

## BAB IV

### HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

#### A. Hasil Penelitian

##### 1. Gambaran Sanggar Kegiatan Belajar Kabupaten Barito Kuala sebagai Tempat Karantina.

Gugus Tugas Percepatan dan Penanganan Covid-19 Kabupaten Barito Kuala menyediakan 1 gedung karantina khusus di Marabahan bagi para Orang Tanpa Gejala (OTG) dan pasien positif bergejala ringan. Gedung tersebut adalah Sanggar Kegiatan Belajar Kabupaten Barito Kuala Provinsi Kalimantan Selatan yang berlokasi di Jalan AES Nasution, Kelurahan Marabahan Kota, Kec. Marabahan, Kabupaten Barito Kuala. Terletak 56 Km dari kota Banjarmasin.



Awalnya gedung karantina disiapkan hanya untuk Orang Dalam Pemantauan (ODP), namun dalam perkembangannya juga menampung yang

positif Covid-19. Pemusatan karantina dilakukan untuk mengintegrasikan penanganan dan mempercepat pengendalian penularan Covid-19 di Kassel. Selama menjadi Karantina Khusus ini ada 5 kamar dan 30 tempat tidur yang telah disediakan oleh pemerintah juga di tunjang oleh beberapa tenaga dokter spesialis dan umum, ahli epidemiologi, farmasi, ahli gizi, bidan, perawat, tenaga laboratorium, petugas keamanan, petugas kebersihan dan *laundry*, dan petugas sampah.

## **2. Hasil Penelitian**

### **a. Identitas Subjek Penelitian**

Dalam penelitian yang dilakukan tentang *Eksplorasi pengalaman Koping stres remaja yang dikarantina di Sanggar Kegiatan Belajar Barito Kuala*, pada pasien Covid-19 ini ada 3 orang subjek yang telah diwawancarai. Pemilihan subjek berdasarkan kriteria yang telah ditetapkan sebelumnya oleh peneliti. Adapun kriteria subjek adalah sebagai berikut:

- 1) Seseorang yang telah terdiagnosa positif *Covid-19* melalui *PCR SWAB test*.
- 2) Berusia 18-24 tahun.
- 3) Dapat kooperatif.
- 4) Pernah karantina di Sanggar Kegiatan Belajar Barito Kuala.
- 5) Bersedia menjadi subjek penelitian.

Adapun deskripsi ketiga subjek dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

**Tabel 1.01***Idenitas Subjek Penelitian*

No.	Nama/ Inisial	Usia	Jenis Kelamin	Pekerjaan	Lama di isolasi	Efek yang di rasakan
1	SA	21 Tahun	Laki-laki	Pelajar	17 Hari	Batuk, pilek, Tidak nafsu makan.
2	Z	18 Tahun	Laki-laki	Pelajar	14 Hari	Tidak ada
3	MJ	22 Tahun	Perempuan	Pelajar	14 Hari	Batuk, Pilek, Demam, Tidak nafsu makan.

## 1) Subjek SA

Subjek SA merupakan seorang laki-laki yang berusia 21 tahun. Subjek saat itu terdaftar sebagai mahasiswa Universitas Islam Negeri Banjarmasin yang masih berada di semester sembilan. Subjek berasal dari Marabahan, Barito Kuala, Provinsi Kalimantan Selatan. Keseharian lainnya sebagai mahasiswa, subjek juga menjadi anggota organisasi kepemudaan yang berkecimpung di bidang kesehatan PMI di Kampus UIN Antasari. Peneliti melakukan wawancara dengan subjek pada hari Rabu, tanggal 08 Juni 2020 yang saat itu terkendala jarak maka peneliti melakukan wawancara via *online*.

Sesi wawancara dimulai ketika subjek SA mengatakan sudah siap untuk memulai sesi wawancara, intonasi subjek SA saat berbicara dalam proses wawancara cukup jelas dan tegas. Subjek SA cukup kooperatif

sehingga dia banyak menceritakan pengalaman yang dia rasakan saat terpapar *Covid-19* dan di karantina yang diceritakan kepada peneliti.

## 2) Subjek Z

Subjek Z merupakan seorang pelajar yang saat di karantina subjek sedang duduk di bangku Madrasah Aliyah di kecamatan Mekarsari kabupaten Barito Kuala serta juga aktif di berbagai organisasi kepemudaan seperti Banser Ansor, dan olahraga seperti silat dan voli. Sekarang subjek Z kuliah di salah satu Universitas di Kalimantan Selatan, Tepatnya di Universitas Nahdlatul ‘Ulama di Jalan Ahmad Yani kilometer 12,5. Subjek saat ini berusia 20 tahun dan yang paling muda diantara pasien yang ada Sanggar Kegiatan Belajar Barito Kuala. Peneliti melakukan wawancara bersama dengan subjek Z pada hari Selasa, tanggal 07 Juni 2020 saat subjek sedang berada di kabupaten Tapin dan peneliti sedang berada di Kalimantan Utara, lebih tepatnya kabupaten Nunukan desa Malapiak.

Pada saat wawancara berlangsung dengan subjek Z adalah pada saat sesi wawancara dimulai subjek Z mengatakan kalau sudah siap untuk memulai sesi wawancara, intonasi subjek Z saat berbicara dalam proses wawancara cukup jelas dan tegas. Subjek Z cukup kooperatif sehingga banyak pengalaman yang dia rasakan saat terpapar *Covid-19* dan di karantina yang diceritakan kepada peneliti.

Selama proses wawancara berlangsung, peneliti dan subjek Z berbicara menggunakan bahasa Indonesia yang dikarenakan subjek memilih menggunakan Bahasa Indonesia saja dalam proses wawancara.

Selain itu, subjek juga menceritakan secara terbuka dan mendetail mengenai pengalaman ketika tidak dapat bergaul dan bersekolah karena hasil SWAB PCR nya positif, hal itu dapat dilihat dari hasil wawancara subjek dengan peneliti.

### 3) Subjek MJ

Subjek MJ merupakan seorang perempuan yang berusia 22 tahun yang berasal dari kecamatan Mekarsari, kabupaten Barito Kuala. Saat di karantina subjek sedang berkuliah di salah satu perguruan Tinggi di Kalimantan Selatan, lebih tepatnya di kampus Universitas Islam Kalimantan, dan sekarang bekerja sebagai tenaga pengajar di desanya selama 1 tahun terakhir, dan menetap di desa Mahang, kecamatan Mekarsari, kabupaten Barito Kuala-Kalsel. Peneliti melakukan wawancara bersama dengan subjek pada hari Selasa, tanggal 07 Juni 2020 saat subjek berada di desa Mahang, kecamatan Mekarsari dan peneliti sedang berada di Kalimantan Utara.

Subjek MJ pada hari itu subjek sedang berada ditempat keluarganya didesa Mekarsari, sehingga subjek merasa kurang bisa leluasa mengemukakan apa yang dilakukannya pada saat karantina. Namun subjek berusaha menjawab pertanyaan demi pertanyaan walau secara ringkas, akan tetapi tetap selaras dengan apa yang dia ceritakan sesuai dengan pengalamannya selama karantina di Sanggar Kegiatan Belajar Barito Kuala.

## b. Identitas Informan Penelitian

Dalam penelitian ini menggunakan dua orang informan, yang terdiri dari satu orang informan yang mengalami tindakan oleh salah satu subjek dan satu orang yang merupakan teman curhat dari semua subjek saat di karantina. Terkait informan subjek, dia adalah orang yang dekat dan sering bertemu dengan subjek selama berada di Karantina dan berkontribusi sebagai penguat dari hasil wawancara dengan subjek. Adapun identitas kedua informan adalah sebagai berikut :

- 1) Informan subjek SA adalah AJ , dimana informan ini sebagai salah satu pasien *Covid-19* selama dikarantina di Sanggar Kegiatan Belajar Barito Kuala. Informan menceritakan bantuk stres yang di alami oleh Subjek SA dan bagaimana Koping stres yang dilakukan Subjek SA.
- 2) Sedangkan untuk informan H adalah orang yang akrab terhadap semua pasien yang karantina di Sanggar Kegiatan Belajar Barito Kuala dan sering menjadi teman curhat dari semua subjek.

**Tabel 1.02**

*Identitas Informan Penelitian*

NO.	Nama/ Inisial	Usia	Jenis Kelamin	Pekerjaan	Keterangan
1.	AJ	20 Tahun	Laki-laki	Pelajar	Informan Subjek SA
2.	H	24 Tahun	Perempuan	Pelajar	Informan Semua Subjek

### c. Hasil Penelitian

#### 1) Pelaksanaan Penelitian

Dalam sesi wawancara berlangsung kepada subjek, peneliti tidak dapat melakukan observasi kepada mereka karna keterbatasan observasi. Berikut merupakan sajian data dalam bentuk tabel 2.01 dari pelaksanaan penelitian agar dapat diketahui bagaimana alur penelitian yang dilakukan oleh peneliti dalam melakukan penelitian.

**Tabel 2.01**

*Alur Pelaksanaan Penelitian*

NO.	Hari/Tanggal	Waktu	Kegiatan	Keterangan
1.	Sabtu, 07 s.d. 24 November 2020	07:30-21:00	Observasi Awal	Secara Langsung
		Wita		
2.	Selasa, 07 Juni 2022	09:35-11:04	Wawancara Subjek Z	Online Via Whatsapp
		Wita		
3.	Selasa, 07 Juni 2022	16:01-18:20	Wawancara Subjek MJ	Online Via Whatsapp
		Wita		
4.	Rabu, 08 Juni 2022	14:49-16:13	Wawancara Subjek SA	Online Via Whatsapp
		Wita		
5.	Sabtu, 13 Agustus 2022	13:23- 14:58	Wawancara Informan AJ	Secara Langsung
		Wita		
6.	Minggu, 14 Agustus 2022	09:12- 10:00	Wawancara Informan H	Secara Langsung
		Wita		

## 2) Mekanisme Triangulasi

Triangulasi data merupakan metode yang dilakukan oleh peneliti kualitatif yang bertujuan untuk membandingkan informasi atau data yang diperoleh dengan cara yang berbeda. Dalam penelitian ini, data pembanding untuk memperkuat data penelitian adalah dengan cara wawancara kepada informan subjek. Sebelum proses pengambilan data berlangsung, dosen pembimbing peneliti memberikan saran untuk menambahkan informan ahli terkait penelitian ini. Selain itu, dalam mendapatkan informan subjek, peneliti bertanya kepada pihak pasien karantina tentang siapa yang lebih mengetahui mengenai kondisi dan keseharian subjek selama dikarantina disana. Akhirnya diputuskan untuk menjadikan AJ sebagai informan Subjek SA dan H yang menjadi informan ketiga subjek tersebut dikarenakan beliau sering berkomunikasi terhadap keadaan pasien lain selama di Karantina. Ketika dihubungi melalui whatsapp, informan subjek bersedia diwawancarai.

## 3) Hubungan Subjek dengan Penelitian

Kedudukan peneliti dalam penelitian ini adalah sebagai peneliti (*researcher*). Sedangkan subjek merupakan pasien remaja yang dinyatakan positif Covid-19 dari hasil tes SWAB maupun antigen, dan pernah melakukan karantina di Sanggar Kegiatan Belajar Barito Kuala. Sebelumnya subjek dan peneliti tidak pernah saling kenal satu sama lain. Jadi peneliti tidak terlibat langsung pada saat proses pasien

dinyatakan dan mendapat hasil positif dari tes tersebut namun terlibat secara langsung saat pasien melaksanakan Karantina di Sanggar Kegiatan Belajar Barito Kuala.

### **3. Data Hasil Penelitian**

Pada bagian ini berisikan hasil data yang peneliti dapatkan di lapangan. Data yang diperoleh dari hasil wawancara ini kemudian diolah menjadi verbatim. Selanjutnya diambil beberapa pernyataan yang mengarah pada fokus penelitian ini yaitu Gambaran pengalaman Koping stres remaja yang terpapar Covid-19 yang pernah di karantina di Sanggar Kegiatan Belajar Barito Kuala. Selanjutnya temuan-temuan tersebut dianalisis menjadi pembahasan ilmiah.

#### **a. Subjek SA**

##### **1) Pengalaman yang dirasakan pasien Covid-19 selama di Karantina**

Pada kondisi pandemi Covid-19 ini, subjek SA dinyatakan positif terpapar Covid-19 yang mengharuskan ia untuk melaksanakan karantina di tempat Sanggar Kegiatan Belajar Barito Kuala. Sebagaimana didapati dari hasil wawancara dengan subjek SA yang mengatakan bahwa dirinya langsung mencek kebenaran tentang dirinya yang terpapar *Covid-19* dengan cara meminta bukti surat hasil LAB disalah satu rumah sakit di Banjarmasin, karna subjek merasa dirinya sejak awal tidak merasakan gejala seperti yang di jelaskan oleh berita seperti demam tinggi, batuk pilek dan sakit tenggorokan, namun subjek SA tetap melakukan karantina mandiri di rumah dikarenakan dia tidak ingin menularkan kepada orang lain.

Subjek SA kemudian merasa kalau dia tetap berada di rumah maka akan ada kemungkinan orang tua dan keluarga yang ada di rumah akan ikut terpapar virus tersebut. Namun subjek SA diharuskan untuk melakukan tes SWAB Antigen karena sebagai persyaratan menjadi Anggota KPPS yang akhirnya didapatkan hasil positif pada hari Kamis tanggal 05 November 2020 dibuktikan dengan surat hasil SWAB yang dikeluarkan oleh salah satu rumah sakit di Banjarmasin. Dua hari setelah mendapatkan hasil tersebut, subjek SA disarankan oleh petugas Puskesmas untuk melakukan karantina mandiri di rumah, Tapi pada tanggal 07 November 2022 Subjek SA diperintahkan oleh Bawaslu setempat untuk melakukan karantina di tempat yang sudah disediakan oleh pemerintah kabupaten Barito Kuala yaitu bertempat di Sanggar Kegiatan Belajar Barito Kuala. Selama berada di karantina, subjek SA sempat merasakan sesak nafas akibat dari kenaikan asam lambung yang dideritanya. Selama subjek SA berada di tempat karantina, ia merasakan perasaan yang campur aduk akibat dinyatakan positif terpapar *Covid-19*, yang menyebabkan beberapa kendala pada aktifitas sehari-seharinya sebagai mahasiswa terganggu. Subjek SA juga mendapatkan tanggapan dari orang tuanya yang sempat panik dan khawatir, bahkan sampai-sampai ingin menyusul ke Sanggar Kegiatan Belajar Barito Kuala. Namun setelah subjek SA menjelaskan bahwa dirinya baik-baik saja dan ditangani dengan cepat sampai dibawa ke tempat karantina akhirnya orang tua dari subjek SA sedikit lega namun tetap sering menanyakan kabar Via telpon dan *Video Call*.

Subjek SA juga mengaku selama dikarantina perasaannya naik turun senang bercampur sedih, dengan alasan senang karena di karantina Subjek SA mendapatkan teman-teman baru yang selalu mendukung dan memberikan *support* kepadanya agar bisa lekas sembuh dan cepat keluar dari tempat karantina, namun subjek SA juga sedih karena ketinggalan beberapa praktek yang tidak dapat dikejar, bukan karena Covidnya namun dengan tugas-tugas kuliahnya. Selain itu hal yang dilakukan subjek SA ketika perasaannya sedang *down* adalah hal pertama yang ia lakukan dengan menangis, olahraga dan bermain bersama teman barunya, karena dengan itu subjek SA dapat mengeluarkan emosi negatifnya sehingga dapat mengurangi stres yang dialami dan juga merasa lega.

Selama berada di tempat karantina, subjek SA diberi pelayanan yang sangat baik oleh Sanggar Kegiatan Belajar Barito Kuala, seperti mendapatkan fasilitas kamar yang cukup nyaman, dapat makanan 3 kali sehari dengan menu yang berbeda-beda, kemudian mendapatkan obat dan vitamin secara gratis, di ajak senam bersama dengan beberapa pasien yang ada disana, serta selama mereka dikarantina disana tidak dipungut biaya apapun alias gratis.

Subjek SA menjelaskan selama ia dinyatakan positif Covid-19 belum pernah mendengar ataupun mendapat stigma dan diskriminasi dari orang-orang maupun lingkungannya akan tetapi keluarga dirumah, khususnya keluarga yang sering mendapatkan perlakuan buruk seperti dijauhi karna mendapat cap keluarga Covid.

## 2) Pengalaman Koping stres yang dilakukan

Subjek SA menuturkan bahwa berprasangka baik kepada Allah itu adalah hal yang sangat penting, karena apapun yang telah ditakdirkan Allah kepada kita mau hal baik ataupun hal buruk itu pasti memiliki hikmah dibalik itu semua. Subjek SA memetik beberapa hikmah atas apa yang sedang dialaminya untuk lebih ketat lagi dalam menjalankan protokol kesehatan dimanapun berada, tidak lupa untuk selalu bersyukur kepada Allah atas nikmat kesehatan yang ia terima bahkan mengurangi untuk pergi jalan atau noongkrong ke tempat yang kurang ada manfaatnya. Selama di karantina, subjek SA tetap melaksanakan kuliahnya walaupun secara online, bahkan subjek SA juga tetap berusaha dengan tidak berpasrah pada keadaan dan ditambah dan berikhtiar kepada Allah dengan beberapa usaha seperti memperbanyak makan walaupun nafsu makan subjek SA sempat menurun, olahraga yang teratur, dan rutin minum vitamin. Sisanya menyerahkan semuanya, berdoa dan berharap kesembuhan dari Allah SWT.

Dengan menyerahkan semuanya kepada Allah, maka perasaan yang dirasakan oleh subjek SA menjadi lebih tenang dan santai. Ketika subjek SA melihat beberapa pasien Covid-19 lainnya telah sembuh, subjek SA merasa sedih karna beberapa kali dirinya di SWAB namun hasilnya selalu masih saja positif Covid-19, akan tetapi subjek SA juga merasa senang dan bersyukur atas kesembuhan mereka bahkan subjek

SA juga ikut memotivasi dirinya karena ia yakin pasti akan sembuh dan keluar dari karantina juga. Bahkan selama dikarantina, subjek SA masih bisa bahagia dengan kondisinya yang sedang berada di karantina, dikarenakan masih dikelilingi orang-orang baik seperti orang tua, keluarga bahkan teman yang selalu *mensupport* untuk kesembuhannya.

Bahkan dengan keadaan yang demikian, subjek SA tidak menyalahkan siapapun bahkan terhadap orang yang telah memaparkan virus ini kepadanya. Subjek SA menganggap bahwa ini memang sudah takdir yang harus dihadapi. Karena ia merasa itu memang murni kesalahan dari dirinya sendiri akibat imunitas tubuhnya yang memang sedang menurun, kelelahan dengan jadwal yang padat membuat waktu istirahatnya menjadi berkurang dan sering keluar rumah ke tempat acara yang dimana acara itu banyak orang berkrumun seperti acara pernikahan temannya. Oleh karena itu subjek SA mengontrol pikirannya agar tetap *positif thinking* dan nyaman selama dikarantina agar dia tidak lagi merasakan stres dan dapat segera lekas pulih.

Selain itu, pandangan subjek SA mengenai seseorang yang berikhtiar hanya pada saat tertentu saja, itu adalah hak orang tersebut walaupun tetap tidak tepat. Karena yang namanya usaha itu harus beriringan dengan ikhtiar dan selalu melibatkan Allah, maka apapun hasilnya kita akan mampu menerima dengan lapang dada. Subjek SA, menganggap *Covid-19* ini bisa sebagai bentuk teguran, takdir yang harus dijalannya sebagai hamba. Menurut subjek SA, *Covid-19* ada hubungannya dengan perilaku kita dimasa lalu yang tidak menjaga

kebersihan dan tidak mentaati protokol kesehatan yang telah ditetapkan oleh pemerintah dan Covid-19 ini adalah salah satu ujian yang diberikan Allah untuk menguji kesabaran dan keikhlasan ia sebagai hambanya. Subjek SA juga tetap menjaga hubungan baik dengan orang lain dan menganggap itu adalah hal yang sangat penting, karena sebagai salah satu hal yang ada dalam berbaik sangka kepada sesama manusia. Bahkan dengan terjalinnya hubungan baik dengan orang lain bisa menjadi ladang pahala juga dan meningkatkan tali persaudaraan dengan sesama. Banyak cara yang bisa dilakukan apalagi di zaman sekarang, dengan adanya media sosial yang dapat memudahkan kita untuk berkomunikasi maupun mengajak kepada hal kebaikan seperti kumpul bareng dalam sebuah acara, majelis taklim, dan sebagainya. Sementara itu subjek SA menerangkan kalau dia tetap terlarut dalam kesedihan maka dia tidak akan lekas membaik, dan mungkin akan timbul masalah yang baru.

Saat karantina bersama dengan SA, AJ selaku informan dari subjek SA mengatakan kalau dirinya pernah mendapatkan perlakuan yang kurang mengenakan bagi AJ, karena subjek SA pernah menyatakan perasaan cinta dan sayang kepada AJ dalam bentuk *Chat* di media *Whatsapp* yang menyatakan kalau subjek SA ingin berpacaran dengan AJ padahal mereka sesama laki-laki, AJ berusaha memberikan gambaran kalau ini tidak benar dan merupakan kesalahan yang besar laki-laki yang menyukai laki-laki sampai mengajak untuk berpacaran, AJ juga pernah menerima pemberian gelang dari subjek SA sebagai tanda cintanya. Hal ini diceritakan kepada H selaku teman dari AJ dan SA, H awalnya

mengatakan kalau dirinya merasa geli dan jijik dengan hal seperti itu. H juga mengatakan kalau laki-laki suka dengan laki-laki itu kan namanya homo. Namun H selaku teman dari AJ dan SA memberikan nasehat kepada keduanya, agar tidak terjerumus dalam hal seperti itu.

Setelah beberapa hari subjek SA akhirnya menyadari kalau ini semua memang tidak benar, dan subjek SA mengatakan mungkin ini karna stres yang ia alami selama karantina sehingga muncul rasa cinta ke sesama jenis. Setelah kejadian itu AJ dan SA sepakat untuk merubah rasa cinta dan sayang untuk pacaran menjadi rasa sayang sebagai sahabat saja.

Dengan demikian subjek SA telah memahami kalau itu sebenarnya tidak benar dan berusaha merubah pola pikir, dan mencoba mengalihkan perhatian dengan bermain dan berolahraga agar tidak lagi merasakan stres saat karantina.

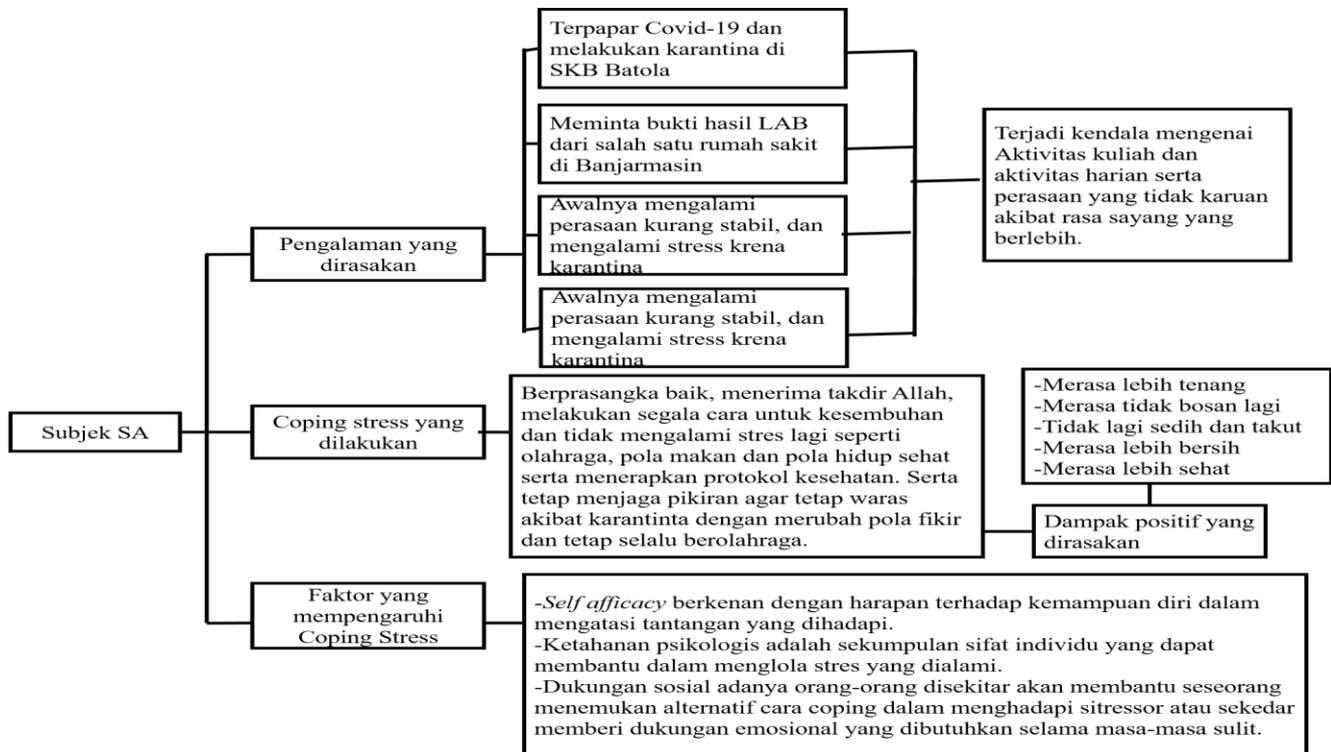
### 3) Faktor yang mempengaruhi Koping stres pasien remaja yang terkonfirmasi positif Covid-19

Subjek SA juga mengatakan bahwa ada beberapa faktor yang mendorong kita untuk tidak merasakan stres dan berusaha untuk mendapatkan kesembuhan serta lekas keluar dari tempat karantina. Subjek SA memiliki kemampuan diri dalam mengatasi tantangan yang dihadapi dan ketahanan psikologis yaitu sekumpulan sifat individu yang dapat membantu dalam mengelola stres yang dialami serta dukungan sosial dengan adanya orang-orang disekitar akan membantu seseorang menemukan alternatif cara Koping dalam menghadapi stresor atau

sekedar memberi dukungan emosional yang dibutuhkan selama masa-masa sulit, dimana Subjek SA berusaha memecahkan masalah dengan cara mencari informasi mengenai Covid-19 baik itu di internet atau dari teman atau sanak saudara untuk mencari jalan keluar dari masalah yang subjek SA alami, dalam hal ini adalah virus Covid-19 yang mengharuskan subjek SA dikarantina di Sanggar Kegiatan Belajar Barito Kuala. Seperti halnya subjek SA yang sedang terpapar *Covid-19* ini ia tidak menyalahkan siapapun apalagi ia mengetahui bisa saja orang itu tidak secara sengaja memaparkan virus ini kepadanya dan memang karena ia sendiri yang menjalankan protokol kesehatannya kurang ketat. Selain itu subjek SA juga tetap semangat dalam menjalani hari-harinya selama berada di tempat karantina dikarenakan banyak semangat yang ia dapatkan dari orang-orang yang peduli kepadanya seperti keluarga, kerabat dan teman-teman yang selalu *mensupport* dia serta menjaga pola makan yang sehat dan terus rutin berolahraga. Bahkan dengan melihat beberapa orang yang telah sembuh dari Covid-19 ia ikut senang dan bersyukur serta menjadikan subjek SA menjadi termotivasi untuk segera sembuh.

Skema 1.03

**Pengalaman Koping stres Remaja yang positif Covid-19 saat karantina di Sanggar Kegiatan Belajar Barito Kuala**



b. Subjek Z

1) Pengalaman yang dirasakan pasien Covid-19 selama di Karantina

Pada kondisi pandemi Covid-19 ini, subjek Z dinyatakan positif terpapar Covid-19 yang mengharuskan ia untuk melaksanakan karantina di tempat Sanggar Kegiatan Belajar Barito Kuala. Sebagaimana didapati dari hasil wawancara dengan subjek Z yang mengatakan bahwa dirinya langsung mencek ke puskesmas tentang dirinya yang terpapar Covid-19 padahal dirinya sama sekali tidak merasakan gejala seperti yang di jelaskan oleh berita seperti demam tinggi, batuk pilek dan sakit tenggorokan, namun subjek Z tetap

melakukan karantina mandiri dirumah dikarenakan dia tidak ingin menularkan kepada orang lain.

Subjek Z kemudian merasa kalau dia tetap berada dirumah, kemungkinan orang tua dan keluarga yang ada di rumah akan ikut terpapar virus tersebut. Namun subjek Z diharuskan untuk melakukan tes SWAB PCR karena kakak dari subjek Z menderita Covid-19, otomatis seluruh keluarga melakukan tes SWAB PCR untuk memastikan dan mencegah penyebaran virus Covid-19 yang akhirnya didapatkan hasil positif pada hari Kamis tanggal 12 November 2020 dibuktikan dengan surat hasil SWAB yang dikeluarkan oleh salah satu rumah sakit di Banjarmasin. Tujuh hari setelah mendapatkan hasil tersebut, subjek Z disarankan oleh petugas Puskesmas untuk melakukan karantina mandiri di rumah, tapi pada tanggal 24 November 2022 Subjek Z diperintahkan oleh pihak puskesmas setempat untuk melakukan karantina di tempat yang sudah disediakan oleh pemerintah kabupaten Barito Kuala yaitu bertempat di Sanggar Kegiatan Belajar Barito Kuala. Selama berada di karantina, subjek Z sempat merasakan batuk, pilek dan sedikit demam akibat dari mulai menyebarnya virus di tubuh yang dideritanya. Selama subjek Z berada di tempat karantina, ia merasakan perasaan yang campur aduk akibat dinyatakan positif terpapar *Covid-19*, yang menyebabkan beberapa kendala pada aktifitas sehari-seharinya sebagai pelajar terganggu. Subjek Z juga mendapatkan tanggapan dari orang tuanya yang sempat panik dan khawatir, bahkan sampai menangisi kepergian Subjek Z saat mau di bawa ketempat

karantina di Sanggar Kegiatan Belajar Barito Kuala. Namun setelah subjek Z menjelaskan bahwa dirinya baik-baik saja dan ditangani dengan cepat sampai dibawa ke tempat karantina akhirnya orang tua dari subjek Z sedikit lega namun tetap sering menanyakan kabar Via telpon dan *Video Call*.

Subjek Z juga mengaku selama dikarantina perasaannya naik turun senang bercampur sedih, dengan alasan senang karena di karantina Subjek Z bisa puas seharian bermain game dan tidak harus bangun pagi untuk beberapa waktu karna tidak perlu lagi pergi kesekolah dan juga mendapatkan teman-teman baru yang selalu mendukung dan memberikan semangat kepadanya agar bisa lekas sembuh dan cepat keluar dari tempat karantina, namun subjek Z juga sedih karena ketinggalan beberapa pelajaran yang tidak dapat dikejar dan banyak lomba olahraga yang digadang-gadangnya padahal subjek Z ahli dibidang olahraga tersebut dan sudah mempersiapkan diri untuk mengikuti lomba tersebut, bukan karena virusnya namun dengan tugas-tugas dan sekolahnya tapi karna tidak bisa ikut lomba dan berkumpul dengan teman-teman sebayanya. Selain itu hal yang dilakukan subjek Z ketika perasaannya sedang sedih yang hal pertama yang ia lakukan dengan menangis, olahraga dan bermain bersama teman barunya, karena dengan itu subjek Z dapat mengeluarkan emosi negatifnya sehingga dapat mengurangi stres yang dialami dan juga merasa lega.

Selama berada ditempat karantina, subjek Z diberi pelayanan yang sangat baik oleh perawat atau petugas satgas Covid-19 di Sanggar

Kegiatan Belajar Barito Kuala, seperti mendapatkan fasilitas kamar yang cukup nyaman dengan WIFI yang memudahkan subjek dalam bermain game, dapat makanan 3 kali sehari dengan menu yang berbeda-beda, kemudian mendapatkan obat dan vitamin secara gratis, diajak senam bersama dengan beberapa pasien yang ada disana, serta selama mereka dikarantina disana tidak dipungut biaya apapun.

Subjek Z menjelaskan selama dia dinyatakan positif Covid-19 sering mendengar ataupun mendapat stigma dan diskriminasi dari orang-orang maupun lingkungannya khususnya keluarga yang sering mendapatkan perlakuan buruk seperti dijauhi karna mendapat cap keluarga covid dan sering menjadi bahan gosib oleh ibu-ibu di serkitar rumah sehingga membuat ibu.

## 2) Gambaran Pengalaman Koping stres yang dilakukan

Subjek Z menuturkan bahwa berprasangka baik kepada Allah itu adalah hal yang sangat penting, karena apapun yang telah ditakdirkan Allah kepada kita mau hal baik ataupun hal buruk itu pasti memiliki hikmah di balik itu semua. Subjek Z juga berusaha lebih santai dalam menghadapi masalah yang diderita Subjek sehingga dapat memetik beberapa hikmah atas apa yang sedang dialaminya untuk lebih ketat lagi dalam menjalankan protokol kesehatan dimanapun berada, tidak lupa untuk selalu bersyukur kepada Allah atas nikmat kesehatan yang ia terima bahkan mengurangi untuk pergi jalan atau noongkrong ke tempat yang kurang ada manfaatnya. Selama di karantina, subjek Z

tetap melaksanakan pembelajaran online, bahkan subjek Z juga tetap berusaha dengan tidak berpasrah pada keadaan dan ditambah dan berikhtiar kepada Allah dengan beberapa usaha seperti memperbanyak makan walaupun nafsu makan subjek Z sempat menurun, olahraga yang teratur, dan rutin minum vitamin. Sisanya menyerahkan semuanya, berdoa dan berharap kesembuhan dari Allah SWT. Dengan menyerahkan semuanya kepada Allah, maka perasaan yang dirasakan oleh subjek Z menjadi lebih tenang dan santai dikarenakan masih dikelilingi orang-orang baik seperti orang tua, keluarga bahkan teman yang selalu mensupport untuk kesembuhannya.

Walau dengan keadaan yang demikian, subjek Z Sempat menyalahkan kakaknya sendiri yang telah memaparkan virus ini kepadanya, akan tetapi subjek Z kemudia menyadari tidak seharusnya menyalahkan kakaknya dikarenakan itu semua tidak di sengaja dan subjek Z menyadari sebenarnya tidak ada saudara yang ingin mencelakai saudaranya sendiri. Subjek Z menganggap bahwa ini memang sudah takdir yang harus dihadapi. Karena ia merasa selain virus itu di bawa oleh kakanya kerumah namun subjek Z juga menyadari kalau itu memang murni kesalahan dari dirinya sendiri akibat imunitas tubuhnya yang memang sedang menurun, kelelahan karna sering bermain game online sampai larut malam membuat waktu istirahatnya menjadi berkurang. Oleh karena itu subjek Z mengontrol pikirannya agar tetap positif thinking dengan mekatakan “*Santai aja*”

dan nyaman selama dikarantina agar dia tidak lagi merasakan Stres dan dapat segera lekas sembuh.

Selain itu, pandangan subjek Z mengenai yang namanya usaha itu harus beriringan dengan ikhtiar dan selalu melibatkan Allah, maka apapun hasilnya kita akan mampu menerima dengan lapang dada. Subjek Z, menganggap Covid-19 ini bisa sebagai bentuk ujian dari Allah, merupakan bagian dari takdir yang harus dijalannya sebagai hamba. Menurut subjek Z Covid-19 ada hubungannya dengan perilaku kita dimasa lalu yang tidak menjaga kebersihan dan tidak mentaati protokol kesehatan yang telah ditetapkan oleh pemerintah dan Covid-19 ini adalah salah satu ujian yang diberikan Allah untuk menguji kesabaran dan keikhlasan ia sebagai hambanya. Subjek Z juga tetap menjaga hubungan baik dengan orang lain dan menganggap itu adalah hal yang sangat penting, karena sebagai salah satu hal yang ada dalam berbaik sangka kepada sesama manusia. Bahkan dengan terjalinnya hubungan baik dengan orang lain dan meningkatkan tali persaudaraan dengan sesama. Banyak cara yang bisa dilakukan apalagi di zaman sekarang, dengan adanya media sosial yang dapat memudahkan kita untuk berkomunikasi maupun mengajak kepada hal kebaikan seperti kumpul bareng dalam sebuah acara, majelis taklim, dan sebagainya.

Informan H mengatakan dari semua remaja yang karantina di Sanggar Kegiatan Belajar kabupaten Barito Kuala, Subjek Z adalah remaja yang paling terlihat biasa-biasa saja, terlihat santai dan sering berada di kamar daripada bermain bersama teman-teman sesama pasien

yang dikarantina. H mengatakan kalau Z sangat hobi bermain Game *Mobile Legend* hampir setiap siang dan malam subjek Z bermain game online tersebut.

Meski demikian H juga mengatakan kalau Z adalah orang yang taat pada agama yang selalu rajin beribadah kepada-Nya. Walaupun Subjek Z lebih sering di kamar untuk bermain game online, akan tetapi sesekali subjek Z juga ikut berolahraga seperti semam di pagi dan di sore hari. Namun H juga mengatakan kalau subjek Z pernah melarikan diri bersama keluarganya yang menjemput subjek Z pada malam hari dan kembali lagi ketempat karantina pada malam itu juga.

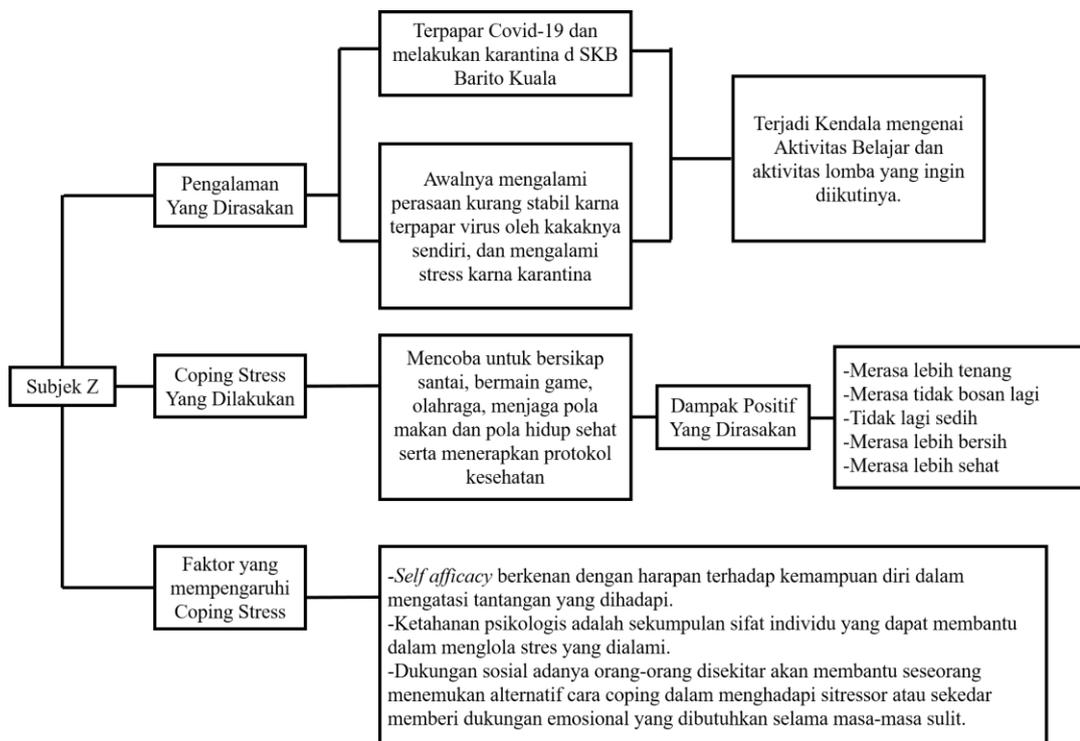
### 3) Faktor yang mempengaruhi Koping stres pasien remaja yang terkonfirmasi positif Covid-19

Subjek Z juga mengatakan bahwa memiliki kemampuan diri dalam mengatasi tantangan yang dihadapi, ketahanan psikologis adalah sekumpulan sifat individu yang dapat membantu dalam mengola stres yang dialami, dukungan sosial adanya orang-orang disekitar akan membantu seseorang menemukan alternatif cara Koping dalam menghadapi sitressor atau sekedar memberi dukungan emosional yang dibutuhkan selama masa-masa sulit. Subjek Z berusaha memecahkan masalah dengan cara mencari informasi mengenai Covid-19 baik itu di internet atau dari teman atau sanak saudara untuk mencari jalan keluar dari masalah yang subjek Z alami, dalam hal ini adalah virus Covid-19 yang mengharuskan subjek Z dikarantina di Sanggar Kegiatan Belajar

Barito Kuala. Seperti halnya subjek Z yang sedang terpapar Covid-19 ini ia berusaha agar tidak menyalahkan siapapun apalagi ia mengetahui kalau kakaknya itu tidak secara sengaja memaparkan virus ini kepadanya dan memang karena ia sendiri yang menjalankan protokol kesehatannya kurang ketat. Selain itu subjek Z juga tetap semangat dalam menjalani hari-harinya selama berada di tempat karantina dikarenakan banyak semangat yang ia dapatkan dari orang-orang yang peduli kepadanya seperti keluarga, kerabat dan teman-teman yang selalu *mensupport* dia serta menjaga pola makan yang sehat dan terus rutin berolahraga dan di saat bosan dia bermain game online bersama teman-temannya. Bahkan dengan melihat beberapa orang yang telah sembuh dari Covid-19 ia ikut senang dan bersyukur serta menjadikan subjek Z menjadi termotivasi untuk segera sembuh.

### Skema 1.04

#### Pengalaman Koping stres Remaja yang positif Covid-19 saat karantina di Sanggar Kegiatan Belajar Barito Kuala



#### c. Subjek MJ

##### 1) Pengalaman yang dirasakan pasien Covid-19 selama di karantina

Sebelumnya subjek MJ mengaku sudah sangat taat pada protokol kesehatan yang dianjurkan pemerintah, namun realitanya tidak sesuai dengan harapan, ia terpapar Covid-19 setelah menerima para tamu dari kota rumahnya. Setelah itu ia baru merasakan badan yang mulai tidak enak dan gejala yang mengarah kepada Covid-19 seperti tidak dapat

mencium bau-bauan dan pilek. Setelah itu dia melakukan tes SWAB PCR yang diharuskan sebagai syarat untuk menjadi anggota KPPS, dan setelah keluar hasilnya ternyata adalah positif dan memutuskan untuk langsung segera dikarantina di Sanggar Kegiatan Belajar Barito Kuala sesuai dengan arahan pihak bawaslu, karena kondisi orang tua subjek MJ sudah lanjut usia ditakutkan bisa tertular. Sebelum di bawa ke tempat karantina, orang tua subjek MJ sempat menolak dan merekomendasikan untuk dikarantina mandiri saja dirumah, akan tetapi aturan dari Bawaslu mengharuskan subjek MJ di bawa ketempat karantina terpusat di Sanggar Kegiatan Belajar Barito Kuala dengan tujuan memudahkan pemantauan dan pencegahan penularan Covid-19 di barito kuala. Dengan terpaksa orang tua subjek MJ merelakan anaknya untuk karantina terpusat di Sanggar Kegiatan Belajar Barito Kuala karna subjek MJ dijemput oleh anggota TNI-Polri dan satgas Covid-19 kecamatan Mekarsari. Setelah berada di Sanggar Kegiatan Belajar Barito Kuala, subjek MJ langsung melakukan tes SWAB PCR dan hasil yang keluar adalah positif pada hari Jumat, 07 November 2020.

Setelah beberapa hari di karantina di Sanggar Kegiatan Belajar Barito Kuala berulah subjek MJ merasakan gejala seperti badan meriang, sesak nafas, batuk-batuk dan flu yang cukup parah yang menyebabkan subjek MJ beberapa hari kehilangan suaranya dan indra perasanya. Bahkan untuk berkegiatan pun selama di Sanggar Kegiatan Belajar Barito Kuala pada awal-awal karantina subjek MJ masih belum bisa terlalu aktif seperti keluar kamar, berolahraga bersama petugas dan pasien lainnya

pun terhambat karena kesulitan untuk bernafas dan dibarengi dengan batuk-batuk yang membuat aktifitas subjek MJ menjadi terbatas. Subjek MJ juga sampai harus benar-benar rutin membersihkan hidung dan mulut serta minum obat yang telah dibrikan oleh perawat/ satgas Covid-19. Perasaan dari subjek MJ sendiri sebelum karantina pada waktu itu biasa saja, karena diakuinya pada saat itu ia masih disibukkan dengan pekerjaan dirumah dan perkuliahan, lalu dua tiga hari kemudian gejala itu sudah mulai terlihat.

Selama berada dikarantina, walaupun subjek MJ merasa biasa saja apalagi ia berada dikamar bersama pasien Covid-19 lainnya membuat ia tetap merasakan kesepian karena selama berada di karantina subjek MJ jarang mengobrol dan jauh dari keluarga. Bahkan subjek MJ juga kepikiran dengan beberapa tugas kuliah yang harus segera dia selesaikan. Subjek MJ juga khawatir sebelumnya ia bisa saja menularkan kepada anggota keluarganya dirumah. Saat terpapar pun, keluarga dari subjek MJ juga sedih dan khawatir namun mereka tetap mensupport dan menyamangati dengan selalu melakukan komunikasi secara teratur.

Subjek MJ juga menyatakan virus Covid-19 ini walaupun virus yang tidak terlihat oleh mata, tetapi ketika terpapar itu sangat tidak nyaman, ditambah lagi penyebarannya yang begitu cepat. Subjek MJ juga sempat dikasih nomer Whatsapp perawat/satgas Covid-19 agar memudahkan ia melapor kalau ada keluhan sesak nafas, serta diberi beberapa obat untuk mengurangi batuk dan sesak nafasnya, selain itu ia jua mendapatkan vitamin selama berada di Sanggar Kegiatan Belajar

Barito Kuala. Bahkan pelayanan dari Satgas Covid-19 dan perawat Sanggar Kegiatan Belajar Barito Kuala sendiri sangat memuaskan, karena dari segi fasilitas dan pelayanannya sangat bagus, seperti makan minum yang terjamin, obat dan vitamin yang lengkap juga disediakan bahkan keadaan kamarnya pun didapatkan secara gratis tanpa dipungut biaya.

## 2) Pengalaman Koping stres yang dilakukan

Saat terpapar Covid-19, subjek MJ menyatakan dirinya harus tetap baik sangka kepada Allah, karena itu sebuah keharusan dengan banyaknya nikmat yang ia terima. Termasuk dengan adanya Covid-19 ini, subjek MJ menganggap ini adalah sebagai musibah yang sudah menjadi ketentuan dari Allah maka ia yakin cepat atau lambat ia pasti akan merasakan hikmah dibalik kejadian ini. Subjek MJ juga yakin bahwa Allah tidak menghadapkan dirinya kepada masalah yang tidak mampu ia lewati, dengan baik sangka kepada Allah, subjek MJ sadar betul dan tidak menyalahkan siapapun apalagi kepada Allah.

Subjek MJ sangat menyadari bahwa selama berada di karantina ia tidak boleh hanya berpasrah pada keadaan, namun ia tetap berusaha dan berikhtiar dengan memperbanyak membaca Al-Qur'an walaupun subjek MJ masih mengalami batuk dan sesak tapi dengan niat yang kuat ia mampu melewatinya dan berharap serta berdoa agar diberi kekuatan untuk menjalani hari-harinya dengan sabar dan terus bersyukur. Dengan berikhtiar, perasaan dari subjek MJ menjadi lebih tenang dan

lebih santai menjalaninya karena ia menyerahkan semuanya kepada Allah bahkan perasaan khawatir yang sempat ia rasakan menjadi lebih terkontrol.

Dengan adanya Covid-19, subjek MJ menganggap ini sebagai teguran untuknya karena subjek MJ merasa dirinya masih banyak kelalaian dalam hal menjaga kesehatan seperti menjaga daya tahan tubuh dengan makan-makanan yang sehat dan rutin berolahraga maupun ibadah, jadi itu sebagai salah satu bentuk peringatan untuknya. Selain itu, subjek MJ menganggap bahwa rahmat Allah itu mencakup segala hal terutama dalam hal yang baik. Namun, menurut subjek MJ disisi lain Allah bisa saja menurunkan rahmatnya bisa lewat ujian, sebagaimana yang dialami oleh subjek MJ sendiri, ia berpikir bisa saja Allah sedang menguji kesabaran dan ketakwaannya untuk menghapus dosanya dan pasti memiliki hikmah dibaliknya.

Subjek MJ juga menyatakan bahwa menjaga hubungan baik dengan orang lain itu sangat penting, sebab hal itu sangat berpengaruh besar dalam keseharian kita apalagi kita juga manusia adalah sebagai makhluk sosial. Menurut subjek MJ banyak cara yang bisa dilakukan untuk tetap menjaga hubungan baik dengan orang lain apalagi disaat pandemi seperti sekarang, seperti dengan bantuan media sosial yang membuat kita bisa silaturahmi darimana saja jika memang tidak bisa secara langsung bisa lewat virtual.

Bahkan subjek MJ juga menyatakan kalau menjaga kesehatan itu penting seperti berolahraga, makan-makanan yang sehat, rutin

membersihkan hidung dan mulut. Subjek MJ jua sering bermain game online bersama teman-teman sesama pasien Covid-19 yang dikarantina di Sanggar Kegiatan Belajar Barito Kuala agar tidak merasa bosan dan jenuh ketika dikarantina.

Selaku informan, H mengatakan bahwa MJ waktu awal masuk ditempat karantina sering menangis di pojokan gedung Sanggar Kegiatan Belajar Barito Kuala, H sering mendatangi dan mengajak remaja yang lain untuk bersama menghibur subjek MJ yang sering menangis dan melamun di dekat pohon Beringin di samping gedung Sanggar Kegiatan Belajar Barito Kuala. Setelah beberapa hari subjek MJ mulai tertawa dan mulai bisa bersosial dengan orang disekitar, sering bermain game online bersama Z, dan SA serta berolahraga bersama pasien yang lain di pagi dan sore harinya.

Subjek H juga mengatakan kalau subjek SA, Z dan MJ pernah mencoba melarikan diri dari tempat karantina hanya untuk membeli jajan di depan gedung Sanggar Kegiatan Belajar Barito kuala, setelah membeli jajan dari warung di depan gedung Sanggar Kegiatan Belajar Barito Kuala mereka lekas kembali ke tempat karantina agar tidak ketahuan, H mengatakan kalau itu kalau tidak salah terjadi pada pukul 20:30 dimana penjaga gerbang melakukan pergantian tugas.

### 3) Faktor yang mempengaruhi Koping stres pasien remaja yang terkonfirmasi positif Covid-19

Faktor yang mempengaruhi Koping stres Subjek MJ berkenan dengan harapan terhadap kemampuan diri dalam mengatasi tantangan

yang dihadapi, ketahanan psikologis adalah sekumpulan sifat individu yang dapat membantu dalam mengelola stres yang dialami, dukungan sosial adanya orang-orang disekitar akan membantu seseorang menemukan alternatif cara Koping dalam menghadapi stressor atau sekedar memberi dukungan emosional yang dibutuhkan selama masa-masa sulit.

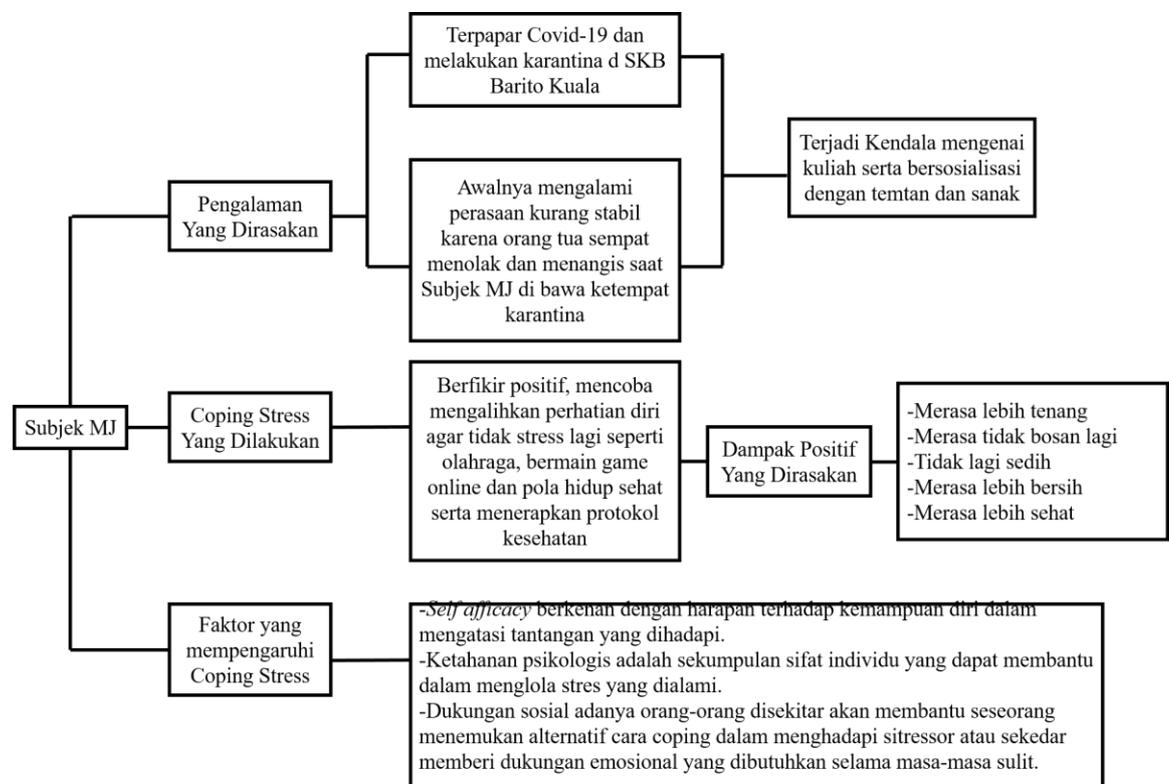
Ada beberapa hal yang yang membuat subjek MJ masih bisa merasakan bahagia dengan apa yang Allah takdirkan kepadanya. Selain itu subjek MJ juga bahagia karena dikelilingi orang-orang baik yang banyak memberikan ia energi positif seperti teman seperjuangan yang dikarantina, sahabat dan keluarga. Selama ini subjek MJ juga pernah mendapat stigma maupun diskriminasi dari orang lain maupun lingkungannya, karna tetangga sekitar rumah selalu mengolok-olok tentang Subjek MJ yang terapar Virus *Covid-19* kepada orang tua subjek MJ sehingga sempat membuat subjek MJ merasa sedih karena dirinya orang tuanya juga harus mendapatkan olokan tetangga, akan tetapi masih ada tetangga yang peduli dan selalu mendoakan kesembuhan subjek MJ oleh karena itulah menurut subjek MJ banyak orang baik yang masih peduli dan membantunya.

Subjek MJ menyatakan dirinya memiliki rasa sedih kepada teman seperjuangan yang belum sembuh dari Covid-19, MJ berusaha menghibur dengan cara selalu menemani dan mengajak SA bermain agar dapat segera melupakan masalah yang SA hadapi SA yang saat itu masih dinyatakan positif Covid-19 pada saat teman-temannya yang lain

sudah dinyatakan negatif atau sembuh. namun ia juga senang karena melihat beberapa pasien Covid-19 lainnya mampu melalui apa yang mereka rasakan dulu dan ia jua menjadi termotivasi untuk bisa segera sembuh. Bahkan selama terpapar Covid-19, subjek MJ tidak memiliki perasaan menyalahkan kepada pemerintah atau siapapun, bahkan kepada orang yang memaparkan. Karena subjek MJ menganggap virus ini tidak nampak dan terlihat, ia tidak bisa menyalahkan orang tersebut, bahkan bisa jadi orang itu tidak sengaja memaparkan kepadanya.

### Skema 1.05

#### Pengalaman Koping stres Remaja yang positif Covid-19 saat karantina di Sanggar Kegiatan Belajar Barito Kuala



Berdasarkan data hasil penelitian yang telah dipaparkan sebelumnya diketahui bahwa dalam penelitian ini terdapat 3 aspek dari yang digunakan untuk melihat gambaran Koping stres pada remaja pasien Covid-19 yang karantina di Sanggar Kegiatan Belajar Barito Kuala. Untuk penjelasan secara ringkasnya sebagai berikut :

Tabel 3.01

### Gambaran Koping stres Pada Remaja Yang Positif Covid-19 Saat Karantina Di Sanggar Kegiatan Belajar Barito Kuala

No.	Coping Stres Yang Dilakukan	Subjek SA	Subjek Z	Subjek MJ
1	Coping yang berorientasi tugas (Problem Focused Coping)	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Subjek SA melakukan pengecekan ke rumah sakit terdekat dan meminta bukti hasil LAB salah satu rumah sakit di Banjarmasin dengan hasil positif hal ini membuat subjek SA langsung menuju SKB Barito Kuala untuk melakukan karantina.</li> <li>-Subjek SA melakukan segala cara untuk kesembuhan dan stres dengan cara rajin berolahraga, menjaga pola makan, dan juga menjaga pola hidup sehat dengan menaati protokol kesehatan.</li> <li>-Subjek SA merasa tersinggung dengan stigma keluarganya yang dicap masyarakat sebagai keluarga Covid.</li> <li>-Subjek SA juga berusaha memecahkan masalah dengan cara mencari informasi pada instansi terkait dan informasi yang ada di internet seperti peduli lindungi, pihak kesehatan, serta teman-teman tentang virus Covid-19 ini.</li> <li>-Subjek SA juga berharap agar pandemi ini cepat berlalu dan tidak terulang lagi di kemudian hari.</li> <li>-Subjek SA juga selalu rutin mengonsumsi obat dan vitamin yang telah diberikan oleh perawat agar dapat menunjang percepatan kesembuhan dirinya agar lekas keluar dari tempat karantina.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Subjek Z juga melakukan pengecekan tentang kebenaran mengenai dirinya yang telah terpapar virus Covid-19 yang mana dinyatakan dalam bentuk surat pernyataan dari rumah sakit di Banjarmasin dengan hasil Positif Covid-19.</li> <li>-Subjek Z juga berusaha memecahkan masalah dengan cara mencari informasi kepada pihak instansi terkait dan informasi yang ada di internet tentang virus Covid-19 ini.</li> <li>-Subjek Z tidak menghiraukan dan tidak merasa tersinggung terhadap perkataan orang lain.</li> <li>-Subjek Z berusaha menghilangkan kebosanan dengan bermain game di tempat karantina dan juga berusaha agar cepat sembuh dengan cara menjaga kebersihan dan olahraga serta menjaga pola makan yang sehat.</li> <li>-Subjek Z juga berharap agar pandemi ini cepat berlalu dan tidak terulang lagi di kemudian hari dengan cara tetap menjaga protokol kesehatan yaitu 3M (Memakai masker, Menjaga Jarak dan selalu Mencuci tangan).</li> <li>-Subjek Z juga selalu rutin mengonsumsi obat dan vitamin yang telah diberikan oleh perawat agar dapat menunjang percepatan kesembuhan dirinya agar lekas keluar dari tempat karantina.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Subjek MJ Setelah tau kalau Subjek MJ terpapar Virus Covid-19, subjek MJ langsung memberitahukan kepada orang terdekat agar tidak ikut terpapar virus tersebut. Subjek beranggapan kalau dia terpapar virus Covid-19 ini karena banyaknya tamu yang datang kerumahnya tanpa menggunakan masker, karna subjek MJ merasa tidak suka keluar rumah.</li> <li>-Subjek MJ juga berusaha memecahkan masalah dengan cara mencari informasi pada instansi terkait dan informasi yang ada di internet tentang virus Covid-19 ini.</li> <li>-Subjek MJ tidak merasa tersinggung sama sekali dengan perkataan orang lain dan juga berusaha terlihat segar dihadapan orang tuanya karna sempat tidak diberikan izin untuk pergi ketempat karantina di SKB Barito Kuala.</li> <li>-Subjek MJ juga berusaha agar cepat sembuh dengan cara menjaga kebersihan dan olahraga serta menjaga pola makan yang sehat. Subjek MJ juga berharap agar pandemi ini cepat berlalu dan tidak terulang lagi di kemudian hari.</li> <li>-Subjek MJ juga selalu rutin mengonsumsi obat dan vitamin yang telah diberikan oleh perawat agar dapat menunjang percepatan kesembuhan dirinya agar lekas keluar dari tempat karantina.</li> <li>-Subjek MJ juga sering bermain game online bersama teman sesama pasien Covid-19 yang di karantina agar tidak merasa jemu saat berada ditempat karantina.</li> </ul>
2	Coping berorientasi emosi (Emotion Focused Coping)	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Subjek SA walau sempat merasa sedih karna harus berpisah dengan keluarga, saudara dan teman temannya, namun Subjek SA tetap berusaha sabar dan berusaha menerima takdir yang sedang dia alami dan jalani saat karantina.</li> <li>-Subjek SA juga berusaha membuat dirinya tidak teringat dengan masalahnya dengan cara bermain dan berolahraga bersama teman-temannya sesama pasien covid yang di karantina di SKB Barito Kuala.</li> <li>-Subjek SA merasa senang ketika mendapatkan teman baru yang tidak pilih-pilih dalam pertemanan yang membuat subjek SA merasa cukup nyaman saat karantina di SKB Barito Kuala.</li> <li>-Subjek SA tetap berprasangka baik dan menerima takdir Allah Swt.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Subjek Z selalu berusaha santai saja dalam menjalani karantina, karena baginya tetap santai dan tenang adalah cara terbaik untuk mengurangi stres yang dialami saat karantina.</li> <li>-Subjek Z menuturkan bahwa berprasangka baik kepada Allah itu adalah hal yang sangat penting, karena apapun yang telah ditakdirkan Allah kepada kita pasti hal baik ataupun hal buruk itu pasti memiliki hikmah di balik itu semua.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Subjek MJ sempat merasa bosan dan sedih ketika harus meninggalkan keluarga khususnya orang tuanya di kampung, akan tetapi subjek MJ juga selalu berusaha berfikir positif dan mencoba mengambil sisi baiknya dari setiap keadaan. Hal yang paling membahagikan saat karantina menurut subjek MJ adalah ketika bertemu teman-teman baru disana yang sudah dia anggap seperti keluarga baginya.</li> <li>-Subjek MJ menyatakan dirinya harus tetap berbaik sangka kepada Allah, karena itu sebuah keharusan dengan banyaknya nikmat yang ia terima. Serta Subjek MJ menganggap ini hanya sebuah musibah dan pasti ada hikmah di balik semua yang sudah terjadi.</li> </ul>

Berdasarkan tabel 3.01 di atas, dapat dipahami bahwa pada aspek Koping yang berorientasi tugas, ketiga subjek berusaha menyelesaikan masalah yang dihadapi dengan solusi yang mereka anggap itu paling tepat dalam menyelesaikan tugas atau masalah tersebut, dengan harapan agar menjadi lebih baik lagi dari bidang kesehatan, kebersihan maupun kedisiplinan diri dalam penanggulangan dan pencegahan penyebaran virus Covid-19 agar cepat berlalu dan tidak terulang lagi.

Di samping itu selain berusaha mencari sumber permasalahan dan menyelesaikannya, ketiga subjek juga berusaha mengatur emosinya agar tetap terkendali sehingga dapat meminimalisir bahkan menghilangkan stres yang dialami saat karantina di Sanggar Kegiatan Belajar Barito Kuala. Walau ketiga subjek pernah mencoba melarikan diri, tapi subjek menyadari kalau hal tersebut tidak benar sehingga subjek secepatnya kembali ketempat karantina dan konsisten agar lakas sembuh dan tidak menularkan virus tersebut kepada orang lain.

Kemudian berdasarkan data hasil penelitian yang telah dipaparkan sebelumnya diketahui bahwa terdapat beberapa faktor yang mempengaruhi Koping stres pada remaja yang positif Covid-19 saat karantina di Sanggar Kegiatan Belajar Barito Kuala. Untuk penjelasan secara ringkas dapat dilihat berdasarkan pada tabel berikut:

Tabel 3.02

**Faktor-faktor Koping stres Pada Remaja Yang Positif Covid-19 Saat Karantina Di Sanggar Kegiatan Belajar Barito Kuala**

No.	Faktor-faktor Coping Stres	Subjek SA	Subjek Z	Subjek MJ
1.	Harapan akan <i>self efficacy</i>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Subjek SA berharap agar penyakit ini tidak muncul kembali.</li> <li>- Subjek SA berharap fisik tidak sakit-sakitan lagi dan fisik yang lebih sehat.</li> <li>- Subjek SA berharap agar masyarakat menjaga pola hidup yang sehat serta mentaati protokol kesehatan yang ditetapkan pemerintah.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Subjek Z berharap agar pandemi ini cepat berlalu dan dapat menjadi individu yang lebih baik lagi.</li> <li>- Subjek Z berharap tidak ada efek samping dari Virus Covid-19 ini.</li> <li>- Subjek Z juga berharap agar masyarakat menjaga pola hidup dengan rajin berolahraga dan selalu cek kesehatan di tempat kesehatan terdekat.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Subjek MJ berharap tubuh menjadi lebih sehat dari sebelumnya.</li> <li>- Subjek MJ juga berharap masyarakat agar rajin berolahraga supaya tetap menjaga sistem imun tubuh kita.</li> </ul>
2.	Ketahanan Psikologis	Subjek SA sempat merasa takut, sedih dan mengalami stres saat dikarantina, namun dengan berjalannya waktu dia sudah mulai beradaptasi dengan lingkungan karantina.	Subjek Z berusaha lebih santai dan berfikir positif	Subjek MJ sempat merasa sedih saat karantina, namun dia berusaha merasakan kalau ini biasa saja.
3.	Dukungan Sosial	Subjek SA merasa mendapat <i>Support</i> dari teman-teman, orang tua dan keluarga dengan secara langsung baik itu materil atau berupa semangat dalam menjalani karantina dan	Subjek Z mendapatkan dukungan semangat dari teman-teman dan keluarga, serta dukungan berupa materil dari orang tua, dan juga mendapat	Subjek MJ mendapatkan semangat dari orang tua , keluarga dan teman-teman sesama pasien <i>Covid-19</i> yang dikarantina di SKB Barito Kuala, dan

## B. Pembahasan atau Analisis

Dari data-data yang telah terkumpul akan dikelompokkan berdasarkan sesuai kategorinya masing-masing dengan tujuan untuk mengetahui gambaran pengalaman Koping stres serta faktor-faktor yang mempengaruhi Koping stres pada remaja pasien Covid-19 saat karantina di Sanggar Kegiatan Belajar Barito Kuala.

1. Gambaran pengalaman Koping stres remaja pasien Covid-19 yang karantina di Sanggar Kegiatan Belajar Barito Kuala.

Pembahasan dalam penelitian ini akan menjelaskan mengenai gambaran pengalaman Koping stres yang didasarkan pada teori yang dikemukakan oleh Lazarus dan Folkman, yang mana mereka memandang bahwa Koping mempunyai dua bentuk. Bentuk pertama yaitu berupa tindakan melakukan sesuatu untuk mengubah masalah yang ada sehingga menyebabkan tekanan menjadi lebih baik atau berkurang. Hal ini disebut PFC (*Problem Focused Koping*) atau disebut juga *approach-koping*. Bentuk kedua yaitu untuk mengatur emosi yang menekan, yang disebut EFC (*Emotion Focused Koping*) yang disebut juga *avoidance-koping* yang harus digunakan oleh setiap manusia tidak terkecuali pada pasien remaja yang sedang terpapar Covid-19. Menurut teori, Koping merupakan upaya kognitif dan behavioral untuk mengelola tuntutan-tuntutan eksternal maupun internal (konflik antara keduanya) yang dinilai membebani atau melebihi sumber daya seseorang.<sup>80</sup>

Strategi Koping digunakan pada saat seseorang mendapati situasi dan kondisi negatif pada dirinya. Situasi dan kondisi negatif tersebut berasal dari

---

<sup>80</sup> Folkman S., *Stres Appraisal And Coping*, 112.

stimulus eksternal dan internal seseorang yang biasa disebut dengan stresor. Stimulus tersebut dapat berasal dari lingkungan seseorang baik sosial, keluarga, atau alam (eksternal), sedangkan stimulus internal berasal dari kognitif dan cara pandang seseorang akan suatu kejadian atau peristiwa. Bentuk dari Koping sendiri bermacam-macam dan dapat dikembangkan dengan berbagai aspek kehidupan seorang manusia. Oleh sebab itu, setiap orang sangat memerlukan Koping dalam keseharian hidup, terutama Koping stres dalam setiap keadaan dan masalah yang kita hadapi dalam hidup ini, guna meminimalisir stres yang di alami dengan cara yang sistematis dan tepat. Seseorang yang mampu melakukan Koping stres disaat menghadapi suatu keadaan tertentu, maka seseorang tersebut akan dapat merasakan lebih rileks dan dapat mengontrol stres dengan lebih baik.

Pada konsep Koping stres, secara tidak langsung subjek SA, Z, dan MJ sudah mempersepsi kognitif mereka untuk terus memikirkan segala hal baik, berusaha mencari jalan keluar dari masalah yang dihadapi yang membuat diri subjek sadar akan mendukung segala hal baik tersebut untuk terjadi, karena adanya harapan yang besar mulai tumbuh untuk kesembuhan atas penyakit yang sedang dialami karena pikiran dan kejiwaan juga dapat mempengaruhi kesehatan tubuh.

Berdasarkan penelitian yang dilakukan kepada tiga orang subjek maka diketahui mengenai gambaran Koping stres yang dilakukan oleh pasien remaja yang positif Covid-19 saat karantina di Sanggar Kegiatan Belajar Barito Kuala, yang mana dengan menghubungkan data yang telah terkumpul dan diolah

dengan teori yang relevan dengan permasalahan yang diteliti, yakni sebagai berikut.

Merujuk pada teori, Koping stres merupakan landasan atau cara untuk menghilangkan stres yang dialami oleh seseorang. Maka dari itu, Koping stres akan melahirkan suatu keyakinan bahwa semua permasalahan yang dapat menimbulkan stres ternyata dapat diselesaikan dengan melakukan Koping stres dengan berbagai jenis sesuai dengan apa yang menurut seseorang itu cocok untuknya, sedangkan orang yang menderita stres berkepanjangan ialah orang yang belum bisa melakukan Koping stres pada masalah yang dihadapinya dan mencoba lari atas takdir yang diberikan oleh Allah, dan tidak ada segala sesuatu yang terjadi di alam semesta ini melainkan atas kehendak Allah. Allah telah menganugerahkan kepada semua manusia agar mampu memilih serta berikhtiar, karena semua perbuatan yang telah terjadi atas kemampuan dan pilihannya harus di pertanggungjawabkan di hadapan Allah.

Berkaitan dengan hal itu, Koping stres atau berusaha menemukan jalan keluar dari permasalahan yang menimbulkan tekanan dalam jiwa seseorang dalam Islam yang dikenal dengan istilah *bertabayyun ta'awun tawakal tasamuh* yang mana Allah swt. berfirman dalam QS. Al-Insyirah Ayat 1-8.

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

“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”.*

Sebagaimana yang dijelaskan oleh Lazarus dan Folkman, disebutkan bahwa Koping stres terdiri dari tiga aspek yaitu fokus pada masalah, fokus pada emosional dan menghindari dari stresor atau sumber stres. Berikut akan peneliti paparkan pembahasan mengenai gambaran pengalaman Koping stres pada remaja pasien Covid-19 yang dikarantina di Sanggar Kegiatan Belajar Barito Kuala serta faktor-faktor yang mempengaruhinya, berdasarkan pada teori yang telah peneliti jelaskan di awal dan hasil data dari wawancara yang dilakukan kepada tiga orang subjek.

Berdasarkan data yang diperoleh diketahui Covid-19 adalah penyakit yang disebabkan oleh virus SARS-Cov-2 yang menyebabkan gangguan sistem pernapasan. Covid-19 ini termasuk kategori akut karena memiliki gejala gangguan pernapasan seperti demam, batuk dan sesak napas. Masa inkubasi rata-rata 5-6 hari dengan masa inkubasi terpanjang 14 hari. Pada kasus COVID-19 yang berat dapat menyebabkan pneumonia, sindrom pernapasan akut, gagal ginjal, dan bahkan kematian.<sup>81</sup>

Penanganan bagi orang yang dinyatakan positif berdasarkan hasil test SWAB maupun kontak erat dengan mereka yang positif bisa dilakukan dengan isolasi mandiri atau karantina maupun Rumah Sakit. Ketika pasien terpapar Covid-19 yang mengharuskan untuk di karantina tentu akan menjadikan

---

<sup>81</sup> Kementerian Kesehatan RI, *Pedoman Pencegahan Dan Pengendalian Coronavirus Disease (Covid-19) Revisi Ke-5*, 17.

seseorang mengalami beberapa hal dalam hidupnya, karena selama menjalani karantina ada beberapa aktifitas pasien yang terhambat dan menjadi kendala untuk mereka bahkan ancaman dari Covid-19 ini berhubungan positif pada afeksi negatif dan emosi seperti kesedihan, takut, khawatir, cemas dan depresi.

Hal ini akan membangun persepsi seseorang mengenai ancaman yang sedang dihadapi, baik kekhawatiran yang sedang dipersepsikan, adanya gejala Covid-19, serta perubahan emosi dan suasana hati buruk yang mungkin dapat saja muncul ketika karantina baik bagi pasien yang terinfeksi karena merasa bosan, kesepian, marah, sekaligus khawatir.<sup>82</sup>

Bagi seseorang yang sedang berada dikarantina memiliki dampak yang berkaitan dengan aktivitas fisik yang terbatas dari pemberlakuan karantina yang ketat dapat dikaitkan dengan efek metabolik yang dapat meningkatkan risiko penyakit seperti diabetes, kanker, osteoporosis, dan penyakit kardiovaskular. Selain itu, ada dampak psikis sebagaimana menghabiskan waktu sendirian dapat mengubah perilaku dan respon emosional kita serta dapat mengubah struktur otak, yang mana setelah periode karantina yang panjang seseorang akan merasakan peningkatan.<sup>83</sup>

Kesepian, panik, paranoid, kebosanan, frustrasi, atau ketakutan.<sup>84</sup> Kemudian dampak spiritual, yang mana bagi orang yang dalam

---

<sup>82</sup>Maria del Carmen Pérez-Fuentes dkk., —Threat of COVID-19 and Emotional State during Quarantine: Positive and Negative Affect as Mediators in a Cross-Sectional Study of the Spanish Population, ed. oleh Jose M. Moran, *PLOS ONE* 15, no. 6 (25 Juni 2022): e0235305.

<sup>83</sup>Ardella, —Risiko Kesehatan Akibat Perubahan Pola Makan Dan Tingkat Aktivitas Fisik Selama Pandemi Covid-19, 293.

<sup>84</sup>Raka Lestari, |Efek Melakukan Isolasi Mandiri bagi Kesehatan Mental|, dalam <https://m.medcom.id/amp/GNG4LDLb-efek-melakukan-isolasi-mandiri-bagi-kesehatan-mental>, diakses pada : 21-04-2021.

menjalani masa isolasi, pasti ia memiliki banyak waktu. Itu sebabnya tingkat beragama, bukan saja beragama secara struktural ibadah, namun beragama yang lebih intens dalam perenungan lebih tinggi akan mengarahkan seseorang pada hal-hal berpikir yang lebih baik, karena dia bisa merasakan bahwa apa yang terjadi di masa depan itu adalah kehendak Allah. Kehendak yang datang dari dzat yang ia yakini. Kemudian juga, proses perenungan mendalam ini akan meningkatkan imunitas. Sebab dalam keadaan merenung, manusia melepaskan zat-zat yang bersifat imun berdasarkan riset. Bisa juga melepaskan zat-zat anti-stres, karena ketika dia dekat dengan Allah lalu diterpa dengan ketidakpastian, ada zat anti-stres yang keluar.<sup>85</sup>

Seorang subjek yang positif Covid-19, ketika sedang berada di tempat isolasi mandiri maupun Rumah Sakit disamakan dengan mereka sedang mengalami suatu musibah. Karena berdasarkan teori Rusydi, ada beberapa emosi yang terbentuk dalam diri seseorang ketika sedang mengalami suatu musibah seperti perasaan sedih, kecewa, marah, takut, dan lain-lain.<sup>86</sup>

Emosi adalah suatu reaksi tubuh menghadapi situasi tertentu. Sifat dan intensitas emosi biasanya terkait erat dengan aktivitas kognitif (berpikir) manusia sebagai hasil persepsi terhadap situasi. Emosi mengacu pada isi hati yang diekspresikan dalam ekspresi fisik. Pada prinsipnya emosi menggambarkan bagaimana perasaan manusia ketika dihadapkan pada

---

<sup>85</sup>Nashih Nashrullah, —Pakar Saraf Ungkap Kaitan Isolasi Mandiri dan Bermunajat!, dalam <https://republika.co.id/berita/qi3hel320/pakar-saraf-ungkap-kaitan-isolasi-mandiri-dan-bermunajat>, di akses pada : 21-04-2021.

<sup>86</sup>Rusydi, —HUSN AL-ZHANN, l 1. 146

berbagai situasi. Perubahan emosi itu dikarenakan banyaknya hal yang terhambat maupun khawatir akan menularkan kepada orang lain. Hal ini dikarenakan munculnya pemikiran negatif (ketakutan secara pemikiran). Di mana kondisi tersebut akan mempengaruhi efeksinya, yaitu muncul perasaan sedih, gelisah, marah, dan emosi negatif lainnya.

Beberapa hal yang dapat dilakukan untuk menjaga kestabilan emosi setiap pasien Covid-19 yang selama berada dikarantina adalah melakukan aktivitas fisik seperti senam, latihan peregangan dan pernapasan juga dapat membantu seseorang untuk menenangkan diri serta berjemur di bawah sinar matahari pagi untuk meningkatkan sistem imun, mengonsumsi makanan bergizi, menghentikan kebiasaan buruk seperti kebiasaan merokok dan begadang, membuat rutinitas sendiri seperti melakukan hobi atau aktivitas yang seseorang sukai misalnya memasak, membaca buku, atau menonton film, serta lebih bijak memilah informasi dan menjaga komunikasi dengan keluarga dan sahabat.<sup>87</sup>

Selain itu ada beberapa cara sederhana yang bisa dilakukan setiap hari untuk menjaga semangat tetap stabil selama dikarantina yaitu mengenali diri sendiri dengan mengetahui apa yang membuat diri sendiri merasa bahagia, senang, tenang dan nyaman. Selalu bersyukur dengan hal apapun yang dialami setiap saat dan selalu melihat dari sudut pandang positif setiap hal apapun yang di alami. Menyibukkan diri dengan hal-hal yang produktif sesuai dengan hobi. Kemudian berada dilingkungan orang-orang yang positif. Sehingga diharapkan

---

<sup>87</sup>Muhamad Fadh Dzaki Wijaya dan Dedi Rianto Rahadi, —Analisis Emosi Dan Suasana Hati Akibat Ancaman Pandemi Covid-19 Pada Pengambilan Keputusan Manajer! 5 no. 2 (2020): 1–12.

tetap menjaga pola pikir yang positif bahwa semua akan baik-baik saja, serta yakin akan dapat melampaui wabah *Covid-19* ini. Seseorang yang memiliki pola pikir positif dimungkinkan dapat mengurangi perubahan emosi yang dialami.

Bagi subjek yang mampu melakukan Koping stres dalam setiap kejadian akan berkata pasti ada jalan keluar dari setiap masalah yang di hadapi dan pasti ada hikmahnya dibalik kejadian ini, dia akan menyadari sepenuhnya bahwa kejadian yang dihadapinya sudah merupakan ketentuan dari Allah. Namun sebaliknya bagi subjek yang mengedepankan pikiran negatif dan berusaha lari dari permasalahan yang dihadapi maka ia hanya akan menyesali kejadian yang ada di depan matanya. Hal itu muncul karena pola pikir yang terbentuk pasti akan mempengaruhi psikologis mereka seperti stres, depresi, dan bahkan gangguan lain.

Karena tidak ada seorang pun yang bisa lari dari takdir dan ketetapan Allah, maka dari itu dengan cara melakukan Koping stres yang benar agar dapat mengatasi stres yang dialami akan mendorong mereka agar merasa tidak ada tekanan sehingga dalam menjalani kegiatan sehari-hari akan merasa rileks dan dapat menyelesaikan masalah dengan baik.

Pada konsep Koping stres yang dikemukakan oleh Lazarus dan Folkman dari teori tersebut secara tidak langsung sudah mempersepsikan kognitif untuk terus memikirkan sumber permasalahan dan berusaha mencari jalan keluarnya serta segala hal yang baik dan membuat diri pasien secara sadar akan mendukung segala hal baik tersebut untuk terjadi, karena adanya harapan yang besar mulai tumbuh untuk kesembuhan atas penyakit yang sedang

dialami. Eksplorasi pengalaman Koping stres yang dibahas dalam penelitian ini terdiri dari tiga aspek, yaitu Koping yang berfokus pada masalah, Koping yang berfokus pada emosi dan Koping yang berupa penghindaran. Melalui hasil serangkaian kegiatan yang dilakukan sebelumnya, dapat diketahui bahwa gambaran pengalaman Koping stres yang dilakukan oleh remaja yang terkonfirmasi positif Covid-19 saat karantina di Sanggar Kegiatan Belajar Barito Kuala merupakan sebuah pengalaman yang diperoleh individu ketika menghadapi suatu situasi tersebut.

Sebagaimana yang disampaikan oleh subjek SA bahwa ia selama beberapa hari ia berada di karantina sempat merasakan sesak nafas akibat dari kenaikan asam lambung yang di deritanya bahkan subjek SA juga sempat merasakan perasaan yang campur aduk akibat hasil antigennya dinyatakan positif yang menyebabkan beberapa kendala pada aktifitas kesehariannya sebagai mahasiswi terganggu dan akan ketinggalan beberapa praktek yang tidak dapat dikejar. Hal ini sebagai pengalaman yang dirasakan oleh subjek SA dimana ia belum pernah mengalami hal ini sebelumnya, namun dengan mencoba memikirkan atas apa yang telah terjadi ini adalah takdir Allah yang harus dia terima dan mencoba mengatur emosionalnya agar tidak terlepas diluar kendali serta pasti memiliki hikmah dibalik kejadian yang menimpanya maka subjek SA menjalani masa karantinanya dengan nyaman dan diikuti oleh bentuk Koping stres lainnya.

Sedangkan subjek Z ketika dinyatakan positif yang sebenarnya dia tidak memiliki gejala apapun dan dia masih bisa tenang walaupun akhirnya terkendala dalam hak pembelajaran disekolah dan lomba yang henda dia ikuti,

bahkan dia juga memiliki kerabat maupun keluarga yang dalam kasus ini adalah kakaknya sendiri yang membuat dia positif covid-17 dan akhirnya dikarantinakan. Subjek Z juga merasa sedih dan rindu karena belum bisa kembali dan bertemu keluarganya, namun bagi subjek Z dengan keadaan yang menimpanya, namun ia tetap berpikiran positif kepada Allah karena menurutnya hal ini adalah kelalaian dari manusia yang jangan sampai ia menjadi menyalahkan takdir dari Allah.

Sementara pada subjek MJ yang merasa khawatir karena ia takut menularkan virus ini kepada keluarganya, apalagi orang tuanya yang sudah lanjut usia yang sangat rentan tertular virus Covid-19 ini. Selain itu subjek MJ juga merasakan kesepian selama berada di tempat karantina di Sanggar Kegiatan Belajar Barito Kuala karena ia diharuskan untuk selama beberapa hari meminum obat tambahan akibat ia memiliki gejala seperti batuk dan sesak nafas yang mengharuskan dirinya untuk menggunakan nomer whatsapp perawat/satgas Covid-19 untuk membantunya dalam bernafas serta jauh dari keluarga. Walaupun ia tidak pernah membayangkan sebelumnya akan terpapar Covid-19, namun ia tetap berpikiran positif kepada siapapun termasuk kepada Allah yang sedang mengujinya sehingga ia menjalani dengan ikhlas dan tidak menyalahkan siapapun atas kondisi yang menimpanya.

Dalam hal ini Koping stres memiliki aspek-aspek seperti yang telah dikemukakan oleh Lazarus dan Folkman, yang pertama kali dibahas adalah Koping stres yang berfokus pada masalah yaitu mencoba menguraikan permasalahan yang dihadapi guna mempermudah dalam pemecahan masalahnya. Baik itu dengan cara mencari kebenaran tentang dirinya yang

terkonfirmasi positif *Covid-19* dan mencari informasi melalui pihak terkait atau melalui internet serta aplikasi peduli lindung guna mengetahui bentuk virus dan penyebaran serta pencegahan penularannya dan Koping stres yang berfokus pada emosional berupa ketahanan psikologis dan dukungan sosial serta selalu berfikiran positif.

Seperti yang diungkapkan oleh subjek SA selama dikarantina ia selalu berusaha dan berikhtiar kepada Allah dengan usaha yang maksimal untuk membuat imunitas tubuhnya menjadi lebih sehat seperti olahraga yang teratur, makan dan minum walaupun nafsu makan subjek sempat menurun dan rutin untuk meminum vitamin. Hal ini termasuk dalam Koping stres yang berfokus pada emosi, yaitu termasuk dalam Koping stres *positive reaprasial* yang artinya bereaksi dengan memberikan makna yang positif guna mengembangkan diri termasuk melibatkan diri dalam hal-hal yang berlangsung dengan religiuitas. Subjek SA juga tetap melaksanakan kuliahnya secara online sembari menyerahkan semuanya kepada Allah di imbangi dengan berdoa dan berharap kesembuhan. Bagi subjek SA *Covid-19* ini salah satu ujian dan rahmat yang diberikan Allah bukan sebagai teguran melainkan sebagai takdir yang harus dijalani dengan sabar dan ikhlas. Sedangkan bagi subjek Z sebagai seorang hamba, ia merasa harus mengintrospeksi diri dan berusaha memahami kalau ini semua bukan sepenuhnya kesalahan dari kakanya yang membuat dia ikut terpapar virus *Covid-19* ini, selama ia berada di karantina, subjek Z menyatakan bahwa ia tidak harus tetap bersikap santai saja pada keadaan, namun juga harus tetap semangat dalam menjalaninya dengan cara memperbaiki pola istirahat dan pola hidup yang lebih baik. Subjek Z tetap

berusaha dan berikhtiar dengan makan dan minum vitamin yang teratur, berolahraga, mengurangi begadang dan memperbanyak ibadah karena ia yakin ini bukan masalah besar dan ia pasti mampu melewatinya agar bisa segera kembali ke daerahnya. Subjek Z menganggap Covid-19 ini sebagai teguran bukan sebagai azab namun sebagai ujian yang harus dihadapi dengan banyak berdo'a dan memohon pengampunan dari Allah.

Sedangkan pada subjek MJ menyatakan bahwa Covid-19 ini sudah menjadi ketentuan dari Allah dan ia juga yakin akan mampu melewatinya dengan baik sangka kepada Allah. Selama dikarantina, subjek MJ tetap berusaha dan berikhtiar dengan memperbanyak membaca Al-Qur'an walaupun ia masih mengalami batuk dan sesak nafas namun dengan niat yang kuat ia berharap dan berdo'a agar diberi kekuatan untuk menjalani hari-harinya selama dikarantina dengan sabar dan terus bersyukur. Koping stres yang dilakukan dari segi emosional yang dilakukan Subjek MJ ini sama dengan Subjek SA yaitu strategi Koping yang berfokus pada emosi yaitu Koping stres *Accepting responsibility* yang artinya mereaksi dengan menumbuhkan kesadaran akan peran diri dalam permasalahan yang dihadapi dan berusaha menundukkan segala sesuatu semestinya. Subjek MJ menyerahkan semuanya kepada Allah yang membuat perasaannya menjadi lebih tenang dan terkontrol. Selain itu, subjek MJ juga menganggap Covid-19 ini sebagai teguran untuknya karena ia merasa dirinya masih banyak kelalaian dalam segala hal termasuk dalam menjaga kesehatan. Subjek bersyukur atas sakit yang dimilikinya, karena dengan sakit yang dimilikinya menjadi memiliki teman baru yang sudah ia anggap sebagai keluarganya sendiri ditempat karantina dan banyak hikmah serta membuatnya

berpikir bahwa *Covid-19* yang dimilikinya membuatnya menjadi orang yang beruntung karena diberi kesempatan untuk lebih mendekatkan diri kepada Allah. Memikirkan bahwa *Covid-19* yang di idap mempunyai banyak hikmah dan menganggap bahwa sakit ini adalah kesempatan untuk banyak berdoa adalah sebuah pengalihan pikiran yang membuat subjek dapat bersyukur atas hal-hal buruk yang dialami, yang kemudian subjek akan dapat merasakan kebahagiaan. Begitu halnya dengan kedua subjek yang memandang bahwa Allah sudah memberikan penyakit ini, sebagai manusia kita harus menerima takdir, pasrah atau tawakal dan meyakini bahwa ada hikmah besar di dalamnya. Bagi orang yang terbiasa melakukan Koping stres yang tepat pasti akan memiliki kemampuan dalam menghadapi masalah yang dapat menimbulkan stress yang akan mampu dilewatinya. Seseorang yang dapat melakukan Koping stres dengan baik akan minim rasa takutnya dan akan mampu menghadapi segala sesuatu dengan penuh optimis, menjadikan seseorang yang selalu berfikir positif dan berprasangka baik kepada Allah pasti akan menganggap segala sesuatu itu baik dan pantas untuk disyukuri. Selain itu, individu yang mampu mengelola Koping stressnya dengan baik akan cenderung merasa dirinya tidak memiliki tekanan sehingga dalam menjalani kegiatan dalam kehidupan sehari-harinya akan merasa rileks dan dapat menyelesaikan masalahnya dengan baik. Menjadi orang yang selalu mengelola Koping stressnya dengan baik memanglah tidak mudah, karena seseorang yang ingin berprasangka baik memerlukan kesabaran dan pola pikir yang sistematis serta

pengelolaan emosi yang baik.<sup>88</sup> Selanjutnya selain Koping stres yang berfokus kepada masalah adalah aspek Koping stres yang berfokus pada emosi dalam hal ini berupa dukungan sosial, berfikir positif, dan lingkungan sekitar juga dapat mempengaruhi Koping stres seseorang. Berprasangka buruk hanya akan membawa permusuhan dan kebencian terhadap sesama serta memiliki konsekuensi sosial seperti sikap buruk dan perasaan tidak suka kepada orang lain. bersosialisasi kepada sesama diindikasikan dengan ketiadaan perilaku memata-matai serta menggunjingkan orang lain, ketiadaan rasa benci kepada orang lain dan tidak adanya rasa iri kepada orang lain.

Disampaikan subjek SA bahwa menjaga hubungan baik dengan orang lain menganggap itu hal yang sangat penting, karena dengan terjalinnya hubungan baik dengan orang lain bisa menjadi dukungan atau *support* yang dapat meningkatkan tali persaudaraan dengan sesama. Banyak hal yang bisa dilakukan untuk tetap menjaga hubungan baik dengan sesama yaitu memanfaatkan media sosial yang memudahkan kita untuk berkomunikasi kepada hal kebaikan. Ketika ditanya bagaimana sikap subjek SA ketika berada di lingkungan yang kurang disukai atau dianggap toxic oleh subjek SA, ia lebih memilih menghindar dan mundur secara halus agar tidak menyakiti perasaan orang lain serta lebih memilih tidak menghiraukan perkataan orang tersebut. Selain itu subjek SA akan memaafkan orang telah menyakiti perasaannya secara sengaja ataupun tidak walaupun memerlukan waktu yang tidak sedikit, namun subjek SA akan tetap memaafkan dengan alasan tetap mengingat

---

<sup>88</sup>Gde Bagus Brahma Putra dan I Ketut Sudibia, —Faktor-Faktor Penentu Kebahagiaan Sesuai Dengan Kearifan Lokal Di Bali,| *E-Jurnal Ekonomi dan Bisnis Universitas Udayana*, 23 Desember 2018, 79, <https://doi.org/10.24843/EEB.2019.v08.i01.p05>.

kebaikan dari orang tersebut dan menganggap bahwa setiap orang memiliki sisi baik dan sisi buruk yang membuat itu hal yang wajar, bahkan bisa saja suatu saat ia akan memerlukan bantuan orang tersebut maupun sebaliknya. Hal ini juga sejalan dengan yang disampaikan oleh subjek Z, yang dimana kita sebagai manusia tidak bisa menilai seseorang hanya dari satu sudut pandang saja, karena bagi subjek Z cukup Allah saja maha pengampun kepada hambanya dan memaafkan kesalahan mereka mengapa kita kepada sesama manusia juga tidak bisa memaafkan, kecuali karena ego kita yang terlalu tinggi dan tidak bisa menghargai orang lain yang akhirnya akan mengakibatkan terjadinya konflik bukan hanya kepada orang lain tapi bisa kepada diri kita sendiri. Jika sudah terjadi konflik itu maka berbagai penyakit juga akan cepat datang kepada diri kita. Maka dari itu subjek Z ketika berada di lingkungan yang tidak ia sukai, ia lebih memilih mundur agar tidak terlibat dengan pertikaian kepada lingkungan tersebut karena subjek Z pribadi merasa kurang nyaman dan takut akan ego yang tidak bisa ia kendalikan nantinya. Subjek Z dan keluarganya pernah mendapatkan stigma yang negatif dari lingkungannya saat di waktu awal karantina, namun ia tidak memperdulikan hal itu karena ia yakin Allah masih menjaganya dan apa yang dipikirkan oleh tetangganya itu tidak benar maka dari itu subjek Z menerima dengan lapang dada, bahkan ketika ia terpapar Covid-19 pun subjek Z merasa tidak bisa menyalahkan siapapun walau sebenarnya awal mula ia dites SWAB itu disebabkan oleh kakaknya yang telah terpapar vicur Covid-19 karena dia menganggap ini adalah cobaan dari Allah yang harus dia lalui.

Sedangkan bagi subjek MJ, menjaga hubungan baik dengan sesama itu adalah hal yang sangat penting karena itu sangat berpengaruh besar kepada kesehariannya apalagi kita manusia sebagai makhluk sosial. Banyak cara yang bisa dilakukan untuk menjaga hubungan baik dengan orang lain apalagi dikondisi seperti sekarang ini yaitu menggunakan bantuan media sosial yang membuat kita bisa bersilatullahi darimana saja jika belum bisa dilakukan secara langsung maka bisa lewat virtual. Subjek MJ selama menjalani karantina, ia lebih banyak menghabiskan waktu sendiri dikamar dan sangat jarang berkomunikasi kepada orang lain kecuali saat olahraga bersama dengan teman sesama pasien Covid-19 dan lebih suka bermain game online bersama teman-temannya.

Dalam penelitian ini sejalan dengan apa yang dikemukakan oleh Lazarus dan Folkman mengenai Aspek dan faktor dalam Koping stres yang dilakukan oleh individu yang sedang mengalami stres. Nevid, Rathus dan Greene<sup>89</sup> juga mengemukakan bahwa hal ini sangat sesuai dengan konsep Koping stres orang yang tersakiti akibat tidak adanya dukungan sosial berupa perkataan dan perbuatan seseorang tidak serta merta memberikan penilaian yang buruk kepada pelaku, namun berusaha untuk mencari alasan atau penyebab berdasarkan penilaian positif kenapa pelaku melakukan hal tersebut kepada orang yang tersakiti. Sehingga memudahkan orang yang tersakiti berusaha untuk menghindar bahkan mencoba bersikap biasa-biasa saja dalam menghadapinya. Sebagaimana yang telah disebutkan oleh subjek SA, Z, dan

---

<sup>89</sup> J. S Nevid, S. A Rathus, dan B. Grenee, *Psikologi Abnormal Edisi Kelima* (Jakarta: Erlangga, 2003), h. 145.

MJ setelah mereka melakukan Koping stres *Problem focused* Koping dan *Emotion focused* Koping maka dampak positif yang mereka rasakan menjadi lebih tenang, sabar dan ikhlas dalam menerima takdir dari Allah, bersyukur atas nikmat yang telah Allah berikan serta menjadi termotivasi untuk semangat dalam menjalani hari-hari selama dikarantina bahkan mereka tidak menyalahkan siapapun ketika terpapar *Covid-19* dan merasa itu memang kelalaian mereka sendiri. Orang yang sudah melakukan Koping stres akan muncul dari hati yang tenang dan menerima segala yang ditetapkan Allah, sehingga individu tidak perlu lagi khawatir, cemas, dan curiga dan stres.

Dari paparan data penelitian dapat diketahui bahwa dalam menghadapi stres yang di timbulkan *Covid-19* saat karantina, kita sebagai individu harus bisa menanggulangi stres dengan cara yang baik dan benar bukan malah menghindar atau melarikan diri bahkan mencoba menyalahkan orang lain.<sup>90</sup>Dengan menerapkan *Problem focused* Koping dan *Emotion focused* Koping, pasien remaja *Covid-19* yang berada di karantina merasakan dampak yang positif yakni perasaan menjadi lebih tenang dan tidak menyalahkan kondisi yang mereka alami kepada siapapun dengan ikhlas menerima apa yang telah ditakdirkan Allah kepada mereka, bahkan walaupun jauh dari keluarga mereka masih dapat merasakan kebahagiaan dengan caranya masing-masing

---

<sup>90</sup>Takaku, —The Affects of Apology and Perspective Taking on Interpersonal Forgiveness : A Dissonance-Attribution Model of Interpersonal Forgiveness,|| *Journal of Social Psychology* 141 (4) (2001): 494–508.

serta munculnya dorongan untuk semangat dalam menjalani hari-hari selama masa karantina.

2. Faktor-faktor yang mempengaruhi Pengalaman Koping stres pada remaja pasien Covid-19 saat karantina di Sanggar Kegiatan Belajar Barito Kuala.

Pada dasarnya konsep dari Koping stres yang dikemukakan oleh Lazarus dan Folkman dapat membantu individu untuk menguatkan dan melatih kemampuan kognitif dan emosional saat menyikapi segala hal yang dialami dalam kehidupan dengan lebih baik dan lebih positif. Hal ini dilakukan dengan mengutamakan persepsi atau anggapan yang lebih baik daripada harus memikirkan hal-hal buruk dan negatif yang belum terjadi. Terdapat beberapa faktor yang dapat mempengaruhi Koping stres pada diri seseorang. Menurut Nevid, Rathus dan Greene terdapat tiga faktor yang mempengaruhi Koping stres yaitu harapan akan *Self efficacy* tantangan yang dihadapi, dukungan psikologis, dan dukungan sosial.

Pada faktor harapan akan *Self efficacy*, subjek menyadari jika memang seperti roda berputar, kadang merasa lapang kadang pula merasakan adanya hambatan salah satunya cobaan atau ujian dari Allah sehingga ada hikmah dibalik cobaan tersebut. Timbulnya keyakinan pada diri subjek bahwa Allah pasti mempunyai rencana lain untuk hidupnya. Subjek berusaha bersabar dan tidak menyesali keadaan yang telah terjadi untuk mencoba mengambil hikmah bahwa yang terpenting adalah keinginan

kita untuk selalu berusaha, tidak kenal putus asa, dan terus belajar meningkatkan ibadahnya kepada Allah.

Subjek Z dan MJ mempunyai cara yang sama dalam memaknai suatu musibah ini sebagai teguran atas kesalahan dan dosa yang berhubungan di masa lalu. Namun bagi subjek Z hidup ini diibaratkan sebagai tantangan, jadi selama kita menjalaninya dengan berusaha dan tetap bersikap santai disertai dengan berikhtiar disertai doa dan berharap ini jalan yang terbaik dari Allah. Sejalan dengan subjek MJ, subjek Z juga tidak lupa dengan berusaha meningkatkan ibadahnya dengan lebih banyak memperbanyak membaca al-Qur'an walaupun memiliki keterbatasan namun ia tetap menjalankannya demi berharap kesembuhan dan hasilnya ia serahkan kepada Allah.

Menurut subjek Z hal ini sebagai teguran dikarenakan banyak kesalahan yang tanpa kita sadari bahkan apa yang kita lakukan sebagai manusia kadang tidak sesuai dengan norma yang berlaku, maka dari itu bisa saja Allah menurunkan Covid-19 ini sebagai teguran yang harus kita perbaiki kedepannya. Hal ini juga sejalan dengan yang dikatakan oleh subjek MJ. Sementara bagi subjek SA apapun yang ia hadapi sekarang, itu adalah takdir Allah yang harus kita jalani karena dari pengalaman terpapar ini ada hikmah yang dapat dipetik yaitu kita bisa menjadi lebih mendekatkan diri lagi kepada Allah, juga yang paling penting harus mensyukuri nikmat yang selama ini kita terima, subjek SA sadar bahwa ia harus lebih ketat lagi dalam hal menjalankan protokol kesehatannya agar hal ini bisa jadi pengalaman yang baik kedepannya.

Selanjutnya pada faktor yang kedua yaitu ketahanan Psikologis, individu yang mampu mempercayai dirinya sendiri dapat dengan mudah berpikir positif terhadap kondisi yang sedang dihadapinya dan dapat mengendalikan emosinya dengan cara bermain, berolahraga dan selalu menjaga kesehatan mentalnya. Kepercayaan diri yang mantap dapat membuat individu menarik keberhasilan itu ke arah dirinya. Sebagaimana dari pernyataan subjek SA, Z dan MJ yang masing-masing meyakini bahwa ia akan bisa sembuh dari *Covid-19*, walaupun ada perasaan iri terhadap beberapa orang yang telah sembuh namun hal itu menjadi salah satu motivasi optimis mereka, kalau mereka juga bisa sembuh pada waktunya seperti pasien-pasien Covid-19 yang terdahulu. Ketiga subjek juga merasa senang dan ikut bersyukur atas kesembuhan dari orang-orang yang terpapar Covid juga. Berperilaku optimis akan memunculkan semangat bekerja keras, memiliki kepercayaan diri dan pantang menyerah dalam menghadapi permasalahan di kehidupan.

Sedangkan pada faktor dukungan sosial, individu membutuhkan dukungan dari orang-orang disekitarnya untuk dapat menimbulkan perasaan dibutuhkan dan diinginkan yang akan membawa individu pada pemikiran yang positif terhadap dirinya sendiri. Dibalik ketegaran yang ditunjukkan subjek SA, Z, dan MJ ada peran keluarga mereka didalamnya. Seperti subjek SA yang sering melakukan komunikasi virtual dengan kedua orangtuanya baik melalui telepon maupun video call dari aplikasi setiap harinya. Hal ini juga sejalan dengan subjek Z dan MJ, yang mana subjek Z sering berkomunikasi orangtua, kakak dan teman sebayanya yang memberi

semangat dan perhatian agar subjek Z bisa segera pulang dan menemui mereka. Sedangkan bagi subjek MJ orang tua dan teman seperjuangan yang sudah dia anggap sebagai saudaranya sendiri sebagai pemberi *support* utama dan pemberi semangat untuk dirinya karena mereka memberikan sumbangan energi positif agar ia bisa menjalani hari-hari selama karantina dengan semangat dan lancar, ditambah dengan dukungan sahabat dan rekan-rekannya yang juga ikut memberikan semangat dan saran dalam membantu subjek MJ ketika ingin menjalani PCR dan karantina.

Dukungan sosial, rasa saling menghargai dan kemampuan untuk berbagi sangat penting untuk kebahagiaan. Berbagi masalah dengan orang terdekat dapat meringankan tekanan dari suatu masalah. Menjalin hubungan baik terhadap orang lain juga dapat membuat individu merasa dirinya mencapai kepuasan hidup karena dirinya merasa berguna bagi orang lain dan dicintai oleh banyak orang di sekitarnya.<sup>91</sup>

Dengan melakukan Koping stres, para remaja pasien Covid-19 tidak lagi terpaku pada kekhawatiran, dan kesedihan yang dialaminya yang membuat dirinya bertambah stres dan mungkin akan memperburuk keadaan akan tetapi dapat melihat hal-hal yang lebih berarti yaitu pelajaran hidup yang dapat mengembangkan atau mengubah kehidupannya. Saat remaja pasien Covid-19 mulai berpikir positif, mengelola emosi dan mendapatkan dukungan sosial, kekuatan besar datang mengimbangi cara berpikir dan

---

<sup>91</sup>Bagus Brahma Putra dan Sudibia, —Faktor-Faktor Penentu Kebahagiaan Sesuai Dengan Kearifan Lokal Di Bali. 162.

sikap serta mentalitasnya untuk tetap melakukan hal-hal baik dengan cara yang baik.

### C. Temuan Penelitian

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan peneliti dengan remaja pasien *Covid-19* yang pernah karantina di Sanggar Kegiatan Belajar Barito Kuala, diketahui adanya temuan mengenai kestabilan emosi pada remaja pasien *Covid-19*, yang mana emosi merupakan suatu reaksi tubuh menghadapi situasi tertentu. Sifat dan intensitas emosi biasanya terkait erat dengan aktivitas kognitif (berpikir) manusia. Emosi didefinisikan sebagai impuls yang dihasilkan oleh rangsangan internal atau eksternal, dengan berbagai macam emosi seperti kesedihan, kemarahan, kebahagiaan, dan bentuk emosi lainnya. Serta ditemukan Koping stres, strategi yang berfokus pada emosi yaitu dalam bentuk *positive reaprasial* dan *Accepting responsibility* yang mana subjek berserah diri kepada Allah Swt dengan rela hati menerima ketentuan yang sudah ditetapkan Allah Swt. hal ini dibuktikan dengan menjadikan diri subjek menjadi pribadi yang lebih baik, ikhtiar dan berusaha menjaga kesehatan diri. Serta di dapati dari subjek juga berdoa'a berhadap kepada Allah Swt dengan serendah diri agar diangkat penyakit yang diderita subjek.

Pada dasarnya sejalan dengan usia, emosi setiap individu akan terus berkembang. Proses pembentukan emosi setiap individu melewati setiap fase perkembangan, yang di dukung oleh faktor internal maupun eksternal. Faktor internal yaitu usia dan lingkungan keluarga.

Sedangkan faktor eksternal adalah lingkungan masyarakat. Adanya perasaan takut tentang apa yang akan terjadi, ada perasaan cemas, dan khawatir pada perubahan. Hal ini sejalan dengan subjek SA, Z, dan MJ yang mana mampu mengatur stabilitas Stresor mereka dengan baik selama berada di tempat karantina yang didukung penuh oleh motivasi dan semangat dari lingkungan sekitar dan keluarga karena semakin sering berkomunikasi dengan keluarga, semakin nyaman perasaan itu. Keterampilan manajemen Koping stres membuat individu ramah, mampu berteman, dan berkomunikasi secara jujur dan terbuka dengan orang lain.

#### **D. Keterbatasan Penelitian**

1. Peneliti masih kekurangan dalam mencari referensi terkait Koping stres remaja pasien Covid-19 yang dikarantina.
2. Keterbatasan tempat, jarak dan waktu ketika wawancara dengan subjek.
3. Keterbatasan pada pihak keluarga yang tidak dijadikan sebagai informan subjek.
4. Dikarenakan subjek yang digunakan dalam penelitian ini hanya berjumlah 3 orang remaja yang positif Covid-19 dan pernah mengalami karantina di Sanggar Kegiatan Belajar Barito Kuala, maka hasil dari penelitian ini belum bisa di generalisasikan secara umum kepada seluruh pasien Covid-19 yang terpapar yang dikarantina.