

**PENGARUH MEKANISME KOPING DAN TINGKAT STRES REMAJA
DALAM MENGHADAPI PANDEMI COVID-19 DI SMP BUKIT RAYA
PEKANBARU**

Rohmi Fadhli⁽¹⁾, Seftriani⁽²⁾, Ika Permanasari⁽³⁾

^(1,2,3) Program Studi S1 Keperawatan STIKes Al Insyirah, Jalan Parit Indah No. 38
Pekanbaru

Corresponding Author : morydafly@yahoo.co.id

ABSTRAK

Pandemi Covid-19 membuat tatanan baru di kalangan masyarakat, salah satunya *physical distancing* dan penggunaan metode pembelajaran daring yang sangat memberikan dampak dan perubahan dalam berbagai aspek kehidupan khususnya pada remaja, sehingga dapat memicu timbulnya gangguan stres di kalangan remaja. Stress merupakan salah satu respon individu terhadap suatu peristiwa yang terjadi, dalam menghadapi stress strategi yang dapat dilakukan untuk mengatasinya adalah dengan mekanisme koping. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh mekanisme koping dan tingkat stres remaja dalam menghadapi pandemi Covid-19 di SMP Bukit Raya Pekanbaru. Penelitian ini menggunakan *disain korelasi* dengan menggunakan pendekatan *cross sectional*, jenis penelitian *analitik kuantitatif*. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh remaja yang ada di SMP Bukit Raya Pekanbaru dengan jumlah remaja sebanyak 70 orang. Tehnik pengambilan sampel penelitian ini adalah total sampling. Hasil penelitian menunjukkan mayoritas mekanisme koping remaja adalah adaptif yaitu sebanyak 65 orang. Sedangkan hasil penelitian tingkat stres remaja mayoritas berada pada kategori stres ringan sebanyak 58 orang. Hasil analisis bivariat menggunakan uji statistik *chi square*, dimana hasil penelitian menunjukkan nilai *p value* = 0.000 yang artinya terdapat hubungan antara mekanisme koping dan tingkat stres remaja dalam dalam menghadapi pandemi Covid-19 di SMP Bukit Raya Pekanbaru. Kesimpulan dari penelitian ini adalah mayoritas mekanisme koping remaja dalam kategori adaptif, stres remaja mayoritas ringan dan terdapat pengaruh antara mekanisme koping dan tingkat stres remaja dalam menghadapi pandemi Covid-19 di SMP Bukit Raya Pekanbaru.

Kata kunci: Covid-19, Mekanisme Koping, Remaja, Stres

ABSTRACT

The Covid-19 pandemic has created a new order in society, one of which is physical distancing and the use of online learning methods that greatly impact and change various aspects of life, especially for teenagers, so that it can trigger stress disorders among teenagers. Stress is one of the individual responses to an event that occurs, in dealing with stress the strategy that can be done to overcome it is by coping mechanisms. This study aims to determine the effect of coping mechanisms and adolescent stress levels in dealing with the Covid-19 pandemic at SMP Bukit Raya Pekanbaru. This study uses a correlation design using a cross sectional approach, this type of quantitative analytic research. The population in this study were all teenagers in SMP Bukit Raya Pekanbaru with a total of 70 teenagers. The sampling technique of this research is total sampling. The results showed that the majority of adolescent coping mechanisms were adaptive, as many as 65 people. While the results of the research on the stress level of the majority of adolescents were in the mild stress category as many as 58 people. The results of the bivariate analysis used the chi square statistical test, where the results showed a p value =

0.000, which means that there is a relationship between coping mechanisms and adolescent stress levels in dealing with the Covid-19 pandemic at Bukit Raya Pekanbaru Middle School. The conclusion of this study is that the majority of adolescent coping mechanisms are in the adaptive category, the majority of adolescent stress is mild and there is an influence between coping mechanisms and adolescent stress levels in dealing with the Covid-19 pandemic at SMP Bukit Raya Pekanbaru.

Keywords: Covid-19, Coping Mechanisms, Teenagers, Stress,

PENDAHULUAN

Virus Covid-19 telah menjadi perhatian dunia pada tahun 2020, karena virus ini telah menyebar hampir ke seluruh penjuru dunia. Kasus penyebaran virus ini Pertama kali ditemukan di Wuhan Tiongkok pada akhir Desember 2019. Virus Covid-19 merupakan virus RNA (ribonucleic acid) strain tunggal positif, berkapsul dan tidak bersegmen yang pada mulanya transmisi virus ini belum dapat ditentukan menyebabkan penularan pada manusia ke manusia (Wang, 2020).

Kasus terinfeksi Covid-19 semakin bertambah jumlahnya dari hari ke hari. Covid-19 dapat menular dari manusia ke manusia dengan cepat (Relman, 2020). Menurut data *World Health Organization* (WHO) hingga Desember 2020 jumlah terkonfirmasi Covid-19 sebanyak 84.474.195 kasus. Virus ini telah tersebar ke 222 negara dengan angka kematian mencapai 1.848.704 kasus, dari 222 negara tersebut salahsatunya yang terkena wabah virus Covid-19 yaitu Indonesia (WHO, 2020). Indonesia terus mengkonfirmasi bahwa kasus Covid-19 bertambah hingga Desember 2020 sebanyak 779.548 kasus. Jumlah pasien dalam perawatan sebanyak 110.693 kasus dan dinyatakan sembuh sebanyak 645.746 kasus dengan angka kematian mencapai 23.109 jiwa (Rossi, Ella, & Devi, 2020).

Jumlah yang terkonfirmasi Covid-19 pada tanggal 26 Maret 2021 di Provinsi Riau sebanyak 33.985 kasus dengan pasien yang isolasi mandiri sebanyak 804 orang, dalam perawatan di

rumah sakit sebanyak 399 orang, pasien yang dinyatakan sembuh sebanyak 31.947 orang dan yang meninggal dunia sebanyak 835 jiwa (Dinas Kesehatan Provinsi Riau, 2021).

Covid-19 hampir terjadi di semua negara. Wabah pandemi ini memiliki dampak negatif pada kesehatan fisik dan psikologis individu dan masyarakat (Lee, 2020). Dampak ini juga dirasakan oleh remaja. Remaja yang diberhentikan dari kegiatan rutin sekolah dan adanya *sosial distancing* mengharuskan remaja lebih banyak dirumah selama pandemi Covid-19, sehingga berdampak terhadap psikologis remaja. Dampak psikologis bagi remaja selama pandemi diantaranya adalah gangguan stres pasca trauma, kebingungan, kegelisahan, frustrasi, ketakutan akan infeksi, insomnia, merasa tidak berdaya, bahkan dapat menyebabkan gangguan mental ringan hingga berat (Lee, 2020).

Pemberlakuan *sosial distancing* akan memicu stres remaja, hal ini dikarenakan perubahan pola yang awalnya terbiasa untuk beraktifitas dan berkumpul berubah drastis menjadi menyendiri dirumah dengan aktivitas yang terbatas, dalam menghadapi pandemi Covid-19 kesulitan yang dihadapi remaja, diantaranya yaitu selama proses pembelajaran *daring* karena kurangnya penguasaan teknologi, tambahan biaya internet, masalah jaringan, dan kurangnya komunikasi serta sosialisasi antar remaja dan guru yang berpengaruh pada kemampuan memahami materi dalam pembelajaran serta waktu libur yang tidak dapat

ditentukan kapan berakhir, memberikan kejenuhan yang akan menimbulkan stres tersendiri bagi remaja (Purwanto, 2020).

Sukadiyanto (2010) menyatakan stress itu merupakan suatu konsep yang mengancam yang mana konsep tersebut terbentuk dari perspektif lingkungan dan ditransaksikan. Stres adalah suatu perasaan yang di alami seseorang apabila menerima tekanan. Tekanan atau tuntutan yang diterima mungkin datang dalam bentuk mengekalkan jaringan perhubungan, memenuhi harapan keluarga dan untuk mencapai akademik. Dari uraian tersebut dapat disimpulkan bahwa stres adalah suatu peristiwa atau pengalaman negatif sebagai sesuatu yang mengancam, atau membahayakan individu baik dari situasi yang bersumber dari sistem biologis, psikologis, dan sosial ekonomi dari seseorang.

Menurut Wahyu dan Heylen (2020) dalam penelitiannya di Malang Jawa Timur, menyatakan bahwa pandemi Covid-19 dapat mempengaruhi kesehatan mental remaja akibat tingkat stres yang tinggi baik akibat penyakit oleh virus ini, kecemasan berlebihan dan berbagai pengaruh lainnya. Penelitian lain yang dilakukan oleh Salma dan Nunung (2020), menyatakan bahwa dengan adanya tekanan selama pandemi akan berpengaruh terhadap kesehatan mental remaja yang akan menyebabkan terjadinya beberapa gangguan seperti perubahan pola tidur, kecemasan pada diri sendiri maupun pada orang terdekat, ketakutan, stres terus menerus karena berada di rumah terutama anak-anak, gangguan pola makan, sulit konsentrasi, rasa tertekan, bosan, serta munculnya gangguan psikomatis.

Salah satu faktor penyebab atau pemicu stres yang dialami oleh remaja adalah karena remaja harus belajar dirumah, belajar di rumah tanpa ada guru yang mendampingi tentunya dapat memicu stress pada remaja, ini semua

tentunya akibat pandemi Covid-19, yang mengharuskan remaja untuk tetap dirumah. Para remaja beranggapan bahwa dengan sistem *daring*, pembelajaran menjadi kurang efektif untuk dilaksanakan karena banyak keterbatasan, seperti jaringan tidak bagus dan tugas yang banyak. Berdasarkan survey yang dilakukan KPAI (2020), sebanyak 79,9% remaja berpendapat bahwa kurangnya interaksi antara murid dan guru hanya sebatas memberikan tugas sehingga remaja mengalami peningkatan stres dan 20,1% remaja beranggapan bahwa adanya *social distancing* dalam pembelajaran ternyata berdampak negatif sehingga remaja merasa jiwanya menjadi lebih tertekan. Menurut WHO (2019) stres yang muncul selama masa pandemi Covid-19 disebabkan karena adanya ketakutan dan kecemasan terhadap kesehatan diri sendiri maupun kesehatan orang lain yang disayangi, berubahnya pola tidur dan pola makan, sulit konsentrasi, sehingga memperberat kondisi fisik seseorang yang memang memiliki riwayat penyakit kronis atau gangguan psikologis, serta yang menggunakan obat-obatan.

Remaja juga sering mengalami gejala-gejala seperti gangguan kesehatan mental diantaranya merasa kelelahan, sulit tidur, jenuh, ingatan menurun dan tidak mampu bekerja sepanjang hari (*loyo*) karena adanya peraturan *social distancing* yang ditetapkan pemerintah serta adanya peraturan pembelajaran *daring* yang membuat remaja merasakan kesulitan dalam menempuh pendidikan karena dengan metode *daring* remaja mengatakan kurangnya komunikasi ataupun sosialisasi langsung dengan remaja lainnya atau dengan guru, kurangnya biaya internet, dan masalah jaringan lelet bahkan hilang yang sering kali terjadi saat pembelajaran *daring* sehingga peraturan yang diberlakukan

oleh pemerintah berdampak pada kondisi psikis remaja yang terdampak penyebaran Covid-19. Perubahan yang terjadi pada pola rutinitas yang tak biasa dan kondisi yang mengharuskan berkegiatan dirumah membuat banyak transisi pola aktivitas. Perubahan pola aktivitas menyebabkan remaja berusaha menanggulangi berbagai kebutuhan, tekanan, rasa frustrasi, dan konflik batin serta menyelaraskan tuntutan batin dengan tuntutan lingkungan yang melibatkan respon-respon mental dan tingkah laku. Sehingga dengan adanya perubahan ini remaja harus beradaptasi terhadap stressor yang ada (Purwanto, 2020).

Teori psikoanalitis klasik menyatakan individu pada saat menghadapi situasi yang dianggapnya mengancam, maka secara umum ia akan memiliki reaksi seperti rasa takut, kebingungan dalam menghadapi stimulus yang berlebihan, kecemasan dan stres, sehingga remaja harus mampu beradaptasi dengan stressor (Videbeck, 2011).

Mekanisme koping adalah merupakan cara yang digunakan oleh individu dalam menyelesaikan setiap masalah, mengatasi perubahan yang terjadi, dan situasi yang mengancam, baik secara kognitif maupun perilaku. Terjadinya perbedaan kemampuan yang dimiliki oleh masing-masing individu akan memunculkan mekanisme koping yang berbeda pula tentunya (Stuart & Sundeen, 2012). Setiap remaja yang menghadapi pandemi Covid-19 pada umumnya menggunakan strategi koping yang berbeda-beda dalam mengatasi masalah kecemasan dan stres. Hal ini tergantung dari faktor penyebab, tingkat stres dan sumber koping yang didapat, dimana strategi koping dapat bersifat konstruktif (adaptif) maupun bersifat destruktif (maladaptif) (Brannon, 2014).

Koping yang efektif dapat menghasilkan adaptasi yang menetap, hal ini merupakan kebiasaan baru dan perlu perbaikan dari situasi yang lama, dimana apabila remaja memiliki koping yang adaptif, kecemasan dan stres yang dialami selama menghadapi pandemi Covid-19 akan dapat berkurang. Koping yang tidak efektif berakhir dengan maladaptif. Remaja yang memiliki koping yang maladaptif ini tidak akan mampu mengatasi stres yang dialaminya, bahkan cenderung akan menghasilkan perilaku yang menyimpang dari keinginan normatif dan dapat merugikan diri sendiri maupun orang lain atau lingkungan (Brannon, 2014).

Berdasarkan survei awal yang penulis lakukan pada tanggal 20 November sampai 24 November 2021 pada 10 orang remaja di SMP Bukit Raya dengan wawancara tidak terstruktur didapatkan 7 orang remaja dalam menghadapi pandemi Covid-19 memiliki mekanisme koping yang adaptif mengalami stres ringan-sedang. Mereka mengatakan saat menghadapi pandemi Covid-19 remaja merasakan stres dan adanya gejala gangguan kesehatan mental seperti kurang bisa berkonsentrasi tetapi tetap masih bisa untuk melakukan aktivitas sehari-harinya dengan baik. 3 orang remaja memiliki mekanisme koping maladaptif mengalami stres berat. Remaja mengatakan saat menghadapi pandemi Covid-19, mereka mengalami kesulitan dalam menjalani perubahan pola aktifitas kegiatan sehari-hari.

Banyaknya fenomena seperti yang dipaparkan diatas maka peneliti tertarik untuk meneliti lebih lanjut pengaruh mekanisme koping dengan tingkat stres dalam menghadapi pandemi Covid-19 di SMP Bukit Raya Pekanbaru.

METODE

Penelitian ini menggunakan disain korelasi, jenis penelitian kuantitatif,

dengan pendekatan *cross sectional* untuk melihat hubungan hubungan tingkat stres remaja dengan mekanisme koping dalam menghadapi pandemi Covid-19 di SMP Bukit Raya Pekanbaru.

Populasi dalam penelitian ini adalah Remaja yang sekolah di SMP Bukit Raya Pekanbaru dengan jumlah 70 orang. Teknik pengambilan sampel total sampling.

Analisis yang digunakan dalam penelitian ini adalah analisis univariat dan bivariat. Analisis univariat untuk penelitian ini digunakan untuk menjabarkan karakteristik responden meliputi umur, jenis kelamin, dan usia dan analisis bivariat untuk melihat hubungan antara tingkat stres remaja dengan mekanisme koping dalam menghadapi pandemi Covid-19 di SMP Bukit Raya Pekanbaru dengan menggunakan uji statistik *Chi Square* dengan tingkat kemaknaan $\alpha = 0,05$.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil Penelitian

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Jenis Kelamin dan Usia

Karakteristik	f	%
Jenis Kelamin		
- Laki-laki	15	21,4%
- Perempuan	55	78,6%
Total	70	100%
Usia		
- 11-13 Tahun	47	67,1%
- 14-16 Tahun	23	32,9%
Total	70	100%

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Tingkat Stres

Stress	f	%
Normal	3	4,3%
Stres Ringan	58	82,9%
Stres Sedang	8	11,4%
Stres Berat	1	1,4%
Total	70	100

Tabel 3. Distribusi Frekuensi Mekanisme Koping

Mekanisme Koping	f	%
------------------	---	---

Adaptif	65	92,9%
Maladaptif	5	7,1%
Total	70	100 %

Tabel 4. Hubungan Tingkat Stres Remaja dengan Mekanisme Koping dalam Menghadapai Pandemi Covid-19

Tingkat Stress	Mekanisme Koping						P Value
	Adaptif		Maladaptif		Total		
	n	%	n	%	n	%	
Normal	3	100	0	0	3	100	0.000
Stress Ringan	56	96,6	2	3,4	58	100	
Stress Sedang	6	75,0	2	25,0	8	100	
Stress Berat	0	0	1	100	1	100	
Total	65	92,9	5	7,1	70	100	

Pembahasan

1. Analisa univariat

a. Jenis Kelamin

Hasil penelitian didapatkan sebagian besar responden berjenis kelamin perempuan. Hal ini dikarenakan mayoritas remaja yang berada di SMP Bukit Raya Pekanbaru berjenis kelamin perempuan. Proporsi remaja didominasi oleh perempuan, hal ini sesuai dengan data yang peneliti dapatkan dari SMP Bukit Raya Pekanbaru yang menunjukkan bahwa jumlah remaja kelas 2 keseluruhan bulan Januari 2022 sebanyak 70 jiwa dengan jumlah perempuan sebanyak 55 orang dan laki-laki sebanyak 15 orang. Penelitian ini juga sejalan dengan penelitian yang dilakukan Apriyani (2021) menunjukkan bahwa tingkat stres remaja dalam menghadapi pandemi Covid-19 tertinggi dialami oleh jenis kelamin perempuan dengan hasil stres sedang 36,2%, pada usia tingkat stres tertinggi dialami oleh remaja umur 18 tahun dengan hasil stres sedang 38,7%. Gambaran tingkat stres pada remaja menunjukkan 28,6% tidak stres, stres ringan 31,8%, stres sedang 34,4%, dan stres berat 5,2%.

Menurut asumsi peneliti jenis kelamin itu merupakan identitas yang dapat membedakan antara laki-laki dan perempuan secara biologis yang sudah ditentukan sejak seseorang itu dilahirkan. Pada penelitian ini stres lebih banyak terjadi pada perempuan. Selain mayoritas remaja yang diteliti adalah perempuan, peneliti berasumsi bahwa remaja perempuan lebih banyak mengalami stres karena remaja perempuan lebih cepat mengalami perubahan baik fisik, biologis, maupun psikologisnya dari pada laki-laki, akibatnya perempuan lebih awal mengalami perubahan perkembangan. Perubahan hormonal yang terjadi pada remaja mengakibatkan perubahan pada tubuh, sehingga membuat remaja perempuan mudah merasa tertekan dan stres di banding laki-laki.

b. Usia

Hasil penelitian didapatkan bahwa responden terbanyak berusia 11-13 tahun 47 orang (67,1%). Remaja dapat didefinisikan sebagai masa dimana peralihan dari anak-anak menuju dewasa yang telah meliputi semua perkembangan yang dialami sebagai persiapan memasuki masa dewasa. Perubahan perkembangan tersebut meliputi aspek fisik, psikis dan psikososial (Sofia & Adiyanti, 2013).

Menurut Lauren (2011), mengatakan bahwa usia antara 11-13 tahun merupakan usia remaja awal yang akan memasuki perkembangan diri dimana pada usia tersebut biasanya seseorang sedang berada di bangku sekolah dan sudah mampu bersosialisasi serta berfikir positif, hanya saja pada rentang usia tersebut juga terdapat perubahan dalam bidang psikologis remaja seperti perubahan emosi yang sensitif atau peka misalnya mudah sekali untuk menangis, cemas, stres bahkan mudah sekali untuk bereaksi agresif terhadap gangguan yang

mempengaruhinya, dan hal ini cenderung sering terjadi pada perempuan.

Menurut asumsi dari peneliti usia 11-13 tahun merupakan usia dimana seseorang sedang tahap peralihan, karena kebanyakan remaja yang berada pada rentang usia 11-13 sedang dalam masa peralihan dari remaja awal menuju ke remaja menengah. Rentang usia ini juga merupakan rentang usia dimana remaja masih dalam tahap adaptasi, khususnya bagi remaja yang berada di semester-semester awal, yakni dari bangku SD ke bangku SMP, dimana akan memiliki perubahan baik dari cara berfikir, berbicara, dan bertingkah laku.

Remaja yang berusia 11-13 tahun rentan mengalami stres. Remaja cenderung menggunakan kemampuan mekanisme koping yang maladaptif karena dalam menghadapi situasi pandemi Covid-19 remaja dihadapi dengan perubahan pola aktivitas sehari-hari serta perubahan psikologis yang membutuhkan adaptasi baru sehingga menimbulkan stres pada remaja..

c. Tingkat Stres

Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar responden memiliki stres ringan dengan jumlah terbanyak 58 orang (82,9%), stress sedang 8 orang (11,4%), stres berat 1 orang (1,4%), dan normal 3 orang (4,3%). Stres sebetulnya merupakan suatu bentuk tanggapan dari diri seseorang, baik secara fisik ataupun mental, dalam menanggapi suatu perubahan di lingkungannya yang dirasakan apabila hal tersebut dirasakn sangat mengganggu dan mengakibatkan dirinya terancam. Seorang ahli menyebutkan tanggapan itu sebagai istilah "*fight or flight respons*" oleh karena itu stress adalah masalah yang biasa dan amat alamiah (Rasmun, 2010). Priyato (2014) mengatakan bahwa stres adalah bentuk reaksi fisik dan psikis dalam menghadapi suatu tuntutan yang menyebabkan gangguan atau ketegangan

dan dapat mengganggu stabilitas kehidupan sehari-hari. Stres didefinisikan sebagai tidak mempunyainya seseorang dalam mengatasi ancaman yang dihadapi oleh mental, fisik, emosional, dan spiritual manusia, yang pada suatu saat dapat mempengaruhi keadaan fisik manusia tersebut (Donsu, 2017).

Penelitian ini juga sejalan dengan penelitian yang dilakukan Apriyani (2021), dimana hasil penelitiannya menunjukkan bahwa tingkat stres remaja dalam menghadapi pandemi Covid-19 yang paling dialami oleh jenis kelamin perempuan dengan hasil stres sedang 36,2%, pada usia tingkat stres tertinggi dialami oleh remaja umur 18 tahun dengan hasil stres sedang 38,7%. Gambaran tingkat stres pada remaja menunjukkan 28,6% tidak stres, stres ringan 31,8%, stres sedang 34,4%, dan stres berat 5,2%.

Selain itu, penelitian ini juga sejalan dengan penelitian Nisa (2020) didapatkan bahwa remaja memiliki mekanisme koping adaptif sebanyak 153 responden (56,67%), sedangkan remaja yang memiliki mekanisme koping maladaptif sebanyak 117 responden (43,33%).

Menurut asumsi peneliti remaja yang memiliki tingkat stres bervariasi, karena banyak faktor salah satunya ialah dengan adanya perubahan-perubahan yang terjadi pada remaja di masa pandemi Covid-19, adanya peraturan-peraturan baru seperti pembelajaran dengan metode *daring* dan pemberlakuan *sosial distancing* serta bentuk stresor yang dialami remaja berbeda-beda sehingga stres yang dialami remaja juga akan berbeda.

d. Mekanisme Koping

Hasil penelitian didapatkan data bahwa sebagian besar responden memiliki mekanisme koping yang adaptif sebanyak 65 orang (92,9%), dan mekanisme koping maladaptive sebanyak

5 orang (7,1%). Mekanisme koping merupakan suatu pola untuk menahan ketegangan yang mengancam diri seseorang yang dilakukan secara anarkis (mekanisme koping maladaptif), atau untuk menyelesaikan masalah dengan baik (mekanisme koping adaptif), mekanisme koping bertujuan untuk mengatasi situasi dan tuntutan yang dirasa menekan, menantang, membebani, dan melebihi sumber daya yang dimiliki (Asnayanti, 2013).

Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Nisa (2020), mengatakan bahwa remaja memiliki mekanisme koping adaptif sebanyak 153 responden (56,67%), sedangkan remaja yang memiliki mekanisme koping maladaptif sebanyak 117 responden (43,33%).

Penelitian ini juga sejalan dengan penelitian yang dilakukan Aris (2019), didapatkan bahwa mayoritas remaja memiliki mekanisme koping yang adaptif dalam menghadapi stres yakni sebanyak 84 orang atau dengan persentase (56%), sedangkan yang memiliki mekanisme koping maladaptif sebanyak 66 orang atau dengan persentase (44%).

Menurut asumsi peneliti besarnya jumlah remaja yang memiliki mekanisme koping adaptif, dibandingkan dengan yang mengalami koping maladaptif, karena banyaknya remaja yang lebih sering dirumah serta khawatir terinfeksi Covid-19 atau khawatir membawa pulang virus ke rumah saat beraktivitas di luar.

2. Analisa bivariat

a. Pengaruh Mekanisme Koping dan Tingkat Stres Remaja dalam Menghadapi Pandemi Covid-19 di SMP Bukit Raya Pekanbaru

Hasil penelitian yang telah dilakukan peneliti di SMP Bukit Raya Pekanbaru didapatkan hasil uji statistik

menunjukkan p value 0,000 (<0,05) yang berarti terdapat pengaruh mekanisme koping dengan tingkat stres pada remaja di SMP Bukit Raya Pekanbaru. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Dian (2021), hasil penelitiannya menunjukkan bahwa terdapat lebih dari separuh atau 47 responden menggunakan mekanisme koping yang adaptif (70%), dan 13 responden menggunakan mekanisme koping maladaptif (30%). Remaja sebenarnya dapat mengontrol emosi pada dirinya, walaupun memiliki kewaspadaan yang tinggi, lebih perhatian pada masalah, memiliki persepsi yang luas dan dapat menerima dukungan dari orang lain (Stuart & Sundeen, 2012).

Hasil penelitian Nisa (2020) menunjukkan bahwa remaja memiliki mekanisme koping adaptif sebanyak 153 responden (56,67%), sedangkan remaja yang memiliki mekanisme koping maladaptif sebanyak 117 responden (43,33%).

Penelitian yang dilakukan oleh Andikawati (2020) dengan responden sebanyak 132 orang, hasil statistik penelitiannya menunjukkan $p=0,001$ (p -value <0,005) yang artinya terdapat hubungan antara tingkat stress dengan strategi koping pada mahasiswa selama pandemi Covid-19.

Menurut asumsi peneliti mekanisme koping sangat berhubungan dengan tingkat stres remaja karena dengan mekanisme koping remaja bisa beradaptasi dengan stres yang dialami. Tingkat stres remaja cenderung di pengaruhi oleh mekanisme koping yang digunakannya, oleh karena itu, penggunaan mekanisme koping yang baik akan membantu remaja dalam menghadapi kondisi stres. Faktor lain yang mempengaruhi stres remaja yaitu dengan lebih seringnya remaja di rumah, remaja akan cenderung bereaksi berlebihan terhadap suatu situasi saat menghadapi pandemi Covid-19 ini

berlangsung seperti merasa lebih mudah marah, sulit untuk bersantai, sulit beristirahat, serta merasa sulit berkonsentrasi sehingga hal ini akan menimbulkan stres tersendiri bagi remaja.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan maka dapat disimpulkan bahwa, Tingkat stres remaja dalam menghadapi pandemi covid-19, mayoritas remaja memiliki tingkat stres ringan yaitu sebanyak 58 orang (82,9%), Sebagian besar responden memiliki mekanisme koping adaptif dalam menghadapi pandemi covid-19 yaitu sebanyak 65 orang (92,9%). Secara umum hasil penelitian menunjukkan ada pengaruh antara mekanisme koping dan tingkat stres dalam menghadapi pandemi Covid-19 di SMP Bukit Raya Pekanbaru, dengan nilai p value 0,000 (<0,05)

DAFTAR PUSTAKA

- Aldwin. 2010. *psikologi perkembangan remaja*. PT. Bumi Aksara
- Ali, M. 2011. *Psikologi Remaja dan Perkembangan Peserta Didik*. Jakarta: Bumi Aksara
- Andikawati. 2020. *Stress Pembelajaran Online Berhubungan dengan Strategi Koping Remaja Selama Pandemi Covid-19*. *Jurnal Keperawatan* 12 (4), 985-992.
- Apriyani. 2021. *Gambaran Tingkat Stress Pada Remaja Selama Pandemi Covid-19*. Diperoleh 30 Oktober 2021 dari <http://repository.unsri.ac.id/43255/>
- Aris. 2019. *Hubungan Pengetahuan Stres dengan Mekanisme Koping Remaja*. Diperoleh 31 Nov 2021 dari <http://dinamikakesehatan.unism.ac.id>
- Asnayanti. 2013. *Hubungan Mekanisme Koping dengan Kejadian Stres*

- Pasca Bencana Alam pada Masyarakat Kelurahan Tubo Kota Ternate*. Diperoleh 01 November 2021 dari <https://ejournal.unsrat.ac.id/index/>
- Berlianawati. 2016. *Pengukuran Stress*. Jakarta : Nuha Medika
- Brannon. 2014. *Health Psychology An Introduction to Behavior and Health Eight edition*. United States: Wadsworth Cengage Learning.
- Brunner dan Suddart. 2007. *Keperawatan Medikal Bedah*. Jakarta: EGC
- Dian. 2021. *Hubungan Mekanisme Koping dengan Stres pada Remaja dimasa Pandemi Covid-19*. Diperoleh 28 Oktober 2021 dari <https://www.researchgate.net/publication/>
- Dinkes Prov. Riau. 2021. *Satgas Covid-19 Provinsi Riau*. Diperoleh 25 Oktober 2021 dari dinkes.riau.go.id
- Donsu, J. 2017. *Psikologi Keperawatan* Yogyakarta: Pustaka Baru Press.
- Erlina & Agus. 2020. *Pedoman Tatalaksana Covid-19*. Edisi 3 TIM DAPMV
- Fadli, A. 2020. *Mengenal Covid-19 dan Cegah Penyebabnya dengan "Peduli Lindungi" Aplikasi Berbasis Android*. Diperoleh 23 Februari 2021 dari <http://scholar.google.co.id/citations?>
- Fehr. 2015. *Coronavirus: An Overview of Their Replication and Pathogenesis*. *Methods Mol Biol*. 2015; 1282: 1–5
- Gugus Tugas Percepatan Penanganan COVID-19. 2020. Data Sebaran. Available online: <https://covid19.go.id/>
- Gugus Tugas Percepatan Penanganan COVID-19. 2020. Data Sebaran. Available online: <https://covid19.go.id/peta-sebaran>
- Hidayah. 2020. *Tingkat Stress dan Strategi Koping Remaja di Masa Pandemi Covid-19*. Diperoleh 30 April 2021
- Hidayat. 2010. *Metode Penelitian Kesehatan Paradigma Kuantitatif*. Heath Books.
- Kohanski, et al. 2020. *Aerosol or droplet: critical definitions in the COVID-19 era*. *International Forum of Allergy & Rhimology*, 10(8):968-969. Doi: 10.1002/alr.22591.
- KPAI. 2020. *Hasil Survei Pemenuhan Hak dan Perlindungan Anak pada Masa Pandemic Covid-19*. Jakarta: KPAI
- Lauren. 2011. *Dasar-dasar keperawatan jiwa*. Salemba Medika.
- Lee. 2020. *Hubungan Mekanisme Koping dengan Stres Pasien TB Paru di Rumah Sakit Paru Jember*. Tegal: Universitas Jember.
- Muhith. 2011. *Dasar-Dasar Keperawatan Jiwa*. Jakarta : Salemba Medika.
- Muslim, M. 2020. *Manajemen Stress Pada Masa Pandemi Covid-19*. *Jurnal Manajmen Bisnis*. Vol 23, No. Diperoleh tanggal 18 Maret 2021 dari <https://ibn.e-journal.id/index.php/ESENSI/article/download/205/181>
- Mutoharoh. 2010. *Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Mekanisme Koping Klien Gagal Ginjal Kronik yang Menjalani Terapi Hemodialisa di Rumah Sakit Umum Pusat Fatmawati*. FKIK UIN Syarif Hidayatullah
- Nasir & Muhith. 2011. *pendidikan keperawatan jiwa*. Penerbit: ANDI.
- Nisa. 2020. *Mekanisme Koping pada Remaja dalam Menghadapi*

- Kondisi Social istancing Di Banda Aceh*. Diperoleh 25 Oktober 2021
- Notoadmodjo. 2012. *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Rineka Cipta.
- Nursalam. 2011. *Konsep Dan Penerapan Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan Pedoman Skripsi, Tesis Dan Instrumen Penelitian Keperawatan*. (Edisi 2). Salemba Medika.
- Perhimpunan Dokter Paru Indonesia (PDPI). 2020. *Panduan Praktik Klinis: Pneumonia 2019-nCoV*. PDPI: Jakarta
- Priyoto, 2014. *Konsep Manajemen Stres*. Yogyakarta: Nuha Medika
- Purwanto. 2020. Studi Eksploratif Dampak pandemi Covid-19 Terhadap Proses Pembelajaran Online di Sekolah Dasar. EduPsyCouns: *Journal of Education, Psychology and Conseling*, 2(1), 1-12
- Rachmah, E., & Rahmawati, T. 2019. Hubungan Pengetahuan Stress Dengan Mekanisme Koping Remaja. *Dinamika Kesehatan Jurnal Kebidanan Dan Keperawatan*, 10(2), 595–608. <https://doi.org/10.33859/dksm.v10i2.517>
- Rasmun. 2010. *Stres, Koping Dan Adaptasi: Teori Dan Pohon Masalah Keperawatan*. Jakarta : Cv Sagung Seto.
- Relman, E. 2020. Business insider Singapore. Cited Jan 28th 2020. Available on:<https://www.businessinsider.sg/deadly-china-wuhan-virusspreading-human-tohumanofficials-confirm-2020-1/?r=US&IR=T>.
- Riau Tanggap Covid-19. 2020. <https://corona.riau.go.id/> di akses 21 Februari 2020.
- Rossi, Ella, & Devi. 2020. *Pembelajaran pada Masa Pandemi Covid-19*. Jurnal Teknologi Pendidikan. Vol. 22, No. 1
- Salma & Nunung. 2020. Analisis Pengaruh Tingkat Kematian Akibat Covid-19 Terhadap Kesehatan Mental Masyarakat Di Indonesia Vol3, No1. Diakses 27 Maret 2021.
- Sari. 2014. "Strategi Manajemen Stres Kerja pada Karyawan Melalui Pendekatan individual, Organisasional dan Dukungan Sosial, "*Managemen Insight*, Vol. 9 no 1 2014, Fakultas Ekonomi Universitas Bengkulu
- Sarwono. 2011. *Psikologi Remaja*. Edisi Revisi. Jakarta: Rajawali Pers.
- Setiadi. 2013. *Konsep dan Praktik Penulisan Riset Keperawatan (2nd ed.)*. Graha Ilmu.
- Setyaningrum & Yanuarita. 2020. Pengaruh Covid-19 terhadap Kesehatan Mental Masyarakat Khususnya di Kawasan Kota Malang, Jawa Timur. *Jurnal Ilmu Sosial dan Pendidikan*, Vol 4 No 4: 550-556. Diperoleh 3 Maret 2021.
- Sofia & Adiyanti. 2013. *Hubungan Pola Asuh Otoritatif Orang Tua dan Konformitas Teman Sebaya Terhadap Kecerdasan Moral*. Diperolehn 27 Oktober 2021 dari http://etd.repository.ugm.ac.id/home/detail_pencarian/
- Stuart dan Sundeen. 2012. *Prinsip dan praktik keperawatan kesehatan jiwa Stuart* (vol 1 & 2). Elsevier.
- Sujarweni, V. W. 2014. *Metode Penelitian: Lengkap, Praktis, dan Mudah Dipahami*. Pustaka Baru Press.
- Sukadiyanto. 2010. *Stress Dan Cara Mengurangnya*. Jakarta: Cakrawala Pendidikan
- Swasono, M. . 2015. *Hubungan Antara Tingkat Religiusitas Dengan*

- Tingkat Stres Pada Lansia Di Panti Wredha Dharma Bhakti.*
- Tarwiyati, H. 2012. *Hubungan Antara Tingkat Problem-Focused Coping Dengan Tingkat Stres Pada Mahasiswa Yang Sedang Menyusun Skripsi.*
- Taylor. 2012. *psikologi sosial* (Edisi ke d). Kencana.
- Utami, A.B. & Ptatitis, N. T. 2013. *Peran Kreativitas Dalam Membentuk Strategi Koping Mahasiswa Di Tinjau Dari Tipe Kepribadian Dana Gaya Belajar.*
- Van. 2016. *Konsep Stress.* Jakarta : Salemba Medika.
- Videbeck. 2011. *Psychiatryc Mentap Healt Nursing. 5th edition.* Wolters Kluwer Healt. Lippincot Williams&Wilkins
- Wahyu & Heylen. 2020. Pengaruh Covid-19 Terhadap Kesehtan Mental Masyarakat Di Kota Malang. *Jurnal Ilmu Sosial dan Pendidikan.* Vol 4: 550-556
- Wang, Z. 2020. *A Handbook of 2019-nCoV Pneumonia Control and Prevention.* Hubei Science and Technologi Press. China
- WHO. 2020. *WHO Director-General's remarks at the media briefing on 2019-nCov on 11 February 2020.* Cited Feb 13rd 2020. Available on: <https://www.who.int/dg/speeches/detail/who-director-generals-remarks-at-the-mediabriefing-on-2019-ncov-on-11-february-2020>. (Feb 12th 2020)
- WHO 2019. *Mental Health During Covid-19 Pandemic.* Diakses pada tanggal 28 April 2020.