

CORRELATION OF RESILIENCE ON STRESS LEVEL OF JUNIOR HIGH SCHOOL STUDENTS BASED ON AGE DURING PANDEMIC COVID-19

Nur Ulmy Mahmud¹, Ria Qadariah Arief², Safruddin³, Nurul Hikmah B⁴

Correspondensi e-mail: nurulmy.mahmud@umi.ac.id

^{1,4}Program Studi Kesehatan Masyarakat, Fakultas Kesehatan Masyarakat, Universitas Muslim Indonesia

²Program Studi Psikologi, Fakultas Psikologi dan Kesehatan, Universitas Islam Negeri Sunan Ampel, Surabaya

³Program Studi Keperawatan, Fakultas Kesehatan Masyarakat, Universitas Muslim Indonesia, Makassar

ABSTRACT

Adolescence is a very important point in human emotional development. During the Covid-19 era, teenagers/junior high school students experienced various burdens of mental health problems that arose. Stress that occurs at this time will affect the pattern of mental development in the future. Its influence is seen in the resilience domain. Therefore, it is very important to analyze the correlation of Resilience to the Stress Level of Middle School Students during the Covid-19 period in Pinrang Regency, Indonesia. This study used a cross sectional study design. The population of this research is junior high school students who live in Pinrang Regency with the number of respondents as many as 94 people. The instrument used is the DASS 42 questionnaire (Depression Anxiety Stress scale 42) to measure stress levels and the International Resilience Project to measure student resilience. Data analysis using Pearson Correlation. The results of this study indicate that 76.02% of students experience a very severe level of stress with a high level of resilience of 88%. The results of the Pearson Correlation for Resilience with age are 0.175 which is positively correlated and stress levels are -0.302 which are negatively correlated. Resilience ability in students during the Covid-19 pandemic is positively correlated with increasing age and negatively correlated with stress levels.

ARTICLE INFO

Submitted: 18-02-2022

Revised: 15-03-2022

Accepted: 24-05-2011

Keywords:

Students, stress, Resilience, Covid-19

KORELASI RESILIENSI TERHADAP TINGKAT STRESS SISWA SMP BERDASARKAN USIA PADA MASA PANDEMI COVID-19

ABSTRAK

Remaja adalah titik yang sangat penting dalam perkembangan emosional manusia. Pada masa Covid-19 lingkungan remaja/siswa SMP mengalami berbagai beban masalah kesehatan mental yang muncul. Stress yang terjadi pada masa ini akan mempengaruhi pola perkembangan mental di masa yang akan datang. Pengaruhnya terlihat dalam domain resiliensi. Karena itu, sangat penting untuk menganalisis korelasi Resiliensi terhadap Tingkat Stress Siswa SMP pada masa Covid-19 di Kabupaten Pinrang, Indonesia. Penelitian ini menggunakan desain Cros sectional Study. Populasi penelitian ini adalah siswa SMP yang bermukim di Kab, Pinrang dengan jumlah responden sebanyak 94 orang. Instrument yang digunakan adalah kuesioner DASS 42 (Depression Anxiety Stress scale 42) untuk mengukur tingkat stress dan International Resilience Project untuk mengukur resiliensi pada siswa. Analisis data menggunakan Korelasi Pearson. Hasil penelitian ini menunjukkan sebesar 76.02% siswa mengalami tingkat stress yang sangat parah dengan tingkat resiliensi yang tinggi sebesar 88%. Hasil Korelasi Pearson untuk Resiliensi dengan usia sebesar 0.175 yang berkorelasi positif dan tingkat stress sebesar -0.302 yang berkorelasi negative. Kemampuan Resiliensi pada siswa pada masa Pandemi Covid-19 berkorelasi positif terhadap peningkatan usia dan berkorelasi negative terhadap tingkat stress.

DOI:

[10.24252/kesehatan.v15i1.27551](https://doi.org/10.24252/kesehatan.v15i1.27551)

Kata kunci:

Siswa, Stress, Resiliensi, Covid-19

Pendahuluan

Corona virus Diseases (COVID-19) merupakan virus yang dapat menular dari manusia ke manusia. Virus ini dapat menyerang siapa saja, baik balita, anak-anak, remaja, orang tua, ibu

hamil, maupun ibu yang sedang menyusui (Zein, 2019). Inveksi Sars-CoV-2 pada manusia menimbulkan gejala gangguan pernapasan akut seperti demam, batuk, dan sesak napas. Pada kasus yang berat, penyakit ini dapat menyebabkan pneumonia, sindrom pernapasan akut, gagal ginjal, dan bahkan kematian. Gejala penyakit ini dapat muncul dalam 2-14 hari setelah terpapar virus tersebut (Moudy & Syakurah, 2020).

Menurut data *World Health Organization* (WHO) *China Country Office* pada 31 Desember 2019, melaporkan adanya kasus kluster pneumonia dengan etiologi (penyebab) yang tidak jelas di Kota Wuhan, Provinsi Huberi, China. Kasus ini terus berkembang hingga 7 Januari 2020 dan akhirnya diketahui etiologi dari penyakit ini adalah suatu jenis baru coronavirus atau yang disebut sebagai novel coronavirus (Moudy & Syakurah, 2020)

COVID-19 pertama dilaporkan di Indonesia pada tanggal 2 Maret 2020 sejumlah dua kasus. Data 14 maret 2021 menunjukkan kasus yang terkonfirmasi berjumlah 1.414.741 kasus dan 38.329 kasus kematian. Berdasarkan data dari gugus tugas percepatan penanganan COVID-19 Sulawesi Selatan, per 7 Juni 2021 Sulawesi selatan berada di urutan pertama penderita Covid-19 yang berada diluar pulau Jawa dengan total kasus terkonfirmasi COVID-19 sebanyak 1.863.031 kasus, dan yang meninggal sebanyak 51.803 kasus (data Sulsel tanggap COVID-19, 2021 per 7 Juni 2021)

Sulawesi Selatan sebagai Provinsi ketiga tertinggi di Indonesia menempatkan Kota Makassar sebagai episentrum penyebaran COVID-19 di Sulawesi selatan. Data per tanggal 7 Juni 2021 Kabupaten Pinrang berada di urutan ke-10 dengan kasus terkonfirmasi COVID sebanyak 1.587 kasus dengan pasien dalam perawatan/isolasi mandiri sebanyak 3 kasus, pasien sembuh sebanyak 938 kasus dan yang meninggal sebanyak 44 kasus (data Sulsel tanggap COVID-19, 2021 per 7 Juni 2021).

Covid-19 tidak hanya mengubah wajah dunia dengan masalah kesehatan fisik pada manusia, tetapi juga membawa beban mental yang sangat besar dengan pengaruhnya terhadap kehidupan manusia, termasuk dalam system pendidikan yang semula dengan proses tatap muka langsung menjadi pertemuan Daring. Perubahan ini membawa pengaruh terhadap kondisi mental remaja/siswa yang menghadapi perubahan cepat ini secara global (Mahapatra A, n.d.), (Zhang C, Ye M, Fu Y, Yang M, Luo F, Yuan J, n.d.) . Stress ini terjadi disebabkan adanya pembatasan kehidupan social pada siswa yang menjadi kebutuhan dasar dalam proses transisi kehidupannya, system social support yang hilang memicu masalah stress ini menjadi semakin besar (Magson NR, Freeman JYA, Rapee RM, Richardson CE, Oar EL, n.d.)

Survei dilakukan oleh KPAI pada siswa tahun 2020 pada 20 provinsi dan 54 kabupaten/kota di Indonesia menunjukkan bahwa sebanyak 79.9% siswa mengalami stres dengan system pembelajaran jarak jauh/belajar di rumah dengan proses pembelajaran jarak jauh tanpa hubungan. Sebanyak 73.2% siswa merasa berat mengerjakan tugas dan hanya 26.8% siswa yang merasa tidak berat mengerjakan tugas dirumah. Sebanyak 77 % siswa mengaku sangat mengalami kesulitan adalah mengerjakan tugas yang menumpuk.

Perubahan kebiasaan yang terjadi di masa Covid-19 ini tentu sangat berdampak ke segala aspek, baik adaptasi teknologi, tantangan pembelajaran, hingga psikologis siswa. Oleh karena itu penting untuk menganalisis korelasi Resiliensi terhadap Tingkat Stress Siswa SMP di Kabupaten Pinrang, Indonesia, agar siswa bisa bertahan, bangkit, serta menyesuaikan diri dengan kondisi yang sulit dan penuh tekanan dalam berbagai kondisi di masa pandemik Covid-19

Metode Penelitian

Penelitian ini merupakan penelitian observasi analitik dengan pendekatan cross sectional study. Dalam penelitian ini melibatkan 94 responden remaja/siswa SMP yang tersebar dari delapan sekolah yang tersebar pada empat kecamatan di Kabupaten Pinrang.

Pengukuran Resiliensi

Pengukuran skala resiliensi menggunakan pendekatan *likert* yaitu yaitu *Summated Rating Scale*. Setiap item memiliki alternatif jawaban yang menunjukkan derajat kesesuaian dan ketidaksesuaian dengan dirinya. Kriteria objektif: Tinggi: bila score responden 99-158; Rendah: bila score responden 39-98. Aspek resiliensi merupakan dukungan eksternal dan sumber-sumbernya yang ada pada diri seseorang (external resource) “*I Have*”, kekuatan personal yang berkembang dalam diri seseorang (Inner Strength) “*I Am*”, dan kemampuan sosial (*interpersonal and problemsolving skill*) “*I Can*”

DASS 42 (Depression Anxiety Stress scale 42)

Pengukuran stress pada remaja SMP menggunakan DASS 42 yang dalam subskala nya mengukur depresi, kecemasan, dan stress pada remaja. Responden menanggapi setiap item dengan menilai frekuensi dan keparahan gejala selama seminggu sebelumnya menggunakan skala Likert 4 poin (0 = tidak berlaku untuk saya sama sekali, 3 = sangat sering atau hampir sering terjadi pada saya). Untuk menghasilkan skor yang setara dengan DASS-21 versi 42 item penuh, skor total setiap subskala dikalikan dua untuk skor yang berkisar dari 0-42. Skala dapat digunakan untuk mengidentifikasi individu yang berisiko tinggi mengembangkan masalah kesehatan mental dengan batas, 10 untuk depresi, 8 untuk kecemasan, dan 15 untuk stres. Dengan cut off poin “normal” bila skor jawaban 0-14, “ringan” bila skor jawaban 15-18, “sedang” bila skor jawaban 19-25, parah bila skor jawaban 26-33, “sangat parah” bila skor jawaban > 34.

Hasil Penelitian

Penelitian ini memberikan gambaran awal mengenai tingkat kecemasan dan tingkat resiliensi yang dimiliki oleh Remaja Siswa SMP pada masa pandemic. Pada tabel 1 tentang karakteristik responden menunjukkan mayoritas responden pada penelitian ini adalah siswa perempuan, dengan mean usia sekitar 14 tahun. Pada tabel tersebut juga memberikan gambaran sebesar 76.02% siswa mengalami tingkat stress yang sangat parah dengan tingkat resiliensi yang tinggi sebesar 88%.

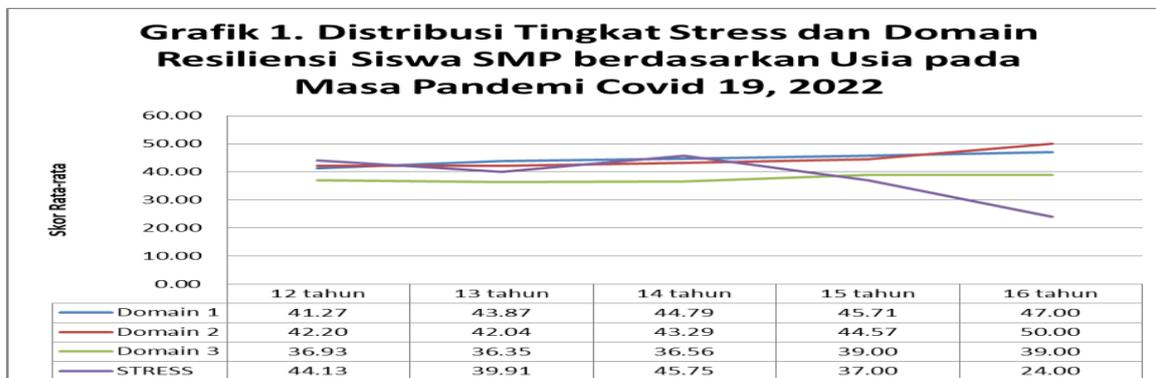
Tabel 1. Karakteristik Responden

No.	Variabel	Mean ± SD (n=94)	Normalitas Kolmogorov Smirnov/ Shaphiro-Wilk (sig.)
1.	Jenis Kelamin Laki-laki Perempuan	22 (23.4%) 72 (76.6%)	-
2.	Usia	13.53 ± 0.88	0.200 / 0.750
3.	Kelas VII VIII	38 (40.4%) 56 (59.6%)	-
4.	Skor Domain Resiliensi (I Have) (I Am) (I Can)	44.10 ± 4.51 42.98 ± 4.36 36.78 ± 3.93	0.200/0.758 0.200 / 0.004 0.200 / 0.570
5.	Stress	43.18 ± 18.39	0.200/0.220
6.	Tingkat Stress Normal Ringan Sendang Parah Sangat Parah	5 (5.32%) 2 (2.13 %) 7 (7.45 %) 17 (18.08%) 63 (67.02%)	-
7.	Resiliensi	114.69 ± 10.39	0.070/0.685
8.	Resiliensi Ringan Tinggi	6 (6.38%) 88 (93.62%)	-

Sumber data: Primer; Analisis Uji Normalitas, Mean, Standard Deviasi menggunakan SPSS.

Dari karakteristik tersebut terlihat mayoritas dalam masa pandemic siswa mengalami tingkatan stress yang sangat parah dan membutuhkan penanganan yang sesuai kondisi remaja/siswa tersebut.

Pada grafik 1 menggambarkan mengenai distribusi tingkat stress dengan domain dari resiliensi. Secara garis besar dapat terlihat semakin tingginya skor domain 1, 2, dan 3 pada resiliensi pada usia 14 tahun menunjukkan titik yang konsisten menurun pada skor stress.



Sumber data: Primer, Analisis grafik menggunakan Program Microsoft Excel 2010, Domain 1 = I have, Domain 2 = I am, Domain 3 = I Can.

Dengan penurunan yang konsisten mulai dari usia 14 tahun tersebut memberikan kesimpulan mengenai adanya hubungan terbalik antara domain-domain tersebut dengan tingkat stress pada siswa. Kami kemudian mengukur korelasi dari hasil grafik tersebut dengan hasil terdapat pada tabel 2.

Tabel 2. Korelasi Resiliensi terhadap Tingkat Stress dan Usia Siswa SMP pada Masa Pandemi Covid-19, 2022

Correlations		Tingkat Stress	Usia	Resiliensi
Tingkat Stress	Pearson Correlation	1	-0.023	-0.32*
	Sig. (1 -tailed)		0.413	0.002
	N	94	94	94
Usia	Pearson Correlation	-0.023	1	0.175*
	Sig. (1 -tailed)	0.413		0.046
	N	94	94	94
Resiliensi	Pearson Correlation	-0.302*	0.175*	1
	Sig. (1 -tailed)	0.002	0.046	
	N	94	94	94

Sumber data: Primer, Analisis Tabel dengan menggunakan SPSS, *Correlation is significant at the 0.05 level (1-tailed)

Dalam pengukuran korelasi data tersebut, kami memasukkan beberapa variable yang memiliki nilai p pada uji normalitas data >0.05 seperti yang terlampir pada tabel 1. Variabel yang sesuai tersebut adalah tingkat stress, usia, dan resiliensi. Dari hasilnya kami menemukan bahwa Korelasi Resiliensi dengan usia sebesar 0.175 dan tingkat stress adalah -0.302 dalam artian kemampuan resiliensi pada remaja akan meningkat dengan pertambahan usia pada siswa dan dengan penurunan tingkat stress.

Diskusi

1. Tingkat resiliensi siswa SMP

Dampak Pandemi Covid-19 mempengaruhi aktifitas belajar siswa. Penutupan sekolah diberlakukan selama masa pandemic. Penutupan sekolah selama masa pandemic Covid-19 telah mempengaruhi 87% siswa di dunia secara fisik, sosial dan psikologis. Sejak awal tahun 2020, pandemi Covid-19 mulai menyebar di Indonesia. Tingginya kasus Covid-19

menciptakan kesulitan-kesulitan bagi masyarakat begitupun bagi siswa-siswa yang terkendala dalam melakukan aktifitas belajar, sehingga hal ini berdampak pada kesehatan fisik dan juga mental siswa. Merespon pandemic Covid-19 yang memberikan dampak besar kepada kesehatan mental, maka berdasarkan penelitian yang telah dilakukan, melaporkan bahwa siswa berjenis kelamin perempuan mengalami stress yang sangat parah (66,7%) selama masa pandemic dibanding dengan siswa laki-laki dan siswa yang duduk dibangku kelas VIII melaporkan memiliki tingkat stress yang sangat parah dalam merespon situasi pandemic Covid-19.

Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh [Reka Adesty Rahayu \(2020\)](#) menunjukkan bahwa jenis kelamin menunjukkan signifikan bagi perbedaan skor resiliensi remaja. Di mana remaja laki-laki mempunyai kemampuan resiliensi lebih tinggi dibandingkan dengan remaja perempuan. Hal ini menunjukkan bahwa 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. 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 ([Rahayu et al., 2021](#))

Penelitian lain menyatakan hal yang berbeda bahwa anak-anak mengalami gejala stress lebih rendah hanya sekitar 15,2% selama masa pandemic. Penelitian ini mengungkapkan bahwa umumnya anak-anak lebih puas dengan kehidupan mereka saat ini, mereka menganggap bahwa perasaan yang negatif maupun positif dapat hidup berdampingan selama masa pandemic Covid-19 ([Tang et al., 2020](#))

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh [Huang et al., 2021](#), dukungan keluarga secara signifikan berhubungan ($P < 0,001$) dengan kesehatan mental yang buruk (kecemasan, depresi dan stress) pada siswa. Selama masa pandemic Covid-19, dukungan keluarga merupakan suatu faktor protektif yang paling penting untuk kesejahteraan psikologis bagi siswa-siswa yang menerapkan pembelajaran online, sementara dukungan dari teman dan orang lain tidak secara signifikan mempengaruhi kesejahteraan psikologis mereka. Hal ini disebabkan karena interaksi tatap muka dibatasi dengan teman maupun orang lain yang mengakibatkan responden hanya fokus pada hubungan yang dekat secara spasial. Selain dukungan keluarga, akses pelayanan kesehatan seperti edukasi kesehatan masyarakat juga harus diberikan dalam program intervensi dini guna mempromosikan kesehatan mental terlebih dalam menghadapi situasi pandemi dan mencegah inisiasi perilaku berisiko Kesehatan ([Huang et al., 2021](#)).

Konsep resiliensi ialah proses parenting yang penting bila ingin mempersiapkan anak untuk sukses dalam berbagai bidang dimasa depan. Oleh karena itu, prinsip yang wajib diikuti dalam hubungan orang tua dan anak adalah memperkuat kemampuan mereka untuk menjadi resilien serta menghadapi tantangan hidup dengan bijaksana, percaya diri, dan empati. Resiliensi menjadi pengetahuan, keterampilan, kemampuan, dan wawasan yang dimiliki oleh setiap orang, termasuk anak untuk mengatasi kesulitan dan tantangan dengan cara yang positif, dengan melibatkan proses adaptif yang dinamis untuk menemukan mekanisme dalam mencapai hasil yang terbaik ([Robert Brooks, 2005](#));([Novianti, 2018](#))

Anak yang resilien memiliki kemampuan dalam melihat dirinya sendiri dan dunia luar yang berbeda dengan cara anak lain yang tidak berhasil menghadapi tantangan dan tekanan. Merasa special serta dihargai, mengembangkan kemampuan memecahkan masalah serta membuat keputusan, memiliki *coping strategy* yang produktif, mampu mengetahui kelemahan serta kekuatannya, memiliki konsep diri yang positif, berbagi kemampuan interpersonal dengan teman sebaya dan orang dewasa, mampu meminta bantuan serta pengasuhan dari orang dewasa dengan sikap yang tepat dan mampu menentukan aspek

dalam kehidupannya yang bisa dikontrol serta penekanan pada pengembangan aspek tersebut (Robert Brooks, 2005)

Krisis pandemi Covid-19 memberikan banyak tekanan terhadap siswa, baik secara fisik maupun kesehatan mental. Beban kerja akademik, perpisahan dari sekolah dan ketakutan akan penularan memiliki efek negatif pada kesehatan siswa melalui stres yang dirasakan (Yang et al., 2021). Selain itu, isu lain yang dirasakan siswa yang berdampak pada kesehatan mental dikarenakan adanya kebosanan, minimnya informasi yang didapatkan jika mereka belajar dari rumah dan minimnya ruang privat di rumah akan terus bermunculan selama masa wabah Covid-19 (Wang et al., 2020)

Siswa dengan tingkat resiliensi tinggi cenderung memiliki kesejahteraan subjektif yang tinggi pula dan hal itu akan cenderung lebih mampu untuk mengatur emosi mereka dan tetap tenang dalam kondisi stres, terutama di masa pandemi COVID-19. Selain itu, ketika siswa dapat mengontrol tekanan yang muncul karena pembelajaran online, mereka bisa menjadi lebih optimis, lebih berempati, serta mampu menganalisis kondisi yang dihadapinya secara logis dan akurat (Eva et al., 2021)

2. Tingkat stres siswa SMP

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat stress siswa SMP di Kabupaten Pinrang berdasarkan jenis kelamin tidak menunjukkan perbedaan yang signifikan. Sekitar 68.2% siswa SMP yang berjenis kelamin laki-laki mengalami stress yang sangat parah dan yang perempuan sekitar 66.7%, hanya 5.6% siswa perempuan yang tidak mengalami stress dimasa pandemic COVID-19 ini dan 4.5% pada jenis kelamin laki-laki. Penelitian ini menunjukkan bahwa usia 14 tahun paling banyak mengalami stress sangat parah sekitar 70.8% dan hanya terdapat 5 siswa yang tidak mengalami stress dimasa pandemi COVID-19 ini. Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Taufik (2021) yang menunjukkan bahwa tidak terdapat perbedaan yang signifikan tingkat stress akademik siswa dari jenis kelamin (Sarafino, E. P & Smith, 2011)

Penelitian yang dilakukan oleh Reka Adesty Rahayu (2020) menunjukkan bahwa Jenis kelamin memberikan kontribusi signifikan bagi perbedaan skor stress akademik remaja, di mana remaja perempuan memiliki stress akademik lebih tinggi dibandingkan laki-laki di masa Pandemi. Pada kelompok usia memberikan kontribusi signifikan terhadap perbedaan skor stress akademik remaja, di mana remaja usia 16 tahun menunjukkan skor stress akademik lebih tinggi dibandingkan skor stress akademik usia lainnya (Rahayu et al., 2021). Berbeda dengan penelitian yang dilakukan oleh sheilla APW (2021) hasil menunjukkan bahwa perempuan lebih cenderung mengalami stres yang tinggi dibandingkan laki-laki, ada faktor yang mungkin berperan mengakibatkan perbedaan ini. Faktor yang pertama menyebutkan bahwa siswi perempuan mengalami siklus premenstruasi yang dapat menyebabkan disminorea serta meningkatkan stres. Faktor yang kedua yaitu, adanya perbedaan hormone yang menyebabkan pada perempuan sistem HPA (Hypothalamic Pituitary Adrenal) akan mengeluarkan ACTH (Adrenocorticotropic Hormone) yang menyebabkan kortisol lebih mudah dikeluarkan sehingga perasaan perempuan lebih sensitive daripada laki-laki sehingga dapat menimbulkan stres lebih tinggi (Rahayu et al., 2021);(Wibowo & Oktarina, 2021)

Sekitar 10.6% siswa sering kali marah hanya karena hal-hal sepele seperti Ketika hanya ditegur oleh temannya dengan suara keras, 45.7% siswa merasa tidak kuat lagi melakukan sesuatu serta 50% merasa ketakutan, walaupun mereka mengalami stress yang sangat parah mereka tetap menyelesaikan tugas yang diberikan oleh guru. Pembelajaran daring/Online merupakan bentuk belajar baru bagi masyarakat Indonesia (Halal, 2020)

Penelitian ini juga menunjukkan bahwa sekitar 52.1% siswa kadang-kadang mengalami rasa gemeter tanpa sebab, 50% merasa ketakutan, 56.4% mengalami kelelahan, 43.6% kesulitan dalam menelen serta 48.9% merasa bahwa mulutnya selalu terasa kering. Menurut Sarafino

dan Smith (2011) terdapat dua aspek stres yang pertama yaitu Aspek Biologis Setiap orang yang dihadapkan dengan masalah pada kondisi tertentu yang dirasa bisa mengancam dan berbahaya bagi dirinya sehingga bisa memunculkan reaksi fisiologis pada tubuh sehingga mengalami stres, misalnya detak jantung yang menjadi lebih cepat, Aspek yang kedua yaitu aspek Psikososial yang didalamnya terdapat beberapa perubahan psikologis serta sosial dari individu yang dihasilkan Stresor (Sarafino, E. P & Smith, 2011)

Siswa mengalami stress akibat pandemic COVID-19 yang tidak kunjung mereda jumlah kasusnya sehingga mengharuskan sekolah melakukan proses belajar di rumah atau proses pembelajaran jarak jauh dengan menggunakan webex dan zoom meeting yang merupakan hal baru bagi mereka yang mengharuskan mereka memiliki kuota yang cukup dan jaringan yang memadai padahal ada beberapa siswa yang tinggal di daerah pedesaan yang jaringan internetnya kurang bagus atau kurang lancar sehingga mereka kadang mencari tempat yang strategis dan nyaman dengan jaringan yang lancar untuk menerima materi di guru. Selain menggunakan webex dan zoom meeting ada juga yang menggunakan grup whatsapp untuk menerima materi dan tugas yang diberikan oleh guru mereka sehingga mereka merasa kurang mengerti dan sulit untuk berkomunikasi dengan guru maupun dengan teman sekelas mereka bahkan ada beberapa guru yang tanpa ada interaksi belajar, seperti tanya jawab langsung atau guru menjelaskan materi, langsung memberikan tugas kepada siswanya. Pada situasi pandemic COVID-19, semakin banyak tugas sekolah, belum terselesaikan tugas yang satu, kemudian terdapat lagi tugas lainnya

Selain itu ada juga beberapa sekolah yang berada di daerah pedesaan sudah mulai melakukan tatap muka dengan membagi satu kelas dalam dua grup (grup pertama adalah siswa yang masuk belajar hari senin, rabu, jumat dan grup ke-dua adalah siswa yang masuk hari selasa, kamis dan sabtu) yang biasanya mereka belajar di sekolah dari hari senin sampai hari sabtu mulai pukul 08.00 sampai pukul 14.00 WITA, tetapi dimasa pandemic ini mereka hanya melakukan proses belajar selama 3 hari dalam seminggu dari jam 08.00 sampai jam 12.00 WITA. Sehingga mereka merasa sangat kurang dalam hal proses belajar mengajar dan kurang dalam bersosialisasi dengan teman-temannya. Stres pada siswa selama pembelajaran online disebabkan oleh perubahan lingkungan belajar dan metode serta tugas pembelajaran yang diperoleh relatif lebih banyak sehingga siswa merasakan dirinya mendapatkan tekanan yang akhirnya dapat menimbulkan stres.

Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Erna Puji Lestari (2021) Terdapat faktor internal serta eksternal yang menyebabkan siswa mengalami stres akademik. Faktor internal yang menyebabkan stres akademik yaitu kurangnya minat siswa untuk belajar, kurangnya pemahaman yang dihasilkan, lambatnya daya tangkap serta kurangnya daya ingat siswa terhadap materi yang sudah dipelajari siswa. Kemudian faktor eksternal yang menyebabkan stres akademik yaitu profesionalisme Guru yang masih kurang, fasilitas belajar yang belum lengkap baik di lingkungan sekolah juga pada rumah siswa, tugas yang terlalu banyak dengan waktu pengumpulan yang tidak sesuai dengan jumlah tugas yang diberikan, kurangnya pendampingan belajar dari orangtua dan guru, tidak ada waktu untuk menghibur diri dan bersantai sehingga siswa merasakan stres akademik baik fisik, emosi, kognitif dan perilaku sosial pada siswa (Bella et al., 2021)

Stress di sekolah merupakan kondisi tidak nyaman siswa/i karena tuntutan sekolah, mulai dari banyaknya tugas yang diberikan oleh guru dengan system pembelajaran yang tidak seperti biasanya yang hanya menggunakan webex, zoom meeting ataupun whatsapp yang kadang siswa kurang mengerti serta tugas tersebut harus dikumpulkan tepat waktu sehingga hal ini dapat menimbulkan adanya ketegangan fisik, psikologi, emosional dan adanya perubahan tingkah laku siswa sehingga hal ini dapat mempengaruhi proses belajar dan prestasi siswa. Mayoritas siswa dalam masa pandemic mengalami tingkatan stress yang sangat parah dan membutuhkan penanganan yang sesuai kondisi remaja tersebut, penanganan ini bisa dengan peningkatan kemampuan resiliensi remaja yang berhubungan dengan tingkatan usianya. Hasil penelitian ini juga menunjukkan korelasi yang erat antara

factor usia dan stress yang memberi gambaran mengenai kemampuan resiliens pada remaja akan meningkat dengan pertambahan usia pada remaja dan dengan penurunan tingkat stress

Kesimpulan

Kemampuan Resiliensi pada Remaja pada masa Pandemi Covid 19 berkorelasi positif terhadap peningkatan usia dan berkorelasi negative terhadap tingkat stress.

Referensi

- Bella, F., Ramdhania, C., & Susiati, E. (2021). Resiliensi Guru PAUD Kota Bandung dimasa Pandemi. *Jurnal Pendidikan Anak Usia Din*, 3(2), 97–104.
- Eva, N., Parameitha, D. D., Farah, F. A. M., & Nurfitriana, F. (2021). Academic Resilience and Subjective Well-Being amongst College Students using Online Learning during the COVID-19 Pandemic. *KnE Social Sciences*, 2020, 202–214. <https://doi.org/10.18502/kss.v4i15.8206>
- Halal, R. S. A. (2020). Dampak Covid-19 terhadap Pendidikan di Indonesia: Sekolah, Keterampilan, dan Proses Pembelajaran. *Jurnal Sosial & Budaya Syar'1*. 7(5), 395–402.
- Huang, Y., Su, X., Si, M., Xiao, W., Wang, H., Wang, W., Gu, X., Ma, L., Li, J., Zhang, S., Ren, Z., & Qiao, Y. (2021). The impacts of coping style and perceived social support on the mental health of undergraduate students during the early phases of the COVID-19 pandemic in China: a multicenter survey. *BMC Psychiatry*, 21(1), 1–12. <https://doi.org/10.1186/s12888-021-03546-y>
- Magson NR, Freeman JYA, Rapee RM, Richardson CE, Oar EL, F. J. (n.d.). Risk and Protective Factors for Prospective Changes in Adolescent Mental Health during the COVID-19 Pandemic. *J Youth Adolescence*, 1;50(1), 44–57.
- Mahapatra A, S. P. (n.d.). Education in times of COVID-19 pandemic: Academic stress and its psychosocial impact on children and adolescents in India. *Int J Soc Psychiatry*, 1;67(4), 397–399.
- Moudy, J., & Syakurah, R. A. (2020). Pengetahuan terkait Usaha Pencegahan Coronavirus Disease (Covid-19) di Indonesia. 4(3), 333–346.
- Novianti, R. (2018). Orang tua sebagai pemeran utama dalam menumbuhkan resiliensi anak. *Jurnal Educhild: Pendidikan Dan Sosial*, 7(1), 26–33.
- Rahayu, R. A., Kusdiyati, S., & Borualogo, I. S. (2021). Pengaruh Stress Akademik terhadap Resiliensi Pada Remaja Di Masa Pandemi COVID-19. *Prosiding Psikologi*, 0(0). <https://doi.org/10.29313/v0i0.28372>
- Robert Brooks, S. G. (2005). Handbook of Resilience in Children. *Inggris: Springerlink*, 203.
- Sarafino, E. P & Smith, T. W. (2011). Health Psychology Biopsychosocial Interaction 7th Editon. United States of America. *Wiley John Willy & Sons, Inc.*
- Tang, S., Xiang, M., Cheung, T., & Xiang, Y. (2020). Mental health and its correlates among children and adolescents during COVID-19 school closure: The importance of parent-child discussion. *Journal of Affective Disorders*, 279(January), 353–360.
- Wang, T., Chen, P., Xiang, J., Li, S., Wang, J., Liang, Z., Peng, Y., Wei, L., Wang, J., Liu, J., Chen, Z., Li, G., Zheng, Z., Qiu, S., Luo, J., Ye, C., Zhu, S., & Zhong, N. (2020). Mitigate the effects of home confinement on children during the COVID-19 outbreak. *New England Journal of Medicine*, 382(18), 1708–1720. <https://doi.org/10.1056/NEJMc2001737.2>
- Wibowo, S. A. P., & Oktarina, N. D. (2021). Gambaran Tingkat Stres Remaja Smp Pada Kondisi Pandemi Covid-19 Di Smp Islam Miftakhul Huda Pakis Aji Kabupaten

Jepara.

- Yang, C., Chen, A., & Chen, Y. (2021). College students' stress and health in the COVID-19 pandemic: The role of academic workload, separation from school, and fears of contagion. *PLoS ONE*, 16(2 February), 1–16. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0246676>
- Zein, A. (2019). *Pendetksian Virus Corona dalam Gambar X-Ray Menggunakan Algoritma Artificial Intelligence dengan Deep Learning Python*. XV(01), 19–23.
- Zhang C, Ye M, Fu Y, Yang M, Luo F, Yuan J, et al. (n.d.). The Psychological Impact of the COVID-19 Pandemic on Teenagers in China. *Journal of Adolescent Health*, 1;67(6), 747–755.