

# Peran resiliensi sebagai moderator hubungan antara distres psikologis dan kesehatan mental: Studi fisibilitas penggunaan aplikasi Bounce Back dalam mengembangkan Resiliensi Remaja pada Pandemi COVID-19 = Resilience as moderator between psychological distress and mental health condition: Feasibility study of using bounce back apps in developing adolescent resilience during Covid-19 Pandemic

Ni Putu Putri Puspitaningrum, author

Deskripsi Lengkap: <https://lib.ui.ac.id/detail?id=20516789&lokasi=lokal>

---

## Abstrak

Pandemi COVID-19 menuntut adaptasi yang cepat bagi para remaja sehingga rentan memunculkan distres psikologis. Resiliensi dinilai berpotensi untuk memoderasi hubungan antara distress psikologis dengan kesehatan mental sehingga dalam kondisi yang menekanpun, peran sehari-hari masih bisa dijalankan. Studi 1 dalam penelitian ini bertujuan untuk mengetahui peran resource dan vulnerability index of resiliency sebagai moderator hubungan antara distres dan kesehatan mental. Studi 2 bertujuan untuk melihat fisibilitas penggunaan aplikasi Bounce Back pada smartphone yang dikembangkan oleh peneliti dalam mengembangkan resiliensi, menurunkan distres, dan meningkatkan kualitas kesehatan mental remaja selama pandemi. Partisipan diminta untuk menggunakan fitur-fitur di dalam aplikasi Bounce Back selama 14 hari. Alat ukur yang digunakan adalah Mental Health Continuum – Short Form (MHC-SF), Hopkins Symptom Checklist (HSCL), dan Resilience Scale for Children and Adolescent (RSCA). Dari 111 partisipan dari studi 1, 52 di antaranya mengikuti studi 2 dan dibagi menjadi kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Hasil yang diperoleh menunjukkan resource index berperan sebagai moderator hubungan distres dan kesehatan mental remaja ( $= -0,016$ ). Kemudian, aplikasi Bounce Back fisibel digunakan untuk remaja selama pandemi, khususnya dalam menurunkan distres ( $F = 11,29$ ). Kelompok eksperimen juga menunjukkan peningkatan skor resource index dan kualitas kesehatan mental yang lebih besar dibandingkan dengan kelompok kontrol.

.....The COVID-19 pandemic that needs rapid adaptation is prone to causing psychological distress for adolescents. Resilience has potential to moderate the relationship between psychological distress and mental health. Study 1 in this research aims to determine the role of resource and vulnerability index of resilience as a moderator of the relationship between distress and mental health. Study 2 aims to see the feasibility of using the Bounce Back apps to develop resilience, reduce distress, and improve the quality of mental health for adolescents during the pandemic. Participants use features in the Bounce Back application for 14 days. The measuring instruments used were the Mental Health Continuum - Short Form (MHC-SF), the Hopkins Symptom Checklist (HSCL), and the Resilience Scale for Children and Adolescents (RSCA). There are 111 participants in study 1, and 52 of them attended study 2. Resource index found can be the moderator for the relationship between distress and adolescent mental health ( $= -0.016$ ). Then, the Bounce Back application is feasible for adolescents during the pandemic, especially in reducing distress ( $F = 11.29$ ). The experimental group also showed a more significant increased resource index scores and mental health than the control group.