

Persepsi Remaja Tentang Strategi *Coping* Stres di masa Pandemi Covid-19

Siti Nikmatu Solicha^{1*}, Nida Amalia²

^{1,2}Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur, Samarinda, Indonesia.

*Kontak Email: nikmah365@gmail.com

Diterima:19/07/21

Revisi:04/10/21

Diterbitkan: 19/04/22

Abstrak

Tujuan studi:Menggali lebih mendalam mengenai persepsi remaja tentang Strategi *Coping* Stres pada Remaja yang terkonfirmasi positif Covid-19 di Kalimantan Timur

Metodologi:Penelitian ini menggunakan metode penelitian kualitatif dengan menggunakan pendekatan fenomenologi. Sampel dipilih sesuai dengan kriteria penelitian dengan menggunakan metode *purposive sampling* dan *snowball sampling*. dalam penelitian ini pengumpulan data menggunakan wawancara mendalam (*in-depth interview*) dan observasi Non Partisipan. Analisis data pada penelitian ini menggunakan studi interaktif mencakup pengumpulan data, reduksi data, dan penarikan kesimpulan.

Hasil:Penelitian ini mendapatkan hasil yaitu persepsi remaja tentang strategi *coping* stres dimasa pandemi covid-19

Manfaat:Hasil penelitian ini dapat menjadisebuah masukan serta informasi kepada remaja mengenai penanganan dalam mengurangi stres dengan melakukan strategi coping.

Abstract

Purpose of study:Digging deeper into the perception of teenagers about the Stress Coping Strategy for Adolescents who were confirmed positive for Covid-19 in East Kalimantan.

Methodology:This study uses a qualitative research method by using a phenomenological. The sample was selected according to the research criteria by using purposive sampling and snowball sampling. In this study, data were collected using in-depth interviews and non-participant observation. Analysis of the data in this study using interactive analysis includes data collection, data reduction, and drawing conclusions.

Results:This study obtained results, namely adolescents' perceptions of stress coping strategies during the covid-19 pandemic

Applications:The results of this study can be input and information to adolescents about handling in reducing stress by doing coping strategies.

Kata Kunci : *Strategi Coping, Remaja, Stres, Covid-19*

1. PENDAHULUAN

WHO *China Country Office* telah menyampaikan pada akhir Bulan Desember 2019 ditemukan kasus yang disebut *pneumonia* dengan penyebab yang tidak diketahui. Pada Bulan Januari 2020 China telah menyampaikan kasus *pneumonia* dengan penyebab yang tidak diketahui dan dinamakan *coronavirus disease* (COVID-19) yang ditemukan di Kota Wuhan, *coronavirus disease* (COVID-19) telah dipastikan sebagai wabah genting pada status kesehatan masyarakat yang telah merisaukan seluruh dunia oleh karena itu WHO mengingatkan bahwa penyebaran virus tersebut begitu cepat penularannya (Iqbal & Rizqulloh, 2020).

Total kasus terkonfirmasi covid-19 di seluruh dunia pertanggal 26 februari 2021 berjumlah sebanyak 112.649.371 terkonfirmasi positif covid-19 serta kasus kematian yang diakibatkan covid 19 sebanyak 2.501.229 kasus kematian di seluruh dunia (kemenkes RI, 2021). Di Indonesia terdapat total kasus positif covid-19 pertanggal 26 Februari 2021 berjumlah sebanyak 1.322.866 terkonfirmasi positif covid-19 serta total kesembuhan berjumlah 1.128.627 dan total kasus kematian akibat covid-19 sebanyak 35.786 kasus kematian di Indonesia (kemenkes RI, 2021).

Pada masa pandemi ini remaja sangat merasakan dampaknya terutama pada fisik serta psikologinya karena usia remaja sangat mudah terguncang dikarenakan kondisi yang tidak terduga, ketakutan akan tertular virus covid19. Menurut WHO, remaja ialah penduduk usia 10-19 tahun, sedangkan menurut Peraturan Menteri Kesehatan RI Nomor 25 tahun 2014, remaja ialah penduduk rentang usia 10-18 tahun (Diananda, 2019). Di Kalimantan Timur kasus covid-19 pada remaja pada

usia 10-24 tahun, berdasarkan data pada Dinas Kesehatan Provinsi Kaltim terdapat total kasus terkonfirmasi positif covid-19 pada tanggal 05 Mei 2021 sebanyak 11270 dan di Samarinda kasus terkonfirmasi positif pada remaja sebanyak 2003 kasus positif pada remaja (Dinkes Provinsi Kalimantan Timur, 2021).

Banyaknya kasus kematian dan jumlah pasien positif covid-19 hal ini berdampak pada psikologis masyarakat yang merasakan panik, khawatir merasa ketakutan, selalu merasa cemas, stres dan dapat merasakan depresi berat. Hal yang melatarbelakangi hal tersebut karena masyarakat selama adanya pandemi harus selalu di rumah, menjaga jarak serta adanya karantina wilayah (*lockdown*). Dalam menghadapi masa pandemi ini, masyarakat sangat harus melakukan pembiasaan diri dan adaptasi terhadap virus Covid-19 dan ditetapkannya New Normal pada setiap negara. Usaha dalam pembiasaan dirimasyarakat harus membiasakan dalam bidang ekonomi serta pendidikan yang mewajibkan mereka melakukannya dirumah atau *Work From Home*, membiasakan diri dengan keadaan akibat wabah COVID-19 (Sejati, 2021).

Menurut data Organisasi Kesehatan Dunia (WHO), stres yang ditimbulkan selama wabah COVID-19 dapat bermanifestasi sebagai ketakutan dan kecemasan tentang kesehatan pribadi dan kesehatan orang lain. Perubahan pola tidur dan makan yang tidak teratur, kesulitan tidur dan kurangnya perhatian, memperburuk kondisi fisik dengan riwayat penyakit kronis dan gangguan psikologis (WHO, 2019). Data dari Organisasi Kesehatan Dunia menunjukkan bahwa 60% kesehatan mental dunia telah meningkat, dan prevalensi gangguan mental di kalangan remaja (72%) dan orang dewasa (70%) (WHO, 2020). Wabah penyakit menular ini menunjukkan bahwa tekanan psikologis terkait stres terjadi selama pandemi COVID-19 dan dapat menimbulkan berbagai masalah psikologis selama pandemi (Ye et al., 2020).

Prevalensi stres pada mahasiswa dimasa pandemi COVID-19 telah menyebabkan stres dan perubahan pada sikap dan perubahan psikologi yang dialami mahasiswa selama pembelajaran online yaitu sebanyak 22,3% mahasiswa mengalami stres berat karena mereka tidak menyukai pembelajaran online, mahasiswa yang menolak pembelajaran online mereka memiliki stres yang jauh lebih tinggi dengan jumlah tingkat stres 21,5% ringan, 17,8% sedang, dan 21,2% parah (Abdulghani et al., 2020).

Remaja yang menderita stres dapat diatasi dengan melakukan mengatur rasa stress yang diartikan dalam ilmu psikologi yang dikenal sebagai *coping stress strategies*. *Coping* stres adalah suatu usaha yang dapat diterapkan oleh individu untuk meminimalisir, serta dapat mengurangi efek stres yang sedang dirasakan. (Hanifah, 2020).

Strategi *coping* merupakan salah satu upaya yang positif dalam menyingkirkan rasa stres. Hal ini bergantung atas faktor situasi dan individu itu sendiri. Ada yang menerapkan strategi *coping* yang dengan cara mengalihkan, relaksasi, percaya diri, dukungan teman sebaya, menghindari, berdoa, mengkhayal, mendengar musik, bercanda dan lain-lain (Raudha & Tahlil, 2016).

Berdasarkan studi terdahulu yang dilakukan pada mahasiswa UI angkatan 2018 dengan jumlah 10 informan dengan metode *Rapid Assesment Procedure* peneliti menemukan bahwa gejala stres yang dirasakan selama pandemi seperti mudah cemas, mudah gelisah dan jam tidur yang tidak baik, merupakan perilaku *stress* bagi remaja itu sendiri, maka respon yang akan timbul dengan melakukan strategi *coping* harus seimbang agar bisa mengurangi rasa stres yang dapat memicu berbagai permasalahan psikologis. Strategi *coping* merupakan cara dalam menanggulangi stres yang sedang dihadapi (Suwandi, 2020).

Dari uraian latar belakang di atas, peneliti tertarik untuk mengetahui persepsi strategi *coping* stres terhadap stres pada remaja terkonfirmasi positif covid-19. Banyak remaja yang telah mengalami perubahan psikologis selama pandemi covid 19 yang telah menyebabkan semakin meningkatnya permasalahan stres pada remaja.

2. METODOLOGI

Penelitian ini berjudul “Persepsi Remaja Tentang Strategi *Coping* Stres Dimasa Pandemi Covid-19”, pada penelitian ini menggunakan metode penelitian kualitatif menggunakan metode pendekatan fenomenologi untuk mengetahui secara mendalam mengenai pengalaman yang telah diteliti sesuai dengan kondisi dan keadaan. Sampel dipilih sesuai dengan kriteria penelitian dengan menggunakan metode *purposive sampling* dan *snowball sampling*. Dalam penelitian ini pengumpulan data menggunakan wawancara mendalam (*in-depth interview*) dan observasi Non Partisipan. Penelitian dengan menggunakan metode kualitatif desain studi fenomenologi. Fenomenologi adalah pendekatan dalam metode kualitatif. Pendekatan ini berusaha untuk menemukan permasalahan yang ada di kehidupan masyarakat serta mengungkap makna berdasarkan sudut pandang manusia dan pengalaman hidup serta hal-hal yang dirasakan ke serta muncul dalam keadaan kesadaran (Tuffour, 2017).

Populasi adalah target peneliti untuk mendapatkan hasil penelitian dalam penelitian ini populasi adalah remaja yang terkonfirmasi positif Covid-19 di Kalimantan Timur. Remaja yang telah dipilih berasal dari kota Samarinda, Tenggarong, Penajam Paser Utara. Sampel pada penelitian kualitatif akan dijadikan informan utama dalam penelitian dan akan memiliki informan kunci dan informan pendukung. Sampel dipilih menggunakan metode *purposive sampling* dengan memilih sampel

sesuai dengan kriteria peneliti yaitu remaja yang pernah terkonfirmasi positif covid-19 dengan menggunakan metode *snowball sampling* yang telah diperoleh dari hasil proses bergantian dari satu informan ke informan lainnya.

Analisis data adalah proses pengelolaan data atau penyederhanaan suatu data yang memiliki tujuan dalam menemukan informasi. Dalam penelitian ini peneliti menggunakan teknik analisis kualitatif model interaktif sebagai berikut:

2.1 Data Collection (Pengumpulan Data)

Pada penelitian kualitatif ini sangat mengutamakan sebuah pengamatan atau wawancara mendalam untuk pengumpulan data di lapangan. peneliti akan membuat catatan lapangan yang berisi tentang hasil yang diperoleh selama kegiatan di lapangan dengan melakukan wawancara mendalam. Pada penelitian kualitatif ini sangat dibutuhkan pencatatan, catatan kegiatan merupakan catatan yang berisikan apa yang telah didengar, dilihat, dirasakan, dialami dan pemikiran peneliti saat melakukan pengumpulan informasi data. Dalam penelitian ini informasi diperoleh melalui wawancara mendalam dengan beberapa informan.

2.2 Data Reduction (Reduksi Data)

Reduksi data adalah sebuah mekanisme penyaringan data atau bisa disebut dengan penyederhanaan dari hasil wawancara mendalam yang dilakukan peneliti. Cara untuk melakukan reduksi data ini ialah dengan cara mendengarkan serta melihat kembali catatan selama di lapangan dan mendengarkan kembali rekaman suara dari sumber informan lalu peneliti akan menyusun penelitian sesuai dengan pola-pola yang akan digolongkan sehingga terlihat lebih jelas serta peneliti akan membagikan proses data yang telah dipilih (*living in*) dan data yang akan terbuang (*living out*) dari hasil yang dilakukan saat wawancara mendalam.

2.3 Data Display (Penyajian Data)

Penyajian data untuk penelitian kualitatif dibentuk dengan naratif, dalam penelitian ini akan disesuaikan dengan jenis data yang telah dikumpulkan dari hasil reduksi data saat proses melakukan wawancara mendalam (*in-depth interview*) hasil penelitian akan dijelaskan dengan kalimat-kalimat yang mudah dipahami dan dapat diambil kesimpulannya.

2.4 Verifikasi dan simpulan data

Langkah terakhir dalam proses analisis penelitian ini adalah verifikasi data dan simpulan yaitu dimana proses pengujian untuk mendapatkan hasil kebenaran data yang telah dikumpulkan dengan mencocokkan kembali data dengan hasil catatan peneliti yang telah dibuat saat proses kesimpulan diawal saat pengumpulan data dan selanjutnya data verifikasi ini akan menjadikan tahap akhir sebagai kesimpulan dalam penelitian.

3 HASIL DAN DISKUSI

3.1 Pengetahuan Tentang Covid-19

Pengetahuan ialah hasil tahu dimana sering terjadi saat setelah manusia saat melakukan pengindraan kepada suatu objek. Pengindraan ini seperti pengelihatan, pendengaran, penciuman, indra perasa serta meraba. Pada sebagian manusia mendapatkan pengetahuan melalui indra pengelihatan serta pendengaran (Notoatmodjo, 2013).

Berdasarkan hasil wawancara telah didapatkan hasil dalam penelitian ini yaitu remaja pada penelitian ini berasal dari remaja yang bertempat tinggal di Kalimantan Timur yang mengalami terkonfirmasi positif covid-19 memiliki pengetahuan bahwa covid-19 adalah virus yang menyebar sangat cepat dan mewabah yang menular dari manusia ke manusia dan menyebabkan kematian. Dalam hal ini pun sejalan dengan hasil penelitian yang telah dilakukan oleh (Susilo et al., 2020) covid-19 adalah penyakit baru dan menyebabkan pandemi sebab penyakit ini penularannya sangat cepat dan menyebabkan kematian.

Wawancara mendalam dilakukan kepada informan utama, informan kunci dan pendukung. Informan kunci yaitu orang tua dan kekasih serta informan pendukung ialah teman dekat dari informan utama. Hasil wawancara mendalam mendapatkan hasil bahwa pengetahuan mereka mengenai covid-19 dapat dikatakan cukup baik dapat dilihat pada bagian hasil wawancara mendalam informan utama dan kunci pun menjawab dengan baik.

3.2 Pengetahuan Tentang Stres

Pengetahuan seseorang sangat berdampak pada beberapa faktor, yaitu seperti tingkat pendidikan, pekerjaan, umur, faktor lingkungan dan faktor social budaya (Purnamasari & Ell Raharyani, 2020).

Stres adalah tindakan atau respon pada psikologi pada manusia ketika mengalami hal-hal yang tidak biasa atau mengalami suatu masalah yang tidak ditemukan jalan keluar. Stres ini dapat disebabkan oleh faktor dari dalam maupun

dari luar diri individu. Faktor dari dalam misalnya kondisi fisik, motivasi dan tipe kepribadian. Faktor dari luar dapat berasal dari permasalahan keluarga, stres akademik, dan masalah keuangan (Atziza, 2015).

Respon remaja terhadap stres yang dirasakan memiliki penilaian masing-masing individu dalam menyikapi permasalahan yang sedang dihadapi, remaja mengembangkan perilaku dalam mengurangi stres dengan cara efektif dan positif dengan mengelola stres dengan perilaku yang dianggap baik (Markova & Nikitskaya, 2017).

Berdasarkan dari hasil wawancara mendalam didapatkan hasil mengenai stres dalam penelitian ini yaitu remaja yang telah terkonfirmasi covid-19 dan memiliki pengetahuan mengenai stres bahwa stres adalah rasa tertekan, gangguan psikologis dan ada pula yang menyebutkan bahwa stres ini seperti gangguan mental. Hal ini pun sesuai dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Musradinur juga telah menyatakan bahwa stres adalah keadaan dimana stres selalu dirasakan dalam kehidupan sehari-hari dimana dapat memberikan ketidaknyamanan karena merasa selalu tertekan (Musradinur, 2016).

Wawancara mendalam dilakukan kepada informan untuk hasil wawancara mendalam mendapatkan hasil bahwa pengetahuan seluruh informan mengenai stres dapat dikatakan sangat baik.

3.3 Persepsi Tentang Strategi Penanganan Dalam Mengurangi Stres (Strategi Coping)

Persepsi ialah suatu proses dalam pemberian makna pemahaman dari stimulus yang telah diterima oleh setiap individu serta banyak faktor internal dan eksternal pada setiap individu tersebut (Fuady et al., 2017).

Coping stress strategies adalah bentuk aktivitas yang bias untuk meminimalisir stres dan meluaskan keterampilan mengatasi stres melalui proses kognitif dan perilaku. Mengatasi stres adalah perilaku yang dapat ditanggung, dikendalikan dan dikurangi oleh individu dari dampak stres. Individu dapat menggabungkan strategi perilaku dan psikologi (Cummings & Kouros, 2008).

Berdasarkan hasil wawancara mendalam dengan remaja yang telah terkonfirmasi positif covid-19 mendapatkan hasil bahwa informan menyatakan persepsi mengenai strategi penanganan dalam mengurangi stres (*strategic coping*) adalah penanganan untuk mengurangi stres agar tidak merasakan stres yang berlebih saat melakukan isolasi mandiri atau karantina serta menghadapi rasa stres dengan baik selama positif covid-19. Hal ini sejalan dengan hasil penelitian (Fitriani & Kembangkasih, 2020).

Terdapat 2 jenis strategi coping yang dapat dilakukan, yaitu: *Problem focused coping* dan *Emotional focused coping*. *Problem focused coping* adalah strategi coping yang digunakan untuk menghilangkan atau mengubah stres itu sendiri, atau ketika individu menghilangkan stres atau mengurangi pengaruh rasa stres yang dialami melalui tindakan individu. *Emotional focused coping* adalah Strategi yang melibatkan perubahan suatu perasaan atau respons emosional seseorang terhadap penyebab stres. Strategi ini mengurangi dampak emosional dari stres dan memungkinkan memecahkan masalah dengan lebih efektif.

Informan utama melakukan tindakan strategi penanganan untuk meminimalisir stres selama menjalankan karantina dan isolasi, remaja melakukan kegiatan seperti bermain hp, menonton drama favorit dan menonton parody lucu agar mood mereka kembali. Berdasarkan hasil wawancara mendalam bahwa seluruh remaja menggunakan strategi *Problem Focused Coping* dalam meminimalisir stres selama menjalankan karantina dan isolasi mandiri, remaja melakukan perubahan dengan mengalihkan masalah kepada hal-hal melalui tindakan yang disenangi. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Rofik et al., 2020) strategi *emotion focused coping* adalah cara terbaik yang bisa diterapkan untuk meningkatkan kemampuan mengontrol rasa stres selama aanya pandemi.

Sedangkan untuk hasil dari pengetahuan mengenai persepsi strategi penanganan dalam mengurangi stres menurut informan kunci dan pendukung bahwa strategi penanganan dalam mengurangi stress adalah perilaku untuk meminimalisir agar subjek tidak merasakan stres selama melakukan isolasi dan karantina mandiri. Hal ini sejalan dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh (Hanifah, 2020) bahwa Hal ini sangat berguna untuk menyingkirkan berbagai masalah yang nyata dan tidak realistis. Coping adalah untuk mengurangi, mengatasi dan melawan perilaku dan upaya kognitif.

Persepsi dari informan kunci bahwa remaja yang telah melakukan strategi penanganan dalam mengurangi stres selama terkonfirmasi positif covid-19 mereka menanggapi bahwa remaja yang telah melakukan strategi untuk dirinya dalam meminimalisir rasa stres dengan kegiatan yang mereka lakukan adalah baik dan sangat bagus karena sangat membantu dalam pemulihan untuk penyembuhan covid-19.

Saat menjalankan isolasi serta karantina remaja yang terkonfirmasi positif covid-19 selalu mendapat dukungan dari orang terdekat, hasil wawancara mendalam bersama informan pendukung bahwa bantuan yang telah mereka berikan kepada remaja yang sedang menjalankan isolasi serta karantina seperti memberikan dukungan secara langsung melalui virtual

video call untuk menghibur, memberikan semangat untuk selalu yakin bahwa akan sembuh maka remaja selalu berfikir positif dan membuat imun tubuh akan membaik serta mempercepat kesembuhan.

Hasil wawancara persepsi pengetahuan mengenai strategi penanganan dalam mengurangi stres yang telah dilakukan kepada seluruh informan hasil dalam penelitian ini pengetahuan dalam strategi penanganan dalam mengurangi stres (*strategic coping*) cukup baik dapat dilihat pada bagian hasil wawancara mendalam informan utama dan kunci pun menjawab dengan baik.

Pada penelitian ini remaja yang terkonfirmasi covid-19 melakukan strategi penanganan dalam mengurangi stres remaja menerapkan strategi *Problem Focused Coping* untuk meminimalisir stres yang sedang dirasakan, remaja pada penelitian ini selalu mendapatkan dukungan dari keluarga dan teman dekat.

3.4 Gejala Fisik Selama Terkonfirmasi Covid-19

Gejala fisik adalah suatu kondisi yang terganggu secara fisik yang disebabkan oleh suatu penyakit. Gejala fisik yang dialami oleh remaja yang terkonfirmasi positif covid-19 mereka merasakan demam, sesak pada bagian dada dan mengalami ngilu pada tulang dan sendi-sendi, hilangnya indra penciuman dan indra perasa yang membuat nafsu makan mereka turun. Salah satu informan utama mengalami nafas terengah-engah seperti habis berlari jauh sehingga merasakan nafas sesak. Hal ini sejalan dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh (Kangdra, 2021) bahwa pasien yang mengalami gejala fisik seperti batuk, demam serta sesak nafas.

Respon yang dirasakan berbeda-beda pada tiap individu yang mengalami gejala fisik yang disebabkan oleh covid-19, hasil dalam penelitian ini bahwa seluruh informan yang terkonfirmasi positif covid-19 mengurangi gejala yang dirasakan dengan mengikuti anjuran minum obat yang telah dijadwalkan oleh dokter untuk mengurangi rasa sakit yang dialami oleh remaja terkonfirmasi positif covid-19.

Hasil wawancara bersama informan kunci dan pendukung mendapatkan hasil bahwa cara mereka membantu remaja yang terkonfirmasi positif covid-19 dengan memberikan dukungan memberikan semangat melalui virtual *video call*. Hal ini sejalan dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh (Rahmatina et al., 2021) bahwa dukungan yang diberikan menjadi suatu hal yang sangat penting bagi pasien positif covid-19 karena hal ini adanya support dari orang-orang terdekat maka membantu pasien terkonfirmasi covid-19 untuk tetap kuat serta semangat menjalankan hari-harinya.

3.5 Gejala Psikolog Selama Terkonfirmasi Covid-19

Dampak psikologis seperti mudah lelah, merasa bosan merupakan tanda pertama yang berperan sentral dalam terjadinya stres berat. Penurunan prestasi pribadi terkait menyebabkan penurunan kesadaran kemampuan dan rasa sukses.

Secara umum perubahan psikologis yang dialami remaja yang terkonfirmasi covid-19 adalah merasa sedih, tidak adanya motivasi, merasa tertekan dan mengalami insomnia serta membutuhkan motivasi. Hasil dalam penelitian ini melalui wawancara mendalam bahwa remaja yang terkonfirmasi positif covid-19 mereka mengalami dampak seperti mudah marah, mudah menangis serta mudah tersinggung dan saat menjalani isolasi mandiri dan karantina, jam tidur menjadi tidak teratur lalu salah satu informan merasakan merindukan anak di rumah. Hal ini pun sejalan dengan hasil penelitian terdahulu yang dilakukan oleh (Aslamiyah & Nurhayati, 2021) bahwa pasien mengalami kehilangan motivasi, terkejut, sedih, tertekan dan insomnia serta mengalami trauma hingga membutuhkan motivasi dan dukungan dari orang terdekat.

Dalam penelitian ini remaja sangat merasakan gejala pada psikologisnya selama terkonfirmasi positif covid-19. Remaja dalam penelitian ini melakukan cara untuk mengatasi gejala psikologi yang sedang dialami. Cara mengatasinya saat sedang merasakan dampak tersebut mereka berusaha berfikir positif dan berusaha tidak memikirkan hal-hal yang tidak baik serta meminum ramuan seperti wedang jahe hal-hal tersebut dilakukan oleh remaja yang terkonfirmasi covid-19 agar membantu dalam pemulihan dari gejala psikologi yang sedang dialami.

Peran orang tua dan sahabat sangat dibutuhkan dalam mengatasi gejala psikologi, hal ini sejalan dengan studi terdahulu yang dilakukan oleh (Aslamiyah & Nurhayati, 2021) bahwa peningkatan motivasi dari dukungan keluarga serta teman dekat sangat diperlukan agar pasien terkonfirmasi positif mempunyai motivasi untuk kembali pulih.

Hasil dalam penelitian ini melalui wawancara mendalam kepada informan kunci yaitu orang tua/kekasih, informan pendukung yaitu teman dekat dari remaja yang mengalami positif covid-19 hasil wawancara menyatakan bahwa cara membantu informan utama dalam menghadapi gejala psikologis mereka membantu dengan cara menenangkan, menghibur serta mengajak bercanda dengan melakukan *video call* bersama informan utama untuk menanyakan kabar cara ini dilakukan agar informan utama merasa mempunyai motivasi agar cepat pulih dan bisa kembali berkumpul dengan keluarga serta teman-teman.

4 KESIMPULAN

Berdasarkan penelitian mengenai persepsi remaja tentang strategi *coping* stres dimasa pandemi covid-19 yang telah dilakukan di beberapa wilayah di Kalimantan Timur yang telah melibatkan informan yang berasal dari beberapa wilayah yang ada di Kalimantan Timur seperti Kota Samarinda, Tenggarong, Penajam Paser telah didapatkan hasil dengan kesimpulan pada pengetahuan mengenai Covid-19 hasil wawancara mendalam mendapatkan hasil bahwa pengetahuan mereka mengenai covid-19 dapat dikatakan cukup baik dapat dilihat pada bagian hasil wawancara mendalam informan utama dan kunci pun menjawab dengan baik.

Pengetahuan Stres dalam penelitian ini seluruh informan memiliki pengetahuan yang baik dalam mendefinisikan stres, informan mengatakan bahwa stres adalah dimana keadaan seseorang yang mengalami mudah marah, mudah sedih dan sangat mudah tersinggung dan mengalami gangguan mental serta gangguan psikologi yang menyebabkan terganggunya seluruh aktivitas yang akhirnya menyebabkan mudah putus asa.

Persepsi Tentang Strategi penanganan Dalam mengurangi stres (Strategi *Coping*) berdasarkan hasil dari wawancara mendalam yang telah dilakukan kepada informan utama, kunci dan pendukung bahwa persepsi mengenai strategi penanganan dalam mengurangi stres atau yang biasa disebut dengan strategi *coping* adalah perilaku untuk meminimalisir stres yang berlebih saat melakukan karantina atau isolasi dapat disimpulkan bahwa seluruh informan memiliki pengetahuan baik dalam menyimpulkan informasi. Dalam penelitian informan kunci bahwa persepsi informan kunci mengenai remaja yang telah melakukan strategi penanganan untuk mengurangi stres selama menjalankan karantina atau isolasi mandiri mereka menanggapi bahwa remaja yang telah melakukan strategi untuk dirinya dalam meminimalisir rasa stres dengan kegiatan yang mereka lakukan adalah baik dan sangat bagus untuk mempercepat penyembuhan dari virus covid-19. Pada penelitian ini remaja yang terkonfirmasi covid-19 melakukan strategi penanganan dalam mengurangi stres dengan menerapkan strategi *Problem Focused Coping* untuk meminimalisir stres yang sedang dirasakan saat menjalani karantina dan isolasi.

Berdasarkan gejala fisik dan psikologi pada remaja terkonfirmasi covid-19 bahwa informan yang mengalami positif covid-19 merasakan gejala fisik seperti indra penciuman dan indra perasa mulai hilang, demam, sesak nafas serta mengalami ngilu pada sendi-sendi. Remaja mengatasi gejala yang dirasakan dengan melakukan memikirkan hal-hal yang baik tidak berperasangka yang buruk serta mendapatkan dukungan dan semangat dari keluarga dan teman dekat. Memberi dukungan serta support kepada remaja yang terkonfirmasi covid-19 sangat baik dalam menjaga kesehatan mental dikarenakan keluarga paling utama dalam membantu memberikan dukungan serta support agar remaja mudah mengontrol diri mereka selama menjalani isolasi dan karantina.

SARAN DAN REKOMENDASI

Berdasarkan hasil dari penelitian dan kesimpulan, maka peneliti ingin menyampaikan saran untuk perbaikan selanjutnya. Bagi universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur penelitian ini diharapkan dapat menjadi acuan dalam penelitian lain dan dapat berguna sebagai penyusunan bagi mahasiswa mengenai Persepsi Remaja Tentang Strategi *Coping* Stres Dimasa Pandemi Covid-19 sebagai referensi dan peneliti lainnya yang ingin melanjutkan penelitian ini dapat menambahkan teknik pengumpulan data menggunakan observasi secara langsung agar menapatkan informasi lebih lengkap dan dapat terlibat secara langsung bersama informan agar mendapatkan hasil yang lebih bermakna.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terimakasih kepada Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur beserta Dosen serta Staff yang telah memberikan dukungan dan juga membantu publikasi dalam menyelesaikan Tugas Akhir Kolaborasi Dosen dan Mahasiswa (KDM).

REFERENSI

- Abdulghani, H. M., Sattar, K., Ahmad, T., & Akram, A. (2020). Association of covid-19 pandemic with undergraduate medical students' perceived stress and coping [response to letter]. *Psychology Research and Behavior Management*, 13, 1101–1102. <https://doi.org/10.2147/PRBM.S292018>
- Aslamiyah, S., & Nurhayati. (2021). Ekonomi Pasien Covid-19 di Kelurahan Dendang, Langkat, Sumatera Utara. *Jurnal Riset Dan Pengabdian Masyarakat*, 1(1), 56–69.
- Atziza, R. (2015). Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Kejadian Stres dalam Pendidikan Kedokteran Factors Influence Stress Incidence in Medical School. *J Agromed Unila*, 2(3), 317–320. <https://joke.kedokteran.unila.ac.id/index.php/agro/article/view/1367>
- Cummings, E. M., & Kouros, C. D. (2008). Stress and Coping. *Encyclopedia of Infant and Early Childhood Development*, 1–3(3), 267–281. <https://doi.org/10.1016/B978-012370877-9.00156-0>
- Diananda, A. (2019). Psikologi Remaja Dan Permasalahannya. *Journal ISTIGHNA*, 1(1), 116–133.

<https://doi.org/10.33853/istighna.v1i1.20>

- Dinkes Provinsi Kalimantan Timur. (2021). *Distribusi Kasus Covid-19 Per Kab/Kota Pada Kelompok Usia Remaja 10-24 Tahun Berdasarkan Data NAR Hingga 05 Mei 2021*. <https://dinkes.kaltimprov.go.id>
- Fitriani, A., & Kembangkasih, A. (2020). Pemberian Pelatihan Webinar Strategi Pengelolaan (Coping) Stres Menghadapi Pandemi Covid-19. *Jurnal Abdimas*, 6(4), 251–259.
- Fuady, I., Arifin, H., & Kuswarno, E. (2017). Factor Analysis That Effect University Student Perception in Untirta About Existence of Region Regulation in Serang City - Analisis Faktor Yang Mempengaruhi Persepsi Mahasiswa Untirta Terhadap Keberadaan Perda Syariah Di Kota Serang. *Jurnal Penelitian Komunikasi Dan Opini Publik*, 21(1), 123770.
- Hanifah, D. (2020). Strategi Coping Stress Saat Kuliah Daring Pada Mahasiswa Psikologi Angkatan 2019 Universitas Andalas. *Jurnal Psikologi Tabularasa*, 15(1), 29–43.
- Iqbal, M., & Rizulloh, L. (2020). Deteksi Dini Kesehatan Mental Akibat Pandemi Covid-19 Pada Unnes Sex Care Community Melalui Metode Self Reporting Questionnaire. *Praxis*, 3(1), 20. <https://doi.org/10.24167/praxis.v3i1.2730>
- Kangdra, W. Y. (2021). *Karakteristik Klinis Dan Faktor Komorbid Pada Pasien Dalam Pengawasan (Pdp) Coronavirus Disease 2019 (Covid-19) Di Rs Mitra Medika Amplas (Vol. 2019)*.
- kemkes RI. (2021). *Situasi Terkini Perkembangan Novel Coronavirus (Covid-19)*. <https://infeksiemerging.kemkes.go.id/situasi-infeksi-emerging/situasi-terkini-perkembangan-coronavirus-disease-covid-19-27-februari-2021>
- Markova, S., & Nikitskaya, E. (2017). Coping strategies of adolescents with deviant behaviour. *International Journal of Adolescence and Youth*, 22(1), 36–46. <https://doi.org/10.1080/02673843.2013.868363>
- Musradinur. (2016). Stres Dan Cara Mengatasinya Dalam Perspektif Psikologi. *JURNAL EDUKASI: Jurnal Bimbingan Konseling*, 2(2), 183. <https://doi.org/10.22373/je.v2i2.815>
- Notoatmodjo, S. (2013). *Pendidikan dan Perilaku Kesehatan*. Rineka Cipta.
- Purnamasari, I., & Ell Raharyani, A. (2020). Tingkat Pengetahuan Dan Perilaku Masyarakat Kabupaten Wonosobo Tentang Covid -19. *Living Islam: Journal of Islamic Discourses*, 3(1), 125.
- Rahmatina, Z., Nugrahaningrum, G. A., Wijayaningsih, A., & Yuwono, S. (2021). Social Support for Families Tested Positive for Covid-19. *Proceeding of Inter-Islamic University Conference on Psychology*, 1(1), 1–8.
- Raudha, R., & Tahlil, T. (2016). Stres dan Strategi Koping pada Mahasiswa Keperawatan. *JIM FKep*, 1(1), 1–7.
- Rofik, M. A., Matulesy, A., & Ul’Haque, S. A. (2020). Penggunaan emotion focused coping dengan resiliensi warga surabaya dalam menghadapi covid-19. *Jurnal Psikologi Indonesia*, 000(1984).
- Sejati, D. S. (2021). *Students ’ Coping Stress During Pandemic Covid-19 : Coping Stress Mahasiswa Pada Saat Pandemi Covid - 19*. 1(1), 1–6.
- Susilo, A., Rumende, C. M., Pitoyo, C. W., Santoso, W. D., Yulianti, M., Herikurniawan, H., Sinto, R., Singh, G., Nainggolan, L., Nelwan, E. J., Chen, L. K., Widhani, A., Wijaya, E., Wicaksana, B., Maksum, M., Annisa, F., Jasirwan, C. O. M., & Yuniastuti, E. (2020). Coronavirus Disease 2019: Tinjauan Literatur Terkini. *Jurnal Penyakit Dalam Indonesia*, 7(1), 45. <https://doi.org/10.7454/jpdi.v7i1.415>
- Suwandi, M. dkk. (2020). *Studi Kualitatif_Gambaran_Stres_dan_Stra*.
- Tuffour, I. (2017). A Critical Overview of Interpretative Phenomenological Analysis: A Contemporary Qualitative Research Approach. *Journal of Healthcare Communications*, 02(04), 1–5. <https://doi.org/10.4172/2472-1654.100093>
- WHO. (2019). *Coping With Stress*. <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/daily-life-coping/managing-stress-anxiety.html>
- WHO. (2020). *Covid-19 disrupting mental health services in most countries,WHO survey*. <https://www.who.int/news/item/05-10-2020-covid-19-disrupting-mental-health-services-in-most-countries-who-survey>
- Ye, Z., Yang, X., Zeng, C., Wang, Y., Shen, Z., Li, X., & Lin, D. (2020). Resilience, Social Support, and Coping as Mediators between COVID-19-related Stressful Experiences and Acute Stress Disorder among College Students in China. *Applied Psychology: Health and Well-Being*, 12(4), 1074–1094. <https://doi.org/10.1111/aphw.12211>