


## Analisis Resiliensi Siswa SMA Di Kota Tomohon Dalam Masa Pandemi Covid-19

<sup>1</sup>Theophany D. Kumaat, <sup>2</sup>Tellma M. Tiwa, <sup>3</sup>Stevi B. Sengkey

<sup>1,2,3</sup>Program Studi Psikologi, Universitas Negeri Manado

<b>Article Info</b> <b>Article history:</b> Received : 16 Maret 2022 Publish: 22 Maret 2022	<b>Abstrak</b> Secara umum, resiliensi sangat penting bagi remaja karena perubahan sosial, biologis, dan psikologis yang dialami remaja menuntut mereka untuk adaptif dalam menghadapi masalah. Pelajar yang memiliki resiliensi akan mampu untuk menghargai diri sendiri, mencari seseorang untuk berbagi ketika ia membutuhkannya dan mencari kekuatan positif untuk bangkit dari. Penelitian dilakukan pada 300 pelajar di kota Tomohon. Hasil penelitian menunjukkan bahwa 48% siswa memiliki tingkat resiliensi sedang dan 3% memiliki tingkat resiliensi yang rendah.
<b>Keywords:</b> resiliensi, pelajar, covid-19	
<b>Article Info</b> <b>Article history:</b> Received : 11 Maret 2022 Publish: 22 Maret 2022	<b>Abstract</b> <i>The Covid-19 pandemic affects most of the aspects in our life. Resilience is the ability of maintaining self during hard time and how to raise after the hard time. Subject of this research are 300 high school student, age 15-18, lives in Tomohon, and Study from Home during Covid-19 pandemic. The questionnaire was shared using social media, and the sample was taken using snow ball technique. The data was analysed using t-test dan one way anova. The result shows that 48% of the subject have medium level of resilience, and the lowest 3% of the subject have low level of resilience</i>
	<i>This is an open access article under the <a href="https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/">Lisensi Creative Commons Atribusi-BerbagiSerupa 4.0 Internasional</a></i>
<b>Corresponding Author:</b> <b>Theophany D. Kumaat</b> Program Studi Psikologi, Universitas Negeri Manado	

### 1. PENDAHULUAN

Pandemi covid-19 yang menyerang dunia sejak kira-kira bulan Maret 2020 mempengaruhi dan mengubah cara dunia berjalan dan berfungsi. Sebelum pandemi orang bebas untuk beraktivitas di luar rumah, tetapi setelah pandemi kegiatan luar rumah terbatas dan bahkan banyak kegiatan yang terpaksa harus ditiadakan.

Salah satu kegiatan yang terdampak oleh pandemi covid-19 adalah kegiatan belajar mengajar di sekolah. UNICEF (The United Nations Children's Fund) merekomendasikan negara-negara yang terdampak pandemi covid-19 untuk menutup sekolah sementara waktu sebagai salah satu cara pemutusan mata rantai penyebaran virus covid-19. UNICEF menyarankan kegiatan pembelajaran untuk diganti dengan pembelajaran jarak jauh atau pembelajaran dalam jaringan (daring) (UNICEF, 2020).

Mengikuti anjuran dari UNICEF, Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan Indonesia juga mengeluarkan Surat Edaran No.15 Tahun 2020 yang berisi instruksi pembelajaran dari rumah selama pandemi kepada pemerintah daerah dan sekolah. Kebijakan ini dilakukan agar kegiatan belajar mengajar dapat tetap berjalan namun tidak melanggar prosedur kesehatan dan pemutusan mata rantai covid-19.

Perubahan suasana yang disebabkan oleh pandemi covid-19 ini memberi pengaruh pada kehidupan para pelajar. Mereka diminta untuk dapat menyesuaikan diri dengan cepat terhadap perubahan yang terjadi dengan tiba-tiba. Tidak ada masa persiapan ataupun masa tunggu untuk menyesuaikan diri dengan keadaan yang berubah. Dalam menghadapi hal inilah resiliensi mengambil bagian.

Menurut Connor dan Davidson (2003) resiliensi didefinisikan sebagai kualitas personal seseorang yang memungkinkan untuk berkembang dalam menghadapi kesulitan dalam hidupnya. Individu yang resilien akan lebih tahan terhadap stres sehingga lebih sedikit mengalami gangguan emosi dan perilaku (Hauser, dalam Aisha 2014).

Resiliensi mengantarkan seseorang untuk dapat memahami cara dan alasan seseorang tersebut berpikir tentang tindakannya. Serta dapat membantu dalam mengatasi peristiwa yang penuh dengan tekanan yang berkaitan dengan masa remaja, relasi dengan teman baru ataupun teman lama. Remaja yang resilien tidak hanya memiliki karakteristik tertentu dalam dirinya, tetapi juga memiliki faktor protektif lingkungan yang membantu mereka bertahan dari tekanan yang di alami atau kekuatan yang memaksa mereka (Masten & Coatsworth ; Rutter, dalam Rodgers & Rose, 2002).

Reivich and Shatte (dalam Asriandari, 2015) mengungkapkan ada 7 aspek dari resiliensi yaitu:

1. **Regulasi emosi (Emotion Regulation):** kemampuan untuk tetap tenang dalam kondisi yang penuh tekanan. Kemampuan regulasi yang baik dalam diri individu akan mempermudah individu memecahkan suatu masalah karena individu akan mampu mengendalikan diri ketika sedih, marah, cemas, maupun dalam perasaan negatif lainnya.
2. **Pengendalian impuls (Impulse Control):** kemampuan mengendalikan keinginan, dorongan, kesukaan, serta tekanan yang muncul dari dalam diri seseorang. Individu yang memiliki kemampuan impuls yang tinggi dapat mengendalikan impulsifitas dengan mencegah terjadinya kesalahan pemikiran, sehingga dapat memberikan respon yang tepat pada permasalahan yang ada.
3. **Optimisme:** Individu yang optimis adalah individu yang memiliki harapan atau impian untuk masa depannya dan percaya bahwa dia dapat mengontrol arah hidupnya. Optimisme mengindikasikan bahwa individu percaya dapat menangani masalah-masalah yang muncul di kehidupannya nanti.
4. **Empati (Empathy):** mencerminkan seberapa baik individu mengenali keadaan psikologis dan kebutuhan emosi orang lain. Kemampuan empati penting dalam hubungan sosial, individu yang resilien akan mampu untuk memahami perasaan maupun pikiran orang lain.
5. **Analisis penyebab masalah:** merujuk pada kemampuan individu untuk secara akurat mengidentifikasi penyebab - penyebab dari permasalahan individu. Individu yang resilien mempunyai fleksibilitas dan kemampuan mengidentifikasi penyebab masalah yang dihadapi secara signifikan.
6. **Efikasi diri (Self-Efficacy):** merupakan keyakinan pada kemampuan diri sendiri untuk menghadapi dan memecahkan masalah dengan efektif. Individu dengan efikasi diri tinggi tidak akan menyerah ketika mengetahui strategi yang digunakannya dalam menyelesaikan masalah tidak berhasil.
7. **Menemukan jalan keluar dari permasalahan (Reaching Out):** kemampuan seseorang individu untuk menemukan dan membentuk suatu hubungan dengan orang lain, untuk meminta bantuan, berbagi cerita dan perasaan, untuk saling membantu dalam permasalahan baik personal maupun interpersonal atau membicarakan konflik dalam keluarga.

Berdasarkan aspek tersebut terlihat bahwa resiliensi menjadi hal yang penting bagi remaja, karena dalam menghadapi perubahan sosial, biologis, dan psikologis yang mereka alami menuntut mereka untuk menjadi pribadi yang adaptif (Khabbaz., Behjati & Naseri, 2011; Athigi., Athigi & Atighi, 2015). Contohnya pada remaja yang tinggal di panti asuhan, resiliensi penting untuk membantu mereka dapat bangkit dari kenyataan yang tidak diinginkan atau suatu kondisi yang membuatnya tertekan, seperti kondisi perceraian orang tua atau masalah ekonomi, sehingga mereka dapat menjalankan hidupnya dengan lebih produktif (Tsuraya, 2017).

Berdasarkan pemaparan dan fenomena tersebut maka peneliti tertarik untuk menganalisa resiliensi pelajar di masa pandemi covid-19 ini. Pelajar yang memiliki resiliensi akan mampu untuk menghargai diri sendiri, mencari seseorang untuk berbagi ketika ia membutuhkannya dan mencari kekuatan positif untuk bangkit dari masalah (Shatte, dalam Ifdil & Taufik, 2012). Tanpa

adanya resiliensi, tidak akan ada keberanian, ketekunan, tidak ada rasionalitas dan tidak ada pengetahuan yang dalam, serta resiliensi juga menentukan keberhasilan seseorang dalam hidupnya (Desmita, 2005).

## 2. METODE PENELITIAN

Berdasarkan fokus penelitian serta tujuan yang ingin dicapai sesuai dengan permasalahan yang diteliti yaitu menganalisis resiliensi pelajar di masa pandemi covid-19 adalah penelitian deskriptif dengan metode kuantitatif. Lokasi penelitian ini dilaksanakan di kota Tomohon. Sementara itu, subjek dalam penelitian ini adalah 300 pelajar usia 15-18 tahun, siswa SMA di kota Tomohon, dan mengikuti pembelajaran jarak jauh selama masa pandemic covid-19. Subjek penelitian dipilih menggunakan *accidental sampling* dimana subjek yang ditemui dan sesuai dengan kriteria dapat mengisi angket yang dibagikan.

Teknik pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah dengan penyebaran angket. Angket akan disebarluaskan melalui google form kepada subjek yang sesuai dengan karakteristik yang telah ditentukan. Angket disusun berdasarkan Teori Resiliensi menurut Reivich and Shatte (dalam Asriandari, 2015) yang terdiri dari tujuh komponen, yaitu: regulasi emosi, pengendalian impuls, optimisme, analisis penyebab masalah, empati, efikasi diri, dan menemukan jalan keluar dari permasalahan. Data yang diperoleh dianalisis menggunakan analisis statistik deskriptif.

## 3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil analisis menunjukkan bahwa tingkat resiliensi pelajar di masa pandemic covid-19 dominan pada kategori sedang sebanyak 47%. Selebihnya siswa pada kategori sangat tinggi sebanyak 3%, siswa pada kategori tinggi berjumlah 30% , siswa pada kategori rendah 18 % dan siswa pada kategori sangat rendah berjumlah 2% .

Sebagian besar subjek menunjukkan tingkat resiliensi sedang, berarti sebagian besar subjek dapat melalui pandemic covid 19 dengan baik. Mereka dapat menyesuaikan diri dengan perubahan yang terjadi selama masa pandemic misalnya perubahan model belajar, kurangnya sosialisasi dengan teman-teman, dan terbatasnya mobilitas dengan cukup baik. Ada saat dimana tekanan terasa tidak tertangani, tetapi dengan bantuan orang disekitar mereka dapat kembali menguasai keadaan.

3% siswa berada pada kategoryo sangat tinggi dan 30% siswa berada pada kategori tinggi. Hal ini berarti bahwa mereka dapat menyelesaikan permasalahan dan tantangan yang mereka hadapi dengan baik. Mereka juga memiliki hubungan yang baik dengan orang-orang disekitarnya sehingga Ketika mereka mengalami kesulitan, mereka dapat meminta bantuan. Mereka juga memiliki empati yang baik berarti mereka dapat memahami keadaan disekitar mereka dan itu dapat membantu mereka dalam menghadapi tantangan yang ditemui.

Terdapat 18% Siswa yang tergolong memiliki resiliensi rendah dan 2% (6 orang) siswa yang termasuk pada kategori sangat rendah. Hal ini berarti bahwa dalam menghadapi tantangan selama pembelajaran jarak jauh, mereka kurang dapat mengatasi dengan baik. Faktor penyebabnya bisa bermacam-macam tergantung pada kepribadian dari masing-masing siswa.

Perbedaan terbesar dari ketiga kategori resiliensi (rendah, sedang, dan tinggi) terlihat pada aspek *reaching out*. Sebagian besar siswa yang tergolong dalam kategoryo sedang dan rendah menyatakan bahwa mereka tidak memiliki orang terdekat yang dapat membantu mereka dalam menghadapi masalah. Mereka memiliki keluarga dan teman yang berada disekitar mereka tetapi disaat mereka kesulitan mereka malu atau tidak dapat mengungkapkan kebutuhan mereka untuk minta tolong pada orang-orang disekitar mereka.

Perbedaan yang lain juga terlihat pada aspek optimism. Siswa yang tergolong dalam tingkat resiliensi rendah menunjukkan skor optimism yang juga rendah. Hal ini berkaitan dengan bagaimana mereka memandang masa depan. Mereka tidak mempunyai perencanaan yang pasti mengenai masa depan mereka. Hal ini sejalan dengan aspek efikasi diri. Subjek dengan efikasi diri rendah menunjukkan optimism yang rendah. Subjek tidak memiliki kepercayaan terhadap

kemampuan yang dimiliki oleh karenanya subjek tidak berani untuk membuat perencanaan untuk masa depannya.

#### 4. KESIMPULAN

Resiliensi adalah salah satu hal penting dalam kehidupan manusia. Khususnya bagi remaja yang masih dalam masa pencarian jati diri dimana ia membutuhkan kekuatan dan pegangan agar dapat menjadi orang yang baik untuk kehidupannya dimasa depan. Bagaimana seseorang dapat bangkit setelah menghadapi cobaan hidup dan belajar dari kegagalannya akan menjadi modal baik bagi remaja agar dapat menjadi manusia kuat dalam menghadapi tantangan dan rintangan.

Bagi orang tua, guru dan orang-orang disekitar remaja seharusnya dapat memberikan dukungan dan bantuan bagi remaja dalam mereka menghadapi tantangan. Kebanyakan remaja merasa tidak memiliki tempat untuk mengadu karena orang yang ada disekitar mereka menganggap remaja sudah cukup dewasa untuk menentukan jalan hidupnya dan menyelesaikan masalahnya sendiri. Padahal seharusnya dalam usia remaja, mereka masih membutuhkan bimbingan dan dorongan agar dapat berkembang dengan maksimal.

Bagi penelitian selanjutnya dapat menggali lagi penyebab mengapa para siswa memiliki tingkat resiliensi yang berbeda-beda. Penelitian selanjutnya juga dapat menambahkan subjek dari daerah dan lingkungan yang berbeda serta membandingkan keadaan atau kondisi demografis yang berbeda-beda sehingga dapat menghasilkan hasil yang beragam dan memperkaya ilmu mengenai resiliensi pada remaja.

#### 5. UCAPAN TERIMAKASIH

Ucapan terimakasih disampaikan kepada semua pihak yang membantu menyelesaikan penelitian ini. Terimakasih kepada seluruh subjek yang telah bersedia berpartisipasi dan juga kepada Prodi Psikologi Universitas Negeri Manado.

#### 6. DAFTAR PUSTAKA

“Skripsi”. Universitas Sumatra Utara.

Aisha, D. L. (2014). Hubungan Antara Religiusitas Dengan Resiliensi Pada Remaja

Connor, M.K dan Davidson, T.R.J. (2003). Development of a new resilience scale:

Desmita. (2017) Psikologi Perkembangan. Bandung: Remaja Rosdakarya.

Di Panti Asuhan Keluarga Yatim Muhammadiyah Surakarta. (Skripsi). Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Surakarta: Surakarta.

Harahap, Y. N. (2015). Resiliensi guru sekolah Dasar yang mengajar di pesisir.

Hendriani, W. (2018). Resiliensi Psikologis Sebuah Pengantar.

Jakarta : Prenadamedia Group.

Pada Remaja Panti Asuhan Di Kabupaten Banyumas. (Skripsi). Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Purwokerto: Purwokerto.

resiliensi pada wanita tanpa pasangan. Jurnal Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.

Sholichatun, Yulia. (2012). Hidup setelah menikah, mengurangi emosi positif dan

The connor-davidson resilience scale (CD-Risc). Journal Depression and anxiety. 18:76-82

Tsuraya, F. H. (2017). Hubungan Antara Resiliensi Dengan Subjective Well-Being

UNICEF. (2020, Maret 25 ). UNICEF scales up support in 145 countries to keep children learning, as COVID-19 forces majority of schools worldwide to close. Diakses dari <https://www.unicef.org/press-releases/unicef-scalessupport-145-countries-keep-children-learning-covid-19-forces-majority>