

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Wabah *Coronavirus disease 2019* atau penyakit coronavirus 2019 (*Covid-19*) dinyatakan sebagai suatu endemi global oleh *World Health Organization* (WHO) pada 30 Januari 2020.¹ Coronavirus baru atau Severe Acute Respiratory Syndrome Coronavirus 2 (SARS-CoV-2) dilaporkan pertama kali terjadi di Wuhan, Provinsi Hubei, Cina pada bulan Desember 2019. *Covid-19* ini mempunyai daya virulensi atau penularan yang sangat cepat. Pada minggu-minggu berikutnya, infeksi menyebar ke seluruh China dan negara-negara lain di seluruh dunia.² Hingga 12 April 2021, terhitung 136.660.311 kasus terkonfirmasi dan 2.950.152 angka kejadian kematian akibat *Covid-19* diseluruh dunia, 8.342.858 kasus rekonfirmasi di Asia Tenggara, serta di Indonesia 1.566.995 kasus terkonfirmasi dengan angka kematian 42.530 jiwa, yang sedang perawatan berjumlah 109.958 serta yang dinyatakan sudah sembuh berjumlah 1.414.507 jiwa.³

Bedasarkan bukti ilmiah, *Covid-19* dapat menularkan dari manusia ke manusia melalui kontak erat dan *droplet*, tidak melalui indra. Orang yang paling berisiko tertular penyakit ini adalah orang yang kontak erat dengan pasien *Covid-19* termasuk yang merawat pasien *Covid-19*. Rekomendasi standar untuk mencegah

¹ Emmanuel et. al. *Annals Of The Rheumatic Diseases*. Vol. 79. 2020

² Na Zhu dkk., "A Novel Coronavirus from Patients with Pneumonia in China, 2019," *New England Journal of Medicine* 382, no. 8 (20 Februari 2020): 727–33, <https://doi.org/10.1056/NEJMoa2001017>.

³ WHO. *Coronavirus Disease 2019 (COVID-19) Situation Report-1*. P.8. 2021

penyebaran infeksi adalah melalui cuci tangan dengan secara teratur, menerapkan etika batuk dan bersin, menghindari kontak langsung dengan ternak dan hewan liar serta menghindari kontak dekat dengan siapapun yang menunjukkan gejala penyakit pernapasan seperti batuk dan bersin. Selain itu, menerapkan Pencegahan Infeksi (PPI) saat berada di fasilitas kesehatan terutama unit gawat darurat.⁴

Cara untuk memperlambat penyebaran penyakit Covid-19 adalah dengan memutus rantai penularan dengan melakukan 3M yaitu Memakai masker, Mencuci tangan dan Membatasi jarak sosial atau fisik disebut dengan istilah *social* atau *physical distancing* (sekiranya 1-2 meter). Selain itu juga agar mengurangi kontak dengan permukaan yang terkontaminasi. Kondisi ini mendorong masyarakat untuk beradaptasi mempertahankan hubungan sosial secara virtual, seperti *teleworking* atau bekerja dari rumah, pembelajaran jarak jauh juga untuk menghindari keramaian, penutupan fasilitas dan layanan yang tidak penting.

Angka penularan Covid-19 yang makin tinggi, menyebabkan ketika seseorang didiagnosa positif Covid-19 atau disangka positif Covid-19 (dengan keadaan fisik yang baik atau orang dalam pengawasan), maka individu tersebut dianjurkan untuk melakukan karantina diri secara mandiri. Karantina merupakan salah satu langkah yang diambil untuk mencegah penyebaran wabah virus corona, dalam penanganan wabah Covid-19 yang semakin meningkat setiap waktunya maka diberlakukan karantina bagi pasien positif Covid-19 sebagai bentuk upaya memperkecil ruang penyebaran *Coronavirus* karena dengan karantina lah

⁴ Lina Mahayati dkk., "Penerapan 3M Pada Anak Di Masa Pandemi Covid-19," *Jurnal Pengabdian Masyarakat* 2, no. 1 (29 Juni 2021): 2.

akan memperlambat penyebaran. Pada dasarnya Covid-19 merupakan penyakit flu yang dapat sembuh dengan sendirinya. Yang membuat virus ini menjadi sesuatu yang menakutkan adalah penularannya yang mudah dan sangat cepat dan dapat mengakibatkan pneumonia ditambah dengan belum ditemukannya vaksin. Maka dari itu pasien yang positif Covid-19 akan diisolasi selama 14 hari di rumah sakit atau isolasi secara mandiri di rumah jika keadaannya baik-baik saja dan tanpa gejala berat. Namun dalam proses pelaksanaannya, proses karantina menimbulkan beberapa masalah. Banyak yang mengeluh karena proses karantina yang lama yaitu selama 14 hari, tidak dapat bertemu dengan keluarga atau orang terdekat. Pandangan negatif masyarakat juga dapat menambah tingkat stres pada pasien Covid-19, masyarakat yang takut tertular virus mengucilkan pasien Covid-19. Berdasarkan hasil data riset pasien yang berada dalam situasi akan mengalami kesepian.⁵ Hal tersebut dikarenakan situasi isolasi mengharuskan adanya perpisahan dengan orang yang dicintai atau keluarga.⁶ Zandifar dkk,⁷ juga menyatakan konsekuensi membatasi dari Covid-19 dapat menjadi suatu tekanan bagi pasien saat menjalani masa isolasi. Selain itu, tekanan yang dialami pasien tidak hanya dari diri individu itu sendiri, tetapi juga berasal dari lingkungan di sekitarnya.⁸ Pasien yang dinyatakan terinfeksi virus Corona dan wajib untuk

⁵ Atefeh Zandifar dkk., "Prevalence and Severity of Depression, Anxiety, Stres and Perceived Stres in Hospitalized Patients with Covid-19," *Journal of Diabetes & Metabolic Disorders* 19, no. 2 (Desember 2020): 56–59, <https://doi.org/10.1007/s40200-020-00667-1>.

⁶ Samantha K Brooks dkk., "The Psychological Impact of Quarantine and How to Reduce It: Rapid Review of the Evidence," *The Lancet* 395, no. 10227 (Maret 2020): 912–20, [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(20\)30460-8](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(20)30460-8).

⁷ Zandifar dkk., "Prevalence and Severity of Depression, Anxiety, Stres and Perceived Stres in Hospitalized Patients with COVID-19," 918.

⁸ S Nurhajanah, *Gangguan Mental Emosional Pada Klien Pandemi Covid-19 di Rumah Karantina*, t.t., 329–34.

menjalankan isolasi merasa tertekan dengan adanya stigma dan diskriminasi dari masyarakat.⁹ Aslamiyah dan Nurhayati¹⁰ melakukan penelitian yang menemukan adanya pasien yang mengalami kesulitan untuk tidur dikarenakan memikirkan banyak hal seperti bagaimana kondisi kesehatan dirinya serta keluarga yang ditinggalkan di rumah.

Karantina diartikan bahwa orang tersebut tidak melakukan kontak fisik sama sekali dengan orang lain. Karantina merupakan pengalaman yang tidak menyenangkan bagi siapa saja yang mengalaminya. Perpisahan dari orang yang dicintai, hilangnya kebebasan, ketidakpastian status penyakit, dan kebosanan dapat menciptakan efek dramatis hingga stres berat bahkan hingga bunuh diri.¹¹ Karantina juga dilaporkan memberikan efek terjadinya gejala PTSD, kebingungan, dan kemarahan.¹² Faktor-faktor yang dianggap menjadi stresor selama karantina, antara lain: ¹³ (1) Durasi karantina yang lebih panjang dari 10 hari berhubungan dengan meningkatnya gangguan mental khususnya gejala PTSD, perilaku menghindar dan kemarahan. (2) Ketakutan akan infeksi yang dialami dan menularkan ke orang lain. (3) Frustrasi dan kebosanan terjadi akibat seseorang kehilangan rutinitas harian, dan terjadi pengurangan kontak fisik dan sosial dengan orang lain, termasuk akibat perasaan menjadi reisolasi dari dunia sekitar.

⁹ Zandifar dkk., "Prevalence and Severity of Depression, Anxiety, Stres and Perceived Stres in Hospitalized Patients with COVID-19," 1433.

¹⁰ Suaibatul Aslamiyah dan Nurhayati, "Dampak Covid-19 Terhadap Perubahan Psikologis, Sosial Dan Ekonomi Pasien Covid-19 Di Kelurahan Dendang, Langkat, Sumatera Utara," *Jurnal Riset Dan Pengabdian Masyarakat* 1, no. 1 (24 Januari 2021): 56, <https://doi.org/10.22373/jrpm.v1i1.664>.

¹¹ Brooks dkk., "The Psychological Impact of Quarantine and How to Reduce It."

¹² et. al Li W, *Progression Of Mental Health Services During the COVID-19 Outbreak in China* (Int J Biol Sci, 2020), h. 111.

¹³ Brooks dkk., "The Psychological Impact of Quarantine and How to Reduce It," 23–24.

Berdasarkan observasi awal, peneliti menemukan ada beberapa pasien yang mengalami depresi yang di akibatkan karantina, peneliti kemudian melakukan wawancara kepada salah seorang yang pernah dikarantina berinisial Z Ia pernah karantina di Gedung Sanggar Kegiatan Belajar (Satuan Pendidikan Non Formal Sanggar Kegiatan Belajar) Barito Kuala yaitu Gedung yang dijadikan tempat karantina bagi pasien yang positif Covid-19. Dalam wawancara, ia menceritakan bahwa mengalami stres, gejala yang muncul antara lain yaitu kebingungan, kemarahan akibat durasi tekanan karantina yang lebih lama, ketegangan, perasaan frustrasi, rasa marah, depresi dan ketakutan akan infeksi. Selain itu, Z juga mengungkapkan bahwa selain dia, juga ditemukan sejumlah pasien Covid-19 lainnya dalam menjalani karantina yang tidak dapat mengatasi tekanan, sehingga mereka memunculkan perilaku negatif yang dapat membahayakan dirinya maupun orang lain seperti berteriak, melukai dirinya sendiri, menyerang petugas medis, menghancurkan properti yang ada di rumah sakit atau tempat karantina, atau mencoba melarikan diri keluar jendela.¹⁴ Dari observasi ini menjadi pertanyaan didalam diri peneliti untuk meneliti bagaimana coping stres yang dilakukan para pasien selama masa karantina.

Stres adalah suatu kondisi respon fisik, emosi, kognitif, dan perilaku terhadap suatu peristiwa yang dinilai mengancam atau menantang individu tersebut.¹⁵ Menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI), stress ialah kekacauan atau gangguan mental dan emosional yang diakibatkan oleh factor luar;

¹⁴ Abdul Gani, wawancara dengan Abdul Gani, 2021.

¹⁵ Circarelli. *Psychology 3ed.* USA:Person. h, 87

ketegangan.¹⁶ Respon stres pada setiap orang berbeda-beda. Menurut penelitian yang dilakukan oleh Wahyuni¹⁷ respon stres dapat berupa perilaku menghindari tugas, menarik diri, sulit tidur, tidur terus, dan sulit makan. Secara fisiologis respon stres dapat berupa jantung berdebar, tekanan darah tinggi, panas, keringat dingin, pusing, sakit perut, cepat lelah. Sedangkan pada aspek psikologis, stress dapat berbentuk frustrasi, depresi, kecewa, merasa bersalah, bingung, takut, tidak berdaya, cemas. Tidak termotivasi, dan gelisah.¹⁸

Stres pada tiap orang bisa saja terjadi, khususnya pada para remaja yang selama pandemi ini bisa semakin meningkat dan tekanan yang dihadapi juga semakin berat. Dilansir dari SATGAS percepatan penanganan Covid-19 menyatakan bahwa dari kelompok usia produktif tercatat 55 hingga 70% dari total pasien yang positif terinfeksi virus Covid-19.¹⁹ Selain itu, juga tercatat data Kementerian Kesehatan per 9 Februari 2021 angka kematian pada usia 19 sampai 30 tahun sebesar 4,8% atau sekitar 55.91 orang.²⁰ pada kelompok usia produktif ini, termasuk individu dengan usia remaja yang terinfeksi virus Corona.

Menurut Erikson, tokoh yang mengembangkan teori psikologi, remaja termasuk dalam tahapan *intimacy vs isolation*. *Intimacy* dianggap sebagai proses individu menemukan dirinya dengan peleburan diri di dalam orang lain. Namun,

¹⁶ KBBI online. Pengertian stres. 2020. Di Akses pada 12 Agustus 2021.

¹⁷ Wahyuni, *Studi Eksperimen pada Mahasiswa baru PAI Fakultas tarbiyah dan Keguruan UIN Maliki* (Malang: UIN Maliki, 2017), h. 99-117.

¹⁸ Wahyuni, *Studi Eksperimen pada Mahasiswa baru PAI Fakultas tarbiyah dan Keguruan UIN Maliki* (Malang: UIN Maliki, 2017), h. 101.

¹⁹ C. N. N. Indonesia, "Satgas Catat Kasus Positif Corona 70 Persen Usia Produktif," nasional, diakses 17 Januari 2022, <https://www.cnnindonesia.com/nasional/20201230145249-20-587889/satgas-catat-kasus-positif-corona-70-persen-usia-produktif>.

²⁰ "Data Kemenkes per 9 Februari 2021: 47,3% Pasien Meninggal Covid-19 Adalah Lansia," merdeka.com, 9 Februari 2021, <https://www.merdeka.com/peristiwa/data-kemenkes-per-9-februari-2021-551555-lansia-meninggal-karena-covid-19.html>.

pasien remaja yang menjalani isolasi mengalami keterbatasan dalam menjalin relasi intim secara langsung dengan lingkungannya serta adanya stigma penyakit dari masyarakat. Dengan demikian, menjadi suatu tantangan perkembangan bagi pasien remaja dan dari peristiwa tersebut dapat menyebabkan individu mengalami *isolation* dan berdampak pada sikap ketidakpercayaan dengan orang lain.²¹ Selain itu, pada masa ini individu dengan usia sekitar 20 tahun mulai mengalami *quarter life crisi*. Perasaan khawatir atas ketidakpastian terkait kehidupan mendatang seperti permasalahan relasi, karir, maupun kehidupan sosialnya dimana menjadi suatu bentuk kekhawatiran baru yang harus dialami pasien dengan tidak adanya kepastian mengenai masa durasi isolasi.²²

Stres juga dapat menurunkan kesehatan fisik, menurunkan performa akademik, dan meningkatkan penyalahgunaan obat-obatan terlarang.²³ Remaja mau tidak mau harus melakukan perilaku tertentu untuk mengatasi stresnya tersebut, yaitu dengan melakukan Koping, yang dimaksud Koping adalah pikiran dan perilaku yang digunakan oleh individu untuk mengelola tuntutan, baik internal maupun eksternal dari kejadian yang membuat stres.²⁴ Lazarus dan Folkman mengemukakan bahwa Koping adalah usaha seseorang untuk mengurangi stres, yang merupakan proses pengaturan atau tuntutan baik eksternal atau internal yang dianggap sebagai beban yang melebihi kapasitas individu. Koping merupakan satu jenis pemecah masalah dengan mengatasi kondisi yang berlebihan, mengupayakan

²¹ J. Santrock W, *Life-Span Development*, edisi ketigabelas (Jakarta: Erlangga, 2012).

²² Harber dan Runyon, *Psychology of Adjustment*. (Homewood II, 2007), 3.

²³ Nursadrina dan Andriani, 2020.

²⁴ Folkman S., *Stres Appraisal And Coping* (New York: Springer Publishing Company, 1984), 87.

penyelesaian permasalahan kehidupan, dan mencari cara untuk dapat mengatasi atau mengurangi stres.²⁵

Lazarus dan Folkman juga membagi strategi Koping menjadi dua yang dibedakan menjadi *problem focused coping* yaitu, usaha dalam mengatasi stres dengan cara mengatur atau mengubah penyebab terjadinya tekanan dalam masalah yang dihadapi dan lingkungan sekitarnya. Yang kedua *emotion focused coping* yaitu, usaha mengatasi stres dengan cara mengatur atau mengurangi respon emosional situasi yang dianggap penuh tekanan.²⁶

Dalam hidup manusia tidak akan pernah terlepas dari berbagai permasalahan ujian, cobaan dari Allah SWT. Allah menjeleaskan bahwa kehidupan manusia akan selalu di uji atau cobaan sebagaimana dalam firman-Nya surat Al-Baqarah ayat 155-156, yang berbunyi:

وَالنَّمْرُتِ وَبَثِيرِ الصَّابِرِينَ الَّذِينَ إِذَا أَصَابَتْهُمُ مُصِيبَةٌ قَالُوا إِنَّا لِلَّهِ وَإِنَّا إِلَيْهِ رَاجِعُونَ

Terjemah: 155. Dan sungguh akan Kami berikan cobaan kepadamu, dengan sedikit ketakutan, kelaparan, kekurangan harta, jiwa dan buah-buahan. Dan berikanlah berita gembira kepada orang-orang yang sabar. 156. (yaitu) orang-orang yang apabila ditimpa musibah, mereka mengucapkan: "Inna lillaahi wa innaa ilaihi raaji'uun".(Q.S. al-Baqarah: 155-156).

Menurut Paragament Pendekatan keagamaan adalah suatu pendekatan akan makna dengan tuntutan agama yang berhubungan dengan yang suci. semua agama di dunia menyediakan cara-cara unik dan khusus yang berbasis pada konsep ajaran

²⁵ King L.A., *Psikologi Umum: Sebuah Pandangan Apresiatif*(Jakarta: Salemba Humanika, 2014), 41.

²⁶ Folkman S., *Stres Appraisal And Coping*, 175–76.

agama tersebut untuk dijadikan pedoman hidup tidak terkecuali agama Islam. Allah SWT. berfirman dalam Q.S Al-Insyirah Ayat 1-8:

أَلَمْ نَشْرَحْ لَكَ صَدْرَكَ وَوَضَعْنَا عَنكَ وِزْرَكَ الَّذِي أَنقَضَ ظَهْرَكَ وَرَفَعْنَا لَكَ ذِكْرَكَ فَإِنَّ مَعَ الْعُسْرِ يُسْرًا إِنَّ مَعَ الْعُسْرِ يُسْرًا فَإِذَا فَرَغْتَ فَانصَبْ وَإِلَىٰ رَبِّكَ فَارْغَب

Terjemah: 1. Bukankah Kami telah melapangkan untukmu dadamu?, 2. dan Kami telah menghilangkan daripadamu bebanmu, 3. yang memberatkan punggungmu? 4. Dan Kami tinggikan bagimu sebutan (nama)mu, 5. Karena sesungguhnya sesudah kesulitan itu ada kemudahan, 6. sesungguhnya sesudah kesulitan itu ada kemudahan. 7. Maka apabila kamu telah selesai (dari sesuatu urusan), kerjakanlah dengan sungguh-sungguh (urusan) yang lain, 8. dan hanya kepada Tuhanmulah hendaknya kamu berharap. (Q.S al-Insyirah: 1-8).

Dari ayat diatas Allah SWT menyampaikan kepada kita umat manusia setiap kesulitan pasti ada jalan keluarnya bagi hamba yang mau berusaha menemukan jalan keluar dari masalah yang dia hadapi dengan cara yang baik atau memilih dengan cara yang buruk.

Setelah melakukan penjajakan awal dalam sebuah observasi peneliti kemudian menemukan bahwa terdapat pasien Covid-19 yang sudah berupaya melakukan Koping untuk mengatasi stres yang dialami pada masa karantina diantaranya menggunakan *problem focused* Koping yaitu aktif meminta pertolongan kepada keluarga atau teman sebaya untuk melakukan konsultasi atau untuk mendapat *support* melalui telepon. Selain itu, pasien juga menggunakan Koping *emotion focused* Koping dengan mengalihkan perhatian pada permainan *online* atau menonton video yang membuatnya tertawa.

Berdasarkan data dan fenomena tersebut, maka peneliti ingin mengetahui **“Eksplorasi Pengalaman Koping stres Remaja yang Terkonfirmasi Positif Covid - 19 Pada Masa Karantina Di Sanggar Kegiatan Belajar Barito Kuala”**.

B. Rumusan Masalah

Adapun rumusan masalah dalam penelitian ini adalah:

1. Apa saja bentuk Pengalaman Koping stres yang dilakukan remaja yang sedang karantina di Sanggar Kegiatan Belajar Barito Kuala?
2. Faktor apa sajakah yang mempengaruhi Koping stres yang dilakukan oleh remaja saat karantina di Sanggar Kegiatan Belajar Barito Kuala?

C. Tujuan Penelitian

Tujuan dalam penelitian ini adalah:

1. Untuk mengetahui bentuk-bentuk Pengalaman Koping stres yang dilakukan saat karantina di Sanggar Kegiatan Belajar Barito Kuala.
2. Untuk mengidentifikasi factor apa sajakah yang mempengaruhi Koping stres yang dilakukan oleh pelajar saat karantina di Sanggar Kegiatan Belajar Barito Kuala.

D. Signifikansi Penelitian

Sedangkan manfaat dalam penelitian ini adalah:

1. Manfaat Teoritis
 - a. Untuk menyediakan data dasar yang dapat digunakan untuk penelitian selanjutnya yang terkait dengan penelitian yang sama.
 - b. Penelitian ini diharapkan sebagai sarana untuk melatih berpikir secara logis dan sistematis serta mampu menyelesaikan suatu penelitian berdasarkan metode yang baik dan benar.

2. Mafaat Praktis

Sebagai sumber informasi kepada masyarakat tentang pengaruh psikologis dari pandemi Covid - 19 sehingga dapat melakukan upaya penceahan lebih dini.

E. Definisi Istilah

Untuk memahami penelitian ini peneliti memberikan definisi oprasional tentang variabel yang mewakilkan bagian-bagian dari fariabel yang bisa diamati.²⁷ Definisi istilah dalam penelitian ini yaitu:

1. Eksplorasi

Eksplorasi secara umum diartikan tindakan mencari atau melakukan penjelajahan dengan tujuan menemukan sesuatu hal yang besar kemungkinan belum pernah ada. Eksplorasi juga dapat diartikan sebuah kegiatan untuk memperoleh pengalaman baru dari situasi yang baru. Jadi eksplorasi dalam penelitian ini adalah bagaimana penjelajahan pengalaman para remaja selama masa karantina.

2. Remaja

Remaja adalah masa dimana peralihan dari masa anak-anak ke masa dewasa, yang telah meliputi semua perkembangan yang dialami sebagai persiapan memasuki masa dewasa. Remaja terdiri dari tiga tahap, yaitu remaja awal, remaja

²⁷ Saifuddin Azwar, Metode Penelitian, vol. Yogyakarta (Pustaka Pelajar, 2015).

pertengahan dan remaja akhir. Klasifikasi tersebut berdasarkan usia. Remaja awal biasanya dalam rentang usia 10-13 tahun, remaja pertengahan antara usia 14-17 tahun, dan remaja akhir usia 18-24 tahun menurut peraturan kesehatan RI Nomor 25 tahun 2014 badan kependudukan dan keluarga berencana (BKKBN) dan belum menikah.²⁸ Remaja yang dimaksud dalam penelitian ini adalah remaja yang sedang karantina di Sanggar Kegiatan Belajar Barito Kuala, dan berhubungan dengan koping stres semasa masa karantina.

3. Koping stres

Salah satu cara untuk seseorang dapat menghilangkan atau meminimalisir stres adalah dengan cara melakukan Koping stres. Koping stres sendiri adalah upaya untuk mengelola situasi yang menekan, cara mengatasi dan mengurangi stres itu menurut Lazarus dan Folkman ada yang berupa *emotional fokused Koping* yang merupakan cara mengatasi stres dengan emosi yaitu pelarian diri dari masalah, meringankan beban masalah, menyalahkan diri sendiri, aktivitas sadar yang dapat mempengaruhi regulasinya dengan cara diungkapkan misalnya (menangis, menjerit, terharu atau marah) dan *Problem Fokused Koping* yang merupakan cara mengatasi stres dengan masalah berupa kehati-hatian, tindakan langsung dan negosiasi.²⁹

²⁸ Syafira Putri Ragita, *Pengaruh keterlibatan ayah dalam pengasuhan terhadap kematangan emosi pada remaja*, (Surabaya: Buletin Riset Psikologi dan Kesehatan Mental, 2021), Vol.1, 417-424.

²⁹ Ceier, dan J.K Weintraub, *Assesing Coping Strategeis: A Theoreically Based Approach* (USA: American Psychological Association, t.t.), 268–270.

Koping stres sebagai perubahan kognitif dan tingkah laku yang terus menerus sebagai usaha individu untuk mengatasi tuntutan eksternal dan internal yang dinilai sebagai beban atau melampaui sumber daya dirinya. Dapat diartikan Koping stres mengatur keadaan penuh beban, mengerahkan usaha untuk memecahkan masalah, dan mencoba untuk menguasai atau mengurangi tekanan dan berpikiran positif.

Koping stres lebih mengarah pada yang orang lakukan untuk mengatasi tuntutan-tuntutan yang penuh tekanan atau yang membangkitkan emosi. Atau dengan kata lain, Koping adalah bagaimana reaksi orang menghadapi stres/tekanan. Dan juga Koping stres adalah respon yang dirasakan dipikirkan untuk mengontrol, mentolerir dan mengurangi efek negatif dari situasi yang dihadapi.

Jadi Koping stres dalam penelitian ini adalah upaya atau cara untuk mengatasi masalah dan menyesuaikan diri dengan keinginan yang akan dicapai dan respon terhadap situasi yang menjadi ancaman bagi diri individu baik secara fisik, psikologik atau upaya untuk mengurangi atau mentolerir ancaman yang menjadi beban perasaan yang terjadi karena stres.

4. Karantina

Karantina adalah upaya mencegah dan menangkan keluar atau masuknya penyakit dan/atau faktor risiko kesehatan masyarakat yang berpotensi menimbulkan kedaruratan kesehatan masyarakat. Kedaruratan kesehatan masyarakat adalah kejadian kesehatan masyarakat yang bersifat luar biasa dengan ditandai penyebaran penyakit menular dan/atau kejadian yang

disebabkan oleh radiasi nuklir, pencemaran biologi, kontaminasi kimia, bioterorisme, dan pangan yang menimbulkan bahaya kesehatan dan berpotensi menyebar lintas wilayah atau lintas negara.

Beberapa jenis karantina diantaranya: karantina rumah, karantina wilayah dan karantina Rumah Sakit. Lalu ada juga yang disebut dengan pembatasan sosial. Karantina rumah dilakukan hanya kalau kedaruratannya terjadi di satu rumah. Karantina ini meliputi orang, ruah dan alat angkut yang dipakai. Karantina wilayah ini di samakan dengan *locdown* berdasarkan kemiripan karakter dan mekanismenya. Syarat pelaksanaan karantina wilayah harus ada penyebaran penyakit di antara masyarakat dan harus dilakukan penutupan wilayah untuk menangani wabah ini. Karantina rumah sakit, karantina ini dilakukan kalau seandainya memang wabah bisa dibatasi hanya di dalam satu atau beberapa rumah sakit saja. Rumah Sakit akan dikasih garis batas dan dijaga, dan mereka yang dikarantina akan dijamin kebutuhan dasarnya. Pembatasan sosial berkala besar merupakan bagian dari upaya memutus wabah, dengan mencegah interaksi sosial skala besar dari orang-orang di suatu wilayah. Paling sedikit yang dilakukan adalah sekolah dan kantor diliburkan, acara keagamaan dibatasi atau kegiatan yang skalanya besar. Wabah penyakit menular adalah kejadian berjangkitnya suatu penyakit menular dalam masyarakat yang jumlah penderitanya meningkat secara nyata melebihi dari keadaan yang lazim pada waktu dan daerah tertentu, serta dapat menimbulkan malapetaka.

Karantina yang dimaksud dalam penelitian ini adalah karantina pasien Covid-19 yang terkonfirmasi positif Covid-19 di Sanggar Kegiatan Belajar Barito Kuala.

5. Covid-19

Corona virus merupakan virus yang menginfeksi sistem pernapasan. Kasus yang sering ditemukan pada penderita yang terjangkit virus corona (Covid-19) yaitu hanya menyebabkan infeksi pernapasan ringan, seperti flu. Virus ini bisa menyebabkan infeksi paru-paru (*pneumonia*) yaitu infeksi pernapasan berat. Semua orang memiliki kemungkinan untuk terjangkit virus corona namun yang lebih rentan terjangkit ialah orang dengan imun yang rendah seperti bayi, Lansia dan orang yang memiliki penyakit tertentu yang kondisi imunnya sangat buruk. Oleh karena penularannya yang sangat mudah dan cepat juga gejala yang hampir sama dengan flu biasa membuat korban yang terjangkit virus corona cepat sekali meningkat setiap hari apabila kita tidak menjaga jarak, mencuci tangan dengan baik, memakai masker dan tidak menjaga imun agar tetap baik.

Pada saat ini disrupsi teknologi terjadi di dunia Pendidikan, pembelajaran tatap muka yang dilaksanakan 100% di sekolah, secara tiba-tiba mengalami perubahan yang sangat drastis. Dan, tidak bisa dipungkiri di atas 50% pelajar dan mahasiswa berasal dari masyarakat berpenghasilan rendah dan menengah.

Akibat dari pandemi Covid-19 ini, menyebabkan diterapkannya berbagai kebijakan untuk memutuskan mata rantai penyebaran virus Covid-19 di

Indonesia. Upaya yang dilakukan oleh pemerintah di Indonesia salah satunya dengan menerapkan himbauan kepada masyarakat agar melakukan *physical distancing* yaitu himbauan untuk menjaga jarak diantara masyarakat, menjauhi aktivitas dalam segala bentuk kerumunan, perkumpulan, dan menghindari adanya pertemuan yang melibatkan banyak orang. Upaya tersebut ditujukan kepada masyarakat penyebar Covid-19 yang terjadi saat ini.

F. Penelitian Terdahulu

1. Penelitian Farah Adilah , dkk diteliti pada Agustus 2021, dengan judul *Gambaran Koping stres Masa Isolasi Pada Pasien Covid-19 Usia Dewasa Awal* Mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Airlangga Pada Masa Pandemi Covid-19. Penelitian ini menggunakan metode kualitatif dengan pendekatan studi kasus instrumental, dengan hasil penelitian bahwa terdapat faktor eksternal maupun internal individu yang mempengaruhi perbedaan dalam penggunaan Koping sehingga setiap individu akan menggunakan Koping dengan kemampuannya masing-masing. Persamaan dengan penelitian saya adalah penelitian ini sama-sama meneliti Koping stres pasien positif yang sedang isolasi/karantina, perbedaannya penelitian ini gambaran Koping stres yang sedang isolasi, sedangkan penelitian saya strategi Koping stres remaja yang karantina di Sanggar Kegiatan Belajar Barito Kuala.
2. Penelitian Dirga Filannira Desky, diteliti pada Agustus 2021 dengan judul *Gambaran Strategi Koping pada Caregiver Formal Terhadap Pasien yang didiagnosis Covid-19 di RSUD Siti Hajar Meda: tahun 2021*. Penelitian ini

menggunakan penelitian kuantitatif, dengan hasil penelitian subjek penelitian memiliki strategi Koping pada Koping *focus* masalah dan Koping berfokus emosi serta strategi yang digunakan untuk mengatasi stresor maka individu akan diatasi dengan mempelajari cara-cara khusus atau keterampilan-keterampilan baru. Persamaan dengan penelitian saya yaitu sama-sama meneliti seputar strategi Koping stres, sedangkan perbedaannya adalah dalam penelitian saya strategi Koping stres remaja yang karantina di Sanggar Kegiatan Belajar Barito Koala sedangkan penelitian yang diteliti oleh Dirga Fillanira Diski meneliti strategi Koping stres sebagai caregiver formal.

3. Penelitian Nezha Hanifah, dkk. Diteliti pada april 2020 dengan judul *Strategi Koping stres Saat Kuliah Daring Pada Mahasiswa Psikologi Angkatan 2019 Universitas Andalas* tahun 2020. Penelitian ini menggunakan penelitian deskriptif dengan menggunakan pendekatan kualitatif, dengan hasil penelitian mahasiswa Psikologi Angkatan 2019 Universitas Andalas saat kuliah daring sebagian besar melakukan strategi Koping stres dalam bentuk *emotional Focused* Koping stres dan strategi Koping stres yang dilakukan mahasiswa Andalas tergolong cukup baik dan merasakan dampak yang sabik setelah melakukan strategi Koping stres. Persamaan penelitian Nezha Hanifah, dkk dengan penelitian saya adalah mengetahui strategi Koping stres, sedangkan perbedaannya adalah subjek penelitian mengambil mahasiswa serta meneliti Koping stres saat kuliah daring sedangkan penelitian saya strategi Koping stres remaja yang sedang karantina.

4. Penelitian oleh Livana, Mohammad Fathkul Mubin dan Yazid Basthomi. Diteliti pada Mei 2020 dengan judul “Tugas Pembelajaran Penyebab stres Mahasiswa Selama Pandemi Covid-19”. Penelitian ini adalah gabungan kualitatif dengan desain fenomenologi dan kuantitatif dengan desain deskriptif analitik yang melibatkan 1.129 mahasiswa dari berbagai provinsi di Indonesia. Hasil dari penelitiannya adalah “tugas Pembelajaran” merupakan faktor utama penyebab stres mahasiswa selama endemic Covid-19. Persamaan penelitian ini dengan penelitian saya adalah sama-sama meneliti penyebab terjadinya stres sedangkan perbedaannya penelitian saya bagaimana Koping stres remaja yang sedang karantina sedangkan penelitian ini meneliti tugas pembelajaran jadi penyebab stresnya mahasiswa selama endemic Covid-19.
5. Penelitian Nurhidayah, Rhimin Muhammad Ikram, Huriati, Eny Sutria dan Muslim A, diteliti pada Oktober 2018 dengan judul skripsi Tingkat Stres dan Strategi Koping Mahasiswa Keperawatan Di Masa Pandemi Covid-19. Penelitian ini menggunakan pendekatan deskriptif analitik dengan jenis penelitian kuantitatif dengan hasil penelitian 27,9 % mahasiswa mengalami stres sedang dan 92,9% mahasiswa menggunakan strategi Koping stres pengendalian diri atau *self control*. Persamaan dengan penelitian saya adalah sama-sama meneliti strategi Koping stres sedangkan perbedaannya penelitian ini meneliti mahasiswa keperawatan sedangkan penelitian saya meneliti remaja yang sedang karantina.

6. Penelitian Amelia Nur Khasanah, diteliti pada 19 Agustus 2021 dengan judul skripsi Strategi Dalam Menghadapi Stigmatasi masyarakat Pada Keluarga Suspek Covid-19 Didesa lembelang Kecamatan Sokaraja kabupaten Banyumas. Penelitian ini menggunakan penelitian kualitatif deskriptif yaitu pengamatan secara langsung dan hasil penelitiannya bahwa keluarga yang suspek Covid-19 telah menggunakan Koping stres dalam menghadapi stigma yang didapatkan seperti sikap masyarakat yang menjauh, menolak berdekatan, menolak berjabat tangan serta acuh tak acuh. Persamaan dengan penelitian saya adalah sama-sama meneliti Koping stres, sedangkan perbedaannya penelitian ini Koping stres dalam menghadapi stigma sikap masyarakat sedangkan penelitian saya Koping stres remaja selama karantina di Sanggar Kegiatan Belajar Barito Kuala.
7. Penelitian yang dilakukan Riri Agoestin J.E diteliti pada oktober 2020 dengan judul skripsi Koping stres Pada Tenaga Kesehatan Yang Pernah Menangani Pasien Psitif Covid-19. Penelitian ini menggunakan penelitian kualitatif dengan pendekatan Fenomenologi Interpretasi bersumber dari relawan tenaga keehatan Covid-19 yang bertugas di Payakumbuh. Serta hasil dari penelitian ini adalah terdapat beberapa hal yang dilakukand alam Koping stres pada tenaga kesehatan yang menagani pasien Covid-19 yang telah berhasil mengendalikan dirinya dan telah selesai dalam menjalankan tugas. Persamaan dengan penelitian saya adalah sama dalam penelitian Koping stres, perbedaannya penelitian ini meneliti Koping stres tenaga

kesehatan dalam menghadapi Pasien Positif sedangkan penelitian saya Koping stres remaja semasa karantina.

8. Penelitian dari Jupri S. Manik diteliti pada Agustus 2021 dengan judul skripsi Gambaran Strategi Koping Pada *Caregiver* Formal Terhadap Pasien Yang di Diagnosis Covid-19 di RSUD Siti Hajar Medan, penelitian ini menggunakan peneltian kualitatif, hasil dari penelitiannya subjek mampu menangani stres yang dihadapinya sebagai Caregiver formal. Penelitian memiliki kesamaan dengan penelitian saya yaitu sama sama meneliti strategi Koping stres, perbedaannya penelitian ini strategi Koping stres sebagai Caregiver formal sedangkan penelitian saya strategi Koping stres semasa karantina di Sanggar Kegiatan Belajar Barito Kuala.

G. Sistematika Penulisan

Penelitian ini disusun berdasarkan sistematika berikut: Bab pertama, pendahuluan. Pada bab ini dijelaskan latar belakang masalah dan mengapa tema ini penting untuk dibahas. Kemudian rumusan masalah, tujuan dan manfaat penelitian, definisi istilah, penelitian terdahulu, metodologi penelitian, dan sistematika penelitian.

Bab dua meliputi kajian teori yang memuat tentang pengertian stres, tahapan stres, faktor-faktor stres, dampak-dampak stres, Strategi Koping stres, contoh Koping stres, Strategi Koping stres menurut Ajaran Islam, seras penegertain dari Covid-19.

Bab tiga meliputi metode penelitian yang terdiri dari jenis, metode pendekatan dan lokasi penelitian, variabel penelitian, teknik pengolahan data, dan metode analisis data.

Bab empat meliputi hasil penelitian dan pembahasan yang terdiri dari gambaran umum lokasi penelitian, hasil uji validitas dan reabilitas, dan analisis deskripsi data hasil penelitian dan pembahasan.

Bab kelima, penutup yang meliputi kesimpulan penelitian dan saran-saran.