

PERAN DUKUNGAN SOSIAL, TAAT PROTOKOL KESEHATAN, DAN KOPING STRES TERHADAP TINGKAT STRES SISWA SMP

Kirana Hayu Kinanthi; Setia Asyanti
Psikologi, Psikologi, Universitas Muhammadiyah Surakarta

Abstrak

Pandemi covid-19 di Indonesia yang telah berlangsung selama lebih dari 2 tahun, berdampak pada perubahan metode pembelajaran, yang sebelumnya dilakukan secara offline menjadi online, dan kembali lagi menjadi offline. Perubahan tersebut dapat membuat siswa merasa tertekan dan akhirnya menimbulkan stres. Penelitian bertujuan untuk menguji peran dukungan sosial, perilaku taat protokol kesehatan, dan strategi koping stres, terhadap tingkat stres siswa di masa pandemi. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif. Subjek penelitian ini berjumlah 172 siswa, dengan kriteria kelas 8 dan 9 SMP N 1 Tasikmadu, dan bersedia mengisi kuesioner penelitian. Teknik pengambilan subjek menggunakan teknik incidental sampling. Pengumpulan data menggunakan kuesioner. Validitas penelitian menggunakan validitas item, dengan nilai aiken v dari variabel tingkat stres (0,60-0,85), dukungan sosial (0,75-0,85), perilaku taat protokol kesehatan (0,70-0,90), dan strategi koping stres (0,65-0,95). Reliabilitas diperoleh dari Cronbach Alpha, dengan nilai dari skala tingkat stres (0,607), dukungan sosial (0,926), perilaku taat protokol kesehatan (0,618), strategi koping stres (0,789). Teknik analisis yang digunakan adalah regresi berganda. Penelitian ini menunjukkan hasil uji simultan yang dilakukan sebesar 1,638 dengan nilai signifikansi 0,183, dimana dapat dikatakan bahwa variabel dukungan sosial, perilaku taat protokol kesehatan, dan koping stres secara bersama-sama tidak berpengaruh terhadap variabel tingkat stres pada siswa SMP..

Kata Kunci: tingkat stres, dukungan sosial, perilaku taat protokol kesehatan, strategi koping stres

Abstract

The Covid-19 pandemic in Indonesia, which has been going on for more than 2 years, has had an impact on changing learning methods, which were previously done offline to online, and back again to offline. These changes can make students feel pressured and eventually lead to stress. The research aims to examine the role of social support, adherence to health protocols, and stress coping strategies on student stress levels during a pandemic. This research uses quantitative methods. The subjects of this study were 172 students, with the criteria for grades 8 and 9 of SMP N 1 Tasikmadu, and were willing to fill out the research questionnaire. Subject taking technique using incidental sampling technique. Data collection using a questionnaire. The validity of the study used item validity, with the aiken v value of the variable stress level (0.60-0.85), social support (0.75-0.85), adherence to health protocols (0.70-0.90), and stress coping strategies (0.65-0.95). Reliability was obtained from Cronbach Alpha, with values from the stress level scale (0.607), social support (0.926), adherence to health protocols (0.618), stress coping strategies (0.789). The analysis technique used was multiple regression. The results showed that there was a significant effect between adherence to health protocols and stress levels, there was no significant effect between social support and stress levels, and there was no significant effect between stress coping strategies and stress levels on Junior High School students.

Keywords: stress levels, social support, health behavior protocol, stress coping strategies

1. PENDAHULUAN

Pada akhir tahun 2021 setelah kasus *Covid-19* mulai menurun, terdapat Surat Keputusan Bersama (SKB) yang disusun oleh menteri kesehatan, menteri dalam negeri, dan mendikbudristek yang menyatakan bahwa pada awal tahun 2022, sekolah sudah dapat melaksanakan kegiatan PTM atau pembelajaran tatap muka, akan tetapi masih perlu adanya syarat yang harus diterapkan, salah satunya harus tetap menerapkan protokol kesehatan.

Terdapat beberapa riset yang memperlihatkan adanya permasalahan pada siswa selama melaksanakan kegiatan pembelajaran online atau offline di masa pandemi. Beberapa penelitian yang dilakukan pada siswa di Amerika Serikat, diketahui bahwa permasalahan yang diakibatkan dari adanya *Covid-19* yaitu meningkatnya stres, kecemasan, depresi, bahkan sampai kasus bunuh diri (Clabaugh et al., 2021). Selanjutnya, terdapat penelitian dari Indonesia yang dilakukan oleh Sindi Lestari (2022) di SDIT Nurul Amal, dengan menggunakan sampel sebanyak 52 siswa, didapatkan bahwa pada masa pembelajaran *online* sebanyak 2 siswa berada pada tingkat stres normal, 23 siswa berada pada tingkat stres ringan, dan 11 siswa berada pada tingkat stres sedang. pada masa pembelajaran *offline* sebanyak 15 siswa berada pada tingkat stres sedang, dan 1 siswa berada pada tingkat stres berat.

Dari data munculnya permasalahan yang dialami oleh siswa dapat memicu timbulnya stres. Stres merupakan suatu gangguan dan tekanan mental pada seseorang yang mempengaruhi tingkat emosionalnya (Rochmawati, 2014). Menurut Lazarus & Folkman, (1984) stres merupakan hubungan individu dengan lingkungan yang dianggap sebagai suatu tuntutan yang tidak dapat dihadapi, karena dapat mengancam dan membahayakan kesehatan. Selain itu pendapat lain dari Atkinson et al., (2000) menyatakan stres merupakan suatu stimulus yang muncul dari individu, dimana dapat meningkatkan ketegangan pada diri individu. Dari berbagai pernyataan mengenai stres, kesimpulan yang dapat diambil yaitu stres merupakan suatu permasalahan yang dapat dialami oleh semua orang dari berbagai kalangan, stres dapat terjadi akibat adanya tuntutan atau perubahan lingkungan yang mengharuskan seseorang untuk menyesuaikan keadaan, jika seseorang tidak dapat menyesuaikan diri dengan perubahan tersebut, akan mengakibatkan adanya tekanan dalam diri yang apabila tidak segera diatasi dapat menimbulkan stres.

Gejala stres menurut Cooper, C. L. dalam Munandar, (2008) yaitu ada 3, pertama ada gejala fisik yang berupa meningkatnya tekanan darah, gangguan pencernaan atau diare,

obstipasi. Kedua ada gejala psikologikal yang didalamnya terdapat kecemasan dan ketidaktegasaan. Ketiga ada gejala perilaku yang didalamnya terdapat perokok dan peminum.

Faktor yang mempengaruhi stres menurut Smet, (1994) yaitu (1) kondisi individu yang meliputi usia, jenis kelamin, fisik, suku, budaya, dan lain-lain, (2) karakteristik kepribadian yang merupakan hal yang membedakan individu satu dengan yang lainnya, (3) sosial-kognisi yang merupakan kemampuan kontrol diri pada individu, (4) hubungan dengan lingkungan, yang berkaitan dengan dukungan yang diterima individu dari orang lain di lingkungan sekitarnya, (5) strategi koping yang merupakan kemampuan dalam mengatasi suatu permasalahan yang dihadapi.

Salah satu faktor yang dapat mempengaruhi timbulnya stres yaitu dukungan sosial. Dukungan sosial menurut Sarafino & Smith, (2011) merupakan perilaku yang berasal dari orang lain, yang ditujukan pada individu dalam bentuk rasa nyaman, perhatian, penghargaan, dan bantuan untuk membantu individu dalam mengatasi permasalahannya. Pendapat lain dari Cohen & Syme, (1985) yang mengungkapkan bahwa dukungan sosial sumber pengertian dan perhatian yang diberikan kepada orang lain dalam hubungan timbal balik. Dari beberapa pernyataan mengenai dukungan sosial, maka kesimpulannya adalah dukungan sosial merupakan suatu bentuk motivasi atau dorongan positif yang diberikan oleh orang-orang terdekat sebagai bentuk kepedulian pada seseorang, sehingga individu tersebut akan merasa dimengerti dan dipahami.

Menurut Sarafino & Smith, (2011) terdapat 4 jenis dukungan sosial, yaitu (1) dukungan emosional (empati, rasa nyaman, dicintai); (2) dukungan penghargaan (pernyataan ide-ide dan ungkapan perasaan); (3) dukungan instrumental (bantuan finansial secara langsung); (4) dukungan informasi (saran, pengarahan, dan juga umpan balik).

Menurut Sarafino & Smith, (2011) terdapat 3 faktor yang memiliki pengaruh terhadap dukungan sosial yaitu diantaranya terdapat (1) empati, yang merupakan rasa peduli terhadap perasaan dan keadaan orang lain, hal ini dilakukan untuk mengurangi keadaan sulit yang dirasakan individu, (2) norma dan nilai sosial, yang merupakan suatu hal yang dilakukan untuk menjalankan kewajiban dalam masyarakat, (3) pertukaran sosial, yang merupakan adanya timbal balik sosial yang merupakan pengaruh dari informasi, pelayanan, dan lainnya untuk meningkatkan hubungan interpersonal yang baik. Dukungan sosial sangat bermanfaat bagi manusia, dapat dikatakan sebagai berikut karena dengan adanya dukungan sosial akan dapat membantu individu untuk meningkatkan kesehatan fisik dan mentalnya, dan selain itu juga dapat menekan kemungkinan terjadinya stress (Wang & Cai, 2014).

Menurut Zimet, (1988) dukungan sosial memiliki 3 aspek, yaitu (1) keluarga (*family*), hal ini merupakan dukungan sosial yang diperoleh individu yang berasal dari lingkup keluarga yaitu orang tua, pasangan, dan anak, (2) teman (*friends*), merupakan dukungan sosial yang diperoleh dari teman-teman dekat dari individu, (3) orang penting (*significant others*), merupakan dukungan sosial orang-orang penting atau spesial diluar lingkungan keluarga.

Selain dukungan sosial, menurut juru bicara penanganan covid-19, bapak Wiku Adisasmito mengungkapkan bahwa aturan yang telah ditetapkan oleh pemerintah dalam menganggulangi penyebaran *covid-19* akan percuma, apabila tidak diimbangi dengan perilaku taat protokol kesehatan (Raharjo, 2020). Menurut (Maknolia & Rahmawati, 2021) menyatakan bahwa kegiatan menjaga kesehatan merupakan hal yang dapat dilakukan untuk melawan virus dan mengurangi dampak terjangkitnya penyakit pada tubuh. Perilaku kesehatan menurut (Notoatmodjo, 2011) merupakan kegiatan yang dapat dilakukan oleh individu untuk mencegah kemungkinan terjangkitnya suatu penyakit pada seseorang.

Perilaku taat protokol kesesehatan memiliki aspek-aspek yang dapat dilakukan untuk mengantisipasi penyebaran *Covid-19*, yaitu diantaranya dengan menjalankan 5M, (1) menggunakan masker, hal ini merupakan salah satu hal yang paling penting, karena masker digunakan untuk menutup area mulut dan hidung, sehingga dapat menjaga diri dari penularan virus *Covid-19* saat melakukan kegiatan di tempat umum, (2) mencuci tangan dengan sabun dan air mengalir, hal ini dilakukan untuk menghindari dan menghilangkan virus yang kemungkinan menempel pada tangan setelah memegang benda-benda, (3) menjaga jarak, hal ini dilakukan dengan berjaga jarak 1-2 meter untuk mengurangi kontak fisik dengan orang lain, (4) menghindari kerumunan, yang harus dihindari yaitu tempat yang dimana banyak menjadi objek orang-orang untuk berkumpul, seperti halnya kegiatan sosial, rapat, dan lain-lain, (5) mengurangi mobilitas, hal ini berkaitan dengan mengurangi kegiatan perpindahan dari satu tempat ke tempat yang lain, baik itu berpindah antar lokasi, daerah, kota, dan negara (Sulastri, 2021).

Selain dukungan sosial dan perilaku taat protokol kesehatan, salah satu hal yang mempengaruhi tingkat stres yaitu strategi koping (Hernawati, 2006). Menurut (Lazarus & Folkman, 1984) koping stres merupakan kegiatan yang dilakukan oleh individu sebagai cara untuk mengurangi dan menghilangkan kemungkinan munculnya stres. Selain itu pendapat lain menyatakan bahwa koping stres merupakan suatu bentuk perilaku dan pemikiran individu, dimana perilaku dan pemikiran tersebut dapat bersifat positif dan negatif, dan digunakan untuk mengatasi stres (Maryam, 2017). Dari beberapa pengertian koping stres

sebelumnya, maka kesimpulan yang dapat diambil yaitu bahwa koping stres merupakan suatu usaha yang dilakukan dengan cara merubah pola perilaku dan kognitif, merubah pola disini terkait dengan agar dapat berupaya berpikir positif, tidak melakukan hal-hal yang dapat memperburuk suatu keadaan, dapat mengontrol pikiran dan emosi, yang dimana dengan melakukan berbagai hal tersebut bertujuan untuk mencegah dan mengatasi permasalahan yang pada hal ini berkaitan dengan stres.

Faktor-faktor yang mempengaruhi strategi koping yaitu (1) keadaan dari individu itu sendiri, (2) karakteristik kepribadian yang berupa stabilitas emosi, *introvert-exstrovert*, dan ketahanan, (3) faktor sosial-kognitif yang terdiri dari dukungan social dan kontrol diri, (4) integrasi sosial, (5) *coping stress* yang dapat digunakan seseorang sebagai suatu usaha dalam penyelesaian masalah dan penyesuaian diri terhadap suatu perubahan situasi (Almaqassary, 2022).

Aspek-aspek koping stres menurut Lazarus & Folkman, (1984) yaitu *problem focused coping* dan *emotion focused coping*. Kategori pertama ada *problem focused coping* terdiri dari (1) perilaku aktif, yang merupakan pengambilan langkah atau keputusan yang dilakukan oleh individu untuk menyelesaikan masalah, (2) perencanaan, yang merupakan rencana untuk melakukan langkah dalam penyelesaian masalah, (3) mencari dukungan instrumental, yang merupakan cara penyelesaian masalah dengan cara mencari saran dan bantuan. Kategori yang kedua ada *emotion focused coping* terdiri dari (1) *reframing positif*, yang merupakan umpan balik secara positif yang dilakukan individu untuk mengurangi suatu tekanan emosi yang sedang dihadapi, (2) penyangkalan, dimana pada hal ini individu menolak bahwa ia menghadapi suatu masalah, (3) menggunakan dukungan emosional, cara yang dilakukan individu untuk mengatasi masalah dengan mencari dukungan dan simpati dari orang lain, (4) agama, hal ini berkaitan dengan bagaimana individu melakukan ibadah, berserah diri dan memohon pertolongan pada Tuhan Yang Maha Esa, untuk permasalahan yang dihadapi, (5) mengekspresikan perasaan, yang berarti individu memiliki kecenderungan meluapkan perasaan terhadap permasalahan yang dihadapi, (6) pengalihan diri, hal ini berkaitan dengan kemampuan individu untuk melakukan pengalihan pikiran dan perhatian terkait permasalahannya, (7) perilaku menyimpang, merupakan kecenderungan individu untuk tidak melakukan hal apapun sebagai cara mengatasi permasalahan, (8) penggunaan zat, merupakan kecenderungan individu dalam menyelesaikan masalah dengan cara mengkonsumsi minuman dan obat-obatan terlarang atau narkoba, (9) menyalahkan diri sendiri, dimana individu jika dihadapkan suatu masalah selalu menyalahkan dirinya sebagai penyebab dari adanya

permasalahan tersebut, (10) lelucon, kecenderungan individu dalam mengatasi permasalahan dengan cara membuat lelucon mengenai permasalahan yang ada (Al-Miraza, 2021).

Berdasarkan uraian latar belakang, maka dukungan sosial, perilaku taat protokol kesehatan, dan strategi koping stres dapat mempengaruhi tingkat stres pada individu, kaitannya dengan mengurangi dampak negatif akibat pembelajaran daring yang dilakukan karena adanya penyebaran kasus terjangkitnya masyarakat oleh virus *Covid-19* yang terjadi di Indonesia. Apabila dukungan sosial, perilaku taat protokol kesehatan, dan strategi koping stres dapat dilakukan oleh para siswa, maka kemungkinan untuk mengalami stres akan berkurang, sebaliknya apabila siswa tidak memiliki dukungan sosial, dan tidak mampu melakukan perilaku taat protokol kesehatan dan strategi koping stres, maka kemungkinan besar siswa yang akan mengalami stress akan meningkat. Maka dari itu peneliti tertarik melakukan penelitian terkait apakah terdapat peran dukungan sosial, perilaku taat protokol kesehatan, dan strategi koping stres terhadap tingkat stres pada siswa SMP saat pandemi *covid-19*. Alasan peneliti memilih pembahasan ini karena, dari penelitian terdahulu belum banyak ditemukan pembahasan terkait peran dukungan sosial, perilaku taat protokol kesehatan, dan strategi koping stres terhadap tingkat stres pada siswa SMP saat pandemi *covid-19*.

Tujuan dari penelitian ini yaitu, 1) menguji peran dukungan sosial dengan tingkat stres, 2) menguji peran perilaku taat protokol kesehatan dengan tingkat stres, 3) menguji peran strategi koping stres terhadap tingkat stres, 4) menguji peran antara dukungan sosial, perilaku taat protokol kesehatan, dan strategi koping stres terhadap tingkat stres pada siswa saat pandemi *covid-19*.

Manfaat dari penelitian ini diharapkan dapat menjadi referensi bagi perkembangan ilmu psikologi, dan menambah kajian mengenai peran dukungan sosial, perilaku taat protokol kesehatan, dan strategi koping stres terhadap tingkat stres pada siswa SMP saat pandemi *Covid-19*.

Berdasarkan penelitian yang terdapat pada pendahuluan, maka hipotesis mayor pada penelitian ini yaitu terdapat peran antara dukungan sosial, perilaku taat protokol kesehatan, dan strategi koping stres terhadap tingkat stres pada siswa SMP saat pandemi *Covid-19*. Sedangkan untuk hipotesis minor yaitu, (1). Terdapat peran antara dukungan sosial terhadap tingkat stres pada siswa SMP saat pandemi *covid-19*, (2). Terdapat peran antara perilaku taat protokol kesehatan terhadap tingkat stres pada siswa SMP saat pandemi *covid-19*, (3). Terdapat peran antara strategi koping stres terhadap tingkat stress pada siswa SMP saat pandemi *covid-19*.

2. METODE

Metode penelitian ini yaitu kuantitatif. Teknik yang digunakan untuk menentukan responden menggunakan teknik *incidental sampling*, yang merupakan cara untuk menentukan responden berdasarkan suatu kebetulan yang ditemui. Populasi penelitian ini berjumlah 320 siswa. Responden penelitian yang didapatkan berjumlah 172 siswa, yang merupakan siswa kelas 8 dan 9 SMP N 1 Tasikmadu. Pengumpulan data pada penelitian ini akan menggunakan kuesioner yang akan disebarluaskan secara *online* menggunakan media *google form*. Pada kuesioner tersebut berisi pernyataan, yang kemudian akan dijawab oleh subjek secara online pada *google form*. Pengambilan data ini nantinya akan diukur dengan menggunakan skala likert yang didalamnya terdapat pernyataan *favourable* dan *unfavourable*. Skala likert berperan untuk mengukur sikap, pendapat, dan persepsi seseorang terhadap suatu peristiwa. Adapun skala yang akan diukur yaitu tingkat stres, dukungan sosial, dan perilaku taat protokol kesehatan, dan strategi koping stres.

Skala tingkat stres diukur menggunakan aspek-aspek yang berasal dari teori Cooper dalam Munandar, (2008) yang terdiri dari psikologis, gejala fisiologis, dan gejala perilaku. Variabel stres diukur dengan skala modifikasi yang berasal dari penelitian yang dilakukan oleh Sulistyowati, (2016), diperoleh hasil validitas skala dari 23 aitem valid dengan nilai validitasnya sebesar 0.355-0.616 dan reliabilitasnya sebesar 0.88.

Skala dukungan sosial diukur menggunakan aspek-aspek yang dikemukakan oleh Zimet, (1988) yaitu keluarga, teman sebaya, dan *significant other*. Variabel dukungan sosial diukur dengan skala modifikasi yang berasal dari penelitian yang dilakukan oleh Putri, (2021). Skala perilaku taat protokol kesehatan dalam penelitian ini menggunakan aspek-aspek yang berasal dari aturan protokol kesehatan 5M yaitu mencuci tangan, memakai masker, menjaga jarak, menghindari kerumunan, mengurangi mobilitas. Pada skala perilaku taat protokol kesehatan ini menggunakan 27 item yang dibuat sendiri oleh peneliti.

Skala strategi koping stres diukur dengan skala modifikasi dari penelitian yang dilakukan oleh Al-Miraza, (2021) dengan populasi yang berjumlah 1.060 yang merupakan mahasiswa fakultas psikologi Universitas Sumatera Utara yang terdampak *Covid-19*. Dalam penelitiannya, digunakan 4 rentang skor, yaitu (SS) sangat sesuai, (S) sesuai, (TS) tidak sesuai, (STS) sangat tidak sesuai. Hasil validitas yang didapatkan terdapat 28 aitem valid dengan nilai validitasnya sebesar 0,395-0,739 dan nilai reliabilitasnya sebesar 0,770. Aspek-aspek yang digunakan dalam pengambilan data dengan menggunakan teori dari Carver, (1977) dengan aspek yang dimaksud terdiri dari 2 kategori yaitu, *problem focused coping* dan *emotional focused coping*.

Uji validitas pada penelitian ini menggunakan validitas item, yang akan dilanjutkan dengan menentukan norma rentang kategori validitas item indeks aiken v. Validitas keempat skala diuji oleh 5 rater agreement, dan mendapat kesepakatan bahwa skala dapat dinyatakan valid apabila taraf signifikansi $\geq 0,60$, dan dinyatakan tidak valid apabila taraf signifikansi $\leq 0,60$. Uji reliabilitas pada penelitian ini menggunakan uji statistik cronbach alpha. Rentang nilai koefisien reliabilitas yaitu 0-1,00. Skala dapat dinyatakan reliabel apabila nilai koefisien mendekati 1,00. Sedangkan skala dapat dinyatakan tidak reliabel apabila nilai koefisien mendekati angka 0. Skala yang digunakan pada penelitian ini dinyatakan reliabel, karena keempat skala tersebut memiliki nilai koefisien yang mendekati 1,00.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian ini bertujuan untuk menguji peran dukungan sosial, perilaku taat protokol kesehatan, dan strategi koping stres terhadap tingkat stres siswa SMP dimasa pandemi *covid-19*. Hasil uji normalitas variabel tingkat stres menunjukkan nilai signifikansi 0,454, dukungan sosial 0,629, perilaku taat protokol kesehatan 0,320, strategi koping stres 0,662, yang dimana keempat variabel dapat dinyatakan memiliki distribusi normal karena memiliki nilai signifikansi $>0,05$. Selanjutnya uji hipotesis pada penelitian ini yaitu dengan melakukan uji-F dan uji-t. Uji-F pada penelitian ini, diolah menggunakan SPSS dengan uji *anova*. Data dapat dinyatakan memiliki hubungan, apabila memiliki nilai signifikansi $<0,05$.

Uji-t pada penelitian ini diolah menggunakan SPSS, dengan uji *coefficients*. Data dapat dinyatakan signifikan, apabila memiliki nilai signifikansi $<0,05$. Hasil uji-t dapat dilihat seperti berikut :

Tabel 1. Uji-t

Model	Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.
	B	Std. Error	Beta		
(Constant)	44.547	5.498		8.103	.000
Dukungan Sosial	-.007	.037	-.019	-.185	.853
1 Perilaku Sehat	.117	.059	.163	2.003	.047
Coping Stress	.037	.050	.077	.741	.370

Hasil uji-F variabel dukungan sosial terhadap tingkat stres memiliki nilai korelasi 0.853, yang menyatakan bahwa dukungan sosial tidak memiliki hubungan signifikan terhadap tingkat stres, yang artinya hipotesis minor pertama penelitian ini ditolak. Hal ini tidak sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Wulandari, (2021), bahwa dukungan sosial memiliki hubungan yang signifikan terhadap stres pada mahasiswa kedokteran. Hipotesis ditolak karena pada masa pandemi, terdapat aturan yang menerapkan sekolah dengan sistem online, yang mengharuskan siswa untuk belajar dari rumah. Hal tersebut membuat siswa menjadi kurang memiliki kesempatan untuk bertemu dengan teman-temannya maupun orang lain di sekitar lingkungannya, yang memungkinkan terjadinya penurunan tingkat komunikasi dan sosialisasi. Maka dari itu dukungan sosial yang diterima siswa dari orang-orang sekitar menjadi berkurang. Kaitannya dengan hal tersebut, siswa yang mungkin sedang mengalami kesusahan atau masalah belajar, kurang mendapat dukungan sosial dari orang-orang disekitarnya terutama teman-temannya karena kurangnya interaksi secara langsung dan menurunnya tingkat komunikasi pada siswa. Penelitian yang dilakukan oleh Wulandari et al., (2021), menyatakan bahwa dukungan sosial memiliki hubungan yang signifikan dengan stres, dapat dikatakan demikian karena subjek yang digunakan yaitu mahasiswa, yang dimana mereka lebih dewasa dan lebih mampu mengatur stabilitas hubungan sosial dengan lingkungan sekitar mereka dengan cukup baik, meskipun saat mengalami suatu masalah.

Hipotesis minor kedua, pengaruh perilaku taat protokol kesehatan terhadap tingkat stres memiliki nilai signifikansi 0,047 yang menyatakan bahwa perilaku taat protokol kesehatan memiliki hubungan yang signifikan terhadap tingkat stres, yang artinya hipotesis minor kedua penelitian ini diterima. Penelitian yang dilakukan oleh Lubis, (2021) menyatakan bahwa perilaku taat protokol kesehatan kurang memiliki peran terhadap tingkat stres mahasiswa pada saat pembelajaran jarak jauh yang dilakukan untuk mengurangi penyebaran covid-19. Hipotesis kedua penelitian ini diterima karena, perilaku taat protokol kesehatan memiliki pengaruh pada penurunan tingkat stres, yang dalam hal ini berkaitan pada masa pandemi, dimana untuk pencegahan penularan covid-19 ini salah satunya dengan menjalankan perilaku taat protokol kesehatan. Adanya aturan dan kesadaran dari siswa untuk menjaga kesehatan pada masa pandemi ini, membuat siswa lebih mampu menjalankan aturan perilaku taat protokol kesehatan agar tidak tertular oleh virus covid-19. Siswa SMP biasanya masih dalam pengawasan ketat dari orangtuanya, belum sepenuhnya dapat berkegiatan secara mandiri, jadi dapat dikatakan bahwa mereka masih mudah untuk diatur. Melalui penelitian yang dilakukan oleh Lubis, (2021) yang menyatakan bahwa tidak terdapat hubungan

signifikan antara perilaku taat protokol kesehatan dengan tingkat stres, karena pada hal ini subjek yang digunakan yaitu mahasiswa, dimana aktifitas mereka banyak yang dilakukan secara lebih mandiri, dan banyak kegiatan yang berkaitan dengan orang-orang diluar, yang mana secara tidak langsung mereka tidak sepenuhnya dalam pengawasan orang-orang terdekat, jadi masih ada yang bertindak kurang taat pada aturan.

Hipotesis minor ketiga, pengaruh strategi koping stres terhadap tingkat stres memiliki nilai signifikansi 0,460, yang menyatakan bahwa strategi koping stres tidak memiliki hubungan yang signifikan terhadap tingkat stres, yang artinya hipotesis ketiga penelitian ini ditolak. Penelitian yang dilakukan oleh Sinaga, (2019) yang mengungkapkan bahwa stres merupakan salah satu hal yang mempengaruhi terbentuknya koping stres, dan setiap individu memiliki cara masing-masing untuk mengatasi stres tersebut. Hipotesis ketiga ini ditolak karena, pada masa pandemi terdapat beberapa kali perubahan peraturan terutama bidang pendidikan, perubahan aturan yang terjadi secara mendadak tersebut membuat siswa mengalami tekanan mental, yang mungkin terjadi karena siswa tidak mampu menjalankan aturan dengan baik dan tidak mampu beradaptasi dengan perubahan yang ada. Kemampuan koping stres sendiri harus dimulai dari diri sendiri, apabila dari dalam diri tidak memiliki kemampuan koping stres, tidak mampu menjaga emosi dan melewati tekanan atau masalah yang ada, maka akan mempengaruhi kesehatan mental mereka, dimana apabila terus berlanjut akan menyebabkan stres pada siswa.

Hasil dari R2 didapatkan bahwa ketiga variabel bebas memiliki pengaruh sebesar 2,8% terhadap variabel terikat, yang dimana dapat dinyatakan bahwa 7,2% lainnya, disebabkan oleh faktor-faktor diluar penelitian.

Hasil yang didapatkan dari kategorisasi pada variabel tingkat stres menunjukkan bahwa siswa memiliki tingkat stres yang berada pada kategori sedang, dengan frekuensi 46,5%. Kedua, pada variabel dukungan sosial menunjukkan bahwa siswa memiliki tingkat stres yang berada pada kategori sangat tinggi, dengan frekuensi 44,8%.

4. PENUTUP

Kesimpulan pertama dari penelitian ini menunjukkan bahwa antara variabel dukungan sosial, perilaku taat protokol kesehatan, dan koping stres tidak memiliki peran yang signifikan dengan variabel tingkat stres. Kedua, menunjukkan hasil tidak terdapat peran signifikan antara variabel dukungan sosial terhadap tingkat stres pada siswa SMP saat pandemi *covid-19*. Ketiga, menunjukkan hasil bahwa terdapat peran positif yang signifikan antara variabel perilaku taat protokol kesehatan terhadap tingkat stres pada siswa SMP saat pandemi *covid-*

19. Keempat, menunjukkan hasil bahwa tidak terdapat peran yang signifikan antara variabel strategi koping stres terhadap tingkat stres pada siswa SMP saat pandemi *covid-19*. Dari keempat hipotesis yang diajukan oleh peneliti, terdapat satu hipotesis yang diterima, dan tiga hipotesis yang ditolak. Sumbangan efektif dari ketiga variabel bebas yaitu dukungan sosial, perilaku taat protokol kesehatan, dan strategi koping stres terhadap variabel terikat tingkat stres yaitu $R^2 = 0,028$ atau 2,8%.

Berdasarkan penjelasan diatas, maka dari itu peneliti akan memberikan beberapa saran, yang ditujukan pada siswa, pihak sekolah, dan untuk peneliti selanjutnya. Pertama, untuk saran yang akan diberikan pada siswa yaitu, siswa perlu belajar untuk memahami keadaan diri sendiri, keadaan yang dimaksud berkaitan dengan aturan dan tuntutan yang diterima siswa di lingkungan sekolah, rumah, maupun masyarakat, apabila tuntutan tersebut membuat siswa tertekan dan mungkin menimbulkan stres, maka jangan takut untuk membicarakan dan meminta dukungan sosial pada orang-orang terdekat, selain itu diharapkan siswa masih mampu untuk menjalankan perilaku taat protokol kesehatan dan strategi koping stres, untuk membantu menekan tingkat stres pada siswa. Kedua, saran yang akan diberikan pada pihak sekolah yaitu diharapkan di era endemik ini, mampu mengembangkan sistem pembelajaran di sekolah yang dapat menciptakan suasana belajar yang nyaman pada siswa, sehingga dapat menekan timbulnya stres pada siswa. Saran ketiga yang ditujukan untuk peneliti selanjutnya yaitu, 1) teliti dan lebih perhatikan jumlah aitem yang akan diberikan, jangan terlalu banyak karena dapat membuat pengisian kuesioner yang dilakukan responden tidak maksimal, 2) untuk penelitian selanjutnya, diharapkan mampu melakukan pengambilan data responden secara langsung di sekolah. Untuk peneliti selanjutnya, dihadapkan mampu menganalisis lagi indikator-indikator dari keempat skala diatas yaitu tingkat stres, dukungan sosial, perilaku taat protokol kesehatan, dan strategi koping stres yang terdapat pada penelitian ini dapat diteliti dan ditinjau ulang lagi, dan dapat dijadikan sebagai gambaran dan disesuaikan dengan kondisi peneliti selanjutnya.

DAFTAR PUSTAKA

- Al-Miraza, A. R. (2021). *Strategi koping, stres, dan kecemasan pada mahasiswa universitas sumatera utara dalam masa new normal covid-19* [Universitas Sumatera Utara]. <https://repositori.usu.ac.id/bitstream/handle/123456789/44375/161301157.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Almaqassary, A. (2022). *Faktor yang mempengaruhi coping stress*. Jobseeker. <https://jobseeker.id/post/view/10002-faktor-yang-mempengaruhi-coping-stress.html>
- Atkinson, Smith, & Dkk. (2000). *Stres pada remaja* (13th ed.). Harcourt college publishing.

[https://repository.usu.ac.id/bitstream/handle/123456789/3637/132316815\(1\).pdf;jsessionid=CA74F0459907B8A843ABBA062CCE659E?sequence=1](https://repository.usu.ac.id/bitstream/handle/123456789/3637/132316815(1).pdf;jsessionid=CA74F0459907B8A843ABBA062CCE659E?sequence=1)

- Carver, C. (1977). You want to measure coping but your protocol's too long: Consider the Brief COPE. *International Journal of Behaviour Medicine*, 4 (1), 92–100.
- Clabaugh, A., Duque, J. F., & Fields, L. J. (2021). Academic Stress and Emotional Well-Being in United States College Students Following Onset of the COVID-1. *Frontiers in Psychology*, 12(March), 1–8. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.628787>
- Cohen, & Syme. (1985). *Social Support and Health*. Academic Press.
- Hernawati, N. (2006). Tingkat stres dan strategi coping menghadapi stres pada mahasiswa tingkat persiapan bersama tahun akademik 2005/2006. *Jurnal Pertanian Indonesia*, 11(2), 1–7. <https://core.ac.uk/download/pdf/295534138.pdf>
- Kompas. (2022, January). Masuk sekolah lagi, ini aturan PTM baerlaku mulai awal tahun 2022. *Kontan.Co.Id*.
- Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). Stress, appraisal, and coping. In *Springer publishing company*.
https://books.google.co.id/books?id=t3zPqTnRjX0C&dq=wrong+diet+pills&source=gbs_navlinks_s
- Lestari, S. (2022). *Pengaruh sistem pembelajaran luring dan daring terhadap tingkat stres siswa sekolah dasar di sdit nurul amal pondok cabe pada saat pandemi* [UIN Syarif hidayatullah Jakarta].
https://repository.uinjkt.ac.id/dspace/bitstream/123456789/59673/1/SKRIPSI_SINDI_LESTARI_WATERMARK.pdf
- Lubis, H. (2021). Stres akademik mahasiswa dalam melaksanakan kuliah daring selama masa pandemi covid 19. *Psikostudia : Jurnal Psikologi*, 10(1), 31. <https://doi.org/10.30872/psikostudia.v10i1.5454>
- Maknolia, Y., & Rahmawati, D. (2021). Pola komunikasi transendental di masa pandemi covid-19 sebagai usaha menjaga kesehatan diri. *Jurnal Mutakallimin : Jurnal Ilmu Komunikasi*, 4(2), 1–9. <https://doi.org/10.31602/jm.v4i2.5924>
- Maryam, S. (2017). Strategi coping: teori dan sumberdayanya. *Jurnal Konseling Andi Matappa*, 1(2), 101–107. <https://doi.org/http://dx.doi.org/10.31100/jurkam.v1i2.12>
- Munandar, A. (2008). *Psikologi industri dan organisasi*. Jakarta: UI-Press.
- Notoatmodjo, S. (2011). *Metode penelitian perilaku kesehatan*. Kampusmerdeka.
<https://stikesdhs.ac.id/metode-penelitian-perilaku-kesehatan/>
- Putri, J. M. M. (2021). Hubungan antara dukungan sosial dengan stress akademik pada siswa

SMA sederajat di masa pandemi covid-19. *Skripsi Universitas Muhammadiyah Malang*, 1–50.

- Raharjo, B. (2020, October). Satgas: perilaku taat protokol kesehatan paling penting. *Republika*. <https://www.republika.co.id/berita/qi4pke415/satgas-perilaku-taat-protokol-kesehatan-paling-penting>
- Rochmawati, D. H. (2014). Management stress. In *Majalah ilmiah sultan agung* (pp. 55–70). http://research.unissula.ac.id/file/publikasi/210998006/1150MANAJEMEN_STRESS_JAVA_FIX.pdf
- Sarafino, E. ., & Smith, T. W. (2011). *Health pshychology biopsychosocial interactions* (7th ed.). Library of congress cataloging-in-publication data. [https://nibmehub.com/opac-service/pdf/read/Health Psychology Biopsychosocial Interactions- Sarafino- E.P. 7ed.pdf](https://nibmehub.com/opac-service/pdf/read/Health_Psychology_Biopsychosocial_Interactions- Sarafino- E.P. 7ed.pdf)
- Sinaga, F. P. (2019). *Hubungan strategi koping dengan tingkat stres pada siswi di asrama santa theresia Medan tahun 2019* [Stikes Santa Elisabeth Medan]. <https://repository.stikeselisabethmedan.ac.id/wp-content/uploads/2019/08/FEBY-PRISCILLA-SINAGA-032015016.pdf>
- Smet, B. (1994). *Psikologi kesehatan*. Jakarta: PT Grasindo.
- Sulastri, M. R. (2021). *Kepatuhan masyarakat dalam penerapan 5m sebagai pencegahan penularan covid-19 di puskesmas kadungora kabupaten garut* [Universitas Bhakti Kencana]. <http://repository.bku.ac.id/xmlui/bitstream/handle/123456789/2920/1.MARSYA ROSYVA SULASTRI BK117022-1-84.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Sulistyowati, M. (2016). Hubungan self efficacy dengan stres mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi. *Skripsi Universitas Muhammadiyah Malang, III(2)*, 2016.
- Wang, X., & Cai, L. (2014). Social support moderates stress effects on depression. *International Journal of Mental Health Systems*, 8(1), 1–5. <https://doi.org/10.1186/1752-4458-8-41>
- Wulandari, A. A. S., Kamayani, M. O. A., & Devi, N. L. P. S. (2021). Hubungan Dukungan Sosial Dengan Stres Saat Pembelajaran Daring Pada Mahasiswa Kedokteran Universitas Udayana. *Coping: Community of Publishing in Nursing*, 9(6), 691. <https://doi.org/10.24843/coping.2021.v09.i06.p08>
- Zimet, G. D. (1988). The multidimensional scale of perceived social support. *Journal of Personality Assessment*, 52(1), 30–41. https://doi.org/10.1207/s15327752jpa5201_2