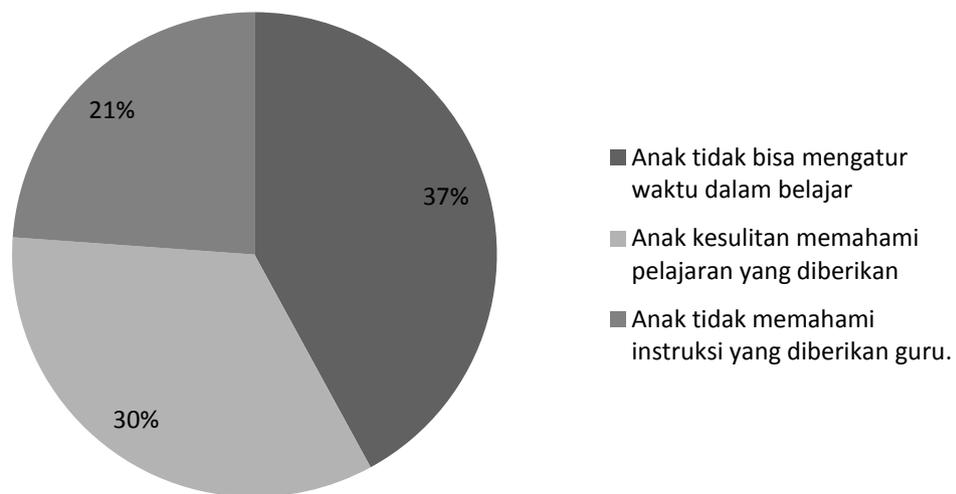


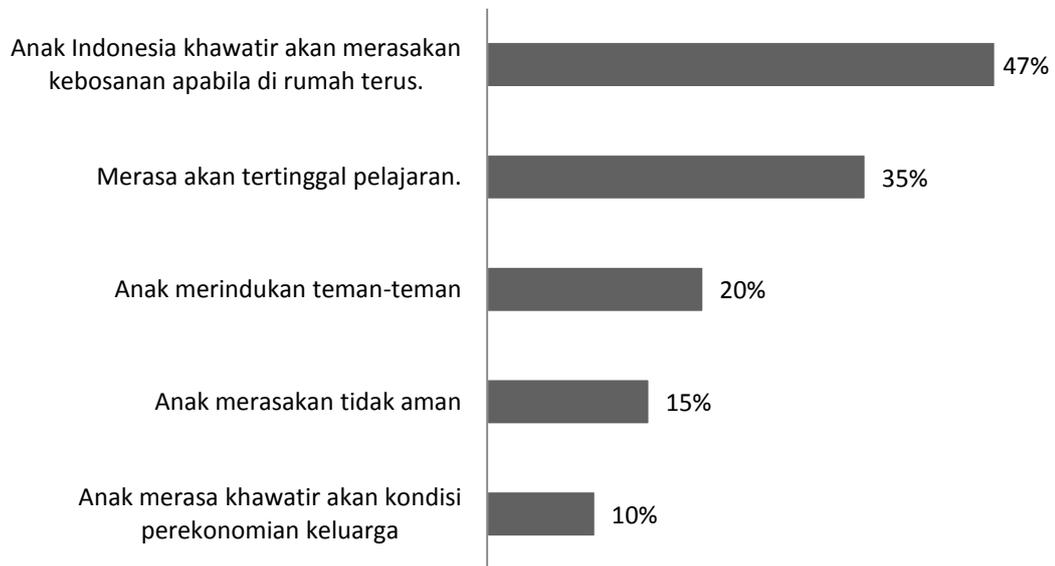
## PENDAHULUAN

Penyebaran covid-19 menyerang masyarakat Indonesia sejak maret 2020 yang berdampak pada semua kalangan, baik itu kalangan remaja bahkan hingga dengan orang dewasa. Menurut Dr.dr.Fidiansjah, SpKJ., MPH selaku Direktur Pencegahan dan Pengendalian Masalah Kesehatan Jiwa dan Napza, Kementerian Kesehatan mengatakan:



Gambar 1. Kata Kemenkes

Tidak bisa di pungkiri, pandemi ini juga sangat berdampak pada aspek psikososial anak hingga dengan remaja antaranya yaitu adanya kekhawatiran terkait penghasilan orang tuanya, merindukan teman-teman, merasa takut apabila penyakit itu menular pada dirinya, sehingga timbul perasaan yang tidak aman, khawatir akan tertinggalnya pelajaran, serta merasakan bosan sebab harus tinggal di rumah. (Kemenkes, 2020) Survei yang dilaksanakan oleh Satgas Covid-19 (BNPB, 2020) memperoleh data.



Gambar 2. Survei yang dilaksanakan oleh Satgas Covid-19 2020

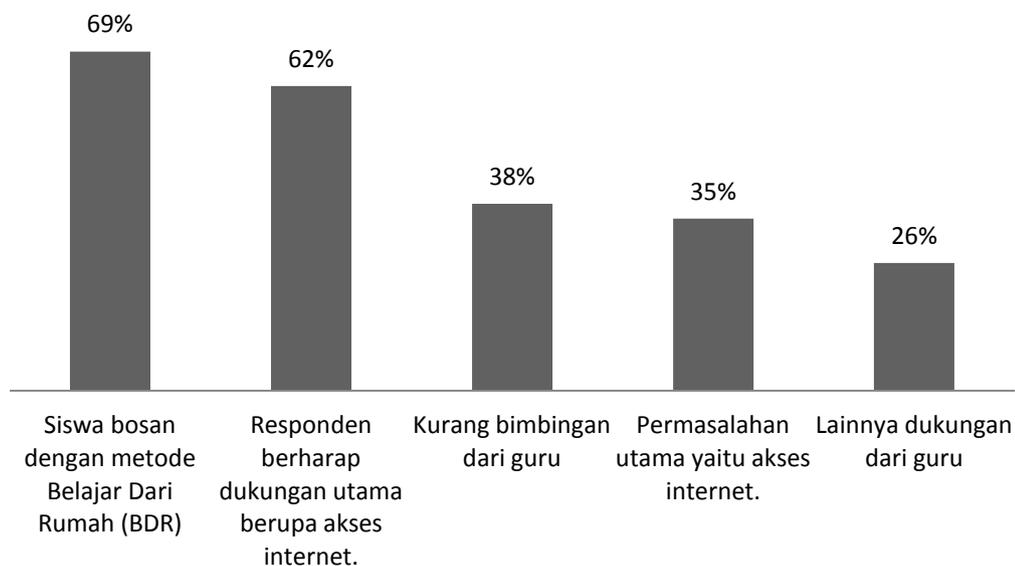
(Larasati, 2020)

Survey yang dilakukan oleh WHO di 130 negara terdapat 60% lebih yang melaporkan terkait gangguan layanan kesehatan mental terhadap orang-orang yang rentan, dan juga diantaranya orang dewasa yang lebih tua (70%), wanita yang memerlukan layanan antenatal ataupun postnatal (61%), serta juga dialami oleh anak-anak dan remaja (72%). Ketua ikatan psikologi klinis indria gamayanti menyatakan permasalahan paling tinggi yang ditemukan berdasarkan hasil diagnosis oleh psikologis klinis serta keluhan-keluhan dari orang, ialah adanya masalah terkait belajar yang menjadi terhambat terutama pada klien remaja serta anak-anak. (Ramadhan, 2020)

Kalangan remaja sangat merasakan adanya stress dan tertekan terhadap adanya dampak pandemi covid-19 ini. Menurut Dosen Fakultas Psikologi Christine Wibowo MSi mengatakan, stress terbagi atas 2 macam, yakni pertama eustress ialah sejak pandemi masuk di Indonesia pada maret 2020 orang-orang

merasakan adanya tertekan dan ketakutan sebab adanya banyak protokol yang harus dilakukan dan adanya batasan yang tidak boleh dilanggar. Kedua yaitu distress remaja terkait satu macam yaitu remaja yang sulit untuk belajar. Sebab adanya kesalahpahaman orang dewasa pada saat sebelum pandemic. Contohnya sebelum pandemi masuk, anak-anak sebelumnya sudah sangat bergantung pada internet sehingga akan menurunkan prestasi anak tersebut. Namun jika orang dewasa melarangnya ataupun membatasi akibatnya yang muncul di benak mereka bahwa belajar tidak boleh menggunakan internet tetapi jika bermain game diperbolehkan. Namun dalam masa pandemi ini malah sebaliknya yang mana 100% harus belajar dengan mengakses internet lalu untuk yang mindsetnya belajar harus dengan pemikirannya sendiri akan stress serta kelabakan. Namun ada dampak positif juga dalam pandemi ini yaitu para remaja makin kreatif dengan memunculkan keahlian-keahlian baru. Meskipun ada rasa bosan yang dirasakannya sebab tidak bisa berbaaur dengan teman dan ketika bertemu juga merasa jenuh sebab adanya pembatasan. (Ami, 2020)

Konsultan nasional pendidikan Yusra Tebe mengatakan permasalahan yang muncul saat proses *daring* didapat dari hasil jajak pendapat yang dilakukan oleh UNICEF pada 5–8 Juni 2020 dengan jumlah responden sebanyak 4.016 orang dengan rentang usia yang utama 14 sampai dengan 24 tahun.



Gambar 3. Permasalahan yang muncul saat proses *daring*

Dengan pembelajaran di rumah, berkurangnya ruang untuk interaksi sehingga kurang dalam bersosialisasi. Anak mudah merasa bosan, bisa juga gampang untuk stress sehingga kesehatan mental anak terganggu, semangatnya dan kemampuan dalam belajarnya ikut menurun. (Putri, 2020). Efek buruk pada siswa adalah dipaksa untuk belajar jarak jauh tanpa adanya fasilitas dan prasarana yang memadai di rumah. Dalam pembelajaran online harus didukung dengan fasilitas yang memadai seperti laptop, computer dan *smartphone* agar siswa bisa belajar secara maksimal. Kendala yang lain adalah siswa belum terbiasa dengan metode belajar daring, karena selama ini siswa belajar dengan bertatap muka. Kemudian siswa akan kehilangan jiwa sosialnya, siswa juga terbiasa dengan beinteraksi dan bercanda gurau dengan teman sekelas dan bertatap muka dengan guru. Dengan adanya pembelajaran jarak jauh siswa masih perlu untuk beradaptasi dengan kondisi yang baru. (Purwanto, 2020)

Hal yang serupa ditemukan di MAN 1 Sragen, guru BK menuturkan jika siswa-siswi MAN 1 Sragen merasa mudah bosan ketika kegiatan belajar secara

online sehingga jarang terjadi interaksi antara guru dan siswa, penerapan new normal juga berdampak pada interaksi antar siswa secara langsung sehingga siswa kurang bersosialisasi dengan teman-temannya. Dari hasil wawancara siswa menuturkan tidak jarang dalam kelas online siswa-siswi kurang memperhatikan materi yang disampaikan oleh guru dan siswa-siswi tertidur disaat kelas online tersebut. Sering ditemukan gangguan jaringan baik siswa maupun guru saat kelas online sedang berlangsung berakibat tidak tersampainya materi secara menyeluruh.

Reivich dan Shatte (2002) menyatakan bahwa resiliensi ialah kemampuan seseorang yang harus mampu menyesuaikan diri serta bertahan ketika dalam menghadapi kesusahan lalu bisa bangkit kembali dengan mudah dari keterpurukannya. Murphey (2013) mengutarakan adanya penambahan karakteristik pada manusia yang mempunyai resiliensi tinggi yaitu harus mempunyai keyakinan pada diri sendiri, mampu dalam mengambil keputusan, mempunyai religiusitas maupun spiritualitas, multi talent, relatif gambar untuk bersosialisasi serta bergaul, serta mempunyai keterampilan berpikiran baik (secara tradisional dinamakan inteligensi, berupa kemampuan menilai sesuatu serta keterampilan sosial). Grotberg (1999) juga menyatakan hal yang sama bahwa peran resiliensi bagi seseorang yaitu adanya kemampuan guna mengevaluasi, mencari solusi, serta mengubah dirinya atau meningkatkan dalam dirinya dari masa kesengsaraan maupun keterpurukan dalam kehidupan yang dijalaninya, sebab seseorang pasti berhadapan dengan kesulitannya masing-masing karena tidak ada manusia yang tidak mempunyai kesulitan dalam kehidupannya. Berdasarkan teori diatas bisa ditarik kesimpulan yaitu kemampuan terkait resiliensi individu dalam menyesuaikan kondisi yang baru dari tekanan untuk mengatasi keterpurukan dan kesulitan pada suatu masalah.

Grotberg (1999) menyebutkan bahwa aspek-aspek resiliensi terdiri dari: *I am* adalah sumber resiliensi yang berasal dari diri sendiri yang di dalamnya

terdapat rasa kepercayaan diri, perasaan pada diri sendiri, serta bersikap. Resiliensi bisa ditingkatkan pada saat individu memiliki kekuatan yang bersumber dari dalam diri sendiri yang berisi tentang empati, sikap menghargai, sikap optimis, serta rasa kepercayaan diri. *I can* ialah sumber pembentuk dari diri sendiri yaitu suatu hal yang mampu dilaksanakan oleh seorang individu misal dalam mencari solusi dalam setiap permasalahan serta kemampuan interpersonal. *I have* ialah sumber pembentuk yang diperoleh dari luar diri sendiri yaitu sesuatu mencakup dukungan sosial yang dimiliki seseorang guna menaikkan resiliensi.

Sesuai pemaparan dari Reivich and Shatte (2002) faktor – faktor resiliensi terbagi atas 7 macam yakni: 1) Pengaturan Emosi (*emotion regulation*) Potensi seseorang dalam kondisi yang tertekan. Emosi seseorang menentukan seseorang dalam menjalin hubungan, yang dikarenakan cenderung kurang dalam mengatur sebuah emosi yang ada dalam dirinya. Semakin seorang individu dipenuhi kemarahan, maka semakin menampakkan perilaku yang mudah marah. 2) Pengendalian Gerak (*impulse control*) Setiap seseorang mempunyai kendali pada diri sendiri untuk mengendalikan dorongan, keinginan dan kesukaan. Seseorang mengendalikan impuls yang rendah maka emosinya akan berubah dengan cepat yang akan berdampak pada pengendalian perilaku serta pikiran-pikirannya. 3) Optimisme (*optimism*) Seseorang yang optimism dapat menjadikan individu yang resiliensi. Seseorang yang mempunyai optimism menunjukkan seseorang itu mempunyai harapan bahwa dirinya pasti percaya dalam diri seseorang pasti mempunyai kemampuan bahwa dalam setiap permasalahan pasti ada solusinya. 4) Kemampuan menganalisis masalah (*casual analysis*) Potensi seseorang untuk mengidentifikasi apa yang menjadi pemicu setiap permasalahannya secara akurat agar tidak mengulang kesalahan yang sama. 5) Empati (*emphaty*) Potensi seseorang dalam mengetahui tanda/syarat psikologis atau emosional yang diperlihatkan orang lain. Seseorang mempunyai potensi guna menafsirkan bahasa-bahasa yang bersifat non-verbal orang lain dengan cara mengekspresikan wajah,

bahasa tubuh, nada suara, serta mampu merasakan apa yang dipikirkan sendiri ataupun orang lain. Sehingga orang yang memiliki empati realtif mempunyai hubungan sosial yang baik. 6) Efikasi diri (*self efficacy*) ialah seseorang yang mempunyai keyakinan bahwa setiap permasalahan pasti ada jalan keluarnya hingga mencapai kesuksesan, efikasi diri termasuk sesuatu yang krusial guna mencapai resiliensi. Kepercayaan seseorang akan kemampuannya dalam menolong individu lain guna harus tetap berusaha, meskipun rintangan menghadang. 7) Pencapaian (*reaching out*) mayoritas seseorang tidak mampu melaksanakan reaching out disebabkan, sejak dini telah diajarkan bahwa dalam permasalahan yang sedang dihadapi harus dihindari, jika tidak akan melakukan hal yang memalukan. Seseorang lebih memilih kehidupan yang biasa saja daripada kehidupan sukses tapi banyak kegagalan dan cacian masyarakat.

Pada penelitian Dwitya & Priyambodo (2020) menemukan bahwa salah satu yang mempengaruhi Resiliensi adalah *self-compassion*. Hal tersebut memperlihatkan adanya keyakinan bahwa ia pasti sanggup mencari jalan keluar setiap tugas-tugas yang dihadapinya, maka ia akan mampu jika berhadapan dengan tantangan maupun ketika dalam kesusahaan. Self-compassion atau sikap belas kasih diri membuat individu mampu untuk melakukan pengaturan emosi adaptif yang dicirikan oleh kebaikan terhadap diri sendiri, kemanusiaan umum dan perhatian. Adanya self-compassion dapat membuat individu mampu menerima segala situasi yang terjadi baik itu permasalahan maupun kekurangan yang terjadi padanya. Menurut Germer (dalam Muttaqin et al., 2020), berbeda dengan penerimaan pada umumnya yang mengarahkan pada menerima apa yang terjadi seperti menerima perasaan atau pikiran, self-compassion sedikit berbeda karena lebih mengarahkan individu untuk dapat tetap menerima dirinya walaupun sedang menghadapi penderitaan atau peristiwa yang negatif. Neff (2003) *Self-compassion* merupakan pengetahuan dan kebaikan kepada diri sendiri ketika menghadapi kemalangan, mengalami sebuah kekecewaan maupun membuat

kesalahan dengan tidak menghakimi terhadap kelemahan, ketidaksempurnaan, kegagalan, dan mengakui bahwa pengalaman pada diri sendiri adalah bagian dari pengalaman yang dialami manusia pada umumnya. Dijelaskan oleh Neff & Germer (2017) bahwa *self-compassion* melibatkan pengetahuan untuk tidak menghakimi terhadap rasa sakit, ketidakmampuan diri dan ketidak berhasilan. Selanjutnya menurut Neff & Faso (2015) dengan memperlakukan diri sendiri dengan kebaikan dan perhatian, mengingat bahwa kemalangan adalah bagian dari pengalaman manusia, individu yang memiliki *self-compassion* lebih banyak mempunyai kekuatan emosional yang tersedia untuk berhasil menghadapi tantangan hidup. Berdasarkan pemaparan diatas sehingga dapat disimpulkan bahwa *self-compassion* pemberian kasih sayang kepada diri sendiri, serta tidak menghakimi kegagalan, ketidakmampuan, dan kelemahan dalam diri sendiri.

Sesuai pemaparan Neff (2003) dari ada beberapa aspek mengenai *self-compassion*: 1) Kebaikan diri sendiri (*Self-kindness*) vs menghakimi diri sendiri (*self-judgment*) adalah penjelasan tentang kebaikan dan pengertian kepada diri sendiri ketika menghadapi suatu hal kegagalan, penderitaan, atau merasa kekurangan dalam diri individu, dengan tidak mengkritik secara berlebihan. Berbeda dengan *self-judgment* adalah sikap merendahkan diri sendiri dan mengkritik ketika menghadapi sebuah kegagalan. 2) Sifat manusiawi (*common humanity* vs isolasi (*isolation*) individu melihat bahwa pengalaman akan ada sebuah kegagalan dan keberhasilan yang dialami semua orang membuat individu menyadari dirinya sebagai manusia seutuhnya. Isolasi adalah individu yang kurang mempunyai pandangan yang luas dengan hanya berfokus pada kekurangan pada diri sendiri tanpa melihat hal-hal yang lain. Individu juga merasa hanya dirinyalah yang paling menderita dan hanya dirinya yang menghadapi situasi yang tidak adil. 3) Kesadaran penuh atas situasi saat ini (*mindfulness*) vs identifikasi yang berlebihan (*over identification*) pemahaman individu akan pikiran dan perasaan yang menyakitinya, namun tidak menjadikan hal tersebut sebagai *over identifying* atau

tidak melebih-lebihkan sesuatu yang dirasakan. Individu yang *over identification* cenderung melebih-lebihkan masalah yang dihadapi dan berpatok pada emosi negatif sehingga membuat individu tidak memahami dirinya sendiri.

Bedasarkan beberapa studi yang dilakukan Neff (2003) ditemukan beberapa factor yang dapat mempengaruhi *self-compassion* adalah jenis kelamin, tingkat sosial ekonomi, simtom psikopatologis, pola asuh orang tua, attachment, budaya, dan kepribadian. Berdasarkan kedua penelitian di atas sehingga bisa diambil kesimpulan yaitu dugaan sementara terkait *self-compassion* serta resiliensi bahwa apakah ada hubungan *self-compassion* dengan resiliensi pada remaja sma di masa pandemic covid 19.

Bedasarkan kenyataannya di masa pendemi covid ini banyak remaja SMA yang mengalami stress dan masalah psikologis. Penelitian yang dilakukan Kawitri (2019) terdapat hubungan positif yang signifikan antara *self-compassion* dengan resiliensi pada remaja di panti asuhan. Dalam situasi pandemi COVID-19 saat ini seorang remaja SMA dituntut untuk memiliki kemampuan resiliensi yang baik agar bisa bertahan dan beradaptasi dengan situasi saat ini dan dapat bangkit kembali dari situasi yang sulit. Namun demikian faktanya banyak remaja SMA yang mengalami stress saat pembelajaran dirumah, ada dari sebagian mereka yang juga mengalami stress, kecemasan, dan trauma. Dari penelitian sebelumnya terdapat hubungan yang signifikan antara *self-compassion* dengan resiliensi. Namun demikian hubungan kedua variabel ini belum diteliti pada populasi remaja SMA dimasa pandemi COVID-19.

Bedasarkan latar belakang masalah, maka bisa dirumuskan masalah penelitian ini yakni “Apakah ada hubungan antara resiliensi ddengan *self-compassion* pada remaja SMA dimasa pandemic covid 19?”. Tujuan dari penelitian guna mengetahui hubungan antara resiliensi dengan *self-compassion* pada remaja SMA dimasa pandemi covid 19. Dari hasil penelitian ini diharapkan

bisa sebagai rujukan untuk peneliti selanjutnya yang menekankan pada resiliensi dengan *self-compassion*. Maka dari itu hipotesis penelitian ini adanya hubungan antara resiliensi dengan *self-compassion* remaja SMA dimasa Pandemi COVID-19.