

RESILIENSI DIRI PADA ANAK PASCA KEHILANGAN SEORANG AYAH AKIBAT COVID-19 (STUDI KASUS DI KELURAHAN CEMPAKA PUTIH KECAMATAN CIPUTAT TIMUR KOTA TANGERANG SELATAN)

Faradibba Maiwa Radika Nur Ramadhan, Moh. Amin Tohari, Ati Kusmawati, Muhammad Sahrul

Universitas Muhammadiyah Jakarta. Indonesia.

faradibbamaiwa@gmail.com

Abstrak

Covid-19 merupakan bencana non alam yang berdampak pada kematian orang-orang yang dicintai, termasuk orang tua. Kehilangan seseorang yang sangat berarti dalam kehidupan untuk selama-lamanya berdampak besar terhadap kelangsungan hidup orang yang ditinggalkan. Terlebih pada seorang anak yang harus kehilangan sosok ayah dalam kehidupannya akibat Covid-19. Kondisi ini akan menyebabkan anak menjadi stres, sedih, berduka, terkejut hingga emosional yang tidak terkendali. Hal ini mengharuskan anak untuk dapat bangkit yang disebut sebagai resiliensi. Tujuan pada penelitian ini yaitu mengetahui resiliensi diri pada anak pasca kehilangan seorang ayah akibat Covid-19. Grand Theory yang digunakan yaitu Teori Resiliensi. Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan metode deskriptif. Informan penelitian ini terdiri dari 8 orang yang terbagi menjadi informan kunci (4 orang) dan informan pendukung (4 orang), dengan menggunakan teknik Purposive Sampling, dengan analisis data menggunakan triangulasi sumber. Didapatkan hasil penelitian bahwa kondisi anak pasca kehilangan seorang ayah akibat Covid-19 mengalami sedih, berduka, terkejut, bingung, mudah marah, emosional tidak terkontrol dan mengalami penurunan prestasi di sekolah. Dengan terjadinya hal ini, resiliensi yang terbangun pada anak melalui tujuh komponen resiliensi, yaitu Regulasi Emosi (mampu untuk bersikap tenang dan fokus pada pemecahan masalah), Pengendalian Impuls (mampu mengendalikan sikap emosional dengan berbagai cara), Optimisme (memiliki keyakinan untuk dapat bangkit), Empati (mendapatkan berbagai dukungan yang didapatkan dari orang lain), Analisis Kausal (mampu memahami penyebab masalah terjadi), Efikasi Diri (memiliki komitmen bangkit dari masalah melalui berbagai cara yang diyakininya), dan Reaching Out (mampu mengambil sisi positif dari masalah yang terjadi). Dari ketujuh komponen tersebut tergambar bahwa komponen yang memiliki keterkaitan yang besar terhadap proses resiliensi anak, yaitu pada komponen regulasi emosi, analisis kausal, efikasi diri dan reaching out.

Kata kunci: Resiliensi Diri, Anak, Covid-19

SELF-RESILIENCE IN CHILDREN AFTER LOSING A FATHER DUE TO COVID-19 (CASE STUDY IN CEMPAKA PUTIH VILLAGE, EAST CIPUTAT DISTRICT, SOUTH TANGERANG CITY)

Abstract

This research is entitled Self Resilience in Children After Losing a Father Due to Covid-19 (Case Study in Cempaka Putih Village, East Ciputat District, South Tangerang City). Covid-19 is a non-natural disaster that impacts the death of loved ones, including parents. Losing someone significant in life forever has a big impact on the survival of the person left behind, especially for a child who has lost a father figure in his life due to Covid-19. This condition will cause the child to become stressed, sad, grieving, shocked, and emotionally uncontrollable. This requires the child to be able to rise, which is called Resilience. This study aims to determine self-resilience in children after the loss of a father due to Covid-19. The Grand Theory used is Resilience Theory. This study uses a qualitative approach with a descriptive method. The informants of this study consisted of 8 people who were divided into key informants (4 people) and supporting informants (4 people), using the Purposive Sampling Technique, with data analysis using Source Triangulation. The study's results showed that the child's condition after the loss of a father due to Covid-19 experienced sadness, grief, surprise, confusion, irritability, uncontrolled emotionality, and decreased achievement at school. With this happening, the Resilience that is built in children goes through seven components of Resilience, namely Emotion Regulation (ability to be calm and focus on problem-solving), Impulse Control (ability to control emotional attitudes in various ways), Optimism (having the confidence to be able to rise), Empathy (getting different support from others), Causal Analysis (being able to understand the causes of problems that occur), Self-Efficacy (having a commitment to rise from problems through various ways that he believes in), and Reaching Out (able to take the positive side of the

problem that happened). Of the seven components, it is illustrated that the components that have a great attachment to the child's resilience process, namely the regulatory component emotion, causal analysis, self-efficacy, and reaching out.

Keywords: Self Resilience, Children, Covid-19

PENDAHULUAN

Pandemi Covid-19 merupakan bencana non alam yang dapat memberikan dampak pada kondisi kesehatan jiwa dan psikososial setiap orang. Pandemi Covid-19 yang pertama kali terdeteksi di Kota Wuhan, Provinsi Hubei, Tiongkok pada Bulan Desember 2019 dan ditetapkan sebagai pandemi oleh World Health Organization (WHO) pada 11 Maret 2020. Virus Corona atau dalam bahasa medis disebut Severe Acute Respiratory Syndrome Coronavirus 2 (SARS-CoV-2) merupakan virus yang menyerang sistem pernapasan, pneumonia akut, hingga kematian. Virus ini dapat menyerang seluruh lapisan dalam masyarakat di seluruh dunia pada setiap orang tidak mengenal usia diantaranya, lanjut usia, orang dewasa, ibu hamil, ibu menyusui, bayi, hingga anak-anak. Kondisi ini sangatlah mengkhawatirkan baik itu bagi fisik maupun kondisi psikososial terlebih apabila hingga menyebabkan kasus kematian akibat Covid-19. Seperti yang terjadi di Kota Tangerang Selatan melalui data pantauan Covid-19 yang terbaru pada tanggal 19 Desember 2021 melalui sumber data gugus tugas Covid-19 Kota Tangerang Selatan kasus terkonfirmasi positif Covid-19 sebanyak 31.273 jiwa, dengan total kesembuhan sebanyak 30.531 jiwa, dirawat sebanyak 11 jiwa dan kasus meninggal sebanyak 731 jiwa dengan persentase jumlah kematian laki-laki 55,7% dan perempuan berjumlah 44,3%. Kasus angka kematian terbanyak di Tangerang Selatan terdapat di Wilayah Kecamatan Ciputat Timur dengan perolehan angka kematian sebanyak 118 jiwa dengan perbandingan jumlah laki-laki sebanyak 66 jiwa dan jumlah perempuan sebanyak 52 jiwa. Selain itu, grafik tertinggi angka kematian akibat Covid-19 di setiap kelurahan, diduduki oleh Kelurahan Cempaka Putih dengan jumlah kematian sebanyak 32 orang. Hingga saat ini baru ditemukan data sebanyak 8 orang anak yang ditinggalkan oleh seorang ayah akibat Covid-19 di wilayah Kelurahan Cempaka Putih. Dengan banyaknya kasus kematian tersebut mengakibatkan aparat daerah setempat memberlakukan sistem lockdown di berbagai wilayah tersebut hingga waktu yang tidak

ditentukan demi memutus rantai penyebaran Covid-19.

Kematian merupakan suatu peristiwa yang sangat dihindari oleh setiap orang. Ditinggalkan oleh seseorang akan memberikan dampak yang amat dalam bagi orang yang ditinggalkan, terkhusus pada aspek psikologi seseorang seperti kesedihan yang mendalam, keterpurukan, kedukaan hingga pada suatu kondisi yang membuat orang lain menjadi putus asa. Pada waktu belakangan ini, berita-berita kematian seseorang diibaratkan seperti suatu hal yang mulai biasa terjadi. Pandemi Covid-19 membawa perubahan yang sangat signifikan terhadap kehidupan dalam lapisan masyarakat. Puncaknya ketika Pandemi Covid-19 semakin meningkat mengakibatkan ribuan orang terinfeksi Covid-19, hingga ratusan orang terenggut jiwanya akibat dari Covid-19. Tidak sedikit keluarga yang ditinggalkan oleh orang terkasih akibat fenomena ini, menyisakan luka yang mendalam bagi keluarga yang ditinggalkan. Tak terkecuali anak-anak yang harus merelakan dirinya untuk ditinggal oleh ayah, ibu, atau bahkan kedua orangtua yang sangat dicintai. Seorang anak yang kehilangan sosok terpenting dalam keluarga pasti memiliki dampak dan luka yang begitu mendalam bagi tumbuh kembang kehidupannya. Ilpaj, S. M., & Nurwati, N. (2020) mengatakan bahwa banyaknya jumlah kematian yang bertambah hari demi hari akibat virus corona ini tidak hanya menimbulkan gejala dan penyakit fisik saja akan tetapi, berpengaruh besar terhadap kesejahteraan masyarakat Indonesia yang didalamnya mencakup kesehatan mental. Seperti berdampak pada kondisi sosial ekonomi keluarga yang ditinggalkan, hal ini dapat berpengaruh secara signifikan apabila seseorang yang terjangkit virus corona lalu meninggal dunia adalah tulang punggung dalam keluarganya. Lalu pengaruhnya terhadap masyarakat yaitu membuat menjadi lebih mudah panik, cemas dan stress. Rasa cemas atau khawatir secara berlebihan karena terlalu banyak menerima informasi tersebut yang akhirnya menyebabkan tubuh menciptakan gejala mirip coronavirus. Padahal gejala tersebut hanya perwujudan dari rasa cemas berlebihan, bukan terinfeksi coronavirus. Kondisi seperti itu dikenal

dengan istilah psikosomatik akibat virus corona. Adanya peraturan pemerintah yang semakin ketat seperti *physical distancing* untuk mencegah tingginya penyebaran virus corona ini tidak bisa dipungkiri dapat menyebabkan kesehatan mental yang kurang baik. Hal ini termasuk kedalam pengaruh tingginya tingkat kematian di Indonesia. Dengan kematian seorang ayah yang menjadi sosok pemimpin dan sosok yang menjadi penguat dalam keluarga yang seharusnya menjadi pembangun kekuatan bagi ketahanan anak-anak dalam berbagai aspek, mengharuskan anak-anak agar dapat bertahan dengan segala tekanan dan rintangan yang didapatkan baik internal maupun eksternal lingkungan sekitarnya.

Seorang ayah yang merupakan salah satu bagian terpenting dalam keluarga utama memegang peran terpenting dalam pembentukan karakter seorang anak, dimulai dari cara berinteraksi, bertingkah laku, berpikir, dan mengenali bahwa terdapatnya norma-norma sosial di lingkungan hal ini akan berdampak besar apabila seorang anak harus kehilangan sosok ayah dalam bagian keluarga utamanya, terutama berdampak terhadap efektivitas seorang anak dalam berpartisipasi sosial di lingkungannya. Dengan hal ini, apabila seorang anak dihadapkan kepada suatu kondisi dirinya harus kehilangan sosok ayah dalam kehidupannya akan berdampak terhadap keseimbangan aspek psikososial yang disebabkan oleh tekanan-tekanan yang diterima, sehingga hal ini akan menjadikan anak menjadi berperilaku maladaptif yaitu menarik diri dari lingkungan sosialnya. Dampak terburuk dalam peristiwa ini akan berakhir terhadap terganggunya keberfungsian sosial dalam memenuhi perannya sebagai seorang anak di lingkup keluarga dan lingkungan sekitarnya. Ketika perasaan tertekan ini timbul, seorang anak dipaksa untuk terus bertahan dengan segala kemampuan yang dimiliki, kemampuan bertahan ini disebut dengan Resiliensi yang harus dibangun tanpa adanya kasih sayang dan peran dari seorang ayah pada situasi pandemi Covid-19. Kondisi seorang anak pasca kehilangan ayah akibat Covid-

METODE

Penelitian ini menggunakan jenis penelitian kualitatif dengan metode deskriptif. Adapun teknik dalam pengumpulan data penelitian ini dengan menggunakan tiga cara, yaitu wawancara, observasi dan dokumentasi yang bersumber dari informan kunci dan informan

19 di Wilayah Kelurahan Cempaka Putih Kecamatan Ciputat Timur Kota Tangerang Selatan menegaskan bahwa ketika harus kehilangan ayah akibat Covid-19 perasaan yang terjadi pada diri anak-anak tersebut, yaitu perasaan sedih yang mendalam, kaget sehingga terdapat perasaan bingung dengan masalah yang saat itu terjadi, emosional yang tidak stabil menjadikan anak-anak mudah marah terhadap keluarga yang masih tersisa akibat terenggutnya sosok ayah dalam hidupnya, selain itu hal ini juga memiliki dampak terhadap prestasi di sekolah yang menurun karena kurang mendapat pengawasan belajar dari keluarga yang masih ada baik ibu ataupun kakak, hal ini dikarenakan fokus pemenuhan kehidupan yang harus terpecah antara bekerja atau melakukan pendampingan perannya sebagai orangtua terhadap anak.

Secara umum resiliensi yang terbangun pada seorang anak agar dapat bangkit dengan melalui berbagai hal, seperti berupaya bangkit dengan memfokuskan diri terhadap sekolah atau pelajaran, menguatkan diri untuk dapat bersikap tegar, menghabiskan waktu dengan saudara yang masih ada untuk mengalihkan kondisi yang sedang terjadi, menyibukkan diri dengan urusan rumah, mencari aktivitas seperti bertemu dengan teman-teman agar pikiran terhadap permasalahan yang terjadi dapat teralihkan, dan melakukan berbagai hobi yang dimiliki. Serta melakukan pembicaraan terhadap diri sendiri maupun orang lain untuk meluapkan segala emosi yang sedang dirasakan, mencari dukungan sosial baik dari saudara, teman hingga pihak lain, dan tak jarang untuk pergi keluar rumah demi menyegarkan pikiran. Dengan demikian ketika suatu tekanan-tekanan ini muncul dalam diri setiap individu dipercaya memiliki sisi ketangguhan tersendiri ketika dihadapkan pada suatu permasalahan, yang menjadi pembeda adalah bagaimana cara dari setiap individu untuk mengontrol sisi ketangguhan yang ada dalam dirinya bila dihadapkan pada kondisi yang serba salah.

pendukung di Wilayah Cempaka Putih Kecamatan Ciputat Timur Kota Tangerang Selatan. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui resiliensi diri pada anak pasca kehilangan seorang ayah akibat Covid-19 di Wilayah Cempaka Putih Kecamatan Ciputat Timur Kota Tangerang Selatan. Pengambilan

informan dalam penelitian ini menggunakan teknik purposive sampling, dalam hal ini pengambilan sumber data melalui pertimbangan tertentu seperti informan tersebut dianggap paling mengetahui tentang apa yang sedang diteliti. Jumlah informan pada penelitian ini terdapat delapan orang yang

terbagi menjadi dua bagian, yaitu informan kunci sebanyak empat orang (anak-anak yang kehilangan ayah akibat Covid-19) dan informan pendukung sebanyak empat orang (ibu dari anak-anak yang kehilangan ayah akibat Covid-19).

HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan wawancara, observasi dan pengumpulan dokumentasi yang dilakukan di lapangan mendapatkan hasil bahwa kondisi anak pasca kehilangan seorang ayah akibat Covid-19 di Wilayah Kelurahan Cempaka Putih Kecamatan Ciputat Timur Kota Tangerang Selatan yang menyatakan bahwa ketika harus kehilangan ayah akibat Covid-19 perasaan yang terjadi pada diri anak-anak tersebut, yaitu perasaan sedih yang mendalam, terkejut sehingga terdapat perasaan yang bingung dengan permasalahan yang saat itu telah terjadi, emosional yang tidak stabil menjadikan anak-anak mudah marah terhadap anggota keluarganya yang masih tersisa akibat terenggutnya sosok ayah dalam kehidupannya. Selain itu, hal ini juga memiliki dampak terhadap prestasi di sekolah yang menurun, karena kurangnya mendapatkan pengawasan dalam belajar dari keluarga yang masih ada baik ibu ataupun kakak, hal ini akibat dari pembagian fokus pada pemenuhan kehidupan yang harus terpecahkan antara bekerja atau melakukan pendampingan perannya sebagai orang tua terhadap anak. Menurut teori Reivich dan Shatte, 2002 (dalam Miftahul Jannah, 2020) bahwa terdapat tujuh komponen pembangun resiliensi, yaitu Regulasi Emosi, Pengendalian Impuls, Optimisme, Empati, Analisis Kausal, Efikasi Diri, dan Reaching Out. Seseorang dapat dikatakan sebagai individu yang resilien ketika dapat melewati ketujuh komponen tersebut. Hal ini terjadi pada anak-anak yang kehilangan seorang ayah akibat Covid-19 di Wilayah Kelurahan Cempaka Putih Kecamatan Ciputat Timur Kota Tangerang Selatan ketika mengalami permasalahan tersebut mereka melewati tujuh komponen diatas. Berikut hasil analisa pada temuan di lapangan mengenai Resiliensi Diri pada Anak Pasca Kehilangan Seorang Ayah Akibat

Covid-19 (Studi Kasus di Wilayah Kelurahan Cempaka Putih Kecamatan Ciputat Timur Kota Tangerang Selatan).

Regulasi Emosi

Keseluruhan informan pada penelitian ini, memiliki kondisi-kondisi tidak menyenangkan pada saat masalah ini terjadi seperti perasaan sedih hingga berdampak pada dirinya yang hanya dapat menangis, beduka, terkejut, bingung, reaksi penolakan terhadap kondisi ayahnya yang telah meninggal hingga pada perasaan takut bahwa akan ditinggal kembali oleh orang-orang yang masih ada di sekelilingnya. Selain itu, menurut salah satu informan beranggapan bahwa perasaan-perasaan tersebut merupakan perasaan manusiawi ketika harus dihadapkan pada sebuah peristiwa ditinggalkan oleh orang terkasih dalam kehidupan, dengan kondisi kehilangan seorang ayah dianggapnya bahwa kejadian ini hanya raga ayahnya saja yang pergi tetapi jiwanya selalu masih hidup bersama. Berdasarkan teori yang digunakan dalam penelitian ini menurut Reivich dan Shatte (2002) keterampilan dalam meregulasi ada dua, yaitu bersikap tenang dan fokus terhadap masalah. Hasil yang terdapat di lapangan, yaitu sikap tenang dan fokus tertutupi oleh perasaan bersedih, beduka dan tidak percaya. Akan tetapi, setelah beberapa waktu lamanya merasakan perasaan bersedih, beduka dan tidak percaya bahwa telah hilangnya sosok ayah dalam keluarganya mereka telah memiliki fase dimana dirinya harus bangkit. Dalam hal ini dukungan keluarga baik dari ibu dan kakak yang memberikan nasihat-nasihat serta dukungan semakin memotivasi diri anak-anak untuk dapat bangkit dari perasaan kurang nyaman yang terjadi.

Pengendalian Impuls

Pada komponen ini, terdapat pengendalian impuls yang rendah dirasakan oleh salah satu informan yang merasa bahwa, setelah ayahnya meninggal anak sulit untuk mengatur emosi sehingga dirinya lebih mudah emosional dan selalu marah-marah terlebih ketika sedang berselisih paham dengan ibunya, sosok ayah yang biasanya menjadi penengah dan peredam amarahnya kini tidak dapat dirasakan kembali oleh anak. Meskipun, ada kalanya sikap-sikap tidak menyenangkan yang terjadi pada beberapa informan tidak begitu terlihat akan tetapi, pengendalian impuls sering kali sulit untuk dilakukan apabila anak-anak sedang berada pada fase merindukan sosok ayah yang selama ini ada di hidupnya, hal ini menjadikan dirinya sulit untuk mengendalikan rasa marah terhadap kondisi baru yang terjadi di hidupnya. Serta, terdapat juga kondisi dimana anak memiliki sikap yang lebih murung dan pendiam hal ini dirasakan oleh salah satu informan. Menurut teori Reivich dan Shatte (2002) merupakan kemampuan pada diri anak untuk dapat mengendalikan keinginan, dorongan, serta tekanan yang muncul dalam diri. Hal ini, berkaitan akan suatu sikap pada diri anak ketika dihadapkan pada suatu permasalahan bagaimana cara untuk mengendalikannya, ketika pengendalian impuls yang ada dalam diri anak rendah, maka anak akan sulit untuk mengontrol perubahan emosi bila berhadapan dengan berbagai stimulasi dari lingkungannya, sehingga hal ini akan memperburuk hubungan anak terhadap orang lain di lingkungannya. Dengan terjadinya perubahan sikap dan perilaku dari setiap anak menjadikan anak untuk melakukan berbagai hal sebagai bentuk mengendalikan impuls-impuls yang dirasakannya dengan berbagai cara.

Optimisme

Kepercayaan dan keyakinan dapat terlihat dalam diri anak-anak yang harus kehilangan ayahnya akibat Covid-19 setelah mengalami kondisi-kondisi yang tidak nyaman, akan tetapi hal ini timbul disertai dengan bantuan dan dorongan orang-orang sekitar yang begitu peduli dan sayang kepadanya, mereka mampu untuk menimbulkan perasaan percaya dan yakin bahwa dapat bangkit dari masalah yang terjadi, seperti pada komponen

optimisme menurut teori Reivich dan Shatte (2002) hal ini tergambar pada diri anak-anak pasca kehilangan seorang ayah akibat Covid-19, bahwa keyakinan dan kepercayaan untuk dapat bangkit dan berkembang dari permasalahan yang terjadi harus muncul dalam diri sendiri, walaupun dalam proses tahapan untuk mencapai resilien masih selalu merasakan perasaan-perasaan kurang nyaman hal ini tentu saja juga dibantu oleh dukungan-dukungan yang diberikan baik dari keluarga ataupun lingkungan sekitar.

Empati

Pada komponen ini, seluruh informan dikelilingi oleh orang-orang yang begitu mendukung untuk membantu keluarganya baik itu membantu dalam memberikan perhatian, kasih sayang, ataupun membantu memberikan materi seperti uang dan bahan pokok sehari-hari. Dalam teori Reivich dan Shatte (2002) bahwa seseorang yang memiliki kemampuan untuk berempati cenderung memiliki hubungan sosial yang baik. Interaksi sosial yang dilakukan secara baik antara anak-anak dengan keluarga maupun lingkungan sekitarnya memberikan sikap yang positif terhadap kondisi yang terjadi pada dirinya. Sehingga, baik keluarga maupun lingkungan sekitar memberikan rasa empati yang begitu baik terhadap kondisi pada anak dengan melalui berbagai hal. Hal ini pun disambut baik oleh anak-anak yang merasa senang bahwa orang-orang sekitar turut memberikan perhatian dan bantuan terhadap dirinya dan keluarganya.

Analisis Kausal

Seluruh informan pada penelitian ini telah menyadari dan memahami bahwa ayahnya telah tiada dan hal apa yang membuat ayahnya tiada walaupun pada mulanya dua informan dalam penelitian ini sempat menyalahkan orang lain terkait dengan permasalahan yang terjadi, akan tetapi pemikiran-pemikiran tersebut tidak pernah diutarakan, hanya tersimpan dalam benaknya dan hanya sesaat saja, karena setelahnya mereka menyadari bahwa apapun yang terjadi terhadap kondisi ini sudah menjadi kehendak dan takdir dari Allah SWT. ketika hal itu terjadi yang harus dilakukan adalah merelakan kejadian tersebut.

Selain itu, dua informan lainnya juga telah memahami bahwa ayahnya telah tiada akibat Covid-19 dan hal ini membuat anak berpikir bahwa Covid-19 sangatlah berbahaya. Sesuai dengan teori Reivich dan Shatte (2002) merupakan suatu kemampuan anak untuk dapat mengidentifikasi secara akurat terkait permasalahan yang sedang terjadi. Seorang anak yang memiliki analisis kausal secara baik, maka akan mampu untuk mengidentifikasi permasalahannya, segala penyebab terjadinya rintangan dalam hidupnya. Seorang anak yang resilien tidak akan menyalahkan orang lain atas kesalahan yang telah terjadi, anak akan fokus dan memegang kendali penuh terhadap pemecahan masalah, sehingga secara perlahan mampu untuk mengatasi permasalahan yang terjadi. Hal ini seperti yang terjadi pada setiap objek penelitian ini, disamping perasaan-perasaan yang dialami ketika permasalahan itu muncul.

Efikasi Diri

hasil yang di dapatkan dari lapangan ketika perasaan-perasaan tidak nyaman saat kehilangan seorang ayah akibat Covid-19 tersebut muncul, anak-anak memiliki berbagai cara dan sikap dalam memecahkan permasalahannya, seperti yang diungkapkan pada teori Reivich dan Shatte (2002). Seluruh informan dalam penelitian ini melakukan berbagai cara untuk dapat memecahkan permasalahannya hal ini ditunjukkan dengan sikap dan perilaku dalam mengalihkan perasaan-perasaan sedihnya melalui berbagai cara, seperti bermain dengan teman-teman baik itu teman di sekolah ataupun di rumah, bermain gadget untuk menonton film atau video-video lucu yang ada dalam aplikasi Youtube, mengistirahatkan diri dengan tidur saat merasa lelah dan lebih banyak menghabiskan waktu bersama dengan keluarga, ketika ayahnya belum tiada hal ini sangatlah jarang dilakukan dengan kondisi baru yang terjadi menjadikan anak-anak lebih sering menghabiskan waktu bersama dengan keluarganya. Selain itu, untuk mengalihkan perasaan-perasaan yang kurang menyenangkan dengan melakukan berbagai aktivitas religious seperti membaca Al-Qur'an. Cara-cara yang dilakukan berhasil untuk mengalihkan perasaan-perasaan tidak nyamannya ketika mengingat

permasalahan yang terjadi. Hal ini membuktikan bahwa, setiap anak yang telah kehilangan ayahnya akibat Covid-19, untuk mengalihkan segala pikiran dan perasaan dukanya melakukan berbagai cara agar dapat menyibukkan dirinya dari permasalahan yang terjadi.

Reaching Out

Hasil yang didapatkan di lapangan, seluruh informan telah menyadari bahwa apa yang sebenarnya terjadi dan apa penyebab dari permasalahan tersebut muncul. Hal ini, diungkapkan bahwa walaupun kondisi yang saat ini terjadi tidak menyenangkan, akan tetapi masih terdapat hikmah atau sisi positif yang dapat diambil dari permasalahan yang terjadi. Beberapa makna positif yang dapat diambil, yaitu menjadi sangat penting untuk selalu menjaga protokol kesehatan dengan pemenuhan makanan yang bergizi bagi tubuh. Selain itu, hal ini berdampak terhadap pribadi yang lebih kuat, mandiri, dewasa, hubungan kekeluargaan yang terjalin semakin erat dan memberikan kasih sayang serta perhatian satu sama lain, tidak lupa selalu mendekat dan berserah diri kepada Allah SWT. Dengan demikian berdasarkan teori Reivich dan Shatte (2002) bahwa informan dalam penelitian ini telah berhasil melewati komponen reaching out, yaitu menemukan titik positif apa yang dapat diambil dari masalah yang terjadi.

Pada penelitian ini, komponen-komponen yang memiliki keterikatan yang kuat dalam proses anak menuju resiliensi yaitu pada komponen regulasi emosi, analisis kausal, efikasi diri dan reaching out. komponen pertama adalah regulasi emosi, pada komponen ini merupakan tahapan awal untuk dapat bersikap tenang dan fokus dalam mengatur kondisi yang penuh dengan tekanan terkhusus pada anak pasca kehilangan seorang ayah akibat Covid-19, kondisi-kondisi yang terjadi saat masalah ini terjadi yaitu sedih, berduka, terkejut, sikap penolakan, dan emosional yang tidak terkontrol mengharuskan anak untuk dapat mengontrol keseluruhan yang terjadi dengan bersikap tenang dan fokus terhadap pengelolaan respon terlebih ketika berinteraksi dengan orang lain ataupun lingkungannya. Hal ini lah yang menjadi

langkah awal yang penting dalam proses menuju resiliensi.

Komponen kedua adalah analisis kausal, pada komponen ini menjadi suatu tahap yang penting dalam pembentukan resiliensi anak pasca kehilangan seorang ayah akibat Covid-19. Analisis kausal merupakan kemampuan anak dalam mengidentifikasi secara akurat mengenai permasalahan yang sedang terjadi, hal ini menjadi tahapan yang penting karena anak belum bisa menentukan solusi dari permasalahan yang terjadi apabila belum bisa secara akurat mengidentifikasi permasalahan-permasalahan apa yang sedang terjadi dalam hidupnya, ketika hal ini tidak tepat untuk dilakukan maka akan secara terus menerus melakukan hal yang sama atau bahkan menciptakan permasalahan yang baru serta menyalahkan orang lain terhadap permasalahan yang terjadi pada dirinya. Komponen ini menjadi keterkaitan yang kuat dalam proses resiliensi karena pada tahap ini anak akan dibuat untuk berfokus dan memegang kendali penuh terhadap pemecahan masalah, sehingga secara perlahan akan mampu untuk mengatasi masalah yang terjadi, serta mengarahkan energi yang positif untuk dapat bangkit dan meraih kesuksesan.

Komponen ketiga adalah efikasi diri yang merupakan keyakinan dalam diri anak terhadap kemampuan dalam memecahkan permasalahan yang terjadi dengan menentukan berbagai sikap dan perilaku yang sangat dipercaya dapat menjadi suatu solusi dalam memecahkan masalah yang terjadi. Pada anak pasca kehilangan seorang ayah akibat

Covid-19, sepenuhnya keseluruhan informan memiliki kepercayaan bahwa dirinya dapat bangkit dengan memunculkan berbagai sikap dan perilaku yang diyakininya dapat membantu mengalihkan perasaan-perasaan kurang baik yang terjadi pada dirinya, dalam hal ini sikap-sikap yang dilakukan oleh anak yaitu dengan menyibukan diri bersama teman-teman baik itu teman di rumahnya maupun teman sekolah, menghabiskan waktu dengan keluarga, dan melakukan aktivitas-aktivitas yang berhubungan dengan spiritualitas.

Komponen keempat adalah reaching out yang merupakan komponen terakhir dalam teori ini. Seseorang dikatakan resilien tidak hanya berdasarkan pada fokus dalam pemecahan permasalahan tetapi juga dalam pengambilan sisi positif pada masalah yang terjadi. Banyak individu-individu yang tidak mampu untuk mencapai reaching out, hal ini disebabkan oleh kecenderungan sejak kecil yang lebih memilih menghindari situasi yang tidak menyenangkan dibandingkan untuk menghadapi kondisi tersebut. Pada anak pasca kehilangan seorang ayah akibat Covid-19 yang mengalami kondisi-kondisi kurang menyenangkan mampu untuk mencapai reaching out. Ketika kondisi-kondisi kurang menyenangkan tersebut timbul anak-anak melakukan berbagai cara untuk menghadapi masalah yang terjadi serta mampu untuk mengambil sisi positif dari masalah yang dihadapinya. Sisi positif yang dapat diambil dari permasalahan ini menjadikan individu yang lebih dewasa, kuat, mandiri dan kekeluargaan yang terjalin semakin erat satu sama lain.

SIMPULAN

Kehilangan ayah akibat Covid-19 berdampak pada perasaan sedih, berduka, bingung, terkejut, terpuruk hingga memunculkan perasaan takut untuk kehilangan orang yang disayang kembali. Hal inilah yang dirasakan oleh anak-anak dan keluarga yang ditinggalkan oleh ayahnya akibat Covid-19, di sisi lain dengan adanya perasaan ini menuntut anak untuk dapat bangkit dari permasalahannya. Menurut Reivich dan Shatte individu dapat dikatakan resilien apabila telah

melewati tujuh komponen dalam resiliensi, yaitu Regulasi Emosi, Pengendalian Impuls, Optimisme, Empati, Analisis Kausal, Efikasi diri, dan Reaching Out. Berdasarkan hasil penelitian, bahwa keempat anak yang kehilangan seorang ayah dapat dikatakan resilien. Hal ini dikarenakan ketika seorang anak yang kehilangan ayahnya mendapatkan perasaan-perasaan yang kurang baik, pada fase pertama mereka dapat meregulasikan perasaan yang dimilikinya untuk dapat bersikap

tenang dan fokus terhadap permasalahan yang dialaminya. Kedua mampu untuk mengendalikan impuls yang dimilikinya dimana pengendalian ini dilakukan saat sikap emosional yang dirasakannya datang kembali sehingga melakukan berbagai cara untuk dapat mengontrol sikap tersebut. Ketiga memiliki kepercayaan (optimisme) dalam dirinya, bahwa mereka mampu untuk melewati kondisi buruk yang terjadi dengan didampingi oleh orang-orang di sekitarnya. Keempat, dengan terjalinnya hubungan yang baik antara keluarga dan lingkungan sekitarnya hal ini berdampak terhadap banyaknya dukungan-dukungan yang diberikan

kepada anak dan mendorong anak untuk lebih bisa bangkit menghadapi masalah yang terjadi. Kelima, anak mampu untuk memahami ketiadaan ayahnya dan tidak menyalahkan orang lain atas kematian ayahnya. Keenam, dengan terjadinya permasalahan ini setiap anak memiliki komitmen untuk dapat bangkit melalui berbagai cara yang mereka yakini bahwa cara tersebut dapat membantu untuk bangkit. Dari ketujuh komponen tersebut tergambar bahwa komponen yang memiliki keterikatan yang besar terhadap proses resiliensi anak, yaitu pada komponen regulasi emosi, analisis kausal, efikasi diri dan reaching out.

DAFTAR PUSTAKA

- Arifin, I. A. (2019). *The Resilience of Abandoned Children at the Main Putra Orphanage 03 Ceger East Jakarta*. Jakarta: Jakarta State Islamic University.
- Hadianti, Salsabila Wahyu; Nurwati, N. D. R. S. (2017). *Resilience of Achieving Adolescents with Divorced Parents Background (Case Study to Achieving Adolescents with Divorced Parents Background at Public Senior High School 1 Margahayu)*. *Research Journal & PKM*, 4(2), 129–389.
- Honor, G. (2017). *Resilience*. *Journal of Pediatric Health Care*, 31(3), 384–390.
- Iipaj, Salma Matla; Nurwati, N. (2020). *Analysis of the Effect of Death Rates Due to Covid-19 on Public Mental Health in Indonesia*. *Journal of Social Work*, 3(1), 16–28.
- Jannah, M. (2020). *Dynamics of Stress, Coping and Adaptation in Resilience in the Elderly to Live's Problems*. *Al-Insan*, 1(1), 32–55.
- Kaleseran, T. (2016). *Picture of Young Women's Resilience After Maternal Death*. Jaya Development University.
- Masten, Ann S; Barners, A. J. (2018). *Resilience in Children: Developmental Perspectives*. *Children*, 5(98), 1–16.
- Masten, Ann S; Motti-Stefanidi, F. (2020). *Multisystem Resilience for Children and Youth in Disaster: Reflections in the Context of COVID-19*. *SpringerLink*, 1, 95–106.
- Putra, Y. U. (2014). *Resilience in Adolescents Who Have Broken Homes*. Sultan Syarif Kasim State Islamic University, Riau.
- South Tangerang Covid-19 response. (2021). *TANGSEL RESPONSE TO COVID-19*.
- Subardhini, M. (2021). *Separation of Children from Parents or Caregivers During Covid-19 pandemic*. *Socio Informa*, 7(2), 127–135.
- Widyataqwa, Ayu Citra Jalesveva; Rahmasari, D. (2021). *Wife's Resilience After Husband's Death Due to Covid-19*. *Journal of Psychological Research*. *Psychology Research Journal*, 8(9), 103–118.