

SURAT TUGAS

Nomor: 208-R/UNTAR/PENELITIAN/VIII/2022

Rektor Universitas Tarumanagara, dengan ini menugaskan kepada saudara:

NINAWATI, Dra., M.M.

Untuk melaksanakan kegiatan penelitian/publikasi ilmiah dengan data sebagai berikut:

Judul : Perilaku Adaptif dan Kesehatan Mental di Masa Pandemi COVID-19
Nama Media : SERI PUBLIKASI ILMIAH KONTEMPORER UNTAR 2021
Penerbit : Lembaga Penelitian dan Publikasi Ilmiah Universitas Tarumanagara
Volume/Tahun : 2021
URL Repository : online

Demikian Surat Tugas ini dibuat, untuk dilaksanakan dengan sebaik-baiknya dan melaporkan hasil penugasan tersebut kepada Rektor Universitas Tarumanagara

17 Agustus 2022

Rektor



Prof. Dr. Ir. AGUSTINUS PURNA IRAWAN

Print Security : 90ac2c62fcc453e75794cb49d4a8d9e9

Disclaimer: Surat ini dicetak dari Sistem Layanan Informasi Terpadu Universitas Tarumanagara dan dinyatakan sah secara hukum.

S1

S2

Psikologi



Kampus
Merdeka
INDONESIA JAYA

**Optimalisasi
Kesejahteraan Psikologis
di Masa Pandemi**

EDITOR

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

Prof. Dr. Samsunuwijati Mar'at

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

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

SERI PUBLIKASI ILMIAH KONTEMPORER UNTAR 2021

**Optimalisasi Kesejahteraan Psikologis
di Masa Pandemi**

ISBN : 978-623-6463-13-0

Penerbit

LPPI UNTAR (UNTAR Press)

Lembaga Penelitian dan Publikasi Ilmiah Universitas Tarumanagara

Jln. Letjen. S. Parman No. 1

Kampus I UNTAR, Gedung M, Lantai 5

Jakarta 11440

Email: dppm@untar.ac.id

Keanggotaan IKAPI

No.605/AnggotaLuarBiasa/DKI/2021

Copyright © 2021 Universitas Tarumanagara

SERI PUBLIKASI ILMIAH KONTEMPORER UNTAR 2021

Editor Seri

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

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

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

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

Optimalisasi Kesejahteraan Psikologis

di Masa Pandemi

Editor

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

Prof. Dr. Samsunuwijati Mar'at

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

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

Penulis

Monty P. Satiadarma

Rita Markus Idulfilastri

Roswiyani

Fransisca Iriani Roesmala Dewi

P. Tommy Y. S. Suyasa

Riana Sahrani

Raja Oloan Tumanggor

Naomi Soetikno

Farhah Kamilatun Nuha

Dionisius Kevin Raphael

Pamela Hendra Heng

Rostiana

Sri Tiatri

Irene Apriani

Mirabella

Jordain Riyadi Taufik

Heryanti Satyadi

Rahmah Hastuti

Naomi Soetikno

Athirah Az'zahra Jashar

Lenny Helena Rossen Hainer

Agoes Dariyo

Denrich Suryadi

Niken Widi Astuti

Ninawati

Widya Risnawaty

Monika

Jovita Antonia Unggara

Acong Hutomo Kaspar

Meike Kurniawati

Agustina

Meiske 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 memungkinkan orang berkomunikasi dari jarak jauh. Melalui teknologi elektronika, orang dapat saling mengirim informasi, dari membaca teks, melihat gambar dan video, sampai melakukan pertemuan jarak jauh. Para pegawai bekerja dari rumah serta guru dan siswa mengajar dan belajar dari rumah.

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

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

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

Untar Bersinergi, Untar Bereputasi.
Salam, UNTAR untuk Indonesia

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

DAFTAR ISI

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

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

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

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

BAB 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 khawatir 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 keemasannya lebih tinggi dibanding laki-laki. Selain itu, makin tinggi tingkat pendidikan seseorang maka makin rendah tingkat keemasannya. Mereka yang berdomisili di daerah dengan jumlah kasus Covid-19 tertinggi (DKI Jakarta, Jawa Barat, Jawa Tengah, Jawa Timur dan Sulawesi Selatan) tingkat keemasannya 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* (Bierwiazzonek & 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 substitusi 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 (timbang-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 (Semion, 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) adalah 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 realistis 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 keagalannya. 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 keagalannya. 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>
- Bierwiazzonek, 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-penyediaan-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) Gangguan 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.



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

