

# GAMBARAN KETAHANAN PSIKOLOGIS REMAJA DI ERA PANDEMI COVID-19

## A DESCRIPTION OF TEENAGER PSYCHOLOGICAL RESILIENCE IN THE COVID-19 PANDEMIC

1)Ade Isnaini F, 2)Puji Purwaningsih, 3)Fiktina Vifri Ismiriyam, 4)Endang Susilowati

1,2,3,4 )Program Studi Ilmu Keperawatan., Fakultas Kesehatan  
Universitas Ngudi Waluyo  
Jl Diponegoro 186 Ungaran Kab. Semarang, Jawa Tengah  
pujipurwaningsih@unw.ac.id

### ABSTRAK

**Latar Belakang** : COVID-19 menyebabkan dampak negatif pada aspek psikologis manusia terutama pada kelompok remaja. Remaja memasuki fase perkembangan psikologisnya dengan berbagai batasan karena adanya peraturan-peraturan yang diakibatkan karena COVID-19. Gangguan psikologis pada remaja saat ini mempengaruhi Ketahanan Psikologis nya,jika berlangsung dalam jangka panjang remaja rentan mengalami gangguan kesehatan mental yang ditimbulkan akibat dari Covid-19.

**Tujuan** : untuk mengetahui gambaran ketahanan psikologis remaja di era pandemi COVID-19 .

**Metode** : Penelitian menggunakan metode *deskriptif* . Teknik sampling menggunakan *simple random sampling*. Jumlah sampel 100 remaja. Pengumpulan data menggunakan kuesioner *Resilience Scale*™. Analisa data menggunakan Distribusi Frekuensi.

**Hasil** :Ketahanan Psikologis remaja yakni pada kategori sangat rendah sebanyak 18,0% , kategori ketahanan rendah sebanyak 41,0% , ketahanan kategori aktif rendah sebanyak 26,0% , ketahanan kategori sedang sebanyak 12,0% dan kategori ketahanan cukup tinggi sebanyak 3,0%.

**Kesimpulan** : ketahanan psikologis Remaja sebagian besar cenderung memiliki ketahanan psikologis yang negatif sebanyak 85,0% sedangkan remaja yang memiliki ketahanan psikologis positif sebanyak 15,0%.

**Saran** : pendampingan orangtua, guru diharapkan bagi remaja dalam melewati fase perkembangan remaja.

**Kata Kunci** : COVID-19, Ketahanan psikologis, Remaja.

### ABSTRACT

**Background** : COVID-19 has caused a negative impact on the psychological aspects of humans, especially in teenager. Teenager enter a phase of psychological development with various limitations because of the regulations caused by COVID-19, Psychological disorders in teenager currently affect their Psychological Resilience, if it lasts in the long term, teenager are vulnerable to mental health problems caused by the Covid-19.

**Objective** : to find out the description of teenager Psychological Resilience in the Covid-19 Pandemic .

**Method** : This study uses descriptive method . The sampling technique used simple random sampling. Total samples were 100 teenager. Data collection used the Resilience Scale™ questionnaire. Data analysis used Frequency Distribution.

**Results** : the psychological resilience of teenager was in the very low category is 18.0%, the low resilience category is 41.0%, the low active resilience category is 26.0%, the moderate category resilience is 12.0% and the high resilience category is 3.0%.

**Conclusion** : It can be described the Psychological Resilience of teenager majority had negative psychological resilience is 85 people (85.0%) while teenager who had positive psychological resilience is 15 people (15.0%).

**Suggestions** : Parents and teachers support system is really needed for teenager development.

**Keywords** : COVID-19, Psychological Resilience, Teenager.

## **PENDAHULUAN**

Banyaknya kasus COVID-19 yang terjadi menyebabkan banyak dampak negatif disegala aspek kehidupan, khususnya pada aspek psikologis manusia, pandemi Covid-19 telah menyebabkan krisis kesehatan mental dikarenakan seluruh warga dunia terpaksa menjalani karantina secara nasional dan melakukan keharusan menggunakan protokol kesehatan di setiap kegiatan yang akan dilakukan.

Kelompok yang rentan terkena gangguan kesehatan mental yakni perempuan, anak dan remaja, lansia, dan orang dengan gangguan kejiwaan (Kemenkes, 2020). Dampaknya terjadi pada kelompok terkecil yaitu keluarga, terutama di usia remaja saat ini, dimana mereka sedang berada di masa perkembangan dengan teman sebaya. Remaja pada saat ini harus mengikuti segala kegiatan yang menggunakan protokol kesehatan maka dunia maya merupakan salah satu alternatif yang paling aman dan sering digunakan untuk saat ini, namun koneksi dunia maya itu nyatanya membuat para remaja semakin terasing dari lingkungan sekitarnya dan mengalami kesepian dikarenakan banyak aktivitas nyata yang harus pindah ke mode digital.

Perubahan pada aktivitas sehari-hari bagi remaja ini tidak hanya berdampak pada aspek fisik mereka saja, namun juga pada aspek kesehatan psikologisnya karena perubahan-perubahan tersebut terjadi dalam waktu yang cukup cepat. Terutama remaja yang terisolasi dari teman dan sekolah beresiko mengalami gangguan kesehatan mental (satgascovid19, 2020).

Dalam mengelola kesehatan mental, baik rasa emosional dan stress dibutuhkan kemampuan yang baik melalui mekanisme koping yang efektif, jika tidak bisa dikelola dengan koping yang efektif maka akan timbul masalah pada ketahanan psikologisnya (Ferayanti, 2016), seperti gangguan tidur, cemas, depresi dan panik, masalah tersebut jika dibiarkan jangka panjang akan mempengaruhi kondisi psikologis yang akan menyebabkan gangguan pada kondisi fisiknya seperti emosi yang tidak stabil akan menyebabkan lelah, jenuh dan pusing, sehingga diperlukan mekanisme ketahanan psikologis yang baik. Ketahanan psikologis tersebut akan muncul jika seseorang menggunakan kemampuan psikologisnya dalam berperilaku agar tetap tenang selama krisis/kekacauan untuk beralih dari kejadian tersebut tanpa adanya konsekuensi negatif jangka panjang (Bariyyah Hidayati & ., 2016).

## **METODE**

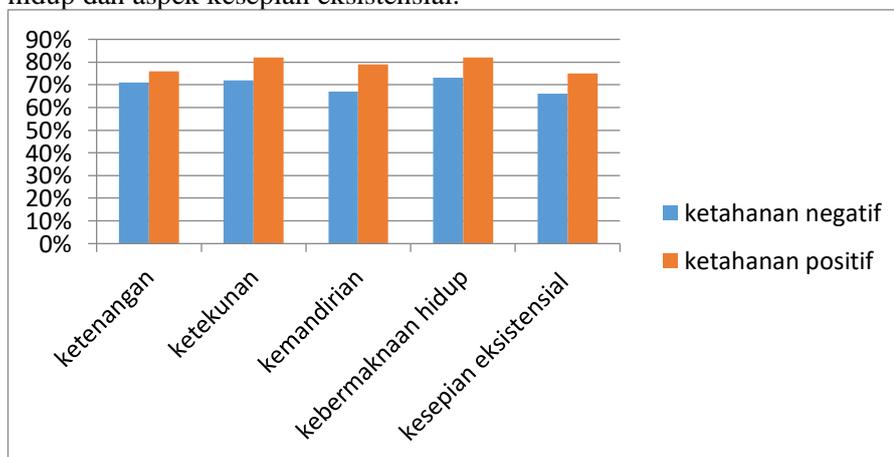
Metode yang di gunakan dalam penelitian ini adalah metode kuantitatif, dengan menggunakan desain penelitian deskriptif. Populasi dalam penelitian ini adalah dihitung berdasarkan siswa siswi yang aktif pada tahun pelajaran 2020/2021 yaitu sebanyak 1.333 siswa dan siswi. Tehnik sampling yang digunakan dalam penelitian ini adalah *Simple random sampling*. Tehnik mengumpulkan data dalam penelitian ini dilakukan dengan menggunakan kuesioner, penelitian dilakukan selama tiga hari berturut-turut melalui *google formulir*.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

**Tabel 1. Distribusi frekuensi Gambaan ketahanan psikologis remaja di era pandemi covid - 19**

Ketahanan psikologis	Frekuensi	Presentase
Sangat rendah	18	18,0%
Rendah	41	41,0%
Aktif rendah	26	26,0%
Sedang	12	12,0%
Cukup tinggi	3	3,0%
Tinggi	0	0,0%
<b>Total</b>	<b>100</b>	<b>100,0%</b>

Berdasarkan Tabel 1, dapat dilihat hasil penelitian menunjukkan gambaran ketahanan psikologis yang negatif di era pandemi covid-19 pada remaja smk nu ungaran sebagian besar dalam kategori rendah yaitu sebanyak 41,0% ,sangat rendah sebanyak 18,0% dan aktif rendah sebanyak 26,0% sehingga total keseluruhan remaja di smk nu yang memiliki ketahanan psikologis yang negatif sejumlah 85 orang (85,0%), sedangkan responden yang memiliki ketahanan psikologis yang baik pada era pandemi covid-19 ini berada pada kategori sedang sebanyak 12,0% dan pada kategori cukup tinggi sebanyak 3,0% sehingga total keseluruhan remaa di SMK NU Ungaran yang memiliki ketahanan psikologis yang positif sejumlah 15 orang (15,0%). Ketahanan psikologis negatif pada remaja di SMK NU Ungaran dapat dilihat dari indikator yang dapat mempengaruhi ketahanan psikologis remaja di era pandemi covid-19 yakni ketenangan, ketekunan, kemandirian, kebermaknaan hidup dan aspek kesepian eksistensial.



**Gambar 1. Diagram Indikator Ketahanan psikologis remaja.**

Berdasarkan Gambar 1, dapat dilihat hasil penelitian menunjukkan gambaran ketahanan psikologis remaa yang dilihat dari indikator ketahanan psikologis, pada indikator ketenangan, responden dengan ketahanan psikologis negatif memiliki skor yang lebih rendah yakni 70%, sedangkan responden yang memiliki ketahanan psikologis positif memiliki skor yang lebih tinggi yakni 76%. Responden dengan ketahanan psikologis negatif cenderung memilih skor yang rendah dalam menjawab pertanyaan pada indikator ketenangan yakni 1 – 5 dengan skor maksimal 7, dari hasil penelitian ini responden yang memiliki tingkat ketahanan psikologis negatif sebagian besar menyebutkan merasakan gangguan pola tidur, pusing dan capek karena tidak melakukan apa-apa dan hanya beraktivitas didalam rumah saja sebagai akibat dari pandemi covid-19, sehingga responden

pada penelitian ini yang memiliki ketenangan jiwa yang kurang baik dipengaruhi oleh suasana jiwa yang tidak seimbang sehingga menyebabkan responden menjadi gelisah dan cemas. Responden yang memiliki ketahanan psikologis negatif cenderung memiliki ketenangan batin yang kurang baik, ketenangan batin yang kurang baik nantinya akan mempengaruhi kesehatan mentalnya sehingga mereka sulit untuk bangkit kembali menghadapi permasalahan-permasalahan yang sedang terjadi di era pandemi Covid-19 (American Journal of Sociology, 2019).

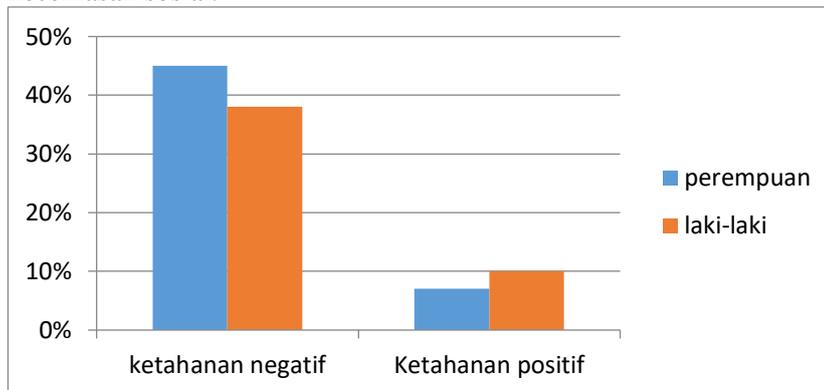
Selain dilihat dari indikator ketenangan, ketahanan psikologis remaja juga dipengaruhi oleh indikator ketekunan. Dari hasil penelitian responden dengan ketahanan psikologis negatif cenderung memiliki skor yang lebih rendah pada indikator ketenangan yakni sebanyak 72%, sedangkan 82% responden dengan ketahanan psikologis positif lebih tinggi pada indikator ketekunan, dari hasil penelitian didapatkan responden mengatakan keluhan mereka tentang permasalahan mengenai pembelajaran jarak jauh ini, mereka menyebutkan cenderung tidak bisa memahami pelajaran yang disampaikan oleh guru, sehingga permasalahan tersebut akan berpengaruh pada pencapaian belajar remaja dan ketrampilan remaja karena mereka kehilangan kompetensi sosial yang berada di sekolah, menurut dinas pendidikan, pembelajaran tatap muka di kelas menghasilkan pencapaian belajar yang lebih baik daripada PJJ (diana wijaya, 2020).

Pada faktor indikator kemandirian kaitannya dalam kemandirian belajar pada saat pandemi covid-19 responden dengan ketahanan psikologis negatif mengalami penurunan dalam kemandirian belajar, responden dengan ketahanan psikologis negatif memiliki skor pada indikator kemandirian yang cenderung rendah yakni 67% dan responden dengan ketahanan psikologis positif memiliki skor kemandirian yang lebih tinggi yakni 87%, mereka menyatakan keluhan mengenai kondisi permasalahan pembelajaran jarak jauh ini, mereka merasa bosan dan jenuh dengan metode pembelajaran jarak jauh seperti saat ini, faktor lain menyebutkan karena minimnya interaksi timbal balik antara murid dan guru dalam PJJ menyebabkan siswa menjadi malas belajar (Liputan6.com, 2020), namun mereka dituntut untuk mengatasi semua permasalahannya sendiri dengan keterbatasan yang ada saat ini.

Menurut Chen (2020) Seseorang yang dapat menemukan makna hidupnya akan terhindar dari rasa putus asa dan berani menghadapi berbagai tantangan hidup, berdasarkan pernyataan tersebut dilihat dari penelitian ini pada skor indikator kebermaknaan hidup, sebanyak 73,0 % responden dengan ketahanan negatif dan sebanyak 82,0% dengan ketahanan positif mengakui bahwa hidup di era pandemi covid-19 ini memiliki arti, meskipun di era pandemi covid-19 ini banyak keterbatasan untuk melakukan segala sesuatu dengan normal. Responden menyatakan bahwa mereka masih tertarik dengan hal-hal yang menurut mereka penting sehingga mereka menganggap dirinya adalah orang yang mempunyai tekad dan memiliki tujuan dalam hidup saat ini.

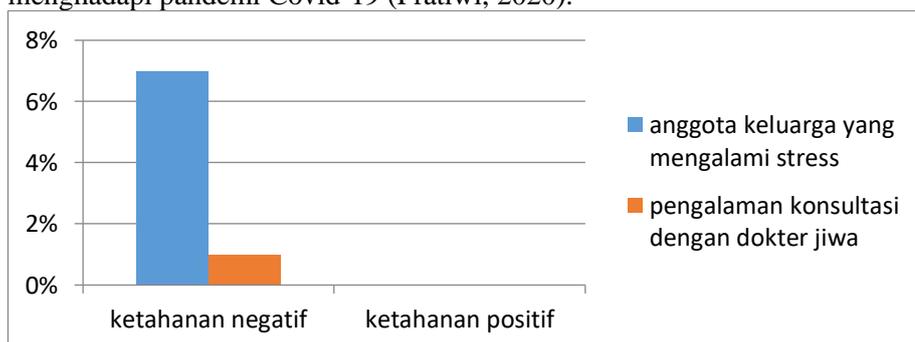
Pada indikator kesepian eksistensial menunjukkan bahwa skor responden dengan ketahanan psikologis negatif sebanyak 66% sedangkan responden dengan ketahanan psikologis positif sebanyak 75%, dapat diartikan bahwa responden dengan ketahanan psikologis negatif cenderung mengalami kesepian pada saat pandemi Covid-19 saat ini, responden menunjukkan mengalami kesepian saat pandemi covid-19 ini, ditandai dengan gangguan pola tidur, kelelahan pada fisik, kebosanan dan lebih banyak menghabiskan waktu di dunia maya / sosial media, menurut (Rachmayani & Kurniawati, 2017) menggunakan media sosial untuk menggantikan hubungan asli malah dapat meningkatkan rasa kesepian yang bisa memicu timbulnya perasaan negatif seperti merasa terisolasi, tidak berguna, dll. Kesepian eksistensial sebagai dampak karena pandemi covid-19 jika berlangsung secara terus menerus terlebih pada masa pandemi yang tidak dapat dipastikan waktunya akan

memicu terjadinya gangguan kesehatan mental seperti stres, depresi dan gangguan kecemasan sosial.



**Gambar 2. Diagram Karakteristik berdasarkan Jenis kelamin Responden.**

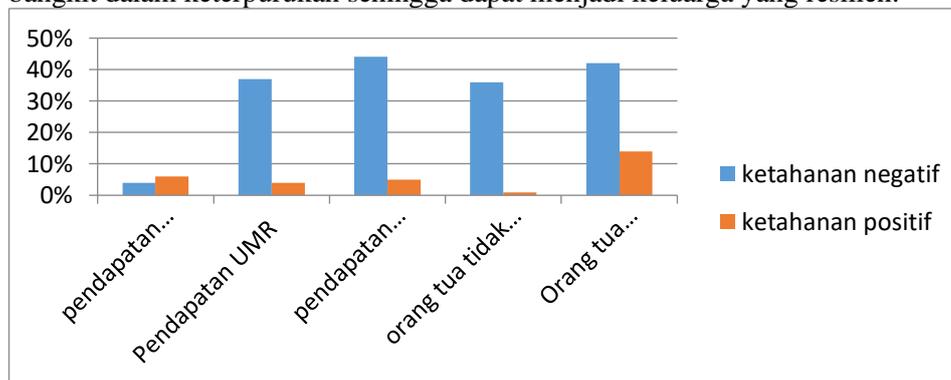
Berdasarkan Gambar 2, dapat dilihat hasil penelitian menunjukkan ketahanan psikologis yang negatif yakni sebanyak 45,0% responden, siswa laki-laki sebanyak 38,0% responden, sedangkan pada ketahanan psikologis positif lebih didominasi oleh siswa laki-laki yakni sebanyak 10,0% responden, dan siswa perempuan sebanyak 7,0% responden. Hasil penelitian ini didapatkan sebagian siswa perempuan yang memiliki ketahanan psikologis negatif dalam kategori aktif rendah sebanyak 14 orang (14,0%) sedangkan pada siswa laki-laki sebanyak 12 orang (12,0%), pada kategori rendah siswa perempuan sebanyak 21 orang (21,0%) sedangkan siswa laki-laki sebanyak 18 orang (18,0%), pada kategori sangat rendah juga didominasi oleh siswa perempuan yakni sebanyak 10 orang (10,0%) sedangkan siswa laki-laki sebanyak 8 orang (8,0%). Pada kategori sedang keatas yaitu pada kategori sedang, cukup tinggi, dan tinggi lebih dominan siswa laki-laki daripada siswa perempuan yaitu pada kategori sedang siswa laki-laki sebanyak 8 orang (8,0%) pada siswa perempuan sebanyak 6 orang (6,0%), lalu pada kategori cukup tinggi siswa laki-laki sebanyak 2 orang (2,0%) dan siswa perempuan sebanyak 1 orang (1,0%), tidak terdapat siswa perempuan dan laki-laki pada kategori tinggi. Menurut pakar kejiwaan Universitas Gajah Mada yakni dr Rony Tri Wirasto menyatakan kaum perempuan menjadi kelompok rentan stress saat menghadapi pandemi Covid-19 (Pratiwi, 2020).



**Gambar 3. Diagram Karakteristik berdasarkan Riwayat kesehatan jiwa responden.**

Berdasarkan gambar 3, dapat dilihat hasil penelitian menunjukkan terdapat 7,0% responden dengan ketahanan psikologis negatif memiliki anggota keluarga yang mengalami gangguan kesehatan jiwa, dan tidak terdapat responden dengan ketahanan psikologis positif yang memiliki anggota keluarga yang mengalami gangguan kesehatan jiwa, disisi lain didapatkan hasil penelitian bahwa sebagian besar responden tidak mempunyai riwayat konsultasi dengan dokter jiwa yakni sebesar 99,0%. Pandemi Covid-19 merupakan tambahan stresor bagi orang yang mengalami gangguan kesehatan jiwa yang memungkinkan orang yang telah pulih dari gangguan jiwa beresiko kambuh (Kemenkes,

2020). Pandemi covid-19 ini membawa perubahan pada setiap keluarga terutama perubahan kebiasaan baik di sektor sosial, pendidikan, kesehatan, ekonomi,dll. Tingkat ketahanan keluarga dalam menghadapi pandemi covid-19 saat ini menjadi hal yang relevan, ketahanan keluarga merupakan hal yang harus diupayakan secara maksimal oleh seluruh anggota keluarga agar suatu keluarga dapat mengatasi sebuah tantangan dalam hidup serta bangkit dalam keterpurukan sehingga dapat menjadi keluarga yang resilien.



**Gambar 4. Diagram Karakteristik berdasarkan Faktor ekonomi responden.**

Berdasarkan gambar 4, dapat dilihat hasil penelitian menunjukkan Responden dengan ketahanan psikologis negatif orang tuanya cenderung memiliki pendapatan dibawah UMR yaitu sebanyak 44,0%, mereka menyebutkan bahwa terjadi masalah kesulitan ekonomi pada keluarga mereka. Masalah kesulitan ekonomi pada keluarga membuat dilema dalam menjalankan kehidupan sehari-hari, dengan kondisi ekonomi yang sulit akan memicu adanya penurunan imun tubuh sehingga rentan terjangkit covid-19 yang menurut (Sina, 2020). Dalam masalah kesulitan ekonomi saat pandemi covid-19 pada keluarga membuat kesejahteraan keluarga mengalami tekanan psikologis sehingga kesejahteraan psikologi (*psychology well being*) menurun drastis. Dimensi ketahanan ekonomi keluarga saat ini juga dinilai dari tingkat tabungan keluarga, dari hasil penelitian ini menunjukkan 56,0% keluarga responden memiliki tabungan, namun jika pandemi covid-19 ini berlangsung dalam jangka panjang maka lama kelamaan tabungan tersebut akan habis sehingga menimbulkan masalah pada kesejahteraan psikologis keluarga. Tekanan kesulitan ekonomi yang tinggi akan menyebabkan pada penurunan tingkat psikologis remaja, menurut (Susilawati et al., 2020) status sosial ekonomi keluarga yang rendah akan memicu tingkat stress pada anggota keluarga, terlebih pada saat pandemi saat ini remaja dengan ketahanan psikologis negatif mengeluhkan kondisi ekonomi keluarganya yang sulit, keluarga dengan status ekonomi yang sulit cenderung kesulitan dalam memenuhi kebutuhan sehari-hari nya. Menurut (Wahlbeck et al., 2011) dampak dari terjadinya krisis ekonomi akan menyebabkan pada krisis kesehatan mental seseorang, di masa pandemi covid-19 membawa pengaruh yang besar pada dimensi ketahanan ekonomi keluarga saat ini.

## KESIMPULAN DAN SARAN

ketahanan psikologis remaja di era pandemi covid - 19 memiliki emosionalitas yang negatif, cenderung melihat dan bereaksi terhadap masa pandemi Covid-19 ini sebagai sesuatu yang mengancam, menyedihkan, dan memandang dirinya sebagai seseorang yang lemah, sedangkan remaja yang memiliki ketahanan psikologis positif hanya sebanyak 15,0% dapat diartikan mereka memiliki emosionalitas yang positif, terbuka terhadap masa pandemi Covid-19 sehingga cenderung yakin dan mampu dalam menghadapi masalah, segala kesulitan yang ada dan mampu mengontrol dirinya sendiri. Bagi peneliti selanjutnya diharapkan dapat melanjutkan dan mengembangkan hasil penelitian ini misalnya dengan meneliti indikator-indikator lain yang bisa berpengaruh terhadap ketahanan psikologis

khususnya pada remaja faktor-faktor pengganggu atau faktor-faktor, serta masih banyak terdapat karakteristik tambahan yang belum diteliti pada penelitian ini yang bisa berpengaruh pada variabel penelitian ini.

#### DAFTAR PUSTAKA

- American Journal of Sociology. (2019). 濟無No Title No Title. *Journal of Chemical Information and Modeling*, 53(9), 1689–1699.
- Bariyyah Hidayati, K., & . M. F. (2016). Konsep Diri, Adversity Quotient dan Penyesuaian Diri pada Remaja. *Persona: Jurnal Psikologi Indonesia*, 5(02), 137–144. <https://doi.org/10.30996/persona.v5i02.730>
- Chen, C., Zhang, Y., Xu, A., Chen, X., & Lin, J. (2020). Reconstruction of meaning in life: Meaning made during the pandemic of COVID-19. *International Journal of Mental Health Promotion*, 22(3), 173–184. <https://doi.org/10.32604/IJMHP.2020.011509>
- diana wijaya, L. (2020). *Dampak Negatif dan Positif Pembelajaran Jarak Jauh Selama Pandemi Covid-19*. <https://metro.tempo.co/>
- Ferayanti. (2016). *Hubungan Mekanisme Koping Dengan Kemampuan Perkembangan Psikososial Remaja Di Madrasah Tsanawiyah Mu'allimaat Muhammadiyah Yogyakarta*.
- Kemenkes. (2020). Direktorat Jenderal Pencegahan dan Pengendalian Penyakit Kementerian Kesehatan RI Tahun 2020. *Germas*, 1–64.
- Liputan6.com. (2020). *Survei KPAI: Belajar di Rumah Selama COVID-19 Bikin Anak Stres dan Lelah*. <https://www.liputan6.com/health/read/4251622/survei-kpai-belajar-di-rumah-selama-covid-19-bikin-anak-stres-dan-lelah> [www.liputan6.com](http://www.liputan6.com)
- Pratiwi, G. (2020, May 8). *Ahli Jiwa UGM: Perempuan Lebih Rentan Stres di Masa Pandemi Covid-19*. <https://www.pikiran-rakyat.com/>
- Rachmayani, D., & Kurniawati, Y. (2017). Studi Awal : Gambaran Literasi Kesehatan Mental Pada Remaja Pengguna Teknologi. *Universitas Brawijaya Malang*, 91–100.
- satgascovid19. (2020). *Lindungi Kesehatan Jiwa Anak dan Remaja Saat Masa Pandemi COVID-19*. <https://covid19.go.id/p/berita/lindungi-kesehatan-jiwa-anak-dan-remaja-saat-masa-pandemi-covid-19> [www.Covid19.Go.Id](http://www.Covid19.Go.Id)
- Sina, P. G. (2020). Ekonomi Rumah Tangga Di Era Pandemi Covid-19. *Journal of Management: Small and Medium Enterprises (SMEs)*, 12(2), 239–254. <https://doi.org/10.35508/jom.v12i2.2697>
- Susilawati, S., Falefi, R., & Purwoko, A. (2020). Impact of COVID-19's Pandemic on the Economy of Indonesia. *Budapest International Research and Critics Institute (BIRCI-Journal): Humanities and Social Sciences*, 3(2), 1147–1156. <https://doi.org/10.33258/birci.v3i2.954>
- Wahlbeck, K., Anderson, P., Basu, S., McDaid, D., & Stuckler, D. (2011). Impact of economic crises on mental health. *World Health*, 34. <http://www.euro.who.int/en/home>