

HUBUNGAN RESILIENSI DENGAN KESEJAHTERAAN PSIKOLOGIS REMAJA SELAMA PANDEMI COVID-19 DI SURAKARTA



**Disusun sebagai salah satu syarat menyelesaikan Program Studi Strata I pada
Jurusan Psikologi Fakultas Psikologi**

Oleh:

NOVIANA NAILUL ILHAMI

F 100 170 221

**PROGRAM STUDI PSIKOLOGI
FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SURAKARTA
2021**

HALAMAN PERSETUJUAN

**HUBUNGAN RESILIENSI DENGAN KESEJAHTERAAN PSIKOLOGIS REMAJA
SELAMA PANDEMI COVID-19 DI SURAKARTA**

PUBLIKASI ILMIAH

oleh:

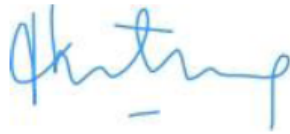
Noviana Nailul Ilhami

F 100 170 221

Telah diperiksa dan disetujui untuk diuji oleh :

Dosen

Pembimbing



Wisnu Sri Hertinjung, S.Psi, M.Psi., Psikolog

NIK.NIDN: 0611047601

HALAMAN PENGESAHAN

**HUBUNGAN RESILIENSI DENGAN KESEJAHTERAAN PSIKOLOGIS REMAJA
SELAMA PANDEMI COVID-19 DI SURAKARTA**

Noviana Nailul Ilhami

F 100 170 221

**Telah dipertahankan didepan Dewan Penguji
Fakultas Psikologi
Universitas Muhammadiyah Surakarta
Pada Hari Kamis, 29 Juli 2021
Dan dinyatakan oleh memenuhi syarat**

Dewan Penguji

- | | |
|--|---|
| 1. Wisnu Sri Hertinjung. S.Psi.,M.Psi.,Psikolog
(Ketua Dewan Penguji) | () |
| 2. Susatyo Yuwono. S. Psi.,M.Psi., Psikolog
(Anggota I Dewan Penguji) | () |
| 3. Dr. Daliman,. SU
(Anggota II Dewan Penguji) | () |



Prof. Taufik. S.Psi., M.Si., Ph. D
NIK.NIDN: 799/0629037401

PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa dalam publikasi ilmiah ini tidak terdapat karya yang pernah diajukan untuk memperoleh gelar kesarjanaan di suatu perguruan tinggi dan sepanjang pengetahuan saya juga tidak terdapat karya atau pendapat yang pernah ditulis atau diterbitkan orang lain, kecuali secara tertulis diacu dalam naskah dan disebutkan dalam daftar pustaka.

Apabila kelak terbukti ada ketidakbenaran dalam pernyataan saya di atas, maka akan saya pertanggungjawabkan sepenuhnya.

Pati, 17 Agustus 2021

Penulis



Noviana Nailul Ilhami

F100170221

HUBUNGAN RESILIENSI DENGAN KESEJAHTERAAN PSIKOLOGIS REMAJA SELAMA PANDEMI COVID-19 DI SURAKARTA

Abstrak

Pandemi Covid-19 menyebabkan individu merasa resah dengan adanya keterbatasan dalam beraktifitas. Kesejahteraan psikologis adalah kemampuan individu menerima dirinya sendiri dan yakin mempunyai tujuan hidup. Resiliensi adalah kemampuan individu dalam beradaptasi menghadapi segala tantangan. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk menguji korelasi antara resiliensi dengan kesejahteraan psikologis remaja selama pandemi Covid-19 di Surakarta. Hipotesis dalam penelitian ini adalah terdapat hubungan positif antara resiliensi dengan kesejahteraan psikologis remaja selama pandemi Covid-19 di Surakarta. Penelitian menggunakan metode kuantitatif korelasional dengan teknik pengambilan sample menggunakan Purposive sampling. Subjek penelitian ini siswa SMA/SMK di Surakarta sejumlah 138 orang. Skala yang digunakan adalah skala kesejahteraan psikologis dan resiliensi. Validitas pada skala kesejahteraan psikologis dan resiliensi bergerak dari 0,75 sampai 1,00. Reliabilitas pada skala kesejahteraan psikologis 0,797 dan resiliensi 0,876. Hasil penelitian menunjukkan bahwa korelasi antara resiliensi dengan kesejahteraan psikologis sebesar 0,741 dan signifikan sebesar 0,000 ($p < 0,01$) yang berarti memiliki hubungan positif yang sangat signifikan antara resiliensi dengan kesejahteraan psikologis. Kesejahteraan psikologis dan resiliensi remaja SMA/SMK di Surakarta memiliki kategori tinggi. Sumbangan efektif untuk hubungan resiliensi dengan kesejahteraan psikologis diperoleh nilai 0,549 berarti terdapat pengaruh yang diberikan resiliensi kepada kesejahteraan psikologis sebesar 54,9%. Berdasarkan hasil tersebut disimpulkan hipotesis diterima.

Kata kunci: kesejahteraan psikologis, resiliensi, siswa

Abstract

The Covid-19 pandemic causes individuals to feel restless with limitations in their activities. Psychological well-being is the ability of individuals to accept themselves and believe that they have a purpose in life. Resilience is an individual's ability to adapt to all challenges. The purpose of this study was to examine the correlation between resilience and adolescent psychological well-being during the Covid-19 pandemic in Surakarta. The hypothesis in this study is that there is a positive relationship between resilience and adolescent psychological well-being during the Covid-19 pandemic in Surakarta. This research uses correlational quantitative method with sampling technique using purposive sampling. The subjects of this study were 138 SMA/SMK students in Surakarta. The scale used is the scale of psychological well-being and resilience. Validity on the psychological well-being and resilience scale ranges from 0.75 to 1.00. Reliability on the psychological well-being scale is 0.797 and resilience is 0.876. The results showed that the correlation

between resilience and psychological well-being was 0.741 and significant at 0.000 ($p < 0.01$), which means that it has a very significant positive relationship between resilience and psychological well-being. The psychological well-being and resilience of high school/vocational high school adolescents in Surakarta has a high category. The effective contribution to the relationship between resilience and psychological well-being is obtained by a value of 0.549 which means that there is an influence given by resilience to psychological well-being of 54.9%. Based on these results, it is concluded that the hypothesis is accepted.

Keywords: psychological well-being, resilience, students

1. PENDAHULUAN

Indonesia termasuk salah satu negara yang terpapar virus Covid-19. Pandemi Covid-19 membawa perubahan pada individu seperti membentuk aktivitas baru (Desideria, 2020). Pandemi memberikan dampak stres yang tidak biasa, karena individu mengalami stres secara bersamaan seperti anak harus belajar di rumah, banyak mendapat berita dari sumber yang tidak dapat dipertanggung jawabkan, hingga pembatasan melakukan aktivitas di luar rumah. Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Yuwono, (2020) kondisi stres individu dibagi menjadi 3 kategori yaitu stres sedang, stres rendah, dan stres tinggi. Pada kenyataannya individu memiliki tingkatan stres yang berbeda-beda, yang dikarenakan adanya faktor dari kemampuan setiap individu dalam mengatasi masalah dan cara mengendalikan emosinya.

Pandemi Covid-19 memberikan tantangan besar terhadap sistem pendidikan terutama pada siswa. Untuk mencegah virus Covid-19 menyebar maka, lembaga pendidikan beralih dari pembelajaran tatap muka menjadi pembelajaran secara daring. Adapun pembelajaran ini dilakukan secara *online* oleh semua siswa (Bakia, L, & Lasseter, 2012). Namun, sebelum adanya pandemi Covid-19 sistem pendidikan dilakukan secara tatap muka, sehingga siswa SMA/SMK memiliki kesejahteraan psikologis yang cukup baik, hal tersebut sesuai dengan hasil penelitian yang dilakukan Prabowo, (2016) bahwa siswa di SMK Muhammadiyah lebih intens dalam berinteraksi dengan orang lain, mandiri terhadap tekanan sosial, dan mampu mewujudkan keinginannya dibandingkan dengan keadaan sekarang penuh dengan keterbatasan. Dalam menunjang kesejahteraan psikologis remaja,

SMK Muhammadiyah menerapkan pendidikan sesuai dengan nilai keislaman yaitu dengan menerapkan iman, islam dan ihsan sehingga memiliki kesejahteraan psikologis yang cukup tinggi, karena pendidikan karakter islam dapat membentuk diri siswa menjadi lebih baik.

Kesejahteraan psikologis selama pandemi pada siswa di Surakarta mengalami penurunan, dikarenakan siswa merasa cemas dengan adanya tugas yang menumpuk, jam istirahat tidak teratur, dan bosan dengan pembelajaran daring, sehingga kurang memahami materi yang disampaikan. Kemudian strategi yang digunakan siswa untuk mengatasi hal tersebut yaitu dengan membuat *time schedule* supaya lebih terorganisir dan terhindar dari tugas yang menumpuk, mencari dukungan dari luar seperti keluarga, teman, dan guru. Selain itu siswa juga selalu berfikir positif dan berserah diri kepada Allah swt. (Damayanti & Masitoh, 2020). Hasil penelitian yang dilakukan Syarifudin, (2020) keluhan yang dialami siswa diantaranya banyaknya *deadline* tugas terlalu mepet, sulit membagi waktu, bosan, keluhan secara fisik seperti mata lelah, fisik semakin capek terutama mata dan tangan, serta kesehatan tidak stabil. Hal tersebut dapat mengganggu kesejahteraan psikologis pada individu terutama pada remaja.

Menurut Ryff, (1989) kesejahteraan psikologis merupakan kemampuan individu dalam menerima dirinya sendiri maupun kehidupan di masa lalunya dan meyakini bahwa kehidupannya sangat bermakna, sehingga individu mempunyai tujuan hidup, dapat berhubungan baik dengan orang lain, mampu mengatur hidupnya sendiri secara efektif maupun mengatur lingkungan sekitarnya, serta mampu mengambil langkah untuk mencapai tujuan tertentu. Individu sebenarnya sering merasa bahwa dirinya tidak memiliki suatu masalah apapun dalam kehidupannya. Namun kenyataannya individu masih dalam keadaan yang memprihatinkan, dimana kesejahteraan psikologisnya belum tercapai dengan maksimal apalagi terutama pada usia remaja. Kenyataannya remaja yang masih duduk dibangku sekolah merasa bahwa dirinya kurang mampu mengembangkan potensi maupun bakat yang dimiliki.

Kesejahteraan psikologis menurut Ryff & Keyes, (1995) ada beberapa faktor yaitu yang pertama usia, ketika seseorang bertambah usia maka aspek penguasaan lingkungan, otonomi, interaksi dengan sesama manusia mengalami peningkatan, sedangkan pada aspek tujuan hidup dan pertumbuhan pribadi mengalami penurunan. Kedua jenis kelamin,

perempuan lebih menonjol pada aspek hubungan positif dan pertumbuhan pribadi. Ketiga status sosial ekonomi, individu yang mempunyai status pekerjaan tinggi maka kesejahteraan psikologis individu juga tinggi, dan begitu pula sebaliknya. Keempat faktor kepribadian, yaitu pribadi yang terbuka dan mampu mengevaluasi diri dapat mencapai kesejahteraan psikologis. Kelima latar belakang budaya. Dan yang terakhir yaitu faktor religiusitas.

Menurut Ryff, (1989) terdapat 6 aspek dari kesejahteraan psikologis yaitu : pertama penerimaan diri, berarti individu menerima menerima kekurangan atau kelebihan yang ada pada dirinya. Kedua hubungan positif dengan orang lain, yang mana seorang individu harus mempunyai rasa empati dan mampu merasakan, serta memiliki hubungan yang baik dalam menjalin pertemanan. Ketiga otonomi, yang berarti kemampuan individu untuk menjadi seseorang yang berbeda, mampu bersikap mandiri dan dapat menjaga perilakunya. Keempat penguasaan lingkungan, yaitu individu memiliki kompetensi dalam mengatur lingkungan disekitarnya, mampu mengontrol aktifitas eksternalnya, dan memanfaatkan kesempatan yang ada di lingkungannya secara efektif. Kelima tujuan hidup, yang diartikan sebagai kemampuan seseorang dalam memaknai perjalanan hidupnya yang telah dijalani dan mampu mengendalikan diri sehingga bisa menentukan tujuan hidupnya. Keenam pengembangan pribadi, yang berarti kemampuan individu dalam mengembangkan potensi yang dimiliki untuk menjadi individu yang baik. Menurut Strauss dalam (Rahmawati, Listiyandini, & Rahmatika, 2019) salah satu faktor yang dapat meningkatkan kualitas hidup individu yaitu mempunyai resiliensi psikologis.

Remaja yang mengontrol dan peduli pada lingkungan sosialnya, mampu berhubungan baik dengan orang lain. Untuk membentuk hubungan tersebut, individu mampu melakukan adaptasi pada lingkungan sekitar. Supaya individu dapat menghadapi berbagai keadaan dan situasi yang ada, terutama disaat pandemi saat ini individu harus beradaptasi dengan situasi yang ada. Untuk mengatasi kondisi yang sulit agar mempunyai penilaian yang positif dan mampu mengendalikan emosi, maka diperlukan kemampuan resiliensi. Pengalaman stres yang dialami individu dapat mendorong resiliensi untuk menjadikan kesehatan mental yang positif.

Menurut Connor & Davidson, (2003) resiliensi merupakan kualitas pribadi yang

memberikan kemampuan bagi individu dalam menghadapi tantangan hidup. Pendapat lain menurut Santrock (dalam Raisa & Ediati, 2016) dan Papini, et al (2020), berpendapat bahwa resiliensi merupakan kondisi dimana individu dapat beradaptasi dengan lingkungan sekitar supaya dapat berperilaku lebih baik dan mampu dalam menghadapi tekanan maupun keadaan yang sulit. Individu yang resilien dapat bertahan terhadap stres, sehingga dapat mengurangi gangguan emosi maupun perilaku

Menurut Revich & Shate, (2002) terdapat 7 faktor yang mempengaruhi resiliensi yaitu regulasi emosi, pengendalian impuls, optimisme, analisis kasual, empati, efikasi diri, dan *reaching out*. Sedangkan resiliensi terdiri dari 5 aspek yaitu : 1) kompetensi personal, standar tinggi, dan keuletan; 2) kepercayaan pada diri sendiri, toleransi terhadap efek negatif, dan mampu menghadapi kondisi stress; 3) mampu menerima perubahan yang positif dan dapat berhubungan baik dengan orang lain; 4) pengendalian diri dan 5) pengaruh spiritual.

Berdasarkan beberapa konsep dari variabel yang telah disampaikan dapat dilihat beberapa keterkaitan yang saling mengisi antara aspek dalam resiliensi maupun kesejahteraan psikologis. Hubungan tersebut bersifat positif dengan artian individu yang memiliki resilien tinggi, maka kesejahteraan psikologisnya juga tinggi. Individu yang resilien mampu mempertahankan kesehatan fisik dan kesehatan psikologis serta memiliki kemampuan untuk segera pulih dari stres. Oleh karena itu, pengaruh resiliensi terhadap kesejahteraan psikologis menunjukkan bahwa resiliensi memiliki peran yang mendasar dan dianggap efektif dalam meningkatkan kesejahteraan psikologis. Penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Sharma & Nagle, (2018) menjelaskan bahwa resiliensi dapat meningkatkan kesejahteraan psikologis pada individu. Selain itu, penelitian yang dilakukan oleh Edriany, Sutatminingsih, & Siregar, (2020) bahwa resiliensi berpengaruh positif dan signifikan terhadap peningkatan kesejahteraan psikologis

Resiliensi siswa pada saat pandemi masih dalam kategori sedang, artinya meskipun siswa masih gelisah dalam mengatasi pembelajaran daring dan masih memiliki empati yang rendah terhadap lingkungan sekitarnya, namun siswa memiliki keinginan untuk mengoptimalkan kemampuan yang dimiliki untuk mencapai tujuan. Meskipun resiliensi berada pada kategori sedang, namun resiliensi tetap harus diperhatikan (Sari, Aryansah, &

Sari, 2020). Resiliensi harus ditingkatkan supaya siswa tidak hanya optimis dan yakin, tapi mereka harus tenang, dapat mengontrol emosinya, dan dapat menyelesaikan masalahnya dengan baik. Alasan memilih teori resiliensi yaitu salah satu bidang kajian dari psikologi positif. Teori ini digunakan karena melihat dari fenomena yang dialami siswa dimasa pandemi ini yang diharuskan untuk beradaptasi dengan situasi sekarang dan tujuannya untuk menjawab permasalahan penelitian ini mengenai hubungan resiliensi dengan kesejahteraan psikologi remaja di Surakarta selama pandemi Covid-19.

Dalam konsep Islam, terdapat beberapa indikator resiliensi antara lain: bersikap sabar, yaitu kekuatan jiwa dan hati dalam menerima problematika kehidupan yang berat dan menyakitkan, serta dapat membahayakan keselamatan diri lahir batin (Dzakiey & Bakran, 2005). Sikap ini didorong oleh spirit dari firman Allah Swt. (QS.Al-Baqarah: 155-156). Indikator adanya kesabaran adalah adanya sikap tauhidiyyah dalam diri bahwa diri ini adalah milik Allah, dan akan kembali kepada Allah SWT. Sikap *tauhidiyyah* ini akan mengembangkan spirit, energi positif dan kekuatan yang lainnya akan menembus rintangan dan ujian-ujian hidup ini dengan baik dan gemilang (Fauzi, 2017).

Dengan menjadi pribadi yang resilien, individu mampu beradaptasi dengan keadaan yang sulit dan mampu memikirkan langkah yang tepat untuk melindungi diri dan keluarga. Apalagi dengan keadaan sekarang dalam menghadapi pandemi Covid-19 kesejahteraan psikologis individu kurang optimal, sehingga individu perlu perhatian khusus dalam meningkatkan kesejahteraan psikologis. Faktor dalam meningkatkan kesejahteraan psikologis individu yaitu salah satunya dengan resiliensi, karena resiliensi berpengaruh positif dan signifikan terhadap peningkatan kesejahteraan psikologis individu.

Penelitian ini dilakukan untuk mengetahui “Apakah ada hubungan antara resiliensi dengan kesejahteraan psikologis remaja selama pandemi Covid-19 di Surakarta?”. Penelitian ini penting dilakukan karena sebagai bentuk kontribusi dalam meningkatkan kesejahteraan psikologis pada remaja di Surakarta selama pandemi Covid-19. Penelitian ini bertujuan untuk menguji korelasi antara resiliensi dengan kesejahteraan psikologis remaja selama pandemi Covid-19 di Surakarta. Hipotesis penelitian ini adalah terdapat hubungan positif antara resiliensi dengan kesejahteraan psikologis remaja selama pandemi

Covid-19 di Surakarta yang artinya semakin tinggi resiliensi maka semakin tinggi pula kesejahteraan psikologis pada remaja di Surakarta. Penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat secara praktis yaitu menjadi gambaran bagaimana hubungan antara resiliensi dengan kesejahteraan psikologis remaja selama masa pandemi Covid-19. Untuk manfaat secara teoritis sebagai acuan untuk melakukan penelitian selanjutnya mengenai hubungan antara resiliensi dengan kesejahteraan psikologis remaja selama masa pandemi Covid-19.

2. METODE

Pada penelitian ini menggunakan metode penelitian kuantitatif korelasional, bertujuan untuk mengungkapkan hubungan antar variabel (Mustafa, et al. 2020). Penelitian ini terdapat 2 variabel yaitu variabel bebas (X) resiliensi dan variabel terikat (Y) kesejahteraan psikologis. Teknik dalam pengambilan sampel pada penelitian ini yaitu *Purposive sampling*. Banyaknya subjek ditentukan dengan rumus Slovin, rumus ini biasa digunakan oleh peneliti dalam penelitian kuantitatif Riyanto & Hatmawan, (2020). Peneliti menyebarkan skala secara *online*, dikarenakan situasi pandemi sekarang yang belum memungkinkan untuk mengambil data secara tatap muka. Penyebaran skala menggunakan *google form* yang berisikan identitas (nama, asal SMA/SMK, usia, dan nomor telepon), kesediaan mengisi skala, petunjuk pengisian, dan isi skala. Penelitian ini dilakukan mulai tanggal 8- 11 Juni 2021 pada siswa SMA/SMK di Surakarta. Berdasarkan hasil pengisian skala didapatkan 138 subjek yaitu 124 subjek berasal dari SMA dan 14 subjek dari SMK dan 5 subjek dari MAN dengan rentang usia 15-19 tahun. Sebelumnya terdapat 149 subjek yang mengisi *google form*, tetapi karena terdapat kesalahan dalam mengisi identitas, maka peneliti menghilangkan data subjek yang tidak sesuai kriteria penelitian. Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini yaitu menggunakan kuesioner yang di ukur dengan menggunakan instrumen skala *likert* yang mengungkap kesejahteraan psikologis dan resiliensi.

Penelitian ini menggunakan validitas isi. Validitas isi diperoleh dari *expert judgment* para ahli (rater) yang merupakan 4 orang dosen Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Surakarta untuk menilai kesesuaian aitem skala sebelum disebarkan kepada subjek. Setelah *expert judgment* kemudian dilakukan perhitungan validitas Aiken menggunakan program *Microsoft Excel*. Teknik analisis untuk menguji hipotesis peneliti

menggunakan analisis korelasi *parametric product moment pearson*. Sebelum melakukan uji hipotesis *product moment pearson* bahwa peneliti melakukan uji normalitas dan linieritas pada skala kesejahteraan psikologis dan resiliensi apakah datanya normal atau tidak.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Melalui perhitungan analisis *pearson correlation* dengan bantuan SPSS versi 16.0 *for windows* perhitungan korelasi *product moment pearson* dapat diketahui hubungan antara resiliensi dengan kesejahteraan psikologis pada siswa SMA/SMK di Surakarta selama pandemi Covid-19 mempunyai koefisien korelasi *Pearson* sebesar 0,741 dan signifikansi sebesar 0,000 ($p < 0,01$) yang berarti resiliensi memiliki hubungan positif yang sangat signifikan dengan kesejahteraan psikologis siswa SMA/SMK di Surakarta selama pandemi Covid-19. Hal ini berarti semakin tinggi resiliensi siswa SMA/SMK di surakarta selama pandemi Covid-19 maka semakin tinggi juga kesejahteraan psikologis, dan sebaliknya semakin rendah resiliensi maka semakin rendah pula kesejahteraan psikologis pada siswa SMA/SMK di surakarta selama pandemi Covid-19. Maka dari itu dapat disimpulkan hipotesis peneliti diterima.

Kesejahteraan psikologis adalah keadaan individu yang mampu menerima dirinya sendiri maupun kehidupan di masa lalunya, meyakini bahwa hidupnya sangat bermakna dan memiliki tujuan hidup, memiliki hubungan positif dengan orang lain, dan mampu mengambil tindakan sendiri (Ryff, 1989). Individu dikatakan sudah mencapai potensi pada kesejahteraan psikologis, apabila mampu menerima dirinya sendiri, berhubungan positif dengan orang lain, otonomi, menguasai lingkungan sekitar, memiliki tujuan hidup, dan mampu mengembangkan pribadinya.

Resiliensi adalah kualitas pribadi yang memberikan kemampuan bagi individu dalam menghadapi tantangan hidup (Connor & Davidson (2003). Individu dikatakan resilien apabila memiliki kompetensi personal, kepercayaan pada diri, mampu menghadapi kondisi stress, mampu menerima perubahan yang positif dan dapat berhubungan baik dengan orang lain, dapat mengendalikan diri, dan mempunyai pengaruh spiritual yang kuat. Menurut Gibbs & Miller, (2014) resiliensi yang tinggi akan memberikan pengaruh pada kesejahteraan

psikologis dalam melakukan pekerjaan dan menyelesaikan masalah dengan baik. Hal tersebut sesuai dengan penelitian dari Strauss dalam (Rahmawati, Listiyandini, & Rahmatika, 2019) bahwa faktor resiliensi psikologis merupakan salah satu faktor untuk meningkatkan kualitas hidup individu. Selain itu hasil dari penelitian yang dilakukan oleh Sharma & Nagle, (2018) bahwa resiliensi mampu meningkatkan kesejahteraan psikologis pada individu. Pada kenyataannya dimasa pandemi siswa SMK/ SMA harus mampu beradaptasi dengan pembelajaran secara daring, meskipun terdapat kendala atau kesulitan yang dihadapi. Untuk mengatasi kesulitan dalam hal akademik tersebut dapat diatasi dengan resiliensi. Resiliensi menjadi alternatif pada kesejahteraan psikologis untuk meminimalisir tingkat stress individu.

Sumbangan efektif dibutuhkan untuk mengetahui seberapa besar pengaruh kesejahteraan psikologis dengan resiliensi, berdasarkan dari analisis data diperoleh nilai koefesiensi r^2 sebesar 0,549 (54,9%), yang berarti variabel resiliensi memberikan pengaruh kesejahteraan psikologis sebesar 54,9%, dan sisanya 45,1% dipengaruhi oleh variabel lain diluar resiliensi. Hal ini sesuai penelitian yang dilakukan oleh Edriany, Sutatminingsih, & Siregar, (2020) bahwa resiliensi berpengaruh positif dan signifikan terhadap peningkatan kesejahteraan psikologis. Sama juga dengan penelitian Athigi, Athigi & Atighi (dalam Rahmawati, Listiyandini, & Rahmatika, 2019) bahwa resiliensi psikologis sangat berpengaruh pada kesehatan remaja. Beberapa faktor lain yang berpengaruh terhadap kesejahteraan psikologis antara lain faktor afektif, faktor sosial dan faktor spiritual. Faktor afektif yaitu banyaknya pengalaman individu yang positif. Faktor sosial merupakan hubungan interpersonal pada individu sedangkan faktor spiritual yaitu hubungan individu dengan Tuhan (Parez, 2012).

Berdasarkan hasil kategori skala kesejahteraan psikologis, diketahui $RE > RH$ dengan rerata empirik sebesar 55,67 dan rerata hipotetik sebesar 47,5 sehingga tergolong tinggi. Artinya siswa SMA/SMK di Surakarta memiliki kesejahteraan psikologis yang tinggi yang menunjukkan bahwa siswa SMA/SMK di Surakarta mampu bertahan pada situasi pandemi Covid-19.

Table 1. Kategori Kesejahteraan Psikologis

Skor	Kriteria	Frekuensi	RE	RH	Presentase (%)
$19 \leq X < 30,4$	Sangat Rendah	0			0,0%
$30,4 \leq X < 41,8$	Rendah	1			0,7%
$41,8 \leq X < 53,2$	Sedang	61		47,5	44,2%

$53,2 \leq X < 64,6$ Tinggi	55	55,67	39,9%
$64,6 \leq X < 76$ Sangat Tinggi	21		15,2%
Jumlah	138		100,0%

Kesejahteraan psikologis yang tinggi menunjukkan bahwa remaja SMA/SMK di Surakarta selama pandemi Covid-19 sudah mampu menguasai lingkungannya sehingga dapat memanfaatkan kesempatan yang ada dilingkungannya secara efektif, mampu menentukan arah hidup kedepannya, dapat menerima kekurangan maupun kelebihan yang dimiliki, bersikap mandiri, dan dapat menjalin hubungan baik dengan orang lain. Hal ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Wulandari, (2016) bahwa kesejahteraan psikologis pada siswa kelas X SMK Santa Maria berada pada kategori tinggi, dengan hasil presentase 48% (51 siswa).

Hasil dari kategori skala resiliensi juga menunjukkan bahwa $RE > RH$ dengan hasil rerata empirik (RE) sebesar 47,14 dan rerata hipotetik (RH) sebesar 37,5 yang tergolong resiliensi tinggi. Artinya, siswa SMA/ SMK di Surakarta mampu bertahan dan beradaptasi dengan baik dalam situasi pandemi Covid-19, sesuai aspek yang ada pada resiliensi.

Table 2. Kategori Resiliensi

Skor	Kriteria	Frekuensi	RE	RH	Presentase (%)
$15 \leq X < 24$	Sangat Rendah	0			0,0%
$24 \leq X < 33$	Rendah	4			2,9%
$33 \leq X < 42$	Sedang	23		37,5	16,7%
$42 \leq X < 51$	Tinggi	76	47,14		55,1%
$51 \leq X < 60$	Sangat Tinggi	35			25,4%
Jumlah		138			100,0%

Selama pandemi Covid-19 siswa SMA/SMK di Surakarta sudah memiliki kompetensi personal yang baik, percaya diri, mampu menghadapi kondisi stress, dapat menerima perubahan yang positif dan dapat berhubungan baik dengan orang lain, mampu mengendalikan dirinya sendiri, serta mempunyai pengaruh spiritual yang kuat. Siswa tetap gigih dalam mengerjakan tugas dan pantang menyerah untuk mencapai tujuannya meskipun terdapat rintangan yang harus dihadapi. Hal ini sesuai dengan penelitian Late, Kusuma, & Rosdiana, (2019) diketahui resiliensi pada remaja di Panti Asuhan Bhakti Lihur Malang berada pada

ketegori tinggi, dengan presentase 55% (20 orang).

Keterkaitan antara aspek resiliensi dengan kesejahteraan psikologis yaitu kompetensi diri yang baik menjadikan individu menerima dirinya apa adanya dan mendekatkan diri kepada Allah untuk mewujudkan cita- citanya sesuai dengan apa yang diimpikan. Kepercayaan diri yang dimiliki individu dapat menjadikan individu mudah berinteraksi dengan orang lain dan mampu mempertahankan keputusan bagi dirinya sendiri. Perubahan yang positif dan pengendalian diri yang baik, menjadikan individu mampu mengontrol lingkungan disekitarnya.

Dalam islam tak ada satupun orang di dunia ini yang tidak diberi masalah oleh Allah. Dengan menyerahkan segala apa yang terjadi kepada Allah dan segala apa yang ada di dunia ini adalah milikNya membuat jiwa seseorang akan merasa tenang dan menghindarkan diri dari sikap kekecewaan dan putus asa. Dan hanya orang-orang yang mampu bertahan untuk menyelesaikan masalah dan mampu bangkit kembali yang akan mendapatkan kesenangan dari Allah sebagai balasan atas keberhasilannya menghadapi masalah (Wahidah, 2018). Hal tersebut dapat dipahami bahwa resiliensi dalam Islam merupakan sebuah kewajiban, dengan memiliki resiliensi berarti seorang hamba telah teruji keimanannya dan ketangguhannya sebagai seorang muslim. Dalam sebuah hadits dikatakan bahwa Allah SWT mencintai hambanya yang kuat dari pada hambanya yang lemah, sebagaimana di jelaskan dalam al-Qur'an. Pada konteks tersebut, sebagaimana di jelaskan dalam al-Qur'an:

وَلَنَبْلُوَنَّكُمْ بِشَيْءٍ مِّنَ الْخَوْفِ وَالْجُوعِ وَنَقْصٍ مِّنَ الْأَمْوَالِ وَالْأَنْفُسِ وَالثَّمَرَاتِ وَبَشِّرِ الصَّابِرِينَ - ١٥٥
الَّذِينَ إِذَا أَصَابَتْهُمُ مُّصِيبَةٌ قَالُوا إِنَّا لِلَّهِ وَإِنَّا إِلَيْهِ رَاجِعُونَ - ١٥٦

Artinya : “Dan kami menguji kamu dengan dengan sedikit ketakutan, kelaparan, kekurangan harta, jiwa dan buah-buahan, dan sampaikanlah kabar gembira kepada orang-orang yang sabar. (yaitu) orang-orang yang apabila ditimpa musibah, mereka mengucapkan : *“Inna lillaahi wa innaa ilaihi raaji'uun”*. (QS Al Baqarah, ayat: 155-156)

4. PENUTUP

Berdasarkan hasil analisis dan pembahasan diatas, dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan positif antara kesejahteraan psikologis dengan resiliensi pada siswa SMA/SMK di Surakarta. Yang berarti, semakin tinggi resiliensi siswa SMA/SMK di surakarta selama pandemi Covid-

19 maka semakin tinggi pula kesejahteraan psikologis, begitu juga sebaliknya. Besar sumbangan efektif kesejahteraan psikologis dalam mempengaruhi resiliensi pada siswa SMA/SMK di Surakarta selama pandemi Covid-19 yaitu sebesar 54,9% dan sisanya 45,1% dipengaruhi oleh variabel lain diluar resiliensi. Kemudian untuk kategorisasi kesejahteraan psikologis dan resiliensi pada siswa SMA/SMK di Surakarta tergolong tinggi.

Bagi penelitian selanjutnya untuk mengambil sampel lebih banyak, supaya keakuratan data lebih baik dalam melakukan penelitian. Kemudian, penelitian ini masih terbatas variabelnya sehingga analisis yang digunakan kurang mendalam, maka dari itu untuk penelitian selanjutnya bisa ditambah variabel lain supaya kajian dan analisisnya lebih mendalam. Saran untuk siswa SMA/ SMK untuk mempertahankan kesejahteraan psikologis diharapkan selalu berhubungan positif dengan orang lain terutama pada keluarga, teman dan guru. Kemudian selalu berfikir positif dalam menghadapi situasi pandemi ini dan lebih mendekatkan diri kepada Allah swt. Dalam menghadapi masalah. Saran untuk guru tidak menerapkan sistem kejar tayang, memberikan tugas secara bertahap supaya siswa tidak tertekan, dan selalu memberikan motivasi kepada siswa supaya siswa semangat dalam menghadapi pembelajaran daring. Saran untuk dinas pendidikan, memberikan perhatian dan melakukan upaya untuk meningkatkan kesejahteraan psikologis siswa dengan cara memberikan sosialisasi kepada siswa mengenai pembelajaran daring selama pandemi ini. Kemudian, memberikan fasilitas berupa kuota secara gratis setiap bulannya supaya meringankan beban siswa secara material.

DAFTAR PUSTAKA

- Bakia, M. S., L, T. Y., & Lasseter, A. (2012). *Understanding the implications of online learning for educational productivity*. Educational technology.
- Connor, K., & Davidson, J. (2003). Development of a new resilience scale the Connor-Davidson Resilience Scale (CD-RISC). *Research Article*, 76-78.
- Damayanti, D. T., & Masitoh, A. (2020, Juli-Desember). Strategi koping siswa dalam menghadapi stres akademik di era pandemi covid-19. *Journal of Multidisciplinary Studies*, 4, 185-198.
- Desideria, B. (2020). *Hadapi COVID-19 dengan kondisi psikologis yang sejahtera*.

- Dzakiey, A., & Bakran, H. (2005). *Prophetic intelligence, kecerdasan kenabian: menumbuhkan potensi hakiki insani melalui pengembangan kesehatan ruhani*. Yogyakarta: Islamika.
- Edriany, D., Sutatminingsih, R., & Siregar, R. H. (2020, Desember). The effect of resilience and gratitude on Psychological Well-Being of male Afghanistan refugees in Medan. *International Journal of Progressive Sciences and Technologies*, 24.
- Fauzi, A. (2017, mei). Persepsi barakah di pondok pesantren Zainul Hasan Genggong perspektif interaksionalisme simbolik. 17, 105-132.
- Gibbs, S., & Miller, A. (2014). Teachers resilience and well-being: a role for educational psychology. 20, 609-621.
- Keyes, C. L., S. D., & R. C. (1995). Optimizing well-being: The empirical encounter of two traditions. *Journal of Personality and Social Psychology*, 82, 1007–1022.
- Lete, G. R., Kusuma, F. H., & Rosdiana, Y. (2019). Hubungan antara harga diri dengan resiliensi remaja di panti asuhan Bakti Luhur Malang. 1.
- Mustafa, P. S., Gusdiyanto , H., Victoria , A., Masgumelar , N. K., Lestariningsih, N. D., Maslacha , H., Romadhana, S. (2020). *Metodologi penelitian kuantitatif, kualitatif, dan penelitian tindakan kelas dalam pendidikan olahraga*. Malang: Universitas Negeri Malang
- Papini, N., Kang, M., Ryu, S., Griesse, E., Wingert, T., & Herrmann, S. (2020). Rasch calibration of the 25-item Connor-Davidson Resilience Scale. *Journal of Health Psychology*.
- Prabowo, A. (2016, Agustus). Kesejahteraan psikologis remaja di sekolah. 4.
- Perez, J. A. (2012). Gender difference in psychological well-being among Filipini College Student sample. *International Journal of Humanities and Social Sciense* , Vol 2 No 13.
- Rahmawati, B. D., Listiyandini, R. A., & Rahmatika, R. (2019, Juni). Resiliensi psikologis dan pengaruhnya terhadap kualitas hidup terkait kesehatan pada remaja di Panti Asuhan. 11.
- Raisa, & Ediati , A. (2016, Agustus). Hubungan antara dukungan sosial dengan resiliensi pada narapidana dilembaga pelayan masyarakat kelas IIA wanita Semarang. *Jurnal Empati*, 5, 537-542.

- Revich, K., & Shatte, A. (2002). *The resilience factor: 7 essential skills for evorcoming life's inetable obstacles*. Broadway Books.
- Riyanto, S., & Hatmawan, A. A. (2020). *Metode riset penelitian kuantitaif penelitian di bidang manajemen, teknik, pendidikan, dan eksperimen*. Sleman: CV. Budi Utama.
- Ryff. (1989). Gender difference in psychological well-being among Filipino college student samples. . *International Journal of Humanities and Social Science*, 84-93.
- Ryff, C. D. (1989). Happiness Is Everything, or Is It? Explorations onthe Meaning of Psychological Well-Being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57, 1069-1081.
- Sari, S. P., Aryansah, J. E., & Sari, K. (2020, Juni 30). Resiliensi mahasiswa dalam menghadapi pandemi Covid-19 dan implikasinya terhadap proses pembelajaran. 17-22.
- Sharma, N., & K, N. Y. (2018, Oktober). Personality and resilience as determinants of Psychological Well-being among Military children. *Defence Life Science Journal*, 3.
- Syarifudin, A. S. (2020, April). Implementasi pembelajaran daring untuk meningkatkan mutu pendidikan sebagai dampak diterapkannya social distancing. *Jurnal Pendidikan Bahasa dan Sastra Indonesia*, 5.
- Wahidah, E. Y. (2018, Januari-Juni). Resiliensi perspektif Al- Qur'an. 2.
- Wulandari, S. (2016, Oktober). Hubungan antara kesejahteraan psikologis dan penyesuaian diri siswa kelas X SMK Santa Maria Jakarta. *Jurnal psiko-edukasi*, 14, 94-100.
- Yuwono, S. D. (2020). Pofil kondisi stes dimasa pandemi COVID-19 sebagai dasar intervensi dalam praktek mikrokonseling. 5.