

## PENDAHULUAN

Dunia telah dikejutkan oleh penemuan virus baru di akhir tahun 2019 yang berasal dari kota Wuhan, Cina. Virus ini memiliki hubungan dengan SARS (*Severe Acute Respiratory Syndrome*) sehingga WHO (*World Health Organization*) menamakan virus ini sebagai novel corona virus (nCoV-19) atau biasa disebut COVID-19, (Handayani et al., 2020). Virus ini menular dengan cepat melalui udara dari tetesan air liur yang keluar saat batuk, bersin, dan ketika berbicara. Virus ini menyerang pada pernapasan manusia, pasien akan mengalami gangguan pernapasan seperti batuk dan sesak napas. COVID-19 telah menyebar hampir di seluruh negara di dunia dan salah satunya adalah Indonesia (Yuliana, 2020).

Kasus COVID-19 di Indonesia pertama kali dilaporkan pada tanggal 2 Maret 2020 sebanyak dua kasus. Di akhir bulan Maret 2020, telah terkonfirmasi yang terjangkit virus COVID-19 di Indonesia sebanyak 1.528 kasus, dengan 136 kasus kematian dan terus meningkat. Upaya dalam memutus mata rantai penyebaran COVID-19, WHO (*World Health Organization*) menghimbau untuk melakukan *social distancing* atau pembatasan jarak. Pemerintah Indonesia telah melakukan beberapa kebijakan yang dianjurkan dengan melakukannya PSBB atau Pembatasan Berskala Besar yang didukung oleh *lockdown* parsial di beberapa kota di Indonesia dengan tujuan untuk membatasi masyarakat berkerumun dan menjaga jarak di luar ruangan, (Sutrisno, 2020).

Upaya dalam memutus mata rantai penyebaran COVID-19, WHO (*World Health Organization*) menghimbau untuk melakukan *social distancing* atau pembatasan jarak. Pemerintah Indonesia telah melakukan beberapa kebijakan yang dianjurkan dengan melakukannya PSBB atau Pembatasan Berskala Besar yang didukung oleh *lockdown* parsial di beberapa kota di Indonesia dengan tujuan untuk membatasi masyarakat berkerumun dan menjaga jarak di luar ruangan (Sutrisno, 2020).

Sejak diberitakan virus COVID-19 pertama kali di Indonesia pada Maret 2020, pemerintah menghimbau pada sekolah untuk melakukan proses

pembelajaran pada siswa secara daring atau disebut sebagai Pembelajaran Jarak Jauh (PJJ). Pembelajaran yang seharusnya dilakukan di sekolah secara langsung, kini dilakukan di rumah masing-masing menggunakan internet. Namun, sejak saat itulah dapat ditemui beberapa kasus yang diakibatkan dari pembelajaran daring seperti mengalami masalah psikologis. Pemberlakuan Pelajaran Jarak Jauh (PJJ) dapat memicu kekhawatiran bagi kesehatan mental. Penelitian di Hubei Cina pada 2.330 anak sekolah yang menunjukkan bahwa terdapat tanda-tanda tekanan emosional saat proses belajar, ditunjukkan dengan 22,6% anak mengalami depresi dan 18,9% anak mengalami kecemasan. Sedangkan di Indonesia, terdapat kasus yang menunjukkan akibat pembelajaran daring yaitu anak kecanduan gawai yang mengakibatkan sulitnya berkonsentrasi saat belajar (Riany, 2020).

Menurut penelitian mengenai perkembangan psikologis masyarakat saat pandemi COVID-19 oleh Perhimpunan Dokter Spesialis Kedokteran Jiwa Indonesia (PDSKJI), terdapat 64,3% dari 1.522 responden mengalami masalah psikologis seperti cemas dan depresi. Responden terbanyak adalah perempuan sebanyak 76,1% dengan rentang usia 14-71 tahun. Gejala yang dimiliki adalah perasaan khawatir yang berlebih, rasa takut, gangguan tidur, kewaspadaan yang berlebih dan sulit untuk rileks (Antara, 2020).

Bersumber dari Komisi Perlindungan Anak (KPAI), hasil survei pada 1.700 responden dari 20 provinsi dan 54 kabupaten/kota di Indonesia, 77,8% siswa kesulitan mengerjakan tumpukan tugas yang diberikan oleh antar guru dalam waktu yang singkat, 37,1% siswa mengeluh waktu pengerjaan tugas yang singkat sehingga membuat siswa kelelahan dan kurangnya waktu istirahat, kesulitan lainnya yaitu 42,2% siswa tidak memiliki kuota yang memadai. KPAI menyatakan bahwa banyak siswa yang mengalami tekanan secara psikologis yang diakibatkan oleh pembelajaran jarak jauh. Terdapat siswa SMA Negeri di DKI Jakarta yang mengalami kelelahan dan stres saat mengerjakan tugas-tugas yang diberikan oleh guru menyebabkan siswa tersebut harus dilarikan ke IGD (Hidayat, 2020). Dalam penelitian oleh Anggrini (2021), menyatakan bahwa penyebab stres akademik oleh siswa SMA di Kabupaten Tanah Datar adalah sulit mengerjakan

tugas, tidak paham materi, jaringan internet yang tidak stabil, dan kuota internet yang tidak tercukupi.

Hasil survei yang telah dilakukan oleh United Nations in Thailand, menyatakan bahwa ada lebih 7 dari 10 anak dan remaja mengatakan bahwa pandemi ini berdampak pada kesehatan mental mereka, yang mengakibatkan stres, kekhawatiran, dan kecemasan, (UNICEF, 2020). Terdapat 16% siswa dalam 1500 sekolah di Ekuador atau seperenam dari responden berpotensi menderita depresi yang menunjukkan kebutuhan untuk menyediakan layanan dukungan psikososial (Asanov et al., 2020). Sementara survei yang telah dilakukan terhadap 733 responden dari 20 negara yang berbeda menyatakan *coping* yang paling banyak dilakukan adalah dengan berharap yang terbaik dan disusul dengan menyibukkan diri dalam kesehariannya. Selain itu, terdapat *coping* secara religius yaitu dengan menerima apa yang terjadi, berbagi perasaan yang dirasakan saat pandemi, dan berbicara dengan orang lain (Kar et al., 2021).

Memilih strategi mengatasi tekanan yang baik akan berpengaruh positif terhadap perilaku yang akan muncul kedepannya di era *New Normal* dan mengelola emosi yang baik juga akan menciptakan pemikiran yang positif. Seperti yang telah dijelaskan bahwa adanya hubungan antara manajemen stres dan tingkat kelola emosi terhadap kecemasan siswa yang hasilnya adalah semakin tinggi kemampuan siswa untuk memajemen stres dan mengelola emosinya maka semakin rendah pula kecemasan yang dirasakan (Sari et al., 2020). Seperti siswa SMA di Klaten yang mengatasi tekanan selama pandemi dengan menyusun jadwal untuk mengerjakan tugas, mencari dukungan dari orang lain, berpikir positif dan mengambil hikmah, dan menyerahkan semua urusan kepada Tuhan (Damayanti & Masitoh, 2020).

Berdasarkan fenomena-fenomena yang terjadi saat pandemi COVID-19, dapat diketahui bahwa banyak siswa di Indonesia mengalami permasalahan psikologis terutama disebabkan oleh proses pembelajaran jarak jauh atau pembelajaran secara daring. Masa pandemi ini, siswa dituntut untuk melakukan proses pembelajaran jarak jauh dengan baik, namun faktanya banyak siswa yang mengalami stres, depresi, dan kecemasan akibat pembelajaran jarak jauh.

Permasalahan psikologis selama pandemi COVID-19 yang telah disebutkan di atas membuat para siswa memiliki strategi untuk mengatasi tekanan yang berbeda selama pandemi.

*Coping* menurut Lazarus dan Folkman (Krohne, 2001) adalah suatu fenomena yang melibatkan kognitif dan *behavioral* respon yang individual digunakan dalam upaya untuk mengelola tekanan internal dan eksternal serta konflik yang melebihi kemampuan individu. Sedangkan menurut Sarafino (2002), *coping* merupakan usaha individu untuk menetralisasi atau mengurangi stres yang dialami.

Menurut Lazarus dan Folkman (1984) dalam (Maryam, 2017), membedakan strategi *coping* menjadi dua, yaitu:

- a. *Problem Focused Coping* (PFC) atau strategi *coping* yang berfokus pada masalah, merupakan strategi yang bersifat eksternal. *Problem Focused Coping* merupakan usaha individu memecahkan masalah dengan melakukan hal yang bersifat konstruktif untuk mengubah situasi yang dialami atau individu yakin bahwa sumberdaya yang ada di sekitar mampu mengubah situasi. Individu dalam *Problem Focused Coping* merasa yakin bahwa masalah yang dihadapi dapat dikontrol dan diselesaikan.
- b. *Emotional Focused Coping* (EFC) atau strategi yang berfokus pada emosi, merupakan strategi yang bersifat secara internal. Individu yang menggunakan *Emotional Focused Coping* berusaha dengan melakukan modifikasi pada fungsi emosi tanpa melakukan usaha untuk mengubah stressor. Hal ini dilakukan apabila individu merasa bahwa dirinya tidak dapat mengubah situasi yang terjadi karena sumberdaya yang ada di sekitar tidak mampu untuk mengatasinya.

Berdasarkan uraian di atas, dapat diketahui bahwa strategi *coping* dibedakan menjadi dua yaitu *Problem Focused Coping* yang berfokus pada permasalahan dan *Emotional Focused Coping* yang berfokus pada emosi

Lazarus dan Folkman (1984) dalam Maryam (2017) juga menguraikan strategi *coping* menjadi dua aspek, yaitu membagi aspek strategi *coping* menjadi dua, yaitu:

a. *Problem Focused Coping* (PFC)

- 1) *Planful Problem Solving*, menganalisa masalah dan berusaha untuk mencari solusi terhadap masalah yang dialami
- 2) *Confrontative Coping*, melakukan usaha yang bersifat agresif untuk mengubah keadaan dengan berani mengambil resiko yang akan didapatkan.
- 3) *Seeking Social Support*, usaha-usaha yang dilakukan dengan mencari dukungan dan bantuan dari lingkungan sekitar berupa dukungan nyata, dukungan emosional, dan informasi.

b. *Emotional Focused Coping* (EFC)

- 1) *Positive Reappraisal*, berusaha untuk menemukan makna positif dari situasi tekanan yang dihadapi dengan tujuan untuk mengembangkan diri.
- 2) *Accepting Responsibility*, menerima segala sesuatu yang terjadi dalam dirinya mengenai permasalahan yang ada dan kesadaran dalam diri mengenai peran diri dalam suatu permasalahan yang sedang dihadapi dan berusaha untuk memikirkan jalan keluar.
- 3) *Self-Controlling*, strategi seorang untuk mengontrol perilaku atau tindakan dalam menghadapi permasalahan untuk penyelesaian masalah.
- 4) *Distancing* (menjaga jarak), suatu usaha kognitif untuk melepaskan diri dari masalah yang sedang dihadapi.
- 5) *Escape Avoidance* (menghindarkan diri), suatu perilaku atau tindakan menghindar dari permasalahan.

Berdasarkan uraian di atas, dapat diketahui bahwa Lazarus dan Folkman membagi strategi *coping* menjadi dua aspek yaitu *Problem Focused Coping* yang berisi *planful Problem Solving*, *Confrontative Coping*, dan *Seeking Social Support*, dan aspek *Emotional Focused Coping* yang berisi *Positive Reappraisal*, *Accepting Responsibility*, *Self Controlling*, *Distancing*, dan *Escape Acoidance*.

*Coping* juga dipengaruhi oleh beberapa faktor, Lazarus dan Folkman (1984) dalam (Armajayanthi et al., 2017) memberikan beberapa faktor yang mempengaruhi strategi *coping*, yaitu :

- a. Kesehatan dan Energi, sehat dan memiliki energi yang cukup merupakan sumber fisik yang mampu mempengaruhi upaya dalam menangani dan menanggulangi masalah. Individu akan lebih mudah dan efektif dalam menanggulangi masalah apabila dalam keadaan tubuh yang sehat.
- b. Keterampilan Untuk Memecahkan Masalah, kemampuan dalam menemukan informasi, menganalisisnya, mengidentifikasi untuk mencari tindakan alternatif, dan mempertimbangkannya.
- c. Keyakinan Untuk Positif, sikap optimis dan berpikiran positif mampu untuk menanggulangi masalah yang ada, membangkitkan motivasi untuk terus berupaya menyelesaikan masalah
- d. Keterampilan Sosial yang Kuat dan Efektif, keterampilan untuk memecahkan masalah, bekerja sama dengan orang lain, memperoleh dukungan sosial, dan interaksi sosial sesama individu.
- e. Dukungan Sosial, mendapatkan informasi, bantuan, atau dukungan dari orang lain untuk menanggulangi masalah yang dihadapinya.
- f. Sumber – Sumber Material, sumber berupa uang atau fasilitas lainnya yang dapat mendukung keefektifitasan dalam terlaksanaannya penanggulangan masalah.

Berdasarkan penjelasan yang telah disampaikan di atas, dapat disimpulkan bahwa menurut Lazarus dan Folkman (1984) faktor-faktor strategi *coping* ada enam ialah kesehatan dan energi, keterampilan untuk memecahkan masalah, keyakinan untuk positif, keterampilan sosial yang kuat dan efektif, dukungan sosial, dan sumber-sumber material.

Siswa Sekolah Menengah Atas (SMA) adalah siswa yang telah selesai menempuh pendidikan Sekolah Menengah Pertama sederajat dan bersiap untuk memasuki bangku perkuliahan. Rata-rata siswa SMA berada di umur sekitar 15-18 tahun. Di usia tersebut, anak mengalami masa transisi dari masa anak-anak menjadi masa dewasa atau bisa disebut dengan masa remaja. Dalam buku Psikologi Perkembangan Hurlock (1980) menyatakan bahwa remaja atau *adolesence* yang memiliki arti “tumbuh” atau “tumbuh menjadi dewasa”. Sekarang, istilah *adolesence* mencakup arti yang lebih luas yaitu mencakup

mental, emosional, sosial dan fisik. Pandangan ini diungkapkan oleh Piaget bahwa masa remaja secara psikologis merupakan usia individu berintegrasi dengan orang dewasa, usia individu di masa remaja merasa tingkatannya tidak lagi di bawah tingkat orang dewasa, melainkan ada dalam tingkatan yang sama yang sekurang-kurangnya ada dalam masalah hak.

Siswa Sekolah Menengah Atas (SMA) berada di masa remaja yang memiliki ciri-ciri berbeda dari periode sebelumnya. Hurlock (1991), menyatakan ciri-ciri remaja yaitu :

1. Penting, semua tahapan dalam periode ini penting. Memiliki akibat langsung dan akibat jangka panjang serta akibat fisik dan akibat psikologis.
2. Peralihan. Dalam periode peralihan, status individu tidak jelas dan adanya keraguan peran yang harus dilakukan. Di periode ini, remaja bukanlah seorang anak maupun seorang dewasa.
3. Perubahan. Terdapat beberapa perubahan yang akan dialami remaja, yaitu perubahan emosi, tubuh, minat dan pola perilaku, dan beberapa remaja bersikap ambivalen pada suatu perubahan.
4. Usia bermasalah. Masa remaja adalah masa yang sulit untuk dapat diatasi. Dua alasan kesulitan itu adalah masalah di masa anak-anak diatasi oleh orang tua dan guru yang mengakibatkan remaja kurangnya pengalaman dalam mengatasi masalah dan karena remaja merasa dirinya mandiri sehingga menolak bantuan dari orang dewasa.
5. Mencari identitas. Penyesuaian individu dengan kelompok.
6. Usia menimbulkan ketakutan. Banyaknya stereotip bahwa remaja adalah anak tidak rapi, tidak dapat dipercaya, dan cenderung merusak yang mengakibatkan perlu bimbingan dari orang dewasa di sekitarnya agar bersikap lebih bertanggung jawab dan simpati.
7. Masa remaja sebagai usia yang tidak realistis. Remaja memandang kehidupannya seperti orang lain yang diinginkan.
8. Masa remaja sebagai ambang masa dewasa. Remaja gelisah dalam transmisi dari masa remaja ke masa dewasa. Semakin dekat dengan usia kematangan dan beranjak dewasa, remaja gelisah untuk meninggalkan stereotipnya.

Berdasarkan uraian di atas, diketahui bahwa selama pandemi COVID-19 siswa mengalami tekanan dan memiliki beberapa strategi untuk mengatasi tekanan yang dialaminya. Peneliti tertarik melakukan penelitian untuk mengetahui lebih dalam mengenai strategi mengatasi tekanan yang dilakukan siswa SMA saat masa pandemi COVID-19. Penelitian ini bertujuan dari penelitian ini adalah untuk mendeskripsikan strategi mengatasi tekanan pada siswa SMA selama masa pandemi COVID-19.

Ada pun manfaat dari penelitian ini, yaitu secara teoritis penelitian ini bermanfaat untuk menambah wawasan dan ilmu bagi pembaca dan peneliti mengenai strategi *coping* yang dilakukan siswa SMA saat pandemi COVID-19. Penelitian ini juga bisa menjadi rujukan bagi penelitian selanjutnya. Sedangkan manfaat praktis dalam penelitian ini ialah penelitian ini sebagai pengembangan dalam ilmu pengetahuan dan sebagai sarana proses pembelajaran sarana untuk bagi pembaca serta sebagai kajian pustaka untuk peneliti berikutnya.