

Purposeful Exposure, Strategi Penanaman Karakter Resilient pada Anak Usia Dini di Masa Pandemi Covid-19

Beata Palmin¹, Maria Rahayu Anwar², Afraliati Maya³

Prodi Pendidikan Guru PAUD, UNIKA Santu Paulus Ruteng

Jln. Ahmad Yani, No. 10, Ruteng, Flores-NTT, 86518. Indonesia

E-mail: bepalmin4@gmail.com¹, anwarmaria346@gmail.com²

Abstrak

Perubahan pola hidup sebagai dampak dari serangan Virus Covid-19 membuat banyak orang mengalami kesulitan dalam menyesuaikan diri hingga mengalami ketidakstabilan kondisi kesehatan fisik maupun psikis. Bukan hanya orang dewasa, anak-anak dan remaja juga mengalami dampak tersebut. Berbagai hasil penelitian menunjukkan bahwa gangguan psikologis pada anak-anak dan remaja mencakup: masalah belajar, keluhan stres, kecemasan dan keluhan *mood swing*. Agar tetap bertahan di tengah perubahan yang terus terjadi, dibutuhkan kemampuan untuk menghadapi tantangan dan mental untuk bangkit kembali jika menemui tantangan dan kegagalan. Kemampuan ini dikenal dengan karakter *resilient*. Oleh karena itu, sangat penting untuk mempersiapkan anak sejak dini dengan karakter *resilient*, agak memiliki kesiapan dalam menghadapi setiap perubahan yang terjadi di masa depan. Karakter *resilient* memungkinkan seseorang memiliki kesiapan untuk menghadapi setiap tantangan yang muncul sebagai akibat dari adanya perubahan. Salah satu strategi yang dapat membantu menanamkan karakter tersebut adalah *purposeful exposure* (pemberian kegiatan yang bermakna).

Kata Kunci: *purposeful exposure*; strategi; karakter *resilient*; anak usia dini; pandemi covid-19.

Abstract

Changes in lifestyle as a result of the Covid-19 virus attack have made people have difficulty adjusting to the instability of their physical and psychological health conditions. Not only adults, children and adolescents are also affected. Various research results show that psychological disorders in children and adolescents include: learning problems, stress, anxiety and mood swing. In order to survive in the midst of continuous change, it takes the ability to face challenges and the mentality to bounce back when faced with challenges and failures. This ability is known as resilient character. Therefore, it is very important to prepare children from an early age with a resilient character, somewhat prepared to face any changes that occur in the future. Resilient character allows a person to have readiness to face any challenges that arise as a result of change. One strategy that can help instill this character is purposeful exposure.

Keywords: *purposeful exposure*; strategy; resilient character; early childhood; covid-19 pandemic

PENDAHULUAN

Kemajuan ilmu pengetahuan dan teknologi yang terus terjadi hingga saat ini dan akan terus berlanjut ke masa depan tentu membawa perubahan dalam kehidupan manusia

setiap saat. Para ahli menyebut masa yang sedang kita jalani saat ini sebagai *VUCA World*, *Volatile* (dunia yang selalu bergerak), *Uncertain* (tidak pasti), *Complex* (kompleks) dan *Ambiguous* (ambigu). Hal ini tentu

memberi gambaran kepada kita tentang kondisi dunia saat ini dan di masa depan yang ditandai dengan teknologi yang semakin canggih hingga akselerasi perubahan dunia yang semakin tidak terbatas, serta persaingan semakin kompetitif. Perubahan-perubahan yang terjadi tersebut bukan hanya yang dapat diprediksi, tetapi juga perubahan yang tidak terprediksi. Perubahan yang dapat diprediksi, manusia tentu dibekali dengan berbagai informasi untuk dapat mempersiapkan diri menghadapi perubahan yang akan terjadi tersebut. Sebaliknya, perubahan yang tidak diprediksi sebelumnya tentu membuat manusia kehilangan banyak hal sebelum akhirnya mampu beradaptasi dengan perubahan tersebut.

Salah satu contoh perubahan yang tidak diprediksi sebelumnya adalah terjadinya Pandemi Covid-19. Dalam waktu singkat, serangan pandemi Covid-19 'memaksa' dunia untuk melakukan terobosan baru agar dapat beradaptasi dengan pola aktivitas yang berbeda dengan kebiasaan sebelumnya. Dalam keadaan tidak siap, mau tidak mau perubahan tersebut harus dihadapi secara cepat dan tepat. Kebijakan pembatasan aktivitas yang dilakukan di luar rumah (*physical distancing*) merupakan salah satu dampak dari adanya virus corona. Pembatasan aktivitas di luar rumah tersebut tentu menjadi sebuah tantangan bagi individu pada umumnya. Interaksi sosial yang menjadi ciri khas manusia sebagai makhluk sosial pun dibatasi. Hal ini tentu bukanlah sesuatu yang mudah untuk dijalani. Butuh waktu untuk benar-benar mampu menyesuaikan diri dengan perubahan tersebut. Pada akhirnya, tidak semua orang mampu bertahan dan menyesuaikan diri secara positif. Banyak orang yang justru mengalami gangguan kesehatan baik secara fisik maupun psikologis. Faktanya anak-

anak dan remaja juga menjadi bagian dari individu yang mengalami gangguan kesehatan psikologis tersebut.

Kemampuan untuk dapat menyesuaikan diri secara positif terhadap perubahan yang terjadi saat ini ataupun di masa mendatang bukanlah sesuatu yang didapat secara genetis, melainkan diperoleh dari proses pembentukan melalui latihan dan pembiasaan. Kemampuan untuk bertahan dalam situasi yang penuh tantangan dikenal dengan istilah karakter *resilient*. Ciri utama pribadi dengan resiliensi tinggi adalah kemampuan mempertahankan perasaan positif, kesehatan dan energi. Individu juga memiliki kemampuan memecahkan masalah yang baik, berkembangnya harga diri, konsep diri dan kepercayaan diri secara optimal.

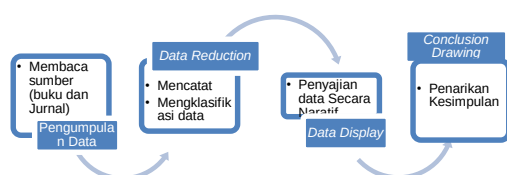
Keluarga merupakan tempat pertama pembentukan karakter *resilient* dan orangtua adalah pihak yang memiliki peran penting dalam pembentukan karakter *resilient* tersebut. Agar orangtua dapat menanamkan karakter *resilient* dengan optimal pada anak, dibutuhkan pemahaman yang baik serta kesiapan menjadi contoh (*role model*) bagi anak. Orangtua harus menjadi tokoh utama di hadapan anak yang dapat menunjukkan sikap yang tangguh, berani, adaptif dan tidak mudah menyerah pada keadaan. Dengan demikian, anak akan belajar secara langsung dari contoh yang dilihatnya setiap hari.

Penanaman karakter *resilient* dapat dilakukan dengan pemberian pengalaman bermakna bagi anak (*purposeful exposure*). Dengan pendekatan *purposeful exposure* ini, orangtua dapat menyiapkan berbagai tantangan-tantangan yang diberikan kepada anak melalui kegiatan bermain bersama. Tantangan yang diberikan tentunya disesuaikan dengan usia anak. Semakin tinggi usia anak, maka

semakin kompleks tantangan yang harus diatasi anak. Selain itu, orangtua harus mengenal ciri anak yang *resilient*, seperti adaptif, gigih, berani, banyak akal dan mandiri.

METODE

Jenis penelitian ini adalah penelitian kualitatif dengan menggunakan pendekatan deskriptif. Metode penelitian yang digunakan adalah penelitian kepustakaan (*Library Research*), dengan teknik pengumpulan data yang digunakan adalah studi dokumentasi, yaitu dengan membaca, mencatat dan menganalisis sumber data sekunder yang digunakan terkait strategi *Purposeful Exposure* dalam mengembangkan karakter *resilient* pada anak sejak usia dini. Sumber data yang dikaji berasal dari Buku, Jurnal Ilmiah dan *website* yang relevan dengan kebutuhan penelitian ini. Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan pendekatan Milles dan Huberman yang mencakup tiga tahapan: (1) *data reduction* (reduksi data), (2) *data display* (penyajian data), dan (3) *conclusion drawing* (penarikan kesimpulan). Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada gambar 1.



Gambar 1. Desain Penelitian

HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil kajian pustaka yang dilakukan, dapat diuraikan beberapa pokok pikiran berikut.

Pandemi Covid-19 dan Dampaknya Bagi Kesehatan Mental Anak

Pandemi Covid-19 telah merubah tatanan dunia dan memberikan dampak dan perubahan yang luar biasa dari segala bidang,

baik kesehatan, ekonomi sosial, sosial budaya dan dunia pendidikan. Pada kajian ini, dampak yang dikaji lebih fokus pada masalah kesehatan mental anak. Hasil penelitian yang dilakukan, baik di luar negeri maupun di Indonesia, menunjukkan bahwa Pandemi Covid-19 memberi dampak yang sangat besar terhadap kesehatan psikologi anak-anak dan remaja.

Penelitian yang dipublikasikan di JAMA Pediatrics Journal dan dilakukan di Hubei China melibatkan 2.330 anak sekolah membuktikan bahwa anak-anak usia sekolah yang mengalami karantina proses belajar akibat Covid-19 menunjukkan beberapa tanda tekanan emosional. Bahkan, penelitian lanjutan dari observasi tersebut menunjukkan bahwa 22,6% dari anak-anak yang diobservasi mengalami gejala depresi dan 18,9% mengalami kecemasan. Hasil survei yang dilakukan oleh pemerintah Jepang juga menunjukkan hasil yang serupa, yaitu 72% anak-anak Jepang merasakan stres akibat Covid-19. Hal serupa juga terjadi di Amerika Serikat. Investigasi yang dilakukan oleh *Centre for Disease Control* (CDC) menunjukkan 7,1% anak-anak dalam kelompok usia 3 hingga 17 tahun telah didiagnosis dengan kecemasan, dan sekitar 3,2% pada kelompok usia yang sama menderita depresi. Bahkan, penelitian lainnya menunjukkan bahwa isolasi akibat Covid-19 ini menyebabkan kondisi kesehatan mental anak-anak berkebutuhan khusus, seperti ADHD, ASD, dan disabilitas lainnya semakin buruk. Di Indonesia, implementasi kebijakan pembatasan kegiatan pembelajaran di sekolah berdampak signifikan pada kesehatan mental para siswa meskipun dengan derajat yang bervariasi. Data yang diperoleh dari survei penilaian cepat yang dilakukan oleh Satgas Penanganan Covid-19 (BNPB, 2020) menunjukkan bahwa 47% anak Indonesia merasa bosan di rumah, 35% merasa khawatir

ketinggalan pelajaran, 15% anak merasa tidak aman, 20% anak merindukan teman-temannya, dan 10% anak merasa khawatir tentang kondisi ekonomi keluarga (Riany, 2020).

Data lain juga dikemukakan oleh Tim satuan tugas Ikatan Psikologi Klinis (IPK) Indonesia (Pranita, 2020). Dari data tersebut juga didapatkan bahwa, terdapat enam masalah psikologis tertinggi yang ditemukan berdasarkan keluhan dan hasil diagnosis oleh psikolog klinis. Dari 6 jenis gangguan psikologis yang diuraikan, 4 di antaranya yang dialami oleh anak-anak dan remaja, seperti: masalah belajar, keluhan stres, keluhan kecemasan dan keluhan *mood swing*. Masalah belajar menjadi permasalahan psikologis yang paling banyak ditemukan pada anak dan remaja.

Terdapat beberapa faktor yang menjadi penyebab dari terganggunya kesehatan psikologi yang dialami oleh anak-anak dan remaja selama masa Pandemi Covid-19, seperti: masalah belajar yang tidak efektif, minimnya pengetahuan tentang virus corona serta tindakan kekerasan yang terjadi selama anak belajar dari rumah.

Hasil survei yang dilakukan oleh delegasi Indonesia pada forum *ASEAN Children's Forum (ACF)* atau Forum Anak ASEAN ke-6 tahun 2020 (Kemenpppa RI, 2020), menunjukkan mayoritas anak di Indonesia merasa bosan karena kondisi gerak terbatas yang akhirnya memengaruhi kesehatan mental mereka. Para responden anak mengaku kesulitan dengan tugas-tugas sekolah, sangat ingin bermain dan berinteraksi dengan teman-teman seperti biasanya sehingga sering kali malah menghabiskan waktu di media sosial karena kesepian. Rutinitas anak terganggu saat pandemi sehingga memicu banyak masalah seperti sulit mengerjakan tugas, terlalu banyak

atau terlalu sedikit makan dan sulit tidur.

Kondisi ini dapat diperparah apabila anak berada dalam lingkungan keluarga yang orangtuanya diberhentikan dari pekerjaannya dan menyebabkan kondisi ekonomi keluarga yang kian terpuruk. Kebutuhan pemenuhan data internet untuk sekolah dalam jaringan cukup tinggi, namun tidak dapat dipenuhi karena keterbatasan yang dihadapi, memperparah kondisi anak dan dapat memicu stres. Jika kondisi tersebut dibiarkan, maka anak dapat mengalami depresi, kecemasan, dan PTSD (*Post-Traumatic Stress Disorder*) yang berujung kepada tindakan menyakiti diri sendiri atau anggota keluarga, berada di situasi berbahaya, mengalami serangan panik, memisahkan diri dari keluarga hingga dalam kondisi ekstrem melakukan bunuh diri.

Penelitian yang dilakukan oleh Wahana Visi Indonesia tentang *Studi Penilaian Cepat Dampak COVID-19 dan Pengaruhnya Terhadap Anak Indonesia* (Gugus Tugas Nasional, 2020), menunjukkan bahwa terjadi ketidakmerataan akses terhadap fasilitas pendukung untuk pembelajaran dalam jaringan (daring) yang dialami anak yang sudah masuk usia sekolah. Sebanyak 32% anak bahkan tidak mendapatkan program belajar dalam bentuk apapun. Sebanyak 62% anak mengalami kekerasan verbal oleh orang tuanya selama berada di rumah. Contoh konkret kekerasan pada anak secara emosional adalah merendahkan kemampuan anak dalam belajar dan menerapkan pola mendisiplinkan anak yang tidak tepat seperti memberikan hukuman dan sanksi yang dianggap bagi sebagian orangtua justru akan membangkitkan semangat pada anak. Kekerasan yang dialami anak tentu akan berdampak pada perkembangan anak selanjutnya. Anak menjadi tidak berani untuk

mengungkapkan keinginannya dan akan lebih mudah stres.

Data lain yang dihimupun berdasarkan hasil survei yang dilakukan oleh KPAI menunjukkan bahwa salah satu faktor penyebab tingkat stres anak remaja saat ini adalah karena remaja mengalami kesulitan saat harus belajar di rumah akibat pandemi. Mereka beranggapan bahwa dengan sistem daring ini, pembelajaran menjadi kurang efektif untuk dilaksanakan sebanyak 79,9% anak berpendapat bahwa interaksi berkurang dan guru hanya memberikan tugas berat saja sehingga anak mengalami peningkatan stres (Ananda & Apsari, 2020).

Dampak Pandemi Covid-19 hanyalah sebagian dari tantangan yang harus dihadapi. Di masa depan, tentu akan banyak tantangan-tantangan lain yang harus selalu siap dihadapi sebagai akibat dari perubahan yang terus terjadi dari waktu ke waktu. Mulai dari perkembangan teknologi yang semakin canggih hingga akselerasi perubahan dunia yang semakin tidak terbatas. Bercermin dari peristiwa Pandemi Covid-19 serta dampaknya bagi seluruh sektor kehidupan manusia, tentu bisa dibayangkan, kesulitan seperti apa yang akan dihadapi oleh generasi masa depan jika tidak memiliki kesanggupan untuk bertahan dan beradaptasi. Oleh karena itu, sangat penting untuk mempersiapkan generasi masa depan dengan kemampuan untuk dapat beradaptasi dengan berbagai bentuk perubahan yang akan terjadi tersebut.

Karakter Resilient

Pengertian Karakter Resilient

Berbicara tentang *resilient*/resiliensi sebenarnya bukanlah sesuatu yang baru di kalangan ahli psikologis. Dalam psikologi, istilah resiliensi digunakan untuk menggambarkan kemampuan seseorang untuk mengatasi dan

mencari makna dalam peristiwa seperti tekanan yang berat yang dialaminya, seseorang berusaha untuk meresponnya dengan fungsi intelektual secara jernih. Resiliensi menjadi kemampuan seseorang dalam mengatasi tantangan hidup serta mempertahankan kesehatan dan energi yang baik sehingga dapat melanjutkan hidup secara sehat.

Secara bahasa, *resilient* berasal dari Bahasa Inggris, *resilience* yang berarti daya pegas, daya kenyal atau kegembiraan. Lebih lanjut *resilient* dapat didefinisikan sebagai suatu kemampuan untuk menghadapi tantangan serta memiliki mental untuk bangkit jika menemui kegagalan. Karena itu, seseorang dengan karakter *resilient* adalah individu yang kuat dan lentur, mampu beradaptasi terhadap kejadian atau masalah yang berat. Juga mampu bertahan dalam keadaan tertekan dan bangkit setelah mengalami kejadian traumatis. Resiliensi lebih akurat jika dilihat sebagai bagian dari perkembangan kesehatan mental dalam diri seseorang yang dapat ditingkatkan dalam siklus kehidupan seseorang.

Beberapa pengertian *resilient* dikutip dari tulisan Furqon (2017). *Pertama*, istilah *resilient* diformulasikan pertama kali oleh Block dengan nama *ego-resilience*, yang diartikan sebagai kemampuan umum yang melibatkan kemampuan penyesuaian diri yang tinggi dan luwes saat dihadapkan *pada* tekanan internal maupun eksternal. *Kedua*, menurut Reivich dan Shatte, *resilient* berarti kapasitas untuk merespon secara sehat dan produktif ketika berhadapan dengan kesengsaraan atau trauma, yang diperlukan untuk mengelola tekanan hidup sehari-hari. *Ketiga*, menurut R-G Reed, *resilient* sebagai kapasitas atau kemampuan untuk beradaptasi secara positif dalam mengatasi permasalahan hidup yang signifikan. Selanjutnya, Samuel

mengartikan *resilient* sebagai kemampuan individu untuk mampu bertahan dan tetap stabil dan sehat secara psikologis setelah melewati peristiwa-peristiwa yang traumatis.

Dari beberapa pengertian di atas, dapat disimpulkan bahwa *resilient* merupakan kemampuan untuk bertahan dan beradaptasi ketika ada sesuatu hal yang kacau. Seseorang dituntut untuk cepat dalam melakukan penyesuaian ketika mengalami masalah atau mendapatkan tekanan dalam hidupnya. Resiliensi adalah kapasitas kemampuan seseorang untuk menerima, menghadapi *dan* mentransformasikan masalah-masalah yang telah, sedang dan akan dihadapi sepanjang kehidupan. Resiliensi dapat digunakan untuk membantu seseorang dalam menghadapi dan mengatasi situasi sulit serta dapat digunakan untuk mempertahankan serta meningkatkan kualitas hidupnya.

Urgensi Karakter *Resilient*

Pada uraian sebelumnya telah disebutkan bahwa perkembangan dunia terus membawa perubahan dalam berbagai sektor kehidupan manusia. Perubahan-perubahan yang terjadi ada yang dapat diprediksi tetapi ada juga perubahan yang tidak terprediksi. Perubahan yang dapat diprediksi tentu dapat diantisipasi agar manusia dapat menyesuaikan diri secara positif. Tetapi, perubahan yang tidak terprediksi dapat membuat manusia kehilangan banyak hal sebelum pada akhirnya mampu menyesuaikan diri dengan baik. Salah satu contoh perubahan yang tidak terprediksi yang dialami saat ini adalah perubahan pola aktivitas manusia setiap hari sebagai akibat adanya Pandemi Covid-19. Dalam upaya untuk dapat beradaptasi dengan kebiasaan baru secara cepat, tidak sedikit masyarakat yang mengalami kegelisahan, kecemasan,

kebingungan maupun berbagai permasalahan psikologis lainnya. Bukan hanya orang dewasa, anak-anak dan remaja juga mengalami gangguan psikologis tersebut.

Pemerhati Kesehatan Jiwa Anak UNICEF, Ali Aulia Ramly (Gugus Tugas Nasional, 2020) mengatakan bahwa salah satu dampak yang dialami oleh anak dan remaja dari adanya pembatasan sosial yang diterapkan oleh pemerintah untuk mencegah potensi penularan virus Covid-19, adalah muncul rasa takut yang berlebihan. Rasa takut tersebut muncul karena banyaknya informasi yang mereka terima tentang pandemi Covid-19. Selain itu, perubahan kebiasaan dalam menjalankan aktivitas sehari-hari berdampak cukup serius terhadap anak-anak dan remaja, baik secara fisik maupun dari segi kesehatan psikologi. Padahal untuk konteks Covid-19 saat ini, menjaga kestabilan dan kesehatan mental merupakan salah satu cara untuk tetap menjaga imunitas tubuh. Semakin baik kesehatan mental seseorang, maka imunitasnya juga semakin bagus

Anak-anak dan remaja merupakan individu yang lebih suka jika berinteraksi dengan teman-teman sebayanya. Jika dilihat dari usianya, anak-anak, khususnya yang berada pada jenjang pendidikan dasar (PAUD dan SD) merupakan individu yang mulai tertarik untuk bersosialisasi dengan teman sebayanya. Pada usia tersebut, anak lebih bersemangat jika melakukan aktivitas di luar rumah, terutama bermain bersama teman sebaya. Apalagi usia-usia tersebut identik dengan bermain. Kegiatan bermain yang dilakukan dapat menimbulkan rasa senang dan bahagia pada anak. Perasaan senang dan bahagia tersebut, tentu sangat membantu anak dalam proses tumbuh kembangnya.

Pembatasan aktivitas di luar rumah, seperti kebijakan belajar dari

rumah bagi anak-anak sekolah, tentu membuat anak-anak merasa terganggu. Keinginan untuk bisa bermain dan belajar bersama teman sebaya membuat anak-anak merasa stres. Kebanyakan anak pada usia ini mengungkapkan rasa stress tersebut melalui perilaku seperti: mudah marah, kehilangan semangat untuk melakukan aktifitas, penurunan perhatian, cenderung berontak, sulit diatur dan lainnya. Sepintas, perilaku tersebut terlihat wajar dan normal. Tetapi, Ketika perilaku tersebut terjadi dalam kurun waktu yang panjang, maka dikhawatirkan justru akan berdampak buruk terhadap perkembangan mental anak ke depannya.

Dapat beradaptasi secara cepat dengan berbagai perubahan bukanlah sesuatu yang mudah bagi seseorang. Kesanggupan untuk dapat beradaptasi dengan setiap perubahan yang terjadi dalam kehidupan terbentuk melalui proses yang panjang. Dalam proses tersebut terdapat latihan dan pembiasaan agar kesanggupan menghadapi tantangan dapat berkembang menjadi karakter yang melekat dalam diri seorang individu. Karakter tersebut dikenal dengan *resilient*/resiliensi. Resiliensi merupakan kemampuan yang penting untuk dikembangkan di segala sektor kehidupan.

Komponen Resilient

Karakter *resilient* memiliki tujuh komponen. Tujuh komponen tersebut adalah pengaturan emosi, kontrol terhadap impuls, optimisme, kemampuan menganalisis masalah, empati, efikasi diri, dan pencapaian (Reivich & Shatte, 2002). *Pertama*, regulasi emosi, adalah kemampuan untuk tetap tenang dalam kondisi yang penuh tekanan. Seseorang yang memiliki kemampuan meregulasi emosi dapat mengendalikan dirinya apabila sedang kesal dan dapat mengatasi rasa cemas, sedih, atau

marah sehingga mempercepat dalam pemecahan suatu masalah. Pengekspresian emosi, baik negatif ataupun positif, merupakan hal yang sehat dan konstruktif asalkan dilakukan dengan tepat. Pengekspresian emosi yang tepat merupakan salah satu kemampuan individu yang resilien.

Kedua, pengendalian impuls, merupakan kemampuan mengendalikan keinginan, dorongan, kesukaan, serta tekanan yang muncul dari dalam diri seseorang. Pribadi dengan pengendalian impuls rendah sering mengalami perubahan emosi dengan cepat yang cenderung mengendalikan perilaku dan pikiran. Seseorang mudah kehilangan kesabaran, mudah marah, impulsif, dan berlaku agresif pada situasi-situasi kecil yang tidak terlalu penting, sehingga lingkungan sosial di sekitarnya merasa kurang nyaman yang berakibat pada munculnya permasalahan dalam hubungan sosial.

Ketiga, optimisme, seseorang yang resilien adalah pribadi yang optimis. Seseorang memiliki harapan di masa depan dan percaya dapat mengontrol arah hidupnya. Dibandingkan dengan individu yang pesimis, individu yang optimis lebih sehat secara fisik, tidak mengalami depresi, berprestasi lebih baik di sekolah, lebih produktif dalam kerja, dan lebih berprestasi dalam olahraga. Optimisme mengimplikasikan bahwa dirinya percaya dapat menangani masalah-masalah yang muncul di masa yang akan datang.

Keempat, empati, menggambarkan bahwa seseorang mampu membaca tanda-tanda psikologis dan emosi dari orang lain. Empati mencerminkan seberapa baik individu mengenali keadaan psikologis dan kebutuhan emosi orang lain.

Kelima, analisis penyebab masalah, yaitu merujuk pada

kemampuan seseorang untuk secara akurat mengidentifikasi penyebab-penyebab dari permasalahan seseorang. Jika seseorang tidak mampu memperkirakan penyebab dari permasalahannya secara akurat, maka dirinya kerap akan membuat kesalahan yang sama.

Keenam, efikasi diri, merupakan keyakinan pada kemampuan diri sendiri untuk menghadapi dan memecahkan masalah dengan efektif. Efikasi diri juga berarti meyakini diri sendiri mampu berhasil dan sukses. Seseorang dengan efikasi diri tinggi memiliki komitmen dalam memecahkan masalahnya dan tidak akan menyerah ketika menemukan bahwa strategi yang sedang digunakan itu tidak berhasil. Seseorang yang memiliki efikasi diri yang tinggi akan sangat mudah dalam menghadapi tantangan. Seseorang tidak merasa ragu karena memiliki kepercayaan yang penuh dengan kemampuan dirinya. Pribadi ini akan cepat menghadapi masalah dan mampu bangkit dari kegagalan yang dialami.

Ketujuh, peningkatan aspek positif. Resiliensi merupakan kemampuan yang meliputi peningkatan aspek positif dalam hidup. Seseorang yang meningkatkan aspek positif dalam hidup, mampu melakukan dua aspek ini dengan baik, yaitu: (1) mampu membedakan risiko yang realistis dan tidak realistis, (2) memiliki makna dan tujuan hidup serta mampu melihat gambaran besar dari kehidupan. Seseorang yang selalu meningkatkan aspek positifnya akan lebih mudah dalam mengatasi permasalahan hidup, serta berperan dalam meningkatkan kemampuan interpersonal dan pengendalian emosi.

Faktor yang Memengaruhi Karakter Resilient

Mengacu pada pendapat Grotberg, (1995) terdapat tiga faktor

yang memengaruhi terbentuknya karakter *resilient* pada seseorang.

Pertama, faktor yang berasal dari dalam diri individu itu sendiri seperti tingkah laku, perasaan, dan kepercayaan yang terdapat dalam diri seseorang yang disebut faktor *I Am*. Faktor *I am* ini dibagi menjadi beberapa bagian, yaitu:

1. **Bangga pada Diri Sendiri**
Individu memiliki rasa bangga terhadap dirinya sendiri serta mengetahui dan menyadari bahwa dirinya adalah seseorang yang penting. Selain itu, individu juga tidak akan membiarkan orang lain menghina dan meremehkannya. Oleh karena itu, individu harus mampu bertahan dan menyelesaikan masalah yang sedang dihadapinya. Salah satu yang dapat membantu untuk bertahan dalam menghadapi masalah adalah kepercayaan diri yang tertanam dalam diri masing-masing individu.
2. **Perasaan Dicintai dan Sikap yang Menarik**
Individu dapat mengatur sikap ketika menghadapi respon-respon yang berbeda ketika berbicara dengan orang lain. Individu akan mampu bersikap baik terhadap orang-orang yang menyukai dan mencintainya. Individu mampu merasakan mana yang benar dan mana yang salah serta ingin ikut didalamnya. Individu mempunyai kepercayaan diri dan iman dalam moral dan kebaikan, serta dapat mengekspresikannya sebagai kepercayaan terhadap Tuhan dan

manusia yang mempunyai spiritual yang lebih tinggi.

3. Mencintai, Empati, *Altruistic*
Ketika seseorang mencintai orang lain, maka individu tersebut akan peduli terhadap segala sesuatu yang terjadi pada orang yang dicintainya. Adanya ketidaknyamanan dan penderitaan jika orang yang dicintai terkena masalah, kemudian menimbulkan adanya keinginan untuk menghentikan penderitaan tersebut.
4. Mandiri dan bertanggung jawab
Tanggung jawab Berbuat sebagai perwujudan kesadaran akan kewajibannya. Tiap-tiap manusia sebagai makhluk Allah bertanggung jawab atas perbuatannya. Manusia mempunyai kebebasan untuk melakukan segala sesuatu sesuai dengan kehendaknya. Individu juga harus mampu menerima segala konsekuensi dari tindakan tersebut. Seseorang mampu mengerti dan memahami batasan-batasan terhadap berbagai kegiatan yang dilakukan.

Kedua, faktor yang berasal dari luar diri individu yang disebut "*I Have*", seperti: (1) struktur dan aturan rumah di dalam keluarga. Setiap keluarga pasti ada aturan-aturan yang harus ditaati oleh setiap anggota keluarga yaitu adanya hukuman dan peringatan jika aturan tersebut tidak dilaksanakan. *Sebaliknya*, jika peraturan itu dilaksanakan akan diberikan pujian atau bahkan akan diberikan *reward*, (2) *role models*. *Role models* yaitu orang-orang yang dapat menunjukkan apa yang individu harus lakukan seperti informasi terhadap sesuatu dan memberi semangat agar individu mengikutinya, (3) mempunyai

dukungan. Dukungan yang dimaksud bukan hanya dari orang-orang terdekat seperti suami, istri, orang tua, dan anak, tetapi, seseorang juga membutuhkan dukungan dan cinta dari orang lain yang dianggap mampu memberikan kasih sayang yang mungkin tidak dapat diperoleh dari orang-orang terdekat.

Ketiga, faktor yang berkaitan dengan kompetensi sosial dan interpersonal seseorang yang disebut "*I Can*". Bagian-bagian faktor *I Can*, adalah: (1) mengatur berbagai perasaan dan rangsangan. Individu mampu mengenali rangsangan, dan segala jenis emosi kemudian menunjukkan dalam bentuk kata-kata ataupun tingkah laku dan perbuatan. Individu juga mampu mengatur rangsangan untuk berbuat kekerasan terhadap orang lain seperti memukul, merusak barang, dan perbuatan lainnya, (2) mencari hubungan yang dapat dipercaya. Seseorang mampu mendapatkan seseorang yang dapat dipercaya untuk membantu menyelesaikan masalah yang sedang dihadapinya, diajak berdiskusi, ataupun dimintai pertolongan. Kepercayaan kepada orang lain berarti percaya terhadap kata hatinya, perbuatan yang sesuai dengan kata hati, atau terhadap sejumlah kebenarannya, (3) keterampilan berkomunikasi. Kemampuan ini berkaitan dengan kemampuan seseorang untuk menunjukkan pikiran dan perasaan kepada orang lain serta kemampuan untuk mendengar dan memahami perasaan yang dirasakan oleh orang lain, (4) mengukur temperamen diri sendiri dan orang lain. Kemampuan untuk dapat memahami temperamen dirinya sendiri dan temperamen orang lain baik ketika diam, mengambil risiko ataupun ketika bertingkah laku. Dengan adanya kemampuan untuk memahami temperamen seseorang, maka akan membantu individu dalam berkomunikasi, (5) kemampuan

memecahkan masalah. Kemampuan ini ditunjukkan seseorang dalam menilai suatu masalah, kemudian mencari hal-hal yang dibutuhkan dalam usaha pemecahan masalah tersebut. Seseorang dapat membicarakan masalah-masalah yang sedang dihadapinya dengan orang lain. Kemudian menemukan pemecahan masalah yang sesuai. Individu akan tetap bertahan pada masalah itu sampai masalah tersebut dapat terpecahkan.

Purposeful Exposure, Strategi Penanaman Karakter Resilient pada Anak Usia Dini

Karakter *resilient* bukanlah sesuatu yang diturunkan secara genetik, tetapi diperoleh melalui pembentukan yang berlangsung sejak dini melalui proses latihan dan pembiasaan. Penanaman karakter *resilient* sejak dini merupakan upaya yang dilakukan untuk mempersiapkan anak menjadi generasi yang siap menghadapi tantangan di masa depan (*future ready child*).

Keluarga merupakan tempat pertama pembentukan karakter *resilient* dan orangtua adalah pihak yang memiliki peran penting dalam pembentukan karakter *resilient* tersebut. Agar orangtua dapat menanamkan karakter *resilient* dengan optimal pada anak, dibutuhkan pemahaman yang baik serta kesiapan menjadi panutan (*role model*) bagi anak. Orangtua harus menjadi tokoh utama di hadapan anak yang dapat menunjukkan sikap yang tangguh, berani, adaptif dan tidak mudah menyerah pada keadaan. Dengan demikian, anak akan belajar secara langsung dari contoh yang dilihatnya setiap hari.

Salah satu cara yang dapat dilakukan oleh orangtua untuk membentuk karakter *resilient* pada anak adalah melalui pemberian pengalaman yang bermakna

(*purposeful exposure*). Orangtua dapat menyiapkan berbagai tantangan-tantangan yang diberikan kepada anak melalui kegiatan bermain bersama. Tantangan yang diberikan tentunya disesuaikan dengan usia anak. Semakin tinggi usia anak, maka semakin kompleks tantangan yang harus diatasi anak.

Proses belajar yang efektif dapat berjalan maksimal jika dilakukan dengan praktik langsung dengan harapan akan terjadi transformasi yang terukur dalam diri anak. Dengan praktik langsung, anak akan memiliki pengalaman yang bermakna tentang aktivitas yang dilakukannya. Demikian halnya dengan penanaman karakter *resilient*. Pemberian pengalaman bermakna pada anak melalui kegiatan bermain dapat dilakukan secara bertahap berdasarkan usia. Misalnya, pada usia 1 tahun anak mulai diperkenalkan dengan kegiatan bermain di luar ruangan. Pada usia 2-3 tahun, anak mulai diperkenalkan pada kemampuan baru melalui permainan-permainan yang memiliki tantangan, seperti: naik turun tangga, bermain sepeda, dan lainnya. Pada usia 4-6 tahun anak bisa mulai diajak untuk melakukan aktivitas fisik di luar lingkungan rumah, misalnya mengajak anak berjalan-jalan ke lingkungan terbuka, seperti ke daerah pantai.

Penanaman karakter *resilient* juga dapat berhasil jika orangtua memahami dengan baik bahwa terdapat lima karakter yang dimiliki seorang anak yang *resilient*, yaitu: adaptif, berani, mandiri, gigih (tangguh) dan banyak akal (Atalya, 2020). Dengan memahami ini, maka orangtua dapat dengan mudah menyiapkan kegiatan main yang bermakna agar membentuk karakter *resilient* pada anak secara maksimal.

Pertama, adaptif. Seseorang anak dikatakan adaptif, manakalah mampu menyesuaikan diri dengan

situasi apapun yang dihadapinya. Ketika terjadi perubahan karena berada pada lingkungan baru atau suasana baru, seseorang yang adaptif mampu menunjukkan eksistensinya di tengah perubahan tersebut. Karena itu, agar anak dapat menjadi individu yang adaptif, maka orangtua perlu memberi kesempatan kepada anak untuk dapat bereksplorasi seluas-luasnya dengan lingkungan sekitar. Misalnya, beri anak kesempatan untuk dapat belajar bersosialisasi dan mencoba hal-hal baru yang positif.

Kedua, berani. Seseorang yang *resilient* adalah seseorang yang mampu menghadapi tantangan serta berani mengambil resiko dari tantangan yang dihadapi tersebut. Agar anak dapat menjadi *resilient*, maka beri anak kepercayaan untuk menyelesaikan tantangan yang diberikan saat bermain. Anak juga perlu diberi dukungan agar merasa percaya diri dan berani mencoba melakukan sesuatu yang baru dan berbeda dengan kegiatan yang biasa dilakukan sebelumnya. Misalnya: saat anak sudah siap secara fisik untuk mempelajari keterampilan motorik kasar, maka orangtua dapat mengajak anak untuk melakukan kegiatan motorik kasar di luar rumah atau di tempat terbuka. Contoh: melatih anak mengayuh sepeda di lapangan terbuka atau bermain melewati papan rintangan yang bisa dibuat sendiri oleh orangtua di rumah. Pada kesempatan bermain ini, orangtua melatih keberanian anak untuk mencoba sendiri dan menyelesaikannya dengan baik.

Ketiga, mandiri. Seorang yang *resilient* lebih mampu mengatasi masalah sendiri dan berani memutuskan sesuatu tanpa harus bergantung pada orang lain. Pada usia dini tingkat ketergantungan anak pada kehadiran dan dukungan orangtua memang masih cukup besar. Namun, hal tersebut tidak menjadi alasan untuk tidak melatih anak

mandiri sejak dini. Kemandirian yang dimaksud adalah memberi anak kesempatan untuk melakukan sesuatu yang sudah bisa dilakukannya tanpa harus dibantu lagi. Meskipun pada akhirnya tetap membutuhkan bantuan orangtua, tetapi hendaknya bantuan yang diberikan tidak dilakukan secara terburu-buru karena merasa tidak tega saat anak terlihat susah untuk melakukannya. Dengan begitu, karakter mandiri dapat tumbuh dengan baik dan anak tentu akan merasa bangga dan dihargai karena dapat melakukan sesuatu dengan kemampuannya sendiri. Misalnya: saat anak menumpahkan sesuatu dan mengotori lantai atau benda lain di sekitarnya, beri anak kesempatan untuk membereskan masalah yang ditimbulkannya. Contoh lain adalah membiarkan anak terbiasa membereskan alat main yang digunakan secara mandiri.

Keempat, gigih (tangguh). Gigih atau tangguh berarti memiliki sikap yang tidak mudah menyerah pada keadaan. Pengalaman gagal, kecewa, terluka atau menghadapi tantangan yang dianggap sulit tidak menjadi alasan bagi seseorang dengan karakter *resilient* menyerah atau memilih jalan pintas sebagai solusi. Sebaliknya, pilihan untuk bangkit dan menghadapi tantangan adalah pilihan yang akan dijalani. Anak dapat dilatih sikap tangguhnya melalui pengalaman untuk tidak menyerah saat gagal menyelesaikan sesuatu. Beri anak dukungan untuk mencoba melakukan kembali dengan penuh semangat. Misalnya, seperti contoh berlatih sepeda. Ketika anak jatuh, sebaiknya orangtua tidak segera membantunya, tetapi beri anak semangat untuk bangun kembali dan menjelaskan pada anak bahwa sedikit terluka saat belajar bersepeda adalah hal yang biasa. Selama anak mencoba kembali dan lebih hati-hati, maka peristiwa jatuh pasti dapat dihindari.

Kelima, banyak akal. Karakter kelima ini menunjukkan bahwa seseorang yang *resilient* selalu memiliki banyak alternatif dalam memecahkan masalah yang dihadapi. Apapun masalah yang dihadapi, hal pertama yang dilakukan adalah mencari solusi, bukan menghindarinya. Sama seperti *keempat* ciri lainnya, anak akan berkembang menjadi pribadi yang banyak akal/ide jika orangtua memberi kesempatan kepada anak untuk melakukan sesuatu secara tuntas, berani dan mencoba menyelesaikannya dengan cara dan gayanya sendiri sambil terus diawasi. Misalnya: pada contoh saat anak menumpahkan sesuatu dan mengotori lantai atau benda lain di sekitarnya. Biarkan anak memilih sendiri alat yang akan digunakan untuk membersihkan sisa kotoran yang disebabkan oleh sesuatu yang telah ditumpahkannya tersebut.

SIMPULAN

Penanaman karakter *resilient* pada anak usia dini dapat dilakukan dengan pemberian pengalaman yang bermakna saat bermain. Karakter *resilient* mencakup lima hal: (1) karakter adaptif merupakan kemampuan untuk menghadapi dan menyesuaikan diri dengan lingkungan dan situasi sekitarnya, termasuk dengan berbagai perubahan yang terjadi, (2) berani, berarti mampu mengalahkan rasa takut dan khawatir dan siap menghadapi tantangan, (3) mandiri, berarti bisa mengandalkan diri sendiri tanpa harus bergantung pada bantuan yang diberikan orang lain, (4) gigih, mampu untuk tekun dan teguh pada pendiriannya serta berusaha melakukan sesuatu secara tuntas, dan (5) banyak akal.

DAFTAR PUSTAKA

Ananda, S. Sherien & Apsari, C. Nurliana. (2020). Mengatasi Stress pada Remaja Saat Pandemi Covid-

19 Dengan Teknik Self Talk. *Prosiding Penelitian dan Pengabdian kepada Masyarakat*, 7 (2), 248-256.

Atalya. (2020). *Karakter Generasi Alpha, Agar Resilient Siap Hadapi Masa Depan*. Retrieved Februari 23, 2021, from Ibupedia: <https://www.ibupedia.com/artikel/balita/berikut-karakter-generasi-alpha-agar-resilient-siap-hadapi-masa-depan>.

Furqon. (2017). http://etheses.uin-malang.ac.id/1749/6/09410177/Bab_2.pdf.

Grotberg. (1995). *A Guide To Promoting Resilience In Children: Strengthening The Human Spirit*. Benard Van Leer Foundation.

Gugus Tugas Nasional (2020). *Lindungi Kesehatan Jiwa Anak dan Remaja Saat Masa Pandemi COVID-19*. Retrieved Februari 20, 2021, from Covid19.go.id:<https://Covid19.go.id/p/berita/lindungi-kesehatan-jiwa-anak-dan-remaja-saat-masa-pandemi-Covid-19>.

Karen Reivich, A. S. (2002). *The Resilience Factor*. New York: Broadway Books.

Kemenpppa. (2020). *Forum Anak Asean : Ciptakan Lingkungan Keluarga Suportif, Dukung Kesehatan Mental Anak Selama Pandemi Covid-19*. Retrieved Februari 20, 2021, from www.kemenpppa.go.id:<https://www.kemenpppa.go.id/index.php/page/read/29/2918/forum-anak-asean-ciapkan-lingkungan-keluarga-suportif-dukung-kesehatan-mental-anak-selama-pandemi-Covid-19>

Pranita, E. (2029). *Enam (6) Masalah Psikologis yang Paling Banyak Muncul Akibat Pandemi Covid-19*. Retrieved Februari 21, 2021, from www.kompas.com:<https://www.kompas.com/sains/read/2020/10/21/080500923/6-masalah-psikologis-yang-paling>

banyak-muncul-akibat-pandemi-Covid-19?page=all.
Riany, Y. E. (2020). *Ancaman Kesehatan Mental Siswa pada Masa Pandemi*. Retrieved Februari 23, 2021, from nasional.sindonews.com:
<https://nasional.sindonews.com/read/228580/18/ancaman-kesehatan-mental-siswa-pada-masa-pandemi-1605096692>.