

**GAMBARAN TINGKAT STRES PADA REMAJA  
SELAMA PANDEMI COVID-19**



**SKRIPSI**

**Oleh :**

**MELIYA APRIYANI**

**NIM.04021381621083**

**PROGRAM STUDI ILMU KEPERAWATAN  
FAKULTAS KEDOKTERAN UNIVERSITAS SRIWIJAYA  
(JANUARI, 2021)**

**GAMBARAN TINGKAT STRES PADA REMAJA  
SELAMA PANDEMI COVID-19**



**SKRIPSI**

**Diajukan sebagai persyaratan untuk memperoleh**

**Gelar Sarjana Keperawatan**

**Oleh :**

**MELIYA APRIYANI**

**NIM.04021381621083**

**PROGRAM STUDI ILMU KEPERAWATAN  
FAKULTAS KEDOKTERAN UNIVERSITAS SRIWIJAYA  
(JANUARI, 2021)**

## SURAT PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Meliya Apriyani

NIM : 04021381621083

Dengan Sebenarnya menyatakan bahwa skripsi yang saya susun tanpa tindakan plagiarisme sesuai dengan ketentuan yang berlaku di Program Studi Ilmu Keperawatan Fakultas Kedokteran Universitas Sriwijaya. Jika di kemudian hari saya melakukan tindakan plagiarisme, saya bertanggung jawab sepenuhnya dan menerima sanksi yang dijatuhkan oleh Universitas Sriwijaya kepada saya.

Indralaya, Januari 2021



(Meliya Apriyani)

UNIVERSITAS SRIWIJAYA

FAKULTAS KEDOKTERAN

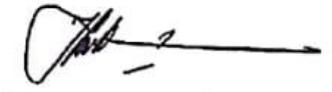
PROGRAM STUDI ILMU KEPERAWATAN

LEMBAR PERSETUJUAN SKRIPSI

NAMA : MELIYA APRIYANI  
NIM : 04021381621083  
JUDUL : GAMBARAN TINGKAT STRES PADA REMAJA SELAMA  
PANDEMI COVID-19

PEMBIMBING SKRIPSI

1. Jum Natosbha, S.Kep., Ns., M. Kep., Sp.Kep.Mat  
NIP. 1984070202008122003

  
(.....)

2. Sri Maryatun, S.Kep., Ns., M.Kep  
NIP. 197908162003122002

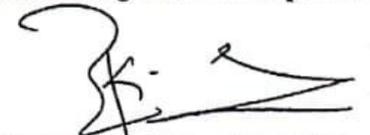
  
(.....)

Mengetahui,



Ketua Bagian Keperawatan  
Hikayati, S.Kep., Ns., M.Kep  
NIP. 1976022002122001

Koordinator Program Studi Keperawatan

  
Eka Yulia Fitri, Y. S.Kep., Ns., M.Kep  
NIP. 198407012008122001

PROGRAM STUDI ILMU KEPERAWATAN  
FAKULTAS KEDOKTERAN  
UNIVERSITAS SRIWIJAYA

LEMBAR PENGESAHAN SKRIPSI

NAMA : MELIYA APRIYANI  
NIM : 04021381621083  
JUDUL : GAMBARAN TINGKAT STRES PADA REMAJA SELAMA  
PANDEMI COVID-19

PEMBIMBING I

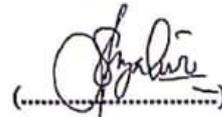
Jum Natosbha, S.Kep., Ns., M. Kep., Sp.Kep.Mat  
NIP. 1984070202008122003



(.....)

PEMBIMBING II

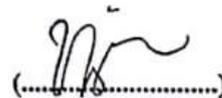
Sri Maryatun, S.Kep., Ns., M.Kep  
NIP. 197908162003122002



(.....)

PENGUJI I

Nurna Ningsih, S.Kp., M.Kes  
NIK. 197307172001122002



(.....)

PENGUJI II

Firnaliza Rizona, S.Kep., Ns., M.Kep  
NIP. 198911022018032001



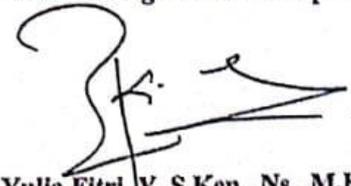
(.....)

Mengetahui,



Ketua Bagian keperawatan  
Hikavati, S.Kep., Ns., M.Kep  
NIP. 1976022002122001

Koordinator Program Studi Keperawatan



Eka Yulia Fitri, Y, S.Kep., Ns., M.Kep  
NIP. 198407012008122001

UNIVERSITAS SRIWIJAYA  
FAKULTAS KEDOKTERAN  
PROGRAM STUDI ILMU KEPERAWATAN

SKRIPSI, JANUARI 2021  
MELIYA APRIYANI

Gambaran Tingkat Stres Pada Remaja Selama Pandemi COVID-19  
xv + 100 halaman + 10 tabel + 1 skema + 10 lampiran

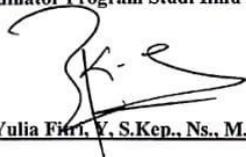
**ABSTRAK**

Covid-19 ditetapkan oleh World Health Organization (WHO) sebagai wabah dunia. Seiring dengan penyebaran yang sangat cepat beberapa negara melakukan berbagai upaya untuk menghentikan virus ini. Pandemi Covid-19 bukan hanya mengancam atau berpengaruh pada kesehatan fisik masyarakat tetapi juga pada kesehatan jiwa. Kondisi seperti ini dapat menimbulkan stres pada remaja. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui gambaran tingkat stres pada remaja selama pandemi Covid-19. Penelitian ini menggunakan desain deskriptif kuantitatif dengan metode survei deskriptif. Populasi penelitian adalah seluruh remaja usia 16-18 tahun di Kota Palembang dengan jumlah 192 responden yang diambil dengan cara non probability sampling dengan teknik sampling accidental. Data penelitian diambil dengan menggunakan kuesioner DASS-42 (Depression Anxiety Stress Scale-42) dalam mengukur tingkat stres pada remaja. Hasil uji statistik menunjukkan bahwa tingkat stres tertinggi dialami oleh jenis kelamin perempuan dengan hasil stres sedang 36,2%, pada usia tingkat stres tertinggi dialami oleh remaja umur 18 tahun dengan hasil stres sedang 34,6%, wilayah tempat tinggal tertinggi dialami wilayah Kec. Plaju dengan hasil stres sedang 38,7%. Gambaran tingkat stres pada remaja menunjukkan 28,6% tidak stres, stres ringan 31,8% stres sedang 34,4%, stres berat 5,2%. Berdasarkan hasil penelitian ini diharapkan remaja dapat mengenali tanda dan gejala stres serta dapat mencari solusi dalam mencegah dan mengambil langkah yang benar dalam mengatasi stres. Hal tersebut dibuktikan dengan hasil penelitian yang menunjukkan bahwa remaja mengalami stres saat pandemi covid-19.

Kata kunci : COVID-19, Pandemi, Remaja, Stres  
Daftar Pustaka: 2004-2020

Mengetahui,

Koordinator Program Studi Ilmu Keperawatan Pembimbing 1



Eka Yulia Fitri, S.Kep., Ns., M.Kep

NIP. 198407012008122001



Jum Natosbha, S.kep., Ns., M.Kep., Sp.Kep.Mat

NIP. 1984070202008122003

SRIWIJAYA UNIVERSITY

FACULTY OF MEDICINE

NURSING SCIENCE STUDY PROGRAM

THESIS, JANUARY 2021

MELIYA APRIYANI

**An Overview of Stress Level in Teenagers During The COVID-19 Pandemic**  
xv + 100 pages + 10 tables + 1 schemes + 10 attachments

**ABSTRACT**

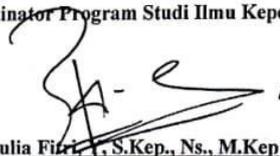
Covid-19 was determined by the World Health Organization (WHO) as a world epidemic. Along with the very fast spreading, several countries are making various efforts to stop this virus. The Covid-19 pandemic not only threatens or affects the physical health of the public but also mental health. Conditions like this can cause stress on teenagers. The purpose of this study was to determine the stress level in teenagers during the Covid-19 pandemic. This study used a quantitative descriptive design with a descriptive survey method. The study population was all teenagers aged 16-18 years in Palembang with a total of 192 respondents who were taken by non-probability sampling with accidental sampling technique. The research data were collected using the DASS-42 questionnaire (Depression Anxiety Stress Scale-42) in measuring stress levels in teenagers. The results of statistical tests show that the highest stress level is experienced by females with moderate stress results 36.2%, at the age of the highest stress level experienced by teenagers aged 18 years with moderate stress results 34.6%, the highest residential area is experienced by those who live in Kec. Plaju area with a moderate stress result of 38.7%. The results show that 28.6% of teenagers are not stressed, light stress is 31.8%, moderate stress is 34.4%, and severe stress is 5.2%. Based on the results of this study, it is hoped that adolescents can recognize the signs and symptoms of stress and be able to find solutions to prevent and take the right steps in dealing with stress. This is evidenced by the results of research showing that teenagers experience stress during the Covid-19 pandemic.

Keywords : COVID-19, Pandemic, Stress, Teenagers

References: 2004-2020

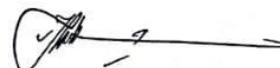
Mengetahui,

Koordinator Program Studi Ilmu Keperawatan Pembimbing 1



Eka Yulia Fitri, S.Kep., Ns., M.Kep

NIP. 198407012008122001



Jum Natosbha, S.kep., Ns., M.Kep., Sp.Kep.Mat

NIP. 1984070202008122003

## *HALAMAN PERSEMBAHAN*

*Bismillahirrahmanirrahim*

*“Dan barang siapa berserah diri kepada Allah, sedang dia orang yang berbuat kebaikan maka sesungguhnya dia telah berpegang kepada bahu (tali) yang kukuh. Hanya kepada Allah kemudahan segala urusan”. (QS. Luqman: 22).*

*Puji syukur saya panjatkan kepada Allah SWT atas rahmat dan nikmatnya, karunia dan hidayah-Nya sehingga saya dapat menyelesaikan skripsi ini.*

*Shalawat dan salam selalu tercurahkan kepada Baginda Besar Nabi*

*Muhammad SAW.*

*Skripsi ini saya persembahkan kepada:*

*Mama’ dan Aba tercinta yang sangat saya cintai, kuhormati dan kubanggakan. Mama’ dan Aba yang telah membesarkan, membimbing, memberikan tauladan, memberikan dukungan, mendo’akan, dan menyinari kehidupanku tiada henti dengan segenap jiwa dan raga. Semoga Allah SWT kmemberikan kesehatan, kebahagiaan dan keselamatan dunia dan akhirat.*

*Kakak Wawan dan kakak Melki yang senantiasa menjaga, melindungi dan selalu memberikan motivasi dengan sepenuh hati, perhatian, menemaniku, memberikan dukungan dalam penulisan skripsi ini. Semoga Allah SWT selalu melindungi kalian, menjadikan anak salih dan membahagiakan mama’ dan aba*

*Ayuk Tri dan ayuk Ica yang senantiasa memberikan semangat, menemaniku baik dalam suka maupun duka dan selalu memberikan motivasi dengan sepenuh hati, perhatian, menemaniku dan memberikan dukungan dalam penulisan skripsi ini. Semoga Allah SWT selalu melindungi kalian, menjadikan anak salihah dan membahagiakan mama' dan aba*

*Raffasyah dan Arshaka yang telah mengisi hari-hariku dengan canda dan tawa. Semoga Allah SWT selalu melindungi kalian, menjadikan anak salih dan membahagiakan orang tua.*

*Pembimbing skripsi saya (Ibu Jum Natosba dan Ibu Sri Maryatun), penguji saya (Ibu Nurna Ningsih dan Ibu Firnaliza Rizona) terima kasih atas segala bimbingannya, pengertian, ketulusan, kesabaran, semangat dan nasehat serta telah meluangkan waktu dan pikirannya selama pembuatan skripsi ini.*

*Sahabat-sahabatku Kak Aya, Gisel, Yolak, Suci, dan Novi yang telah menjadi teman seperjuangan selama di PSIK dan membantuku menyelesaikan skripsi ini.*

*Almamaterku*

*“... Dan apabila dikatakan, “Berdirilah kamu,” maka berdirilah, niscaya Allah akan mengangkat derajat orang-orang yang beriman diantaramu dan orang-orang yang diberi ilmu beberapa derajat. Dan Allah Maha Teliti apa yang kamu kerjakan.” (Q.S. Al-Mujadilah: 11)*

## KATA PENGANTAR

Alhamdulillah puji syukur kepada Tuhan Yang Maha Esa, atas rahmat dan karunia-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan Skripsi ini yang berjudul “Gambaran Tingkat Stres Pada Remaja Selama Pandemi COVID-19”. Dalam penyusunan Skripsi ini peneliti mendapat bantuan dan bimbingan dari berbagai pihak baik itu secara langsung maupun tidak langsung. Maka dari itu penulis ingin mengucapkan terima kasih kepada:

1. Ibu Hikayati, S.Kep., Ns., M.Kep selaku Ketua Program Studi Ilmu Keperawatan Fakultas Kedokteran Universitas Sriwijaya
2. Ibu Jum Natosba, S.Kep., Ns., M.Kep., Sp.Kep.Mat selaku pembimbing I yang telah memberikan bimbingan, saran serta pengarahan dalam menyelesaikan skripsi ini.
3. Ibu Sri Maryatun, S.Kep., Ns., M.Kep sebagai pembimbing II yang juga sudah memberikan bimbingan, saran serta arahan untuk menyelesaikan skripsi ini.
4. Ibu Nurna Ningsih, S.Kp., M.Kes selaku penguji I dalam sidang skripsi dan telah memberikan bimbingan untuk menyempurnakan skripsi ini.
5. Ibu Firnaliza Rizona, S.Kep., Ns., M.Kep selaku penguji II dalam sidang skripsi dan telah memberikan bimbingan untuk menyempurnakan skripsi ini.
6. Seluruh dosen dan staf administrasi Program Studi Ilmu Keperawatan Fakultas Kedokteran Universitas Sriwijaya.

7. Kedua orang tua ku tercinta yang sangat ku sayangi yang telah memberikan dukungan, material, doa tulusnya dalam proses pembuatan skripsi ini.
8. Teman-temanku seperjuangan angkatan 2016 dan semua pihak yang ikut membantu dalam proses penyelesaian skripsi ini.
9. Seluruh responden yang telah membantu penelitian ini.

Indralaya, Januari 2021

Penulis

## DAFTAR ISI

<b>HALAMAN JUDUL</b>	
<b>SURAT PERNYATAAN .....</b>	<b>iii</b>
<b>LEMBAR PERSETUJUAN .....</b>	<b>iv</b>
<b>LEMBAR PENGESAHAN.....</b>	<b>v</b>
<b>ABSTRAK.....</b>	<b>vi</b>
<b>ABSTRACT .....</b>	<b>vii</b>
<b>HALAMAN PEMBAHASAN.....</b>	<b>viii</b>
<b>KATA PENGATAR.....</b>	<b>x</b>
<b>DAFTAR ISI.....</b>	<b>xii</b>
<b>DAFTAR TABEL .....</b>	<b>xv</b>
<b>DAFTAR SKEMA .....</b>	<b>xvi</b>
<b>DAFTAR LAMPIRAN .....</b>	<b>xvii</b>
<b>DAFTAR RIWAYAT HIDUP.....</b>	<b>xviii</b>
<b>BAB I PENDAHULUAN .....</b>	<b>1</b>
A. Latar Belakang .....	1
B. Rumusan Masalah .....	6
C. Tujuan.....	7
1. Tujuan Umum .....	7
2. Tujuan Khusus.....	7
D. Manfaat.....	7
E. Ruang Lingkup.....	8
<b>BAB II TINJAUAN PUSTAKA .....</b>	<b>9</b>
A. Remaja .....	9
1. Definisi Remaja .....	9
2. Pertumbuhan dan Perkembangan Remaja.....	9
B. Stres .....	13
1. Pengertian Stres.....	12
2. Jenis Stres.....	13
3. Sumber Stres .....	13
4. Tingkat Stres .....	14
5. Tahapan Stres .....	15
6. Stres Remaja Menghadapi Daring.....	16

7. Asuhan Keperawatan Stres .....	18
8. Penatalaksanaan Farmakologi Stres .....	27
C. Corona Virus Disease 2019 (COVID-19) .....	28
1. Pengertian Corona Virus Disease 2019 (COVID-19) .....	28
2. Patogenesis dan Patofisiologi COVID-19 .....	29
3. Manifestasi Klinis Corona Virus Disease 2019 (COVID-19).....	30
4. Penegakkan Diagnosis Corona Virus Disease 2019 (COVID-19).....	32
5. Pemeriksaan Penunjang Corona Virus Disease 2019 (COVID-19)....	34
6. Tatalaksana Umum Corona Virus Disease 2019 (COVID-19).....	35
D. Penelitian Terkait .....	36
E. Kerangka Teori .....	39
<b>BAB III METODELOGI PENELITIAN.....</b>	<b>40</b>
A. Jenis Penelitian.....	40
B. Tempat Penelitian.....	40
C. Waktu Penelitian .....	40
D. Definisi Operasional.....	42
E. Pendekatan Penelitian.....	44
F. Populasi dan Sampel Penelitian .....	44
G. Alat Pengumpulan Data.....	45
H. Prosedur Pengumpulan Data.....	48
I. Etika Penelitian .....	49
J. Teknik Pengolahan Data.....	51
K. Analisa Data.....	52
<b>BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN.....</b>	<b>54</b>
A. Hasil Penelitian .....	54
1. Gambaran Umum Tempat Penelitian .....	54
2. Analisis Data Univariat.....	54
B. Pembahasan .....	65
C. Keterbatasan Penelitian .....	75
<b>BAB V KESIMPULAN DAN SARAN .....</b>	<b>76</b>
A. Kesimpulan .....	76
B. Saran.....	77

## DAFTAR PUSTAKA

## LAMPIRAN

## DAFTAR TABEL

Tabel 2.1 Intervensi Keperawatan Stres.....	20
Tabel 2.2 Penelitian Terkait.....	36
Tabel 3.1 Definisi Operasional.....	42
Tabel 3.2 Indikator Penilaian Kuesioner DASS-42.....	46
Tabel 3.3 Blue Print Kuesioner DASS-42.....	46
Tabel 4.1 Distribusi Frekuensi Responden berdasarkan Jenis Kelamin.....	55
Tabel 4.2 Distribusi Frekuensi Responden berdasarkan Usia.....	55
Tabel 4.3 Distribusi Frekuensi Responden berdasarkan Wilayah Tempat Tinggal.....	56
Tabel 4.4 Distribusi Frekuensi Gambaran Tingkat Stres pada Remaja.....	57
Tabel 4.5 Distribusi Tingkat Stres pada Remaja berdasarkan Jenis Kelamin.....	58
Tabel 4.6 Distribusi Tingkat Stres pada Remaja berdasarkan Usia.....	59
Tabel 4.4 Distribusi Tingkat Stres pada Remaja berdasarkan Wilayah Tempat Tinggal.....	60

## DAFTAR SKEMA

Skema 2.1 Kerangka Teori.....	39
-------------------------------	----

## **DAFTAR LAMPIRAN**

Lampiran 1	Surat Pengantar Etik
Lampiran 2	Sertifikat Etik Penelitian
Lampiran 3	Lembar Permohonan menjadi Responden
Lampiran 4	Lembar Persetujuan menjadi Responden
Lampiran 5	Lembar Kuesioner
Lampiran 6	Master Tabel Penelitian
Lampiran 7	Output SPSS Analisis Univariat
Lampiran 8	Lembar Konsultasi
Lampiran 9	Hasil Uji Plagiat

## DAFTAR RIWAYAT HIDUP

### Identitas Diri

Nama : Meliya Apriyani  
Tempat Tanggal Lahir : Tanjung Enim, 5 April 1998  
Jenis Kelamin : Perempuan  
Agama : Islam  
Alamat : BTN Keban Agung, Blok A 17 No 7 Tanjung Enim  
No Handphone : 082179040212  
Email : [meliyaapriyani.ma@gmail.com](mailto:meliyaapriyani.ma@gmail.com)

### Riwayat Pendidikan

Tahun 2004-2010 : SD Negeri 25 Lawang Kidul  
Tahun 2010-2013 : SMP Negeri 2 Lawang Kidul  
Tahun 2013-2016 : SMA Bukit Asam Tanjung Enim  
Tahun 2016-2021 : Universitas Sriwijaya Program Studi Ilmu Keperawatan

# BAB I

## PENDAHULUAN

### A. Latar Belakang

Kasus pneumonia pertama kali dilaporkan dari Wuhan, Provinsi Hubei pada Desember 2019. Sumber penularan kasus ini masih belum diketahui pasti, tetapi kasus pertama dikaitkan dengan pasar ikan di Wuhan (Rothan, Byrareddy, 2020; dikutip Susilo et al, 2020). Kasus pasien dengan *Acute Respiratory Distress Syndrome (ARDS)* sebanyak 5 orang yang dirawat pada tanggal 18 Desember hingga 29 Desember 2019 (Ren et al, 2020; dikutip Susilo et al, 2020). Kasus ini terus meningkat dari tanggal 31 Desember 2019 sampai 3 Januari 2020 sebanyak 44 kasus, tidak sampai satu bulan, penyakit ini telah menyebar di berbagai provinsi lain di China, Thailand, Jepang, dan Korea Selatan (Huang et al, 2020; dikutip Susilo et al, 2020).

Sampel yang diteliti menunjukkan adanya etiologi *coronavirus* baru (Ren et al, 2020; dikutip Susilo et al, 2020). Penyakit ini awalnya dinamakan *2019 novel coronavirus (2019-nCoV)*. WHO mengumumkan nama baru penyakit ini yaitu *Coronavirus Disease (COVID-19)* yang disebabkan dari virus *Severe Acute Respiratory Syndrome Coronavirus-2 (SARS-CoV-2)* pada 11 Februari 2020 (WHO, 2020; dikutip Susilo et al, 2020).

COVID-19 ialah penyakit yang dapat menular disebabkan dari corona virus, sehingga menjadi permasalahan kesehatan dunia dengan penyebaran yang cepat (WHO, 2020). COVID-19 dimulai Desember 2019, wabah ini pertama kali terjadi di kota Wuhan Provinsi Hubei Tengah Cina. (Holshue et al, 2020; dikutip Renata, D & Satrianta, H, 2020). COVID-19 dapat menular

dari manusia ke manusia, virus ini telah tersebar di Negara Cina dan Negara lainnya. WHO menjadikan COVID-19 sebagai pandemisaat 12 Maret 2020 (WHO, 2020; dikutip Susilo et al, 2020). Kasus yang terinfeksi COVID-19 mencapai 571.678 kasus pada tanggal 28 Maret 2020. Angka kematian akibat COVID-19 di Indonesia tertinggi di Asia setelah Cina, meninggal 181 orang, persentase kematian 9,11%, jumlah kasus COVID-19 1.986 kasus, sembuh 134 orang. Pada 5 April 2020 jumlah yang terkonfirmasi COVID-19 2.273 orang, sembuh 164 orang dan meninggal 198 orang (Syafrida & Hartati, 2020).

Pandemi COVID-19 membuat negara-negara di dunia melakukan berbagai upaya dalam menghentikan COVID-19. Upaya yang dibuat pemerintah mempengaruhi aktivitas masyarakat, karena penyebaran COVID-19 dapat melalui kontak sesama manusia sehingga menyebabkan perlunya penerapan *social distancing* di masyarakat. Beberapa negara di dunia memerintah masyarakatnya agar tetap berada di rumah dan tidak beraktivitas keluar rumah (Radhitya, Nurwati & Irfan, 2020). Beberapa daerah mulai memberlakukan PSBB (Pembatasan Sosial Berskala Besar) untuk pencegahan penyebaran COVID-19 di Indonesia. Aturan tentang PSBB tercantum di Peraturan Menteri Kesehatan Nomor 9 Tahun 2020. PSBB dapat menyebabkan aktivitas masyarakat sehari-hari terganggu karena penetapan pembatasan peliburan sekolah, tempat kerja, kegiatan keagamaan, kegiatan fasilitas umum, kegiatan sosial budaya, transportasi, dan pembatasan kegiatan lainnya. Saat ini masyarakat banyak menghabiskan waktu di untuk rumah. Bagi beberapa orang mungkin menghabiskan waktu di rumah adalah aktivitas

yang menyenangkan karena rumah merupakan tempat kita merasa aman namun bagi beberapa orang tidak (Radhitya, Nurwati & Irfan, 2020).

Wabah infeksi virus corona virus COVID-19 antara manusia di Wuhan (Cina) dan penyebarannya di seluruh dunia sangat berdampak pada kesehatan global dan kesehatan mental. Pandemi Covid-19 memiliki dampak secara global kesehatan mental seperti stres, kecemasan, gejala depresi, insomnia, penolakan, kemarahan dan ketakutan secara global (Torales, O'Higgins, Castaldelli-Maia, & Ventriglio, 2020; dikutip Iqbal, Rizqulloh, 2020). Adaptasi terhadap perubahan yang terjadi dalam menjalani aktivitas keseharian “yang baru” bukan merupakan hal yang mudah. Kesulitan menghadapi perubahan ini dapat meningkatkan stress (Aufar, A & Raharjo, S, 2020). Keadaan yang dihadapi sehari-hari berbeda sebelum terjadinya pandemi saat ini. Semua orang mungkin mengalami kesulitan yang berbeda-beda pada setiap orangnya. Beban kerja ganda yang dialami orang dewasa saat bekerja di dalam rumah yaitu antara pekerjaan yang dilakukan di rumah dengan pekerjaan rumah itu sendiri, bahkan sampai pada kesulitan-kesulitan lainnya seperti kesulitan ekonomi akibat pekerjaan maupun penghasilan. Selain itu, pelajar yang menggunakan metode pembelajaran jarak jauh juga tidak sepenuhnya menyenangkan bagi sebagian orang karena juga dibatasainya interaksi secara langsung dengan orang lain. Keadaan ini dapat berpengaruh pada kesehatan mental masyarakat seperti kecemasan berlebih (anxiety) maupun stres (Aufar, A & Raharjo, S, 2020).

Pandemi Covid-19 ini, selama masa karantina terjadi penurunan produktivitas, adanya ancaman tertular penyakit beserta beragam informasi

yang membingungkan, menyebabkan potensi gangguan mental tidak dapat disepelekan lagi khususnya pada remaja berdasarkan menurut Fatmawaty (2017; dikutip Cahyanthi, et.al) perkembangan emosi pada masa remaja ini cenderung lebih tinggi dari masa anak-anak. Remaja yang sejatinya merupakan kelompok usia paling rentan akan stress dan kecemasan kini dihadapkan kepada sebuah polemik baru akibat wabah COVID-19 yang akan semakin meningkatkan resiko terjadinya stress dan kecemasan. Kegiatan yang biasanya dapat mereka lakukan dengan wajar kini menjadi terbatas, akses sosial kepada individu dan komunitas juga tidak dapat mereka lakukan seperti biasanya, hal inilah yang dapat menjadi tekanan-tekanan baru kepada kelompok rentan ini selama menghadapi wabah COVID-19 (Iqbal, Rizqulloh, 2020). Remaja yang kesehariannya hidup produktif dengan kegiatan, kini hanya dapat berdiam diri di rumah dikarenakan masa karantina yang mengharuskan tetap berada di rumah. Saat keadaan normal untuk menghilangkan kepenatan, remaja biasa pergi rekreasi bersama teman sebayanya dan menikmati waktu di luar rumah, tetapi dengankondisi sekarang kegiatan itu belum dapat dilakukan sampai waktu yang belum ditentukan. Hal tersebut jelas menyebabkan remaja memiliki kecenderungan menjadi cemas dan tertekan. Dampak dari pandemi virus ini tidak hanya dirasakan secara fisik namun hal ini tentu saja mempengaruhi secara mental (Cahyanthi, et.al). Hasil Riset kesehatan daerah Riskesdas pada tahun 2007 menunjukkan bahwa 11.6% penduduk Indonesia berusia 15 tahun keatas mengalami gangguan mental emosional. Gangguan mental emosional merupakan suatu keadaan yang mengindikasikan individu mengalami suatu

perubahan emosional yang dapat berkembang menjadi keadaan patologis apabila terus berlanjut (Ratnawati, Astarai, 2019).

Sarafino (2008; dikutip Legiran, 2015) mengungkapkan stres ialah kondisi yang disebabkan interaksi individu dengan lingkungan, yang dapat menimbulkan persepsi jarak antara tuntutan yang berasal dari situasi dan bersumber pada sistem biologis, psikologi, sosial dari diri seseorang. Stres dapat diartikan sebagai tekanan, ketegangan dan gangguan yang tidak menyenangkan yang dapat berasal dari luar diri seseorang. Menurut WHO (2019) gejala stress pandemi COVID-19 berupa rasa takut dan cemas mengenai kesehatan diri dan orang terdekat, pola makan berubah, pola tidur berubah, sulit untuk berkonsentrasi, sampai menggunakan obat-obatan atau narkoba (Ananda, S & Apsari, N, 2020).

Pandemi COVID-19, kecemasan hadir dalam beragam bentuk seperti ketakutan terhadap kematian, hal ini terjadi karena angka kematian akibat COVID-19 yang dari hari ke hari terus meningkat. Takut terinfeksi COVID-19 atau menginfeksi orang lain. Takut minimnya ketersediaan obat karena vaksin atau antivirus COVID-19 belum di temukan. Takut kehilangan pekerjaan/pendapatan akibat adanya pembatasan keluar rumah, takut bisnis sepi pembeli ataupun tutup. Ketakutan, kekhawatiran dan kegelisahan akan menghadirkan kecemasan, sehingga kecemasan akan berdampak pada perubahan perilaku seseorang (Jarnawi, 2020). Berdasarkan data yang didapatkan Perhimpunan Dokter Spesialis Kedokteran Jiwa Indonesia (PDSKJI) meneliti mengenai perkembangan psikologis masyarakat saat pandemi COVID-19 menunjukkan 64,3 % dari 1.522 responden mengalami

kecemasan atau stress yang merupakan dampak dari adanya pandemi ini (Ananda, S & Apsari, N, 2020).

Kota Palembang merupakan daerah dengan kasus COVID-19 yang terus meningkat. Berdasarkan studi pendahuluan yang dilakukan pada 30 remaja yang berada di kota Palembang yang dilakukan secara online didapatkan bahwa saat pandemi COVID-19 ini berpengaruh dengan keadaan ekonomi keluarga, ketakutan dan kecemasan dengan virus tersebut, remaja juga mengatakan khawatir dan takut dengan kondisi saat ini, takut untuk keluar rumah karena takut tertular COVID-19. Remaja juga mengatakan bosan selalu berada di rumah, karena hanya kegiatan itu-itu saja yang dilakukan, dan belajar di rumah juga membuat remaja susah untuk mengerti terkait pelajarannya karena minim penjelasan. Remaja juga mudah mengalami rasa jenuh sampai stres dengan tugas-tugas sekolah menumpuk setiap hari. Remaja juga mengatakan terbatasnya aktivitas fisik selama pandemi covid-19.

Berdasarkan data dan fenomena tersebut peneliti ingin melakukan penelitian tentang “Gambaran Tingkat Stres Pada Remaja Selama Pandemi Selama pandemi COVID-19”.

## **B. Rumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang diatas maka rumusan masalah penelitian ini yaitu: ”Gambaran Tingkat Stres pada Remaja Selama Pandemi COVID-19?”

## **C. Tujuan Penelitian**

### **1. Tujuan Umum**

Mengetahui gambaran tingkat stres pada Remaja selama pandemi COVID-19.

## **2. Tujuan Khusus**

- a. Mengetahui karakteristik yang mempengaruhi stres pada Remaja selama pandemi COVID-19.
- b. Mengetahui distribusi frekuensi tingkat stres pada Remaja selama pandemi COVID-19.
- c. Mengetahui distribusi frekuensi tingkat stres berdasarkan jenis kelamin pada Remaja selama pandemi COVID-19.
- d. Mengetahui distribusi frekuensi tingkat stres berdasarkan usia pada Remaja selama pandemi COVID-19.
- e. Mengetahui distribusi frekuensi tingkat stres berdasarkan wilayah tempat tinggal pada Remaja selama pandemi COVID-19.

## **D. Manfaat Penelitian**

### **1. Bagi Peneliti**

Penelitian ini merupakan salah satu sarana ilmu pengetahuan yang telah didapat oleh peneliti, memberikan pengalaman dalam penelitian, menambah wawasan peneliti, dan memberikan wacana baru bagi peneliti tentang Gambaran tingkat stres pada remaja selama Pandemi COVID-19.

### **2. Bagi Remaja**

Penelitian ini dapat dijadikan sumber informasi bagi remaja mengenai gambaran tingkat stres pada Remaja selama Pandemi COVID-19.

### **3. Bagi Pendidikan Keperawatan**

Sebagai data dasar untuk penelitian selanjutnya dan tambahan literatur bagi mahasiswa keperawatan.

## **E. Ruang Lingkup Penelitian**

Ruang lingkup penelitian ini adalah keperawatan jiwa yang bertujuan untuk mengetahui gambaran tingkat stres pada remaja selama pandemi Covid-19. Penelitian ini termasuk penelitian deskriptif kuantitatif dengan metode *survei deskriptif*. Pengambilan sampel dilakukan dengan metode *non-probability* sampling dengan teknik *sampling accidental*, responden dalam penelitian ini adalah remaja usia 16-18 tahun di Kota Palembang. Instrumen penelitian menggunakan kuesioner DASS-42. Penelitian ini dilaksanakan pada bulan September 2020-Januari 2021.



## DAFTAR PUSTAKA

- Ambarwati, P, D., Pinilih, S, S & Astuti, R, T.(2017). Gambaran Tingkat Stres Mahasiswa. *Jurnal Keperawatan*, 5(1): 40-47.
- Amin dan Al-Fandi. (2007). *Kenapa Harus Stres Terapi Stres Ala Islam*. Jakarta. Amzah.
- Ananda, S, S, D., Apsari, N, C. (2020). Mengatasi Stress Pada Remaja Saat Pandemi COVID-19 Dengan Teknik Self Talk. *Prosiding Penelitian & Pengabdian Kepada Masyarakat*, 7(2): 248-256.
- Annisa, D, F., Ifdil. (2016). Konsep Kecemasan (Anxiety) pada Lanjut Usia (Lansia). *Konselor*, 5(2).
- Ariyanto, E, A. (2015). Pengaruh Relaksasi Otot Progresif Terhadap Tingkat Stress pada Remaja di Lapas Anak Blitar. *Jurnal Psikologi Indonesia*, 4(1): 10-21.
- Astari, I, D., Ratnawati, D. (2019). Hubungan Tingkat Stres Dengan Perilaku Berpacaran Pada Remaja Di SMA X Cawang Jakarta Timur. *Jurnal Profesi Medika*, 13(1), 15-21.
- Astuti, R,T., Amin, M,K & Purborini, N .(2018). *Manajemen Penanganan Post Traumatik Stress Disorder (PTSD) Berdasarkan Konsep dan Penelitian Terkait*. Magelang: UNIMMA PRESS
- Aufar, A, F., Raharjo, S, T. (2020). Kegiatan Relaksasi Sebagai Coping Stress Di Masa Pandemi COVID-19. *Jurnal Kolaborasi Resolusi Konflik*, 2(2): 157-163.
- Cahyanthi, N, K, A, M, P., Achjar, K, A, H., Yasa, I, D, P, G, P &Sukarja, I, M. (2021). Model “Aksi” Untuk Mewujudkan Gerakan Sehat Mental Dalam Mengatasi Kecemasan Remaja. *JurnalKeperawatan*, 13(1): 81-90.
- Dianovinina. (2018). Depresi pada Rema: Gejala dan Permasalahannya. *Jurnal Psikogenesis*, 6(1).
- Dirgayunita, A. (2016). Depresi: Ciri, Penyebab dan Penanganannya. *Journal Anafis: Kajian dan Penelitian Psikologi*, 1(1).

- Gayamantari., Mahardianisa & Syafei. (2018). Self Disclosure dan Tingkat Stres pada Mahasiswa yang sedang Mengerjakan Skripsi. *Jurnal Ilmiah Psikologi*, 5(1): 115-130.
- Gea, A, A. (2011). Environmental Stress: Usaha Mengatasi Stress yang Bersumber dari Lingkungan. *Humaniora*, 2(1): 874-884.
- Hasanah, U., Ludiana., Immawati & PH, Livana. (2020). Gambaran Psikologi Mahasiswa dalam Proses Pembelajaran Selama Pandemi COVID-19. *Jurnal Keperawatan Jiwa*, 8(3): 299-306.
- Jamil. (2015). Sebab Dan Akibat Stres, Depresi dan Kecemasan serta Penanggulungannya. *Jurnal al-Amin*, 3(1)
- Jarnawi. (2020). Mengelola Cemas di Tengah Pandemi Corona. *Jurnal At-Taujih*, 3(1): 60-73.
- Legiran. Azis, M, Z. Bellinawati, N. (2015). Faktor Risiko Stres dan Perbedaannya pada Mahasiswa Berbagai Angkatan di Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Palembang. *Jurnal Kedokteran dan Kesehatan*, 2(2), 197-202
- Mahmud, R., Uyun, Z. (2016). Studi Deskriptif Mengenai Pola Stres pada Mahasiswa Praktikum. *Jurnal Indigenous*, 1(2): 52-61.
- Maryam, S. (2017). Strategi Coping: Teori dan Sumberdayanya. *Jurnal Konseling Andi Matppa*, 1(2): 101-107.
- Notoatmodjo, S. (2010). *Ilmu Perilaku Kesehatan*. Jakarta: Pt. Rineka Cipta.
- Notoatmodjo, S. (2012). *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta: PT. Rineka Cipta.
- Nursalam., Alit, N, K & Fauziningtyas, R. Dukungan Keluarga Menurunkan Stress Remaja Pasca Vonis Penjara. *Jurnal Ners*, 4(2): 182-189.
- Nursalam. (2013). *Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan: Pendekatan Praktis*. Jakarta : Salemba Medika.
- Nursalam. (2015). *Metodelogi Penelitian Ilmu Keperawatan*. Jakarta: Salemba Medika.

- Octavia, S, A. (2020). *Motivasi Belajar Dalam Perkembangan Remaja*. Yogyakarta: Deepublish Publisher
- Oktawirawan, D, H. (2020). Kecemasan Siswa dalam Melakukan Pembelajaran di Masa Pandemi Covid-19. *Jurnal Ilmiah Universitas Batanghari Jambi*, 20(2): 541-544
- Radhitya, T., Nurwati, N& Irfan, M.(2020). Dampak Pandemi COVID-19 Terhadap Kekerasan Dalam Rumah Tangga. *Jurnal Kolaborasi Resolusi Konflik*, 2(2): 111-119.
- Rahayuni, N, P, N. Utami, P, A, S. Swedarma, K.E. (2015). Pengaruh Terapi Reminiscence Terhadap Stres Lansia di Banjar Luwus Baturiti Tabanan Bali. *Jurnal Keperawatan Sriwijaya*, 2(2).
- Rahmawati, M.N., Rohaedi, S., dan Sumartini, S. (2019). Tingkat Stres dan Indikator Stres pada Remaja yang Melakukan Pernikahan Dini. *Jurnal Pendidikan Keperawatan Indonesia*, 5(1): 25-33.
- Rasmun. (2004). *Stress, coping dan adaptasi teori dan pohon masalah keperawatan*. Jakarta: CV Sagung Seto.
- Rena, S. (2019). Mekanisme Respon Stres: Konseptualisasi Integrasi Islam dan Barat. *Jurnal Psikologi Islami*, 5(1): 48-61.
- Renata, D., Satrianta, H. (2020). Eye Moving Desensitization dan reprocessing untuk mereduksi kecemasan menghadapi COVID-19. *Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 4(1): 65-73: 495-508.
- Rinawati, F & Sucipto.(2019). Analisis Faktor-faktor yang Mempengaruhi Stres dan Motivasi Belajar Mahasiswa. *Jurnal Keperawatan Jiwa*, 7(1): 95-100.
- Rizqulloh, L & Iqbal, M. (2020). Deteksi Dini Kesehatan Mental Akibat Pandemi Covid-19 Pada Unnes Sex Care Community Melalui Metode Self Reporting Questionnaire. *Jurnal PRAXIS*, 3(1): 20-24.
- Rosyanti, L & Hadi, I. (2020). Dampak Psikologis dalam Memberikan Perawatan dan Layanan Kesehatan Pasien COVID-19 pada Tenaga Profesional Kesehatan. *Health Information Jurnal Penelitian*, 12(1): 107-130.

- Sunaryo. (2002). *Psikologi untuk keperawatan*. Jakarta: Buku Kedokteran EGC
- Sunaryo. (2004). *Psikologi untuk Keperawatan*. Jakarta: EGC
- Suparni, I,E., Astutik, R,Y. (2016). *Menopause Masalah dan Penanganannya*. Yogyakarta: Deepublish Publisher
- Susilo.(2020). Coronavirus Disease 2019: Tinjauan Literature Terkini. *Jurnal Penyakit Dalam*, 7(1): 45-67.
- Syafrida., Hartati, R. (2020). Bersama Melawan Virus COVID-19 di Indonesia. *Jurnal Sosial & Budaya Syar-i*, 7(6).
- Tim Pokja SIKI DPP PPNI. (2016). *Standar Intervensi Keperawatan Indonesia*. Jakarta: DPP PPNI.
- Tim Pokja SLKI DPP PPNI. (2016). *Standar Luaran Keperawatan Indonesia*. Utami,
- Yuliana. (2020). Coron Virus Diseases (Covid-19); Sebuah Tinjauan Literatur. *Wellness And Healthy Magazine*. 2(1): 187-19

