

Hubungan Regulasi Emosi Terhadap Tingkat Kesehatan Mental Remaja Pada Masa Pandemi Covid-19

Durotun Nafisah*, Laura Khatrine, Siti Juwariyah

STIKES Telogorejo Semarang

dorutonnafisah@gmail.com*

ABSTRAK

Kesehatan mental adalah dimensi kehidupan yang sangat penting, karena dengan kesehatan mental, kehidupan akan berjalan dengan baik dan wajar. Perubahan emosi yang terjadi pada masa remaja mempunyai pengaruh besar dalam kehidupan para remaja. Penelitian ini dilakukan di desa Glonggong RW 002. Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan menggunakan cross sectional dengan menerapkan kriteria inklusi dan eksklusi, Variabel independen dalam penelitian ini adalah regulasi emosi sedangkan variabel dependennya adalah tingkat kesehatan mental remaja. Kemudian pada kuisioner dilakukan uji validitas dan reliabilitas. Untuk uji validitas menggunakan teknik pearson product moment pada item dikatakan valid apabila nilai r hitung $>$ r tabel (0,0361) atau nilai sig. $<$ 5%, dan uji reliabilitas pada penelitian ini menggunakan cronbach alpha dari hasil ini diperoleh nilai cronbach alpha sebesar 0.784 oleh karena nilai ini lebih besar dari nilai $>$ 0.6 maka dapat disimpulkan bahwa item kuisioner untuk variabel regulasi emosi dinyatakan reliable atau konsisten untuk digunakan dalam penelitian. Hasil penelitian menunjukkan variabel regulasi emosi terhadap tingkat kesehatan mental remaja pada masa pandemi covid-19, regulasi emosi terhadap tingkat kesehatan mental remaja yaitu p value (0.018 $<$ 0.05). kesimpulan penelitian ini adalah ada hubungan antara regulasi emosi terhadap tingkat kesehatan mental remaja pada masa pandemi covid-19. Dari penelitian ini diharapkan pada remaja dapat memberikan pengetahuan tentang regulasi emosi dan tingkat kesehatan mental remaja menjadi lebih baik dan remaja bisa mengontrol emosi yang dialami sehingga tidak mengalami kesehatan mental.

Kata kunci: pandemi covid-19, remaja, regulasi emosi, tingkat kesehatan mental

ABSTRACT

Mental health is an important dimensions of life, because of it, life will walk with well and seasonable. Emotion changes that occur at adolescence have big influence in teenagers life. This research has done in Glonggong village RW 002. This research is quantitative that uses cross sectional with apply in inclusion and exclusion criteria. Independent variable in this research is emotion regulation even the dependent variable is health mental level of teenagers. Then for questionnaire has done validity and reliability test. For validity test uses technic of person product moment in valid item if r score count $>$ table r (0,0361) or score sig $<$ 5% and reliability test in this research uses cronbach alpha from the result that avolded cronbach alpha score of 0,784, because of the score bigger than $>$ 0,6 so we can conclude that questionnaire for variable of emotion regulation is reliable or consistent of using in the research. The result of research shows variable of emotion regulation to health mental level of teenagers in pandemic period of covid-19, emotion regulation to health mental level of teenagers is p value (0,018 $<$ 0,05). The summary of this research is there is relation between emotion regulation to health mental level of teenagers in pandemic period of covid-19. From this research, we hpe the teenagers can give the knowledge about emotion regulation and the health mental level of teenagers will be better and the teenagers can control their emotion in order they don't have mental health.

Keywords: pandemic of covid-19, teenagers, emotion regulation, health mental level

PENDAHULUAN

Pandemi COVID-19 (*Coronavirus Disease 2019*) yang disebabkan oleh virus SARS-CoV-2 (*Severe Acute Respiratory Syndrome Coronavirus-2*) menjadi peristiwa yang mengancam kesehatan masyarakat secara umum dan telah menarik perhatian dunia. Besarnya pasien yang terkena Covid-19 tidak hanya menimbulkan gejala dan penyakit fisik saja akan tetapi berpengaruh besar terhadap kesehatan mental dengan kebijakan pemerintah berupa *physical distancing* dan Pembatasan Sosial Berskala Besar (PSBB) untuk menanggulangi Covid-19 ini bagi sebagian orang menimbulkan dampak negatif seperti cemas, emosi, tertekan hingga mengalami stres (Ipaj & Nurwati, 2020). Data prevalensi kesehatan mental melalui swa periksa yang dihimpun oleh perhimpunan Dokter Spesialis Kedokteran Jiwa Indonesia (PDSKJI) yang dilakukan secara daring menjelaskan bahwa sebanyak 63% responden mengalami cemas dan 66% mengalami depresi utama yang muncul adalah gangguan tidur, kurang percaya diri, lelah, dan sebanyak 80% memiliki gejala stres pasca trauma psikologis karena mengalami atau menyaksikan peristiwa tidak menyenangkan terkait Covid-19.

Remaja adalah individu yang mampu menangkap informasi dengan cepat, namun cara yang digunakan dalam menangkap informasi tersebut berbeda-beda. Sehingga perlu diketahui cara apa yang paling tepat yang dapat memaksimalkan remaja dalam memperoleh pengetahuan (Natalia dkk, 2020). Masa remaja adalah salah satu masa perkembangan manusia yang menarik untuk diteliti, karena merupakan masa transisi dari masa kanak-kanak menuju masa dewasa. Tahap perkembangan psikososial Erikson menjelaskan bahwa remaja berada pada tahap identitas versus kebingungan identitas. Erikson menyatakan bahwa, di masa ini remaja harus memutuskan siapakah dirinya,

bagaimanakah dirinya, tujuan apakah yang hendak diraihinya (Santrock, 2011).

Ketidakmampuan remaja dalam mengendalikan emosi disebabkan oleh kurangnya pemahaman emosi yang dirasakan dan kurangnya kemampuan memahami kejadian yang dialami sehingga menyebabkan kesulitan untuk memodifikasi emosi dalam menyelesaikan masalah yang dihadapi. Regulasi emosi sangat penting dalam kehidupan manusia untuk mereduksi ketegangan yang timbul saat emosi yang sedang memuncak. Hendrikson seperti dikutip (Utomo, 2018). Untuk megoptimalkan kemampuan regulasi emosi pada remaja dapat di tempuh dengan memberikan bimbingan dan konseling (Nurihsan, 2018).

Regulasi emosi adalah kemampuan individu untuk memonitor, mengevaluasi dan memodifikasi yang muncul untuk mencapai tujuan yang meliputi kemampuan mengatur perasaan, reaksi fisiologis, cara berfikir, dan respon emosi (ekspresi wajah, tingkah laku dan nada suara) sehingga dapat diekspresikan secara tepat dengan lingkungan. Seorang remaja yang memiliki regulasi emosi yang rendah sering kali menyebabkan terjadinya pertikaian, stres dan bahkan sampai mengalami depresi sedangkan remaja yang mampu mengelola emosinya akan membantu mereka mengatasi stres dalam kehidupannya dan sebagai bekal kesehatan mental remaja dalam menghadapi kehidupan yang akan datang (Fitriani dan Alsa, 2015).

Kesehatan mental merupakan kondisi individu yang terbebas dari segala bentuk gejala gangguan mental. Individu yang sehat secara mental akan dapat berfungsi secara normal dalam menjalankan kehidupan dan dapat beradaptasi untuk menghadapi masalah-masalah sepanjang kehidupan dengan menggunakan kemampuan pengelolaan stres (Putri et al., 2015). Kesehatan mental lebih dari sekedar gangguan mental, dimensi positif kesehatan mental yang ditekankan oleh WHO sebagaimana bahwa kesehatan adalah keadaan yang lengkap

kesejahteraan fisik, mental maupun sosial dan bukan hanya tidak adanya penyakit atau kelemahan. Konsep kesehatan mental yaitu kesejahteraan, *self efficacy* yang dirasakan, otonomi, kompetensi dan pengakuan untuk mewujudkan potensi intelektual dan emosional (WHO, 2020).

METODE

Penelitian ini menggunakan jenis penelitian kuantitatif dengan menggunakan *Cross Sectional* karena pada penelitian ini menjelaskan tentang suatu penelitian observasional dimana penilaian paparan dan outcome dilakukan dalam satu waktu. Pemilihan subjek pada *cross sectional* yaitu memilih subjek penelitian berdasarkan kriteria inklusi dan kriteria eksklusi. Populasi pada penelitian ini adalah remaja usia 10-18 tahun RW 002 Desa Glonggong dengan jumlah 100 responden. Pada penelitian ini, penentuan besar sampel menggunakan rumus Slovin yaitu sebanyak 60 responden.

Teknik sampling dalam penelitian ini menggunakan teknik *purposive sampling* yaitu teknik pengambilan sampel yang dilakukan berdasarkan karakteristik yang ditetapkan terhadap elemen populasi target yang disesuaikan dengan tujuan atau masalah penelitian. Penelitian ini untuk mengetahui hubungan regulasi emosi terhadap tingkat kesehatan mental remaja pada masa pandemi covid-19.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Analisa Univariat

Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Jenis Kelamin Remaja

Tabel 1 Jenis kelamin

Jenis kelamin	Frekuensi (n)	Presentase (%)
Laki-laki	18	30.0
Perempuan	42	70.0
Total	60	100

Berdasarkan tabel 1 Menunjukkan bahwa dari 60 responden remaja didapatkan hasil mayoritas jenis kelamin terbanyak yaitu pada jenis kelamin

perempuan sebanyak 42 responden (70.0%).

Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Usia Remaja

Tabel 2 Usia

Usia	Frekuensi (n)	Presentase (%)
13-18 tahun	13	21.7
10-12 tahun	47	78.3
Total	60	100

Berdasarkan tabel 2 Menunjukkan bahwa dari 60 responden didapatkan hasil mayoritas responden terbanyak pada usia 13-18 tahun sebanyak 47 responden (78.3%).

Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Pendidikan Remaja

Tabel 3 Pendidikan

Pendidikan	Frekuensi (n)	Presentase (%)
SD	5	8.3
SMP	30	50.0
SMA	25	41.7
Total	60	100

Berdasarkan tabel 3 Menunjukkan bahwa dari 60 responden didapatkan hasil mayoritas responden terbanyak berpendidikan SMP sebanyak 30 responden (50.0%).

Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Regulasi Emosi Remaja

Tabel 4 Regulasi Emosi

Regulasi Emosi	Frekuensi (n)	Presentase (%)
Rendah	4	6.7
Sedang	41	68.3
Tinggi	15	25.0
Total	60	100

Berdasarkan tabel 4 Menunjukkan bahwa dari 60 responden didapatkan hasil mayoritas responden yang mengalami regulasi emosi rendah sebanyak 4 responden (6.7%), regulasi emosi sedang 41 responden (68.3%), dan remaja yang mengalami regulasi emosi tinggi sebanyak 15 responden (25.0%).

Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Tingkat Kesehatan Mental Remaja

Tabel 5 Tingkat Kesehatan Mental

Tingkat Kesehatan Mental	Frekuensi (n)	Presentase (%)
Rendah	7	11.7
Sedang	45	75.0
Tinggi	8	13.3
Total	60	100

Berdasarkan tabel 4.5 menunjukkan bahwa dari 60 responden didapatkan hasil mayoritas responden yang mengalami tingkat kesehatan mental rendah sebanyak 7 responden (11.7%), tingkat kesehatan mental sedang 45 responden (75.0%), dan remaja yang mengalami tingkat kesehatan mental tinggi sebanyak 8 responden (13.3%).

Analisa Bivariat

Analisis bivariat pada penelitian ini digunakan untuk mengetahui ada tidaknya hubungan Regulasi Emosi dengan Tingkat Kesehatan Mental Remaja Pada Masa Pandemi Covid-19.

Hasil Uji Koefisien Korelasi Spearman Rank antara Hubungan Regulasi Emosi Terhadap Tingkat Kesehatan Mental Remaja Pada Masa Pandemi Covid-19

Tabel 6 Hasil uji koefisien korelasi spearman rank

	Correlation Coefficient Sig. (2-tailed)	
	Regulasi Emosi	Tingkat Kesehatan Mental Remaja
Regulasi Emosi	1.000	-.305 .018
Tingkat Kesehatan Mental Remaja	-.305 .018	1.000

Berdasarkan tabel 4.3 menunjukkan Hasil taraf signifikan *p value* ($0.018 < 0.05$) maka dapat disimpulkan terdapat hubungan antara regulasi emosi terhadap tingkat kesehatan mental remaja. Hasil *r* hitung = -0.305 yang menunjukkan hubungan antara regulasi emosi terhadap tingkat kesehatan

mental remaja dalam kategori hubungan rendah. Artinya, semakin tinggi regulasi emosi maka semakin rendah tingkat kesehatan mental remaja. Uji korelasi antara Hubungan Regulasi Emosi Terhadap Tingkat Kesehatan Mental menunjukkan hasil taraf signifikan *p value* ($0.018 < 0.05$) maka dapat disimpulkan terdapat hubungan antara regulasi emosi terhadap tingkat kesehatan mental remaja.

Regulasi emosi ini sebagian besar remaja perempuan, memiliki regulasi emosi tinggi, sementara sebagian besar remaja laki-laki, memiliki regulasi emosi yang sedang dan rendah. Menurut Latifah (2012) bahwa jenis kelamin juga turut mempengaruhi perilaku pada remaja yang dilakukan oleh seseorang terhadap dirinya. Selain itu penggunaan strategi *suppression* (penekanan) meningkat seiring usia pada perempuan, tidak pada laki-laki dan penggunaan strategi *acceptance* (penerimaan) tidak menurun seiring usia, terutama pada wanita (Nolen-Hoeksema & Aldao, 2011).

Hal ini sejalan dengan teori yang disampaikan oleh Erikson pada teori perkembangan psikososial adalah identitas dan kebingungan peran yang terjadi pada usia 12-20 tahun. Pembentukan identitas selama masa remaja merupakan tugas utama dalam perkembangan kepribadian yang diharapkan tercapai pada masa remaja akhir. Selama masa remaja, kesadaran akan identitas menjadi lebih kuat. Oleh karena itu, remaja berusaha mencari identitas dan mendefinisikan kembali “siapakah” remaja saat ini, akan menjadi “siapakah”, atau menjadi “apakah” remaja di masa mendatang. Perkembangan identitas selama masa remaja ini juga sangat penting karena remaja memberikan suatu landasan bagi perkembangan psikososial dan relasi interpersonal pada masa dewasa (Amalia, 2020).

Pendidikan merupakan hal yang sangat penting dalam kehidupan kita. Bahwa setiap manusia berhak mendapat dan berharap untuk selalu berkembang dalam pendidikan. Pendidikan secara

umum yang artinya suatu proses kehidupan dalam mengembangkan diri tiap individu untuk dapat hidup dan melangsungkan kehidupan. Pada dasarnya memberikan kita pengetahuan bagaimana bersikap, bertutur kata dan mempelajari perkembangan ilmu yang pada akhirnya bisa dimanfaatkan untuk semua orang Soedomo (2003).

Perubahan emosi yang terjadi pada masa remaja mempunyai pengaruh besar dalam kehidupan para remaja. Emosi remaja yang cenderung meledak-ledak sehingga menyulitkan remaja sendiri dan lingkungan sekitar remaja terutama orangtua, guru dan teman dalam memahami diri remaja (Sarwono, 2013). Keliat (2011) berpendapat bahwa perkembangan psikososial remaja adalah kemampuan remaja untuk mencapai identitas dirinya. Jika tidak dapat mencapai kemampuan tersebut, akan mengalami kebingungan peran yang berdampak pada penyimpangan perilaku pada remaja.

Hasil penelitian menurut Lopes et al., (2011) menyatakan bahwa individu yang memiliki kemampuan strategi regulasi emosi tinggi cenderung mengalami lebih sedikit konflik dengan orang lain dan memiliki hubungan sosial yang lebih positif. Kemampuan regulasi emosi sangat dibutuhkan bagi remaja, dengan memiliki regulasi emosi yang baik, remaja dapat mengelola emosi negatif dan berperilaku dengan cara yang dapat diterima oleh orang lain sehingga remaja yang memiliki regulasi emosi yang baik dapat mengatasi perasaan sedih, kecewa, dan putus asa sehingga dapat menghindari terjadinya depresi pada remaja.

SIMPULAN DAN SARAN

Penelitian ini didapatkan hasil karakteristik responden yaitu pada jenis kelamin terbanyak yaitu perempuan yaitu 42 responden (70.0%), usia responden terbanyak pada usia remaja 13-18 tahun yaitu 47 responden (78.3%), pendidikan terbanyak yaitu sebanyak 30 responden (50.0%) berpendidikan SMP. Regulasi emosi pada remaja sebagian besar sedang

yaitu sebanyak 41 responden dengan presentase (68.3%) dari 60 total responden. Tingkat kesehatan mental remaja sebagian besar sedang yaitu 45 responden dengan presentase (75.0%) dari 60 responden. Hasil taraf signifikan p value ($0.018 < 0.05$) maka dapat disimpulkan terdapat hubungan antara regulasi emosi terhadap tingkat kesehatan mental remaja. Hasil r hitung = -0.305 yang menunjukkan hubungan antara regulasi emosi terhadap tingkat kesehatan mental remaja dalam kategori hubungan rendah. Artinya, semakin tinggi regulasi emosi maka semakin rendah tingkat kesehatan mental remaja. Maka pedoman interpretasi koefisien korelasi untuk kategori r hitung = -0.305 yaitu tingkat keeratannya rendah.

DAFTAR PUSTAKA

- Fitriani, Yulia & Alsa, Asmadi. (2015). Relaksasi Autogenik untuk Meningkatkan Regulasi Emosi pada Remaja SMP. *Journal of Psychology, Vol.1, No.3*.
- Ipaj, S. M., & Nurwati, N. (2020). Analisis Pengaruh Tingkat Kematian COVID 19 terhadap Kesehatan Mental Masyarakat di Indonesia. 3, 16-28.
- Keliat, Budi Anna., Helena, Novy., Farida, Pipin. (2011). *Manajemen Keperawatan Psikososial Dan Kader Kesehatan Jiwa CMHN (Intermediate Course)*, Jakarta, EGC
- Nolen-Hoeksema, S., & Aldao, A. (2011). Gender and age differences in emotional regulation strategies and their relationship to depressive symptoms. *Personality and Individual Differences, 51*(6), 704-708. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2011.06.012>
- Putri, A. W., Wibhawa, B., Gutama, A. S., Indonesia, D., Mental, G. K., & Masyarakat, P. (2015). *Kesehatan Mental Masyarakat Indonesia (Pengetahuan dan Keterbukaan Masyarakat Terhadap Gangguan Kesehatan Mental)*. 252-258.

- Santrock, J.W. (2011). *Perkembangan anak edisi 7 jilid 2*. (Penerjemah: Sarah Genis B). Jakarta: Erlangga.
- Sarwono, S. (2013). *Psikologi Remaja*. Jakarta: PT. raja Grafindo.
- Soedomo, Hadi. (2003). *Pendidikan (Suatu Pengantar)*, Surakarta, UNS Press
- WHO. (2020). *Mental health & COVID-19*.
<https://www.who.int/teams/mental-health-and-substance-use/covid-19>