BOOK SERIES PSIKOLOGI PERKEMBANGAN

PANDEMI COVID-19

DALAM TINJAUAN PSIKOLOGI PERKEMBANGAN

VOLUME 1

EDITOR:

RIANA SAHRANI
MARTY MAWARPURY
HAIYUN NISA
AFRIANI

SYIAH KUALA UNIVERSITY PRESS

Judul Buku:
Tinjauan Pandemi Covid-19 dalam Psikologi Perkembangan

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

Editor:
Riana Sahrani
Marty Mawarpury
Haiyun Nisa
Afriani

Penata Letak:
Muhammad Irfan

Perancang Sampul:
Iqbal Ridha

ISBN: 978-623-264-157-0
ISBN: 978-623-264-158-7 (PDF)

Pracetak dan Produksi:
SYIAH KUALA UNIVERSITY PRESS

Penerbit:
Syiah Kuala University Press
Jl. Tgk Chik Pante Kulu No.1 Kopelma Darussalam 23111,
Kec. Syiah Kuala. Banda Aceh, Aceh
Telp: 0651 - 8012221

Email:
upt.percetakan@unsyiah.ac.id
unsyiahpress@unsyiah.ac.id

Website:
http://www.unsyiahpress.unsyiah.ac.id

Cetakan Pertama 2020
viii + 332 (15,5 cm X 23 cm)

Anggota IKAPI 018/DIA/2014
Anggota APPTI 005.101.1.09.2019

DAFTAR ISI

November 1985 dan
di Program Studi
versitas Syiah Kuala
elesaikan pendidikan
akultas Kedokteran
pada tahun 2007,
ster Sains (M.Sc)
Perkembangan Anak
gan 2011. Peminatan
erilaku sosial remaja.
ublikasikan di dalam
kan melalui email

PERSAHABATAN SEBAGAI SUMBER DUKUNGAN PADA MASA PANDEMI COVID-19

Pamela Hendra Heng
Universitas Tarumanagara: Jl. Letjen S. Parman No 1, Jakarta 11440, (021)-56961588
Email: pamelah@fpsi.untar.ac.id

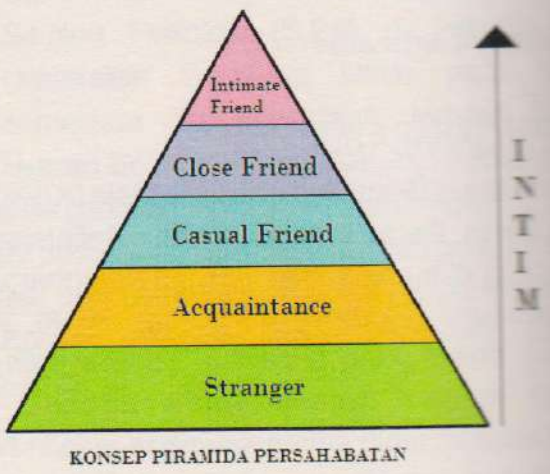
I. KONSEP PERSAHABATAN

Menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI), sahabat merupakan teman yang akrab. Persahabatan dapat didefinisikan sebagai hubungan antara dua orang di mana setiap individu menghargai satu sama lain dan saling mengkomunikasikannya (Leibowitz, 2018). Persahabatan muncul dari kelompok sosial yang terbentuk karena memiliki kesamaan antar individu serta merasa nyaman ketika bersama, sehingga intensitas pertemuan dilakukan lebih sering sehingga terjalin hubungan yang akrab. Dari persahabatan, individu dapat saling melengkapi perasaan satu sama lain, berbagi cerita suka maupun duka. Individu juga dapat belajar untuk memahami orang di sekitarnya (Utami, 2016).

Parker and Asher (1993) menjelaskan bahwa terdapat 6 faktor pembentukan persahabatan, yaitu (a) validation and caring, adalah dukungan dan kepedulian, dimana seberapa pentingnya suatu hubungan ditandai oleh kepedulian, dukungan dan ketertarikan; (b) conflict and betrayal, adalah konflik dan penghianatan, dimana suatu hubungan ditandai oleh adanya argument, munculnya perselisihan, perasaan kesal, dan adanya ketidakpercayaan; (c) companionship and recreation, adalah persahabatan dan rekreasi, dimana dalam suatu hubungan menghabiskan waktu bersama dengan para sahabat baik di dalam atau di luar lingkungan sekolah atau lingkungan pekerjaan; (d) help and guidance, adalah bantuan dan bimbingan, dimana dalam hubungan persahabatan saling berusaha memberikan bantuan satu sama lain dalam menghadapi pekerjaan rutin dan menantang; (e) intimate exchange, adalah perubahan intim, dimana suatu hubungan dicirikan oleh saling mengungkapkan perasaan atau informasi pribadi; (f) conflict resolution, adalah resolusi konflik atau pemecahan masalah, dimana dalam suatu hubungan konflik atau

perselisihan diselesaikan secara efisien dan baik.

Dalam persahabatan, terdapat istilah yang dinamakan [illegible] piramida seperti yang dijelaskan oleh Jermaine Tucker dikutip [illegible] IDNTimes (2020), dimana ada lima tahapan dalam konsep tersebut [illegible] (a) *stranger*, atau orang asing; (b) *acquaintance*, atau sebatas [illegible] *casual friend*, atau teman biasa; (d) *close friends*, atau teman [illegible] (e) *intimate friends*, atau teman yang intim dan akrab. Dalam [illegible] tahapan tersebut perlu ada usaha, tenaga dan waktu dalam [illegible] pertemanan tersebut.



Gambar 1. Konsep Piramida Persahabatan

2. PERKEMBANGAN PERSAHABATAN

Memiliki pertemanan bagi anak-anak adalah hal yang sangat [illegible] anak yang tidak memiliki teman akan memiliki efek relasi jangka [illegible] bagi kehidupannya (Bagwell, et al dikutip dalam Papalia dan [illegible] 2012). Anak-anak pada usia sekitar 3-9 tahun akan memiliki [illegible] yang berdasarkan kepentingan pribadi dan apa yang dapat [illegible] teman untuk dirinya. Ketika anak memasuki usia 12 tahun, [illegible] mulai berdasarkan hubungan timbal balik antara anak dan [illegible] Pertemanan akan semakin intim dan sering menghabiskan [illegible] bersama. Pertemanan yang intim akan berubah menjadi [illegible] Anak perempuan tidak mempedulikan jumlah orang [illegible] persahabatannya, yang terpenting dirinya memiliki teman yang [illegible] diandalkan. Sedangkan anak laki-laki cenderung memiliki [illegible] persahabatan, namun mereka kurang intim satu sama lain [illegible] Martorell, 2012).

Peneliti telah melakukan wawancara pada tanggal 27 Juli 2020 – 2 Agustus 2020 menanyakan tentang arti persahabatan pada usia anak-anak hingga lansia. Pada wawancara tersebut, anak-anak mengungkapkan persahabatan sebagai teman yang selalu bersama-sama dan bermain bersama. Pada awalnya adalah teman yang tidak dekat, namun lama kelamaan menjadi dekat sehingga menjadi sahabat. Dengan sahabat bersedia untuk saling membantu ketika sahabat yang dirinya membutuhkan bantuannya.

Kemiman dengan teman berhubungan dengan penyesuaian psikologis dan sosial seseorang (Papalia dan Martorell, 2012). Berdasarkan teori psikososial dari Erik Erikson yang dikutip dalam Papalia dan Martorell (2012), anak-anak mengalami empat masa perkembangan psikososial;

(a) *basic trust versus mistrust* (bayi baru lahir sampai usia 12-18 bulan), pada masa ini, bayi akan mengembangkan rasa harapannya tentang apakah dunia ini adalah tempat yang baik dan aman.

(b) *autonomy versus shame and doubt* (usia 12-18 bulan sampai usia 3 tahun), pada masa ini, anak akan mengembangkan kemandiriannya atas rasa malu dan rasa ragu. Anak akan dapat membangun otonominya.

(c) *initiative versus guilt* (usia 3 sampai 6 tahun), pada masa ini anak akan memiliki inisiatif untuk berkembang ketika mencoba kegiatan baru dan tidak akan dikalahkan oleh perasaan bersalah. Anak dapat menentukan tujuannya sendiri. Pada tahap perkembangan ini, anak telah dapat mengenal perbedaan jenis kelamin dan sudah mulai membentuk pertemanan. Anak akan lebih memilih untuk berteman dengan teman sebaya yang memiliki jenis kelamin yang sama.

(d) *industry versus inferiority* (usia 6-11 tahun), pada masa ini anak akan mempelajari budaya di sekitarnya dan menghadapi perasaan ketidakmampuan dirinya. Pada tahap ini, pertemanan kelompok teman sebaya terbentuk. Biasanya, kelompok akan terbentuk dengan teman yang bertetangga atau bersekolah di tempat yang sama. Teman sebaya dapat memberikan pengaruh bagi anak, dan anak mulai meninggalkan pengaruh dari orang tuanya. Dengan teman sebayanya, anak akan dapat terbantu untuk menyesuaikan dirinya dengan kehidupannya dalam lingkungan masyarakat dan membuat anak merasa aman. Namun, kelompok teman sebaya dapat membuat anak untuk memperkuat prasangkanya dengan sikap yang buruk terhadap orang di luar pertemanannya (Papalia dan Martorell, 2012).

Remaja adalah masa di mana individu mulai mengenal orang-orang yang berada di sekitar lingkungannya (Utami, 2016). Erik Erikson yang dikutip dalam Papalia dan Martorell (2012) menjelaskan bahwa remaja

a pada tahap perkembangan psikososial yaitu *indentity* versus *y confusion*, pada masa ini remaja harus menentukan siapa dirinya, mengetahui peranan dirinya dalam masyarakat. Jika remaja tidak mengetahui siapa dirinya dan apa peranan dirinya, mereka akan gungan dengan dirinya ketika dewasa. Persahabatan menjadi ruh yang penting ketika seseorang memasuki masa remaja. pok teman sebaya bagi remaja adalah sumber kasih sayang, ti, pengertian dan tempat untuk mencapai otonomi dan kebebasan rang tua. Persahabatan pada remaja semakin beragam. Kelompok nabatan akan semakin besar dan banyak melakukan kegiatan ma-sama. Pengaruh teman biasanya akan memuncak berusia 12-13 tahun dan akan menurun pada pertengahan atau masa remaja. Remaja akan lebih sering menghabiskan waktunya n teman sebayanya dibandingkan dengan oang tua.

ersahabatan pada remaja perempuan lebih intim dibandingkan n persahabatan remaja laki-laki, dengan remaja perempuan lebih berbagi rahasia (B. B Brown dan Klute dikutip dalam Papalia dan ell, 2012). Dengan semakin meningkatnya keintiman pada abatan remaja, terlihat bahwa adanya perkembangan kognitif dan Remaja dapat menyatakan perasaannya dan mampu melihat dan pandang orang lain, sehingga dirinya mampu mengerti pikiran dan an temannya.

emaja yang memiliki persahabatan yang akrab, stabil dan saling kung, biasanya dapat lebih memiliki pendapat yang tinggi tentang sendiri, berprestasi, mudah bergaul, dan tidak memiliki sikap untuk suhi, rasa cemas dan tertekan. Selain itu, remaja akan memiliki gan yang dekat dengan orang tua (Papalia dan Martorell, 2012).

ada wawancara yang telah dilakukan oleh peneliti pada tanggal 27 20 – 2 Agustus 2020 menanyakan tentang arti persahabatan pada nak-anak hingga lansia, persahabatan menurut remaja adalah an yang terjalin dengan rasa percaya dan kasih. Sahabat dapat menolong satu sama lain, dan sering menghabiskan waktu a. Seseorang yang menjadi sahabat juga merupakan orang yang ipercaya. Pada penelitian yang dilakukan oleh Diantika (2017) hubungan antara kecerdasan emosional dan kualitas abatan pada remaja akhir menunjukkan bahwa kecerdasan nal memiliki hubungan yang sangat signifikan dengan abatan. Seorang individu yang memiliki kecerdasan emosional engan mudah bersahabat dengan orang lain. Hal ini dikarenakan mampu memahami emosi dirinya sendiri, mampu mengelola

emosinya dan terampil dalam memahami emosi orang lain sehingga dapat mewujudkan persahabatan yang diterima oleh kedua belah pihak.

Menurut Erik Erikson, masa perkembangan psikososial pada dewasa terbagi menjadi tiga tahap, yaitu pertama, *intimacy versus isolation* (dewasa muda), pada masa ini dewasa muda mulai membuat komitmen dirinya dengan orang lain. Persahabatan pada masa dewasa muda menjadi lebih tidak stabil daripada ketika masa remaja dikarenakan individu berada pada titik lain dalam hidupnya. Meskipun demikian, banyak dewasa muda yang berhasil mempertahankan persahabatannya meskipun dengan jarak jauh dengan menggunakan situs jejaring sosial dan memiliki hubungan yang baik dan berkomitmen (Papalia dan Martorell, 2012). Dewasa muda yang belum memiliki hubungan romantis cenderung akan bergantung pada persahabatan untuk memenuhi kebutuhan sosial mereka dibandingkan dengan dewasa muda yang telah memiliki pasangan atau telah menikah. Semakin beranjak dewasa, jumlah teman dan waktu yang dihabiskan bersama sahabat menjadi berkurang, disertai dengan waktu santai yang semakin sedikit dan tanggung jawab yang ada semakin meningkat. Namun, persahabatan tetap menjadi sesuatu yang penting bagi dewasa muda. Individu yang memiliki sahabat cenderung merasa lebih puas, meskipun belum tentu persahabatan yang menjadikan dirinya merasa lebih sejahtera, atau membuat dirinya lebih mudah mendapatkan teman (Myers dikutip dalam Papalia dan Martorell, 2012).

Kedua, *generativity versus stagnation,* pada masa ini orang dewasa semakin matang. Mereka merasa khawatir untuk menetapkan dirinya untuk membimbing generasi berikutnya atau tidak, karena mereka khawatir hal tersebut hanya akan merugikan dirinya sendiri. Persahabatan pada masa dewasa pertengahan memiliki skala sosial yang lebih kecil namun lebih intim pada usia paruh baya. Persahabatan menjadi salah satu sumber dukungan dan kesejahteraan emosi yang kuat, khususnya pada wanita. Persahabatan seringkali berkisar pada lingkungan pekerjaan atau pengasuhan anak, lainnya berdasarkan pada kontak lingkungan atau asosiasi dalam organisasi relawan (Papalia dan Martorell, 2012). Persahabatan dalam usia paruh baya sering kali menuntut kurangnya waktu kebersamaan karena berbagai permasalahan yang dihadapinya. Khususnya selama masa krisis, seperti perceraian rumah tangga atau mengalami masalah dengan orang tua, dewasa pertengahan akan bergaling kepada sahabatnya untuk mendapatkan dukungan emosi, bimbingan secara praktis, penghiburan. Persahabatan yang seperti ini dapat mempengaruhi kesehatan orang dewasa (Papalia dan Martorell, 2012).

Ketiga, *integrity versus despair*, pada tahap ini orang dewasa atau dapat disebut lanjut usia (lansia) telah memasuki tahapan terakhir dari perkembangan psikososial Erik Erikson. Persahabatan pada masa lansia merupakan hal yang penting. Lansia yang mempertahankan persahabatannya sejak masa awal dan pertengahan dewasa cenderung lebih sehat dan lebih bahagia. Keintiman merupakan hal penting bagi persahabatan lansia, dengan memiliki keintiman bersama sahabat, lansia akan merasa dirinya dihargai dan terlepas dari permasalahan pemikiran akan kekurangan fisiknya. Sahabat adalah sumber kenikmatan secara langsung, namun keluarga menyediakan keamanan dan dukungan emosi yang lebih besar. Jadi, sahabat memiliki pengaruh positif yang besar atas kesejahteraan lansia (Papalia dan Martorell, 2012). Sahabat dapat menjadi inspirasi dan panutan dalam mencapai *wisdom* pada tahapan perkembangan psikososial lansia. Persahabatan yang mengandung komponen kebersamaan, *mutual trust, reciprocity* dan *self-validation* pada lansia dapat memberikan kesejahteraan psikologi dan kesehatan fisik (Lestari, 2017).

Pada wawancara yang dilakukan oleh peneliti pada tanggal 27 Juli 2020 – 2 Agustus 2020 menanyakan tentang arti persahabatan pada usia anak-anak hingga lansia, peneliti mendapatkan pernyataan persahabatan menurut orang dewasa adalah sebuah hubungan yang akan berusaha untuk memberikan yang terbaik bagi sahabatnya, yang telah dianggap sebagai saudara atau keluarga dan telah dipercayainya. Bersama dengan sahabat, membuat seorang individu dapat mengekspresikan dirinya sendiri tanpa harus menutupi dirinya sendiri dan saling merasakan suka dan duka bersama. Sahabat akan saling mendukung satu-sama lain. Pada seorang lansia, persahabatan adalah hubungan yang tidak dibatasi oleh jarak dan merupakan hubungan yang lebih dari sekadar teman biasa.

Memiliki sahabat bermanfaat dalam kehidupan lansia, yaitu dapat menambah semangat dan gairah dalam menjalani hidup, membantu untuk menyelesaikan masalah, kepada sesama sahabat dapat dijadikan role *model* dalam memberikan contoh terhadap nilai-nilai kehidupan, rasa kepedulian dan empati dapat meningkat, membuat diri merasa lebih muda dan menjadi sumber penghargaan (Lestari, 2017). Bliezner et al (2018) menyebutkan bahwa menjalin persahabatan di masa lansia memiliki keuntungan yaitu, dapat mempertahankan kesehatan pada fisik dan juga pada kognitif. Studi lain menunjukkan bahwa seseorang yang mempertahankan jalinan persahabatannya dapat memperlambat proses penurunan fungsi kognitif, contohnya demensia dan alzheimer (Wahyuni et al., 2017).

Kemampuan dan kebutuhan dalam tahapan perkembangan seseorang dapat membuat pola persahabatan pada seseorang menjadi berubah (Blieszner et al., 2019). Cara seorang individu dalam memandang makna persahabatan ketika memasuki masa usia lanjut akan berbeda ketika dirinya berada pada tahap masa anak-anak, remaja, dan dewasa (Lestari, 2017). Persahabatan pada masa anak-anak terjalin karena anak merasa asyik saat bermain dengan satu sama lain, persahabatan pada masa remaja adalah mengenai pencarian jati diri, belajar untuk menjadi lebih intim atau akrab (Bliezner et al., 2019), kesetiaan, kepercayaan, dan juga kedekatan (Sigstad, 2016). Pada orang dewasa, persahabatan terjalin karena dirinya merasakan perasaan puas dan merasakan kesejahteraan ketika bersama sahabatnya (Papalia dan Martorell, 2012). Pada lansia, persahabatan terjalin karena memiliki keterbukaan dan rasa percaya satu sama lain (Lestari, 2017).

3. KONFLIK DALAM PERSAHABATAN

Konflik dapat muncul pada segala usia manusia. Dalam hubungan persahabatan, konflik tidak dapat terluput untuk terjadi. Agar masalah pada konflik tersebut dapat teratasi, ada pihak yang bersedia untuk memaafkan. Namun, terkadang seseorang memaafkan sahabatnya hanya secara sepihak dengan menekan perasaan dirinya untuk mempertahankan hubungan persahabatannya. Pemaafan seperti itu dinyatakan oleh Beumeister (dalam Wardhati dan Faturochman, 2006) disebut sebagai pemaafan intrapersonal yang dapat mempengaruhi kualitas suatu hubungan persahabatan karena dalam interaksi yang mereka lakukan tidak dapat dilakukan seperti biasa kembali.

Menurut Neumister, Exline, dan Sommer (dalam Worthingron, 1998), pemaafan intrapersonal adalah pemaafan yang dilakukan oleh seseorang karena dirinya tidak lagi merasakan perasaan marah maupun dendam dan sepenuhnya telah memaafkan, namun pemaafan seperti itu belum cukup karena tidak melibatkan aspek sosial. Mereka menyatakan bahwa agar suatu hubungan persahabatan dapat kembali terasa nyaman seperti sebelumnya, maka dibutuhkan pemaafan interpersonal, yaitu suatu tindakan yang mengekspresikan pemaafan dengan melibatkan aspek sosial. Mereka yang menyatakan pemaafan total merupakan penyelesaikan konflik yang diharapkan yaitu pemaafan yang telah terjadi pada dirinya yang dikeluarkan dengan mengekspresikannya oleh korban kepada pelaku. Dalam menyelesaikan suatu konflik permasalahan dalam hubungan persahabatan, tingginya kualitas hubungan persahabatan mampu memberikan pengaruh yang besar bagi seseorang yang memiliki

sifat dan karakteristik yang berbeda.

Sama seperti sebuah penelitian yang dilakukan oleh Berndt (2002) yang menyatakan bahwa sebuah kualitas persahabatan mempengaruhi keberhasilan seseorang dalam berinteraksi dalam lingkungan sosial dengan teman sebaya. Jika persahabatan terbentuk dengan kualitas yang tinggi, biasanya hubungan tersebut akan sangat dipertahankan dikarenakan akan merasakan perasaan sedih jika hubungan persahabatan yang telah terbentuk lama itu harus berpisah begitu saja.

4. MASA PANDEMI

Pada akhir bulan Desember tahun 2019, virus corona baru yang disebut *severe acute respiratory syndrome coronavirus 2* (SARS-CoV-2) pertama kali dilaporkan muncul di Wuhan, Cina. SARS-CoV-2 menyebar dengan sangat cepat dan kemudian dikenal di seluruh dunia sebagai penyebab dari wabah *corona virus disease 2019* (COVID-19) (Alodokter, 2020).

Di Indonesia sendiri, kasus COVID-19 pertama kali dideteksi pada awal bulan Maret, yakni tanggal 2 Maret 2020, kasus pertama positif *coronavirus disease* di Indonesia di umumkan oleh Presiden Joko Widodo. Pasien yang terjangkit merupakan dua warga di Depok, Jawa Barat yang dicurigai tertular oleh seorang warga negara asing. *World Health Organization* (WHO) berperan besar dalam membantu pemerintah di seluruh dunia untuk mengambil tindakan, serta mensosialisasikan protokol kesehatan dan penemuan terbaru terkait COVID-19. Mengikuti anjuran WHO, Indonesia memberlakukan pembatasan sosial berskala besar (PSBB) untuk mencegah penyebaran virus ini. Namun, dengan adanya PSBB, seketika seluruh warga Indonesia diharuskan untuk beradaptasi dengan berbagai perubahan dan tantangan, antara lain berupa penutupan instansi pendidikan, tempat hiburan dan perkantoran. Banyak kegiatan sehari-hari yang diadaptasi ke teknologi daring, termasuk dalam melakukan interaksi sosial dalam memberi dukungan satu dengan lain di masa pandemik yang sulit ini.

Hingga saat ini pertanggal 15 September 2020 jumlah pasien dengan status positif mencapai 221.523 orang. Dengan terus bertambahnya jumlah kasus pasien positif, membuat setiap individu untuk saling menjaga jarak ("*Update Corona Nasional Selasa 15 September 2020: Bertambah 3.141 pasien baru, Total Kasus 221.523*", 2020). Sampai saat ini, vaksin dan pengobatan khusus belum tersedia dan masih dikembangkan, sehingga satu-satunya upaya yang dapat dilakukan dunia untuk mencegah penyebaran COVID-19 adalah dengan tidak keluar rumah serta

melakukan *social distancing* dan memakai masker apabila diharuskan keluar rumah.

Menjalin dan menjaga persahabatan merupakan cara untuk menerima dan memberi dukungan sosial, khususnya di masa pandemik, ketika penerimaan dukungan sosial dari kerabat dan sahabat menjadi sangat penting. Persahabatan adalah hubungan yang bisa dimulai dan dimiliki di segala rentang usia. Hubungan persahabatan dianggap penting sejak zaman dulu, ketika Konfusius dan Aristoteles mengagumi manfaat persahabatan yang mampu mendorong kebajikan moral, mengangkat keterbatasan diri dan yang mampu memberikan hubungan pertemanan yang berharga (Blieszner et al., 2019).

Pada wawancara pada tanggal 27 Juli 2020 – 2 Agustus 2020 yang dilakukan oleh peneliti yang menanyakan tentang arti persahabatan pada usia anak-anak hingga lansia, partisipan mengatakan bahwa persahabatan bagi mereka adalah pertemanan dengan orang dekat yang membuat mereka nyaman untuk berbagi rahasia dan sesuatu yang penting bagi mereka. Selama pandemi yang terjadi saat ini sangat membuat mereka kesepian karena tidak dapat bertemu dengan sahabat mereka. Hal yang dapat mereka lakukan agar tetap dapat menghubungi sahabat mereka adalah dengan menggunakan chat atau telpon.

Selama masa pandemi *coronavirus* ini, hubungan persahabatan dapat tetap terjalin erat. Banyak cara yang dapat dilakukan dengan menggunakan teknologi saat ini, yaitu dengan melakukan *video call*. Dengan video call, akan tetap dapat melihat wajah sahabat. Kegiatan seperti bertukar pesan juga dapat dilakukan untuk saling berhubungan. Melakukan pesta secara virtual juga dapat dilakukan untuk menghabiskan waktu bersama sahabat ditengah masa pandemi ini ("*Tips Eratkan Pertemanan Saat Pandemi Virus Corona, Coba Pesta Virtual*", 2020). Hal ini juga dapat dilakukan pada para lansia. Karena lansia merupakan golongan yang rentan tertular, maka dengan mempelajari teknologi saat ini dapat membuat para lansia dapat menghubungi sahabatnya dan menghabiskan waktu dengan para sahabat.

Pembatasan Sosial Berskala Besar (PSBB) yang diberlakukan secara tidak langsung membatasi bahkan menghentikan interaksi sosial secara fisik. Padahal, hasil penelitian Lee et al. (2010) mengatakan bahwa penggunaan media daring untuk komunikasi interpersonal tidak sama, dan tidak saling dibanding komunikasi tatap muka apabila ditinjau dari peningkatan kualitas hidup. Walaupun interaksi sosial tatap muka tidak dapat dilakukan, komunikasi melalui teknologi digital menjadi cara yang sangat umum untuk digunakan di masa pandemik bagi

mahasiswa (Elmer et al., 2020), seperti pengiriman salam dan [illegible] menggunakan aplikasi WeChat dan atau media sosial lainnya ([illegible] Ma, 2020).

Selain penggunaan teknologi untuk berkomunikasi, penelitian [illegible] dilakukan oleh Elmer et al. (2020) melihat perubahan pada konek[illegible] dan kesehatan mental sebelum dan saat pandemik COVID-19 [illegible] mahasiswa di sebuah Universitas di Swiss. Hasil penelitian menyatakan bahwa persahabatan serta dukungan sosial yang diterima tidak berubah secara signifikan. Hasil penelitian tersebut selaras dengan hasil penelitian Zhang dan Ma (2020) yang mengatakan bahwa kecil kemungkinan untuk mengalami peningkatan dalam penerimaan dukungan dari teman dan saling berbagi perasaan saat pandemik, hal ini dikhususkan bagi usia 41-50 tahun. Sedangkan hasil penelitian Zhang dan Ma (2020) [illegible] kelompok usia yang lebih muda menunjukkan bahwa mayoritas mengalami peningkatan dalam penerimaan dukungan oleh teman [illegible] serta dalam kegiatan saling berbagi perasaan ketika merasa sedih [illegible] di masa pandemik COVID-19.

Tidak hanya mahasiswa, kelompok usia lain yakni remaja juga beralih ke teknologi digital untuk berbagai aktivitas mereka. Remaja merupakan periode ketika motivasi meningkat untuk berhubungan dengan teman sebaya (Brown & Larson, 2009, dalam Ellis et al., 2020), karena teman sebaya memberikan dukungan sosial dan emosional yang berdampak secara signifikan untuk berbagai perilaku remaja (Ellis & Zarbatany, 2020, dalam Ellis et al., 2020).

Sejak terjadinya pandemik COVID-19, kehidupan sosial dan akademik remaja beralih secara eksklusif ke dunia virtual, yang menyebabkan peningkatan pada penggunaan sosial media dan paparan kepada layar perangkat teknologi. Dalam upaya beradaptasi dan tetap terhubung dengan sesama, remaja berkomunikasi melalui sarana virtual dengan menghabiskan 1 hingga 2 jam untuk berkirim pesan (50%) [illegible] berinteraksi dengan *video call* (40%) setiap harinya (Ellis et al., 2020). Terdapat peningkatan dalam penggunaan sosial media selama masa pandemik, dengan 48% remaja menyatakan menggunakan sosial media lebih dari 5 jam dan 12% menggunakan sosial media lebih dari 10 jam dalam satu hari setelah sekolah ditutup.

Belum banyak penelitian yang melihat cara individu dalam menjaga persahabatan di masa pandemik, namun terjadi peningkatan [illegible] penggunaan media sosial dan perangkat teknologi guna mendukung kegiatan sosial secara daring (Elmer et al., 2020; Zhang & Ma, 2020). Bersamaan dengan meningkatnya penggunaan media sosial dan

pengiriman salam dan pesan
media sosial lainnya (Zhang &

erkomunikasi, penelitian yang
erubahan pada koneksi sosial
t pandemik COVID-19 pada
. Hasil penelitian menyatakan
al yang diterima tidak berbeda
selaras dengan hasil penelitian
bahwa kecil kemungkinannya
erimaan dukungan dari teman
, hal ini dikhususkan bagi usia
Zhang dan Ma (2020) bagi
nunjukkan bahwa mayoritas
dukungan oleh teman (64.6%)
an ketika merasa sedih (62.4%)

ia lain yakni remaja juga beralih
s mereka. Remaja merupakan
berhubungan dengan teman
lis et al., 2020), karena teman
n emosional yang berdampak
emaja (Ellis & Zarbatany, 2017)

D-19, kehidupan sosial dan
lusif ke dunia virtual, yang
aan sosial media dan paparan
upaya beradaptasi dan tetap
munikasi melalui sarana virtual
tuk berkirim pesan (50%) sama
ap harinya (Ellis et al., 2020)
n sosial media selama masa
an menggunakan sosial media
sosial media lebih dari 10 jam

at cara individu dalam menjaga
un terjadi peningkatan pada
at teknologi guna mendukung
al., 2020; Zhang & Ma, 2020)
nggunaan media sosial dan

teknologi, banyak individu yang menyatakan dukungan sosial dan kegiatan saling berbagi perasaan dengan teman ikut meningkat selama pandemik, namun tidak bagi semua individu (Zhang & Ma, 2020). Selain itu, Alodokter (2020) merangkum tentang menjaga kesehatan mental selama pandemic virus corona menyebutkan bahwa menjaga komunikasi dengan keluarga dan sahabat melalui pesan singkat, telepon atau *video call* dapat membuat perasaan depresi dan perasaan cemas terhindar.

5. PENUTUP

Pengalaman baik pada persahabatan di masa kecil dan remaja dapat berpengaruh pada kualitas hidup seseorang (Bramston et al, dalam Ogolsky, 2016). Selama masa pandemik saat ini, menyebabkan waktu bersama dengan para sahabat menjadi semakin berkurang. Sehingga, berbagai macam cara dapat dilakukan demi menjaga persahabatan dengan sahabat. Salah satunya adalah dengan memanfaatkan teknologi yang telah tersedia. Penggunaan media sosial semakin meningkat dikarenakan salah satu cara untuk mendukung kegiatan sosial menggunakan daring. Selain dengan menggunakan teknologi, bersamaan dengan itu beberapa individu memilih untuk saling berbagi perasaan dengan teman selama masa pandemik ini. Persahabatan merupakan sesuatu yang penting bagi kesehatan mental maupun kesehatan fisik manusia (Blieszner et. al, 2019).

DAFTAR PUSTAKA

Alodokter. (2020). Covid-19. Dikutip [illegible] https://www.alodokter.com/covid-19

Anonim. (2020). Update Corona Nasional Selasa 15 September [illegible] Bertambah 3.141 pasien baru, Total Kasus 221.523. dikutip [illegible] https://mataram.tribunnews.com/2020/09/15/update-corona-nasional-selasa-15-september-2020-bertambah-3141-pasien-baru-total-kasus-221523

Anonim. (2020). Tips eratkan persahabatan saat pandemi virus corona, coba pesta virtual. Diakses pada 5 September [illegible] https://gaya.tempo.co/read/1373435/tips-eratkan-persahabatan-saat-pandemi-virus-corona-coba-pesta-virtual

Berndt, T. J. (2002). Friendship quality and sosial development. Journal [illegible] *psychological science*. 11 (1). 7-10.

Berndt, J. Exploring The Effects of Friendship Quality on Social Development. In Bukowski, W.M., Newcomb, A.M., Hartup, W.W. (2006). The Company They Keep, Friendship in Chilhood and Adolescence. Cambridge University Press.

Blieszner, R., Ogletree, A. M., & Adams, R.G. (2019) Friendship in later life: A research agenda. *Innovation Ageing*. 3(1). 1-18. Dari https://doi.org/10.1093/geroni/igz005

Diantika, E. 2017. Hubungan kecerdasan emosional dan kualitas persahabatan pada remaja akhir. *Jurnal Psikologi*. 10(2). 167-170.

Ellis, W. E., Dumas, T. M., & Forbes, L. M. (2020). Physically isolated but socially connected: Psychological adjustment and stress among adolescents during the initial COVID-19 crisis. *Canadian Journal of Behavioural Science / Revue canadienne des sciences du comportement, 52*(3), 177-187. http://dx.doi.org/10.1037/cbs0000225

Elmer, T., Mepham, K., & Stadtfeld, C. (2020). Students under lockdown: Comparisons of students' social networks and mental health before and during the COVID-19 crisis in Switzerland. *PLoS ONE*, *15*(7), [illegible] 22. https://doi.org/10.1371/journal.pone.0236337

Kamus Besar Bahasa Indonesia. Dikutip dari: https://kbbi.web.id/sahabat

Lestari, M. D. (2017). Persahabatan: Makna dan kontribusinya bagi kebahagiaan dan kesehatan lansia. *Jurnal Psikologi Ulayat*. 4(1). 59-82.

Lee, P. S. N., Leung, L., Lo, V., Xiong, C., & Wu, T. (2010). Internet communication versus face-to-face interaction in quality of life. *Social Indicators Research, 100*(3), 375-389. https://doi.org/10.1007/s11205-009-9618-3

Lotzbeitz, U. D. (2018). What is friendship? *Disputatio, 10*(49), 97-117. Doi: https://doi.org/10.2478/disp-2018-0008

Maner, A. C., Kielb, S., Loyer, E., Connelley, M., Rademarker, A., Wesulam, M. M., Welnfrauh, S., McAdams, D., Logan, R., & Rogalski, E. (2017). Psychological well-being in elderly adults with extraordinary episodic memory. *PLOS ONE*. Doi: https://doi.org/10.1371/journal.pone.0186413

Nathina, A. M. (2020). Menjaga kesehatan mental saat pandemi virus corona. Dikutip dari: https://www.alodokter.com/menjaga-kesehatan-mental-saat-pandemi-virus-corona

Papalia & Martorell. (2012). Experience human development. New York: Mc Graw Hill.

Parker, J. & Asher, R. (1993). Friendship and friendship quality in middle childhood: Links with peer group acceptance and feelings of loneliness and social dissatisfaction. *Journal of Developmental Psychology*. 4. 611-621. Doi: 10.1037/0012-1649.29.4.611

Santrock. (2012). Educational psychology. New York: Mc Graw Hill.

Tagoe, H. N. H. (2016). Qualities in Friendship: Within an outside perspective – Definitions expressed by adolescents with mild intellectual disabilities. *Journal of Intellectual Disabilities.* 1-20. Doi: https://doi.org/10.1177%2F1744629516631682

Tasik, D. A. (2016). Kepercayaan interpersonal dengan pemaafan dalam hubungan persahabatan. *Jurnal ilmiah psikologi terapan*, *3*(1), 54-70.

Tedeschi, L.T. (2004). Pemaafan Ditinjau dari Empati dan Penilaian terhadap Peristiwa yang Menyakitkan dalam Hubungan Interpersonal yang Erat. (Tesis). Yogyakarta. Universitas Gadjah Mada.

Tedeschi, L.T., & Faturochman. (2006). Psikologi Pemaafan. (http://fatur.staff. ugm. ac. id/file/Psikologi % 20 % 20 pemaafan. pdf) Dikutip 6 April 2013.

Zakiah, N. (2020). Tahukah kamu? Ini tahap-tahap terbentuknya persahabatan secara ilmiah. Dikutip dari: https://www.idntimes.com/science/discovery/nena-zakiah-1/tahap-terbentuknya-persahabatan-secara-ilmiah/7

Zhang, Y., & Wa, Z. F. (2020). Impact of the COVID-19 pandemic on mental health and quality of life among local residents in Liaoning province, China: A cross-sectional study. *International Journal of*

Environmental Research and Public Health. 17 [illegible]
https://doi.org/10.3390/ijerph17072381

Health. 17 (7). 1-12

RIWAYAT HIDUP

15

Pamela Hendra Heng

Pamela Hendra Heng, menyelesaikan sarjana pendidikan Bahasa Inggris di Universitas Advent Indonesia, Bandung, dan memperoleh dua gelar master dan satu doctor dari Adventist International Institude of Advenced Studies (AIIAS), Filipina, yaitu Master of Public Health (M.P.H.), Master of Education in Counseling Psychology (M.A.), dan Doctor of Philosphy in Curriculum & Instruction (Ph.D.).

Saat ini, Pamela Hendra Heng bekerja sebagai tenaga pengajar di program Sarjana Strata Satu dan Program Magister Psikologi Universitas Tarumanagara, Jakarta. Menjabat sebagai Sekretaris Komisi Etik Penelitian Tentang Manusia Unit Fakultas Psikologi Universitas Tarumanagara dan konsultan utama PT Ananta Karya Sejahtera. Dalam mengemban tugas Tridharma, Pamela Hendra Heng adalah salah satu peneliti Hibah Dikti tentang Nasionalisme. Salah satu publikasinya yang berjudul *Empathy and Its Relation to Youth Nationalism in Jakarta*: telah dipublikasikan di prosiding The 1st BIS-HOSS 2019-Articles Atlantis Press. Selaku pembicara pada pertemuan ilmiah, dia memaparkan hasil penelitiannya di beberapa tempat antara lain; pada Dean AIIAS, Filipina; seminar nasional Departemen Antropologi FISIP di Universitas Sumatera Utara, Medan, 1st Borobudur International Symposium di Magelang, dan pada seminar nasional di UNIKA Atma Jaya, Jakarta. Bersama dosen lainnya, teman sejawat, dan mahasiswa, mereka telah mempublikasikan penelitian mereka yang berjudul "Peran Regulasi Diri dalam Belajar dan Kesiapan Akademik terhadap Intensi Mengundurkan Diri dengan Resiliensi sebagai Mediator" di Jurnal Muara Ilmu Sosial, Humaniora, dan Seni Vol 3, No 3 (Oktober 2019). Kegiatan pengabdian masyarakat yang ikuti olehnya, antara melakukan penyuluhan di beberapa sekolah dan lembaga agama di Jakarta dan pulau Jawa. Dalam Pengabdian Kepada Masyarakat, bersama dengan mahasiswa dan melakukan kegiatan di panti werdha, dan beserta tim pengajar dan dosen, mahasiswa melakukan live in dengan suku Baduy Luar, Cibeo Kanekes. Pamela Hendra Heng pernah menjadi dosen program S-2 dan S3 di Sekolah Tinggi Teologi Ekumene dan Anggota Senat Fakultas Psikologi, Wakil Dekan III, Manager Kemahasiswaan dan Alumni, dan

Dosen Fakultas Kedokteran Universitas Kristen Krida Wacana (FK UKRIDA). Dalam kegiatannya bersama Badan Eksekutif Mahasiswa (BEM) dan Dewan Kesehatan FK UKRIDA, dia sering melakukan kegiatan bakti sosial bagi Desa Guji Baru, Desa Kepa Duri, Jakarta Barat; Desa Palalangon dan Sindanglaya di Cianjur. Kegiatan pengabdian masyarakat juga dilakukan saat bencana banjir di Karawang dan bencana gunung meletus di Muntilan Gunung Merapi Yogyakarta. Setiap tahun, kerjasama antara FK UKRIDA dan PERSATUAN Jakarta Bogor Bekasi Depok melakukan kegiatan Lomba Jalan Sehat yang umumnya dilakukan di Kebun Raya Bogor dan beberapa tempat di Jakarta. Dalam kegiatan penelitian, bersama tim riset Fakultas Kedokteran UKRIDA telah mempublikasikan penelitian herbal di jurnal Pharmacogn J. 2019; 11(4): 1269-1277 In *vitro* Antioxidant Properties and α-Glucosidase Inhibition of Combined Leaf Infusions from *Psidium guajava* L., *Syzygium polyanthum* L. and *Annova muricata* L.

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

https://unsyiahpress.unsyiah.ac.id

ISBN 978-623-264-157-0

9 786232 641570

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