

## PENDAHULUAN

*Coronavirus* merupakan virus yang dapat menyerang saluran pernafasan manusia, virus yang lebih dikenal dengan sebutan *Covid-19* ini ditemukan pertama kali di kota Wuhan, China pada akhir bulan Desember tahun 2019 dan ditetapkan sebagai *Global Emergency* atau pandemi pada 11 Februari 2020 oleh WHO (Handayani et al., 2020). Di Indonesia kasus terdeteksi *Covid-19* pertama kali pada 2 Maret 2020, dan hingga Juni 2020 kasus meningkat hingga berjumlah 31.186 yang terkonfirmasi terdampak virus *Covid-19* (Sabiila, 2022). Dari beberapa penelitian yang dilakukan pada siswa di Amerika Serikat, diketahui bahwa beberapa permasalahan yang diakibatkan dari adanya *Covid-19* yaitu meningkatnya stres, kecemasan, depresi, bahkan sampai kasus bunuh diri (Clabaugh et al., 2021). Sudah 2 tahun lebih virus *Covid-19* melanda seluruh dunia dan sampai saat ini tidak kunjung usai, Wiku Adisasmito yang merupakan satgas penanganan *Covid-19* membuat pernyataan bahwa *Covid-19* akan berubah statusnya dari pandemi menjadi endemik (Rosa, 2021). Endemik merupakan masa dimana terdapat suatu penyakit yang akan selalu ada pada suatu wilayah atau daerah tertentu (Solahudin, 2021).

Terkait dengan beberapa pernyataan diatas, pemerintah Indonesia mengeluarkan Peraturan Pemerintahan Republik Indonesia Nomor 21 Tahun 2020, dimana didalamnya membahas mengenai pemberlakuan Pembatasan Sosial Berskala Besar (PSBB) dalam rangka mempercepat penanganan Covid-19, peraturan ini diterapkan pada seluruh sektor yang ada, tanpa terkecuali sektor pendidikan yang pada hal ini kaitannya dengan aturan untuk meliburkan sekolah. Dalam rangka mengurangi kasus penyebaran *Covid-19* di Indonesia, maka Kemendikbud mengeluarkan Surat Edaran Nomor 4 Tahun 2020 yang didalamnya terdapat salah satu aturan yang membahas mengenai pencegahan penularan Covid-19 di dunia pendidikan, dan karena itu pembelajaran yang sebelumnya dilaksanakan *offline* di sekolah, pada masa pandemi berubah menjadi pembelajaran *online* atau daring yang dimana pembelajaran akan dilakukan dirumah (Menteri Pendidikan dan Kebudayaan Republik Indonesia, 2020). Dari pelaksanaan pembelajaran secara daring ini memunculkan berbagai tantangan, yaitu kurangnya keahlian dalam menggunakan teknologi, masih terdapat siswa

yang belum memiliki *handphone* dan laptop, biaya untuk membeli kuota internet, tempat tinggal yang jauh dari jangkauan internet, dan sebagainya (Harnani, 2020). Pada akhir tahun 2021 setelah kasus covid mulai menurun, terdapat Surat Keputusan Bersama (SKB) yang disusun oleh 4 menteri, yaitu menteri kesehatan, menteri dalam negeri, mendikbudristek. Dalam surat tersebut menyatakan bahwa pada awal tahun 2022 sekolah sudah dapat melaksanakan kegiatan PTM atau pembelajaran tatap muka 100% akan tetapi masih perlu adanya syarat yang harus diterapkan, yaitu sekolah harus mempunyai fasilitas untuk siswa cuci tangan, sabun cuci tangan, toilet dengan air mengalir yang bersih, selain itu sekolah harus tetap menerapkan protokol kesehatan seperti tetap memakai masker di dalam kelas saat melakukan proses pembelajaran Kompas, (2022).

Terkait beberapa pernyataan diatas yang menjelaskan banyak perubahan dari metode pendidikan yang semula dilaksanakan *offline* sebelum pandemi, menjadi *online* dimasa pandemi, dan kembali lagi ke metode *offline*. Terdapat beberapa riset yang memperlihatkan adanya permasalahan pada siswa selama melaksanakan kegiatan pembelajaran daring dan luring di masa pandemi. Pertama penelitian yang dilakukan oleh Khairunisa, (2021) di Las Vegas Amerika Serikat yang menemukan bahwa terdapat banyak remaja yang memiliki masalah terkait mental mereka, mulai awal pandemi terdapat 19 kasus bunuh diri, hal ini disebabkan karena banyak siswa yang merasakan depresi dikarenakan penutupan sekolah akibat Covid-19. Lalu selain penelitian yang dilakukan di Amerika, terdapat pula penelitian dari Indonesia yang dilakukan oleh Wibowo & Permata, (2021) di SMP Islam Miftakhul Huda, Pakis Aji, kabupaten Jepara, dengan menggunakan sampel sebanyak 156 siswa. Dari penelitian tersebut, didapatkan hasil bahwa remaja pada SMP Islam Miftakhul Huda berada pada kategori tingkat stres sedang, dengan presentase 36,5% pada 57 responden laki-laki, presentase 51,3% pada 80 responden perempuan. Penelitian selanjutnya, dilakukan oleh Sindi Lestari, (2022) di SDIT Nurul Amal, dengan menggunakan sampel sebanyak 52 siswa, pada masa pembelajaran luring penelitian menghasilkan sebanyak 2 siswa (5,56%) berada pada tingkat stres normal, 23 siswa (63,89%) berada pada tingkat stres ringan, 11 siswa (30,56%) berada pada tingkat stres sedang. Pada masa pembelajaran luring penelitian menghasilkan sebanyak 15

siswa (93,75%) berada pada tingkat stres sedang, dan 1 siswa (6,25%) berada pada tingkat stres berat.

Dari data diatas, 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, (2000) menyatakan stres merupakan suatu stimulus yang muncul dari individu, dimana dapat meningkatkan ketegangan pada diri individu. Dari berbagai pernyataan mengenai stres tersebut, 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.

Stres menurut Selye dalam Rice, (1987) masuk dalam 2 golongan, golongan pertama yaitu distress yang merupakan stres negatif, individu biasanya mengalami kecemasan, takut, gelisah, khawatir, yang dimana hal ini membuat individu ingin menghindarinya, golongan kedua yaitu eustress yang merupakan stres positif, individu disini akan merasakan kesenangan terhadap suatu pengalaman yang positif. Pada penelitian kali ini, peneliti akan membahas mengenai distress atau stres negatif yang dialami oleh remaja khususnya pada siswa SMP.

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 ketidaktegasan. 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 dukungan yang berasal dari orang lain, yang ditujukan pada individu sebagai bentuk kepedulian dan perhatian, untuk membantu individu tersebut dalam mengatasi permasalahan. 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 tersebut, 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 (Angelica & Tambunan, 2021). 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-extrovert*, 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 diatas, maka dukungan sosial, perilaku taat protokol kesehatan, dan strategi koping stres dapat mempengaruhi tingkat stres pada individu kaitannya dengan menekan atau mengurangi dampak negatif akibat pembelajaran daring yang diselenggarakan 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 teoritis dari penelitian ini yang pertama 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*. Lalu manfaat praktis dari penelitian ini yaitu: 1). Bagi siswa, dapat meningkatkan pemahaman siswa mengenai peran dukungan sosial, perilaku taat protokol kesehatan, dan strategi koping stres terhadap tingkat stres pada siswa SMP selama pembelajaran di sekolah saat pandemi *covid-19*, 2). Bagi sekolah, sebagai bahan kontribusi ilmu pengetahuan dan bahan bacaan bagi siswa di SMP N 1 Tasikmadu, 3). Bagi peneliti selanjutnya, yang dapat digunakan untuk referensi dan juga perbandingan penelitian selanjutnya.

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 dengan tingkat stres pada siswa SMP saat pandemi *covid-19*, (2). Terdapat peran antara perilaku taat protokol kesehatan dengan tingkat stres pada siswa SMP saat pandemi *covid-19*, (3). Terdapat peran antara strategi koping stres dengan tingkat stress pada siswa SMP saat pandemi *covid-19*.