.org/10.1007/s11031-006-9045-6

Bell, N. d, & Pomerantz, A. (2016). Humor in the classroom a guide for language teachers and educational researchers. In *Routledge*.

Berk, L., Lee, J., Mali, D., Lohman, E., Bains, G., Daher, N., Bradburn, J., Mohite, R., Vijayan, N., Juneja, S., Shah, S., Shah, A., & Shah, P. (2016). Humor associated mirthful laughter increases the intensity of power spectral density (μV2) EEG gamma Humor associated mirthful laughter increases the intensity of power spectral density (μV2) EEG gamma wave band frequency (31–40Hz) which is associated wit. *Federation of American Societies for Experimental Biology (FASEB)*, *30*(1), 1284.9-1284.9. https://doi.org/10.1096/fasebj.30.1_supplement.1284.9

Berk, L., Zamora, F., Bains, G., Lohman, E., Gharibvand, L., & Nelson, B. (2020, April 20). Humor-associated mirthful laughter and brain health: Predominance of beneficial EEG Gamma frequency and Beta/Gamma interaction in the cerebral cortex. *The Federation of American Societies for Experimental Biology (FASEB) Journal*, *34*(1), 1-1. https://doi.org/10.1096/fasebj.2020.34.s1.02303

Berk, R. A. (2001). The active ingredients in humor: Psychophysiological benefits and risks for older adults. *Educational Gerontology*, *27*(3–4), 323–339. https://doi.org/10.1080/036012701750195021

Brooks, S. K., Webster, R. K., Smith, L. E., Woodland, L., Wessely, S., Greenberg, N., & Rubin, G. J. (2020). The psychological impact of quarantine and how to reduce it: Rapid review of the evidence. *The Lancet*, *395*(10227), 912–920. https://doi.org/10.1016/S0140-6736(20)30460-8

Capps, D. (2006). The psychological benefits of humor. *Pastoral Psychology*, *54*(5), 393–411. https://doi.org/10.1007/s11089-005-0007-9

Caudron, S. (1992). Humor is healthy in the workplace. *Personnel Journal*, *71*(6), 63–68.

Cheung, C. K., & Yue, X. D. (2013). Humor styles, optimism, and their relationships with distress among undergraduates in three Chinese cities. *Humor*, *26*(2), 351–370. https://doi.org/10.1515/humor-2013-0015

Chiew, T. M., Mathies, C., & Patterson, P. (2019). The effect of humour usage on customer's service experiences. *Australian Journal of Management*, *44*(1), 109–127. https://doi.org/10.1177/0312896218775799

Chiodo, C. P., Broughton, K. K., & Michalski, M. P. (2020). Caution: Wit and humor during the COVID-19 pandemic. *Foot & Ankle International*, 107110072092365. https://doi.org/10.1177/1071100720923651

Feijt, M., de Kort, Y., Bongers, I., Bierbooms, J., Westerink, J., & IJsselsteijn, W. (2020). Mental health care goes online: Practitioners' experiences of providing mental health care during the COVID-19 pandemic. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, *23*(12), 860–864. https://doi.org/10.1089/cyber.2020.0370

Gonot-Schoupinsky, F. N., Garip, G., & Sheffield, D. (2020). Laughter and humour for personal development: A systematic scoping review of the evidence. *European Journal of Integrative Medicine*, *37*(January), 101144. https://doi.org/10.1016/j.eujim.2020.101144

Habersaat, K. B., Betsch, C., Danchin, M., Sunstein, C. R., Böhm, R., Falk, A., Brewer, N. T., Omer, S. B., Scherzer, M., Sah, S., Fischer, E. F., Scheel, A. E., Fancourt, D., Kitayama, S., Dubé, E., Jackson, M., Lewandowsky, S., Seale, H., Fietje, N., … Sprengholz, P. (2020). *Ten considerations for effectively managing the*

COVID-19 transition. *4*(7), 677–687. https://doi.org/10.1038/s41562-020-0906-x

Hahn, C. M., & Campbell, L. J. (2016). Birds of a feather laugh together: An investigation of humour style similarity in married couples. *Europe's Journal of Psychology*, *12*(3), 406–419. https://doi.org/10.5964/ejop.v12i3.1115

Harususilo, Y. E. (2020, April 9). Dukung tenaga medis dan keluarga, Untar siapkan telekonseling gratis. *Kompas.Com*. https://edukasi.kompas.com/read/2020/04/09/142735471/dukung-tenaga-medis-dan-keluarga-untar-siapkan-telekonseling-gratis?page=all

Henman, L. D. (2001). Humor as a coping mechanism: Lessons from POWs. *Humor*, *14*(1), 83–94. https://doi.org/10.1515/humr.14.1.83

Hsieh, S. H., & Tseng, T. H. (2017). Playfulness in mobile instant messaging: Examining the influence of emoticons and text messaging on social interaction. *Computers in Human Behavior*, *69*, 405–414. https://doi.org/10.1016/j.chb.2016.12.052

Hughes, L. W. (2008). A correlational study of the relationship between sense of humor and positive psychological capacities. *Economics & Business Journal: Inquiries & Perspectives*, *1*(1), 46–55.

Khan, K. S., Mamun, M. A., & Griffiths, M. D. (2020). The mental health impact of the COVID-19 pandemic across different cohorts. *International Journal of Mental Health and Addiction*. https://doi.org/https://doi.org/10.1007/s11469-020-00367-0

KompasTV. (2020, April 14). *Sesak Nafas? Belum Tentu Corona! Cek Disini... - AIMAN (Bag 2)*. https://www.kompas.tv/article/76148/sesak-nafas-belum-tentu-corona-cek-disini-aiman-bag-2

Lawler, M. (2021). *Why friendships are so important for health and well-being*. https://www.everydayhealth.com/emotional-health/social-support.aspx

Mesmer-Magnus, J., Glew, D. J., & Viswesvaran, C. (2012). A meta-analysis of positive humor in the workplace. In *Journal of Managerial Psychology* (Vol. 27, Issue 2). https://doi.org/10.1108/02683941211199554

Monahan, K. (2015). The use of humor, jesting, and playfulness with traumatized elderly. *Social Work in Mental Health*, *13*(1), 17–29. https://doi.org/10.1080/15332985.2014.899943

Morrison, M. K. (2008). Using humor to maximize learning: The links between positive emotions and education. In *R & L Education*.

Neves, P., & Cunha, M. P. e. (2018). Exploring a model of workplace ostracism: The value of coworker humor. *International Journal of Stress Management*, *25*(4), 330–347. https://doi.org/10.1037/str0000069

Nicholas, K. A., & Sorrel, N. (2004). Thoughts of feeling better? Sense of humor and physical health. *Humor*, *17*(2004), 37–66.

Noel, D. R. (2006). *Cohesive strategies for group leadership: The relationship of cohesion to stages of group development. June*, 1–120. http://0-search.proquest.com.library.regent.edu/docview/304922393?accountid=13479

OECD.org. (2021, May 12). Supporting young people's mental health through the COVID-19 crisis. *OECD Policy Responses to Coronavirus (COVID-19)*. https://www.oecd.org/coronavirus/policy-responses/supporting-young-people-s-mental-health-through-the-covid-19-crisis-84e143e5/

Panchal, N., Kamal, R., Cox, C., & Garfield, R. (2021, February 10). *The implications of COVID-19 for mental health and substance use*. https://www.kff.org/coronavirus-covid-19/issue-brief/the-implications-of-covid-19-for-mental-health-and-substance-use/

Parrish, M. M., & Quinn, P. (1999). Laughing your way to peace of mind: How a little humor helps caregivers survive. *Clinical Social Work Journal*, *27*(2), 203–211. https://doi.org/10.1023/A:1022826924730

Rauf, D. (2020, April 27). *More than half of American workers are experiencing COVID-19 anxiety, survey finds*. https://www.everydayhealth.com/coronavirus/more-than-half-of-american-workers-are-experiencing-covid-19-induced-anxiety-survey-finds/

Romero, E. J., & Cruthirds, K. W. (2006). The use of humor in the workplace. *IEEE Engineering Management Review*, *34*(3), 18–30.

https://doi.org/10.1109/EMR.2006.261378

Ruch, W. F., Hofmann, J., Rusch, S., & Stolz, H. (2018). Training the sense of humor with the 7 Humor Habits Program and satisfaction with life. *HUMOR: International Journal of Humor*, *31*(2), 287–309. https://doi.org/10.1515/humor-2017-0099

Samson, A. C., Glassco, A. L., Lee, I. A., & Gross, J. J. (2014). Humorous coping and serious reappraisal: Short-term and longer-term effects. *Europe's Journal of Psychology*, *10*(3), 571–581. https://doi.org/10.5964/ejop.v10i3.730

Samson, A. C., & Gross, J. J. (2012). Humour as emotion regulation: The differential consequences of negative versus positive humour. *Cognition and Emotion*, *26*(2), 375–384. https://doi.org/10.1080/02699931.2011.585069

Scott, T. (2007). Expression of humour by emergency personnel involved in sudden deathwork. *Mortality*, *12*(4), 350–364. https://doi.org/10.1080/13576270701609766

Sharma, N., & Vaish, H. (2020). Impact of COVID–19 on mental health and physical load on women professionals: an online cross-sectional survey. *Health Care for Women International*, *41*(11–12), 1255–1272. https://doi.org/10.1080/07399332.2020.1825441

Situmorang, D. D. B. (2020). Online/cyber counseling services in the COVID-19 outbreak: Are they really new? *The Journal of Pastoral Care & Counseling : JPCC*, *74*(3), 166–174. https://doi.org/10.1177/1542305020948170

UNICEF. (2021, October 5). *Impact of COVID-19 on poor mental health in children and young people 'tip of the iceberg.'* https://www.unicef.org/indonesia/press-releases/impact-covid-19-poor-mental-health-children-and-young-people-tip-iceberg-unicef

WHO. (2020, March 18). *Mental health and psychosocial considerations during the COVID-19 outbreak*. https://doi.org/10.1016/j.psym.2020.07.005

Xiong, J., Lipsitz, O., Nasri, F., Lui, L. M. W., Gill, H., Phan, L., Chen-Li, D., Iacobucci, M., Ho, R., Majeed, A., & McIntyre, R. S. (2020). Impact of COVID-19 pandemic on mental health in the general population: A systematic review.

Journal of Affective Disorders, *277*(July), 55–64. https://doi.org/10.1016/j.jad.2020.08.001

Yim, J. E. (2016). Therapeutic benefits of laughter in mental health: A theoretical review. *Tohoku Journal of Experimental Medicine*, *239*(3), 243–249. https://doi.org/10.1620/TJEM.239.243

Young, A. (2020, October 9). *COVID-19: Protecting our mental health while we ride out the pandemic*. https://www.everydayhealth.com/coronavirus/covid-19-protecting-our-mental-health-while-we-ride-out-the-pandemic/

Yue, X. D., Leung, C. L., & Hiranandani, N. A. (2016). Adult playfulness, humor styles, and subjective happiness. *Psychological Reports*, *119*(3), 630–640. https://doi.org/10.1177/0033294116662842

*sebagian kecil dari tulisan ini sebelumnya telah dipublikasikan tanggal 12 Januari 2021 sebagai bagian dari tulisan populer pada Kompas.com dengan judul "Tertawalah lebih sering sebelum pandemi ini berakhir"

Profil Penulis

Bonar Hutapea, S.Psi., M.Psi

Bonar Hutapea (BHtp) menyelesaikan pendidikan dengan menjadi Sarjana Psikologi tahun 1999 dan Magister Sains Psikologi Konsentrasi Psikologi Industri/Organisasi tahun 2005 dari Universitas Persada Indonesia Y.A.I di Jakarta. Kemudian, sempat mengambil perkuliahan Magister Filsafat pada Sekolah Tinggi Filsafat Driyarkara, Jakarta dengan kekhususan minat kajian Antropologi Filosofis dan Filsafat Psikologi, sebelum akhirnya berpindah meneruskan pendidikan pada Program Studi Doktor Psikologi di Universitas Indonesia dengan fokus keminatan pada Psikologi Sosial-Politik hingga saat ini. BHtp adalah dosen tetap pada Fakultas Psikologi Universitas Tarumanagara dan menjadi konsultan lepas pada beberapa Lembaga Konsultan Manajemen dan Lembaga Pelatihan dan Pengambangan SDM. BHtp memiliki minat riset pada bidang Psikologi Sosial, Psikologi Positif dan Perilaku Keorganisasian, khususnya tentang resiliensi, kepuasan hidup, kebahagiaan dan humor. Beberapa riset, publikasi dan pengabdian kepada masyarakat yang terkait minat adalah peningkatan *well-being* guru, kepuasan hidup relawan, penyesuaian diri mahasiswa Indonesia di luar negeri, komitmen organisasional guru sekolah dasar, gaya humor mahasiswa, gaya humor perantau asal Batak Toba, dan pentingnya humor di masa pandemi.

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

HAK CIPTA © 2021 Universitas Tarumanagara