

Persepsi *Psychological Well Being* Tentang Stres pada Remaja di masa Pandemi Covid - 19

Pramesti^{1*}, Nida Amalia²

^{1,2}Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur, Samarinda, Indonesia.

*Kontak Email: pramestimessy@gmail.com nidaamalia@umkt.ac.id

Diterima: 19/07/21

Revisi: 29/09/21

Diterbitkan: 19/04/22

Abstrak

Tujuan Studi : Menggali lebih dalam mengenai persepsi *psychological well being* tentang stres pada remaja dimasa pandemi covid-19.

Metodologi : Pada penelitian ini menggunakan metode penelitian kualitatif dengan menggunakan pendekatan fenomenologi untuk mengetahui secara mendalam mengenai pengalaman yang diteliti sesuai kondisi keadaan. Penentuan sampel dipilih sesuai kriteria penelitian melalui metode *purposive sampling* dan *snowball sampling*. Pengumpulan data ini dilakukan dengan menggunakan wawancara mendalam (*in-depth interview*) dan *Observasi Non Partisipan* (Observasi Tidak Langsung). Analisis data yang digunakan adalah analisis interaktif meliputi pengumpulan data, reduksi data, dan penarikan kesimpulan.

Hasil : Penelitian ini didapatkan hasil yaitu persepsi *psychological well being* dengan stres di masa pandemi covid-19.

Manfaat : Untuk peneliti dapat mengembangkan ilmu pengetahuan yang didapatkan selama melakukan perkuliahan dan menjadi acuan literature untuk penelitian selanjutnya.

Abstract

Purpose of study: Digging deeper into the psychological well-being perception of stress in adolescents during the COVID-19 pandemic.

Methodology: This study uses qualitative research methods using a phenomenological approach to find out in depth about the experience under study according to the conditions of the situation. Determination of the sample was selected according to the research criteria through purposive sampling and snowball sampling methods. This data collection was carried out using in-depth interviews and non-participatory observations (Indirect Observations). The data analysis used is interactive analysis which includes data collection, data reduction, and drawing conclusions.

Results: This study obtained results, namely perceptions of psychological well being with stress during the covid-19 pandemic.

Applications: Researchers can develop the knowledge gained during lectures and become a literature reference for further research.

Kata kunci : *psychological well being*, stres, covid-19

1. PENDAHULUAN

Pada 31 Desember 2019 *World Health Organization* (WHO) *China Country Office* melaporkan kasus *pneumonia* yang tidak diketahui oleh etiologinya di kota Wuhan, Provinsi Hubei, Cina. Pada 7 Januari 2020 Cina mengidentifikasi *pneumonia* yang tidak diketahui etiologinya sebagai jenis baru yang disebut dengan *Corona Virus Disease* (COVID-19). Pada tanggal 30 Januari 2020 *World Health Organization* (WHO) telah menetapkan *Corona Virus Disease* (COVID-19) sebagai kedaruratan kesehatan masyarakat yang meresahkan dunia dan penambahan kasus COVID-19 cepat penyebarannya dan terjadi penyebaran hingga terjadi pada antar negara (Kemenkes RI, 2020). Seseorang terjangkit *corona virus* menunjukkan gejala penyakit yaitu penyakit infeksi saluran pernafasan seperti flu *Middle East Respiratory Syndrome* (MERS), dan *Severe Acute Respiratory Syndrome* (SARS) atau disebut juga dengan sindrom pernafasan akut (Fan et al., 2019). Menurut *World Health Organization* (WHO) bahwa sekitar 450 juta orang yang mengalami stres dan di Indonesia tercatat sekitar 10% dari total penduduk Indonesia yang mengalami stres. Menurut *World Health Organization* (WHO) pada tanggal 15 Februari 2021 Pemerintah Republik Indonesia melaporkan 1.223.930 orang Dengan *Corona Virus Disease* (COVID-19) yang terkonfirmasi dan ada 33.367 kematian terkait COVID-19 yang dilaporkan dan ada 1.032.065 pasien yang telah sembuh dari penyakit *Corona Virus Disease* (COVID-19) (WHO, 2021).

Psychological well being (PWB) atau disebut dengan kesejahteraan psikologis adalah salah satu dari keadaan psikologis yang di alami remaja yang mempengaruhi pembelajarannya terutama disaat mewabahnya *corona virus disease (Covid-19)*. Kesejahteraan psikologis mengarahkan pada perasaan seseorang dalam kegiatan hidupnya yang berlangsung setiap hari kondisi psikis negatif hingga positif seperti merasakan kecemasan dan kekhawatiran sampai dengan ketenangan dan penerimaan hidup (Dyla et al., 2020). Kesejahteraan psikologis merupakan keadaan seseorang yang mampu menerima dirinya dengan apa adanya dan mampu membentuk diri dalam hubungan yang baik terhadap dirinya dengan orang lain, memiliki kemandirian terhadap tekanan sosial mampu mengontrol lingkungan eksternal dan memiliki arti dalam hidup mampu memiliki arti potensi dirinya. *Psychological well being* dapat membantu remaja untuk menumbuhkan emosi yang positif, merasakan hidup dan kebahagiaan, mengurangi mereka untuk berperilaku negatif dan dapat mengendalikan emosi dengan mudah (Fadhillah, 2016). Adanya wabah pandemi seperti covid-19 ini memiliki dampak negatif pada kesehatan mental dan psikologis individu. Individu yang memiliki kesejahteraan psikologis (*Psychological well being*) yang tinggi merupakan individu yang merasakan kepuasan dengan hidupnya, kondisi emosional yang positif, mampu melalui pengalaman-pengalaman buruk yang dapat menghasilkan kondisi emosional negatif, memiliki hubungan yang positif dengan orang lain, dapat mengontrol kondisi lingkungan sekitarnya, memiliki tujuan hidup yang jelas, dan mampu dapat mengembangkan dirinya sendiri (Sa'diyah & Amiruddin, 2020).

Menurut *World Health Organization (WHO)* selama adanya pandemi covid-19 stres yang dirasakan berupa rasa takut dan rasa cemas. Kondisi psikologis para remaja notabennya masih rentan dan mudah terganggu, adanya kondisi seperti ini di lingkungan sekitarnya yang tidak mendukung mereka seperti biasanya. Berdasarkan data diperoleh Perhimpunan Dokter Spesialis Kedokteran Jiwa Indonesia (PDSKJI) meneliti mengenai perkembangan psikologis masyarakat saat adanya pandemi covid-19 menunjukkan bahwa 64,3% dari 1.522 responden mengalami stres (Sekar et al., 2020). Sekelompok ahli kesehatan mental menyatakan kecemasan dan stres sudah mempengaruhi seseorang terkait adanya Covid-19 yang menciptakan perasaan kecemasan dan depresi. Adanya virus Covid-19 membuat mereka tertekan dikarenakan tidak bisa beraktivitas seperti biasanya. Pandemi Covid-19 mengancam kesehatan fisik dan mental prevalensi dari gejala kecemasan dan gejala depresi 33,7% dan 57,9% paling tinggi yaitu tingkat stres 59,7% (Banna et al., 2020). Tingkat stress yang dialami mahasiswa akibat adanya wabah *Corona Virus Disease (COVID-19)* dapat mempengaruhi beberapa hal yang menjadi stres bagi mahasiswa ketika adanya wabah virus Covid-19 berlangsung yaitu adanya ketakutan tertular Covid-19, kekhawatiran mahasiswa saat berpergian keluar rumah, kebosanan saat melakukan *social distancing* hingga tidak bisa berpegiang seperti biasanya, dan kesulitan memahami materi saat perkuliahan daring. Sebagian besar mahasiswa mengalami tingkat stres dalam kategori sedang yaitu sebanyak 27 mahasiswa (38,57%) sedangkan 20 mahasiswa (28,57%) mengalami tingkat stres berat dan 23 mahasiswa (32,86%) mengalami tingkat stres ringan (Kartika Sari, 2020).

Stresor psikologis dapat menyebabkan perubahan di dalam kehidupan seseorang sehingga terpaksa untuk beradaptasi terhadap lingkungannya. Perubahan metode pembelajaran selama adanya pandemi covid-19 ini menjadi salah satu faktor perubahan psikologis yaitu kecemasan secara berlebihan. Kecemasan secara terus menerus dapat menyebabkan seseorang menjadi stres dan dapat mengganggu aktivitas sehari-harinya jika tidak dapat diatasi maka dapat menimbulkan permasalahan psikologis yang lebih serius seperti depresi (Hasanah et al., 2020). Berdasarkan hasil pengamatan diatas bahwa salah satu yang menjadi dampak dari pandemi ini bisa dipengaruhi oleh kesehatan fisik dan gangguan mental pada remaja, peneliti tertarik dalam mengetahui lebih lanjut terkait tujuan untuk menemukan persepsi *psychological well being* terhadap stres dimasa pandemi covid-19. Alasan peneliti untuk memilih sasaran dalam penelitian ini adalah remaja karena fenomena stres yang dirasakan dari dampak pandemi covid-19.

2. METODOLOGI

Pada 31 Desember 2019 *World Health Organization (WHO) China Country Office* melaporkan kasus *pneumonia* yang tidak diketahui oleh etiologinya di kota Wuhan, Provinsi Hubei, Cina. Pada 7 Januari 2020 Cina mengidentifikasi *pneumonia* yang tidak diketahui etiologinya sebagai jenis baru yang disebut dengan *Corona Virus Disease (COVID-19)*. Pada tanggal 30 Januari 2020 *World Health Organization (WHO)* telah menetapkan *Corona Virus Disease (COVID-19)* sebagai kedaruratan kesehatan masyarakat yang meresahkan dunia dan penambahan kasus COVID-19 cepat penyebarannya dan terjadi penyebaran hingga terjadi pada antar negara (Kemenkes RI, 2020). Seseorang terjangkit corona virus menunjukkan gejala penyakit yaitu penyakit infeksi saluran pernafasan seperti flu *Middle East Respiratory Syndrome (MERS)*, dan *Severe Acute Respiratory Syndrome (SARS)* atau disebut juga dengan sindrom pernafasan akut (Fan et al., 2019). Menurut *World Health Organization (WHO)* bahwa sekitar 450 juta orang yang mengalami stres dan di Indonesia tercatat sekitar 10% dari total penduduk Indonesia yang mengalami stres. Menurut *World Health Organization (WHO)* pada tanggal 15 Februari 2021 Pemerintah Republik Indonesia melaporkan 1.223.930 orang Dengan *Corona Virus Disease (COVID-19)* yang terkonfirmasi dan ada 33.367 kematian terkait COVID-19 yang dilaporkan dan ada 1.032.065 pasien yang telah sembuh dari penyakit *Corona Virus Disease (COVID-19)* (WHO, 2021).

Psychological well being (PWB) atau disebut dengan kesejahteraan psikologis adalah salah satu dari keadaan psikologis yang di alami remaja yang mempengaruhi pembelajarannya terutama disaat mewabahnya *corona virus disease (Covid-19)*. Kesejahteraan psikologis mengarahkan pada perasaan seseorang dalam kegiatan hidupnya yang berlangsung setiap hari

kondisi psikis negatif hingga positif seperti merasakan kecemasan dan kekhawatiran sampai dengan ketenangan dan penerimaan hidup (Dyla et al., 2020).

Kesejahteraan psikologis merupakan keadaan seseorang yang mampu menerima dirinya apa adanya dan mampu membentuk hubungan yang baik terhadap dirinya dan orang lain, memiliki kemandirian terhadap tekanan sosial mampu mengontrol lingkungan eksternal dan memiliki arti dalam hidup mampu memiliki arti potensi dirinya. *Psychological well being* dapat membantu remaja untuk menumbuhkan emosi yang positif, merasakan hidup dan kebahagiaan, mengurangi mereka untuk berperilaku negatif dan dapat mengendalikan emosi dengan mudah (Fadhillah, 2016). Adanya wabah pandemi seperti covid-19 ini memiliki dampak negatif pada kesehatan mental dan psikologis individu. Individu yang memiliki kesejahteraan psikologis (*Psychological well being*) yang tinggi merupakan individu yang merasakan kepuasan dengan hidupnya, kondisi emosional yang positif, mampu melalui pengalaman-pengalaman buruk yang dapat menghasilkan kondisi emosional negatif, memiliki hubungan yang positif dengan orang lain, dapat mengontrol kondisi lingkungan sekitarnya, memiliki tujuan hidup yang jelas, dan mampu dapat mengembangkan dirinya sendiri (Sa'diyah & Amiruddin, 2020). Menurut *World Health Organization* (WHO) selama adanya pandemi covid-19 stres yang dirasakan berupa rasa takut dan rasa cemas. Kondisi psikologis para remaja notabennya masih rentan dan mudah terganggu, adanya kondisi seperti ini di lingkungan sekitarnya yang tidak mendukung mereka seperti biasanya. Berdasarkan data diperoleh Perhimpunan Dokter Spesialis Kedokteran Jiwa Indonesia (PDSKJI) meneliti mengenai perkembangan psikologis masyarakat saat adanya pandemi covid-19 menunjukkan bahwa 64,3% dari 1.522 responden mengalami stres (Sekar et al., 2020).

Sekelompok ahli kesehatan mental menyatakan kecemasan dan stres sudah mempengaruhi seseorang terkait adanya Covid-19 yang menciptakan perasaan kecemasan dan depresi. Adanya virus Covid-19 membuat mereka tertekan dikarenakan tidak bisa beraktivitas seperti biasanya. Pandemi Covid-19 mengancam kesehatan fisik dan mental prevalensi dari gejala kecemasan dan gejala depresi 33,7% dan 57,9% paling tinggi yaitu tingkat stres 59,7% (Banna et al., 2020). Tingkat stress yang dialami mahasiswa akibat adanya wabah *Corona Virus Disease* (COVID-19) dapat mempengaruhi beberapa hal yang menjadi stres bagi mahasiswa ketika adanya wabah virus Covid-19 berlangsung yaitu adanya ketakutan tertular Covid-19, kekhawatiran mahasiswa saat berpergian keluar rumah, kebosanan saat melakukan *social distancing* hingga tidak bisa berpergian seperti biasanya, dan kesulitan memahami materi saat perkuliahan daring. Sebagian besar mahasiswa mengalami tingkat stres dalam kategori sedang yaitu sebanyak 27 mahasiswa (38,57%) sedangkan 20 mahasiswa (28,57%) mengalami tingkat stres berat dan 23 mahasiswa (32,86%) mengalami tingkat stres ringan (Kartika Sari, 2020). Stresor psikologis dapat menyebabkan perubahan di dalam kehidupan seseorang sehingga terpaksa untuk beradaptasi terhadap lingkungannya. Perubahan metode pembelajaran selama adanya pandemi covid-19 ini menjadi salah satu faktor perubahan psikologis yaitu kecemasan secara berlebihan. Kecemasan secara terus menerus dapat menyebabkan seseorang menjadi stres dan dapat mengganggu aktivitas sehari-harinya jika tidak dapat diatasi maka dapat menimbulkan permasalahan psikologis yang lebih serius seperti depresi (Hasanah et al., 2020).

Berdasarkan hasil pengamatan di atas bahwa salah satu yang menjadi dampak dari pandemi ini bisa dipengaruhi oleh kesehatan fisik dan gangguan mental pada remaja, peneliti tertarik dalam mengetahui lebih lanjut terkait tujuan untuk menemukan persepsi *psychological well being* terhadap stres dimasa pandemi covid-19. Alasan peneliti untuk memilih sasaran dalam penelitian ini adalah remaja karena fenomena stres yang dirasakan dari dampak pandemi covid-19.

3. HASIL DAN DISKUSI

a. Persepsi tentang penanganan terhadap diri yang bersifat positif (*psychological well being*)

Persepsi adalah salah satu dari aspek psikologis yang penting bagi manusia dalam merespon kehadiran berbagai aspek dan gejala yang berada disekitarnya. Arti persepsi ini sangat luas, menyangkut internal dan eksternal (Jayanti & Arista, 2019). *Psychological well being* atau disebut juga kesejahteraan psikologis adalah salah satu bagian dari area psikologis positif yang umumnya yang disebut *subjective well being* dan yang mana merupakan suatu ukuran berfungsi secara positif dalam tingkat individu (Keyes, 2013). Berdasarkan hasil wawancara mendalam (*in-depth-review*) dengan remaja yang telah terkonfirmasi positif covid-19 mendapatkan hasil bahwa informan menyatakan persepsi mengenai *psychological well being* dalam kesejahteraan psikologis yang bersifat positif penanganan dalam mengurangi stres merupakan agar tidak merasakan stres secara berlebihan saat melakukan karantina dan isolasi mandiri serta menghadapi rasa stres dengan baik selama terkonfirmasi positif covid-19.

Tindakan informan utama dalam melakukan tindakan penanganan yang bersifat positif ini yaitu meminimalisir stres selama menjalankan karantina dan isolasi, remaja melakukan kegiatan yang membuat mereka lebih penerimaan terhadap yang dirasakannya seperti bermain handpoude, menonton parody lucu agar mood dalam dirinya kembali dan menonton drama favorit mereka. Hasil wawancara mendalam (*in-depth interview*) bahwa remaja lebih ke arah penerimaan diri yang dimana remaja dapat menerima dirinya secara keseluruhan secara baik pada masa kini dan di masa lalunya. Remaja dapat memahami dan menerima berbagai aspek dirinya. Sikap positif terhadap dirinya kemungkinan remaja untuk bersikap positif terhadap dirinya sendiri, memahami berdasarkan standar pribadinya. hal ini sejalan dengan penelitian oleh (Aulia & Panjaitan, 2019). Dengan memiliki kesejahteraan psikologis yang baik dapat membantu dalam proses seseorang

beradaptasi dan dapat membantu remaja. Berkaitan dengan *psychological well being* dalam kehidupan dan dianggap berjalan dengan baik, individu yang memiliki *psychological well being* yang baik atau pun mempunyai *psychological well being* (kesejahteraan psikologis) yang tinggi, maka akan membentuk *psychological well being* yang baik di masa remaja dan dapat menjadi salah satu hal penting yang perlu diperhatikan remaja psikologis yang positif dapat membantu remaja dengan meningkatkan aspek yang positif yang dimiliki tanpa aspek negatif (Hartato et al., 2018).

Manusia yang memiliki kesejahteraan psikologis (*psychological well being*) tidak hanya memiliki mental yang positif akan tetapi seseorang dapat menerima diri sendiri, memiliki hubungan baik dengan orang lain, dan penerimaan diri sendiri. Kesejahteraan psikologis ini sangat mirip dengan kondisi mentalnya positif seperti kebahagiaan atau kepuasan individu. Dalam aspek *psychological well being* ini disebut dengan kesejahteraan *subjektif (eudaimonic)* yang memiliki komponen yaitu komponen *afektif* dan komponen *kognitif* yang saling berkaitan dengan kepuasan individual terhadap kehidupannya, dan kesejahteraan *eudaimonic* ini lebih ke arah kemampuan individu untuk menggali potensi yang ada di dalam dirinya secara maksimal sehingga menjadi individu yang baik bagi orang lain (Ferry Fadzlul Rahman, 2020). Dalam hasil informan kunci dan pendukung telah melakukan penanganan peran dalam informan kunci dan pendukung menghibur serta mengajak bercanda dengan melakukan videocall atau pun menelpon untuk bertanya kabar agar remaja dapat mengurangi gejala psikologis yang dirasakan oleh informan utama selama karantina.

Kesejahteraan psikologis merupakan keadaan seseorang yang mampu menerima dirinya apa adanya dan mampu membentuk hubungan yang baik terhadap dirinya dan orang lain, kemampuan dalam menjalin hubungan baik dengan orang lain yang pengaruh positif bagi kondisi kejiwaan seseorang. Memiliki kemandirian terhadap tekanan sosial mampu mengontrol lingkungan eksternal dan memiliki arti dalam hidup mampu memiliki arti potensi dirinya, dan dapat mengambil kepuasan dalam suatu permasalahan *Psychological well being* dapat membantu remaja untuk menumbuhkan emosi yang positif, merasakan hidup dan kebahagiaan, mengurangi mereka untuk berperilaku negatif dan dapat mengendalikan emosi dengan mudah (Aulia & Panjaitan, 2019). Dalam *psychological well being* aspek psikologis yang positif dalam proses pencapaian dalam pembentukan diri dan mampu mewujudkan kebahagiaan disertai pemaknaan hidup. Dalam *psychological well being* sangat penting dalam peran utama menjaga kesehatan mental yang positif (Hardjo et al., 2020).

Remaja yang memiliki rasa syukur dalam dirinya akan menyadari dan senantiasa dalam mengambil hal-hal positif, dan mampu dalam mempersepsikan dirinya bahwa mampu dalam menerima banyak kebaikan, mampu dalam beradaptasi terhadap lingkungan sekitarnya sehingga dapat meningkatkan motivasinya dalam berlaku baik pada orang lain. Dalam hal pembentukan perbuatan, perkataan maupun perasaan dan pada akhirnya akan menciptakan hubungan yang positif dengan orang lain (Prabowo, 2017).

b. Gejala psikologis stres selama terkonfirmasi covid-19

Perubahan psikologis stres yang dialami remaja yang terkonfirmasi positif covid-19 yang dirasakan yaitu merasa sedih, tidak adanya motivasi dan merasa tertekan mengalami insomnia serta membutuhkan motivasi terhadap dirinya. Dari hasil wawancara mendalam (*in-depth interview*) yang dilakukan remaja yang terkonfirmasi positif covid-19 mereka mengalami gangguan psikologis selama dinyatakan terkonfirmasi positif covid-19. Dampak yang dialami pada remaja yang terkonfirmasi covid-19 seperti informan merasakan mudah marah, mudah tersinggung, mudah menangis sekama menjalankan isolasi mandiri atau karantina dan remaja merasakan jam tidur yang tidak teratur. Hal ini sejalan dengan penelitian yang mengatakan bahwa perasaan sedih yang dialami individu yang terkonfirmasi positif covid-19 dan sangat membutuhkan dukungan yang positif agar individu dapat segera membaik (Suaibatul Aslamiyah & Nurhayati, 2021).

Dalam penelitian ini remaja sangat merasakan dampak psikologis stres yang dialami remaja selama terkonfirmasi positif covid-19 Menurut hasil wawancara mendalam (*in-depth interview*) remaja yang dirasakan yaitu mereka melakukan dengan berpikir positif dan tidak memikirkan hal-hal yang tidak baik dan remaja minum ramuan seperti mengkonsumsi jamuan herbal berupa jahe hal tersebut dilakukan agar membantu remaja dalam pemulihan terkonfirmasi positif covid-19. Dukungan psikologis bisa diterapkan melalui dukungan dari keluarga dan teman yang akan mempengaruhi remaja dalam penurunan rasa cemas dalam melakukan isolasi mandiri atau karantina dan dukungan dari orang sekitar dapat mejadi motivasi remaja untuk segera pulih (Jannah et al., 2020).

Dalam penelitian ini hasil yang didapat melalui wawancara mendalam kepada informan kunci orang terdekat seperti orang tua dan informan pendukung yaitu teman sebaya yang dekat kepada informan utama yang mengalami terkonfirmasi positif covid-19 dan cara informan kunci dan informan pendukung dalam membantu remaja yaitu pendukung menghibur serta mengajak bercanda dengan melakukan videocall atau pun menelpon untuk bertanya kabar agar remaja dapat mengurangi gejala psikologis yang dirasakan oleh informan utama selama karantina.

4. KESIMPULAN

Berdasarkan penelitian mengenai persepsi *psychological well being* tentang stress pada remaja dimasa pandemi covid-19 yang telah dilakukan di Kalimantan Timur wilayah Penajam Paser Utara, Tenggarong dan Kota Samarinda. hasil dari penelitian ini

1. Persepsi tentang penanganan terhadap diri yang bersifat positif (*psychological well being*)

Dari informan penanganan yang bersifat positif dengan cara menghibur dan memenangkan diri, bersikap berpikir positif selalu merasakan havefun agar meningkatkan meningkatkan imunitas tubuh, menaati protokol kesehatan, remaja dapat menjalankan hubungan yang positif dengan orang lain, dan mensupport untuk penerimaan diri secara keseluruhan baik pada masa kini maupun masa lalu, dan seseorang yang menilai positif merupakan individu yang memahami dan menerima dalam berbagi aspek terhadap dirinya yang dapat mempengaruhi pikiran yang positif. Mengembangkan potensi dirinya untuk tumbuh dan berkembang sebagai individu secara efektif, terbuka terhadap pengalaman baru, dan dapat merasakan peningkatan yang terjadi pada diri dan tingkah laku setiap waktu serta dapat menjadikan pribadi yang lebih efektif dan memiliki pengetahuan yang bertambah. Individu ini menyadari kemampuannya dalam merencanakan dan melakukan berbagai kegiatan yang dapat membantu untuk mengembangkan diri maupun belajar dari kesalahannya dan melakukan perbaikan yang baik terhadap dirinya.

2. Gejala psikologis stres pada remaja yang terkonfirmasi positif covid-19

Gejala psikologis yang dialami pada remaja yang terkonfirmasi covid-19 seperti informan merasakan mudah marah, mudah tersinggung merasakan jam tidur yang tidak teratur dan mudah menangis. Remaja mengatasinya hal tersebut dengan cara berhubungan baik dengan orang lain, terutama kepada keluarga agar seperti selalu memberikan dukungan penuh dan berpikiran positif serta tidak memikirkan hal-hal yang tidak baik.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terimakasih kepada pihak yang terlibat dalam penyusunan jurnal ini, khususnya kepada pembimbing saya yang selalu memberikan bantuan kepada saya dalam penyusunan jurnal ini. dan penulis mengucapkan terimakasih kepada rekan KDM (kolaborasi dosen dan mahasiswa), universitas muhammadiyah kalimantan timur yang selalu memberikan dukungan untuk menyelesaikan skripsi mahasiswa.

REFERENSI

- Aulia, S., & Panjaitan, R. U. (2019). Kesejahteraan psikologis dan tingkat stres pada mahasiswa tingkat akhir. *Jurnal Keperawatan Jiwa*, 7(2), 127. <https://doi.org/10.26714/jkj.7.2.2019.127-134>
- Banna, M. H. Al, Sayeed, A., Kundu, S., Christopher, E., Hasan, M. T., Begum, M. R., Kormoker, T., Dola, S. T. I., Hassan, M. M., Chowdhury, S., & Khan, M. S. I. (2020). The impact of the COVID-19 pandemic on the mental health of the adult population in Bangladesh: a nationwide cross-sectional study. *International Journal of Environmental Health Research*, 00(00), 1–12. <https://doi.org/10.1080/09603123.2020.1802409>
- Dyla, D. F. N., Afni, A., & Rahmi, A. R. (2020). PSYCHOLOGICAL WELL BEING MAHASISWA DALAM MENJALANI KULIAH DARING UNTUK MENCEGAH PENYEBARAN VIRUS CORONA (Studi terhadap *Al Irsyad: Jurnal Bimbingan* ..., 15–22. <https://www.ejournal.uinib.ac.id/jurnal/index.php/alirsyad/article/view/1510>
- Fadhillah, E. P. A. (2016). HUBUNGAN ANTAR PSYCHOLOGICAL WELL-BEING DAN HAPPINESS PADA REMAJA DI PONDOK PESANTREN. *Jurnal Ilmiah Psikologi*, i Volume 9. file:///C:/Users/Asus/Downloads/1545-3552-1-SM (1).pdf
- Fan, Y., Zhao, K., Shi, Z. L., & Zhou, P. (2019). Bat coronaviruses in China. *Viruses*, 11(3), 27–32. <https://doi.org/10.3390/v11030210>
- Ferry Fadzlul Rahman, D. (2020). The psychological well-being of newly-arrived Indonesian students in Taiwan. *Journal of International Students*, 10(Special Issue 3), 44–57. [https://doi.org/10.32674/JIS.V10IS\(2\).2713](https://doi.org/10.32674/JIS.V10IS(2).2713)
- Hardjo, S., Aisyah, S., & Mayasari, S. I. (2020). Bagaimana Psychological well being Pada Remaja? Sebuah Analisis Berkaitan Dengan Faktor Meaning In Life. *Jurnal Diversita*, 6(1), 63–76. <https://doi.org/10.31289/diversita.v6i1.2894>
- Hartato, I., Basaria, D., & Patmodewo, S. (2018). Terapi Well-Being Untuk Meningkatkan Psychological Well-Being Pada Remaja Yang Tinggal Di Panti Sosial Bina Remaja X. *Psibernetika*, 10(1), 20–29. <https://doi.org/10.30813/psibernetika.v10i1.1038>
- Hasanah, U., Ludiana, Immawati, & PH, L. (2020). Gambaran Psikologis Mahasiswa Dalam Proses Pembelajaran Selama Pandemi Covid-19. *Jurnal Keperawatan Jiwa*, 8(3), 299–306. <https://jurnal.unimus.ac.id/index.php/JKJ/article/view/5941>

- Jannah, R. J., Jatimi, A., Azizah, M. J., Munir, Z., & Rahman, H. F. (2020). Kecemasan Pasien COVID-19: A Systematic Review. *Jurnal Penelitian Kesehatan Suara Forikes*, 11(2), 33–37.
- Jayanti, F., & Arista, N. T. (2019). Persepsi Mahasiswa Terhadap Pelayanan Perpustakaan Universitas Trunojoyo Madura. *Competence : Journal of Management Studies*, 12(2), 205–223. <https://doi.org/10.21107/kompetensi.v12i2.4958>
- Kartika Sari, M. (2020). *Tingkat Stres Mahasiswa S1 Keperawatan Tingkat 19 and Online Lecturer At Karya Husada Health Institute*. 31–35. <https://media.neliti.com/media/publications/327964-tingkat-stres-mahasiswa-s1-keperawatan-t-251bf6e6.pdf>
- Kemendes RI. (2020). pedoman pencegahan dan pengendalian corona virus disease (covid-19). *Maret*. https://infeksiemerging.kemkes.go.id/download/REV-04_Pedoman_P2_COVID-19__27_Maret2020_TTD1.pdf
- Keyes, C. L. M. (2013). Mental Well-Being International Contributions to the Study of Positive Mental Health. *Atlanta: Springer*.
- Prabowo, A. (2017). Gratitude dan Psychological Well Being Pada Remaja. *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan*, 05(02).
- Sa'diyah, K., & Amiruddin. (2020). Pentingnya Psychological Well Being di Masa Pandemi Covid 19. *Jurnal Kariman*, 8(02), 221–232. <https://doi.org/10.52185/kariman.v8i02.149>
- Sekar, S., Ananda, D., & Apsari, N. C. (2020). *Mengatasi Stress Pada Remaja Saat Pandemi Covid-19*. 7(2), 248–256.
- Suaibatul Aslamiyah & Nurhayati. (2021). Dampak Covid-19 terhadap Perubahan Psikologis, Sosial dan Ekonomi Pasien Covid-19 di Kelurahan Dendang, Langkat, Sumatera Utara. *Jurnal Riset Dan Pengabdian Masyarakat*, 1(1), 130–146.
- WHO. (2021). *world health organization*. <https://www.who.int/indonesia/news/novel-coronavirus>