

STRES DAN RESILIENSI REMAJA DI MASA PANDEMI COVID-19

Gani Apriningtyas Budiyati, Eka Oktavianto

Jurusan Keperawatan, STIKES Surya Global, Jl Ringroad Selatan, Blado,
Potorono, 55196

Abstract

The existence of a pandemic raises a sense of concern for the community. For this reason, various efforts and policies were made to tackle the spread of Covid-19, including limiting school meetings and the imposition of online learning which is one of the stressors for adolescents. To overcome these stressors, one of them is needed resilience in adolescents. The purpose of this study was to determine the relationship between resilience and stress in adolescents during the Covid-19 pandemic. This research method is a quantitative correlation study with a cross-sectional design. Sampling in this study using accidental sampling technique. The sample in this study were adolescents aged 12-18 years in the city of Yogyakarta. The number of samples in this study were 136 respondents. The instruments used in this study used a modified resilience questionnaire from Monica (2015) and a stress questionnaire with DASS-42. Bivariable analysis using the Chi-Square test. The results of this study indicate the Chi Square results with a p value of 0.001 ($p < 0.05$) which indicates that there is a relationship between resilience and stress in adolescents. The conclusion of this study is that there is a relationship between resilience and stress in adolescents.

Keywords: *resilience, adolescent, stress*

Abstrak

Adanya pandemi menimbulkan rasa khawatir bagi masyarakat. Untuk itu dilakukan berbagai upaya dan kebijakan untuk menanggulangi penyebaran Covid-19 di antaranya pembatasan pertemuan sekolah dan diberlakukannya pembelajaran daring yang menjadi salah satu stressor bagi remaja. Untuk mengatasi stressor tersebut diperlukan salah satunya resiliensi pada remaja. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan antara resiliensi dengan stress pada remaja di masa pandemic Covid-19. Metode penelitian ini adalah penelitian kuantitatif korelasi dengan rancangan *crossectional*. Pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan teknik *accidental sampling*. Sampel dalam penelitian ini yaitu remaja dengan usia 12-18 tahun di Kota Yogyakarta. Jumlah sampel dalam penelitian ini yaitu sebanyak 136 responden. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan kuesioner resiliensi yang dimodifikasi dari Monica (2015) dan kuesioner stress dengan DASS-42. Analisis bivariabel menggunakan uji *Chi Square*. Hasil penelitian ini menunjukkan hasil *Chi Square* dengan nilai p sebesar 0,001 ($p < 0,05$) yang menunjukkan terdapat hubungan antara resiliensi dengan stress pada remaja. Kesimpulan penelitian ini yaitu terdapat hubungan antara resiliensi dengan stress pada remaja.

Kata Kunci: *resiliensi, remaja, stres*

PENDAHULUAN

Adanya pandemi menimbulkan rasa khawatir bagi masyarakat. Sebagai salah satu upaya, pemerintah mengembangkan peraturan sebagaimana yang tertuang dalam amanah UUD 1945. Berdasarkan Pasal 4 ayat (1) Peraturan Pemerintah Nomor 21 Tahun 2020 menjelaskan kebijakan dalam penanggulangan Covid-19 ini antara lain dengan Pembatasan Sosial Berskala Besar (PSBB) yang meliputi: peliburan sekolah dan tempat kerja, pembatasan kegiatan keagamaan dan atau pembatasan kegiatan di fasilitas umum (Ristyawati, 2020). Menurut Tuwu (2020) dalam menghadapi pandemik Covid-19 ini, pemerintah Indonesia membentuk beberapa kebijakan antara lain yaitu pembatasan sosial, pembatasan fisik, penggunaan alat pelindung diri, menjaga kebersihan, melakukan pekerjaan dan pembelajaran di rumah serta menunda kegiatan yang mengumpulkan banyak orang.

Unicef. (2020) menyatakan bahwa dalam penanggulanangan Covid -19 juga menimbulkan dampak pandemic seperti dalam sektor ekonomi, aktivitas harian, terutama pada aspek kehidupan anak. Meskipun berdasarkan beberapa penelitian, efek kesehatan yang ditimbulkan Covid-19 pada anak/ remaja jauh lebih rendah dibandingkan dengan usia yang lebih

tua, namun dampak pandemik dapat menjadi dampak yang serius baik dalam jangka waktu panjang maupun pendek. Beberapa dampak pandemik yang dialami anak/ remaja antara lain yaitu terjadinya krisis kemiskinan pada anak, krisis gizi yang merupakan dampak dari adanya krisis keuangan dan ekonomi keluarga, krisis pembelajaran yang disebabkan oleh adanya pembatasan dalam aktivitas bekerja dan belajar, serta krisis keamanan dan pengasuhan.

Purwanto *et.al* (2020) menjelaskan bahwa dalam menjalani masa pandemik, anak/remaja mengalami beberapa kesulitan, diantaranya yaitu selama proses pembelajaran. Hal ini tentunya dirasakan anak-anak saat menempuh pendidikan secara online (*daring*). Hal tersebut disebabkan karena kurangnya penguasaan teknologi, tambahan biaya internet komunikasi dan sosialisasi antar remaja/anak-anak maupun komunikasi dan interaksi dengan guru. Adanya pembelajaran jarak jauh yang diterapkan dalam masa pandemik ini membutuhkan adaptasi dari anak-anak/ remaja karena selama ini mereka bertemu dengan tatap muka di sekolah dan dapat berinteraksi dengan lebih leluasa, namun saat pembelajaran jarak jauh ini anak-anak/remaja memerlukan waktu untuk beradaptasi dengan perubahan baru yang juga berpengaruh pada kemampuan memahami materi serta

pembelajaran. Selain itu, di masa pandemik anak/remaja memiliki jangka waktu libur yang belum dapat ditentukan kapan berakhir, sehingga hal tersebut juga memberikan kejenuhan. Hal-hal ini tentunya menimbulkan stres tersendiri bagi remaja/anak-anak.

Bhargava & Trivedi (2018) menjelaskan bahwa usia muda merupakan periode yang kritis karena banyak hal terjadi dalam kehidupan sehingga diperlukan banyak adaptasi pada usia ini. Selain adaptasi dengan lingkungan yang baru, pada usia ini juga diperlukan adaptasi dengan situasi dan hal baru. Stres yang terjadi pada masa ini disebabkan oleh akademik, hubungan antar individu, adanya masalah dengan sesama teman, perubahan hidup dan pencarian pekerjaan. Hal-hal tersebut dapat menimbulkan stres antara lain stres psikologi, fisik maupun masalah lingkungan. Oleh karena itu masa ini perlu perhatian khusus untuk menanggulangi stres yang mungkin dirasakan.

Hornor (2016) mengungkapkan bahwa terdapat hubungan antara stress, depresi dan kecemasan. Selain itu penting untuk mengetahui adanya peristiwa yang menimbulkan stres pada remaja/anak-anak karena dampaknya akan menjadi dampak seumur hidup. Untuk menanggulangi stres tersebut diperlukan resiliensi individu dan menyadari bahwa resiliensi merupakan proses yang

terus menerus. Beberapa aspek yang dapat menjadi faktor pendukung meningkatkan resiliensi pada remaja/anak-anak antara lain yaitu adanya kesadaran tenaga kesehatan berperan dalam promosi kesehatan tentang resiliensi dan memahami stres serta kekuatan yang ada pada individu. Hal ini dapat ditempuh dengan dilakukannya pencegahan pada paparan trauma pada remaja/anak-anak.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini adalah penelitian kuantitatif korelasi dengan rancangan *crosssectional*. Pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan teknik *accidental sampling*. Sampel dalam penelitian ini yaitu remaja dengan usia 12-18 tahun di Kota Yogyakarta. Jumlah sampel dalam penelitian ini yaitu sebanyak 136 responden. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan kuesioner resiliensi yang dimodifikasi dari Monica (2015) dan telah dilakukan uji validitas dengan hasil uji valid sebesar 0,332-0,443. Kuesioner untuk mengukur tingkat stress pada remaja menggunakan DASS 42 (*Depression Anxiety Stress Scale 42*). Waktu penelitian dilakukan pada bulan Juni 2020. Pengambilan data dalam penelitian ini selama 10 hari. Analisis data dilakukan dengan analisis univariabel untuk mendeskripsikan data demografi berupa jenis kelamin,

usia, uang saku, pekerjaan ayah dan pekerjaan ibu. Sedangkan analisis bivariabel digunakan untuk mengetahui hubungan antara resiliensi dengan stres pada remaja dengan menggunakan *Chi-Square*.

HASIL DAN PEMBAHASAN

a. Hasil

Pada penelitian ini didapatkan hasil sesuai tabel 1 bahwa mayoritas responden dalam penelitian ini yaitu perempuan sebanyak 56,61%.

Tabel 1. Karakteristik responden

Jenis kelamin	Frekuensi (n=136)	Persentase (%)
Laki-laki	59	43,38%
Perempuan	77	56,61%
Usia		
<16 tahun	48	34,81%
≥ 16 tahun	88	65,18%
Uang saku		
< 700 ribu/bulan	116	85,92%
≥700rb/bln	20	14,07%
Pekerjaan ayah		
Petani/buruh	28	2,96%
Wiraswasta/pengusaha	22	5,92%
PNS/TNI/Polri	27	19,5%
Karyawan swasta	29	21,3%
Pedagang	8	7,41%
Lainnya	22	58,51%
Pekerjaan ibu		
Petani/buruh	4	2,96%
Wiraswasta/pengusaha	8	5,92%
PNS/TNI/Polri	17	12,59%
Karyawan swasta	17	12,59%
Pedagang	11	7,41%
IRT	79	58,51%

Pada data karakteristik responden didapatkan hasil sebanyak 65,18% persen berusia ≥ 16 tahun. Untuk uang saku responden didapatkan hasil bahwa 85,92% remaja memiliki uangsaku < 700 ribu/bulan. Pekerjaan ayah responden

mayoritas yaitu karyawan swasta yaitu 21,3%. Pada pekerjaan ibu responden, mayoritas yaitu ibu rumah tangga yaitu sebesar 58,51%.

Tabel 2. Analisis univariabel resiliensi remaja

Resiliensi	Frekuensi (n=136)	Persentase (%)
Tinggi	73	53,6%
Rendah	63	46,3%
Total	136	100%

Tabel 2 menunjukkan bahwa remaja memiliki resiliensi tinggi yaitu sebesar 53,6% (73 orang).

Tabel 3. Analisis univariabel stress pada remaja

Stres	Frekuensi (n=136)	Persentase (%)
Rendah	94	69,1%
Sedang	42	30,8%
Total	136	100%

Berdasarkan tabel 3 didapatkan bahwa tingkat stress remaja yaitu berada pada kategori rendah sebesar 69,1%.

Tabel 4 hasil analisis bivariabel menunjukkan uji hubungan antara resiliensi dengan stres pada remaja. Dari tabel ini di ketahui bahwa terdapat hubungan antara resiliensi dengan stress pada remaja yang

ditunjukkan dengan nilai p sebesar 0,001 ($p < 0,05$).

Tabel 4. Analisis bivariabel resiliensi dengan stres pada remaja

		Stres		Total	Nilai p
		rendah	sedang		
resiliensi	tinggi	59	14	73	0,001
	rendah	35	28	63	
Total		94	42	136	

b. Pembahasan

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara resiliensi dengan stres pada remaja. Hasil ini sesuai dengan penelitian Azzahra (2016) dalam penelitiannya menyebutkan bahwa terdapat hubungan antara resiliensi dengan stres pada responden. Selain itu dari analisis bivariabel juga menunjukkan bahwa resiliensi memberikan pengaruh dengan arah negatif. Artinya bahwa semakin tinggi resiliensi individu maka semakin rendah tingkat stres yang dialami. Hasil senada ditemukan pada penelitian Septiani & Fitria (2016) dalam penelitian ini menjelaskan bahwa terdapat hubungan antara resiliensi dengan stress dan arah hubungan negatif. Artinya bahwa semakin tinggi resiliensi seseorang maka semakin rendah tingkat stres yang dialami. Namun hasil berbeda ditunjukkan dalam penelitian Willda *et al.* (2016) yang menjelaskan bahwa tidak terdapat hubungan antara resiliensi dengan tingkat stress pada responden. Hal tersebut dapat terjadi

karena beberapa faktor antara lain tingkat adaptasi responden terhadap stresor.

Graber *et.al.*, (2015) menyatakan bahwa resiliensi merupakan pembentukan dari mekanisme perlindungan yang melibatkan proses psikososial dan difasilitasi oleh adaptasi yang positif. Adanya suatu pengalaman terhadap peristiwa dan stres tergantung pada usia, jenis kelamin, budaya dan faktor sosioekonomi. Beberapa hal yang dapat memperkuat resiliensi individu selain faktor tersebut yaitu perjalanan hidup individu dan keterampilan. Pada anak dan remaja, resiliensi sangat dipengaruhi oleh proses keluarga dan terkait dengan pemecahan masalah yang efektif. Kata resiliensi sendiri banyak diterjemahkan, dalam hal ini salah satunya menyatakan bahwa resiliensi meliputi mekanisme pertahanan yang didukung oleh keluarga dan hubungan, keterampilan dan neurobiologi. Intervensi resiliensi ini tidak hanya berdampak pada pemilihan perilaku namun juga fungsi psikologis. Adanya tekana secara sosial maupun kondisi kesehatan turut mempengaruhi resiliensi. Resiliensi juga merupakan perkembangan. Resiliensi pada remaja dan anak adalah periode yang penting dan mempengaruhi dasar dari masa dewasa, perubahan individu dan perkembangan selama hidup. Resiliensi dapat terlihat dalam

beberapa domain seperti sekolah. Adanya kompleksitas dari resiliensi ini membuat resiliensi menjadi suatu hal yang penting untuk diberi perhatian dan menjadi bahasan dalam promosi kesehatan.

Edraki & Rambod (2018) menjelaskan bahwa beberapa faktor dapat mempengaruhi resiliensi individu antara lain yaitu stres, depresi dan kecemasan (Shahsavarani *et al.*, 2015). Kehidupan sehari-hari penuh dengan stres. Untuk itulah jaman ini disebut dengan era terjadinya stres. Stres tidak dapat dipelajari hanya dari satu model saja, akan tetapi stres perlu melibatkan faktor biopsikososiospiritual. Jaeh & Madihie (2019) menjelaskan bahwa terdapat 5 komponen resiliensi pada remaja yaitu keberartian, kegigihan, kepercayaan pada diri sendiri, kesabaran, keberadaan kesendirian. Nourian *et.al.*, (2016) dalam penelitian ini ditemukan hasil bahwa mayoritas responden berada pada tingkat resiliensi moderat (46,2%). Selain itu resiliensi pada wanita ditemukan lebih tinggi dibandingkan dengan laki-laki. Penelitian juga menunjukkan bahwa anak/remaja yang berada pada jenjang pendidikan yang lebih tinggi memiliki tingkat resiliensi yang lebih tinggi dibandingkan dengan yang berada pada pendidikan rendah.

Helena *et.al.*, (2019) penelitian ini membandingkan tentang adanya

anak yang mengalami kekerasan dalam rumah tangga. Hasil dalam penelitian ini menyatakan bahwa tidak ada perbedaan antara dua kelompok dalam resiliensi. Bahwasanya, kedua kelompok anak-anak dan remaja ini memiliki risiko yang sama memiliki tingkat resiliensi yang rendah. Resiliensi tersebut dipengaruhi oleh adanya dukungna dari guru. Selain itu kondisi di rumah juga turut mempengaruhi resiliensi anak/remaha dalam pembelajaran.

Mazo (2015) menjelaskan bahwa sekolah merupakan tempat banyak orang berkumpul sebagai hal dasar. Hal ini tentunya juga menimbulkan stres pada individu. Penyebab stres dapat timbul dari lingkungan luar maupun lingkungan dalam dan stresor tersebut dapat mempengaruhi baik fisik maupun psikologis individu. Stresor merupakan hal yang menimbulkan stres. Di era modern ini terdapat banyak sekali stresor tersebut. Hal tersebut antara lain adalah adanya bencana alam, penyakit maupun kebisingan. Selain itu media massa dan juga penggunaan alat elektronik juga menimbulkan stress baik untuk anak maupun keluarga. Efek dari stres ini dapat berdampak langsung antara lain pada tekanan darah hal tersebut juga menimbulkan penyakit jantung, depresi maupun migrain. Yaribeygi *et.al.* (2017) stres dapat mempengaruhi kondisi hemodinamis tubuh. Pada beberapa kasus

komplikasi patofisiologis penyakit meningkat dari stres maupun sunjek yang mengalami stres.

SIMPULAN

Simpulan dalam penelitian ini yaitu terdapat hubungan antara resiliensi dengan stres pada remaja. Implikasi dari penelitian ini antara lain dapat menjadi data bagi peneliti selanjutnya terkait resiliensi dan stress pada remaja, serta dapat menjadi bahan pertimbangan bagi tenaga kesehatan maupun institusi pendidikan untuk dapat memperhatikan kondisi remaja dari sisi resiliensi dan stress remaja terutama dalam pengambilan kebijakan. Untuk peneliti selanjutnya diharapkan dapat melakukan penelitian lebih lanjut mengenai stress maupun resiliensi pada remaja di masa pandemic Covid-19 dengan faktor lain yang berhubungan dengan kedua variable tersebut.

DAFTAR PUSTAKA

- Bhargava, D., & Trivedi, H. (2018). A study of causes of stress and stress management among youth. *IRA-International Journal of Management & Social Sciences*, 11(03), 108–117.
- Edraki, M., & Rambod, M. (2018). Psychological predictors of resilience in parents of insulin-dependent children and adolescents. *International Journal of Community Based Nursing and Midwifery*, 6(3), 239.
- Graber, R., Pichon, F., & Carabine, E. (2015). *Psychological resilience State of knowledge and future research agendas*. October.
- Helena, E., Valler, R., & li, C. (2019). *Resilience and mental health problems in children and adolescents who have been victims of violence*. 1–14.
- Honor, G. (2016). *Resilience*. 31(3). <https://doi.org/10.1016/j.pedhc.2016.09.005>
- Jaeh, N. S., & Madihie, A. (2019). Self-efficacy and resilience among late adolescent. *Journal of Counseling and Educational Technology*, 2(1), 27–32.
- Mazo, G. N. (2015). Causes, effects of stress, and the coping mechanism of the Bachelor of Science in Information Technology students in a Philippine University. *Journal of Education and Learning*, 9(1), 71–78.
- Nourian, M., Shahboulaghi, F. M., & Nourozi, K. (2016). *Resilience and Its Contributing Factors in Adolescents in Long-Term Residential Care Facilities Affiliated to Tehran Welfare O riginal A rticle*. 4(4), 386–396.
- Purwanto, A., Pramono, R., Asbari, M., Hyun, C. C., Wijayanti, L. M., & Putri, R. S. (2020). Studi Eksploratif Dampak Pandemi COVID-19 Terhadap Proses Pembelajaran Online di Sekolah

- Dasar. *EduPsyCouns: Journal of Education, Psychology and Counseling*, 2(1), 1–12.
- Ristyawati, A. (2020). Efektifitas Kebijakan Pembatasan Sosial Berskala Besar Dalam Masa Pandemi Corona Virus 2019 oleh Pemerintah Sesuai Amanat UUD NRI Tahun 1945. *Administrative Law & Governance Journal*, 3(2), 240–249.
- Samele,C., Manning, H, Zamperoni,V., Goldie, I., Thorpe,L,..., Grange,R. (2018). Stress Are We Coping?. London: Mental Health Foundation.
- Septiani, T., & Fitria, N. (2016). Hubungan antara resiliensi dengan stres pada mahasiswa sekolah tinggi kedinasan. *Jurnal Penelitian Psikologi*, 7(2), 59–76.
- Shahsavarani, A. M., Azad Marz Abadi, E., & Hakimi Kalkhoran, M. (2015). Stress: Facts and theories through literature review. *International Journal of Medical Reviews*, 2(2), 230–241.
- Tuwu, D. (2020). Kebijakan Pemerintah dalam Penanganan Pandemi COVID-19. *Journal Publicuho*, 3(2), 267–278.
- Unicef. (2020). Covid-19 dan anak-anak di Indonesia. Jakarta: United Nation's Children's Fund.
- Willda, T., Nazriati, E., & Firdaus, F. (2016). *Hubungan Resiliensi Diri Terhadap Tingkat Stres Pada Dokter Muda Fakultas Kedokteran Universitas Riau*. Riau University.
- Yaribeygi, H., Panahi, Y., Sahraei, H., Johnston, T. P., & Sahebkar, A. (2017). The impact of stress on body function: A review. *EXCLI Journal*, 16, 1057.