

***Well-Being* Pada Remaja di Masa Pandemi Covid-19**

Nur Azira Dianah

Psikologi, Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Padang, Indonesia
nurazira.dianah19@gmail.com¹,

Abstrak

Penelitian ini dilakukan dengan tujuan untuk melihat bagaimana tingkat well-being yang dirasakan oleh remaja selama masa pandemi COVID-19 dimana pada masa yang seharusnya ia mencari jati diri dan menghabiskan waktu dengan teman sebaya, mereka diharuskan untuk menjalankan aturan yang ada selama pandemi. Teknik sampling yang digunakan dalam penelitian ini ialah teknik incidental sampling. Subjek dalam penelitian ini berjumlah (N=86) siswa SMP yang berasal dari provinsi Sumatera Barat. Analisis data yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan analisis statistik deskriptif. Hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat well-being pada remaja selama masa pandemi memiliki nilai maksimum 180 dan nilai minimum 108 dengan SD=15.880. Selain itu didapat hasil bahwa tingkat well-being tinggi berada pada dimensi sosial (53.49%), kognitif (62.79%), dan pribadi (56.98%). Tingkat well-being seimbang berada pada dimensi emosi (50%) dan tingkat well-being rendah berada pada dimensi fisik (51.16%) dan dimensi spiritual (54.65%).

Kata Kunci: *Kesejahteraan psikologis, Anak, Pandemi COVID-19*

Abstract

This research was conducted with the aim of looking at the level of well-being felt by adolescents during the COVID-19 pandemic, where at a time when they should be looking for identity and spending time with peers, they are required to carry out the existing rules during the pandemic. The sampling technique used in this research is the incidental sampling technique. Subjects in this study were (N = 86) junior high school students from West Sumatra province. Analysis of the data used in this study using descriptive statistical analysis. The results showed that the level of well-being in adolescents during the pandemic had a maximum value of 180 and a minimum value of 108 with SD = 15,880. In addition, the results show that the high level of well-being is in the social (53.49%), cognitive (62.79%), and personal (56.98%) dimensions. The level of balanced well-being is in the emotional dimension (50%) and the low level of well-being is in the physical dimension (51.16%) and the spiritual dimension (54.65%).

Keyword: *Psychological well-being, Children, Pandemic COVID-19*

PENDAHULUAN

World Health Organization (WHO) telah mengumumkan wabah virus corona atau COVID-19 sebagai darurat kesehatan masyarakat internasional pada akhir Januari 2020. Sebelumnya, berita tersebut telah dilaporkan pada akhir tahun 2019 dari Tiongkok (Lai, Shih, Ko, Tang dan Hsueh, 2020). Sejak munculnya virus tersebut, banyak perubahan yang terjadi di seluruh penjuru dunia termasuk Indonesia. Beberapa strategi dan kebijakan telah diterapkan di Indonesia untuk memutuskan rantai penyebaran virus ini. Salah satunya ialah dengan memberikan sosialisasi kepada masyarakat untuk menjaga jarak minimal 2 meter antara satu dengan yang lainnya atau sering disebut *social distancing*, menghindari kontak langsung dan meniadakan pertemuan dalam jumlah besar (Buana, 2020).

Pandemi Covid-19 ini membuat beberapa Negara terpaksa melakukan karantina sehingga menimbulkan beberapa dampak psikologis pada manusia seperti meningkatnya kecemasan, kepanikan akut, perilaku obsesif, depresi dan gangguan stress pasca trauma (PSTD) dalam rentang waktu yang lama (Dubey, Biswas, Ghosh, Chatterjee, Dubey,

Chatterjee, Lahiri, dan Lavie, 2020). Selain itu, pandemi covid juga memberikan dampak yang negatif bagi perkembangan remaja.

Remaja merupakan masa transisi dari anak-anak menjadi dewasa. Erikson menjelaskan bahwa masa remaja merupakan masa dimana seseorang menentukan siapa dirinya. Selain itu, Erikson juga menjelaskan bahwa pada tugas perkembangan bagi seseorang yang menjalani fase remaja ini ialah mencari identitas diri agar menjadi orang dewasa yang unik dengan kepercayaan diri yang saling berhubungan dan juga memiliki nilai di dalam masyarakat (Papalia, Olds, & Feldsman, 2011).

Beberapa dampak yang dialami oleh remaja selama pandemi covid ini ialah adanya beberapa remaja yang terlihat sedih, murung dan kecewa selama menjalani kehidupan di masa pandemi COVID-19. Hal ini dikarenakan selain dalam proses pencarian jati diri, beberapa remaja merasa mereka melewatkan beberapa momen yang menyenangkan seperti bertemu dengan teman ataupun menjalankan aktivitas di luar rumah. Walaupun beberapa cara yang dapat dilakukan oleh remaja untuk mengisi kekosongan seperti bermain ponsel ataupun sosial media, hal tersebut nyatanya tidak cukup (hellosehat.com)

Salah satu hal yang berpengaruh dalam permasalahan yang dialami oleh remaja di masa pandemi covid ialah *well-being*. *well-being* dapat diartikan menjadi sebuah rangkaian dari positif ke negatif seperti bagaimana cara seseorang dalam mengukur harga dirinya. Selain itu, terdapat lima dimensi *well-being* yaitu *Physical well-being* (misalnya kesehatan fisik, nutrisi, perawatan tubuh), *Psychological well-being* (misalnya kepuasan hidup, resiliensi, dan harga diri), *Cognitive well-being* (misalnya prestasi yang dicapai dalam bidang akademik), *Social well-being* (misalnya hubungan dengan orang tua, teman sebaya dan keterlibatan diri dalam kegiatan sosial), dan *Economic Well-being* (misalnya penilaian sumber daya ekonomi keluarga) (Pollard & Lee, 2003). Karyani, et al (2015) merumuskan dimensi *well-being* menjadi dimensi sosial, kognitif, emosi, pribadi, fisik dan spiritual.

Hasil penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa jika siswa di sekolah memiliki *well-being* maka ia akan berfungsi positif terhadap diri dan lingkungannya yang bisa dilihat dari bagaimana ia mampu menerima diri, berhubungan positif dengan orang lain, memiliki kekuasaan dengan lingkungan, memiliki tujuan hidup (Ryff & Keyes, 1995). selain itu siswa yang memiliki *well-being* juga akan bisa berfungsi secara holistik dan menguasai perkembangannya, mempunyai religiusitas yang tinggi, mampu berkerja, bersahabat dan saling berkasih sayang dengan orang lain (Myers, Sweeney & Witmer (2000).

Di usia remaja, beberapa siswa yang memiliki *well-being* yang tinggi akan terlihat lebih mampu belajar dan memahami informasi dengan efektif dan terlibat dalam perilaku sosial yang sehat dan memuaskan (Awartani, Whitman, & Gordon, 2008). sebaliknya, bagi para remaja yang memiliki *well being* yang rendah akan menunjukkan penilaian diri yang rendah (Amato, 1994), mudah mengalami masalah sosial (Wilkinson, 2004), dan rentan terhadap masalah dengan gangguan perilaku (Huebner & Gilman. 2006)

Dengan adanya kondisi pandemi COVID-19 ini, beberapa remaja diharuskan untuk tetap di rumah dalam beberapa waktu, menjalankan kehidupan dengan sedikit berinteraksi kepada lingkungan sekitar maupun teman sebaya, menjaga jarak dan memenuhi kewajiban untuk menjalankan protokol kesehatan. Dengan adanya beberapa hal tersebut peneliti tertarik untuk melihat bagaimana tingkat *well-being* yang dirasakan oleh remaja selama masa pandemi covid-19

METODE

Penelitian ini menggunakan metode statistik deskriptif yang merupakan metode yang membahas bagaimana cara untuk mengumpulkan, meringkas, dan menyajikan data untuk mendapatkan informasi yang lebih mudah dipahami (Muchson, 2017). Statistik deskriptif dapat digunakan untuk menganalisa data yang telah terkumpul dengan cara menjelaskan gambaran data tanpa menggeneralisasi atau menyimpulkan (Siyoto & Sodik, 2015).

Variabel penelitian ini yaitu *well-being*. *Well-being* dalam penelitian ini diukur dengan menggunakan skala adaptasi modifikasi *well-being* oleh Karyani, et al (2015). Skala adaptasi ini memiliki nilai validitas yang bergerak dari 0,66 - 0,91. skala adaptasi ini terdiri dari 39 item

untuk mengukur enam aspek *well-being* yaitu sosial (16 item), kognitif (5 item), emosi (4 item), pribadi (7 item), fisik-materi (5 item) dan spiritual (2 item). koefisien *Cronbach's Alpha* yang yang didapat dalam penelitian ini yaitu 0,861 (N=86)

Penelitian ini melibatkan siswa SMP di Provinsi Sumatera Barat yang berjumlah 86 orang dengan jenis kelamin laki-laki berjumlah 17 orang dan perempuan berjumlah 69 orang. Subjek dalam penelitian ini berada pada rentang usia 12-16 tahun. Teknik pengambilan sampel yang dilakukan adalah melalui incidental sampling, hal ini dilihat dari proses pengambilan data yang sesuai dengan aksesibilitas dan ketersediaan partisipan pada saat pengambilan data dilakukan. Partisipasi siswa dalam penelitian ini dilakukan dalam bentuk mengisi skala yang disusun peneliti. Analisa data yang digunakan dalam penelitian ini yaitu analisa univariat yang digunakan untuk penelitian yang hanya memiliki satu variabel yang terapkan pada penelitian deskriptif yang menggunakan statistik deskriptif (Siyoto & Sodik, 2015).

HASIL DAN PEMBAHASAN

Deskripsi data

Deskripsi responden berdasarkan usia

Berdasarkan jumlah responden yang terkumpul diperoleh tabel mengenai jumlah responden berdasarkan jenis kelamin sebagai berikut.

Tabel 1. Deskripsi responden berdasarkan gender

		GENDER			
		Freque ncy	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Laki-Laki	17	19.8	19.8	19.8
	Perempuan	69	80.2	80.2	100.0
	Total	86	100.0	100.0	

Berdasarkan tabel di atas diketahui bahwa responden dengan jenis kelamin laki-laki sebanyak 19.8 % dengan total 17 responden, sedangkan responden dengan jenis kelamin perempuan sebanyak 80.2% dengan total 69 responden. Sehingga dapat diketahui dalam penelitian ini reponden laki-laki lebih sedikit dibandingkan responden perempuan.

Deskripsi responden berdasarkan usia

Berdasarkan jumlah responden yang terkumpul diperoleh tabel mengenai jumlah responden berdasarkan jenis kelamin sebagai berikut.

Tabel 2.

Deskripsi responden berdasarkan usia

		USIA			
		Frequenc y	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
USIA	12 tahun	20	23.3	23.3	23.3
	13 tahun	29	33.7	33.7	57.0
	14 tahun	21	24.4	24.4	81.4
	15 tahun	9	10.5	10.5	91.9
	16 tahun	7	8.1	8.1	100.0
	Total	86	100.0	100.0	

Berdasarkan tabel diatas diperoleh jumlah responden yang berusia 12 tahun berjumlah 23.3% (20 responden), 13 tahun berjumlah 33.7% (29 responden), 14 tahun berjumlah 24.4% (21 responden), 15 tahun berjumlah 10.5% (9 responden) dan 16 tahun berjumlah 8.1% (7 responden). sehingga diketahui bahwa jumlah responden terbanyak berada pada usia 13 tahun dan jumlah responden paling sedikit berada pada usia 16 tahun.

Deskripsi responden berdasarkan tingkatan kelas

Berdasarkan jumlah responden yang terkumpul diperoleh tabel mengenai jumlah responden berdasarkan tingkatan kelas yaitu sebagai berikut.

Tabel 3.

Deskripsi responden berdasarkan kelas
KELAS

		Frequenc y	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	IX	17	19.8	19.8	19.8
	VII	41	47.7	47.7	67.4
	VIII	28	32.6	32.6	100.0
	Total	86	100.0	100.0	

Berdasarkan tabel diatas diketahui bahwa responden yang duduk di kelas VII berjumlah 47.7% (41 responden), kelas VIII (28 responden), dan kelas IX (17 respondne). dengan demikian diketahui bahwa jumlah responden yang paling banyak ialah responden yang duduk di kelas VII dan jumlah responden yang paling sedikit ialah responden yang duduk di kelas IX.

Analisis data Reliabilitas item

Tabel 4. Reliabilitas item
Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	Cronbach's Based on Standardized Items	Alpha N of Items
.861	.860	39

Berdasarkan tabel di atas diperoleh hasil reliabilitas item menggunakan Cronbach's Alpha sebesar $\alpha = 0,861$, dimana angka tersebut berada di atas standar reliabilitas item yaitu $\geq 0,70$ sehingga dapat ditentukan bahwa alat ukur well-being tersebut reliabel.

Analisis Statistik Deskriptif

Tabel 5. Analisis statistik deskriptif
Descriptive Statistics

	N	Range	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation	Variance
	Statistic	Statistic	Statistic	Statistic	Statistic	Std. Error	Statistic
TOTAL	86	72	108	180	149.34	1.712	15.880
Valid N	86						252.179

Tabel diatas menunjukkan bahwa hasil analisis uji statistik deskriptif yang didapatkan dari 86 responden (N=86) memiliki nilai minimum 108 dan nilai maksimum 180. Nilai rata-rata dari penelitian tersebut ialah 72 dengan standar deviasi (SD=15.880).

Tabel 6. Analisis subvariabel well-being

No	well-being	F	%
1.	Dimensi sosial Tinggi	46	53.49%
	Rendah	40	46.51%
2.	Dimensi kognitif Tinggi	54	62.79%
	Rendah	32	37.21%

3.	Dimensi emosi		
	Tinggi	43	50%
	Rendah	43	50%
4.	Dimensi pribadi		
	Tinggi	49	56.98%
	Rendah	37	43.02%
5.	Dimensi fisik-materi		
	Tinggi	42	48.84%
	Rendah	44	51.16%
6.	Dimensi spiritual		
	Tinggi	39	45.35%
	Rendah	47	54.65%

Berdasarkan hasil analisa data setiap subvariabel pada tabel 6 diperoleh hasil bahwa tingkat well-being pada dimensi sosial pada siswa SMP ialah tinggi yaitu sebanyak 46 orang (53.49%), tingkat well-being pada dimensi kognitif pada siswa SMP juga tergolong tinggi yaitu sebanyak 54 orang (62.79%). well-being pada dimensi emosi berada pada taraf yang seimbang antara tinggi dan rendahnya yaitu sama-sama sebanyak 43 orang (50%). well-being siswa dari dimensi pribadi berada pada tingkat yang tinggi yaitu sebanyak 49 orang (56.98%), sedangkan well-being siswa SMP yang dilihat dari dimensi fisik ialah rendah yaitu sebanyak 44 orang (51.16%) dan dimensi spiritual juga berada pada tingkat yang rendah yaitu sebanyak 47 orang (54.65%)

SIMPULAN

Hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat well-being pada siswa Sekolah Menengah Pertama di Provinsi Sumatera Barat selama kondisi COVID-19 jika ditinjau dari segi dimensi, pada dimensi sosial, kognitif dan pribadi masih tergolong tinggi, pada dimensi emosi terlihat seimbang dan pada dimensi fisik dan spiritual tergolong rendah.

Penelitian ini tentunya memiliki keterbatasan dalam segi kondisi dan waktu dimana pada masa pandemi COVID-19 ini sulit untuk menemukan hasil penelitian tentang well-being dengan jumlah subjek yang banyak dikarenakan adanya kewajiban dalam memenuhi protokol kesehatan dan beberapa hal lainnya. Peneliti juga merekomendasikan bagi para peneliti lainnya yang ingin mengembangkan penelitian mengenai well-being pada anak maupun remaja sebaiknya dilakukan secara langsung baik dengan kunjungan ke sekolah maupun ke rumah.

UCAPAN TERIMA KASIH

Peneliti sangat berterimakasih kepada dosen pengampu mata kuliah magang dan juga dosen pembimbing magang dari jurusan psikologi Universitas Negeri Padang yang telah banyak membantu dalam penyusunan artikel ini dari tahap awal hingga akhir. Selain itu, peneliti juga berterima kasih kepada teman-teman seperbimbingan dan teman-teman yang telah memberikan masukan serta saran yang membangun sehingga peneliti dapat merangkai penelitian ini dengan baik.

DAFTAR PUSTAKA

- Amato, P. R. (1994). Father-child relations, mother-child relations, and offspring psychological well-being in early adulthood. *Journal of Marriage and Family*, 56(4), 1031–1042
- Awartani, M., Whitman, C. V., & Gordon, J. (2008). Developing instruments to capture young people's perceptions of how school as a learning environment affects their well-being. *European Journal of Education*, 43(1), 51–70. <https://doi.org/10.1111/j.1465-3435.2007.00337.x>
- Azmi, N. (2020). *Pengaruh pandemi terhadap kesehatan mental remaja, apa saja?*. retrieved from <https://helohehat.com/infeksi/covid19/dampak-pandemi-mental-remaja/#gref>

- Buana, D. R. (2020). Analisis perilaku masyarakat Indonesia dalam menghadapi pandemi virus corona (Covid-19) dan kiat menjaga kesejahteraan jiwa. *Jurnal Sosial dan Budaya Syari*, 7(3).
- Dubey, S., Biswas, P., Ghosh, R., Chatterjee, S., Dubey, M. J., Chatterjee, S., Lahiri, D., & Lavie, C. J. (2020). Psychosocial impact of COVID-19. *Diabetes & Metabolic Syndrome: Clinical Research & Review*, 14, 779-788.
- Karyani, U., Prihartanti, N., Dinar, W., Lestari, R., Hertinjung, W. S., Prasetyaningrum, J., & Yuwono, Y. (2015). The dimensions of student well-being. In *Seminar Psikologi & Kemanusiaan, Psychology Forum UMM*. ISBN: 978-979-796-324-8.
- Lai, C.-C., Shih, T.-P., KO, W.-C., Tang, H.-J., & Hsueh, P.-R. (2020) Severe acute respiratory syndrome coronavirus 2 (SARS-CoV-2) and corona virus disease-2019 (COVID-19): the epidemic and the challenges. *International Journal of Antimicrobial Agents*, 105924.
- Muchson, M. (2017). *Statistik Deskriptif*. Indonesia: Guepedia
- Myers, J. E., Sweeney, T. J., & Witmer, J. M. (2000). The wheel of wellness counseling for wellness: A holistic model for treatment planning. *Journal of Counseling & Development*, 78(3), 251–266.
- Papalia, D. E., Olds, S. W., & Feldman, R. D. (2011). *Human Development*. Jakarta: Prenada Media Group.
- Ryff, C. D., & Keyes, C. L. M. (1995). The structure of psychological well-being revisited. *Journal of Personality and Social Psychology*, 69(4), 719–727
- Siyoto, S., & Sodik, A. (2015). *Dasar Metodologi Penelitian*. Yogyakarta: Literasi Media Publishing.
- Wilkinson, R. B. (2004). The role of parental and peer attachment in the psychological health and self-esteem of adolescents. *Journal of Youth and Adolescence*, 33(6), 479–493.