

## FAKTOR YANG MEMENGARUHI STRES PADA REMAJA SELAMA PANDEMI COVID-19

Triyana Harlia Putri\*, Dora Hesti Azalia

Prodi Keperawatan, Fakultas Kedokteran, Universitas Tanjungpura, Jalan H Hadari Nawawi Bansir Darat Kota  
Pontianak 78124, Indonesia

\*[triyana.harliaputri@ners.untan.ac.id](mailto:triyana.harliaputri@ners.untan.ac.id)

### ABSTRAK

Dampak pandemi menimbulkan berbagai stressor yang menyebabkan kelompok remaja mengalami stres. Ancaman stress yang berkepanjangan berdampak buruk bagi kesehatan mental remaja yang berupa kecemasan hingga depresi. Studi ini memiliki tujuan untuk melihat factor demografis yang mempengaruhi stres pada remaja selama pandemi COVID-19. Pendekatan *cross-sectional* telah di gunakan dalam studi ini. Populasi dalam studi ini seluruh siswa di Sekolah Menengah Pertama Negeri 3 Sungai Raya, Kabupaten Kubu Raya. Sampel yang didapatkan sebanyak 264 responden dengan teknik *stratified random sampling* dengan menetapkan kriteria inklusi. Studi ini menggunakan instrumen kuesioner demografi dan *Educational Stress Scale For Adolescents (ESSA)* dalam versi Bahasa Indonesia. Analisa bivariat antara demografi dan level stres menggunakan uji *Chi-Square*. Temuan dalam studi ini dimana remaja selama pandemi sebagian besar remaja merasakan stres pada level rendah sebanyak 41,3%, diikuti level sedang hingga berat. Terdapat korelasi antara perbedaan usia remaja pada anak sekolah dan jenjang kelas dengan stres yang dirasakan remaja selama pandemi COVID-19 ( $p < 0.05$ ).

Kata Kunci : COVID-19; remaja; stres

### FACTORS RELATED STRESS IN ADOLESCENTS DURING THE COVID-19 PANDEMIC

#### ABSTRACT

*The impact of the pandemic causes various stressors that cause groups of teenagers to experience stress. The threat of stress that has a negative impact on the mental health of adolescents in the form of anxiety to depression. This study aims to look at the demographic factors that affect stress in adolescents during the COVID-19 pandemic. A cross-sectional approach has been used in this study. The population in the study was all students at the 3 Sungai Raya State Junior High School, Kubu Raya Regency. The sample obtained was 264 respondents using stratified random sampling technique by setting inclusion criteria. This study uses a demographic questionnaire instrument and the Educational Stress Scale For Adolescents (ESSA) in the Indonesian version. Bivariate analysis between demographics and stress levels using the Chi-Square test. The findings in this study that adolescents during the pandemic mostly experienced stress at a low level of 41.3%, a level that was followed by moderate to severe. There is a difference between the age of adolescents at school and grade level and the stress felt by adolescents during the COVID-19 pandemic ( $p < 0.05$ ).*

*Keywords: COVID-19; pandemic; stress*

### PENDAHULUAN

Kondisi pandemi COVID-19 menyebabkan angka morbiditas dan mortalitas terjadi peningkatan serta berdampak diberbagai aspek kehidupan, misalnya status kesehatan baik fisik dan mental, sosial, ekonomi dan pendidikan (Syamsiah et al., 2022). Berbagai upaya telah dilakukan oleh pemerintah untuk menekan penularan COVID-19 salah satunya dengan *physical distancing* dan *social distancing* yang memiliki risiko terhadap gangguan kesehatan mental (Brooks et al., 2020). Kelompok yang berisiko mengalami gangguan kesehatan mental adalah perempuan, anak, lansia,

orang dengan gangguan kejiwaan serta yang terutama pada kelompok usia remaja (Fadillah et al., 2022).

Fase remaja adalah fase terjadinya perubahan baik perubahan pada fisik, hormon, sosial maupun psikologis sehingga dapat menyebabkan emosi remaja yang tidak terkontrol sehingga berisiko mengalami stres (Nasrudin et al., 2020). Masa remaja juga merupakan masa yang rentan mengalami stres atau yang dikenal dengan periode “*storm and stress*”. Hal tersebut dapat terjadi karena adanya perubahan yang dialami oleh remaja secara bersamaan yaitu fisik, dorongan untuk mandiri, peningkatan interaksi sosial dan teman sebaya (Casey et al., 2010).

Pandemi COVID-19 secara radikal telah mengubah fungsi harian siswa. Situasi ini dengan jelas menunjukkan ketidakberdayaan dan kesulitan siswa dalam menghadapi situasi baru yang penuh tekanan ini (Babicka-Wirkus et al., 2021). Anak-anak dan remaja juga sangat terpengaruh oleh larangan untuk pergi ke sekolah, kehidupan sosial dan kegiatan di luar ruangan, bahkan mereka juga mengalami kekerasan dalam rumah tangga, dan ini dapat mengarah kepada stress lalu meningkatnya kecemasan, perubahan pola makan dan dinamika sekolah, ketakutan atau bahkan kegagalan untuk mengatasi masalah (de Figueiredo et al., 2021). Hal tersebut berisiko terhadap dampak tekanan mental salah satunya adalah stres (Sambo et al., 2021).

Stres adalah adanya masalah yang muncul diakibatkan ketidakseimbangan antara tuntutan dan kemampuan sehingga terjadi gangguan baik gangguan fisik maupun psikologis (Amira et al., 2020). Stres yang berkepanjangan yang dialami oleh remaja dapat mengakibatkan depresi. Remaja yang mengalami depresi akan mengalami beberapa gangguan terhadap emosi, perilaku, motivasi serta kognitifnya (Rasman & Nurdian, 2020). Sedangkan menurut *American Psychological Association* (APA) menyebutkan bahwa remaja yang mengalami stres dapat memunculkan keadaan emosi berupa kecemasan yang dapat menimbulkan efek seperti pusing, tangan mengeluarkan keringat, mulut kering, kemudian perasaan panik, takut, gangguan terhadap perhatian dan memori, perasaan khawatir, serta bingung (Septiana et al., 2021).

Negara Cina pada bulan Januari dan Februari 2020 menemukan 54% responden yang menilai dampak psikologis pandemi COVID-19 dengan rentang sedang hingga berat. Terdapat 29% yang mengalami kecemasan dengan tingkat sedang hingga berat dan 17% melaporkan gejala depresi dengan rentang sedang hingga berat (C. Wang et al., 2020). Berdasarkan data yang diperoleh dari Perhimpunan Dokter Spesialis Kedokteran Jiwa 14.588 swaperiksa serta 75% diantaranya mengalami masalah psikologis. Pada tahun 2020 sebesar 70,7% yang mengalami masalah psikologis, kemudian meningkat pada tahun 2021 sebesar 80,4% dan pada tahun 2022 hingga bulan maret terdapat 82,5% yang mengalami masalah psikologis. Hasil penelitian Sambo et al., (2021) terdapat 11 orang (14,4%) yang mengalami stres dengan tingkat sedang. Sedangkan hasil penelitian Nasrudin et al., (2020) didapatkan 36 remaja (39,1%) mengalami stres ringan akibat ketidakpastian masa depan karena COVID-19, 30 remaja (32,6%) mengalami stres sedang akibat perubahan kegiatan sehari-hari selama pandemi COVID-19 serta 77 remaja (83,7%) akibat dari kekhawatiran terhadap anggota keluarga yang tertular COVID-19.

Diketahui beberapa faktor dapat memengaruhi tingkat stres seseorang. faktor sosiodemografi seperti gender berpengaruh terhadap stres dimana terdapat perbedaan level stres pada wanita lebih tinggi dibandingkan pria (Costa et al., 2021). Selain jenis kelamin, faktor-faktor yang

berhubungan positif dengan stres yaitu usia, pekerjaan, risiko infeksi, kesulitan yang dihadapi (penyakit, pekerjaan/studi, keuangan, mental), dan perilaku terkait (keinginan yang lebih tinggi untuk pengetahuan COVID-19 (Yan et al., 2021). Berdasarkan analisis multivariat, stres berkorelasi positif dan signifikan dengan masalah perilaku, pengaruh negatif, dan kognitif/kurang perhatian, masalah tidur dan kewaspadaan berlebihan (Schwartz et al., 2021). Remaja dengan koping aktif tinggi, hubungan antara stres dan perubahan pola asuh orang tua positif adalah negatif, sedangkan untuk remaja dengan koping aktif rendah, hubungan ini positif (Donker et al., 2021). Menurut Moi (Moi, 2019) mengatakan bahwa pola asuh berpengaruh pada stres akademik dengan signifikan  $F(3,36) = 12,89$ ,  $p < 0,05$  dan gaya pengasuhan otoriter ( $M = 3.90$ ,  $SD = 0,32$ ) secara signifikan lebih mungkin dianggap mempengaruhi stres akademik siswa. Banyak faktor lainnya yang berkontribusi sebagai prediktor yang memengaruhi level stres pada remaja.

Dinas Pendidikan dan Kebudayaan Kubu Raya masih menerapkan adanya sistem pembelajaran daring. Salah satu penerapannya berada di SMP Negeri 3 Sungai Raya, hasil studi pendahuluan yang telah dilakukan oleh peneliti kepada siswa didapatkan bahwa 14 dari 22 siswa mengatakan setuju bahwa nilai akademis sangat penting untuk masa depannya bahkan dapat menentukan masa depannya seumur hidup, dan 14 dari 22 siswa mengatakan bahwa ketika dirinya gagal untuk hidup sesuai dengan keinginan harapan dirinya sendiri, maka dia merasa tidak cukup baik dan didapatkan juga bahwa dari 22 siswa 9 orang mengalami stres rendah, 6 orang siswa mengalami stres sedang dan 7 orang siswa mengalami stres dengan tingkat tinggi. Dari fenomena tersebut, peneliti menyimpulkan bahwa prevalensi remaja yang mengalami stres selama pandemi serta meninjau stres yang berkepanjangan dapat mengalami kecemasan hingga depresi. Hal tersebut mendorong peneliti untuk meneliti faktor-faktor yang mempengaruhi stres pada remaja selama pandemi COVID-19.

## **METODE**

Dalam studi ini mengadopsi pendekatan *cross sectional* dimana populasi dalam studi ini seluruh siswa di Sekolah Menengah Pertama Negeri 3 Sungai Raya. Sampel yang didapatkan sebanyak 264 responden dengan teknik *stratified random sampling*. Pengambilan data dilakukan bulan September 2021 hingga Oktober 2021 menggunakan kuesioner online dengan cara memberikan penjelasan di dalam link kuesioner online, maka bagi calon responden yang sesuai dengan kriteria tersebut dapat melanjutkan pengisian *informed consent* dan mengisi lembar kuesioner online lainnya hingga selesai. Sampel pada penelitian ini diambil sesuai dengan kriteria inklusi yaitu siswa-siswi SMP Negeri 3 Sungai Raya, siswa-siswi kelas 7, 8, dan 9, siswa-siswi yang masih memiliki orang tua lengkap (ayah/ibu), rentang usia 11-15 tahun. Penelitian ini menggunakan instrumen kuesioner demografi dan *Educational Stress Scale For Adolescents (ESSA)* dalam versi Bahasa Indonesia dengan 16 pernyataan. Instrumen ESSA telah dilakukan uji validitas dan realibilitas dengan koefisien antara 0,81. Analisa univariat yang digunakan dalam penelitian ini dalam bentuk tabel distribusi frekuensi untuk karakteristik siswa, sementara itu analisa bivariat menggunakan *chi-square*. Studi ini sudah melalui Komite Etik Fakultas Universitas Tanjungpura dan dinyatakan lolos etik dengan nomor 5385/UN.22.9/PG/2021.

## **HASIL**

Tabel 1 Memaparkan hasil distribusi frekuensi remaja selama pandemi, bahwa sebagian besar remaja merasakan stres pada level rendah sebanyak 41,3%, sementara remaja yang merasakan

| Kategori     | f   | %    |
|--------------|-----|------|
| Stres Ringan | 109 | 41,3 |
| Stres Sedang | 108 | 40,9 |
| Stres Berat  | 47  | 17,8 |

stres berat sebanyak 17,8%, diikuti stres sedang sebanyak 40,9%.

Tabel 1.

Distribusi frekuensi stres pada remaja selama pandemi COVID-19 (n=264)

Table 2.

Hubungan karakteristik remaja dengan stres dengan menggunakan *Educational Stress Scale For Adolescents (ESSA)* selama pandemi COVID-19

| Karakteristik Responden | Kategori                   | Stres Remaja |        |       | P-Value |
|-------------------------|----------------------------|--------------|--------|-------|---------|
|                         |                            | Ringan       | Sedang | Berat |         |
| Usia                    | 11 tahun                   | 0            | 1      | 0     | 0,049   |
|                         | 12 tahun                   | 28           | 15     | 2     |         |
|                         | 13 tahun                   | 37           | 34     | 16    |         |
|                         | 14 tahun                   | 28           | 38     | 17    |         |
|                         | 15 tahun                   | 16           | 20     | 12    |         |
| Gender                  | Wanita                     | 62           | 64     | 24    | 0,639   |
|                         | Pria                       | 47           | 44     | 23    |         |
| Kelas                   | 7                          | 47           | 25     | 5     | 0,000   |
|                         | 8                          | 37           | 32     | 18    |         |
|                         | 9                          | 25           | 51     | 24    |         |
| Pekerjaan orangtua      | Tidak Bekerja              | 2            | 4      | 3     | 0,348   |
|                         | Bekerja                    | 107          | 104    | 44    |         |
| Pendidikan orangtua     | Berpendidikan (SMA-PT)     | 67           | 65     | 27    | 0,895   |
|                         | Tidak berpendidikan (<SMP) | 42           | 43     | 20    |         |

Tabel 2 menyoroiti perbedaan level stres pada setiap karakteristik remaja, pada penggolongan usia, usia 13-15 tahun menyumbang stres terbanyak dalam kategori ringan hingga berat, remaja wanita memiliki stres berat sebanyak 24 orang diikuti stres sedang dan ringan. Perbedaan kelas juga menggambarkan perbedaan stres dimana kelas 9 sebanyak 51 orang mengalami stres sedang, 24 orangnya mengalami stres berat. Orang tua yang bekerja sebanyak 44 orang remaja mengalami stres berat, dan sebanyak 27 orang remaja yang memiliki orang tua dengan pendidikan tinggi mengalami stres berat.

## PEMBAHASAN

### Hubungan perbedaan usia remaja dengan stres selama pandemi

Dalam studi ini, kami memaparkan terdapat hubungan antara perbedaan usia remaja dengan stress selama pandemic. Hal ini dapat dipengaruhi oleh rentang usia dari sampel yang didapatkan dimana usia anak sekolah menengah pertama dari usia 11 tahun hingga 15 tahun, itu menunjukkan karakteristik yang sama dalam menghadapi stress. Wabah ini dapat mempengaruhi remaja secara langsung dan tidak langsung, terutama pada Kesehatan mental mereka. Pada penggolongan usia, usia 13-15 tahun menyumbang stres terbanyak dalam kategori ringan hingga berat. Tingkat stres siswa pada remaja yang dengan usia 15-18 tahun, umumnya melaporkan indikator stres yang lebih tinggi dibandingkan dengan remaja pria dan remaja yang lebih muda yaitu usia 12-14 tahun (Schwartz et al., 2021).

Studi lainnya memperoleh hasil pada tahun pertama pandemi menunjukkan bahwa 1 dari 4 remaja secara umum mengalami gejala depresi yang meningkat secara klinis, sementara 1 dari 5 remaja mengalami gejala kecemasan yang meningkat secara klinis (Racine et al., 2021). Usia yang lebih tua memiliki ketahanan dalam menghadapi stresor yang berkepanjangan serta pengalaman hidup yang penuh tekanan (Fields et al., 2021), hal tersebut menjadi salah satu alasan untuk hasil kesehatan mental yang lebih baik yang diamati pada usia yang lebih tua (Rossi et al., 2021).

### **Hubungan antara gender dan stres pada remaja selama pandemi**

Temuan dalam studi ini bahwa gender tidak memiliki pengaruh dengan stres yang dirasakan remaja, dimana remaja wanita dan remaja pria sama-sama merasakan stress, meskipun wanita lebih banyak mengalami stress sedang hingga berat dari pada pria. Hal ini bisa saja dipengaruhi oleh penggunaan coping yang hampir sama, baik wanita maupun pria, karena tidak banyak yang bisa dilakukan selama pandemic dikarenakan adanya pembatasan aktivitas, hanya memberikan sedikit solusi dalam mengatasi stress yang dirasakan remaja. Pria dan wanita mungkin menunjukkan stres secara berbeda, wanita menunjukkan tingkat stres yang lebih tinggi dan kualitas dukungan sosial yang lebih baik, dimana jaringan sosial seseorang dapat menjadi sumber dukungan (mekanisme coping) yang penting, tetapi dalam beberapa kasus juga dapat berfungsi sebagai pemicu stres (Kneavel, 2021). Dalam kondisi ini, remaja merupakan kelompok yang memiliki berbagai macam coping dalam menurunkan level stres mereka, namun selama ini berkaitan dengan masalah pendidikan bahkan dukungan dalam bentuk apapun demi meminimalisir stres. Sekolah dapat harus memberikan tanggapan kepada siswa selama pandemi agar siswa mampu mengatasi stres yang dirasakannya, sementara beberapa mungkin memerlukan strategi yang lebih tepat dalam untuk mengatasi stres dan meningkatnya pengaruh negatif (Schwartz et al., 2021).

Wanita ditemukan menggunakan dimensi coping yang berfokus pada emosi dan mendukung penggunaan empat strategi coping lebih sering daripada pria, ini termasuk gangguan diri, dukungan emosional, dukungan instrumental, dan ventilasi (Graves et al., 2021). Siswa mungkin memerlukan intervensi dalam mengembangkan skill coping yang efektif dan sehat untuk bertahan seumur hidup mereka (Graves et al., 2021). Selama pandemi, meskipun kelompok wanita mengalami tingkat emosi negatif yang lebih tinggi (terutama gejala stres dan penghindaran) daripada kelompok pria, perbedaan ini berkurang secara signifikan dalam beberapa minggu pertama (Fenollar-Cortés et al., 2021). Namun, hal ini tetap saja menyimpulkan Pandemi memiliki efek negatif yang lebih jelas pada akademik siswa perempuan, isolasi sosial, stres dan kesehatan mental dibandingkan dengan siswa pria (Prowse et al., 2021). Dengan adanya perbedaan gender

dalam menanggapi ancaman pandemi COVID-19 maka menyarankan agar pembuat kebijakan lebih memperhatikan ketidaksetaraan gender terkait tanggapan COVID-19 (Ding et al., 2021).

Hasil studi ini juga ditemukan dengan studi sebelumnya dimana stres yang dirasakan lebih banyak pada siswa laki-laki dibandingkan dengan siswa perempuan (Saxena et al., 2014). Selama masa pandemi, kelompok remaja perempuan lebih cenderung merasa terisolasi atau stres serta memiliki perasaan yang tidak aman dengan sekolah atau khawatir tentang pendapatan rumah tangga (J. Wang et al., 2021). Studi ini mengungkapkan bahwa remaja pria cenderung memiliki koping adaptif selama masa pandemi, bercerita dengan teman sekolah melalui sosial media, bahkan memiliki banyak cara dalam melakukan manajemen stres mereka, menonton, berolahraga, bahkan main video game.

### **Hubungan antara jenjang/kelas dan stres pada remaja selama pandemi**

Dari hasil studi ini, jenjang atau kelas memiliki korelasi yang signifikan dengan stres yang dirasakan remaja. Hasil keseluruhan jenjang kelas merasakan stres, namun sampel kami melaporkan bahwa stres berat dirasakan paling banyak pada kelas 9 atau jenjang lebih tinggi. Adanya pembelajaran daring menimbulkan dampak pada beban akademik, dimana anak sekolah memiliki banyaknya tugas dan pekerjaan rumah yang harus dikerjakan secara mandiri tanpa bimbingan guru mereka. Tenggat waktu pengumpulan yang singkat dan terburu-buru sehingga menghasilkan respon stres pada anak sekolah. Studi baru ini melaporkan bahwa level stres siswa sekolah dasar kelas besar lebih berat daripada level stres siswa sekolah dasar kelas kecil (Palupi, 2020). Studi lainnya melaporkan, terdapat hubungan antara stres akademik, harapan, keterikatan sekolah (Çelik, 2019). Namun hasil yang berbeda ditemukan bahwa terdapat hubungan yang lemah antara stres dengan jam kredit semester, jam belajar, jumlah tugas, dimana stres dapat disumbang oleh faktor lain seperti masalah pribadi, masalah keuangan, kegiatan kuliah dan lain-lain daripada beban kerja akademik (Rahim et al., 2016).

Anak sekolah atau remaja memiliki beban akademik yang berbeda dengan mahasiswa. Selama pandemi mahasiswa memiliki berbagai tindakan pencegahan dan pengendalian yang menyebabkan mereka memiliki tingkat stres dan masalah kesehatan yang berbeda, dimana hasil menunjukkan bahwa beban kerja akademik, perpindahan dengan lingkungan kampus, dan ketakutan akan penularan memiliki efek negatif pada kesehatan mahasiswa melalui stres yang dirasakan (Yang et al., 2021). Studi lainnya, terdapat korelasi yang signifikan stres akademik dengan sikap terhadap *workload* akademik pada mahasiswa Kedokteran (Mustikawati et al., 2018).

### **Hubungan antara pekerjaan orang tua dan stres pada remaja selama pandemi**

Dalam studi ini, kami menyortir hasil bahwa pekerjaan orangtua tidak memiliki korelasi yang signifikan dengan stres yang dialami remaja. Hal ini mungkin saja selama pandemic, remaja memiliki resiliensi yang baik dalam menghadapi persoalan keluarga termasuk pekerjaan orang tua. Remaja yang menunjukkan tingkat resiliensi yang lebih tinggi dan mampu memanfaatkan situasi tak terduga yang sangat mengganggu rutinitas sehari-hari mereka. Faktor resiliensi dan koping positif merupakan faktor protektif terhadap terjadinya gejala depresi, kecemasan, dan stres pada siswa SMP dan SMA (Caiyun Zhang et al., 2020). Meskipun demikian, studi lain melaporkan selama pandemi, orangtua yang bekerja cenderung memiliki masalah dengan pekerjaannya. Hal ini tentunya dapat memengaruhi perkembangan anak, bahkan stres yang dialami anak juga sangat

dipengaruhi oleh keadaan emosi orang tuanya (May et al., 2021). Hasil studi sebelumnya memaparkan hasil bahwa wanita yang tidak bekerja dan wanita yang bekerja mengalami stres yang tinggi dan terlepas dari status pekerjaan ibu (Rajgariah et al., 2021). Namun studi lain menyatakan bahwa kemungkinan selama COVID-19 dimana skor orang tua yang lebih rendah dalam hal keberhasilan sekolah akan menyebabkan mereka memiliki tingkat stres psikologis yang lebih tinggi yang disebabkan oleh COVID-19 (Cheng et al., 2021).

Temuan lainnya dalam studi ini bahwa pekerjaan orangtua mereka seperti pekerjaan swasta atau yang tidak bekerja dengan pemerintah lebih cenderung banyak mengalami stres. Hal ini diperkirakan karena apabila orangtua mereka terpapar COVID-19 atau masa karantina, pekerjaan orangtua mereka berada di ujung tanduk. Orang tua yang melaporkan lebih banyak kesulitan dalam menghadapi karantina menunjukkan lebih banyak stres dan meningkatkan masalah anak-anak (Spinelli et al., 2020). Konflik keluarga meningkat secara signifikan, diikuti dengan ketakutan selama isolasi sosial serta meningkatnya ketidakberdayaan (May et al., 2021). Selama pandemi, remaja yang mengalami stres yang disebabkan oleh stres orangtua mereka sendiri juga dapat berujung kepada gejala depresi. Dalam hal ini, remaja membutuhkan kekuatan karakter mereka sebagai faktor pelindung dapat menghindari efek stres yang dirasakan serta berkontribusi untuk menjaga kesehatan mental mereka selama pandemi (Liu & Wang, 2021).

### **Hubungan antara pendidikan orang tua dan stres pada remaja selama pandemi**

Hasil studi ini tidak menemukan korelasi antara pendidikan orang tua dengan stres yang dirasakan remaja. Studi lainnya juga memaparkan hubungan negatif antara pendidikan orang tua dan stres akademik remaja (Rapeal, 2018). Namun, pendidikan orang tua yang justru berkaitan dengan koping stres dan penggunaan narkoba pada remaja (Wills et al., 1995). Peningkatan stres yang dirasakan terutama untuk remaja dari keluarga pendidikan rendah/ sedang selama pandemi (Collier Guillaume et al., 2021). Studi ini menemukan bahwa orang tua yang berpendidikan tinggi maupun rendah berisiko terhadap stres remaja.

Pandemi COVID-19 memiliki efek dan menimbulkan respon yang berbeda bagi setiap remaja dengan perubahan emosional terutama stres yang berkepanjangan. Pembelajaran jarak jauh selain meningkatkan stres remaja juga meningkatkan stres orang tua pada penggunaan teknologi demi mendukung pembelajaran anak. Orang tua berpendidikan tinggi juga melaporkan lebih banyak stres daripada orang tua berpendidikan rendah selama pandemi (Vogelbacher & Attig, 2022). Tingkat pendidikan orang tua serta dukungan jarak jauh yang diberikan oleh guru secara signifikan berhubungan dengan frekuensi aktivitas rumah (Chenyi Zhang et al., 2021). Pada saat yang sama, orang tua harus mampu memajemen pola pengasuhan anak dan sekolah di rumah di samping pekerjaan dan beban pribadi mereka yang ditimbulkan oleh pandemi. Orang tua dengan tingkat pendidikan tinggi menunjukkan reaktivitas kortisol yang lebih tinggi dengan orang tua dalam kondisi sendirian dan kelompok kontrol, sebaliknya anak-anak yang orang tuanya dengan pendidikan rendah menunjukkan penurunan respons kortisol (Parenteau et al., 2020).

### **SIMPULAN**

Temuan dalam studi ini dimana remaja selama pandemi sebagian besar remaja merasakan stres pada level rendah hingga berat. Meskipun didominasi oleh level stres ringan, kami menyoroti hubungan karakteristik dengan stres remaja. Hasilnya karakteristik penggolongan usia remaja berhubungan dengan stres dan jenjang/kelas memiliki hubungan yang signifikan terhadap level

stres remaja. Diharapkan sekolah mampu memberikan penyusuaian dalam metode pembelajaran daring maupun luring, kontribusi guru sangatlah mendukung dalam perkembangan stres remaja selama masa pandemi dalam konteks pendidikan mereka. Penelitian masa depan diharapkan dapat melihat faktor orang tua seperti stres orang tua serta pola asuh baik ayah maupun ibu selama pandemi.

## DAFTAR PUSTAKA

- Amira, I., Sriati, A., Hendrawati, & Senjaya, S. (2020). Penyuluhan Tentang Manajemen Stres Di Desa Cibeusi Kecamatan Jatinagor Kabupaten Sumedang. *Jurnal Kreativitas Pengabdian Kepada Masyarakat (PKM)*, 3(1), 106–112.
- Babicka-Wirkus, A., Wirkus, L., Stasiak, K., & Kozłowski, P. (2021). University students' strategies of coping with stress during the coronavirus pandemic: Data from Poland. *PLoS ONE*, 16(7 July), 1–27. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0255041>
- Birditt, K. S., Turkelson, A., Fingerman, K. L., Polenick, C. A., & Oya, A. (2021). Age Differences in Stress, Life Changes, and Social Ties During the COVID-19 Pandemic: Implications for Psychological Well-Being. *The Gerontologist*, 61(2), 205–216. <https://doi.org/10.1093/geront/gnaa204>
- Brooks, S. K., Webster, R. K., Smith, L. E., Woodland, L., Wessely, S., Greenberg, N., & Rubin, G. J. (2020). The psychological impact of quarantine and how to reduce it: rapid review of the evidence. *The Lancet*, 395(10227), 912–920. [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(20\)30460-8](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(20)30460-8)
- Casey, B., Jones, R. M., Levita, L., Libby, V., Pattwell, S., Ruberry, E., Soliman, F., & Somerville, L. H. (2010). The Storm and Stress of Adolescence: Insights from Human Imaging and Mouse Genetics. *National Institutes of Health*, 52(3). <https://doi.org/10.1002/dev.20447>.The
- Çelik, E. (2019). Stress regarding academic expectations, career exploration, and school attachment: The mediating role of adolescent–parent career congruence. *Australian Journal of Career Development*, 28(1), 51–60. <https://doi.org/10.1177/1038416218792314>
- Cheng, S., Yang, Y., & Deng, M. (2021). Psychological Stress and Perceived School Success Among Parents of Children with Developmental Disabilities During the COVID-19 Pandemic. *Journal of Autism and Developmental Disorders*, 1–8. <https://doi.org/10.1007/s10803-021-05209-z>
- Collier Villaume, S., Stephens, J. E., Nwafor, E. E., Umaña-Taylor, A. J., & Adam, E. K. (2021). High Parental Education Protects Against Changes in Adolescent Stress and Mood Early in the COVID-19 Pandemic. *The Journal of Adolescent Health: Official Publication of the Society for Adolescent Medicine*, 69(4), 549–556. <https://doi.org/10.1016/j.jadohealth.2021.06.012>
- Costa, C., Briguglio, G., Mondello, S., Teodoro, M., Pollicino, M., Canalella, A., Verduci, F., Italia, S., & Fenga, C. (2021). Perceived Stress in a Gender Perspective: A Survey in a Population of Unemployed Subjects of Southern Italy. *Frontiers in Public Health*, 9.



<https://doi.org/10.3389/fpubh.2021.640454>

- de Figueiredo, C. S., Sandre, P. C., Portugal, L. C. L., Mázala-de-Oliveira, T., da Silva Chagas, L., Raony, Í., Ferreira, E. S., Giestal-de-Araujo, E., Dos Santos, A. A., & Bomfim, P. O.-S. (2021). COVID-19 pandemic impact on children and adolescents' mental health: Biological, environmental, and social factors. *Progress in Neuro-Psychopharmacology & Biological Psychiatry, 106*, 110171. <https://doi.org/10.1016/j.pnpbp.2020.110171>
- Ding, Y., Yang, J., Ji, T., & Guo, Y. (2021). Women Suffered More Emotional and Life Distress than Men during the COVID-19 Pandemic: The Role of Pathogen Disgust Sensitivity. *International Journal of Environmental Research and Public Health, 18*(16). <https://doi.org/10.3390/ijerph18168539>
- Donker, M. H., Mastrotheodoros, S., & Branje, S. (2021). Development of parent-adolescent relationships during the COVID-19 pandemic: The role of stress and coping. *Developmental Psychology, 57*(10), 1611–1622. <https://doi.org/10.1037/dev0001212>
- Fadillah, A. I., Purwaningsih, P., Ismiriyam, F. V., & Susilowati, E. (2022). Gambaran Ketahanan Psikologis Remaja Di Era Pandemi COVID-19. *Healthcare Nursing Journal, 4*(1).
- Fenollar-Cortés, J., Jiménez, Ó., Ruiz-García, A., & Resurrección, D. M. (2021). Gender Differences in Psychological Impact of the Confinement During the COVID-19 Outbreak in Spain: A Longitudinal Study. *Frontiers in Psychology, 12*, 682860. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.682860>
- Fields, E. C., Kensinger, E. A., Garcia, S. M., Ford, J. H., & Cunningham, T. J. (2021). With age comes well-being: older age associated with lower stress, negative affect, and depression throughout the COVID-19 pandemic. *Aging & Mental Health, 1–9*. <https://doi.org/10.1080/13607863.2021.2010183>
- Gotlib, I. H., Borchers, L. R., Chahal, R., Gifuni, A. J., Teresi, G. I., & Ho, T. C. (2021). Early Life Stress Predicts Depressive Symptoms in Adolescents During the COVID-19 Pandemic: The Mediating Role of Perceived Stress. *Frontiers in Psychology, 11*. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.603748>
- Graves, B. S., Hall, M. E., Dias-Karch, C., Haischer, M. H., & Apter, C. (2021). Gender differences in perceived stress and coping among college students. *PLoS One, 16*(8), e0255634. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0255634>
- Kneavel, M. (2021). Relationship Between Gender, Stress, and Quality of Social Support. *Psychological Reports, 124*(4), 1481–1501. <https://doi.org/10.1177/0033294120939844>
- Liu, Q., & Wang, Z. (2021). Perceived stress of the COVID-19 pandemic and adolescents' depression symptoms: The moderating role of character strengths. *Personality and Individual Differences, 182*, 111062. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2021.111062>
- May, I., Awad, S., May, M. S., & Ziegler, A. (2021). Parental Stress Provoked by Short-Term School Closures During the Second COVID-19 Lockdown. *Journal of Family Issues, 0*(0),

- 1–21. <https://doi.org/10.1177/0192513X211041987>
- Moi, M. (2019). *Parenting Styles And Student's Perceived Academic Stress*. 0–20. <https://doi.org/10.13140/RG.2.2.24439.37284>
- Mustikawati, I. F., Putri, P. M., Kedokteran, F., & Muhammadiyah, U. (2018). *Hubungan antara sikap terhadap beban tugas dengan stres akademik mahasiswa fakultas kedokteran 1. 1*, 122–128.
- Nasrudin, KN, U. A., & Prihaninuk, D. (2020). Dampak Isolasi Sosial Selama Pandemi Covid 19 Terhadap Remaja : Aktifitas , Emosional , Stress-Adaptasi Dan Strategi Koping. *Jurnal EDUNursing*, 4(2).
- Parenteau, A. M., Alen, N. V, Deer, L. K., Nissen, A. T., Luck, A. T., & Hostinar, C. E. (2020). Parenting matters: Parents can reduce or amplify children's anxiety and cortisol responses to acute stress. *Development and Psychopathology*, 32(5), 1799–1809. <https://doi.org/10.1017/S0954579420001285>
- Prowse, R., Sherratt, F., Abizaid, A., Gabrys, R. L., Hellemans, K. G. C., Patterson, Z. R., & McQuaid, R. J. (2021). Coping With the COVID-19 Pandemic: Examining Gender Differences in Stress and Mental Health Among University Students. *Frontiers in Psychiatry*, 12. <https://doi.org/10.3389/fpsy.2021.650759>
- Racine, N., McArthur, B. A., Cooke, J. E., Eirich, R., Zhu, J., & Madigan, S. (2021). Global Prevalence of Depressive and Anxiety Symptoms in Children and Adolescents during COVID-19: A Meta-analysis. *JAMA Pediatrics*, 175(11), 1142–1150. <https://doi.org/10.1001/jamapediatrics.2021.2482>
- Rahim, M. S. A., Saat, N. Z. M., Aishah, H. S., Arshad, S. A., Aziz, N. A. A., Zakaria, N. N., Kaur, K., Kamaruddin, M. M., & Suhaimi, N. H. F. (2016). Relationship between Academic Workload and Stress Level among Biomedical Science Students in Kuala Lumpur. *Journal of Applied Sciences*, 16(3), 108–112. <https://doi.org/10.3923/jas.2016.108.112>
- Rajgariah, R., Malenahalli Chandrashekarappa, S., Venkatesh Babu, D. K., Gopi, A., Murthy Mysore Ramaiha, N., & Kumar, J. (2021). Parenting stress and coping strategies adopted among working and non-working mothers and its association with socio-demographic variables: A cross-sectional study. *Clinical Epidemiology and Global Health*, 9, 191–195. <https://doi.org/https://doi.org/10.1016/j.cegh.2020.08.013>
- Rapheal, J. (2018). *Parental Educational Involvement and Educational stress among Adolescents of Kerala : Mediatlional Effect of Psychological Control*. <https://doi.org/10.4103/ijsp.ijsp>
- Rasman, R., & Nurdian, Y. (2020). Inisiasi Pelatihan Tari Sebagai Terapi Pereda Depresi Anak Saat Pandemi Di Taddan Sampang. *Jurnal Kreativitas Pengabdian Kepada Masyarakat (PKM)*, 3(2).
- Rossi, R., Jannini, T. B., Socci, V., Pacitti, F., & Lorenzo, G. Di. (2021). Stressful Life Events and Resilience During the COVID-19 Lockdown Measures in Italy: Association With Mental

Health Outcomes and Age. *Frontiers in Psychiatry*, 12.  
<https://doi.org/10.3389/fpsy.2021.635832>

- Sambo, M., Riskyanti, N. W., & Bamba, N. S. (2021). Social Distancing dan Tingkat Stres Pada Remaja Usia Sekolah Di SMP Frater Mamasa. *Jurnal Keperawatan Florence Nightingale*, 4(1), 41–45. <https://doi.org/10.52774/jkfn.v4i1.63>
- Saxena, Y., Shrivastava, A., & Singhi, P. (2014). Gender correlation of stress levels and sources of stress among first year students in a medical college. *Indian Journal of Physiology and Pharmacology*, 58(2), 147–151.
- Schwartz, K. D., Exner-Cortens, D., McMorris, C. A., Makarenko, E., Arnold, P., Van Bavel, M., Williams, S., & Canfield, R. (2021). COVID-19 and Student Well-Being: Stress and Mental Health during Return-to-School. *Canadian Journal of School Psychology*, 36(2), 166–185. <https://doi.org/10.1177/08295735211001653>
- Septiana, R., Murniati, & Ningrum, E. W. (2021). Tingkat Stres dan Respon Fisis-Psiko-Sosial Remaja Putra-Putri SMA/SMK Selama Menjalani Pembelajaran Online pada Masa Pandemi COVID-19 di Wilayah Kecamatan Purwokerto Timur. *Seminar Nasional Penelitian Dan Pengabdian Kepada Masyarakat (SNPPKM)*.
- Spinelli, M., Lionetti, F., Pastore, M., & Fasolo, M. (2020). Parents' Stress and Children's Psychological Problems in Families Facing the COVID-19 Outbreak in Italy. *Frontiers in Psychology*, 11. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.01713>
- Syamsiah, R. I., Lestari, R., & Yuliatun, L. (2022). Hubungan Gaya Koping Remaja dan Keterlibatan Orang Tua dengan Resiliensi pada Remaja Selama Pandemi COVID-19. *Jurnal Kesehatan Vokasional*, 7(1). <https://doi.org/https://doi.or/10.22146/jkesvo.67065>
- Tingkat Stres pada Siswa-Siswi Sekolah Dasar dalam Menjalankan Proses Belajar di Rumah Selama Pandemi COVID-19*. (2020). 9(2), 18–29.
- Vogelbacher, M., & Attig, M. (2022). Carrying the Burden Into the Pandemic – Effects of Social Disparities on Elementary Students' Parents' Perception of Supporting Abilities and Emotional Stress During the COVID-19 Lockdown. *Frontiers in Psychology*, 12. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.750605>
- Wang, C., Pan, R., Wan, X., Tan, Yy., Xu, L., Ho, C. S., & Ho, R. C. (2020). Immediate Psychological Responses and Associated Factors during the Initial Stage of the 2019 Coronavirus Disease (COVID-19) Epidemic among the General Population in China. *International Journal of Environmental Research and Public Health*. <https://doi.org/10.3390/ijerph17051729>
- Wang, J., Aaron, A., Baidya, A., Chan, C., Wetzler, E., Savage, K., Joseph, M., & Kang, Y. (2021). Gender differences in psychosocial status of adolescents during COVID-19: a six-country cross-sectional survey in Asia Pacific. *BMC Public Health*, 21(1), 2009. <https://doi.org/10.1186/s12889-021-12098-5>

- Wills, T. A., McNamara, G., & Vaccaro, D. (1995). Parental education related to adolescent stress-coping and substance use: development of a mediational model. *Health Psychology: Official Journal of the Division of Health Psychology, American Psychological Association*, 14(5), 464–478. <https://doi.org/10.1037//0278-6133.14.5.464>
- Yan, S., Xu, R., Stratton, T. D., Kavcic, V., Luo, D., Hou, F., Bi, F., Jiao, R., Song, K., & Jiang, Y. (2021). Sex differences and psychological stress: responses to the COVID-19 pandemic in China. *BMC Public Health*, 21(1), 79. <https://doi.org/10.1186/s12889-020-10085-w>
- Yang, C., Chen, A., & Chen, Y. (2021). College students' stress and health in the COVID-19 pandemic: The role of academic workload, separation from school, and fears of contagion. *PLoS ONE*, 16(2 February), 1–16. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0246676>
- Zhang, Caiyun, Ye, M., Fu, Y., Yang, M., Luo, F., Yuan, J., & Tao, Q. (2020). The Psychological Impact of the COVID-19 Pandemic on Teenagers in China. *The Journal of Adolescent Health: Official Publication of the Society for Adolescent Medicine*, 67(6), 747–755. <https://doi.org/10.1016/j.jadohealth.2020.08.026>
- Zhang, Chenyi, Qiu, W., Li, H., Li, J., Zhang, L., Li, X., & Li, J. (2021). Parental Stress and Home Activities for Young Children during the Stay-at-home Quarantine Time in China. *Early Education and Development*, 32(6), 843–862. <https://doi.org/10.1080/10409289.2021.1949561>