

## MENJADI PRIBADI YANG TANGGUH DI MASA PANDEMI COVID-19

\*Fransisca Iriani Roesmala Dewi | Widya Risnawaty

\*\*Jovita Antonia Unggara | Shalmarona

*Editor: Frangky Selamat*

*Never Give Up!*

Ajakan ini singkat, mudah diingat, namun sangat kuat dan bermanfaat untuk hadapi keadaan penat. Tantangan ini bukanlah kesulitan yang harus kita hindari tetapi harus dihadapi. Maka dibutuhkan ketangguhan dalam menghadapi tantangan. Banyak orang merasa dirinya cukup tangguh, namun tidak sedikit di antara mereka yang secara emosional maupun psikologis tidak siap menghadapi kesulitan. Ujung-ujungnya, mereka merasa tidak berdaya dan menyerah. Mereka tidak berani dan kurang percaya diri menyelesaikan masalah.

Pandemi Covid-19 berdampak pada kesehatan mental anak-anak dan remaja dengan proporsi yang sangat besar. Secara umum karantina terkait pandemi Covid-19 mempengaruhi secara signifikan kesehatan mental. Gejala gangguan kesehatan mental berupa ketakutan, depresi, suasana hati yang rendah, mudah tersinggung, insomnia, kemarahan, dan kelelahan emosional (Pakpour, & Griffiths, 2020). Kejenuhan menjadi dampak mental siswa selama masa pandemi. Mereka membutuhkan dukungan dan bimbingan pada masa perubahan ini agar mampu mengembangkan sikap resilien.

Ketangguhan (resiliensi) merupakan kemampuan bertahan dan menyesuaikan diri ketika segala sesuatunya berjalan serba sulit atau tidak menyenangkan. Ketangguhan adalah semangat untuk tidak menyerah terus-menerus. Gigih bukan hanya tidak mudah tumbang atau kuat. Gigih adalah ketika kita hampir ditumbang atau ingin dijatuhkan, 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 mendorong 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, 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 mengatasi situasi. Pada akhirnya individu mengalami peningkatan aspek positif dalam diri.

### **Pribadi Tangguh**

Bagaimana menjadi pribadi yang tangguh (resilien) selama masa pandemi Covid-19? Orang yang tangguh seperti kita semua, merasa cemas, ragu dengan kemampuan. 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 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 maupun lingkungan yang dapat mengurangi dampak negatif dari kondisi dan situasi menekan. Faktor protektif merupakan faktor 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, diantaranya 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 dia mengalami kesulitan dan kegagalan. Tetapi berulang kali pula ia mampu bangkit. Setelah lebih dari 16 tahun gigih berjuang ia mampu mendirikan perusahaan *e-commerce* paling besar di China.

Ada gagasan-gagasan bermanfaat yang dapat diambil dari pribadi yang gigih berjuang. Pertama, analisis kausal (*causal analysis*). Saat mencoba memecahkan masalah, pribadi yang tangguh memercayai naluri dan mengikuti solusi pertama yang muncul pada dirinya. Kedua, regulasi emosi (*emotion regulation*). Ketika merencanakan diskusi dengan pimpinan, rekan kerja, pasangan hidup, atau dengan anak, pribadi yang tangguh mempertimbangkan emosi. Ketiga, Optimis. Pribadi yang tangguh percaya bahwa masalah dapat dikendalikan. Keempat, efikasi diri (*self-efficacy*). Jika solusi pertama tidak berhasil, maka dapat kembali dan terus mencoba solusi lain hingga menemukan solusi yang tepat. Kelima, terjangkau (*reaching out*). Suka mencoba hal-hal baru. Keenam, empati (*empathy*). Pribadi yang tangguh mampu mengerti ekspresi wajah orang lain sehingga mampu memahami emosi mereka. Terakhir, 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.

Menjadi Pribadi yang Tangguh di Masa Pandemi merupakan judul PKM ini. Kegiatan PKM dilaksanakan karena belum adanya pemahaman mengenai resiliensi pada siswa-siswi remaja sekolah SMK Tzu Chi Jakarta. Mereka merasakan adanya kebutuhan untuk pemberian psikoedukasi karena selama pandemi siswa-siswi harus memiliki resiliensi yang baik.

Setelah ada kesesuaian antara mitra (SMK Tzu Chi Jakarta) dan Tim PKM Untar maka kegiatan PKM dilaksanakan pada 7 Oktober 2020. Dalam kegiatan PKM ini, pihak sekolah mengharapkan pembicara untuk memperkenalkan dan memberikan cara meningkatkan ketangguhan siswa-siswi pada saat ini. Untuk itu kegiatan PKM diarahkan pada usaha menjadikan pribadi yang tangguh yang di antaranya adalah dengan memaparkan faktor-faktor yang mempengaruhi ketangguhan dan kegigihan.

Optimis, percaya pada diri sendiri, jadilah positif, jangan pernah lari dari kesulitan. Itulah modal pribadi tangguh. Selain itu tantang diri untuk mempelajari keterampilan baru serta per kaya diri dengan pengetahuan. Hindari kebiasaan suka mengeluh. Keluhan (*complaint*) menghasilkan energi negatif yang akan menggerogoti pikiran dan hati. Banyak orang melakukan kesalahan dan menyerah. Melemparkan kesalahan pada orang lain justru membuat diri lemah dan tidak berkembang. Untuk menjadi orang sukses maka harus mampu belajar dari kesalahan, memperbaikinya dan berusaha kembali. Raih peluang untuk memperbaiki.

\*Dosen Fakultas Psikologi Universitas Tarumanagara

\*\*Mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Tarumanagara (705170188) | (705170132)