

BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Pada bab ini akan diuraikan hasil penelitian tentang Hubungan Dampak COVID-19 Dengan Kejadian Stres Pada Remaja Di SMA 14 Samarinda. Penelitian dilaksanakan pada tanggal 21-26 April dengan jumlah 153 responden. Pengumpulan data menggunakan instrumen berupa kuesioner yang disebar menggunakan *google form*.

A. Hasil Penelitian

1. Gambaran Umum Lokasi Penelitian

SMA 14 Samarinda terletak di Jl.H,Nuryirwan,M.Si (Ring Road II). SMA 14 Samarinda merupakan satuan pendidikan dengan jenjang SMA di Lok Bahu, Kec. Sungai Kunjang, Kota Samarinda, Kalimantan Timur. Dalam menjalankan kegiatannya, SMA 14 Samarinda berada di bawah naungan Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan.

Visi dari SMA 14 Samarinda adalah mewujudkan generasi berkualitas, terampil berkomunikasi, berakhlak mulia, beriman, bertaqwa, berjiwa mandiri dan cinta lingkungan. Sedangkan misi SMA 14 Samarinda adalah meningkatkan kualitas tenaga pendidikan, mendorong menumbuhkan semangat bersaing, Cerdas, dan kompetitif, lancar berbahasa inggris, arab dan baca al-qur'an, memperdayakan pelaksanaan pendidikan melalui KKG, MGMP, sekolah dan peduli lingkungan.

Gambaran kondisi lingkungan SMA 14 Samarinda berupa bangunan permanen satu lantai terdiri dari ruang guru, ruang kelas, perpustakaan, mushola, ruang UKS, dan toilet.

2. Karakteristik Demografi Responden di SMA 14 Samarinda

Karakteristik responden di SMA 14 Samarinda dapat dilihat dari table dibawah ini.

Tabel 4.1 Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden

No	Karakteristik Responden	Frekuensi	Persentase(%)
1.	Umur		
	15 Tahun	1	0,2%
	16 Tahun	39	25,4%
	17 Tahun	103	67,3%
	18 Tahun	8	5,2%
	19 Tahun	2	1,9%
	Total	153	100%
2.	Jenis Kelamin		
	Laki-laki	69	45,1%
	Perempuan	84	54,9%
	Total	153	100%
3.	Kelas		
	MIPA	82	53,6%
	IPS	71	46,4%
	Total	153	100%

Berdasarkan tabel 4.1 menunjukkan bahwa mayoritas usia responden adalah 17 tahun yaitu sebesar 103 responden (67,3%), sebagian besar responden berjenis kelamin perempuan sebanyak 84 (54,9%) dan mayoritas responden berada di kelas MIPA sebanyak 82 responden (53,6%).

3. Data Khusus

a. Variabel Independen (Dampak COVID-19)

Tabel 4.2 Dampak COVID-19 Pada Remaja Di SMA 14 Samarinda

	Mean	Median	Standar Deviasi	Standar Error	CI.95%	
					Lower	Upper
Dampak COVID-19	35	34	7	548	33,66	35,82

Pada tabel diatas menunjukkan sebagian besar responden mengalami dampak COVID-19 dengan nilai rata-rata 35. Dan dapat dilihat dari nilai kepercayaan yang dipercaya bahwa COVID-19 saat ini memberikan dampak bagi responden sebesar 33,66%-35,82%.

b. Variabel Dependen (Stres)

Berdasarkan hasil perhitungan distribusi statistik stres pada remaja di SMA 14 Samarinda dapat dilihat pada tabel dibawah ini:

Tabel 4.3 Stres Pada Remaja Di SMA 14 Samarinda

	Mean	Median	Standar Deviasi	Standar Error	CI.95%	
					Lower	Upper
Stres	14	14	8	684	12,76	15,46

Pada tabel diatas menunjukkan bahwa kejadian stres pada remaja di SMA 14 Samarinda tidak mengalami stres dengan nilai rata-rata kejadian stres berada diangka 14. Dan dapat dilihat dari nilai kepercayaan bahwa responden tidak mengalami stres dengan nilai kepercayaan sebesar 12,76%-15,46%.

c. Uji Normalitas

Tabel 4.4 Uji Normalitas menggunakan Kolmogorov Smirnov

Kolmogorv Smirnov			
	Statistic	df	Sig.
Dampak COVID-19	.053	153	.200
Stres	.055	146	.200

Berdasarkan tabel 4.4 diatas, hasil uji normalitas data menggunakan Kolmogorov Smirnov pada variabel dampak COVID-19 memiliki nilai signifikan sebesar $0,200 > 0,05$ maka dapat disimpulkan data variabel dampak COVID-19 berdistribusi normal. Pada variabel stres dilakukan transform data dengan melakukan outlier dari 153 responden menjadi 146 responden dengan hasil nilai signifikan sebesar $0,200 > 0,05$ maka dapat disimpulkan data variabel stres berdistribusi normal.

d. Analisa Bivariat

Analisa bivariat untuk mengetahui hubungan antara variabel dependen dengan variabel independen menggunakan uji korelasi pearson product moment.

Tabel 4.5 Hasil analisis hubungan dampak COVID-19 dengan kejadian stres

Dampak COVID-19	Stres	CI.95%		Pearson Correlation	Sig.(2-tailed)	N
		Lower	Upper			
1	1	-.724	-.489	-.612	.000	153

Berdasarkan hasil uji statistik menggunakan perangkat SPSS version 23 yaitu dengan uji pearson product moment didapatkan hasil nilai sig. (2-tailed) antara dampak COVID-19 dengan kejadian stres adalah sebesar $0,000 < 0,05$, yang

berarti terdapat korelasi yang signifikan antara variabel dampak COVID-19 dengan kejadian stres. Berdasarkan hasil korelasi -0,612 maka dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan kuat antara variabel dampak COVID-19 dengan kejadian stres di SMA 14 Samarinda dengan arah hubungan menunjukkan negatif yang artinya semakin tinggi dampak COVID-19 maka semakin rendah kejadian stres. Dengan nilai kepercayaan dari -72% menjadi -48% dipercaya menunjukkan adanya hubungan antar dampak COVID-19 dengan kejadian stres.

B. Pembahasan

1. Karakteristik Responden Di SMA 14 Samarinda

a. Usia

Hasil penelitian menunjukkan dari 153 responden yang terlibat dalam penelitian terbanyak berada pada usia 17 tahun sebanyak 103 (67,3%) responden, usia 15 tahun sebanyak 1 (7%) responden, usia 16 tahun sebanyak 39 (25,5%), usia 18 tahun sebanyak 8 (5,2%) dan usia 19 tahun sebanyak 2 (1,3%).

Masa remaja adalah masa transisi dari masa kanak-kanak ke masa dewasa dimana mereka mengalami kematangan dari segi emosi, fisik, mental dan sosial (Asrori, 2008). Menurut Hurlock (dalam Adam et al., 2021) menyatakan bahwa masa remaja merupakan masa storm and stress. Artinya selama periode ini, remaja mengalami emosi yang labil dan meledak-

ledak, dan remaja memiliki tanggung jawab yang lebih besar. Akibatnya, kepekaan emosional yang meningkat sering muncul perilaku menyendiri, kebiasaan gugup, dan lebih mudah tersinggung.

Menurut (Ananda & Apsari, 2020) masa pandemik COVID-19 memberikan dampak pada segala aspek terutama bagi perkembangan remaja seperti tidak bisa bertemu teman sebayanya, pembelajaran yang dilakukan secara daring, lebih sering bermain gadget dan perubahan rutinitas orang tuanya yang berkerja dirumah (WFH) juga dapat mempengaruhi keseharian remaja. Akibat dari perubahan yang terjadi membuat mereka tidak bisa menahan diri untuk terus berpikir secara logis dan menyebabkan stres pada remaja. Remaja menjadi mudah marah, menangis, sering menyendiri di kamar untuk melampiaskan kejenuhannya, mudah khawatir, cemas, hilangnya rasa percaya diri, tidak tertarik untuk melakukan hal yang disukainya dan selalu berpikir bahwa akan ada kejadian buruk yang terjadi disekitarnya.

Menurut WHO stres yang dirasakan selama adanya COVID-19 yaitu rasa takut dan kecemasan. Keadaan remaja saat ini masih dikaitkan dengan usia remaja yang rapuh dan membingungkan, diperparah dengan kondisi lingkungan yang

membuat remaja tidak dapat melakukan aktivitas normalnya dan merasa tertekan (Pramesti & Amalia, 2022).

Peneliti berasumsi bahwa dampak yang terjadi sangat berpengaruh pada usia remaja. Karena usia tersebut merupakan usia yang masih rentan mengalami perubahan psikologis, perkembangan perilaku dan perkembangan emosionalnya.

b. Jenis kelamin

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan dari 153 responden mayoritas berjenis kelamin perempuan yaitu sebesar 84 (54,9%) responden dan laki-laki sebanyak 69 (45,1%) responden. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Pratama et al., 2021) yaitu dari hasil penelitian didapatkan bahwa sebagian besar remaja berjenis kelamin perempuan sebanyak 59 (52,1%) responden. Menurut Indri (2007 dalam (Pratama et al., 2021) menjelaskan bahwa walaupun penyebab stres pada anak perempuan dan anak laki-laki pada umumnya sama, namun dampak dari beban tersebut berbeda antara anak perempuan dan anak laki-laki, anak perempuan lebih peka terhadap lingkungan di sekitarnya.

Menurut Kaplan (2005 dalam (Gimon, 2020) stres lebih sering terjadi pada perempuan dibandingkan laki-laki, hal ini disebabkan karena adanya perbedaan secara hormon dan juga

pada perempuan lebih cemas terhadap ketidakmampuannya dan lebih sensitive. Hal ini diperkuat oleh (Kountul et al., 2018) menyatakan bahwa perempuan lebih rentan terhadap kondisi stres karena adanya pengaruh hormon estrogen pada perempuan, sehingga perempuan lebih rentan mengalami stres dibandingkan laki-laki.

Berdasarkan uraian diatas peneliti berasumsi bahwa jenis kelamin perempuan memiliki sifat yang memikirkan sesuatu secara berlebihan dan lebih sensitif dibandingkan laki-laki. Serta pengaruh hormon estrogen yang membuat perempuan lebih rentan mengalami stres.

2. Analisa Univariat

a. Dampak COVID-19

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa rata-rata remaja dari 153 responden mengalami dampak pandemik COVID-19 yaitu 35. Menurut (Pertiwi et al., 2021) dampak negatif yang ditimbulkan dari pandemik COVID-19 ini adalah terjadinya perubahan pada psikologis seseorang, perubahan psikologis ini disebabkan karena adanya rasa cemas, depresi dan rasa takut.

Menurut (Elfiyani et al., 2021) dampak COVID-19 memiliki dampak positif dan negatif. Dampak positif bagi remaja yaitu mereka dapat menggunakan waktu luangnya untuk kegiatan

yang menyenangkan, dapat berolahraga, menghabiskan waktu bersama orang tua dan merencanakan tujuannya. Efek buruknya dari aktivitas yang Anda lakukan adalah monoton dan berulang-ulang, menyebabkan stres dan kebosanan. Kurangnya kegiatan wajib remaja, seperti pergi ke sekolah setiap hari, mengakibatkan hidup atau kegiatan yang tidak teratur dan kacau, menurunnya produktivitas disebabkan karena adanya penundaan dan keengganan untuk melakukan apa pun. Hal ini sejalan dengan teori Purwanto (dalam (Bismar, 2020) mengatakan bahwa pembelajaran jarak jauh yang diterapkan pada masa pandemik ini membutuhkan waktu untuk beradaptasi karena sebelum adanya COVID-19 mereka bertemu secara tatap muka di sekolah dan dapat berinteraksi tanpa adanya batasan. Perubahan yang terjadi berpengaruh pada kemampuan untuk memahami materi serta pembelajaran. Dampak pandemik COVID-19 membuat remaja mengalami beberapa kesulitan seperti pada proses pembelajaran yang dilakukan secara daring, kurangnya pemahaman tentang teknologi, keterbatasan kuota, tidak adanya interaksi langsung dengan guru dan larangan untuk berkumpul dengan teman sebayanya, sehingga hal tersebut menimbulkan kejenuhan bagi remaja.

Menurut asumsi peneliti dampak yang ditimbulkan dari COVID-19 memiliki dampak negatif pada kondisi mental remaja, karena masa COVID-19 memaksa remaja untuk tidak berinteraksi dan terbatasnya kegiatan diluar rumah, sehingga menimbulkan kejenuhan serta dapat meningkatkan stres pada remaja

b. Kejadian stres

Berdasarkan hasil penelitian dari 153 responden menunjukkan bahwa rata-rata remaja tidak mengalami stres. Penelitian ini sejalan dengan penelitian (Pratama et al., 2021) sejumlah 95 responden didapatkan hasil bahwa sebagian besar remaja mengalami tingkat stres yang normal sebanyak 54 orang (56,8%) responden. Dan berdasarkan penelitian (Lindasari et al., 2021) didapatkan hasil bahwa mayoritas responden tidak mengalami stres sebesar (55,45%), hal ini terjadi karena individu sudah mulai terbiasa dan strategi coping masing-masing individu dalam menangani stres. Menurut Maramis (2012 dalam Ananda & Apsari, 2020) stres merupakan penyesuaian diri individu jika tidak mampu mengatasi sesuatu atau masalah, sehingga dapat menimbulkan gangguan perilaku, gangguan fisik, perasaan serta gangguan jiwa dengan berbagai macam faktor seperti tekanan, krisis dan konflik. Faktor penyebab stres dimasa pandemik COVID-19 ini adalah

karena kegiatan yang biasa dilakukan menjadi terbatas, sistem pembelajaran menjadi kurang efektif karena dilakukan secara daring. Menurut (Pratama et al., 2021) stres adalah sesuatu yang dihadapi setiap hari dan merupakan bagian dari kehidupan. Misalnya, merasa lelah setelah bekerja, takut gagal dalam ujian dan detak jantung berdetak lebih cepat setelah beraktivitas. Tingkat stres pada remaja disebabkan karena faktor emosi, perasaan dan keyakinan. Apabila seseorang berada di bawah tekanan besar, tingkat stresnya tinggi dan ketika remaja berada di bawah tekanan kecil maka tingkat stresnya rendah.

Stres dapat berpengaruh ke arah positif ataupun negatif terhadap seseorang yang mengalaminya. Stres arah positif mampu membantu seseorang untuk membangkitkan serta meningkatkan kesadaran dirinya dalam melakukan sesuatu untuk mencapai suatu kegiatan atau pengalaman yang baik. Stres arah negatif menimbulkan perasaan tidak percaya diri, insomnia, depresi, marah dan rasa risik (Roziika et al., 2020)

Menurut WHO tanda stres yang muncul selama masa pandemik COVID-19 berupa perubahan pola tidur dan pola makan, cemas terhadap kesehatan diri sendiri maupun kesehatan orang terdekat, rasa takut, sulit berkonsentrasi dan sulit tidur, penggunaan obat-obatan dan dapat membahayakan

kondisi fisik seseorang yang memiliki riwayat penyakit kronis atau gangguan psikologis (Bismar, 2020).

Menurut asumsi peneliti kejadian stres pada remaja disebabkan karena masa pandemi COVID-19 yang mengharuskan remaja untuk menyesuaikan diri terhadap aturan yang berlaku.

3. Analisa bivariat

Hasil uji statistik menggunakan pearson product moment dapat diambil kesimpulan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara dampak COVID-19 dengan kejadian stres pada remaja Di SMA 14 Samarinda. Karena didapatkan hasil nilai signifikan $0,000 < 0,05$ dan berdasarkan hasil korelasi yakni $-0,612$ sehingga dapat disimpulkan terdapat hubungan kuat antara dampak COVID-19 dengan kejadian stres pada remaja di SMA 14 Samarinda dengan arah hubungan menunjukkan negatif yang artinya semakin tinggi dampak COVID-19 maka semakin rendah kejadian stres. Hal ini disebabkan karena remaja mulai beradaptasi dan memiliki mekanisme *coping* yang baik saat menghadapi masa COVID-19. Hal ini sesuai dengan penelitian (Somantri et al., 2019) yang menyatakan bahwa mekanisme *coping* yang baik akan mengurangi stres seseorang.

Menurut (Raudha & Tahlil, 2016) penerapan strategi coping yaitu dengan cara mengalihkan, menghindari, adanya dukungan

teman sebaya, relaksasi, mendengarkan musik, berdo'a, dan percaya diri. Sedangkan pada penelitian (Solicha & Amalia, 2022) strategi penanganan untuk meminimalisir stres yakni dengan melakukan kegiatan seperti bermain hp, menonton parody lucu agar meningkatkan mood dan remaja melakukan perubahan dengan mengalihkan masalah melalui tindakan yang disukai. Hal ini diperkuat dengan wawancara pada remaja di SMA 14 Samarinda sebelum penelitian yang dimana remaja menyatakan bahwa mengatasi masalah selama masa pandemi dengan melakukan kegiatan yang disukai seperti mendengarkan musik dan bermain game.

Setiap individu memiliki respon stres dan cara mengatasi stres yang berbeda-beda, pada respon stres tergantung pada faktor yang mempengaruhinya seperti pada kepribadian, jenis stresor dan strategi koping atau kemampuan untuk beradaptasi terhadap stres. Menurut Diana dan Janis Whitlock mengatakan bahwa strategi mengatasi stres yaitu dengan membuat manajemen waktu, melakukan meditasi, menyeimbangi antara bekerja dan bermain, berolahraga secara rutin, memiliki waktu untuk beristirahat dan perawat diri (Yolanda et al., 2021). Hal ini diperkuat oleh pakar kesehatan mental Johns Hopkins yang mengemukakan bahwa kegiatan olahraga dapat membantu mengurangi stres seseorang dimasa COVID-19 (Khairani et al., 2021).

Pada penelitian yang dilakukan di Negara maju menunjukkan bahwa kejadian stres pada remaja hanya terjadi pada minggu pertama, hal ini terjadi karena terdapat kemungkinan bahwa remaja meremehkan risiko terkait pandemi COVID-19 (Hasmy & Ghozali, 2022).

Menurut (Bismar, 2020) faktor penyebab tingkat stres pada remaja dimasa pandemi saat ini adalah karena mereka mengalami kesulitan dalam melakukan pembelajaran secara daring, remaja beranggapan dengan adanya sistem tersebut pembelajaran menjadi kurang efektif untuk dilaksanakan, adanya pembatasan aktivitas, serta kurangnya informasi yang diperoleh remaja terkait penyebaran dan mengantisipasi penularan COVID-19, serta beredarnya informasi atau berita tentang COVID-19 yang sifatnya dilebih-lebihkan, sehingga menimbulkan kekhawatiran yang berlebihan. Karena menurut pemikiran remaja virus corona merupakan virus yang sangat berbahaya. Minimnya interaksi remaja dengan teman sebayanya dan ruang gerak yang terbatas selama masa COVID-19 ini dapat berpengaruh pada kesehatan jiwa remaja.

Menurut penelitian (Jamila, 2021) proses pembelajaran yang dilakukan secara daring dan tidak adanya interaksi antara guru dan siswa menyebabkan siswa harus memiliki tanggung jawab secara personal terhadap pembelajaran yang dilakukannya dan dapat

menyelesaikan tugas-tugasnya secara daring. Interaksi langsung antara guru dan siswa sangat penting untuk mengetahui kemajuan proses belajar siswa. Dengan adanya pembelajaran secara online, guru harus benar-benar memperhatikan siswa dalam belajar yang dilakukan secara online. Metode pembelajaran secara daring membuat siswa mengalami kebosanan bahkan banyak dari siswa sampai mengalami stres karena tidak adanya interaksi secara langsung. Adaptasi yang terjadi pada saat ini dapat berpengaruh pada kesehatan mental remaja seperti remaja mengalami rasa cemas yang berlebihan dan juga mengalami stres. Hal ini sejalan dengan penelitian (Budiyati & Oktavianto, 2020) yang mengatakan bahwa pembelajaran jarak jauh yang diterapkan dimasa pandemik ini memerlukan waktu untuk beradaptasi, karena sebelum adanya corona virus mereka bertemu secara tatap muka di sekolah dan dapat berinteraksi tanpa adanya batasan.

Menjaga kesehatan mental dimasa sekarang ini sangatlah penting. Menurut (Salsabila, 2021) cara menjaga kesehatan mental dimasa ini dengan melakukan penyesuaian diri terhadap apa yang terjadi di lingkungan sekarang. Penyesuaian diri bisa diawali dengan menumbuhkan mindset dan motivasi, serta kita harus berusaha menghindari pemikiran dan perasaan yang sifatnya negatif, belajar menerima keadaan. Selain itu berpegangan teguh pada aspek religiusitas juga sangat berpengaruh untuk

meningkatkan pola pikir yang positif dan melakukan hobi yang disukai juga dapat membantu melepaskan tekanan stres. Selain dari diri sendiri, kondisi lingkungan dan orang-orang skitar juga dapat menentukan kondisi mental health.

Berdasarkan uraian yang telah dilakukan, diperoleh bahwa dampak COVID-19 sangat berpengaruh pada kesehatan mental remaja, stres yang terjadi di masa ini disebabkan karena akademik, perubahan hidup yang membutuhkan adaptasi, minimnya interaksi dengan teman sebayanya. Hal tersebut tidak hanya menimbulkan rasa stres pada remaja, tetapi dapat menimbulkan rasa cemas, khawatir, bosan, dan rasa frustrasi. Sehingga perlu perhatian khusus pada remaja dalam kesehatan mentalnya. Stres yang dialami dapat diatasi dengan melakukan upaya memecahkan masalah yang dihadapi dan mencoba untuk mengendalikan, meminimalkan stres, mengatur pola pikir dan menumbuhkan motivasi.

C. Keterbatasan Penelitian

1. Pada penelitian ini menggunakan pendekatan *cross sectional* dalam pengambilan data. Hal ini diprediksi dapat memberikan kesempatan adanya bias saat pengisian kuesioner.
2. Saat melakukan penelitian secara *google meet* peneliti terkendala jaringan sehingga peneliti membuat grup *whatsapp* agar responden yang terkendala jaringan dapat mengisi kuesioner tersebut.