

HUBUNGAN RESILIENSI AKADEMIK DENGAN STRES, KECEMASAN DAN DEPRESI REMAJA SMA DI MASA PANDEMI COVID-19

Nabila Putri Afiffah^{1,*}, Ice Yulia Wardani²

¹Program Studi Sarjana Fakultas Ilmu Keperawatan Universitas Indonesia, Depok, Jawa Barat

²Departemen Jiwa Fakultas Ilmu Keperawatan Universitas Indonesia, Depok, Jawa Barat

*) *E-mail*: naput.afiffah72@gmail.com

ABSTRAK

Tujuan penelitian: Mengidentifikasi hubungan resiliensi akademik dengan stres, kecemasan, dan depresi remaja SMA di masa pandemi *coronavirus disease* (COVID-19). **Metode:** Penelitian ini menggunakan metode deskriptif kuantitatif. Responden sebanyak 412 remaja dengan kriteria inklusi yaitu remaja SMA yang melakukan belajar dari rumah selama pandemi COVID-19. Penelitian ini menggunakan *purposive sampling* dan periode pengambilan data pada bulan November 2021. Instrumen yang digunakan yaitu *Academic Resilience Scale* (ARS-30) dan *Depression Anxiety Stress Scale-21* (DASS-21). Analisis data yang digunakan ialah analisis bivariat dengan uji *Sommers'd*. **Hasil:** Responden paling banyak berada pada kategori resiliensi akademik sedang, yaitu 286 orang (69,4%), tingkat stres dan depresi lebih banyak pada kategori normal, sedangkan tingkat kecemasan lebih banyak pada kategori sangat berat. Ada hubungan yang signifikan antara resiliensi akademik dengan stres, kecemasan, dan depresi pada remaja (*p value* < 0,05). Semakin rendah resiliensi akademik remaja, semakin tinggi tingkat gangguan mental seperti stres, kecemasan, dan depresi. **Diskusi:** Di masa pandemi ini, resiliensi akademik sangat berguna dalam menghadapi berbagai tantangan. Remaja yang mempunyai resiliensi akademik rendah ialah mereka yang mempunyai tingkat kecemasan sangat berat. Ketahanan remaja di masa pandemi ini harus diupayakan agar dapat beradaptasi dan meningkatkan kesehatan psikologis remaja. **Kesimpulan:** Hasil penelitian ini diharapkan bisa memberikan informasi kepada institusi pendidikan supaya memiliki program yang terstruktur untuk meningkatkan masalah kesehatan mental pada remaja seperti melakukan bimbingan konseling pada remaja, proses pembelajaran yang lebih efektif dan kondusif, serta model pembelajaran dan mengajar di sekolah yang dilakukan lebih bervariasi.

Kata Kunci: depresi, kecemasan, remaja, resiliensi akademik, stres

Correlation of Academic Resilience with Stress, Anxiety, and Depression among High School Adolescents During the Covid-19 Pandemic

ABSTRACT

Objective: to identify the correlation between academic resilience with stress, anxiety, and depression among high school adolescents during the COVID-19 pandemic. **Methods:** A quantitative descriptive method was employed in this study. The respondents included 412 adolescents who met the inclusion criteria of being high school students engaged in remote learning during the COVID-19 pandemic. Purposive sampling was used, and data collection was conducted in November 2021. The instruments utilized were the Academic Resilience Scale (ARS-30) and the Depression Anxiety Stress Scale-21 (DASS-21). Bivariate analysis employing the Somers'd test was performed to analyze the data. **Results:** the most respondents were in the category of moderate academic resilience, namely 286 people (69.4%), the levels of stress and depression were more in the normal category, while the anxiety level was more in the very severe category. There was a significant correlation between academic resilience with stress, anxiety, and depression among adolescents (*p-value* < 0.05). The lower the academic resilience of adolescents, the higher the level of mental disorders such as stress, anxiety and depression. **Discussion:** During this pandemic, academic resilience is very useful in facing various challenges. Adolescents who have low academic resilience are those who have very high levels of anxiety. Adolescent resilience during this pandemic must be sought so that they can adapt and improve the psychological

health of adolescents. **Conclusion:** The results of this study provide valuable insights for educational institutions to have a structured programs to address the mental health concerns of adolescents, including counseling guidance, more effective and conducive learning processes, and diverse teaching and learning models in schools.

Keywords: depression, anxiety, adolescents, academic resilience, stress

LATAR BELAKANG

Komite Penanganan COVID-19 dan Pemulihan Ekonomi Nasional (KPCPEN) menyatakan bahwa terdapat 765.350,00 kasus terkonfirmasi *coronavirus disease* (COVID-19) secara nasional pada tanggal 7 Januari 2021. Terdapat tiga wilayah tertinggi yaitu 195.301,00 di Jakarta, 91.131,00 di Jawa Barat dan 88.642,00 di Jawa Timur (KPCPEN, 2020). World Health Organization (WHO) pada tahun 2020 menyatakan bahwa COVID-19 merupakan penyakit menular yang disebabkan virus corona yang terjadi di seluruh dunia dan menjadi sebuah pandemi (WHO, 2020a).

Direktur Jenderal WHO menyatakan bahwa COVID-19 dikategorikan sebagai sebuah pandemi karena adanya peningkatan pesat jumlah kasus yang terkonfirmasi (WHO, 2020b). Peningkatan pesat jumlah kasus terkonfirmasi tersebut salah satunya terjadi di Indonesia. Jumlah kasus COVID-19 yang terus meningkat akan berdampak terhadap banyak hal, salah satunya pendidikan anak sekolah.

Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan Republik Indonesia (Kemendikbud RI) meluncurkan sebuah program, yaitu belajar dari rumah karena adanya penyebaran COVID-19. Program tersebut dapat dilakukan dengan luar jaringan (luring) maupun dalam jaringan (daring) (Kemendikbud RI, 2020a). Selama masa pandemi program belajar dari rumah dilakukan secara serentak di setiap sekolah. Program tersebut kemungkinan memiliki beberapa kendala seperti sulitnya berkonsentrasi dan adanya peningkatan rasa jenuh sehingga menimbulkan potensi gangguan pada kesehatan jiwa (Kemendikbud RI, 2020b). Program belajar dari rumah pada kondisi pandemi COVID-19 memerlukan adaptasi

dari kebiasaan baru karena apabila seseorang tidak dapat beradaptasi, kemungkinan akan timbul gangguan mental pada dirinya.

Stres merupakan reaksi yang timbul pada seseorang ketika ada perubahan pada lingkungan, baik secara fisik maupun emosional yang mengharuskan orang tersebut beradaptasi (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia [Kemenkes RI], 2018). Stres di masa pandemi COVID-19 kemungkinan terjadi karena adanya jarak sosial yang akan membuat seseorang merasa kesepian. Centers for Disease Control and Prevention (CDC) pada tahun 2020 menyatakan bahwa stres di masa pandemi COVID-19 akan menyebabkan perasaan takut dan khawatir akan kesehatannya, adanya perubahan pola tidur, sulit berkonsentrasi, dan dapat memperburuk kondisi mental pada seseorang (CDC, 2020). Beberapa kelompok dapat menanggapi stres selama pandemi, salah satunya anak remaja.

Hasil penelitian kualitatif Ananda dan Apsari (2020) menyatakan bahwa stres yang dialami remaja pada masa pandemi COVID-19 akan berdampak terhadap perkembangan remaja karena adanya berbagai perubahan kondisi, seperti belajar melalui *online*, remaja tidak dapat bertemu dengan teman-temannya, dan sering bermain *gadget*. Kondisi tersebut mengakibatkan remaja berperilaku berbeda, seperti lebih sering mengurung di kamar agar dapat melampiaskan kebosannya, mudah marah, menangis, dan mengkhawatirkan sesuatu. Secara psikologis, stres juga dapat menimbulkan kecemasan pada seseorang.

Kecemasan yang dialami remaja dapat terjadi pada masa pandemi COVID-19. Berdasarkan penelitian Fitria dan Ifdil (2020), tingkat kecemasan remaja 54% berada pada

kategori tinggi di masa pandemi COVID-19. Kecemasan pada remaja memiliki beberapa dampak, seperti sulitnya fokus ketika belajar, kurangnya tidur atau insomnia, serta emosi yang berubah. Pada remaja yang tidak dapat beradaptasi dengan adanya kondisi tersebut, akan timbul rasa sedih dan keputusasaan yang kemungkinan akan membuat remaja depresi.

Depresi pada remaja memiliki beberapa gejala, seperti adanya perasaan sedih dan putus asa, mudah tersinggung, adanya perubahan pola tidur dan pola makan, konsentrasi menurun, kehilangan energi, tidak tertarik pada hal yang menyenangkan, memiliki pikiran dan berperilaku untuk melukai diri sendiri, dan merasa tidak berharga (CDC, 2020). Hasil penelitian Hasanah dkk. (2020) menyatakan bahwa pada 147 mahasiswa di masa pandemi COVID-19 ini, tingkat depresi mahasiswa sebesar 21,1% berada pada kategori ringan, 17% berada pada kategori sedang, serta banyak mahasiswa yang mengalami gejala depresi yang tidak teridentifikasi.

Gangguan depresi pada prevalensi global selama wabah COVID-19 diperkirakan sebesar 3,44% yang menunjukkan tujuh kali lebih tinggi daripada proporsi depresi pada populasi umum (Bueno-Notivol dkk., 2020). Depresi pada remaja diakibatkan salah satunya oleh tekanan yang terjadi pada bidang akademik (Rachmawati, 2020). Remaja membutuhkan kemampuan mengatasi berbagai permasalahan akademik dengan resiliensi akademik.

Resiliensi akademik merupakan kemampuan dalam mengatasi dan menahan berbagai kesulitan dan peristiwa yang tidak menyenangkan serta keberhasilan dalam beradaptasi dengan perubahan dan ketidakpastian (McEwen, 2011). Hasil penelitian Putri (2021) menyatakan bahwa ada hubungan antara resiliensi akademik dan stres akademik pada mahasiswa baru tahun 2020 dalam melaksanakan pembelajaran jarak jauh (PJJ), yakni semakin tinggi resiliensi akademik,

akan semakin rendah stres akademik.

Hasil penelitian dari Sari, Aryansah, dan Sari (2020) menyatakan bahwa skor tertinggi resiliensi mahasiswa di masa pandemi berada pada kategori sedang, yakni mahasiswa masih merasakan kegelisahan dalam menghadapi masalah selama belajar dari rumah. Akan tetapi, resiliensi pada kategori sedang tersebut harus menjadi perhatian. Resiliensi akademik juga dapat dilakukan remaja dalam beradaptasi dan bertahan di berbagai kesulitan, seperti belajar dari rumah di masa pandemi COVID-19.

Pelaksanaan pembelajaran dari rumah di Indonesia selama pandemi COVID-19 dilakukan dengan memanfaatkan teknologi informasi secara tiba-tiba sehingga mengejutkan di semua lini, mulai dari kabupaten/kota, provinsi, pusat, hingga dunia internasional. Situasi tersebut menghadapi beberapa kendala, seperti adanya perubahan sistem, silabus dan proses pembelajaran secara daring, menumpuknya tugas-tugas untuk siswa, serta orang tua murid yang merasa stres ketika mendampingi proses pembelajaran. Kendala tersebut menjadi penting dalam dunia pendidikan karena secara teknis dan sistem belum siap dalam menjalankan PJJ selama pandemi COVID-19 (Kemendikbud, 2020c).

Kepala Dinas Pendidikan Kabupaten Bekasi melalui webinar mengenai pembelajaran jarak jauh di masa pandemi mengatakan bahwa di Kota Bekasi tidak ada persiapan khusus dalam menghadapi belajar dari rumah karena tidak pernah diperkirakan sebelumnya akan seperti ini, yakni terdapat banyak keluhan dan kendala dari orang tua dan siswa. Salah satunya ialah masalah finansial dalam penyediaan pulsa internet yang menyulitkan orang tua. Keluhan tersebut akan berdampak terhadap siswa dalam mengikuti proses PJJ di masa pandemi COVID-19 (Afifah, 2020). Berdasarkan data Kemendikbud RI, proses belajar mengajar di wilayah Kota Bekasi yang menerapkan belajar dari rumah sebanyak 98,77% dan Kabupaten

Bekasi sebanyak 94,73% pada tanggal 24 Desember 2020 (Kemendikbud RI, 2020d).

Berdasarkan penjelasan tersebut, dapat disimpulkan bahwa apabila remaja tidak dapat beradaptasi terhadap kebiasaan baru, kemungkinan ia akan mengalami gangguan mental. Adaptasi terhadap kebiasaan baru sangat diperlukan di masa pandemi ini oleh setiap individu, khususnya remaja. Dengan demikian, penelitian ini bertujuan untuk mengetahui adanya hubungan resiliensi akademik dengan stres, kecemasan, dan depresi remaja SMA di masa pandemi.

METODE

Penelitian ini menggunakan penelitian kuantitatif dengan desain *cross sectional*. Tempat penelitian ini antara lain SMAN 4 Bekasi, SMAN 10 Bekasi, dan SMAN 14 Bekasi. Waktu penelitian dilakukan dari bulan November 2020 hingga bulan Januari 2021. Sampel penelitian diambil dengan cara *purposive sampling* pada 412 remaja SMA. Pada penelitian ini, kriteria inklusi ialah remaja SMA di Bekasi dan remaja yang bersekolah dengan belajar dari rumah secara daring atau *online* di masa pandemi.

Proses pengumpulan data menggunakan dua kuesioner, yaitu *Academic Resilience Scale* (ARS-30) dan *Depression Anxiety Stress Scale-21* (DASS-21). Kuesioner *Academic Resilience Scale* (ARS-30) yang dikemukakan oleh Cassidy (2016) digunakan untuk mengukur resiliensi akademik dengan hasil uji validitas dinyatakan valid dan uji reliabilitas dengan *Cronbach alpha* sebesar 0,90. Skala tersebut terdiri atas 30 pertanyaan. Aspek yang dinilai dalam kuesioner tersebut terdiri atas *perseverance* (ketekunan), *reflecting and adaptive help-seeking* (mencari bantuan adaptif), dan *negative affect and emotional* (pengaruh negatif dan respons emosional). Dalam menginterpretasikan skor responden, peneliti menggunakan lima kategori jawaban

yang terdiri atas sangat tidak sesuai (STS), tidak sesuai (TS), agak sesuai (AS), sesuai (S), dan sangat sesuai (SS). Penilaian yang digunakan ialah 1: sangat tidak sesuai, 2: tidak sesuai, 3: agak sesuai, 4: sesuai, dan 5: sangat sesuai. Peneliti menggunakan kategori skor dengan nilai tinggi jika $X \geq (M + 1SD)$; sedang jika $(M - 1SD) \leq X < (M + 1SD)$ dan rendah yaitu $X < (M - 1SD)$. Teknik pengumpulan data menggunakan skala yang telah dimodifikasi dari penelitian Kumalasari, Luthfiyani, dan Grasiawaty (2020) dengan judul “Analisis Faktor Adaptasi Instrumen Resiliensi Akademik Versi Indonesia: Pendekatan Eksploratori dan Konfirmatori”. Hasil uji validitas pada 30 *item* dinyatakan valid dan uji reliabilitas dengan *cronbach alpha* sebesar 0,89.

Sementara itu, *Depression Anxiety Stress Scale-21* (DASS-21) yang dikembangkan oleh Lovibond dan Lovibond (1993 dalam McDowell, 2006) digunakan untuk mengukur tingkat stres, kecemasan, dan depresi. Hasil uji validitas DASS-21 dinyatakan valid dan dilakukan uji reliabilitas dengan *Cronbach alpha* masing-masing, yaitu *Cronbach alpha* 0,81 untuk kecemasan, 0,92 untuk depresi, dan 0,97 untuk stres (McDowell, 2006).

Kuesioner ini berbentuk skala Likert yang terdiri dari 21 *item* dengan masing-masing tujuh pertanyaan. Pertanyaan tersebut memiliki skor 0 – 3, yakni 0 untuk tidak pernah mengalami, 1 untuk kadang-kadang, 2 untuk lumayan sering, dan 3 untuk sering sekali. Total skor pada instrumen ini ialah 0 - 21. Kuesioner *Depression Anxiety Stress Scale-21* telah diuji validitas dan reliabilitas oleh Ma’rifah (2014) dengan nilai *cronbach alpha* 0,817 untuk stres, 0,807 untuk kecemasan dan 0,757 untuk depresi. Penelitian ini telah lolos uji etik. Surat pernyataan lolos uji etik didapatkan peneliti dengan Nomor: SK-111/UN2.F12.D1.2.1/ETIK 2021.

Pengolahan data dilakukan dengan memeriksa kelengkapan data yang diisi oleh

responden, melakukan pengodean data-data, selanjutnya memasukkan data secara teliti dan menganalisis data. *Software* yang digunakan ialah program SPSS 20 Windows. Analisis data univariat dilakukan dengan masing-masing variabel dependen dan independen menggunakan uji statistik proporsi. Sementara itu, analisis data bivariat menggunakan uji *Somers' d* untuk menganalisis hubungan kedua variabel.

HASIL PENELITIAN

Hasil penelitian ini menunjukkan data responden berdasarkan usia, yaitu berkisar 14–18 tahun. Usia termuda 14 tahun dan tertua 18 tahun. Remaja SMA pada penelitian ini rata-rata berusia 16,25 tahun dengan median 16 tahun. Berdasarkan Tabel 1, terlihat remaja perempuan lebih banyak daripada remaja laki-laki, yaitu 294 orang (71,4%). Kelas XI menjadi responden paling banyak dalam penelitian ini, yaitu sebanyak 260 orang (63,1%) dari total seluruh responden. Kemudian, status tinggal terdapat 369 orang (89,6%) yang tinggal bersama keluarga inti, 43 orang (10,4%) yang tinggal bersama keluarga besar, dan tidak ada (0%) yang tinggal sendiri pada remaja SMA.

Analisis bivariat dilakukan dengan uji *Sommers' d* pada variabel independen, yaitu resiliensi akademik dengan variabel dependen yaitu stres, kecemasan, dan depresi. Hasil analisis pada Tabel 2 menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara resiliensi akademik dengan stres ($p < \alpha 0,006$), kecemasan ($p < \alpha 0,028$), dan depresi ($p < \alpha 0,000$). Resiliensi akademik dengan stres, kecemasan, dan depresi memiliki arah hubungan negatif.

Berdasarkan Tabel 2, diketahui bahwa pada variabel resiliensi akademik, jumlah responden paling banyak berada pada kategori sedang, yaitu 286 orang (69,4%). Selain itu, pada variabel dependen diperoleh bahwa tingkat stres dan depresi lebih banyak pada

kategori normal, sedangkan tingkat kecemasan lebih banyak pada kategori sangat berat.

DISKUSI

Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara resiliensi akademik dengan stres, kecemasan, dan depresi. Resiliensi akademik adalah kemampuan individu mempertahankan prestasi akademik dengan baik dan keberhasilan mengatasi tantangan akademik walaupun dalam proses pendidikan individu tersebut mengalami kesulitan (Mallick dan Kaur, 2016). Di masa pandemi ini, resiliensi akademik sangat berguna dalam menghadapi berbagai tantangan. Resiliensi akademik memungkinkan siswa menghadapi berbagai kesulitan maupun emosi negatif dalam beradaptasi selama belajar *online* di masa pandemi COVID-19 dan dapat meningkatkan kesehatan mental siswa.

Remaja yang mengalami stres biasanya karena adanya stresor interpersonal, seperti hubungan remaja dengan keluarga, lingkungan sosial, dan berbagai permasalahan di sekolah (Windarwati dkk., 2020). Hasil penelitian ini sejalan dengan penjelasan tersebut bahwa resiliensi akademik tinggi menunjukkan tingkat stres normal sebanyak 37 orang (9,0%) dan resiliensi akademik sedang menunjukkan tingkat stres normal sebanyak 98 orang (23,8%). Sementara itu, resiliensi akademik rendah paling banyak menunjukkan tingkat stres normal, sedang, dan berat sebanyak 13 orang (3,2%).

Penelitian ini menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara resiliensi akademik dan tingkat stres pada remaja. Hasil penelitian tersebut sesuai dengan penelitian Budiyati dan Oktavianto (2020) yang menunjukkan adanya hubungan antara resiliensi dan stres pada remaja dengan p value 0,006 (p value $< 0,05$). Resiliensi akademik dapat dilihat dalam beberapa domain, salah satunya sekolah. Ketahanan remaja di masa

pandemi ini harus diupayakan agar dapat beradaptasi dan meningkatkan kesehatan psikologis remaja.

Hasil penelitian Hawes dkk. (2022) menyatakan bahwa selama pandemi COVID-19, remaja mengalami peningkatan

gejala kecemasan dan sosial. Kecemasan biasanya meningkat dimulai dari akhir masa anak sekolah hingga awal masa dewasa. Analisis penelitian tersebut menunjukkan bahwa ada beberapa kekhawatiran remaja pada sekolah seperti tugas sekolah, ketidakefektifan

Tabel 1. Distribusi karakteristik remaja SMA (n = 412)

Karakteristik Remaja	Frekuensi	Persentase (%)
Jenis Kelamin		
Laki-laki	118	28,6 %
Perempuan	294	71,4 %
Kelas		
X	135	32,8 %
XI	260	63,1 %
XII	17	4,1 %
Status Tinggal		
Keluarga inti	369	89,6 %
Keluarga besar	43	10,4 %
Tinggal sendiri	0	0,0 %

Tabel 2. Hubungan resiliensi akademik dengan stres, kecemasan, dan depresi remaja SMA (n = 412)

Resiliensi Akademik	Tingkat Stres												P Value	r
	Normal		Ringan		Sedang		Berat		Sangat Berat		Total			
	n	%	n	%	n	%	N	%	n	%	N	%		
Tinggi	37	9,0	7	1,7	14	3,4	8	1,9	8	1,9	74	18,0	0,006*	-.154
Sedang	98	23,8	52	12,6	53	12,9	59	14,3	24	5,8	286	69,4		
Rendah	13	3,2	6	1,5	13	3,2	13	3,2	7	1,7	52	12,6		
Total	148	35,9	65	15,8	80	19,4	80	19,4	39	9,5	412	100,0		
Resiliensi Akademik	Tingkat Kecemasan												P Value	r
	Normal		Ringan		Sedang		Berat		Sangat Berat		Total			
	n	%	n	%	n	%	N	%	n	%	n	%		
Tinggi	16	3,9	11	2,7	4	1,0	11	2,7	32	7,8	74	18,0	0,028*	-.134
Sedang	24	5,8	33	8,0	45	10,9	36	8,7	148	35,9	286	69,4		
Rendah	5	1,2	3	0,7	7	1,7	7	1,7	30	7,3	52	12,6		
Total	45	10,9	47	11,4	56	13,6	54	13,1	210	51,0	412	100,0		
Resiliensi Akademik	Tingkat Depresi												P Value	r
	Normal		Ringan		Sedang		Berat		Sangat Berat		Total			
	n	%	n	%	n	%	N	%	n	%	n	%		
Tinggi	44	10,7	14	3,4	6	1,5	2	0,5	8	1,9	74	18,0	0,000*	-.360
Sedang	85	20,6	49	11,9	64	15,5	41	10,0	47	11,4	286	69,4		
Rendah	9	2,2	6	1,5	14	3,4	4	1,0	19	4,6	52	12,6		
Total	138	33,5	69	16,7	84	20,4	47	11,4	74	18,0	412	100,0		

kelas *online*, serta kelulusan maupun kenaikan kelas. Pembelajaran secara *online* akan memicu kecemasan pada remaja dan adanya keterbatasan kehidupan sosial karena harus berada di rumah (Hawes dkk., 2022).

Penelitian ini menunjukkan bahwa remaja yang mempunyai resiliensi akademik rendah ialah mereka yang mempunyai tingkat kecemasan sangat berat, yaitu sebanyak 30 orang (7,3%). Hasil uji statistik menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara resiliensi akademik dan tingkat kecemasan pada remaja. Hasil penelitian Seçer dan Ulas (2020) menunjukkan bahwa resiliensi akademik memediasi hubungan antara sensitivitas kecemasan dan keterikatan sekolah. Masalah keterikatan dan kehadiran sekolah berhubungan dengan masalah psikologis pada remaja, seperti gangguan kecemasan umum dan gangguan *mood* pada remaja sehingga resiliensi akademik berperan sebagai proteksi dalam mengurangi masalah psikologis remaja.

Depresi pada remaja biasanya terjadi karena kondisi emosi yang tidak stabil sehingga muncul beberapa gejala, seperti merasa tertekan, mudah putus asa, tidak adanya kepercayaan diri, serta memikirkan hal yang tidak baik. Perasaan harga diri rendah pada remaja akan muncul karena ketidakmampuan dalam menyelesaikan berbagai permasalahan, melakukan isolasi terhadap lingkungan sekitar, dan pemikiran negatif yang dimiliki seperti ide bunuh diri (Mandasari dan Tobing, 2020).

Resiliensi akademik sangat penting untuk pendidikan dan masa depan remaja. Resiliensi akademik mengajarkan remaja agar dapat menangani dan memahami permasalahan yang sedang dialaminya karena resiliensi tersebut akan membantu remaja untuk mengatasi ketakutan dan kegagalan pada dirinya (Monika dan Shikha, 2020). Penelitian ini menunjukkan bahwa resiliensi akademik kategori sedang lebih banyak, yaitu sebanyak 286 orang (69,4%). Hasil ini sesuai

dengan penelitian Mwangi dkk. (2015) yang menyatakan bahwa mayoritas siswa remaja memiliki resiliensi akademik pada kategori sedang, yakni adanya hubungan positif yang signifikan antara resiliensi akademik dengan prestasi akademik. Hasil penelitian tersebut sesuai dengan penelitian ini, yakni resiliensi akademik dengan stres, kecemasan, dan depresi memiliki arah hubungan negatif. Penelitian ini menunjukkan bahwa semakin rendah resiliensi akademik maka semakin tinggi tingkat stres, kecemasan, dan depresi yang dialami remaja.

Remaja yang memiliki resiliensi yang baik akan lebih kuat, dapat meningkatkan pola pikirnya dalam mengatasi permasalahan, dapat mengatur emosi seperti tetap tenang dalam kondisi stres, serta dapat mempertahankan kondisi kesehatan fisik dan mental walaupun ada tekanan (Eva dkk., 2020). Selain itu, siswa yang tangguh dan mampu bertahan, salah satunya dalam bidang akademik, akan lebih berhasil dan berkembang secara akademik.

Mayoritas remaja yang mengikuti penelitian ini berusia 16 tahun dengan rentang usia 14–18 tahun. Berdasarkan data tersebut, rata-rata usia remaja berada pada tahap masa remaja pertengahan (15–17 tahun). Pada masa remaja pertengahan, biasanya remaja cenderung menarik diri jika merasa sedih dan terluka, sulit dalam meminta bantuan orang lain, serta memiliki perasaan yang tidak adekuat (Potter dan Perry, 2009). Oleh karena itu, masa remaja merupakan masa peralihan dari kanak-kanak menuju dewasa yang kondisi emosionalnya belum stabil.

Responden pada penelitian ini sebagian besar merupakan remaja yang tinggal bersama keluarga inti, yaitu sebanyak 369 orang (89,6%). Mayoritas remaja di Indonesia tinggal bersama keluarga inti yang terdiri atas suami, istri, dan anak (Muttaqin & Ekowarni, 2016). Identitas diri dan peran remaja ditemukan apabila ada keluarga yang senantiasa memberikan pengasuhan dan pendampingan

pada remaja (Trisanti, 2018). Oleh karena itu, peran dalam keluarga penting untuk mendidik remaja dengan penanaman moral dan nilai sejak dini yang akan memengaruhi sikap remaja. Peran keluarga pada remaja sangat penting untuk mencari identitas diri agar tidak terjadi kebingungan identitas remaja.

Peneliti menyadari bahwa pada penelitian ini masih banyak kekurangan. Kedua instrumen yang digunakan oleh peneliti terdiri atas banyak pertanyaan sehingga responden membutuhkan konsentrasi dalam menjawab.

SIMPULAN

Pada penelitian ini disimpulkan bahwa resiliensi akademik remaja SMA berada pada tingkat sedang, sebagian besar remaja mengalami tingkat kecemasan sangat berat, dan terdapat hubungan signifikan antara resiliensi akademik dan stres, kecemasan, dan depresi remaja SMA pada masa pandemi COVID-19. Semakin rendah resiliensi akademik remaja, semakin tinggi tingkat gangguan mental, seperti stres, kecemasan, dan depresi.

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi sumber informasi untuk tenaga kesehatan agar dapat memperhatikan kondisi kesehatan jiwa remaja pada masa pandemi. Hasil penelitian ini juga diharapkan menjadi sumber bagi institusi pendidikan agar dapat menciptakan program khusus untuk mencegah stres, kecemasan, dan depresi pada remaja.

Remaja yang teridentifikasi stres, kecemasan, dan depresi pada tingkat sedang ke tinggi dapat mengoptimalkan pelayanan bimbingan dan konseling. Pelayanan tersebut dilakukan dengan berkonsultasi dan pemberian motivasi oleh guru bimbingan konseling. Guru bimbingan konseling dapat bekerja sama dengan pihak puskesmas terkait peningkatan dan pemberdayaan perawat dalam melakukan pelayanan kesehatan jiwa masyarakat untuk memberikan intervensi promosi kesehatan seperti *cognitive behaviour therapy*.

Remaja juga dapat meningkatkan resiliensi akademik mandiri dengan meningkatkan kepercayaan dirinya, selalu optimis, memiliki hubungan baik dengan orang lain, serta mampu bertahan dan beradaptasi di berbagai kondisi. Penelitian selanjutnya diharapkan memberikan paparan lebih lanjut mengenai faktor-faktor lain yang berhubungan dengan stres, kecemasan, dan depresi.

DAFTAR PUSTAKA

- Afiifah, A. (2020). *Sekitar 40 Persen Siswa di Bekasi Tidak Terjangkau PJJ*. Retrieved from: <http://www.dakta.com/news/25016/sekitar-40-persen-siswa-di-bekasi-tidak-terjangkau-pjj>
- Ananda, S. S. D & Apsari N. C. (2020). Mengatasi Stres pada Remaja saat Pandemi COVID-19 dengan Teknik *Self Talk*. *Prosiding Penelitian & Pengabdian Kepada Masyarakat*, 7(2): 248–256. <https://jurnal.unpad.ac.id/prosiding/article/view/29050/pdf>
- Budiyati, G. A & Oktavianto, E. (2020). Stres dan Resiliensi Remaja dimasa Pandemi COVID-19. *Husada Mahakam: Jurnal Kesehatan*, 10(2): 11–18. <http://husadamahakam.poltekkes-kaltim.ac.id/ojs/index.php/Home/article/view/227>
- Bueno-Notivol, J., Gracia-Garcia, P., Olaya, B., Lasheras, I., Lopez-Anton, R & Santabarbara, J. (2020). Prevalence of depression during the COVID-19 outbreak: A meta-analysis of community-based studies. *International Journal of Clinical and Health Psychology*, 21(1): 100196.
- Cassidy, S. (2016). The Academic Resilience Scale (ARS-30): A New Multidimension Construct Measure. *Frontiers in Psychology*, 7: 1787. doi: 10.3389/fpsyg.2016.01787.
- CDC. (2020). *Coping with Stress*. Retrieved from: <https://www.cdc.gov/>

- coronavirus/2019-ncov/daily-life-coping/managing-stress-anxiety.html.
- Eva, N., Parameitha, D. D., Farah, F. A & Nurfitriana, F. (2020). Academic Resilience and Subjective Well-Being amongst College Students using Online Learning during the COVID-19 Pandemic. *International Conference of Psychology, KnE Social Sciences*, pages 202–214. <https://doi.org/10.18502/kss.v4i15.8206>.
- Fitria, L & Ifdil, I. (2020). Kecemasan Remaja Pada Masa Pandemi Covid-19. *Jurnal Educatio (Jurnal Pendidikan Indonesia)*, 6(1): 1-4. <https://doi.org/10.29210/120202592>.
- Hasanah, U., Fitri, N. L., Supardi & Livana, P. H. (2020). Depresi pada Mahasiswa Selama Masa Pandemi COVID-19. *Jurnal Keperawatan Jiwa*, 8(4): 421-424.
- Hawes, M. T., Szenczy, A. K., Klein, D. N., Hajcak, G & Nelson, B. D. (2022). Increases in depression and anxiety symptoms in adolescents and young adults during the COVID-19 pandemic. *Psychological Medicine*, 52(14): 3222-3230.
- Kemendikbud RI. (2020a). *Perluas Akses Belajar di Masa Covid-19, Mendikbud Luncurkan Program Belajar dari Rumah*. Retrieved from: <https://www.kemdikbud.go.id/main/blog/2020/04/perluas-akses-belajar-di-masa-covid19-mendikbud-luncurkan-program-belajar-dari-rumah>
- Kemendikbud RI. (2020b). *Penyesuaian Keputusan Bersama Empat Menteri tentang Panduan Pembelajaran di Masa Pandemi COVID-19*. Kementrian Pendidikan dan Kebudayaan. Retrieved from: <https://www.kemdikbud.go.id/main/blog/2020/08/penyesuaian-keputusan-bersama-empat-menteri-tentang-panduan-pembelajaran-di-masa-pandemi-covid19>.
- Kemendikbud RI. (2020c). *Pembelajaran Online di Tengah Pandemi COVID-19, Tantangan yang mendewasakan*. Retrieved from: <https://pusdatin.kemdikbud.go.id/pembelajaran-online-di-tengah-pandemi-covid-19-tantangan-yang-mendewasakan/>
- Kemendikbud RI. (2020d). *Daftar Proses Belajar Mengajar Satuan Pendidikan di Masa Pandemi Covid-19*. Retrieved from: <http://sekolah.data.kemdikbud.go.id/kesiapanbelajar/pbm/prov/020000>
- Kemenkes. (2018). Apakah Stres itu?. Retrieved from: <http://p2ptm.kemkes.go.id/infographic-p2ptm/stress/page/15/apakah-stres-itu>.
- KPCPEN. (2020). *Peta Sebaran Kasus Per Provinsi*. Retrieved from: <https://covid19.go.id/peta-sebaran>
- Kumalasari, D., Luthfiyani, N. A & Grasiawaty, N. (2020). Analisis Faktor Adaptasi Instrumen Resiliensi Akademik Versi Indonesia: Pendekatan Eksploratori dan Konfirmatori. *JPPP - Jurnal Penelitian Dan Pengukuran Psikologi*, 9(2): 84–95. <https://doi.org/10.21009/jppp.092.06>
- Ma'rifah, A. D. (2014). *Hubungan Kualitas Tidur dengan Tingkat Stres, Kecemasan dan Depresi pada Mahasiswa Keperawatan* [Undergraduate thesis]. Program Studi Keperawatan, Fakultas Ilmu Keperawatan, Universitas Indonesia Depok, Indonesia.
- Mallick, M. K & Kaur, S. (2016). Academic Resilience among Senior Secondary School Students: Influence of Learning Environment. *Rupkatha Journal on Interdisciplinary Studies in Humanities*, 8(2): 20-27.
- Mandasari, L. & Tobing, D. L. (2020). Tingkat Depresi dengan Bunuh Diri Pada Remaja. *Indonesian Journal of Health*

- Development*, 2(1). Retrieved from <https://ijhd.upnvj.ac.id/index.php/ijhd/article/view/33/28>
- McDowell, I. (2006). *Measuring Health: A Guide to Rating Scales and Questionnaires*, Third Edition. New York: Oxford University Press, Inc.
- McEwen, K. (2011). *Building Resilience at Work*. Australia: Australian Academic Press.
- Monika & Shikha. (2020). A Study of Academic Resilience among Students of Secondary and Higher Secondary Schools. *International Journal of Science and Research*, 9(5): 1539-1542. <https://doi.org/10.21275/SR20526175818>.
- Muttaqin, D. & Ekowarni, E. Pembentukan Identitas Remaja di Yogyakarta. *Jurnal Psikologi*, 43(3): 231-247.
- Mwangi, C. N., Okatcha, F. M., Kinai, T. K & Ileri, A. M. (2015). Relationship between Academic Resilience and Academic Achievement among Secondary School Students in Kiambu County, Kenya. *International Journal of School and Cognitive Psychology*, S2: 003. <https://doi.org/10.4172/2469-9837.S2-003>.
- Potter, P.A. & Perry, A. G. (2009). *Fundamentals of Nursing*. Singapore: Mosby Elsevier.
- Putri, A. A. (2021). *Hubungan Resiliensi Akademik dengan Stres Akademik Pada Mahasiswa Baru dalam Melaksanakan Pembelajaran Jarak Jauh (PJJ)* [Undergraduate thesis]. Program Studi Psikologi, Fakultas Kedokteran, Universitas Andalas, Padang, Indonesia.
- Rachmawati, A. A. (2020). *Darurat Kesehatan Mental bagi Remaja*. Retrieved from: <https://egsa.geo.ugm.ac.id/2020/11/27/darurat-kesehatan-mental-bagi-remaja/>
- Sari, P. S., Aryansah, J. E & Sari, K. (2020). Resiliensi Mahasiswa dalam Menghadapi Covid 19 dan Implikasinya terhadap Proses Pembelajaran. *Indonesian Journal of Guidance and Counseling: Theory and Application*, 9(1): 17-22.
- Seçer, I., & Ulas, S. (2020). The Mediator Role of Academic Resilience in the Relationship of Anxiety Sensitivity, Social and Adaptive Functioning, and School Refusal With School Attachment in High School Students. *Front Psychol*, 11: 557. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.00557>.
- Trisanti, P. D. (2018). *Perkembangan Psikososial Remaja dengan Ibu menjadi Tenaga Kerja Wanita (TKW)* [Master thesis]. Program Magister Psikologi, Sekolah Pascasarjana, Universitas Muhammadiyah Surakarta, Surakarta, Jawa Tengah, Indonesia.
- WHO. (2020a). *Pertanyaan dan Jawaban Terkait Coronavirus*. World Health Organization. Retrieved from: <https://www.who.int/indonesia/news/novel-coronavirus/qa/qa-for-public>.
- WHO. (2020b). *WHO announces COVID-19 outbreak a pandemic*. Retrieved from: <https://www.euro.who.int/en/health-topics/health-emergencies/coronavirus-covid-19/news/news/2020/3/who-announces-covid-19-outbreak-a-pandemic>.
- Windarwati, H. D., Budiman, A. A., Nova, R., Ati, N. A & Kusumawati, M. W. (2020). The Relationship between Family Harmony with Stress, Anxiety, and Depression in Adolescents. *Jurnal Ners*, 15(2): 185-193. <http://dx.doi.org/10.20473/jn.v15i2.2149>