

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Indonesia resmi mengumumkan kasus pertama Covid-19 pada 2 Maret 2020 (Candra, 2020). Covid-19 merupakan penyakit yang disebabkan oleh virus *Severe Acute Respiratory Syndrome Coronavirus-2* (SARS-CoV-2) (Pradana et al., 2020). Penyakit Covid-19 ini banyak menimbulkan berbagai masalah kesehatan, diantaranya adalah gejala gangguan pernafasan akut, batuk, sesak, demam tinggi ($> 38^{\circ}\text{C}$), nyeri otot, lemas, diare, bahkan penderita Covid-19 yang masuk ke dalam kategori berat dapat terkena pneumonia, gagal ginjal hingga kematian (Kemenkes, 2020).

Mulanya transmisi penyebaran Covid-19 belum diketahui, namun akhirnya dikonfirmasi bahwa penyakit ini dapat menular lewat manusia ke manusia (Yuliana, 2020). Saat ini laporan terakhir per 21 April 2021 terdapat 141.754.944 jiwa di dunia yang terkonfirmasi terjangkit Covid-19, sedangkan 3.025.835 jiwa di dunia meninggal dunia akibat Covid-19 (WHO, 2021). Di Indonesia sendiri data terakhir per 21 April 2021 menunjukkan terdapat 1.614.849 jiwa yang positif terjangkit Covid-19, 1.468.142 jiwa dinyatakan sembuh, dan 43.777 jiwa yang meninggal dunia akibat Covid-19 (KPCPEN, 2021).

Cepatnya penyebaran Covid-19 ini menyebabkan Pemerintah Indonesia memberlakukan kebijakan Pembatasan Sosial Berskala Besar (PSBB). Kebijakan PSBB ini pertama kali diberlakukan di DKI Jakarta pada tanggal 10

April 2020 (Mashabi, 2020). Adanya kebijakan ini berarti harus diberlakukannya pembatasan kegiatan masyarakat di Jakarta, seperti diliburkannya sekolah dan tempat kerja, pembatasan kegiatan keagamaan, pembatasan kegiatan pada tempat/fasilitas umum, dan pembatasan kegiatan umum lainnya (Peraturan Pemerintah Republik Indonesia No. 21, 2020).

Banyaknya perubahan akibat diberlakukannya PSBB ini memunculkan dampak pada beberapa masalah pada kota Jakarta, salah satunya adalah penurunan aktivitas ekonomi (Santoso, 2020). Dirjen Pembinaan Industrial dan Jaminan Sosial Tenaga Kerja Kementerian Ketenagakerjaan Haiyani Rumondang mengungkapkan bahwa tercatat ada 3 Juta pekerja yang terkena PHK atau dirumahkan, dan Jakarta adalah salah satu kota yang memiliki jumlah pekerja yang terdampak PHK terbanyak di Indonesia (Tempo.Co, 2020). Wakil Gubernur DKI Jakarta Ahmad Riza Patria bahkan melaporkan adanya kenaikan angka kemiskinan sebanyak 1,11 persen sejak munculnya pandemik Covid-19 (Nafian, 2020). Masalah terkait perekonomian ini tidak hanya berdampak pada orang dewasa namun juga pada remaja, bahkan UNICEF (2021), menyatakan remaja adalah salah satu kelompok usia yang secara khusus merasakan dampak lebih berat karena penurunan pendapatan keluarga. Menurunnya pendapatan keluarga pada remaja akhirnya memunculkan resiko putus sekolah, hal ini diakibatkan karena remaja menjadi diarahkan untuk juga tanggung jawab terhadap keuangan, pengasuhan, dan lainnya (UNICEF, 2020).

Adanya dampak pada aspek ekonomi akibat Covid-19 ini akhirnya juga menimbulkan dampak lain, yaitu permasalahan sosial. Dilansir dari Siswanto (2020), menurut Kepala Bappenas Suharso Monoarfa, pandemik Covid-19 memunculkan masalah di lingkungan sosial, diantaranya adalah kriminalitas dan kekerasan dalam rumah tangga. Sebuah penelitian yang dilakukan oleh Fajarini (2019), yang meneliti tentang dampak dari berbagai permasalahan sosial seperti kriminalitas, kemiskinan, dan lainnya terhadap remaja di daerah Ciputat Jakarta

menunjukkan bahwa permasalahan sosial memberi dampak buruk pada remaja. Lebih jauh lagi penelitian ini melaporkan bahwa adanya berbagai permasalahan sosial ini memberi pengaruh buruk pada remaja dikarenakan hal tersebut memunculkan tindakan seperti penggunaan narkoba akibat banyaknya bandar narkoba, kenakalan remaja seperti tawuran, merokok, meminum minuman keras, dan bahkan seks bebas yang dapat menyebabkan beberapa remaja mengalami penyakit AID'S atau penyakit kelamin lainnya.

Selain masalah ekonomi dan sosial, Covid-19 juga menyebabkan remaja terdampak dalam masalah pendidikan. Data mencatat bahwa kebijakan PSBB ini menyebabkan 1.7 juta anak dan 81 ribu guru di Jakarta harus melaksanakan Pembelajaran Jarak Jauh (PJJ) yaitu pembelajaran yang dilakukan secara daring, akan tetapi banyak diantaranya tidak mempunyai akses yang memadai (Wijaya, 2020). Sejalan dengan hal tersebut dikutip dari CNN Indonesia (2020) Dinas Pendidikan Provinsi DKI Jakarta mencatat ada sebanyak 171.998 siswa dan 12.649 guru yang tidak memiliki gawai ataupun akses internet untuk melaksanakan Pembelajaran Jarak Jauh (PJJ).

Sejalan dengan berbagai laporan keterbatasan dari PJJ tersebut, banyak siswa juga melaporkan adanya kesulitan lain selama menjalani PJJ seperti sinyal buruk, kurang kuota internet, banyaknya gangguan di rumah, kurang fokus karena tidak ada interaksi dengan pengajar, materi sulit dipahami, dan yang lainnya (Jatira, 2021). Komisi Perlindungan Anak Indonesia (KPAI), juga mencatat bahwa terdapat 79,9% siswa yang tidak senang melakukan pembelajaran jarak jauh selama Covid-19, yang disebabkan sebagian besar guru (76,8%) tidak melakukan interaksi lain selain memberi tugas. Banyaknya masalah dan tantangan yang dialami remaja dalam menjalankan pembelajaran jarak jauh selama Covid-19 in akhirnya dapat menimbulkan masalah baru pada remaja, yaitu stres.

Penelitian yang dilakukan oleh Son et al. (2020), yang meneliti tentang pengaruh pandemik Covid-19 melaporkan bahwa 71% partisipan pada penelitiannya mengalami peningkatan stres dan kecemasan akibat Covid-19. Lebih jauh lagi penelitian ini juga menunjukkan mayoritas peserta yaitu sebesar 82% menunjukkan kekhawatiran terhadap performa akademik mereka, selain itu 38% partisipan juga prihatin terhadap perubahan mendadak dalam silabus, kualitas kelas, serta pembelajaran *online*. Sejalan dengan penelitian tersebut, penelitian lain yang dilakukan oleh Harini (2021), juga menunjukkan 8,3% remaja pada penelitiannya merasakan stres parah akibat harus melakukan pembelajaran di rumah selama pandemik Covid-19.

Munculnya banyak perubahan kehidupan yang begitu cepat dan banyak, diiringi dengan timbulnya berbagai masalah, dapat menjadi sebuah sumber stres terlebih perubahan tersebut membutuhkan penyesuaian yang singkat pula (Thoits dalam Gaol, 2016). Stres akibat dampak yang dirasakan karena Covid-19 ini tidak hanya melanda kalangan dewasa tapi juga remaja. Penelitian yang dilakukan oleh Nasrudin et al. (2020), yang meneliti tentang dampak pembatasan sosial terhadap aktivitas, emosi, dan stres remaja menemukan bahwa pandemik Covid-19 menyebabkan remaja merasakan beberapa bentuk stres, diantaranya adalah stres karena ketidakpastian masa depan yang berada pada kategori sedang (39,1%), stres akibat perubahan kegiatan sehari-hari yang juga berada pada kategori sedang (32,6%), serta stres yang berasal dari kekhawatiran anggota keluarga tertular penyakit Covid-19 yang berada pada kategori sangat rendah (8,7%).

Remaja terutama remaja yang lebih muda seperti pada Sekolah Menengah Pertama (SMP) dapat menjadi salah satu kelompok usia yang rentan dalam mengalami stres akibat pandemik Covid-19. Hal ini dikarenakan sebuah penelitian pada anak berusia 12 hingga 19 tahun mengenai persepsi stres menunjukkan bahwa stres cenderung menurun pada akhir remaja dan

penanggulangan stres juga lebih efektif seiring bertambahnya usia remaja (Seiffge-Krenke, Aunola, & Nurmi dalam Santrock, 2016), hal ini berarti remaja lebih muda cenderung mengalami kesulitan lebih besar dalam menghadapi stres dibanding remaja yang lebih tua. Ditambah lagi menurut Sobur (dalam Diananda, 2018), remaja yang berada di fase awal biasanya berada dalam fase perubahan yang sangat pesat dan cepat, dimana terjadi ketidakseimbangan emosional dan ketidakstabilan.

Dilansir dari Bachtiar (2020) adanya pandemik Covid-19 meningkatkan maraknya tindakan tawuran antar remaja. Sebuah tawuran bahkan terjadi di daerah Jakarta Selatan pada saat perayaan Idul Adha 2021 (Winoto, 2021). Pihak kepolisian juga mengungkapkan keprihatinan atas banyaknya tindakan tawuran remaja pada saat pandemik Covid-19 ini, terlebih banyak tawuran yang terjadi hanya dikarenakan oleh saling ejek di sosial media. Tindakan tawuran pada remaja ini, menurut Lovibond & Lovibond (1995) dapat menjadi sebuah tanda gejala stres, yaitu menjadi lebih reaktif secara berlebihan terhadap sesuatu, dan mudah marah.

Selain tawuran pada remaja pandemik Covid-19 ini juga menyebabkan adanya peningkatan prevalensi merokok pada remaja (Bachtiar, 2020). Salah satu penelitian yang mendukung hal ini adalah penelitian yang dilakukan oleh Naresawari et al. (2020) yang meneliti tentang pengguna rokok selama pandemik Covid-19 di kecamatan Nogosari. Penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat 64% toko di Kecamatan Nogosari mengalami peningkatan jumlah pembeli rokok. Penelitian ini juga menunjukkan bahwa salah satu peminat tertinggi rokok merupakan kalangan remaja terutama remaja SMP. Peningkatan perilaku merokok ini juga dapat menjadi pertanda stres. Hal ini didukung oleh penelitian yang dilakukan oleh Ablelo et al. (2019) menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara perilaku merokok dengan tingkat stres pada remaja.

Berdasarkan wawancara yang dilakukan oleh peneliti pada salah satu siswa SMP yang berinisial N menunjukkan bahwa, adanya pandemik Covid-19 membuatnya merasa sedih karena tidak bisa bertemu teman-teman. N juga mengatakan bahwa tantangan terbesar yang ia alami selama pandemik Covid-19 ini adalah Pembelajaran Jarak Jauh (PJJ). N mengatakan bahwa bersekolah di rumah membuatnya merasa pusing karena banyaknya distraksi, selain itu banyaknya tugas yang diberikan oleh guru serta sulitnya berkomunikasi ketika harus bekerja dalam kelompok membuatnya merasa stres dan terbebani. N mengatakan bahwa hal yang ia lakukan agar membuatnya merasa lebih baik adalah dengan berbagi cerita dengan teman-temannya, dimana hal ini membantu N untuk tidak merasa terbebani sendiri karena teman-temannya pun merasakan kesulitan yang sama.

Wawancara lain yang dilakukan oleh peneliti pada remaja SMP yang berinisial A menemukan bahwa adanya pandemik Covid-19 ini memang awalnya membuatnya senang karena bisa libur lama, akan tetapi sekarang ia merasa sangat jenuh dan bahkan mendeskripsikannya perasaan jenuhnya itu dengan kalimat “*No life*” atau jika diartikan ke dalam Bahasa Indonesia “tidak hidup”. A mengatakan bahwa tantangan terbesar yang dihadapi selama pandemik Covid-19 ini adalah rasa malas, ia mengatakan bahwa ia merasa malas dalam segala hal mulai dari mengerjakan tugas, malas belajar, dan malas melakukan kegiatan lainnya. A mengatakan bahwa perasaan malasnya ini membuatnya merasa takut akan nilainya jelek, ia juga khawatir pada pandangan guru tentangnya, selain itu ia terkadang juga berpikir bahwa dirinya “tidak becus” dalam mengerjakan tugas sekolah. A mengatakan bahwa terkadang pikiran-pikiran buruk yang muncul membuatnya tidak tahan, dan membuatnya menangis. Dari Wawancara yang dilakukan ini juga menunjukkan bahwa A mengalami salah satu gejala stres menurut Lovibond & Lovibond (1995) yaitu kesulitan bersantai, A menjelaskan bahwa saat ini dirinya sangat sulit untuk “*enjoy*” dalam melakukan banyak hal, bahkan dia juga mengatakan dia benar-benar tidak bisa merasa “*enjoy*”.

Peneliti juga melakukan wawancara lain dengan remaja SMP yang berinisial H. Dalam wawancara H juga mengatakan bahwa merasa bosan berada di rumah. Tantangan terbesar yang dihadapi H selama pandemik Covid-19 adalah mengerjakan banyak tugas yang diberikan oleh guru. H menjelaskan bahwa banyaknya tugas yang diberikan oleh guru ini membuatnya merasa tidak tenang, bahkan H mengatakan bahwa ketika guru menambah tugas ia langsung merasa panik. Satu-satunya hal yang H lakukan agar dirinya merasa lebih baik adalah dengan cara mengerjakan tugas bersama-sama dengan temannya. Disini juga menunjukkan bahwa H merasakan beberapa gejala stres menurut Lovibond & Lovibond (1995), yaitu gugup, dan kesulitan bersantai.

Stres sendiri menurut Lovibond & Lovibond (1995), adalah respon emosi yang muncul dalam diri seseorang yang diakibatkan oleh munculnya kejadian atau peristiwa yang menekan. Berdasarkan pendapat Selye (1974), stres adalah respon tubuh secara spesifik terhadap penyebab stres. Definisi lain dari stres menurut Lazarus dan Folkman (dalam Gaol 2016), adalah hubungan antara individu dengan lingkungan dimana individu mengevaluasi tuntutan dan ketidakmampuan dalam menghadapi situasi yang membahayakan. Jadi dapat disimpulkan bahwa stres adalah respon yang muncul yang mengakibatkan perasaan menekan dalam menghadapi situasi yang membahayakan.

Stres pada remaja ini perlu diatasi dengan baik, karena berbagai penelitian menunjukkan bahwa stres dapat menimbulkan dampak buruk bagi remaja baik dalam jangka waktu dekat maupun di masa yang akan datang. Salah satu penelitian yang menunjukkan dampak stres dalam jangka waktu pendek adalah penelitian yang dilakukan oleh Setiawati (2015), yang menemukan adanya hubungan antara stres dengan siklus menstruasi pada remaja perempuan. Penelitian lain yang dilakukan Khasanah & Mamnuah (2021), menunjukkan pengaruh stres dapat berdampak secara jangka panjang yang menemukan bahwa

terdapat hubungan antara stres dengan pencapaian tugas perkembangan remaja, bahkan stres dapat menjadi faktor yang memengaruhi tugas perkembangan remaja. Untuk itu remaja harus mampu mempunyai sesuatu yang dapat membantunya dalam menghadapi rintangan-rintangan tersebut, salah satu hal yang mungkin dapat membantu remaja adalah resiliensi.

Beberapa penelitian sudah banyak menemukan bahwa resiliensi dapat menimbulkan dampak positif dalam menghadapi stresor pada seseorang, termasuk pada remaja. Penelitian yang dilakukan oleh Azzahra (2016), menunjukkan bahwa resiliensi mempunyai pengaruh signifikan ke arah negatif terhadap distress psikologis, artinya semakin tinggi resiliensi maka semakin rendah distress psikologis. Penelitian lain yang dilakukan oleh Putri & Tobing (2020), menemukan bahwa resiliensi mempunyai hubungan yang signifikan dengan ide bunuh diri pada remaja, dimana hal ini berarti resiliensi mempunyai kekuatan untuk menurunkan distress psikologis yang berdampak pada penurunan kemungkinan bunuh diri pada remaja.

Hendriani (2018), dalam bukunya mengungkapkan bahwa resiliensi adalah sebuah kemampuan psikologis yang sangat penting dimiliki oleh semua orang di berbagai kalangan usia, hal ini dikarenakan manusia pada dasarnya hidup di lingkungan yang dinamis dan penuh dengan tantangan. Beliau juga mengungkapkan bahwa individu yang resilien biasanya akan mempunyai cara untuk memperbaiki kondisi psikologisnya, sehingga akhirnya mampu bangkit dari keterpurukan. Karena pentingnya resiliensi ini banyak ahli bahkan menyebutkan bahwa resiliensi merupakan kompetensi dasar yang harus dimiliki di abad ke-21 (Hendriani, 2018).

Resiliensi sendiri menurut Lazarus (dalam Tugade dan Fredrickson dalam Hendriani, 2018), adalah sebuah coping efektif serta adaptasi positif dalam menghadapi tekanan dan juga kesulitan. Sejalan dengan hal itu Richardson

(dalam Hendriani, 2018), mengungkapkan bahwa resiliensi adalah sebuah proses koping terhadap stresor, perubahan, kesulitan, maupun tantangan lainnya. Definisi lain dari resiliensi adalah kapasitas untuk mempertahankan kemampuan agar tetap berfungsi secara kompeten dalam menghadapi stresor di kehidupan (Kaplan dkk, Egeland dkk, dalam Vanbreda dalam Hendriani, 2018). Jadi dapat disimpulkan bahwa resiliensi adalah suatu mekanisme koping positif dalam mempertahankan kemampuan untuk menghadapi stresor.

Resiliensi ini juga berkaitan dan mempunyai pengaruh positif pada remaja dalam menghadapi pandemik Covid-19. Penelitian yang dilakukan oleh Zhang (2020), menemukan bahwa resiliensi adalah faktor pelindung terhadap depresi, kecemasan, dan gejala stres pada remaja SMP selama pandemik Covid-19. Penelitian yang dilakukan oleh Budiyati & Oktavianto (2020), juga menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara resiliensi dengan stres pada remaja selama pandemik Covid-19, dimana ditemukan tingkat resiliensi partisipan yang berada pada kategori tinggi adalah sebesar 53,6%, sedangkan partisipan yang mempunyai tingkat stres pada kategori rendah adalah sebesar 69,1%.

Dari banyaknya fenomena mengenai resiliensi dan stres yang sudah dipaparkan sebelumnya, maka peneliti tertarik untuk melihat apakah terdapat pengaruh resiliensi terhadap stres pada remaja SMP selama pandemik Covid-19.

1.2 Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah yang sudah dipaparkan, maka identifikasi masalah pada penelitian ini adalah:

- 1.2.1 Bagaimana gambaran resiliensi pada remaja SMP selama pandemik Covid-19?
- 1.2.2 Bagaimana gambaran stres pada remaja SMP selama pandemik Covid-19?

1.2.3 Apakah terdapat pengaruh antara resiliensi dengan stres pada remaja SMP selama pandemik Covid-19?

1.3 Pembatasan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah yang sudah disebutkan, maka pembatasan masalah pada penelitian ini adalah untuk melihat apakah terdapat pengaruh antara resiliensi dengan stres yang terjadi pada remaja SMP selama pandemik Covid-19.

1.4 Rumusan Masalah

Rumusan masalah pada penelitian ini adalah “**Apakah terdapat pengaruh antara resiliensi dengan stres pada remaja SMP selama pandemik Covid-19?**”

1.5 Tujuan Penelitian

Tujuan penelitian ini adalah untuk melihat apakah terdapat pengaruh antara resiliensi dengan stres pada remaja SMP selama pandemik Covid-19.

1.6 Manfaat Penelitian

Adapun manfaat bagi penelitian ini dapat dilihat dari dua sudut pandang, diantaranya adalah:

1. Manfaat Teoritis:

Penelitian ini diharapkan mampu memberi pandangan baru serta melengkapi penelitian-penelitian sebelumnya yang berkaitan dengan resiliensi dengan stres pada remaja. Selain itu penelitian ini diharapkan dapat menjadi tambahan literatur terutama untuk Fakultas Pendidikan Psikologi Universitas Negeri Jakarta.

2. Manfaat Praktis

a. Bagi Remaja

Penelitian ini diharapkan mampu memberikan tambahan pengetahuan dan wawasan mengenai stres dan resiliensi pada remaja. Penelitian ini juga diharapkan mampu membantu remaja untuk sadar serta mengatasi stres dengan cara yang terbaik, serta belajar untuk membangun resiliensi dalam diri.

b. Bagi Masyarakat

Penelitian ini diharapkan mampu memberikan informasi serta tambahan wawasan pada masyarakat mengenai resiliensi dan stres pada remaja, serta bagaimana pengaruh resiliensi terhadap stres pada remaja.

c. Bagi Penelitian Selanjutnya

Penelitian ini diharapkan mampu menjadi referensi pada penelitian selanjutnya, yang meneliti tentang ruang lingkup topik yang sama.