

Pengaruh Resiliensi terhadap *Subjective Well-Being* pada Remaja di Masa Pandemi COVID-19

Dewita Rakhmadiani, Sulisworo Kusdiyati, Ihsana Sabriani Borualogo

Prodi Psikologi, Fakultas Psikologi

Universitas Islam Bandung

Bandung, Indonesia

rakhmadiantidewita13@gmail.com

Abstract— The impacts and changes that occur due to the COVID-19 pandemic, especially PJJ with online learning methods can cause academic stress and increase mental health consequences. This can be a threat to the well-being of adolescents. In order to be well-being, resilience is needed to achieve it. In the face of stress due to the pandemic, adolescents who have high levels of resilience are expected to have a positive mental health status, which in turn will increase their well-being scores. This study aims to determine how resilience affects SWB in adolescents during the COVID-19 pandemic. The measuring instruments used are Student Life Stress Inventory (SLSI), Child and Youth Resilience Measurement Revision (CYRM-R) and Children's Worlds Subjective Well Being Scale (CW-SWBS). The research sample is 2930 adolescents aged 12-18 years who live in the territory of Indonesia, obtained through convenience sampling. The results showed that men had significantly higher scores than women on the resilience measure ($M=44.15$; $SD=5.88$). Men scored significantly higher than women in the SWB measure ($M=35.76$; $SD=11.85$). Resilience has a positive effect on SWB in adolescents with low academic stress ($\beta=.581$; $p<.05$) with a contribution of 33.7% ($R^2=.337$). Resilience has a positive effect on SWB in adolescents with high academic stress ($\beta=.554$; $p<.05$) with a contribution of 30.7% ($R^2=.307$).

Keywords—*Academic Stress, COVID-19 Pandemic, Resilience, Subjective Well-Being.*

Abstrak— Dampak dan perubahan yang terjadi akibat pandemi COVID-19, khususnya PJJ dengan metode pembelajaran daring dapat menyebabkan stress akademik dan meningkatkan konsekuensi kesehatan mental. Hal ini dapat menjadi ancaman bagi well-being remaja. Agar dapat well-being, dibutuhkan kemampuan resiliensi untuk mencapainya. Dalam menghadapi stress akibat pandemi, remaja yang memiliki tingkat resiliensi tinggi diharapkan memiliki status kesehatan mental yang positif, yang pada akhirnya akan meningkatkan skor well-being nya. Penelitian bertujuan untuk mengetahui bagaimana pengaruh resiliensi terhadap SWB pada remaja di masa pandemi COVID-19. Alat ukur yang digunakan yaitu Student Life Stress Inventory (SLSI), Child and Youth Resilience Measurement Revision (CYRM-R) dan Children's Worlds Subjective Well Being Scale (CW-SWBS). Sampel penelitian berjumlah 2930 remaja berusia 12-18 tahun yang tinggal di wilayah Indonesia, didapat melalui convenience sampling. Hasil menunjukkan bahwa laki-laki memiliki skor signifikan lebih tinggi dibandingkan perempuan pada ukuran resiliensi ($M=44.15$; $SD=5.88$). Laki-laki menunjukkan skor signifikan lebih tinggi daripada perempuan dalam ukuran SWB ($M=35.76$; $SD=11.85$). Resiliensi berpengaruh secara positif terhadap SWB pada remaja dengan stress akademik rendah

($\beta=.581$; $p<.05$) dengan kontribusi sebesar 33.7% ($R^2=.337$). Resiliensi berpengaruh secara positif terhadap SWB pada remaja dengan stress akademik tinggi ($\beta=.554$; $p<.05$) dengan kontribusi sebesar 30.7% ($R^2=.307$).

Kata Kunci— *Pandemi COVID-19, Resiliensi, Stress Akademik, Subjective Well-Being.*

I. PENDAHULUAN

Dampak psikologis dari pandemi COVID-19 terhadap remaja jauh lebih besar dibandingkan dampak pada orang dewasa karena remaja lebih rentan terhadap efek negatif dari stress (Zhang et al., 2020). Perubahan-perubahan yang dialami selama masa remaja akan memberikan dampak langsung pada individu yang bersangkutan dan akan mempengaruhi perkembangan selanjutnya (Hurlock, 2012). Sehingga penting untuk memahami bagaimana remaja dapat kembali pulih dari kesulitan karena pandemi COVID-19 yang sedang terjadi saat ini.

Dalam menanggapi pandemi COVID-19, pemerintah Indonesia memberlakukan aktifitas pembelajaran di rumah secara daring (kemdikbud.go.id). Beragam kendala yang muncul dalam pembelajaran daring seperti koneksi atau jaringan internet yang kurang baik, tuntutan tugas yang banyak serta kurang memahami materi karena komunikasi yang terbatas dapat menimbulkan stress akademik (Harahap et al., 2020). Menurut Gadzella dan Masten (2005) stress akademik merupakan bagaimana persepsi individu terhadap stressor akademik dan bagaimana reaksi mereka terhadap stressor akademik tersebut. Masalah yang dihadapi remaja selama pembelajaran daring di masa pandemi dapat mengakibatkan frustrasi bagi mereka, dan jika terus berlanjut dapat menimbulkan stress (Barseli et al., 2020).

Hasil penelitian menunjukkan bahwa pada pandemi COVID-19, sebanyak 55% siswa mengalami stress sedang dan 30,2% mengalami stress tinggi (AlAteeq et al., 2020). Stress akademik ini rentan dialami oleh remaja yang berada dalam tahap perkembangan psikologis yang masih labil (Barseli & Ifdil, 2017). Adapun kemampuan adaptasi individu berperan dalam mencegah timbulnya stress dan menentukan bagaimana cara individu tersebut dalam menangani perasaan negatif yang muncul ketika dihadapkan dengan tekanan atau stressor (Fauziyyah et al., 2021). Stress akademik ini tidak selalu berarti buruk, adapun stress akademik yang dapat berarti positif karena bisa menjadi peluang untuk meningkatkan potensi remaja

(Barseli & Ifdil, 2017).

Berdasarkan wawancara yang dilakukan peneliti, berubahnya metode pembelajaran menjadi daring membuat remaja merasa tertekan. Banyaknya tugas yang diberikan membuat remaja menjadi stress, mereka merasa kewalahan karena guru lebih sering memberikan tugas dibandingkan dengan mengajar dan batas waktu pengumpulan tugas biasanya sangat sempit. Pembelajaran daring dianggap kurang efektif dan membosankan, selain itu juga remaja merasa kesepian dan tidak bersemangat dalam belajar karena tidak bertemu dan belajar bersama-sama dengan teman-teman.

Salah satu ciri dari masa remaja adalah kuatnya pengaruh dari kelompok teman sebaya karena remaja lebih sering menghabiskan waktu bersama dengan teman-temannya yang memiliki kesamaan minat dan tujuan (Kusdiyati et al., 2010). Kelompok teman sebaya ini cukup memberikan peran yang besar dalam kehidupan remaja dan merupakan hal yang penting dalam kehidupan remaja (Kusdiyati et al., 2010). Berkaitan dengan akademik di sekolah, adanya *autonomy support*, yaitu dimana teman sebaya memberi kesempatan kepada siswa untuk memilih atau membuat keputusannya sendiri terkait tugas-tugas akademik yang sesuai dengan tujuan dan nilai personal mereka, dapat membantu siswa tersebut untuk menentukan strategi yang tepat agar berhasil di sekolah (Halimah et al., 2017).

Situasi pandemi COVID-19 yang mengancam dan tidak dapat prediksi kemungkinan bisa menjadi penyebab stress yang tidak terkendali dan akan berdampak pada kesejahteraan atau *well-being* remaja (Cui et al., 2020; Zhang et al., 2020).

Pada umumnya, individu dapat beradaptasi dengan tantangan yang terjadi dalam hidup, namun kejadian buruk yang tidak terduga dapat menggeser nilai *well-being* individu tersebut (Cummins, 2014). Kemampuan adaptasi yang dimiliki individu untuk menghadapi permasalahan yang terjadi dalam hidupnya dapat menjadi faktor penentu nilai *subjective well-being*, apakah rendah atau tinggi (Nayana, 2013). Dalam situasi penuh tekanan, individu yang memiliki nilai *subjective well-being* tinggi akan bisa dengan mudah beradaptasi dalam menghadapi situasi tersebut sehingga akan merasakan kehidupan yang lebih baik (Pavot & Diener, 2004).

Kemampuan resiliensi dibutuhkan untuk menghadapi stress dan meningkatkan SWB pada remaja. Konstruk resiliensi mengacu pada kemampuan untuk menjaga kesehatan mental yang positif dalam menghadapi kesulitan atau stress (Masten, 2001). Ungar (2011) berpendapat resiliensi dapat terjadi bahkan ketika ada banyak faktor risiko. Penekanan yang lebih besar perlu ditempatkan pada peran ekologi sosial dan fisik individu ketika individu menghadapi stres dalam jumlah yang signifikan (Ungar, 2011) Sebuah studi memberikan bukti bahwa akses sumber daya seperti dukungan sosial dari orang tua dan teman-teman dapat menjadi kunci bagi resiliensi pada remaja (Höltge et al., 2021).

Meskipun krisis akibat COVID-19 menimbulkan tantangan pada bidang pendidikan, sosial, dan kesehatan mental yang signifikan bagi remaja, tidak menutup kemungkinan ada remaja yang akan menghindari tantangan ini sepenuhnya, atau hanya mengalami tantangan tertentu saja (Dvorsky et al., 2020). Untuk itu perlu dipahami remaja mana yang mengalami kesulitan selama pandemi, dan juga memahami remaja mana yang berhasil melewati tantangan dan mengapa (Dvorsky et al., 2020)

Beberapa hasil penelitian menunjukkan bahwa resiliensi memiliki hubungan yang positif dengan *subjective well-being* individu (Kimhi et al., 2020; Kirmani et al., 2015; Koay & Dillon, 2020; Yıldırım & Arslan, 2020). Namun hasil penelitian di Italia menemukan bahwa resiliensi dan *well-being* menunjukkan korelasi signifikan yang negatif antara skor total CYRM-R dan skala SDQ dengan nilai $R = -.40$ sampai $R = -.63$, kecuali untuk skala perilaku prososial ($r = .43$) (Cusinato et al., 2020). Dari adanya kesenjangan pada hasil penelitian terdahulu mengenai keterkaitan resiliensi dengan SWB, maka menjadi pertimbangan untuk melakukan penelitian lanjutan mengenai masalah ini.

Berdasarkan pemaparan tersebut penelitian yang dilakukan di Indonesia terkait variabel resiliensi dan SWB khususnya dalam konteks pandemi COVID-19 masih sangat terbatas. Padahal pada kondisi pandemi saat ini, faktor risiko gangguan kesehatan mental pada remaja meningkat dan kemampuan resiliensi diperlukan agar mereka mampu beradaptasi dan bangkit kembali dari kesulitan. Oleh karena itu, maka identifikasi masalah pada penelitian ini yaitu:

1. Bagaimana Stress Akademik Pada Remaja di Masa Pandemi?
2. Bagaimana Resiliensi Pada Remaja di Masa Pandemi?
3. Bagaimana *Subjective Well-Being* Pada Remaja di Masa Pandemi?
4. Apakah Terdapat Pengaruh Resiliensi Terhadap *Subjective Well-Being* Pada Remaja dengan Stress Akademik Rendah di Masa Pandemi?
5. Apakah Terdapat Pengaruh Resiliensi Terhadap *Subjective Well-Being* Pada Remaja dengan Stress Akademik Tinggi di Masa Pandemi?

II. METODOLOGI

Stress akademik merupakan persepsi individu terhadap stressor akademik dan bagaimana reaksi fisik, emosi, perilaku dan kognitif individu terhadap stressor tersebut (Gadzella & Masten, 2005).

SWB adalah penilaian individu mengenai kehidupannya, mencakup penilaian kognitif terhadap kepuasan hidupnya dan penilaian afektif mengenai emosi positif maupun emosi negatif yang dialami (Diener, 2000)

Resiliensi merupakan kapastitas individu untuk menavigasi dan menegosiasikan jalan mereka menuju sumber daya yang mempertahankan Kesehatan psikologis dan memberikan kesempatan kepada individu untuk mengalaminya dengan cara yang bermakna (Ungar, 2006).

Penelitian ini telah mendapatkan ijin dari Komisi Etik Konsorsium Psikologi Ilmiah Nusantara (K-PIN). Penelitian menggunakan metode kausalitas dan pendekatan kuantitatif. Teknik *convenience sampling* dan desain *online survey* digunakan dalam penelitian ini, dimana pengambilan data dikumpulkan melalui Google Form. Sebelumnya terdapat informed consent dimana anak diminta kesediaannya untuk mengisi kuisioner. Responden dalam penelitian ini adalah remaja usia 12-18 tahun di wilayah Indonesia sebanyak (N=2,930; 56.9% perempuan dan laki-laki 43.1%).

Stress akademik diukur menggunakan *Student Life Stress Inventory* (SLSI) (Gadzella & Masten, 2005) yang diterjemahkan oleh Wardhani & Imawati (2020). Terdapat 5 skala dimana 1= 'Tidak pernah' dan 5='Sangat sering' (Gadzella & Masten, 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 Indonesia (Borualogo & Jefferies, 2019). Alat ukur ini terdiri dari 17 item untuk mengukur domain *individual* (7 item), *relationship with caregiver* (7 item) dan *context/sense of belonging* (3 item). Adapun skala 1-3 di mana 1= Tidak, 2= Kadang-kadang, 3= Ya. Uji reliabilitas pada alat ukur ini menunjukkan skor Cronbach's Alpha ($\alpha=0.902$).

SWB diukur menggunakan *Children's Subjective Well Being Scale* (CW-SWBS) yang sudah di adaptasi ke dalam konteks Indonesia (Borualogo & Casas, 2019) Terdiri dari 5 item menggunakan skala dari 0-10 dimana 0 "sama sekali tidak setuju" dan 10 "benar-benar setuju". Uji reliabilitas pada alat ukur ini menunjukkan skor Cronbach's Alpha ($\alpha=0.972$).

III. PEMBAHASAN DAN DISKUSI

A. Data Demografi dan Kategorisasi Stress Akademik

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 menunjukkan bahwa (N=2,930; 56.9% perempuan dan laki-laki 43.1%). Kemudian responden terbanyak merupakan remaja usia 17 tahun (21.3%).

TABEL 2. KATEGORISASI STRESS AKADEMIK

| Kategori | N | % |
|----------|------|-------|
| Rendah | 1443 | 49.2% |
| Tinggi | 1487 | 50.8% |
| Total | 2930 | 100% |

Tabel 2 menunjukkan bahwa 1443 remaja (49.2%) mengalami stress akademik rendah dan sebanyak 1487 (50.8%) remaja mengalami stress akademik tinggi. Jumlah responden yang mengalami stress akademik rendah dan stress akademik tinggi hampir berimbang.

B. Data Deskriptif Resiliensi dan SWB

TABEL 3. MEAN SCORE RESILIENSI BERDASARKAN JENIS KELAMIN

| | Perempuan | | Laki-laki | | Total |
|--------------------------------|-----------|------|-----------|------|--------|
| | Mean | SD | Mean | SD | |
| Resiliensi | 42.64 | 5.68 | 44.15 | 5.88 | 86.79* |
| <i>Personal/inter subscale</i> | 15.28 | 2.56 | 15.74 | 2.41 | 31.03* |
| <i>Caregivers Subscale</i> | 25.52 | 3.31 | 26.29 | 3.49 | 51.80* |
| <i>Individual domain</i> | 17.91 | 2.45 | 18.37 | 2.56 | 36.28* |
| <i>Relationship domain</i> | 17.12 | 3.02 | 17.87 | 2.88 | 34.97* |
| <i>Contextual domain</i> | 7.61 | 1.15 | 7.92 | 1.17 | 15.53* |

*signifikan pada $p < .05$

Pada tabel 3 terlihat bahwa terdapat perbedaan signifikan berdasarkan jenis kelamin pada mean score resiliensi remaja. Remaja laki-laki memiliki skor resiliensi yang lebih tinggi ($M=44.15$) di dibandingkan dengan perempuan (42.64) dalam menghadapi stress di masa pandemi. Hasil ini bertentangan dengan penelitian Liebenberg et al. (2012) yang menunjukkan bahwa remaja perempuan secara konsisten memiliki skor lebih tinggi pada resiliensi dibandingkan dengan remaja laki-laki (Liebenberg et al., 2012).

Pada *intrapersonal subscale*, remaja laki-laki menunjukkan nilai lebih besar ($M=15.74$) dibandingkan remaja perempuan (15.28). Hasil ini berbeda dengan hasil penelitian Jefferies et al., yang menyatakan bahwa perempuan memiliki nilai lebih tinggi dan perbedaan yang signifikan pada *intrapersonal subscale* dibandingkan laki-laki (Jefferies et al., 2019) Hal ini menunjukkan bahwa penghayatan laki-laki terhadap kesulitan yang dialami tidak begitu besar dan mereka memiliki coping yang lebih baik dalam menghadapi stress dibandingkan remaja perempuan.

Pada *caregiver subscale*, remaja laki-laki menunjukkan nilai mean lebih besar ($M=26.29$) dibandingkan remaja perempuan (25.52). Hal ini menunjukkan bahwa remaja laki-laki memiliki kemampuan interaksi yang lebih baik dengan orang terdekatnya (orangtua, teman), adanya dukungan dari orang terdekat ini memberikan rasa aman bagi mereka, sehingga nilai mean yang didapat lebih tinggi.

Pada dimensi individual ($M=36.28$). Dapat diartikan bahwa *meaning* yang diberikan remaja terhadap stress akibat situasi pandemi tidak begitu besar, kemudian saat lingkup sosial yang beragam memberikan banyak peluang baginya, remaja bisa menavigasi dan menegosiasikan sumber daya mana yang dibutuhkan untuk mengalami resiliensi.

Pada dimensi *relationship care giver* ($M=34.97$) Sebuah studi memberikan bukti bahwa tersedianya akses sumber daya seperti dukungan sosial dari orang tua dan teman-teman dapat menjadi kunci bagi resiliensi pada remaja (Höltge et al., 2021). Ketika dalam situasi stress, *care giver* bisa membantu remaja untuk mendapatkan dukungan sosial yang mereka butuhkan dan dapat menyediakan sumber daya untuk membantu mereka mengelola situasi yang dihadapi (Ungar, 2013).

Pada dimensi *context/sense of belongingness* ($M=15.53$). Faktor sosio ekologis merupakan faktor yang sangat penting dalam membantu individu untuk bangkit kembali dan menjadi tangguh. Saat dihadapkan dengan kesulitan, Indonesia yang memiliki budaya kolektif memberikan berbagai peluang dan kesempatan pada individu nya untuk mendapat bantuan dari lingkungannya (Borualogo, 2018).

TABEL 4. MEAN SCORE RESILIENSI BERDASARKAN USIA

| | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | total |
|-------------------|------|------|------|------|------|------|------|--------|
| | M | M | M | M | M | M | M | M |
| Resilien si | 42.8 | 44.6 | 43.8 | 43.0 | 42.9 | 42.5 | 43.2 | 305.08 |
| | 2 | 7 | 5 | 5 | 4 | 5 | 1 | * |
| P/I subscale | 16.0 | 16.1 | 15.5 | 15.5 | 15.4 | 15.1 | 15.4 | 109.18 |
| | 0 | 1 | 8 | 4 | 0 | 5 | 0 | * |
| Caregiver subsale | 26.5 | 26.5 | 26.2 | 25.6 | 25.6 | 25.5 | 25.8 | 181.97 |
| | 5 | 0 | 4 | 0 | 3 | 2 | 6 | * |
| individual domain | 18.4 | 18.4 | 18.2 | 17.9 | 17.9 | 17.9 | 18.1 | 127.26 |
| | 6 | 9 | 9 | 1 | 9 | 3 | 9 | * |
| Relation domain | 18.2 | 18.1 | 17.6 | 17.4 | 17.3 | 17.0 | 17.3 | 123.17 |
| | 7 | 6 | 1 | 5 | 0 | 3 | 5 | * |
| Context domain | 8.09 | 8.02 | 7.95 | 7.69 | 7.65 | 7.59 | 7.67 | 54.66* |

*signifikan pada $p < .05$

Tabel 4 memperlihatkan tidak terdapat perbedaan persepsi resiliensi pada remaja di masa pandemic COVID-19 berdasarkan kelompok usia.

TABEL 5. DATA DESKRIPTIF SWB BERDASARKAN JENIS KELAMIN

| | Perempuan | | Laki-laki | | Total |
|-----------------------|-----------|-------|-----------|-------|-------|
| | Mean | SD | Mean | SD | |
| Subjective Well-Being | 34.04 | 12.38 | 35.76 | 11.85 | 69.8 |

*signifikan pada $p < .05$

Tabel menunjukkan bahwa nilai mean pada SWB remaja perempuan lebih rendah ($M=34.04$) dibandingkan remaja laki-laki (35.76). Artinya, remaja laki-laki memiliki persepsi SWB yang lebih baik daripada remaja perempuan pada masa pandemi COVID-19 saat ini.

TABEL 6. DATA DESKRIPTIF SWB BERDASARKAN USIA

| | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | total |
|----|------|------|------|------|------|------|------|--------|
| | M | M | M | M | M | M | M | M |
| SW | 38.2 | 37.6 | 34.7 | 34.1 | 35.0 | 33.7 | 33.9 | 247.43 |
| B | 1 | 7 | 2 | 8 | 0 | 4 | 1 | * |

*signifikan pada $p < .05$

Berdasarkan tabel, dapat dilihat perbedaan nilai mean yang signifikan pada remaja berusia 12 tahun yang memiliki persepsi SWB lebih tinggi ($M=38.21$) dibandingkan usia lainnya. Adapun nilai terendah ditemukan pada remaja usia 17 tahun ($M=33.74$). Hal ini sesuai dengan pendapat Diener (2009) bahwa semakin bertambah usia, harapan dan persepsi individu mengenai kehidupannya akan terus meningkat dan apabila standar yang ditetapkan oleh individu lebih tinggi daripada kehidupan nyata, maka hal ini akan mempengaruhi turunnya SWB individu tersebut (Diener, 2009).

C. Hasil Uji Analisis Regresi

TABEL 7. HASIL UJI REGRESI LINIER RESILIENSI TERHADAP SUBJECTIVE WELL-BEING PADA REMAJA DENGAN STRESS AKADEMIK RENDAH

| Dependent Variable | B | SE | β | t | Sig. | |
|--------------------|------------|-------|---------|------|-------|-------|
| SWB | Resiliensi | - | .711 | .581 | - | .000* |
| | | 2.601 | | | 3.660 | |

*Signifikan pada $p < .05$; Adjusted $R^2 = 0.337$; $F = 26.855$

Pada tabel 7 diketahui bahwa resiliensi ($\beta = .581$, $p < .05$) memiliki pengaruh signifikan positif terhadap SWB remaja di masa pandemi COVID-19. Artinya jika resiliensi meningkat maka SWB juga akan meningkat. Begitupun sebaliknya, jika resiliensi menurun maka SWB juga akan menurun. Pada remaja yang mengalami stress akademik rendah, resiliensi memberikan kontribusi terhadap SWB sebesar 33.7%.

Pengaruh resiliensi terhadap SWB pada remaja dengan stress akademik rendah lebih positif dibandingkan pada remaja dengan stress akademik tinggi. Dalam menghadapi stress, remaja tidak merasakan tekanan yang berarti sehingga dapat mempertahankan fungsi psikologisnya dan pengaruhnya lebih positif. Remaja dengan stress akademik rendah merespon stressor akademik secara positif, bukan

sebagai ancaman atau beban tetapi dijadikan sebagai tantangan (Barseli et al., 2020) dan hal ini menjadi kesempatan bagi remaja untuk meningkatkan potensinya (Barseli & Ifdil, 2017).

TABEL 8. HASIL UJI REGRESI LINIER RESILIENSI TERHADAP *SUBJECTIVE WELL-BEING* PADA REMAJA DENGAN STRESS AKADEMIK TINGGI

| Dependent Variable | | <i>B</i> | <i>SE</i> | β | <i>t</i> | Sig. |
|--------------------|------------|----------|-----------|---------|----------|-------|
| SWB | Resiliensi | - | .739 | .554 | - | .000* |
| | | 3.124 | | | 4.228 | |

*Signifikan pada $p < .05$; *Adjusted R*²= 0.307; *F*= 25.841

Pada tabel 8 diketahui bahwa resiliensi ($\beta = .554$, $p < .05$) memiliki pengaruh signifikan positif terhadap SWB remaja di masa pandemi COVID-19. Artinya jika resiliensi meningkat maka SWB juga akan meningkat. Begitupun sebaliknya, jika resiliensi menurun maka SWB juga akan menurun. Pada remaja yang mengalami stress akademik tinggi, resiliensi memberikan kontribusi terhadap SWB sebesar 30.7%.

Remaja dengan tingkat stress akademik tinggi merespon stressor akademik secara negatif, mereka menghayati stressor sebagai ancaman dan beban sehingga fungsi psikologisnya terganggu.

IV. KESIMPULAN

Berdasarkan pembahasan dalam penelitian ini, peneliti menyimpulkan beberapa hasil penelitian sebagai berikut:

1. Gambaran stress akademik yang dirasakan remaja di masa pandemi COVID-19 menunjukkan bahwa 50.8% remaja mengalami tingkat stress akademik tinggi dan 49.2% remaja mengalami tingkat stress akademik rendah. Dampak pandemi dan adanya stressor dalam pembelajaran daring membuat remaja lebih merasa tertekan dibandingkan sebelumnya.
2. Gambaran Resiliensi pada remaja di masa pandemi COVID-19 menunjukkan bahwa pada remaja dengan stress akademik rendah, kebanyakan sudah memiliki tingkat resiliensi yang tinggi (54.6%). Begitu juga pada remaja dengan stress akademik tinggi (51.8%). Hal ini menunjukkan bahwa remaja sudah memiliki sumber daya dan lingkungan sosial yang positif yang dibutuhkan, yang membantu mereka menjadi resilien. Selain itu, nilai mean resiliensi ditemukan lebih tinggi pada remaja laki-laki ($M=44.15$) dibandingkan remaja perempuan ($M=42.64$).
3. Gambaran subjective well-being pada remaja di masa pandemi COVID-19 menunjukkan bahwa pada remaja dengan stress akademik rendah, kebanyakan sudah memiliki tingkat SWB yang tinggi (52%). Begitu juga pada remaja dengan stress akademik tinggi (51.1%). Adanya buffer membantu remaja untuk tetap mempertahankan

SWB nya walaupun menghadapi situasi yang tidak menyenangkan. Selain itu, nilai mean SWB ditemukan lebih tinggi pada remaja laki-laki (35.76) dibandingkan remaja perempuan (34.04).

4. Terdapat pengaruh yang signifikan dan korelasi yang positif antara resiliensi dan subjective well-being pada remaja dengan stress akademik rendah dengan kontribusi sebesar 33.7%. Artinya semakin tinggi kemampuan resiliensi remaja maka akan meningkatkan persepsi subjective well-being nya. Begitupun sebaliknya, semakin rendah kemampuan resiliensi remaja maka akan menurunkan persepsi subjective well-being nya.
5. Terdapat pengaruh yang signifikan dan korelasi yang positif antara resiliensi dan subjective well-being pada remaja dengan stress akademik tinggi dengan koefisien determinasi sebesar 30.7%. Artinya semakin tinggi kemampuan resiliensi remaja maka akan meningkatkan persepsi subjective well-being nya. Begitupun sebaliknya, semakin rendah kemampuan resiliensi remaja maka akan menurunkan persepsi subjective well-being nya.

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] AlAteeq, D. A., Aljhani, S., & AlEesa, D. (2020). Perceived stress among students in virtual classrooms during the COVID-19 outbreak in KSA. *Journal of Taibah University Medical Sciences*, 15(5), 398–403. <https://doi.org/10.1016/j.jtumed.2020.07.004>
- [2] Barseli, M., & Ifdil, I. (2017). Konsep Stres Akademik Siswa. *Jurnal Konseling Dan Pendidikan*, 5(3), 143. <https://doi.org/10.29210/119800>
- [3] Barseli, M., Ifdil, I., & Fitria, L. (2020). Stress akademik akibat Covid-19. *Jurnal Penelitian Guru Indonesia*, 5(2), 95–99.
- [4] Borualogo, I. S. (2018). Resilience on Human Trafficking Victims in West Java. *MIMBAR: Jurnal Sosial Dan Pembangunan*, 34(1), 204–212. <https://doi.org/10.29313/mimbar.v34i1.2856>
- [5] Borualogo, I. S., & Casas, F. (2019). Adaptation and Validation of The Children's Worlds Subjective Well-Being Scale (CW-SWBS) in Indonesia. *Jurnal Psikologi*, 46(2), 102. <https://doi.org/10.22146/jpsi.38995>
- [6] Borualogo, I. S., & Jefferies, P. (2019). Adapting the Child and Youth Resilience Measure-Revised for Indonesian Contexts. In *Journal of Educational, Health and Community Psychology* (Vol. 8, Issue 4). Jefferies.
- [7] Cui, Y., Li, Y., & Zheng, Y. (2020). Mental health services for children in China during the COVID-19 pandemic: results of an expert-based national survey among child and adolescent psychiatric hospitals. *European Child and Adolescent Psychiatry*, 29(6), 743–748. <https://doi.org/10.1007/s00787-020-01548-x>

- [8] Cummins, R. A. (2014). Understanding the well-being of children and adolescents through homeostatic theory. In *Handbook of Child Well-Being: Theories, Methods and Policies in Global Perspective* (pp. 635–661). Springer Netherlands. https://doi.org/10.1007/978-90-481-9063-8_152
- [9] Cusinato, M., Iannattone, S., Spoto, A., Poli, M., Moretti, C., Gatta, M., & Miscioscia, M. (2020). Stress, resilience, and well-being in Italian children and their parents during the COVID-19 pandemic. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(22), 1–17. <https://doi.org/10.3390/ijerph17228297>
- [10] Diener, E. (2000). Subjective well-being: The science of happiness and a proposal for a national index. *American Psychologist*, 55(1), 34–43. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.55.1.34>
- [11] Diener, E. (2009). *The science of well-being: The collected works of Ed Diener* (Vol. 37). Dordrecht: Springer.
- [12] Dvorsky, M. R., Breaux, R., & Becker, S. P. (2020). Finding ordinary magic in extraordinary times: child and adolescent resilience during the COVID-19 pandemic. In *European Child and Adolescent Psychiatry*. Springer. <https://doi.org/10.1007/s00787-020-01583-8>
- [13] Fauziyyah, R., Awinda, R. C., & Besral, B. (2021). Dampak Pembelajaran Jarak Jauh terhadap Tingkat Stres dan Kecemasan Mahasiswa selama Pandemi COVID-19. *Jurnal Biostatistik, Kependudukan, Dan Informatika Kesehatan*, 1(2), 113. <https://doi.org/10.51181/bikfokes.v1i2.4656>
- [14] Gadzella, B. M., & Masten, W. G. (2005). An Analysis Of The Categories In The Student-Life Stress Inventory. *American Journal of Psychological Research*, 1(1), 1–10.
- [15] Halimah, L., Kusdiyati, S., & Susandari, S. (2017). Pengaruh Konteks Teman Sebaya Terhadap Keterlibatan Belajar dengan Mediator Self-System Processes. *Psymphatic: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 4(2), 265–274. <https://doi.org/10.15575/psy.v4i2.1612>
- [16] Harahap, A. C. P., Harahap, D. P., & Harahap, S. R. (2020). Analisis Tingkat Stres Akademik Pada Mahasiswa Selama Pembelajaran Jarak Jauh Dimasa Covid-19. *Biblio Couns: Jurnal Kajian Konseling Dan Pendidikan*, 3(1), 10–14. <https://doi.org/10.30596/bibliocouns.v3i1.4804>
- [17] Höltege, 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., ... 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>
- [18] Hurlock, E. B. (2012). *Psikologi Perkembangan: Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan*. Jakarta: Erlangga.
- [19] 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>
- [20] Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan Indonesia. (2020). *Data Pokok Pendidikan- Data Peserta Didik*. Diakses dari <https://dapo.kemdikbud.go.id/pd>
- [21] Kimhi, S., Eshel, Y., Marciano, H., & Adini, B. (2020). A renewed outbreak of the COVID-19 pandemic: A longitudinal study of distress, resilience, and subjective well-being. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(21), 1–13. <https://doi.org/10.3390/ijerph17217743>
- [22] Kirmani, M. N., Sharma, P., & Anas, M. (2015). Hope, resilience and subjective well-being among college going adolescent girls. *International Journal of Humanities & Social Science Studies (IJHSSS) A Peer-Reviewed Bi-Monthly Bi-Lingual Research Journal*, 2(1), 262–270. <http://oaji.net/articles/2015/1115-1438581068.pdf>
- [23] Koay, W. I., & Dillon, D. (2020). Community gardening: Stress, well-being, and resilience potentials. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(18), 1–31. <https://doi.org/10.3390/ijerph17186740>
- [24] Kusdiyati, S., Halimah, L., & Rianawati, R. (2010). Teman Sebaya dengan “ Misdemeanors ” di SMKN 8. XXVI(2), 123–134. <https://media.neliti.com/media/publications/7395-ID-hubungan-persepsi-mengenai-peran-kelompok-teman-sebaya-dengan-misdemeanors-di-sm.pdf>
- [25] 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.
- [26] Masten, A. S. (2001). Ordinary magic: Resilience processes in development. *American Psychologist*, 56(3), 227–238. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.56.3.227>
- [27] Nayana, F. N. (2013). KEFUNGSIAN KELUARGA DAN SUBJECTIVE WELL-BEING PADA REMAJA.
- [28] Pavot, W., & Diener, E. (2004). The subjective evaluation of well-being in adulthood: Findings and implications. *Ageing International*, 29(2), 113–135. <https://doi.org/10.1007/s12126-004-1013-4>
- [29] Ungar, M. (2006). Nurturing hidden resilience in at-risk youth in different cultures. *Journal of the Canadian Academy of Child and Adolescent Psychiatry*, 15(2), 53.
- [30] Ungar, M. (2011). The social ecology of resilience: Addressing contextual and cultural ambiguity of a nascent construct. *American Journal of Orthopsychiatry*, 81(1), 1–17. <https://doi.org/10.1111/j.1939-0025.2010.01067.x>
- [31] Ungar, M. (2013). Resilience, Trauma, Context, and Culture. *Trauma, Violence, and Abuse*, 14(3), 255–266. <https://doi.org/10.1177/1524838013487805>
- [32] Yıldırım, M., & Arslan, G. (2020). Exploring the Associations Between Resilience, Dispositional Hope, Preventive Behaviours, Subjective Well-Being, and Psychological Health Among Adults During Early Stage of COVID-19. April. <https://doi.org/10.31234/osf.io/vpu5q>
- [33] 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>
- [34] Halimah Dzar Nurul, Nawangsing Endah. (2021). *Studi Deskriptif Mengenai Happiness pada Mahasiswa Pengguna Media Sosial di Kota Bandung*. *Jurnal Riset Psikologi*, 1(1), 7-11.