

## The Role of Mindfulness in the Relationship of Anxiety and Resilience in Adolescents and Adults Post Covid-19 Pandemic

### Peran Mindfulness dalam Hubungan Kecemasan dan Resiliensi pada Remaja dan Dewasa Pasca Pandemi Covid-19

Hani Widyaningrum<sup>1</sup>, Winarini Wilman D Mansoer<sup>2</sup>

<sup>1,2</sup> Fakultas Psikologi, Universitas Indonesia, Indonesia

#### Artikel Info

##### Riwayat Artikel:

Penyerahan 2023-09-30

Revisi 2023-10-22

Diterima 2023-12-08

##### Keyword:

Mindfulness;  
Anxiety;  
Resilience

#### ABSTRACT

The COVID-19 pandemic has had a profound effect on people's mental health. People are experiencing a variety of psychological issues because of the increase in COVID-19 cases, ranging from those connected to preventive actions and maintaining safety to the incidence of loss due to mortality caused by COVID-19. Excessive worry causes various changes in psychological functioning. Therefore, in dealing with unexpected conditions during the COVID-19 pandemic, positive psychology such as mindfulness is needed. Mindfulness is the state of being in which people bring their past experiences to the present moment with openness and acceptance. This can reduce anxiety caused by the COVID-19 pandemic and provide a high level of resilience to confront difficult times and adapt to the COVID-19 pandemic situation. The purpose of this study was to explore the role of mindfulness and its relationship between anxiety and resilience in adolescence and early adulthood. It was also to determine whether there is a significant association between mindfulness variables and anxiety, as well as mindfulness variables and resilience. The sample consisted of 74 respondents from West Java and DKI Jakarta aged 16 to 35 years old. Measurements in this study used the Connor-Davidson Resilience Scale (CD-RISC), Mindfulness Attention Awareness Scale (MAAS), and COVID-19 Anxiety Scale (CAS). The results found that there was a relationship between resilience and anxiety. There was a relationship between mindfulness and anxiety. However, there was no relationship between mindfulness and resilience. The conclusion might then be that mindfulness did not significantly moderate the relationship between anxiety and resilience.

#### ABSTRAK

Pandemi Covid-19 telah membawa efek besar pada kesehatan mental masyarakat. Mengingat meningkatnya kasus Covid-19, manusia menghadapi segudang masalah psikologis, mulai dari terkait tindakan pencegahan dan menjaga keselamatan sampai terjadinya kehilangan akibat kematian yang disebabkan oleh Covid-19. Kekhawatiran yang berlebihan menyebabkan berbagai perubahan fungsi psikologis, maka dalam menghadapi kondisi yang tidak terduga selama masa pandemi Covid-19, dibutuhkan psikologi positif seperti *mindfulness* yaitu kondisi individu yang secara sadar membawa pengalamannya ke kondisi saat ini dengan penuh rasa keterbukaan dan rasa penerimaan, agar dapat mengurangi tingkat kecemasan akibat pandemi Covid-19 serta memiliki resiliensi yang tinggi untuk dapat menghadapi masa-masa sulit dan beradaptasi di situasi pandemi Covid-19. Penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi peran *mindfulness* dan hubungannya antara kecemasan dan resiliensi pada usia remaja dan dewasa awal. Selain itu, untuk mengetahui apakah ada hubungan yang signifikan antara variabel *mindfulness* dengan kecemasan, dan variabel *mindfulness* dengan resiliensi. Sampel terdiri dari 74 responden dari Jawa Barat dan DKI Jakarta dengan rentang usia 16 sampai 35 tahun. Pengukuran dalam penelitian ini menggunakan Connor-Davidson Resilience Scale (CD-RISC), Mindfulness Attention Awareness Scale (MAAS), dan Covid-19 Anxiety Scale (CAS). Hasil ditemukan bahwa terdapat hubungan antara resiliensi dengan kecemasan, terdapat hubungan antara *mindfulness* dengan kecemasan, namun tidak terdapat hubungan antara *mindfulness* dengan resiliensi. Kemudian, *mindfulness* tidak signifikan memoderasi hubungan antara kecemasan dengan resiliensi.

#### Kata Kunci

Mindfulness;  
Kecemasan;  
Resiliensi

Copyright © 2023 Hani Widyaningrum & Winarini Wilman D Mansoer

#### Korespondensi:

Hani Widyaningrum

Fakultas Psikologi, Universitas Indonesia

Email: [hani.widyaningrum@ui.ac.id](mailto:hani.widyaningrum@ui.ac.id)



## LATAR BELAKANG

World Health Organization (WHO) menetapkan Pandemi Covid-19 sebagai pandemic global. Kebijakan untuk mencegah penyebaran dan memutus rantai penyebaran COVID-19 dimulai dari penerapan *social distancing*, *physical distancing*, pembatasan selektif, sampai Pembatasan Sosial Berskala Besar (PSBB) diterapkan oleh pemerintah. Peningkatan kasus Covid-19 yang terjadi di Indonesia didukung oleh proses penyebaran virus yang cepat antara manusia. Penyebaran ini terjadi dikarenakan masih banyak tempat umum atau fasilitas umum yang belum mampu menerapkan adanya protokol kesehatan, yaitu *social distancing*, tetap memakai masker, dan mencuci tangan, sehingga proses penularan virus Covid-19 antar manusia semakin cepat dan semakin mudah (Yanti et al., 2020). Selain itu, pengetahuan masyarakat dalam mencegah penyebaran Covid-19 sangat berguna dalam menekan penularan virus ini (Law et al., 2020). Sehingga, dengan memiliki pengetahuan yang baik terhadap suatu hal, maka seseorang akan memiliki kemampuan untuk menentukan dan mengambil keputusan bagaimana ia akan menghadapinya, khususnya di masa pandemi Covid-19 ini (Purnamasari, n.d.).

Banyaknya jumlah kematian yang bertambah hari demi hari akibat virus Covid-19 ini tidak hanya menimbulkan gejala dan penyakit fisik saja, namun berpengaruh terhadap kesejahteraan masyarakat Indonesia yang mencakup kesehatan mental. Pandemi Covid-19 ini berdampak pada kondisi sosial ekonomi keluarga yang ditinggalkan, hal ini dapat berpengaruh secara signifikan ketika seseorang yang terjangkit virus Covid-19 lalu meninggal dunia adalah tulang punggung dalam keluarganya. Pengaruh terhadap masyarakat yaitu menjadi lebih mudah panik, cemas dan stress. Rasa cemas atau khawatir secara berlebihan karena terlalu banyak menerima informasi mengenai virus Covid-19 sehingga menyebabkan tubuh menciptakan gejala mirip virus Covid-19. Namun, gejala tersebut hanya perwujudan dari rasa cemas berlebihan, bukan terinfeksi virus Covid-19 (Sosial et al., 2020). Hal ini juga berkaitan dengan media sosial, dimana media adalah sumber informasi kesehatan dan menjadi alternative sumber jawaban untuk pertanyaan keseharian, termasuk informasi dan pertanyaan mengenai Covid-19. Namun, media juga bisa menjadi sumber yang mengkhawatirkan dan menyesatkan, karena dengan adanya media, orang-orang dapat bebas mengekspresikan penyebaran pengetahuannya, namun karena media juga, orang-orang dapat dengan mudah mengalami kecemasan yang berlebihan (Sampurno et al., 2020).

Kondisi yang tiba-tiba berubah ini membuat masyarakat tidak siap menghadapinya baik secara fisik maupun psikis. Studi oleh (Mukhtar, 2020) menemukan bahwa pandemi Covid-19 berdampak negative pada kesehatan mental individu. Adanya kekhawatiran yang ekstrim tentang kemungkinan terinfeksi Covid-19 ataupun kematian karena Covid-19 menjadi kekhawatiran yang intensif selama masa pandemi Covid-19 (Pakpour & Griffiths, n.d.). Kekhawatiran berlebihan dapat menyebabkan perubahan pada fungsi psikologis, karena sering menekankan aspek negative masalah dan pemikiran,

sehingga dapat mempengaruhi kesejahteraan psikologis mereka (Zandifar & Badrfam, 2020). Diantara kondisi psikologis yang dialami oleh masyarakat adalah rasa kecemasan apabila tertular. Kecemasan merupakan keadaan emosi yang muncul saat individu sedang stress, ditandai oleh perasaan tegang, pikiran yang membuat individu merasa khawatir dan disertai respon fisik seperti jantung berdebar kencang, tekanan darah yang meningkat, napas yang tidak beraturan, berkeringat, dan respon fisik lainnya (Beaudreau & O'Hara, 2009)

Kecemasan dapat terjadi saat menonton program di televisi, serta melalui media sosial seperti WhatsApp. Penelitian oleh (Iqbar & Adriansyah, n.d.) menyatakan bahwa menonton tayangan perkembangan Covid-19 di televisi dapat menyebabkan ketakutan dan berakhir dengan mengalami kecemasan. Kecemasan sendiri merupakan awal dari situasi yang mengancam sebagai suatu stimulus agar masyarakat lebih mewaspadaai tertularnya virus Covid-19. Pandemi Covid-19 ini meningkatkan rasa kecemasan di masyarakat, sehingga dibutuhkan resiliensi untuk mengurangi rasa kecemasan tersebut. Semakin tinggi resiliensi yang dimiliki seseorang, maka semakin rendah kecemasan yang dialami remaja (Mosheva et al., 2020).

Sejumlah negara mengambil langkah sebagai upaya untuk meminimalisasi panjangnya efek dari Covid-19 dengan menerima krisis sebagai suatu realitas baru, yang disebut dengan era '*new normal*'. Menghadapi perubahan di masa pandemi Covid-19 membutuhkan resiliensi yang digunakan untuk beradaptasi pada individu. Resiliensi adalah kemampuan individu untuk beradaptasi dengan perilaku positif dalam menghadapi satu atau lebih kesulitan di kehidupannya (Hou et al., 2017). Faktor yang memberikan pengaruh terhadap resiliensi adalah pekerjaan yang tidak menentu, tekanan ekonomi, perceraian keluarga, bencana alam, dan pandemi virus (Science et al, 2019) sehingga untuk beradaptasi dengan baik dalam menghadapi situasi pandemi Covid-19 maka dibutuhkan resiliensi. Adapun aspek-aspek yang ada didalam resiliensi adalah ketekunan, kemandirian, keseimbangan, kebermaknaan, kemampuan menganalisis, empati, evaluasi diri dan pencapaian (Turk & Wolfe, n.d.).

Perubahan lain yang berpengaruh pada anak sekolah dan mahasiswa adalah pembelajaran yang biasa dilakukan secara langsung, berubah menjadi pembelajaran *online*. (Carina et al., 2022) menyatakan bahwa perubahan pembelajaran *online* ini dibutuhkan ketahanan untuk beradaptasi, sehingga mahasiswa harus memiliki resiliensi dalam menghadapi perubahan pembelajaran, agar dapat menghadapi kendala dan dampak dari proses pembelajaran *online* ini. Menurut penelitian (Sukman et al., n.d.) akibat pandemi Covid-19, perubahan pembelajaran *online* pada mahasiswa mengakibatkan kecemasan pada tingkat berat sebesar 0,9%, tingkat sedang 2,7 % dan tingkat ringan 21,3%.

Faktor-faktor yang dapat mendukung resiliensi yaitu dukungan keluarga, pasangan, teman, dan psikologi positif individu, seperti *mindfulness* (Hoorelbeke et al., n.d.). Afar dan Rahardjo (2020) menemukan bahwa untuk meredam kecemasan dalam mengakses berita seputar Covid-19 dibutuhkan *mindfulness*, yaitu kondisi individu yang secara

sadar membawa pengalamannya ke kondisi saat ini dengan penuh rasa keterbukaan dan rasa penerimaan. *Mindfulness* membawa kesadaran individu untuk fokus pada tujuan, tidak menghakimi dan tidak menghindari kondisi yang tidak dapat dikuasai (Fourianalisyawati dan Listiyandiri, 2017). Individu yang mengalami kecemasan tinggi cenderung memiliki tingkat *mindfulness* yang rendah dan individu yang memiliki kemampuan *mindfulness* yang tinggi cenderung memiliki tingkat kecemasan yang rendah (Heath et al., 2016)

Kecemasan juga dialami oleh para remaja, karena usia remaja dikatakan usia yang masih labil dalam menghadapi kondisi-kondisi yang tidak terduga (Ketut et al., n.d.). Studi oleh *Center for Reproductive Health, University of Queensland* dan *Jhons Hopkins Bloomberg School of Public Health* (2002) menyatakan dari 5.664 remaja di Indonesia menunjukkan adanya masalah kesehatan mental yang dialami, dengan masalah terkait dengan kecemasan sebagai presentasi paling tinggi yaitu sebesar 26,7% (Martha, Kendhawati, dan Moeliono, 2023). Kondisi emosi remaja akan mudah terguncang seperti rasa kecemasan yang berlebihan, ketakutan akan tertular virus, dan rasa kebingungan apa yang akan mereka lakukan selanjutnya (Dani dan Mediantara, 2020). Hasil penelitian (Purwanto et al., n.d.) bahwa tingkat kecemasan remaja 54% berada pada kategori tinggi, hal ini sebagian besar dikarenakan kurangnya informasi yang diperoleh remaja terkait dengan pandemi Covid-19 ini.

Penelitian sebelumnya banyak mengkaji resiliensi dan kecemasan yang terjadi di masa pandemi Covid-19 di masa remaja dan dewasa (Mosheva et al., 2020); (Douillet et al., 2021), namun belum banyak mengkaji mengenai peran *mindfulness* dan hubungannya dengan resiliensi yang akan berpengaruh pada kecemasan. Melihat pentingnya resiliensi pada individu dalam menghadapi masalah, maka peneliti perlu lebih lanjut untuk meneliti terkait resiliensi dengan *mindfulness* pada populasi di Indonesia. Berdasarkan penjelasan tersebut, tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui peran *mindfulness* dalam memoderasi hubungan resiliensi dan kecemasan pada remaja dan dewasa.

## METODE PENELITIAN

Penelitian ini merupakan tipe penelitian kuantitatif berbentuk korelasional 3 variabel. Analisis data kuantitatif diuji menggunakan analisis multi regresi linear untuk melihat peran kontribusi masing-masing variabel yaitu *mindfulness* terhadap kecemasan dan resiliensi. Variabel-variabel tersebut diuji terlebih dahulu secara korelatif dengan *Pearson correlation* untuk memperoleh signifikansi hubungan, sebagai syarat analisis regresi. Proses analisis menggunakan IBM SPSS Statistic 25.

### Subjek penelitian

Penelitian ini menggunakan *accidental sampling* dalam merekrut partisipan. Pengumuman mengenai penelitian beserta sasaran karakteristik partisipan disebarluaskan secara online di beberapa platform media sosial. Partisipan yang dipilih berdasarkan kelompok usia, yaitu remaja akhir dari usia 16 sampai 21 tahun dan dewasa awal dari usia 22 sampai 35 tahun. Total partisipan pada penelitian ini berjumlah 74

partisipan, dengan sampel 29,7% partisipan laki-laki, dan 70,3% partisipan perempuan. Rentang usia pada penelitian ini yaitu 16 tahun sampai 35 tahun dengan rata-rata usia yaitu 24,6 tahun. Partisipan pada penelitian ini berdomisili di Jawa Barat (Bogor, Depok, Bandung, dan Bekasi) dan Jakarta.

### Instrumen Penelitian

**Connor-Davidson Resilience Scale** Connor-Davidson Resilience Scale (CD-RISC) pertama kali dikembangkan oleh Connor dan Davidson (2003) adalah skala sebanyak 25 item yang mengukur kemampuan untuk mengatasi kesulitan, seperti item “Saya mampu beradaptasi dengan perubahan selama masa pandemi Covid-19” dan “Saya cenderung bangkit kembali setelah sakit atau menghadapi kesulitan selama masa pandemi Covid-19”. Kemudian, alat ukur ini dibuat skala *short form* oleh Campbell-Sills dan Stein (2007) dan secara keseluruhan telah menunjukkan konsistensi internal dan validitas konstruk yang baik, sehingga memungkinkan sifat psikometrik yang sangat baik dalam pengukuran resiliensi yang efisien. Responden menilai item dalam skala dari 0 (Tidak pernah sama sekali) sampai 4 (Selalu). Connor-Davidson Resilience Scale (CD-RISC) memiliki reliabilitas yang baik, dengan koefisien alpha sebesar 0.88.

**Mindfulness Attention Awareness Scale** Mindfulness Attention Awareness Scale (MAAS) dikembangkan oleh Brown dan Ryan (2003). Alat ukur ini terdiri dari 15 item yang menggambarkan *mindfulness* seseorang yang dihadapi sehari-hari, misalnya item “Saya merusak atau menumpahkan sesuatu karena kecerobohan, tidak memperhatikan, atau sedang memikirkan hal lain.” dan “Saya merasa apa yang dilakukan berjalan begitu saja tanpa saya sadari apa yang saya sedang lakukan.” Responden diminta untuk menilai seberapa sering melakukan hal-hal di masing-masing item, dengan skala Likert 1 (Tidak pernah sama sekali) sampai 6 (Selalu). Alat ukur menunjukkan reliabilitas yang reliabel, dengan koefisien alpha sebesar 0.87.

**Covid-19 Anxiety Scale** Covid-19 Anxiety Scale (CAS) dikembangkan oleh Silva, Brito, dan Pereira (2020). Alat ukur ini menunjukkan bahwa CAS adalah instrument yang baik dan memadai untuk menilai kecemasan terkait dengan pandemi Covid-19. Contoh dari item skala ini yaitu “Saya merasa resah saat membaca berita tentang COVID-19.” Dan “Saya merasa panik ketika mengetahui kabar terbaru tentang COVID-19.” Skala ini terdiri dari 7 item, dengan penilaian responden 1 (Sangat Tidak Sesuai) sampai 6 (Sangat Sesuai). Covid-19 Anxiety Scale (CAS) menunjukkan reliabilitas yang baik, yaitu koefisien alpha sebesar 0.89.

### Analisis Data

Dalam penelitian ini, peneliti melakukan uji normalitas, analisis regresi moderasi, dan analisis korelasi pearson. Seluruh pengujian analisis data ini menggunakan IBM SPSS Statistic versi 25.

## HASIL PENELITIAN

### Analisis Regresi Berganda

Pada tahap ini diketahui variabel dependen adalah resiliensi dan independent variabel kecemasan. Diduga terdapat variabel moderator yaitu *mindfulness*. Akan di uji apakah *mindfulness* signifikan memoderator hubungan kecemasan dan resiliensi.

Tabel 1. Analisis Regresi Berganda

Variabel	r	$\beta$	SE
(constant)		27.172	7.680
Resiliensi* <i>Mindfulness</i>	.813	-.065	.274
Kecemasan* <i>Mindfulness</i>	.860	-.002	.010

Diketahui pada output di atas, nilai sig atau pvalue sebesar 0.860 lebih besar dari 0.05, sehingga disimpulkan *Mindfulness* tidak signifikan memoderasi hubungan antara kecemasan dengan resiliensi.

### Analisis Korelasi Pearson Kecemasan dan Mindfulness

Tabel 2. Analisis Korelasi Pearson Kecemasan dan Mindfulness

Kecemasan		Mindfulness
Kecemasan	Pearson Correlation	1
	Sig. (2-tailed)	.263*
	N	74
Mindfulness	Pearson Correlation	.263* 1
	Sig. (2-tailed)	.023
	N	74

\*. Correlation is significant at the 0.05 level (2-tailed).

Pada output diatas terlihat nilai koefisien korelasi Pearson adalah 0.263. Hal ini menunjukkan bahwa hubungan antara kecemasan dan *mindfulness* cukup kuat dan memiliki hubungan positif. Hal ini mendukung bahwa benar ada hubungan/korelasi antara kecemasan dan *mindfulness*

### Analisis Korelasi Resiliensi dan Mindfulness

Tabel 3. Analisis Korelasi Pearson Resiliensi dan Mindfulness

Mindfulness		Resiliensi
Mindfulness	Correlation Coefficient	1.000
	Sig. (2-tailed)	.220
	N	74
Resiliensi	Correlation Coefficient	-.220
	Sig. (2-tailed)	.060
	N	74

Pada output diatas terlihat nilai koefisien korelasi Spearman adalah -0.22. Hal ini menunjukkan bahwa hubungan antara kecemasan dan *mindfulness* sangat lemah dan memiliki hubungan negatif. Hal ini mendukung bahwa

benar tidak ada hubungan/korelasi antara antara resiliensi dan *mindfulness*.

## PEMBAHASAN

Secara teoritis, *mindfulness* digambarkan dengan keseimbangan emosional seseorang yang melibatkan penerimaan terhadap pengalaman internal, kejernihan perasaan, kemampuan untuk mengatur emosi dan suasana hati, fleksibilitas kognitif, serta pendekatan yang sehat terhadap suatu masalah (Hayes & Feldman, 2004). Maka dari itu, peningkatan *mindfulness* diperkirakan dapat mengurangi perilaku menghindar serta keterikatan seseorang terhadap emosi dan pikiran yang tidak menyenangkan maupun kondisi yang mengganggu kesejahteraan psikologis seperti cemas dan stress (Brown & Ryan, 2003; Hayes & Feldman, 2004). Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara *mindfulness* dengan kecemasan. Ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Fourianalistyawati & Arruum Listiyandini, 2018) dimana ditemukan bahwa *mindfulness* berhubungan dengan kecemasan.

Individu dengan kemampuan *mindfulness* yang tinggi cenderung memiliki tingkat kecemasan yang rendah, sebaliknya individu dengan tingkat kecemasan yang tinggi, diketahui memiliki tingkat *mindfulness* yang rendah. Hal tersebut menunjukkan bahwa *mindfulness* merupakan kemampuan seseorang untuk sadar dan memperhatikan setiap detail kejadian yang sedang terjadi saat itu, dengan kemampuan disposisional untuk menjadi *mindful*, maka seseorang dapat menerima setiap pengalaman yang terjadi dengan reseptif dan terbuka, sehingga kecil kemungkinan seseorang untuk melakukan ruminasi. (Dubey et al., 2020) juga menemukan hubungan positif antara kecemasan dengan *mindfulness* seseorang di masa pandemi Covid-19. Respon *mindfulness* membantu dalam menangani ancaman yang bersifat sementara ataupun bersifat panjang selama berbulan-bulan selama pandemi Covid-19 saat ini. Jika respon *mindfulness* tidak ada, maka dapat membuka jalan bagi kondisi stress, kecemasan, sampai depresi.

Adanya pandemi Covid-19, PSBB, *Social distancing*, terganggunya jadwal kehidupan sehari-hari adalah potensi stress yang dapat mempengaruhi kesehatan fisik dan psikologis. Sehingga dibutuhkan *mindfulness* seseorang dalam mencegah kecemasan di masa pandemi Covid-19. (Riyanty & Nurendra, 2021) menyimpulkan bahwa dampak pandemi Covid-19 di dunia pekerjaan ialah terjadinya PHK secara massif dan hal tersebut menjadi salahsatu dorongan timbulnya gangguan kesehatan mental, seperti kecemasan dan depresi, sehingga karyawan setelah mengalami pemutusan hubungan kerja, dapat muncul gejala lebih cepat emosi, stress, sulit tidur, dan sebagainya. Sehingga *mindfulness* menjadi salahsatu bentuk *coping* yang bisa dilakukan untuk menurunkan atau mencegah munculnya kecemasan dan gejala depresi, karena *mindfulness* mencerminkan penerimaan terhadap pengalaman internal, kejernihan perasaan, kemampuan untuk mengatur emosi dan suasana hati, fleksibilitas kognitif, serta pendekatan yang sehat terhadap suatu masalah.

Li et al., (2020) juga menemukan bahwa *mindfulness* efektif dalam mengurangi tingkat stress, kecemasan, dan depresi. Sehingga, beberapa penelitian banyak menyarankan penggunaan *mindfulness* untuk mengurangi stress, kecemasan, depresi dan untuk meningkatkan kesejahteraan selama pandemi Covid-19 (Behan, 2020)

Hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa *mindfulness* memiliki korelasi yang lemah terhadap resiliensi dan berhubungan negative. Hal ini didukung oleh penelitian (Khurun Aini, 2020) bahwa resiliensi dipengaruhi oleh beberapa faktor, namun faktor terbesar yang dapat mempengaruhi tinggi atau rendahnya resiliensi adalah *attachment* dan dukungan keluarga. Perubahan keadaan saat pandemi Covid-19 membuat remaja harus ikut berubah dan bertahan. Selain itu, kondisi pandemi Covid-19 juga menuntut remaja untuk memiliki keadaan stabil untuk menentukan langkah yang mungkin diambil terhadap apa saja yang dihadapi dalam kehidupannya, atau upaya terbaik dan strategi mencapai tujuan, hal tersebut maka dukungan keluarga dan *attachment* menjadi peran penting untuk resiliensi pada remaja. Studi oleh (Yustifah et al., n.d.) menemukan bahwa resiliensi selama masa pandemi Covid-19 dibentuk oleh resiliensi keluarga, rasa empati yang baik oleh anggota keluarga menjadi indikasi pentingnya peran resiliensi keluarga untuk mencapai kualitas hidup yang baik di masa pandemi Covid-19.

Remaja yang memiliki resiliensi yang tinggi tentunya terbentuk oleh internal diri individu dan eksternal. Faktor internal, yaitu kekuatan pribadi individu dari segi *mindset*, regulasi emosi, empati, *causal-analysis*, *reaching out*, dan tentunya merupakan hasil dari upaya pembentukan konsep diri dan kesadaran dalam diri yang baik (Bukhori et al., n.d.). Resiliensi pada remaja juga dapat diperkuat dengan adanya dukungan sosial dari keluarga, teman sebaya, komunitas. Dukungan sosial ini menjadi salah satu faktor yang mendukung pembentukan resiliensi pada diri individu. Keterlibatan dari keluarga dan teman sebaya ini berkontribusi pada kemampuan resiliensi remaja (Remaja et al., 2023)

Hasil dari penelitian ini ditemukan bahwa kecemasan pada remaja di masa pandemi Covid-19 tergolong sedang, dengan rata-rata skor 24.10. Kecemasan tergolong rendah apabila skor total 7, namun tergolong tinggi apabila skor mencapai 42. Hal ini dikarenakan kecemasan yang terjadi pada usia remaja di masa pandemi Covid-19 dikarenakan pembelajaran yang berubah dari biasanya, dari pembelajaran secara tatap muka, menjadi pembelajaran secara *online*, hal ini menimbulkan kebingungan dan membutuhkan adaptasi yang lebih terhadap proses belajar remaja di sekolahnya. Pembelajaran daring dibutuhkan perangkat seperti *handphone* atau computer atau laptop untuk tetap mengikuti kegiatan belajar mengajar. Namun di satu sisi, dihadapkan dengan ketiadaan fasilitas tersebut dan ketiadaan kuota (puls) yang membutuhkan biaya lebih banyak. Kemudian dalam pelaksanaannya, ketidaksiapan guru dan pelajar juga menjadi masalah, perpindahan system belajar secara tiba-tiba tanpa persiapan yang matang (Asmuni, 2020).

Selain itu, hasil kecemasan pada masa dewasa awal di masa pandemi Covid-19 ini tergolong sedang, dengan rata-rata skor 25,8. Hal ini dikarenakan dampak dari adanya COVID-19 menyebabkan perekonomian di Indonesia menurun. Saling keterkaitan kondisi ekonomi tersebut membuat ketidakpastian semakin menjadi ancaman bagi keberlangsungan perusahaan-perusahaan tersebut sehingga tanpa adanya pendapatan atau aliran kas masuk maka terpaksa perusahaan-perusahaan tersebut melakukan kebijakan pemutusan hubungan kerja (PHK). Awalnya hanyalah beberapa perusahaan saja namun semakin tidak pasti kondisi ekonomi dan berhentinya aktivitas produksi maka perusahaan-perusahaan yang lain pun ikut melakukan tindakan pemutusan hubungan kerja (PHK). Sehingga, muncul lah tekanan psikologis dari karyawan dan ketidakpastian pekerjaan di masa pandemi Covid-19 ini (Rozaqyah et al., n.d.).

Hipotesis pada penelitian ini ditolak, dengan arti *mindfulness* tidak memoderasi hubungan resiliensi dan kecemasan. Hal ini sejalan dengan penelitian (Li et al., 2020), dimana *mindfulness* memiliki hubungan negative dengan resiliensi dan kecemasan. Penemuan ini didukung oleh hasil uji korelasi antara *mindfulness* dengan resiliensi yang hasilnya berkorelasi rendah dan berhubungan negative, sehingga *mindfulness* ditemukan hanya berkorelasi dengan kecemasan, namun tidak dengan resiliensi.

## KESIMPULAN

Penelitian ini menemukan bahwa pentingnya mendapatkan pengetahuan terkini mengenai Covid-19 dari sumber yang dapat dipercaya karena dapat menjadi faktor penting dalam mengatasi kecemasan. Selain itu, pengetahuan yang tepat dan terbukti juga memiliki hubungan langsung dengan menjadi lebih *mindfulness* sehingga dapat mengurangi tekanan psikologis, seperti kecemasan. Seseorang dengan *mindfulness* yang tinggi cenderung memiliki tingkat kecemasan yang rendah, sebaliknya individu dengan tingkat kecemasan yang tinggi, diketahui memiliki tingkat *mindfulness* yang rendah. Temuan juga menunjukkan bahwa tidak semua strategi *coping* seperti resiliensi dapat membantu seseorang agar lebih *mindfulness*. Namun, resiliensi ditemukan berpengaruh terhadap kecemasan. Seseorang yang memiliki kemampuan adaptif menghadapi kondisi-kondisi yang tidak terduga, cenderung memiliki tingkat kecemasan yang rendah, sehingga mampu untuk menghadapi kesulitan atau kondisi-kondisi tertentu di masa pandemi Covid-19.

## DAFTAR PUSTAKA

- Asmuni, A. (2020). Problematika Pembelajaran Daring di Masa Pandemi Covid-19 dan Solusi Pemecahannya. *Jurnal Paedagogy*, 7(4), 281. <https://doi.org/10.33394/jp.v7i4.2941>
- Beaudreau, S. A., & O'Hara, R. (2009). The Association of Anxiety and Depressive Symptoms With Cognitive Performance in Community-Dwelling Older Adults. *Psychology and Aging*, 24(2), 507-512. <https://doi.org/10.1037/a0016035>
- Behan, C. (2020). The benefits of meditation and mindfulness practices during times of crisis such as COVID-19. In *Irish Journal of Psychological*

- Medicine (Vol. 37, Issue 4, pp. 256–258). Cambridge University Press. <https://doi.org/10.1017/ipm.2020.38>
- Bukhori, B., Hassan, Z., Hadjar, I., & Hidayah, R. (n.d.). THE EFFECT OF SPIRITUALITY AND SOCIAL SUPPORT FROM THE FAMILY TOWARD FINAL SEMESTER UNIVERSITY STUDENTS' RESILIENCE. In *Man In India* (Vol. 97).
- Carina, M., Rikumahu, E., Nugraheni, M., Rahayu, M., & Info, A. (2022). Resiliensi Akademik Pada Mahasiswa: Bagaimana Kaitannya Dengan Optimisme Selama Masa Pembelajaran Daring? *Jurnal Ilmiah Psikologi*, 10(3), 575–584. <https://doi.org/10.30872/psikoborneo.v10i3>
- Douillet, D., Caillaud, A., Riou, J., Miroux, P., Thibaud, E., Noizet, M., Oberlin, M., Léger, M., Mahieu, R., Riquin, E., Javaudin, F., Morin, F., Moumneh, T., Savary, D., Roy, P. M., & Hugli, O. (2021). Assessment of physicians' resilience level during the COVID-19 pandemic. *Translational Psychiatry*, 11(1). <https://doi.org/10.1038/s41398-021-01395-7>
- Dubey, N., Podder, P., & Pandey, D. (2020). Knowledge of COVID-19 and Its Influence on Mindfulness, Cognitive Emotion Regulation and Psychological Flexibility in the Indian Community. *Frontiers in Psychology*, 11. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.589365>
- Fourinalistyawati, E., & Arruum Listiyandini, R. (2018). Hubungan antara Mindfulness dengan Depresi pada Remaja. *Journal Psikogenesis*, 5(2), 115–122. <https://doi.org/10.24854/jps.v5i2.500>
- Heath, N. L., Carsley, D., De Riggi, M. E., Mills, D., & Mettler, J. (2016). The Relationship Between Mindfulness, Depressive Symptoms, and Non-Suicidal Self-Injury Amongst Adolescents. *Archives of Suicide Research*, 20(4), 635–649. <https://doi.org/10.1080/13811118.2016.1162243>
- Hoorelbeke, K., Van Den Bergh, N., Wichers, M., Koster, E. H. W., & Dunantlaan, H. (n.d.). *Between vulnerability and resilience: A network analysis of fluctuations in cognitive risk and protective factors following remission from depression.*
- Hou, X.-L., Wang, H.-Z., Guo, C., Gaskin, J., Rost, D. H., & Wang, J.-L. (2017). Psychological resilience can help combat the effect of stress on problematic social networking site usage. *Personality and Individual Differences*, 109, 61–66. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2016.12.048>
- Iqbar, M., & Adriansyah, M. A. (n.d.). Hubungan Strategi Coping Dengan Kecemasan Pada Wabah Virus Corona di Kalangan Masyarakat yang Berada di Zona Merah. *Jurnal Ilmiah Psikologi*, 10(2), 294–306. <https://doi.org/10.30872/psikoborneo>
- Ketut, I., Rasmadi, P., Putra, A., Gede, D., Yustiawan, P., & Usfunan, J. Z. (n.d.). *Penguatan Karakter Sebagai Upaya Penanggulangan Kenakalan Remaja (Juvenile Delinquency).* <https://doi.org/10.22225/kw.14.1.1551.29-38>
- Khurun Aini, D. (2020). *Dipresentasikan dalam Seminar Nasional* (Vol. 2).
- Law, S., Leung, A. W., & Xu, C. (2020). Severe acute respiratory syndrome (SARS) and coronavirus disease-2019 (COVID-19): From causes to preventions in Hong Kong. *International Journal of Infectious Diseases*, 94, 156–163. <https://doi.org/10.1016/j.ijid.2020.03.059>
- Li, Y.-F., Sun, W.-X., Sun, X.-J., Sun, J., Yang, D.-M., Jia, B.-L., & Yuan, B. (2020). Effects of mindfulness meditation on anxiety, depression, stress, and mindfulness in nursing students: a meta-analysis and trial sequential analysis of randomized controlled trials. *Frontiers of Nursing*, 7(1), 59–69. <https://doi.org/10.2478/fo-n-2020-0001>
- Mosheva, M., Hertz-Palmor, N., Dorman Ilan, S., Matalon, N., Pessach, I. M., Afek, A., Ziv, A., Kreiss, Y., Gross, R., & Gothelf, D. (2020). Anxiety, pandemic-related stress and resilience among physicians during the COVID-19 pandemic. *Depression and Anxiety*, 37(10), 965–971. <https://doi.org/10.1002/da.23085>
- Mukhtar, S. (2020). Pakistanis' mental health during the COVID-19. *Asian Journal of Psychiatry*, 51, 102127. <https://doi.org/10.1016/j.ajp.2020.102127>
- Pakpour, A. H., & Griffiths, M. D. (n.d.). The fear of COVID-19 and its role in preventive behaviors. In *Journal of Concurrent Disorders*.
- Purnamasari. (n.d.).
- Purwanto, A., Pramono, R., Asbari, M., Budi Santoso, P., Mayesti Wijayanti, L., Chi Hyun, C., & Setyowati Putri, R. (n.d.). UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH ENREKANG Studi Eksploratif Dampak Pandemi COVID-19 Terhadap Proses Pembelajaran Online di Sekolah Dasar.
- Remaja, R., Berdasarkan, D., Kelamin, J., Marta, L., Kendhawati, L., Moeliono, M. F., & Info, A. (2023). Adolescent Resilience Reviewed by Gender. *Jurnal Ilmiah Psikologi*, 11(3), 371–376. <https://doi.org/10.30872/psikoborneo.v11i3>
- Riyanty, I. N., & Nurendra, A. M. (2021). Mindfulness dan tawakal untuk mengurangi depresi akibat pemutusan hubungan kerja pada karyawan di era pandemi covid-19. *Cognicia*, 9(1), 40–44. <https://doi.org/10.22219/cognicia.v9i1.15975>
- Rozzaqyah, F., Sriwijaya, U., Raya, J., Prabumulih, P., 32, K., & Selatan, S. (n.d.). *Urgensi Konseling Krisis dalam Menghadapi Pandemi Covid-19 Di Indonesia.*
- Sampurno, M. B. T., Kusumandyoko, T. C., & Islam, M. A. (2020). Budaya Media Sosial, Edukasi Masyarakat, dan Pandemi COVID-19. *SALAM: Jurnal Sosial Dan Budaya Syar-i*, 7(5). <https://doi.org/10.15408/sjsbs.v7i5.15210>
- Sosial, J. P., Matla Ilpaj, S., & Nurwati, N. (2020). ANALISIS PENGARUH TINGKAT KEMATIAN AKIBAT COVID-19 TERHADAP KESEHATAN MENTAL MASYARAKAT DI INDONESIA. 3(1), 16–28. <https://www.kompas.com/global/read/2020/03/12/001124570>
- Sukman, R., Rifayanti, R., Agung Kristanto, A., Studi Psikologi, P., & Info, A. (n.d.). Peran Kecerdasan Emosional Mahasiswa Selama Pandemi Covid 19 Dapat Menghindari Pemicu Kecemasan Selama Kuliah Daring? *Jurnal Ilmiah Psikologi*, 10, 591–600. <https://doi.org/10.30872/psikoborneo.v10i4>
- Turk, E. W., & Wolfe, Z. M. (n.d.). *Principal's Perceived Relationship Between Emotional Intelligence, Resilience, and Resonant Leadership Throughout Their Career.*
- Yanti, N. P. E. D., Nugraha, I. M. A. D. P., Wisnawa, G. A., Agustina, N. P. D., & Diantari, N. P. A. (2020). Public Knowledge about Covid-19 and Public Behavior During the Covid-19 Pandemic. *Jurnal Keperawatan Jiwa*, 8(4), 491. <https://doi.org/10.26714/jkj.8.4.2020.491-504>
- Yustifah, S., Adriansyah, M. A., & Suhesty, A. (n.d.). Hubungan Religiusitas Dengan Resiliensi Individu Dalam Keluarga Pada Penyintas Covid-19 di Kota Balikpapan. *Jurnal Ilmiah Psikologi*, 10, 169–179. <https://doi.org/10.30872/psikoborneo>
- Zandifar, A., & Badrfam, R. (2020). Iranian mental health during the COVID-19 epidemic. *Asian Journal of Psychiatry*, 51, 101990. <https://doi.org/10.1016/j.ajp.2020.101990>