

Pengaruh Stress Akademik terhadap Resiliensi Pada Remaja di Masa Pandemi COVID-19

Reka Adesty Rahayu, Sulisworo Kusdiyati, Ihsana Sabriani Borualogo

Prodi Psikologi, Fakultas Psikologi

Universitas Islam Bandung

Bandung, Indonesia

r.adestryahayu@gmail.com

Abstract—The COVID-19 pandemic has caused major changes to the education process in Indonesia. This is a challenge for education in Indonesia in implementing distance learning so that the learning process continues. Online learning has become an academic stressor for teenagers with all the changes and difficulties experienced during the Pandemic. So that it takes the ability to adapt to situations that cause stress and improve psychological functions called resilience. The purpose of this study was to determine the effect of academic stress on adolescent resilience during a pandemic. This research was conducted on 2,930 adolescent respondents aged 12-18 in the territory of Indonesia. This study uses a convenience sampling technique and uses an online survey research design. This study uses the Student Life Stress Inventory (SLSI) (Gadzella & Maten, 2005) and the Child and Youth Resilience Measurement Revised (CYRM-R) which has been adapted into Indonesian (Borualogo & Jefferies, 2019). The results of this study indicate that academic stress has a significant negative effect on resilience, meaning that the higher the academic stress, the resilience of adolescents will decrease and vice versa if academic stress is low, the resilience of adolescents is high.

Keywords—*Academic Stress, Adolescent, COVID-19, Resilience.*

Abstrak—Pandemi COVID-19 telah menyebabkan perubahan besar terhadap proses pendidikan di Indonesia. Hal ini menjadi tantangan bagi Pendidikan di Indonesia dalam menerapkan pembelajaran jarak jauh agar proses pembelajaran tetap berlangsung. Pembelajaran daring menjadi stressor akademik bagi remaja dengan segala perubahan dan kesulitan yang dirasakan selama Pandemi. Sehingga dibutuhkan kemampuan beradaptasi dengan situasi yang mengakibatkan stress dan meningkatkan fungsi psikologisnya yang disebut dengan kemampuan resiliensi. Tujuan dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh stress akademik terhadap resiliensi remaja di masa pandemic. Penelitian ini dilakukan kepada 2,930 responden remaja berusia 12-18 di wilayah Indonesia. Penelitian ini menggunakan teknik convenience sampling dan menggunakan desain penelitian online survey. Penelitian ini menggunakan alat ukur Student Life Stress Inventory (SLSI) (Gadzella & Maten, 2005) dan alat ukur resiliensi yaitu Child and Youth Resilience Measurement Revised (CYRM-R) yang telah diadaptasi kedalam Bahasa Indonesia (Borualogo & Jefferies, 2019). Hasil penelitian ini menunjukkan jika stress akademik memiliki pengaruh signifikan yang negatif terhadap resiliensi, artinya semakin tinggi stress akademik maka kemampuan resiliensi remaja akan menurun begitupun sebaliknya jika stress akademik rendah maka kemampuan resiliensi remaja tinggi.

Kata Kunci—*COVID-19, Remaja, Resiliensi, Stress Akademik.*

I. PENDAHULUAN

Pandemi COVID-19 telah menyebabkan perubahan besar terhadap proses pendidikan di Indonesia. Berdasarkan surat edaran Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan (Kemendikbud) no.15 tahun 2020, pemerintah Indonesia mengatur pelaksanaan pembelajaran di masa darurat COVID-19 dengan metode Pembelajaran jarak jauh (PJJ) (Kurniawan, 2020). Proses PJJ tidak dilakukan secara tatap muka melainkan secara dalam jaringan (daring) melalui berbagai *platform* yang mendukung jalannya pembelajaran di masa pandemi ini (Sekar et al., 2020) agar proses pembelajaran di Indonesia tetap berlangsung (Fatimah & Mahmudah, 2020). UNESCO Indonesia melaporkan bahwa pemberlakuan PJJ ini berdampak pada aspek sosial dan Pendidikan remaja (Fatimah & Mahmudah, 2020).

Pembelajaran daring diharapkan mampu untuk meningkatkan kualitas pendidikan di Indonesia dengan memanfaatkan digitalisasi dalam dunia pendidikan. Namun, belum meratanya fasilitas, penerapan yang kurang efektif dan kurangnya kesiapan pemerintah dalam melaksanakan PJJ ini, dapat memunculkan berbagai permasalahan (Hastini et al., 2020). Saat remaja tidak bersekolah untuk waktu yang lama, mereka menjadi kurang aktif secara fisik, kurang terlibat aktif dalam proses belajarnya, mengeluhkan tidak bisa bertemu dengan teman, dan merasakan kelelahan akibat terlalu banyak menghabiskan waktu di depan layar untuk pembelajaran daring (Prime et al., 2020).

Pembelajaran daring menjadi stressor akademik bagi remaja di masa pandemi. Remaja mengeluhkan banyaknya tugas yang diberikan oleh guru, terbatasnya interaksi dengan guru sehingga menyulitkan dalam proses tanya jawab dan mengerjakan tugas, serta deadline tugas yang datang secara bersamaan dalam waktu yang singkat (Oktawirawan, 2020). Kondisi-kondisi tersebut meningkatkan tekanan akademik yang berdampak terhadap kemampuan akademik siswa dalam menjalani pembelajaran daring (Fatimah & Mahmudah, 2020).

Stres akademik merupakan persepsi seseorang terhadap stressor akademik dan bagaimana reaksi mereka menangani stressor tersebut yang terbagi kedalam reaksi emosi, fisik, kognitif dan perilaku (Gadzella & Masten, 2005).

Banyaknya tuntutan akademik di masa pandemi sangat berpengaruh signifikan terhadap stress akademik siswa, dibandingkan dengan sebelum pandemi (Livana et al., 2020). Stress akademik dapat berdampak negative karena dapat menurunkan prestasi akademik dan memicu perilaku maladaptif pada siswa (Mosanya, 2019). KPAI melaporkan bahwa terdapat remaja yang memilih mengakhiri hidupnya akibat banyaknya tekanan dan tuntutan tugas yang belum diselesaikan sejak tahun ajaran baru di masa pandemi (Livina et al., 2020).

Sehingga dibutuhkan kemampuan untuk beradaptasi dengan situasi yang mengakibatkan stress dan meningkatkan fungsi psikologisnya yang disebut dengan kemampuan resiliensi. Ungar (2012) menjelaskan resiliensi sebagai kemampuan individu untuk mengarahkan (Navigate) mereka agar mendapatkan sumber daya secara psikologis, sosial, budaya dan fisik yang dapat menunjang kesejahteraan mereka, serta kemampuan dari individu untuk bernegosiasi (Negotiate) dengan cara yang mampu diterima secara budaya, yang memberikan sumber kesehatan mental, dan memberi individu kesempatan untuk mengalaminya dengan cara yang bermakna secara budaya (Ungar, 2012).

Resiliensi menurut Ungar (2012) merupakan kualitas bersama antara individu dalam berinteraksi dengan *socio-ecologis* nya yang mampu membantu individu untuk bangkit dan menjadi resilien (Borualogo, 2018). Oleh karena itu remaja perlu memiliki kemampuan resiliensi, karena dengan adanya kemampuan resiliensi, remaja akan melihat suatu masalah merupakan sebuah tantangan baginya untuk bangkit (Rioli et al., 2012).

Zhang et al. (2020) mengatakan ketika berada dalam kondisi stress, resiliensi diamati sebagai faktor pelindung yang dapat memainkan peran penting dalam menjaga kesehatan mental selama masa Pandemi COVID-19. Penelitian Rahayu & Djabbar (2019) mengatakan jika remaja dengan stress akademik yang rendah akan menunjukkan kemampuan resiliensi yang lebih tinggi. Namun penelitian Wilda et al. (2015) mengatakan jika tidak terdapat hubungan yang signifikan antara stress akademik dengan kemampuan resiliensi mahasiswa kedokteran di Riau.

Mengingat PJJ di Indonesia menimbulkan berbagai stressor akademik bagi remaja maka dibutuhkan kemampuan untuk beradaptasi dengan keadaan tersebut. Dari adanya kesenjangan pada hasil penelitian terdahulu mengenai keterkaitan stress akademik dengan resiliensi, maka menjadi pertimbangan untuk melakukan penelitian lanjutan mengenai keterkaitan stress akademik dengan resiliensi. Berdasarkan pemaparan tersebut penelitian yang dilakukan di Indonesia masih sangat terbatas dan belum menjawab permasalahan terkait pengaruh stress akademik dan resiliensi pada remaja di masa pandemic COVID-19.

Tujuan penelitian ini ialah ‘untuk melihat gambaran pengaruh stress akademik terhadap resiliensi remaja di masa pandemic COVID-19. Oleh karena itu, dapat ditarik rumusan masalah pada penelitian ini:

1. Bagaimana gambaran Stress Akademik pada Remaja Indonesia di masa Pandemi COVID-19?
2. Bagaimana gambaran Resiliensi pada Remaja Indonesia di masa Pandemi COVID-19?
3. Apakah terdapat pengaruh Stress Akademik terhadap Resiliensi pada remaja di masa Pandemi COVID-19.

II. METODOLOGI

Stress akademik dihayati sebagai sebuah persepsi individu mengenai stressor akademik yang dirasakan meliputi *Frustrations, Conflict, Pressure, Chances* dan *Self-imposed* dan bagaimana reaksi mereka terhadap stressor tersebut yang terbagi kedalam reaksi fisik, emosi, perilaku, dan kognitif.

Resiliensi didefinisikan sebagai kemampuan individu untuk mengarahkan (Navigate) mereka agar mendapatkan sumber daya secara psikologis, sosial, budaya dan fisik yang dapat menunjang kesejahteraan mereka, serta kemampuan dari individu untuk bernegosiasi (Negotiate) dengan cara yang mampu diterima secara budaya, yang memberikan sumber kesehatan mental, dan memberi individu kesempatan untuk mengalaminya dengan cara yang bermakna secara budaya (Ungar, 2012). Resiliensi menurut Ungar (2012) tidak terjadi hanya karena kapasitas yang dimiliki individu saja, melainkan adanya interaksi dengan *socio-ecologis* nya yang mampu membantu individu untuk bangkit dan menjadi resilien (Borualogo, 2018).

Penelitian ini telah mendapatkan ijin dari Komisi Etik Konsorsium Psikologi Ilmiah (K-PIN). Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode kausalitas. Dengan menggunakan Teknik *convenience sampling* dan desain *online survey* di mana pengambilan data dilakukan melalui Google Form. Kemudian terdapat informed consent di mana Orang tua akan memberikan izin kepada remaja untuk menjadi partisipan dalam penelitian ini. Analisis data dilakukan dengan uji regresi linier sederhana, dan statistik deskriptif menggunakan *compare means*. Responden pada penelitian ini ialah remaja usia 12-18 tahun di wilayah Indonesia sebanyak ($N=2,930$; 56.9% perempuan dan laki-laki 43.1%).

Independent Variable penelitian ini adalah Stress akademik dan dependent ialah resiliensi. dengan menggunakan 2 alat. Stress akademik diukur menggunakan Student Life Stress Inventory (SLSI) (Gadzella & Maten, 2005) yang diterjemahkan oleh Wardhani & Imawati (2020). Dengan skala 1-5 di mana 1= ‘Tidak pernah dan 5=’Sangat sering (Gadzella & Maten, 2005). Uji reliabilitas pada item ini menunjukkan skor Cronbach’s Alpha ($\alpha=0.953$).

Resiliensi diukur menggunakan *Child and Youth Resilience Measurement Revised* (CYRM-R) yang telah diadaptasi kedalam konteks budaya Indonesia (Borualogo & Jefferies, 2019). Alat ukur CYRM-R berisikan 17 item dalam mengukur 3 domain dan 2 sub skala, yaitu *Personal/interpersonal subscale* (6 item), *Caregiver/Relational subscale* (10 item), *Domain Individual* (7 item), *Relationship with caregiver* (7 item), *Context/sense*

of belonging (3 item). Dengan skala 1-3 di mana 1= Tidak, 2= Kadang-kadang, 3= Ya. Uji reliabilitas pada alat ukur ini menunjukkan skor Cronbach's Alpha ($\alpha=0.902$).

III. PEMBAHASAN DAN DISKUSI

TABEL 1. KARAKTERISTIK RESPONDEN BERDASARKAN JENIS KELAMIN DAN USIA

Usia	Perempuan		Laki-laki		Total	
	N	%	N	%	N	%
12thn	56	3.0	136	9.6	192	6.2
13thn	114	6.7	122	8.6	236	7.6
14thn	199	11.6	146	10.3	345	11.1
15thn	266	15.7	163	11.5	429	13.8
16thn	333	19.7	177	12.4	510	16.4
17thn	407	21.4	256	18	663	21.3
18thn	293	17.3	262	29.6	555	17.8
total	1,668	56.9	1,262	43.1	2,930	100

Tabel 1 memperlihatkan bahwa ($N=2,930$; 56.9% perempuan dan laki-laki 43.1%). Dan 21.3% responden penelitian ini ialah remaja berusia 17 tahun.

TABEL 2. MEANS SCORE STRESS AKADEMIK BERDASARKAN JENIS KELAMIN

	Perempuan		Laki-laki		Total
	M	SD	M	SD	
Stress akademik	86.69	18.45	78.23	20.35	83.05*
Stressor akademik	53.15	11.28	47.23	12.44	50.60*
Reaksi stressor	33.54	8.98	31.00	9.62	32.44*

Tabel 2. memperlihatkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan berdasarkan jenis kelamin pada mean scores stress akademik remaja di masa pandemi. Di mana remaja perempuan memiliki stress akademik lebih tinggi ($M=86.69$) dibandingkan dengan laki laki ($M=78.23$), artinya remaja perempuan mengahayti stress lebih tinggi dibandingkan laki-laki di masa Pandemi COVID-19. Begitupun pada dimensi stressor akademik yang memiliki perbedaan yang signifikan antara remaja perempuan ($M=53.15$) dengan laki laki ($M=47.23$) artinya remaja perempuan lebih sering mengalami frsutrasi, tekanan, dan konflik saat mengikuti PJJ. Terdapat perbedaan signifikan pada reaksi terhadap stressor, di mana remaja perempuan memiliki nilai mean lebih tinggi ($M=33.54$), dibandingkan laki-laki ($M=31.00$). Artinya remaja perempuan menampilkan reaksi berlebih terhadap aspek fisik, perilaku, emosi dan kognitif.

Hasil ini sejalan dengan penelitian Gadzella (2004) bahwa remaja perempuan memunculkan reaksi berlebih pada aspek perilaku dan kognitifnya seperti, mudah menangis, menyakiti diri sendiri, ketidakmampuan mencari strategi efektif untuk keluar dari masalah sehingga stress yang di rasakan tinggi. Dan perempuan lebih kompetitif

untuk mencapai keunggulan akademik dibandingkan dengan laki-laki (Gadzella, 2004). Dapat disimpulkan bahwa remaja perempuan mengalami stress akademik yang lebih tinggi stressor akademik, dan reaksi terhadap stress yang lebih tinggi dibandingkan dengan remaja laki-laki di masa pandemic.

TABEL 3. MEANS SCORE STRESS AKADEMIK BERDASARKAN USIA

	12	13	14	15	16	17	18	total
	M	M	M	M	M	M	M	M
Stress akademik	72.21	71.75	77.53	83.99	87.89	86.78	85.39	83.05*
Stressor akademik	43.91	43.85	46.92	51.01	54.02	53.03	51.71	50.60*
Reaksi stressor	28.29	27.90	30.61	32.98	33.86	33.75	33.67	32.44*

Tabel 3 memperlihatkan perbedaan signifikan berdasarkan kelompok usia pada mean scores stress akademik remaja di masa pandemi. Remaja berusia 16 tahun memiliki mean yang lebih tinggi ($M=87.89$) jika dibandingkan dengan usia lainnya begitupun stressor akademik ($M=54.02$), dan reaksi terhadap stressor ($M=33.86$) lebih tinggi dibandingkan usia lainnya. Artinya remaja usia 16 memiliki tingkat stress lebih tinggi dibandingkan usia lainnya dan stressor yang dirasakan seperti frustrasi, tekanan, dan konflik yang dirasakan lebih tinggi. Hasil ini sejalan dengan penelitian izzati et al. (2020) bahwa remaja usia 16 merupakan siswa sekolah menengah atas, di mana siswa memiliki banyak tugas yang berat, diuntut untuk mandiri serta adanya harapan-harapan akademik yang tinggi, dan mulai mengkhawatirkan arah karir setelah lulus. Sedangkan pada kelompok usia 12-14 tahun memperlihatkan skor means stress akademik dan kedua dimensinya lebih rendah dibandingkan dengan usia lainnya. Hasil ini sejalan dengan penelitian Izzati et al. (2020) bahwa semakin tinggi usianya, maka semakin tinggi beban dan tuntutan akademik yang dirasakannya dibandingkan usia lainnya.

TABEL 4. MEANS SCORE RESILIENSI BERDASARKAN JENIS KELAMIN

	Perempuan		Laki-laki		Total
	Mean	SD	Mean	SD	
Resiliensi	51.47	7.88	53.47	8.24	52.33*
Personal/inter subscale	18.20	3.53	18.83	3.34	18.47*
Caregiver subscale	31.32	4.73	32.36	5.04	31.77*
Individual domain	21.99	3.54	22.64	3.72	22.27*
Relational domain	20.15	4.05	21.11	3.86	20.56*
Contextual domain	9.33	1.59	9.71	1.67	9.49*

Pada tabel 4 memperlihatkan bahwa terdapat perbedaan signifikan berdasarkan jenis kelamin pada mean score

TABEL 5. MEANS SCORE RESILIENSI BERDASARKAN USIA

	12	13	14	15	16	17	18	total
	M	M	M	M	M	M	Me	M
Resiliensi	54.3 2	54.2 2	53.0 7	51.9 8	51.9 0	51.3 4	52.2 3	52.33 *
PI subscale	19.1 5	19.3 5	18.6 0	18.5 5	18.3 7	18.0 1	18.3 4	18.47 *
Caregiver subscale	32.7 2	32.6 7	32.3 0	31.3 9	31.5 0	31.3 1	31.8 0	31.77 *
individual domain	22.7 7	22.8 3	22.5 3	21.9 7	22.1 1	22.0 1	22.3 8	22.27 *
Relation domain	21.5 9	21.5 5	20.7 7	20.5 9	20.3 9	20.0 2	20.4 3	20.56 *
Context domain	9.95	9.84	9.76	9.42	9.38	9.30	9.41	9.49*

Tabel 5 memperlihatkan bahwa terdapat perbedaan signifikan berdasarkan kelompok usia 12-18 tahun pada mean scores resiliensi di masa pandemi. Remaja yang berusia lebih muda secara konsisten menunjukkan mean scores yang lebih tinggi dibandingkan usia yang lebih tua di masa pandemi. Artinya remaja awal memiliki kemampuan resiliensi yang lebih tinggi dibandingkan remaja akhir. Namun hasil penelitian ini tidak sejalan dengan hasil penelitian Jefferies et al. (2019) bahwa tidak terdapat perbedaan pada kemampuan resiliensi berdasarkan kelompok usia yang dilakukan kepada anak dan remaja berusia 11-19.

TABEL 6. REGRESI LINIER STRESS AKADEMIK TERHADAP RESILIENSI REMAJA

Dependent Variable		<i>B</i>	<i>SE</i>	β	<i>t</i>	Sig.
Resiliensi	Stress akademik	4.710	2.307	-.313	2.042	.042*

*Signifikan pada $p < .05$; Adjusted $R^2 = 0.988$; $F = 343.82$

Pada tabel 6. diketahui bahwa stress akademik ($\beta = -.313$, $p < .05$) memiliki pengaruh signifikan negative terhadap resiliensi remaja di masa pandemi COVID-19. Artinya semakin tinggi stress akademik maka akan menurunkan kemampuan resiliensi remaja begitupun sebaliknya, semakin rendah stress akademik maka resiliensi tinggi. Stress akademik memberikan kontribusi terhadap resiliensi sebesar 9.8%. Hasil ini sejalan dengan penelitian Rahayu & Djabar (2019) bahwa stress akademik berpengaruh signifikan negative terhadap resiliensi remaja. Dan hasil ini juga sejalan dengan penelitian Budiati & Oktavianto (2020) mengatakan bahwa remaja dengan resiliensi tinggi menunjukkan stress akademik yang rendah selama masa pandemi. Artinya dalam keadaan yang terpuruk penuh dengan tekanan, remaja akan remaja akan mengarahkan dirinya kepada sumberdaya-sumberdaya yang dapat membantunya untuk bangkit dan mempertahankan kesejahteraan psikologisnya sehingga mampu untuk

resiliensi remaja di masa pandemic. Di mana remaja laki-laki memiliki skor resiliensi yang lebih tinggi ($M = 53.47$) di bandingkan dengan perempuan (51.47) dalam menghadapi PJJ di masa Pandemi COVID-19. Hasil tersebut bertentangan dengan penelitian Liebenberg et al. (2011) yang menunjukkan bahwa remaja perempuan secara konsisten memiliki skor lebih tinggi pada resiliensi dibandingkan dengan remaja laki-laki (Liebenberg et al., 2011). Pada *personal/intrepersonal* laki-laki memiliki skor lebih tinggi ($M = 18.83$) dibandingkan perempuan (18.20), dan *dan caregiver subscale* laki-laki memiliki skor lebih tinggi ($M = 32.36$) dibandingkan perempuan ($M = 31.32$). Artinya dalam keadaan yang terpuruk remaja laki-laki lebih mudah mengarahkan dirinya kepada sumber daya yang ada dilingkungannya, mampu menceritakan permasalahan akademiknya saat kesulitan, dan kemampuan remaja untuk mengamankan sumberdaya fisik yang diberikan keluarganya seperti (tempat tinggal, makanan, nutrisi, keamanan dan dukungan). Sumber daya tersebut dimaknakan (*meaning*) sebagai sumber-sumber yang mampu membuatnya bangkit dibandingkan dengan remaja perempuan.

Hasil ini sejalan dengan Hölte et al. (2021) bahwa selain kemampuan dalam dirinya, interaksi individu dengan lingkungannya, dukungan keluarga sangat berpengaruh dalam membentuk resiliensi remaja. Namun hasil ini bertentangan dengan penelitian Jefferies et al. (2019) yang mengatakan jika perempuan secara konsisten memiliki skor resiliensi yang tinggi pada kedua subscale di bandingkan dengan laki-laki (Jefferies et al., 2019).

Pada individual domain, remaja laki-laki memiliki skor lebih tinggi ($M = 22.64$) dari pada perempuan ($M = 21.99$). Artinya dalam keadaan yang tertekan, remaja laki-laki mampu mengenali kelebihan kekurangannya, mampu beradaptasi, bergaul dengan teman sebaya, lingkungannya dan mampu menavigasi ke sumber daya untuk meningkatkan harga dirinya sehingga mampu beradaptasi dan berkembang di bawah tekanan selama mengikuti PJJ dibandingkan perempuan. Pada domain Relational remaja laki-laki memiliki mean lebih tinggi ($M = 21.11$) dibandingkan perempuan ($M = 20.15$), artinya dalam keadaan terpuruk remaja laki-laki mampu menghayati jika orang tua, teman dekat memberikan dukungan penuh dan memberikan kasih sayang disaat mengalami tekanan akibat adanya stressor akademik yang dirasakan selama PJJ. Pada contextual domain remaja laki-laki memiliki nilai mean tinggi ($M = 9.71$) dibandingkan perempuan ($M = 9.33$) artinya remaja laki-laki mampu menavigasikan diri kepada sumber daya yang disediakan oleh sekolahnya, dan budaya tempatnya tinggal, dan menegosiasinya jika sumber daya tersebut tersedia dan menghayati sumber daya mana yang akan membuatnya resilien dibandingkan dengan remaja perempuan.

beradaptasi dengan PJJ, sehingga penghayatan remaja mengenai stressor yang dirasakannya dapat mempengaruhi kemampuannya untuk bangkit dari keterpurukannya.

Ketika Individu yang resilien, mereka akan menganggap bahwa sumber daya sosioekologis yang bermakna itu akan membantu mereka untuk memecahkan masalah dan mampu keluar dari tekanan (Borualogo, 2018). Artinya remaja laki-laki memiliki kendali lebih besar terhadap tekanan dan stress sehingga kemampuan resiliensinya relatif lebih tinggi dibandingkan perempuan di masa Pandemi COVID-19. Sejalan dengan yang dikatakan oleh Zhang *et al.* (2020) bahwa ketika dalam keadaan yang penuh tekanan, resiliensi diamati sebagai faktor pelindung yang dapat memainkan peran dalam menjaga kesehatan mental selama masa Pandemi COVID-19. Maka kesimpulan dari penelitian ini sesuai dengan hipotesis, jika stress akademik memberikan pengaruh signifikan negative terhadap resiliensi.

IV. KESIMPULAN

Berdasarkan hasil analisis data dan pembahasan terhadap 2,930 remaja usia 12-18 di Indonesia dapat ditarik kesimpulan:

1. Jenis kelamin memberikan kontribusi signifikan bagi perbedaan skor stress akademik remaja. Di mana remaja perempuan menghayati stress akademik lebih tinggi dibandingkan laki-laki di masa Pandemi. Dan kelompok usia memberikan kontribusi signifikan terhadap perbedaan skor stress akademik remaja. Di mana remaja usia 16 menunjukkan skor stress akademik lebih tinggi dibandingkan skor stress akademik usia lainnya.
2. Jenis kelamin memberikan kontribusi signifikan bagi perbedaan skor resiliensi remaja. Di mana remaja laki-laki memiliki kemampuan resiliensi lebih tinggi dibandingkan dengan remaja perempuan. Artinya remaja laki-laki memiliki kemampuan resiliensi lebih tinggi dibandingkan remaja perempuan. Dan kelompok usia memberikan kontribusi signifikan terhadap perbedaan skor resiliensi remaja. Remaja yang berusia lebih muda memiliki kemampuan resiliensi lebih tinggi dibandingkan usia yang lebih tua.
3. Stress akademik berpengaruh signifikan negatif terhadap resiliensi remaja di masa pandemi. Dan memberikan kontribusi sebesar 9.8% terhadap resiliensi remaja di masa pandemic COVID-19.

ACKNOWLEDGE

Terimakasih kepada pembimbing Ibu Sulisworo Kusdiyati, Dra., M.Si., Psikolog yang telah memberikan arahan dan bimbingan dalam menyelesaikan penelitian. Terimakasih kepada ketua penelitian payung Ibu Dr. Ihsana Sabriani Borualogo, M.Si., Psikolog yang telah membimbing pelaksanaan penelitian. Terimakasih kepada responden yang telah berpartisipasi dalam penelitian ini.

DAFTAR PUSTAKA

- [1] Borualogo, I. S., Wahyudi, H., & Suhana. (2016). Analisis faktor alat ukur resilience. *Prosiding Seminar Nasional Penelitian Dan PKM Kesehatan*, 6(1), 94–99.
- [2] Borualogo, I. S. (2017). Uji validitas dan reliabilitas alat ukur CYRM-28 pada korban human trafficking di Jawa Barat [Validity and reliability of the CYRM-28 in human trafficking victims in West Java]. *Prosiding SNaPP Kesehatan (Kedokteran, Kebidanan, Keperawatan, Farmasi, dan Psikologi)*, 3(1), 222–226. <https://proceeding.unisba.ac.id/index.php/kesehatan/article/view/1306>
- [3] Borualogo, I. S. (2018). Resilience of human trafficking victims in Indonesia. *MIMBAR Jurnal Sosial dan Pembangunan*, 34(1), 204–212. <https://doi.org/10.29313/mimbar.v34i1.2856>
- [4] Borualogo, I. S., & Jefferies, P. (2019). Adapting the Child and Youth Resilience Measure-Revised for Indonesian Contexts. *Journal of Educational, Health and Community Psychology*, 8(4), 480. <https://doi.org/10.12928/jehcp.v8i4.12962>
- [5] Budiati, G. A. & Oktavianto, E. (2020). Stres dan Resiliensi Remaja di Masa Pandemi COVID-19. *Husada Mahakam: Jurnal Kesehatan*, 10(2), 11–18.
- [6] Fatimah, S., & Mahmudah, U. (2020). How E-Learning Affects Students' Mental Health During Covid-19 Pandemic: An Empirical Study. *DWIJA CENDEKIA: Jurnal Riset Pedagogik*, 4(1), 114. <https://doi.org/10.20961/jdc.v4i1.41991>
- [7] Gadzella, B. M. & Masten, W. G. (2005). An analysis of the categories in the studentlife stress inventory. *American Journal of Psychology Research*, 1 (1), 1–10.
- [8] Gadzella, B.M. (2004). Three Stress Groups on Their Stressors and Reactions to Stressors in Five Studies. *Psychological Reports*, 94, 562 - 564.
- [9] Hastini, L. Y., Fahmi, R., & Lukito, H. (2020). Apakah pembelajaran menggunakan teknologi dapat meningkatkan literasi manusia pada generasi Z di Indonesia ?. *Jurnal Manajemen Informatika (JAMIKA)*, 10(1), 12–28.
- [10] Hölte, J., Theron, L., Cowden, R. G., Govender, K., Maximo, S. I., Carranza, J. S., Kapoor, B., Tomar, A., van Rensburg, A., Lu, S., Hu, H., Cavioni, V., Agliati, A., Grazzani, I., Smedema, Y., Kaur, G., Hurlington, K. G., Sanders, J., Munford, R., Colomeischi, A. A., Ungar, M. (2021). A cross-country network analysis of adolescent resilience. *Journal of Adolescent Health*, 68(3), 580–588. <https://doi.org/10.1016/j.jadohealth.2020.07.010>
- [11] Izzati, I. D. C., Tentama, F., & Suyono, H. (2020). Academic Stress Scale: A Psychometric Study for Academic Stress in Senior High School. *European Journal of Education Studies*, 7(7), 153–168. <https://doi.org/10.46827/ejes.v7i7.3161>
- [12] Jefferies, P., McGarrigle, L., & Ungar, M. (2019). The CYRM-R: A Rasch-Validated Revision of the Child and Youth Resilience Measure. *Journal of Evidence-Informed Social Work*, 16(1), 70–92. <https://doi.org/10.1080/23761407.2018.1548403>
- [13] Kurniawan, E. (2020). Surat Edaran Mendikbud Nomor 15 Tahun 2020. *Rukim.id*. <https://rukim.id/download/surat-edaran-mendikbud-nomor-4-tahun-2020/>
- [14] Kusdiyati, S., Halimah, L., & Rianawati, R. (2010). Hubungan persepsi mengenai peran kelompok teman sebaya dengan "misdeemeanors" di SMKN 8. *MIMBAR: Jurnal Sosial dan Pembangunan*, 26(2), 123–134.
- [15] Liebenberg, L., Ungar, M., & van de Vijver, F. (2012). Validation of the Child and Youth Resilience Measure-28 (CYRM-28) among Canadian youth. *Research on Social Work Practice*, 22, 219–226. [doi:10.1177/1049731511428619](https://doi.org/10.1177/1049731511428619)
- [16] Livana, Mubin, & Basthomi, Y. (2020). Penyebab Stres Mahasiswa Selama Pandemi Covid-19. *Jurnal Ilmu Keperawatan Jiwa*, 3(2), 203–208.
- [17] Megawanti, P., Megawati, E., & Nurkhafifah, S. (2020). Persepsi peserta didik terhadap PJJ pada masa pandemi COVID-19. Faktor

Jurnal Ilmiah Kependidikan. 7(2), 75-82.

- [18] Mosanya, M. (2019). Exploring cultural intelligence relationships with growth mindset, grit, coping and academic stress in the United Arab Emirates. *Middle East Journal of Positive Psychology*, 5(1), 42–59.
- [19] Oktawirawan, D. H. (2020). Faktor Pemicu Kecemasan Siswa dalam Melakukan Pembelajaran Daring di Masa Pandemi Covid-19. *Jurnal Ilmiah Universitas Batanghari Jambi*, 20(2), 541. <https://doi.org/10.33087/jiubj.v20i2.932>
- [20] Prime, H., Wade, M., & Browne, D. T. (2020). Risk and resilience in family well-being during the COVID-19 pandemic. *American Psychologist*, 75(5), 631
- [21] Rahayu, W., & Djabbar, M. E. A. (2019). Peran resiliensi terhadap stres akademik siswa sma. *Naskah Prosiding Temilnas*, 20–21.
- [22] Sekar, S., Ananda, D., & Apsari, N. C. (2020). Mengatasi Stress Pada Remaja Saat Pandemi Covid-19 Dengan Teknik Self Talk. *Prosiding Penelitian dan Pengabdian kepada Masyarakat*, 7(2), 248-256.
- [23] Ungar, M. (2012). *The social ecology of resilience: A handbook of theory and practice*. NY: Springer, 1–463. Retrieved from <https://doi.org/10.1007/978-1-4614-0586-3>
- [24] Wardhani, G, Y & Imawati, D. (2020). Perbedaan Tingkat Stress Akademik Pada Siswa Sekolah Menengah Atas Umum (SMAN 1) dengan Siswa Sekolah Menengah Atas Berbasis Agama (MAN 1) Di Sendawar. *Prosding Motivasi*, 7(1), 103-110.
- [25] Willda, T., Nazriati, E., & Firdaus. (2015). Hubungan Resiliensi Diri Terhadap Tingkat Stres Pada Dokter Muda Fakultas Kedokteran Universitas Riau. *Journal of Chemical Information and Modeling*, 01(01), 1689–1699.
- [26] Zhang, C., Ye, M., Fu, Y., Yang, M., Luo, F., Yuan, J., & Tao, Q. (2020). The psychological impact of the COVID-19 pandemic on teenagers in China. *Journal of Adolescent Health*, 67(6), 747-755. <https://doi.org/10.1016/j.jadohealth.2020.08.026>
- [27] Triutama Aryo, Yanuviant Milda. (2021). *Profil Kepribadian Gamers Esports DotA 2 di Kota Bandung*. *Jurnal Riset Psikologi*, 1(1), 1-6.