

Resiliensi dan Regulasi Diri di Masa Pandemi Covid-19

Gelombang pandemi Covid-19 di awal tahun 2021 ini belum menunjukkan tanda-tanda telah selesai. Setelah terhitung genap satu tahun melanda masyarakat dunia sejak akhir tahun 2019 lalu, akhir pandemi ini masih saja tidak dapat diprediksi. Berdasarkan informasi resmi Komite Penanganan Covid-19 dan Pemulihan Ekonomi Nasional (KPCN), dari 1,078,314 kasus terkonfirmasi di Indonesia diketahui bahwa sebanyak: 175,095 (16.2%) kasus aktif; 873,221 (81.0%) sembuh; dan 29,998 (2.8%) meninggal (www.covid19.go.id, 31/01/2021). Data ini menunjukkan adanya tantangan bagi pemerintah dan masyarakat untuk terus bekerjasama menekan angka penyebaran penyakit yang disebabkan oleh Novel Coronavirus tersebut. Tantangan itu semakin besar, terlebih munculnya fenomena virus baru, yakni virus Nipah dari Malaysia, yang sangat berpotensi menimbulkan wabah juga. Demikian pula bermacam bencana alam yang terjadi di bulan pertama tahun ini, seperti gunung meletus, banjir, dan tanah longsor.

Upaya kerjasama nyata yang sejak awal kemunculan Covid-19 dibangun dan terus menerus dikuatkan terutamanya adalah penerapan protokol kesehatan. Upaya lain yang beberapa bulan terakhir juga mulai dilaksanakan adalah program vaksinasi. Meskipun pada kenyataannya tidak langsung mendapatkan sambutan yang baik dari seluruh masyarakat, program ini sebenarnya diharapkan memberikan optimisme bagi warga dunia dalam pergulatan menghadapi virus mematikan tersebut. Harapan dan kenyataan, sampai di sini, seolah-olah masih sulit sekali untuk dipertemukan.

Menyadari besarnya dampak negatif dan pengaruh buruk pandemi Covid-19 di hampir semua dimensi kehidupan manusia saat ini, pengalaman satu tahun melewati pandemi itu seharusnya sudah banyak memberikan pelajaran. Kehidupan "*new normal*" memang sudah semestinya didukung oleh kesadaran baru yang lebih kuat untuk sungguh-sungguh menegakkan kembali pilar-pilar yang menopang "kehidupan baru" tersebut. Dari manakah kesadaran baru ini akan dibangun? Secara sosial ini memang akan tetap menuntut tanggungjawab dan komitmen bersama dari masyarakat. Secara politik kebijakan, pemerintah sebagai regulator pastinya menjadi tumpuan masyarakat dalam merumuskan dan menjalankan kebijakan-kebijakan strategis dan efektif untuk menangani Covid-19 dan memulihkan sektor-sektor kehidupan yang utama (ekonomi, pendidikan, dan kesehatan).

Lantas bagaimana dengan dimensi kehidupan psikologis masyarakat? Apa yang butuh dibangun atau dikuatkan kembali dari dimensi ini? Setidaknya ada dua hal penting yang diyakini akan memberikan sumbangan besar bagi pembangunan kesadaran baru dalam menghadapi gelombang lanjutan pandemi Covid-19, yakni resiliensi (*resilience*) dan regulasi diri (*self-regulation*). Resiliensi akan membuat masyarakat mampu beradaptasi dan tetap teguh dalam situasi kehidupan yang sulit

seperti situasi pandemi ini. Adapun regulasi diri akan mendorong masyarakat untuk dapat mengatur dan mengendalikan perilaku agar mengarah pada harapan dan tujuan yang ingin dicapai bersama, berhasil melewati masa-masa sulit pandemi. Urgensi keduanya dapat segera diketemukan ketika kelelahan karena ketidakpastian kapan pandemi berakhir (*pandemic fatigue*) semakin terasa kuat gejalanya. Kelelahan ini yang telah menyerang pelajar dan mahasiswa hingga *menyebabkan learned-helplessness* dan demotivasi. Demikian pula kelelahan terkait pandemi dirasakan oleh para pelaku ekonomi maupun masyarakat umum hingga memicu tindakan-tindakan melanggar hukum atau norma sosial. Pun kehidupan rumah tangga tidak luput dari ekspresi psikologis kelelahan ini dengan ditandai angka perceraian yang meningkat dan kasus-kasus perselingkuhan yang merebak.

Sebagai terbitan yang disiapkan masih dalam suasana bekerja dari rumah (*work from home*), edisi Januari 2021 ini memuat artikel-artikel tentang model konseptual resiliensi di masa pandemi Covid-19 dan regulasi emosi pada remaja dengan orangtua bercerai. Terkait kehidupan mahasiswa, ada artikel tentang gangguan psikologis dan kesejahteraan psikologis, perilaku kerja inovatif dan efikasi diri kreatif. Anak-anak berkebutuhan khusus juga mendapatkan perhatian dari artikel yang membahas tentang validasi aplikasi komputer untuk peningkatan fokus atensi, validitas konstruk *Peabody Picture Vocabulary Test-Edisi Keempat (PPVT-4)*, dan *mindful parenting*. Artikel yang lain mengulas efektivitas *Acceptance and Commitment Therapy (ACT)* untuk menangani gangguan kecemasan umum, dukungan sosial dan kebahagiaan lansia penghuni Panti Sosial, resiliensi dan kesejahteraan subjektif anak didik Lembaga Pembinaan Khusus Anak (LPKA), dan adaptasi *Sanctification of Marriage Scale* untuk masyarakat muslim di Indonesia.

Sebagaimana harapan-harapan sebelumnya, semoga artikel-artikel pada edisi kali ini memberikan kontribusi berharga bagi dunia penelitian ilmiah, pengambilan kebijakan di lembaga-lembaga sosial dan pendidikan, serta para orangtua atau keluarga di Indonesia. Tentu saja harapan ini juga selaras dengan harapan setiap jurnal ilmiah bidang ilmu psikologi di tanah air, yakni bagaimana psikologi semakin menunjukkan kontribusi nyatanya bagi kesejahteraan dan kualitas hidup masyarakat Indonesia.

Editor in Chief,
Ali Mahmud Ashshiddiqi
Email: ali.ma@uui.ac.id