



PENGARUH EDUKASI STRATEGI KOPING TERHADAP STRES AKADEMIK SISWA SELAMA MASA PANDEMI COVID-19

Qori Annastasya*, Luh Mira Puspita, Ni Luh Putu Eva Yanti

Program Studi Sarjana Ilmu Keperawatan dan Profesi Ners, Fakultas Kedokteran, Universitas Udayana, Jl.
P.B. Sudirman, Dangin Puri Klod, Denpasar Barat, Kota Denpasar, Bali 80232, Indonesia

*qoriannastasya30@gmail.com

ABSTRAK

Perubahan proses pembelajaran selama masa pandemi COVID-19 menyebabkan pelajar mengalami stres akademik. Stres akademik merupakan suatu kondisi yang terjadi pada pelajar akibat dari adanya tuntutan akademik yang menyebabkan pelajar mengalami gangguan fisiologis, psikologis, kognitif dan sosial. Strategi koping yang tepat akan membantu para pelajar dalam menangani stres akademik. Strategi koping dapat membantu dalam proses penyesuaian diri dan penyelesaian masalah terhadap kondisi yang menyebabkan stres akademik. Salah satu cara yang dapat dilakukan dalam meningkatkan strategi koping yaitu dengan pemberian edukasi strategi koping terhadap stres akademik yang dialami siswa. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh edukasi strategi koping terhadap stres akademik siswa selama masa pandemi COVID-19 di SMP Negeri 1 Singaraja. Jenis penelitian ini adalah *pre-experimental* dengan rancangan *one-group pretest-posttest design*. Sampel yang dipilih menggunakan teknik *simple random sampling* dari siswa kelas 7 di SMP Negeri 1 Singaraja sesuai dengan kriteria inklusi dan eksklusi berjumlah 40 orang. Berdasarkan hasil uji *Wilcoxon*, didapatkan nilai $p=0,000$ ($p<0,05$), yang berarti terdapat pengaruh yang signifikan edukasi strategi koping terhadap stres akademik siswa selama masa pandemi COVID-19 di SMP Negeri 1 Singaraja. Pemberian edukasi strategi koping dengan ceramah tanya jawab, pendampingan dan penyebaran *booklet* dapat digunakan sebagai sarana untuk membantu siswa dalam menangani stres akademik, sehingga diharapkan siswa dapat memiliki koping yang baik terhadap stres akademik yang dialami.

Kata kunci: COVID-19; edukasi strategi koping; stres akademik; siswa

THE EFFECT OF COPE STRATEGY EDUCATION ON STUDENT ACADEMIC STRESS DURING THE COVID-19 PANDEMIC

ABSTRACT

Changes in the learning process during the COVID-19 pandemic caused students to experience academic stress. Academic stress is a condition in which students suffer from physiological, psychological, cognitive, and social disorders as a result of academic demands. Appropriate coping strategies is able to help students in dealing with academic stress. Coping strategies can help in the process of adjustment and problem solving to conditions that cause academic stress. One way that can be done in improving coping strategies is by providing education on coping strategies for academic stress experienced by students. This study aims to determine the effect of coping strategy education on students' academic stress during the COVID-19 pandemic at SMP Negeri 1 Singaraja. This type of research is *pre-experimental* with a *one-group pretest-posttest design*. The sample was selected using a *simple random sampling* technique from 7th-grade students at SMP Negeri 1 Singaraja based on inclusion and exclusion criteria totaling 40 people. Based on the results of the *Wilcoxon* test, the value of $p = 0.000$ ($p < 0.05$) indicates that there was a significant effect of coping strategy education on students' academic stress during the COVID-19 pandemic at SMP Negeri 1 Singaraja. Providing education on coping strategies through lecture-discussion, mentoring, and distributing booklets can be used as a means to assist students in dealing with academic stress so that students would be able to have good coping with the academic stress.

Keywords: Academic Stress; Coping Strategy Education; COVID-19; Student

PENDAHULUAN

Pandemi COVID-19 menyebabkan pemerintah menerapkan upaya-upaya dalam penanganannya. Sektor pendidikan merupakan salah satu sektor yang terdampak karena upaya penanganan pandemi COVID-19. Kondisi yang tidak menentu akibat adanya COVID-19 menyebabkan Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan (Kemendikbud) membuat kebijakan yang berubah-ubah terkait sistem pembelajaran. Awal kondisi pandemi Kemendikbud menerapkan sistem pembelajaran daring. Namun, pemberlakuan sistem zona pada setiap daerah di Indonesia menyebabkan Kemendikbud memberi izin pada sekolah-sekolah yang berada pada zona yang aman untuk melakukan pembelajaran tatap muka (Kemendikbud, 2020). Perubahan terkait pelaksanaan proses pembelajaran yang diberlakukan oleh pemerintah menyebabkan siswa harus beradaptasi dengan sistem tersebut. Terdapat kendala yang dialami oleh siswa selama perubahan yang terjadi pada sistem pembelajaran di masa pandemi seperti penugasan yang semakin banyak, akses pemenuhan kuota yang sulit, jaringan yang tidak stabil, lingkungan belajar yang monoton, media ajar yang membosankan hingga materi- materi yang sulit dipahami (Christiana, 2020).

Kesulitan yang dialami oleh para siswa selama pembelajaran di masa pandemi dapat memberikan efek negatif bagi siswa baik dari aspek fisik, emosional, dan kognitif. Salah satu akibat yang paling sering dijumpai yaitu siswa yang merasa stres akibat beban pembelajaran yang semakin berat selama proses pembelajaran di masa pandemi (Asrowi, Susilo & Hartanto, 2020). Stres merupakan salah satu respon dalam tubuh akibat adanya tekanan yang menimbulkan terjadinya ketidaksesuaian antara situasi dengan coping yang berisiko menimbulkan gangguan secara fisik, perilaku dan psikologis individu tersebut (Yusriyyah, 2020). Stres akibat dari kondisi akademik yang menimbulkan respon negatif baik pada fisik, perilaku, emosi dan pikiran individu disebut dengan stres akademik (Yusriyyah, 2020). Ketidakmampuan siswa dalam beradaptasi dengan situasi dan kondisi yang mengakibatkan siswa merasa tertekan akibat tuntutan akademik sehingga dianggap menjadi gangguan. Hal ini yang dapat menjadi penyebab seorang siswa mengalami stres akademik (Fitriani, 2021). Dampak negatif dari stres akademik yang dialami siswa seperti gangguan tidur, gangguan makan, sakit kepala, leher tegang yang kemudian akan berdampak pula pada mental siswa tersebut yang mengakibatkan penurunan pada kemampuan akademiknya. Faktor lain yang dapat menyebabkan siswa mengalami stres akademik adalah tekanan untuk memiliki prestasi yang tinggi, stres sosial, jadwal yang padat dan dukungan sosial (Anggraini, 2018; Indriani, 2021; Moniteri, 2021; Purba, 2020; Yusuf & Yusuf, 2020).

Kejadian stres akademik pada siswa semakin meningkat akibat pandemi. Kasus stres pada pelajar di Indonesia akibat pembelajaran di masa pandemi mencapai angka rata- rata sebesar 55% (Fauziyyah, Awinda & Besral, 2021). Penelitian lain dengan total 88 responden menyatakan bahwa 20,5% mengalami stres normal, 25% siswa mengalami stres ringan, 34,1% siswa mengalami stres sedang dan 20,5% siswa mengalami stres berat (Purba, 2020). Penelitian lainnya dengan total responden sebanyak 50 orang menyebutkan bahwa 34% mengalami stres ringan dan 66% siswa mengalami stres sedang (Sinaga, 2019). Dari data kasus diatas dapat disimpulkan bahwa kasus stres yang dialami oleh pelajar berada pada angka yang tinggi sehingga perlu mendapatkan perhatian khusus, apabila tidak mendapatkan penanganan segera maka hal ini dapat berdampak pada segala aspek khususnya pada kesehatan mental (Fauziyyah dkk., 2021). Strategi coping merupakan salah satu cara yang dapat membantu pelajar dalam menangani stres yang dialaminya.

Strategi coping merupakan salah satu cara yang efektif untuk mengatasi stres akibat dari adanya stresor. Strategi coping dapat memberikan manfaat yang positif apabila seseorang sedang

mengalami stres akibat suatu hal, dalam hal ini akibat masalah akademiknya (Sinaga, 2019). Proses penyesuaian diri yang tepat terhadap masalah akademik yang sedang dialami oleh siswa tentu didukung oleh strategi koping yang tepat. Strategi koping yang tepat dapat membuat siswa mampu bertahan akibat dari banyaknya tuntutan akademik yang diterimanya. Pentingnya memiliki strategi koping yang baik dapat mempengaruhi seseorang dalam menangani stres. Penelitian terkait dengan pemberian edukasi strategi koping terhadap stres akademik yang dialami oleh siswa penting dilakukan. Tujuan pemberian edukasi secara umum adalah untuk meningkatkan atau merubah kemampuan (pengetahuan, sikap dan keterampilan) individu dalam bidang kesehatan untuk mencapai derajat hidup sehat yang optimal (Susilowati, 2016). Adapun manfaat dari pemberian edukasi adalah mengubah pola pikir suatu kelompok bahwa kesehatan merupakan sesuatu yang bernilai bagi keberlangsungan hidup, membuat masyarakat mampu dalam mengaplikasikan perilaku hidup sehat melalui berbagai kegiatan, mendukung sarana dan prasarana kesehatan dengan tepat dan melakukan tindakan pencegahan serta rehabilitasi untuk mencegah tingkat keparahan penyakit (Nurmala, Rahman, Nugroho, Erlyani, Laily & Anhar, 2018).

Sekolah di Bali khususnya di Buleleng yang menjadi pelopor dalam pemberlakuan sistem pembelajaran di masa pandemi sesuai dengan kebijakan dari pemerintah adalah SMP Negeri 1 Singaraja. Selama masa pandemi dengan pemberlakuan sistem pembelajaran daring SMP Negeri 1 Singaraja telah siap dalam pelaksanaannya karena sekolah ini telah memiliki *platform* pembelajaran daring yang disebut *Buleleng Education Expose* (BEE). Hal ini menyebabkan sekolah tidak banyak mengalami kendala selama proses pembelajaran daring. Selain itu pada perubahan sistem pembelajaran tatap muka yang diberlakukan pada daerah yang memiliki zona hijau, SMP Negeri 1 Singaraja menjadi tempat simulasi pertama di Buleleng yang menerapkannya (Prokomsetda, 2021). Berdasarkan hal tersebut siswa yang menempuh pendidikan di SMP Negeri 1 Singaraja perlu melakukan adaptasi dengan berbagai sistem pembelajaran yang diterapkan di sekolah tersebut. Berdasarkan hasil studi pendahuluan peneliti pada Desember 2021 dengan mewawancarai 15 siswa terkait proses pembelajaran selama masa pandemi COVID-19 di SMP Negeri 1 Singaraja didapatkan 80% siswa mengalami stres akademik mulai dari kesulitan berkonsentrasi, tidak puas terhadap nilai akademik, perasaan cemas, telat dalam pengumpulan tugas dan mengalami kesulitan tidur.

Dari uraian diatas peneliti tertarik untuk melakukan penelitian pada siswa Sekolah Menengah Pertama (SMP) kelas 7 karena siswa SMP terutama kelas 7 merupakan sekelompok individu yang baru memasuki masa remaja. Siswa SMP kelas 7 juga merupakan sekelompok individu yang baru saja menginjak bangku sekolah menengah yang tentunya memiliki beberapa perbedaan dengan bangku sekolah dasar. Siswa kelas 7 perlu melakukan adaptasi dengan lingkungan dan metode pembelajaran baru yang berubah-ubah karena kondisi pandemi COVID-19, hal ini dapat menyebabkan siswa stres akibat beberapa tuntutan baru dan tanggung jawab yang berbeda. Penting halnya untuk memberikan edukasi terkait strategi koping untuk membantu siswa menangani stres akademik. Berdasarkan studi literatur yang telah dilakukan peneliti sebelumnya belum terdapat penelitian sebelumnya yang membahas mengenai pengaruh edukasi strategi koping terhadap stres akademik selama masa pandemi pada siswa SMP kelas 7. Terkait dengan lokasi penelitian, peneliti memilih lokasi di SMP N 1 Singaraja karena berdasarkan studi pendahuluan banyak siswa yang mengalami stres pada sekolah ini.

METODE

Jenis penelitian menggunakan *pre- experimental* dengan rancangan *one group pretest-posttest design* untuk mengetahui pengaruh edukasi strategi koping terhadap stres akademik siswa selama masa pandemi COVID-19 di SMP Negeri 1 Singaraja. Populasi pada penelitian ini

adalah seluruh siswa kelas 7 di SMP Negeri 1 Singaraja yang berjumlah 361 orang. Berdasarkan teknik perhitungan sampel yang digunakan sesuai dengan kriteria inklusi, eksklusi dan drop out didapatkan sejumlah 40 orang responden. Pengumpulan data dilakukan menggunakan kuesioner *Educational Stress Scale Adolescence* (ESSA) dan telah diuji validitas dan reliabilitas. Hasil uji validitas didapatkan nilai indeks validitas sebesar 0,23-0,53 dan reliabel dengan indeks Cronbach's Alpha sebesar 0,785. Kuesioner menggunakan skala *Likert* dengan 16 pernyataan.

Pengumpulan data dimulai dari pembagian *informed consent* kepada orang tua atau wali kelas siswa. Selanjutnya peneliti membagikan lembar identitas responden untuk menentukan kriteria inklusi dan eksklusi. Pada populasi yang sesuai dengan kriteria inklusi akan di random menggunakan aplikasi *random picker* sejumlah 40 orang. Pada 40 orang responden peneliti akan membuat grup untuk selanjutnya memberikan penjelasan penelitian dan membagikan *link pretest*. Selanjutnya pemberian edukasi strategi koping akan dibagi menjadi tiga sesi yaitu pemberian materi oleh psikolog, pendampingan oleh perawat dan pembagian media tambahan *booklet* melalui grup dengan satu minggu waktu penguatan pemahaman. Setelah satu minggu waktu penguatan pemahaman peneliti akan membagikan *link posttest* kepada 40 responden. Data yang telah terkumpul akan peneliti lakukan analisis sesuai dengan tujuan penelitian. Analisis univariat penelitian ini dilakukan untuk mendeskripsikan skor stres akademik dalam bentuk distribusi frekuensi dan dikategorikan dalam rendah, sedang dan tinggi dengan ketentuan skor stres ringan <37 , stres sedang $\leq 37 < 59$, stres berat ≥ 59 . Pada penelitian ini untuk mengetahui pengaruh edukasi strategi koping terhadap stres akademik siswa kelas 7 di SMP Negeri 1 Singaraja menggunakan uji *Wilcoxon* dengan tingkat kepercayaan 95% karena data tidak terdistribusi normal ($p \leq 0,05$).

HASIL

Tabel 1.

Gambaran Karakteristik Subjek Penelitian Berdasarkan Jenis Kelamin Siswa Kelas 7 (n=40)

Variabel	f	%
Jenis Kelamin		
Laki--laki	18	45,0
Perempuan	22	55,0

Tabel 1 didapatkan hasil bahwa dari 40 siswa, sebagian besar siswa berjenis kelamin perempuan dengan jumlah 22 orang (55,0%). Hasil penelitian terhadap gambaran umum skor stres akademik siswa kelas 7 selama masa pandemi COVID-19 di SMP Negeri 1 Singaraja sebelum diberikan edukasi strategi koping adalah sebagai berikut:

Tabel 2.

Gambaran Tingkat Skor Stres Akademik Siswa Kelas 7 Selama Masa Pandemi COVID-19 (n=40)

Kategori	f	%
Ringan	1	2,5
Sedang	23	57,5
Berat	16	40,0

Tabel 2 didapatkan hasil bahwa dari 40 siswa, sebagian besar siswa sebelum diberikan edukasi strategi koping memiliki tingkat stres akademik yang sedang dengan jumlah 23 orang (57,5%). Hasil penelitian terhadap gambaran umum skor stres akademik siswa kelas

7 selama masa pandemi COVID-19 di SMP Negeri 1 Singaraja setelah diberikan edukasi strategi koping adalah sebagai berikut:

Tabel 3.
Gambaran Tingkat Skor Stres Akademik Siswa Kelas 7 Selama Masa Pandemi COVID-19 Setelah Diberikan Edukasi Strategi Koping (n=40)

Kategori	f	%
Ringan	20	50,0
Sedang	17	42,5
Berat	3	7,5

Tabel 3 didapatkan hasil bahwa dari 40 siswa, sebagian siswa setelah diberikan edukasi strategi koping memiliki tingkat stres akademik yang ringan dengan jumlah 20 orang (50,0%). Hasil uji normalitas data menggunakan *Shapiro Wilk* (sampel < 50) didapatkan data *pretest* ($p=0,019$) dan *posttest* ($p=0,002$), yang berarti tidak berdistribusi normal ($p<0,05$), sehingga uji yang digunakan adalah uji *Wilcoxon*. Adapun hasil uji analisis data adalah sebagai berikut:

Tabel 4.
Pengaruh Edukasi Strategi Koping terhadap Stres Akademik Siswa Kelas 7 Selama Masa Pandemi COVID-19 (n=40)

Variabel	Median (Min-Max)	p value
Skor stres akademik siswa sebelum diberikan edukasi strategi koping	56,50 (32-72)	0,000
Skor stres akademik siswa setelah diberikan edukasi strategi koping	39,50 (28-62)	

Berdasarkan Tabel 4 nilai $p=0,000$ menunjukkan bahwa ada pengaruh yang signifikan dari pemberian edukasi strategi koping terhadap stres akademik siswa kelas 7 selama masa pandemi COVID-19 di SMP Negeri 1 Singaraja ($p<0,05$).

PEMBAHASAN

Responden pada penelitian ini terdiri dari laki-laki berjumlah 18 orang (45%) dan perempuan sejumlah 22 orang (55%). Karakteristik lingkungan pada responden seperti metode pembelajaran, tingkat pendidikan, dan media pembelajaran yang sama menyebabkan stressor ataupun tekanan akademik yang diterima oleh siswa memiliki kesamaan. Hal ini menyebabkan perbedaan jenis kelamin tidak mempengaruhi tingkat stres akademik siswa akibat tidak adanya stressor yang dipengaruhi oleh jenis kelamin. Sejalan dengan hasil penelitian Erindana, Nashori & Tasaufi (2021) tentang Penyesuaian Diri dan Stres Akademik Mahasiswa Tahun Pertama menyebutkan bahwa tidak terdapat perbedaan antara stres akademik antara mahasiswa laki-laki dan perempuan. Hal ini didukung oleh penelitian Hafifah, Widiani & Rahayu (2017) yang menyebutkan bahwa tidak terdapat perbedaan antara jenis kelamin laki-laki dan perempuan yang disebabkan karena kesamaan faktor stressor ataupun tekanan akademik yang diberikan dan diterima antara mahasiswa.

Pada penelitian ini sebelum diberikan edukasi strategi koping sebagian besar responden memiliki skor stres akademik yang sedang yaitu 23 orang (57,5%). SMP Negeri 1 Singaraja pada masa pandemi menerapkan sistem pembelajaran sesuai dengan peraturan yang ditetapkan oleh pemerintah. Berdasarkan hal tersebut tentunya baik proses pembelajaran maupun kegiatan tambahan diluar proses pembelajaran yang berubah-ubah selama kondisi pandemi COVID-19 dapat menjadi penyebab siswa mengalami stres akademik karena jadwal siswa yang padat serta tuntutan akademik yang ditetapkan.

Hal ini sejalan dengan penelitian Sari (2020) yang mendapatkan hasil rata-rata evaluasi stres sebesar 65,45 sebelum diberikan pendidikan kesehatan. Menurut *World Health Organization* (WHO) (2020) pendidikan kesehatan merupakan suatu kombinasi dari pengalaman belajar yang diharapkan dapat membantu individu maupun suatu komunitas meningkatkan pengetahuan dan mempengaruhi perilaku sehingga akan berpengaruh terhadap peningkatan derajat kesehatannya. Strategi koping memiliki pengaruh terhadap stres akademik. Strategi koping yang baik dapat meminimalisir stres akademik yang dialami oleh siswa. Pemahaman strategi koping yang baik dapat membantu seseorang dalam mengatasi stres yang dialami oleh individu (Rosa, Retnaningsih & Jannah., 2021)

Pada penelitian ini setelah diberikan edukasi strategi koping sebagian besar responden memiliki skor stres akademik yang ringan yaitu 20 orang (50%). Hal ini sejalan dengan penelitian Sari (2020) yang mendapatkan hasil rata-rata evaluasi stres sebesar 91,82 setelah diberikan pendidikan kesehatan. Peningkatan rata-rata nilai evaluasi peserta diakibatkan karena adanya peningkatan pengetahuan peserta terkait cara mengurangi kecemasan dan stres selama masa pandemi COVID-19. Strategi koping yang baik dapat membantu individu dalam memprediksi penurunan tingkat stres yang dialami. Pengambilan langkah yang tepat untuk mengatasi permasalahan merupakan salah satu cara untuk mengurangi dampak stres (Immanuel, Marheni, Indrawati, Swandi & Bajirani, 2022)

Pada penelitian ini peningkatan pemahaman terkait strategi koping diberikan melalui pemberian edukasi oleh psikolog. Sejalan dengan penelitian Mahardhani (2020) mendapatkan hasil bahwa pemberian pelatihan strategi koping fokus emosi dapat membantu mahasiswa dalam menurunkan tingkat stres akademik. Hal ini membantu mahasiswa dalam meningkatkan kemampuan koping adaptif dalam menyelesaikan suatu permasalahan yang dihadapi dengan mengatur kondisi emosinya melalui berbagai kegiatan ataupun teknik untuk mengendalikan emosi.

Strategi koping lain yang juga dilakukan oleh individu dalam mengurangi stres yang dialami yaitu dengan mencari dukungan dalam lingkungan sekitar. Pada penelitian ini peneliti juga memberikan pendampingan oleh perawat kepada responden. Mencari dukungan orang-orang terdekat yang dianggap lebih mampu dalam membantu menghadapi situasi yang memicu meningkatnya gejala stres seperti bercerita dengan orang tua, meminta bantuan kakak kelas hingga bertanya dengan teman sekelas menjadi pilihan strategi koping pada beberapa individu (Fa'izah & Cahyanti, 2021).

Tahap akhir pemberian edukasi strategi koping peneliti juga memberikan media edukasi tambahan berupa *booklet* yang dibagikan melalui *WhatsApp*. Media *booklet* dapat membantu pembaca dalam memahami dan mendalami materi yang disampaikan dengan membaca secara berulang kali (Silalahi dkk., 2018). *Booklet* tersebut memuat hal-hal terkait stres akademik dan juga penerapan strategi koping yang tepat dalam mengatasi masalah yang menyebabkan siswa mengalami stres akademik. Pemberian media *booklet* juga diimbangi dengan penguatan pemahaman kepada responden untuk membaca secara rutin media tersebut selama satu minggu sebagai upaya menambah pemahaman responden terkait penerapan strategi koping untuk mengatasi stres akademik.

Berdasarkan uji normalitas menggunakan *Shapiro Wilk* (sampel < 50) didapatkan data *pretest* ($p=0,024$) dan *posttest* ($p=0,002$), yang berarti tingkat stres akademik tidak terdistribusi normal ($p<0,05$), sehingga uji yang digunakan adalah uji *Wilcoxon*. Berdasarkan hasil uji *Wilcoxon*,

didapatkan nilai $p= 0,000$ ($p<0,05$), yang berarti terdapat pengaruh yang signifikan pemberian edukasi strategi koping terhadap stres akademik siswa selama masa pandemi COVID-19 di SMP Negeri 1 Singaraja. Pada penelitian ini pemberian edukasi strategi koping yang diberikan oleh seorang psikolog. Dalam proses pemberian edukasi responden diberikan penjelasan dan sesi tanya jawab terkait strategi koping. Sejalan dengan hasil penelitian Saputra dan Mendrofa (2021) menyebutkan bahwa pemberian edukasi melalui ceramah dan media *power point* dapat membantu meningkatkan motivasi mahasiswa dalam menerima informasi yang akan disampaikan.

Stres akademik juga dipengaruhi oleh dukungan dari orang-orang sekitar yang dianggap lebih berpengalaman dalam mengatasi hal tersebut. Pada penelitian ini, peneliti juga memberikan pendampingan kepada responden. Dalam proses pendampingan didampingi oleh seorang perawat yang berperan sebagai konselor remaja yang memberikan penjelasan terkait penerapan strategi koping sesuai dengan permasalahan yang disampaikan dan dialami oleh responden. Sehingga diharapkan dapat membantu responden dalam beradaptasi dengan masalahnya dan dapat mengembangkan kemampuan responden dalam menyelesaikan masalah dan menilai masalah dari sudut pandang positif. Sejalan dengan penelitian Fitriani dan Rohman (2016) menyatakan bahwa terdapat pengaruh antara pemberian konseling yang dilakukan oleh perawat dengan penurunan tingkat kecemasan yang dialami oleh remaja yang mengalami *menarche*. Penelitian lain tentang Analisis Implementasi Program Pelayanan Kesehatan Peduli Remaja (PKPR) menyatakan bahwa dalam membantu permasalahan yang dialami oleh remaja perawat puskesmas yang tergabung dalam petugas PKPR memiliki peran penting apabila dalam menjalankan program memiliki niat yang kuat serta aktif dalam menjalankan programnya (Afrianti, Mudatsir & Tahlil, 2017). Hasil penelitian ini dapat menjadi cerminan terhadap peran perawat sebagai konselor remaja dalam mengatasi masalah yang sering dialami oleh remaja salah satunya stres akademik. Pemberian pendampingan kepada siswa juga sejalan dengan hasil penelitian Iaiia, Zagoto & Zagoto (2021) menyebutkan bahwa Guru BK dapat memberikan pengaruh kepada siswa dalam memahami, memelihara dan mengembangkan diri dalam mengatasi stres akademik.

Pada penelitian ini upaya peningkatan pemahaman siswa terkait strategi koping dalam menangani stres akademik selama masa pandemi COVID-19 dilakukan juga dengan membagikan *booklet* melalui grup *WhatsApp*. Pembagian *booklet* diberikan setelah pemberian edukasi oleh ahli dan juga pendampingan dari perawat. Pembagian *booklet* dibagikan melalui *WhatsApp* dengan penguatan pemahaman setiap hari selama satu minggu oleh peneliti yang bertujuan untuk mengingatkan responden dalam membaca *booklet* dan memotivasi responden sehingga dapat membantu responden memahami dan mengaplikasikan materi yang tertuang pada media *booklet* dalam menangani stres akademik dengan strategi koping yang baik.

Sejalan dengan hasil penelitian Firdana (2020) menyatakan bahwa media *booklet* dapat membantu siswa dalam meningkatkan pengetahuan dan sikap sarapan sehat dalam kehidupan sehari-hari. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Utami (2020) menyatakan bahwa terdapat perbedaan sikap ayah ASI terkait dukungan dalam pemberian ASI Eksklusif sebelum dan sesudah pemberian edukasi melalui *booklet* yang disebarakan melalui *WhatsApp*. Penelitian lain tentang Efektivitas Edukasi dengan *Booklet* terhadap Peningkatan Perilaku Seksual Pranikah pada Remaja di SMK Veteran 1 Sukoharjo menyatakan bahwa edukasi dengan media *booklet* dinilai efektif dalam meningkatkan perilaku seksual pranikah pada kategori kurang menjadi kategori baik (Zebua dkk., 2021).

SIMPULAN

Gambaran stres akademik siswa selama masa pandemi COVID-19 di SMP Negeri 1 Singaraja sebelum diberikan edukasi strategi coping dari 40 siswa sebagian besar memiliki tingkat stres sedang dengan jumlah 23 orang (57,5%). Gambaran stres akademik siswa selama masa pandemi COVID-19 di SMP Negeri 1 Singaraja setelah diberikan edukasi strategi coping dari 40 siswa sebagian memiliki tingkat stres ringan dengan jumlah 20 orang (50%). Berdasarkan hasil uji *Wilcoxon*, didapatkan nilai $p=0,000$ ($p<0,05$), yang berarti terdapat pengaruh yang signifikan pemberian edukasi strategi coping terhadap stres akademik siswa selama masa pandemi COVID-19 di SMP Negeri 1 Singaraja.

DAFTAR PUSTAKA

- Afrianti, N., Mudatsir, & Tahlil, T. (2017). Analisis implementasi program pelayanan kesehatan peduli remaja (PKPR). *Jurnal Ilmu Keperawatan*, 5(2), 15–25. <http://jurnal.unsyiah.ac.id/JIK/article/view/10544/8319>.
- Anggraini, D. V. (2018). *Faktor penyebab stres akademik pada siswa* [Universitas Santa Dharma]. <http://journals.sagepub.com/doi/10.1177/1120700020921110%0Ahttps://doi.org/10.1016/j.reuma.2018.06.001%0Ahttps://doi.org/10.1016/j.arth.2018.03.044%0Ahttps://reader.elsevier.com/reader/sd/pii/S1063458420300078?token=C039B8B13922A2079230DC9AF11A333E295FCD8>
- Asrowi, Susilo, A. T., & Hartanto, A. P. (2020). Academic burnout pada peserta didik terdampak covid-19. *G-COUNS: Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 5(1), 123–130.
- Christiana, E. (2020). Burnout akademik selama pandemi Covid 19. *Prosiding Seminar Nasional Bimbingan Dan Konseling Mengukuhkan Eksistensi Peran BK Pasca Pandemi Covid-19 Di Berbagai Setting Pendidikan*, 8–15. <http://pasca.um.ac.id/conferences/index.php/snbk/article/view/1129>.
- Erindana, F. U. N., Nashori, H. F., & Tasaufi, M. N. F. (2021). Penyesuaian diri dan stres akademik mahasiswa tahun pertama. *Motiva: Jurnal Psikologi*, 4(1), 11. <https://doi.org/10.31293/mv.v4i1.5303>
- Fauziyyah, R., Awinda, R. C., & Besral, B. (2021). Dampak pembelajaran jarak jauh terhadap tingkat stres dan kecemasan mahasiswa selama pandemi Covid-19. *Jurnal Biostatistik, Kependudukan, Dan Informatika Kesehatan*, 1(2), 113. <https://doi.org/10.51181/bikfokes.v1i2.4656>
- Firdana, L. (2020). Efektivitas booklet sarapan sehat sebagai media edukasi konsumsi makanan jajanan pada pelajar SMP Negeri 1 Jember. *Politeknik Negeri Jember*.
- Fitriani, M. (2021). Gambaran stres akademik siswa smp saat pembelajaran daring (online) di Kota Padang. *SocioHumanus*, 3(1), 76–85. <http://ejournal.pamaaksara.org/index.php/sohum/article/view/227>
- Hafifah, N., Widiani, E., & Rahayu, W. H. (2017). Perbedaan stres akademik pada mahasiswa program studi ilmu keperawatan berdasarkan jenis kelamin di fakultas kesehatan universitas tribhuwana tunggadewi palang. *Nursing News*, 2(3), 220–229.

- Kemdikbud. (2020). *Panduan penyelenggaraan pembelajaran di masa pandemi Covid-19*. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. <https://www.kemdikbud.go.id/main/blog/2020/06/buku-saku-panduan-pembelajaran-di-masa-pandemi-covid19>
- Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal and coping*. New York: Springer
- Lestari, L., & Ramadhaniyanti. (2018). *Falsafah dan teori keperawatan*. Pustaka Pelajar.
- Mahardhani, F. O., Ramadhani, A. N., Isnanti, R. M., Chasanah, T. N., & Prptomojati, A. (2020). Pelatihan strategi koping fokus emosi untuk menurunkan stres akademik pada mahasiswa. *Gadjah Mada Journal of Professional Psychology (GamaJPP)*, 6(1), 60. <https://doi.org/10.22146/gamajpp.55253>
- Moniteri, I. (2021). *Pengaruh kejenuhan (burnout) belajar dan stres akademik terhadap coping stress dalam pembelajaran daring siswa kelas viii di smp bhineka karya*. Widya Dharma
- Mutiara, A. (2017). Aplikasi teori keperawatan Nola J Pender pada An. R dalam asuhan keperawatan dengan masalah skabies di Puskesmas Jembatan Kecil. *Journal of Nursing and Public Health*, 5(2), 1–8.
- Nurmala, I., Rahman, F., Nugroho, A., Erlyani, N., Laily, N., & Anhar, V. Y. (2018). *Promosi kesehatan*. Airlangga University Press.
- Pender, N. J., Murdaugh, C. L., & Parsons, M. A. (2015). *Health promotion in nursing practice* (7th ed.). Pearson Education. <https://doi.org/10.1007/BF00841552>
- Prokomsetda. (2021). *Datangi SMPN 1 Singaraja, sekda suyasa tinjau kesiapan penerapan PTMT*. Buleleng: Bagian Protokol dan Komunikasi Pimpinan
- Purba, S. A. B. (2020). Tingkat stress pada siswa yang bersekolah dengan media daring di Madrasah Aliyah Negeri 2 Model Medan. In *Fakultas Keperawatan Universitas Sumatera Utara*. <http://repositori.usu.ac.id/handle/123456789/29092>
- Rosa, N. N., Retnaningsih, L. E., & Jannah, M. (2021). Pengaruh strategi koping stres mahasiswa terhadap stres akademik di era pandemi Covid-19. *Tanjak: Journal of Education and Teaching*, 2(2), 103–111.
- Saputra, Y. N., & Mendrofa, Y. S. D. (2021). Pengaruh penggunaan metode ceramah dan media slide presentasi terhadap motivasi belajar mahasiswa. *Jurnal Abdiel: Khazanah Pemikiran Teologi, Pendidikan Agama Kristen Dan Musik Gereja*, 5(1), 105–121. <https://doi.org/10.37368/ja.v5i1.158>
- Sarafino, E. P., & Smith, T. W. (2012). *Health psychology: Biopsychosocial*
- Sari, I. W. W., Nirmalasari, N., & Hidayati, R. W. (2020). Edukasi audiovisual tentang mengurangi stres dan kecemasan selama masa pandemi Covid-19 Di Wirobrajan Yogyakarta. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Karya Husada*, 3(1), 1–8.

- Silalahi, V., Lismidiati, W., & Hakimi, M. (2018). Efektivitas audiovisual dan booklet sebagai media edukasi untuk meningkatkan perilaku skrining IVA. *Media Kesehatan Masyarakat Indonesia*, 14(3), 304. <https://doi.org/10.30597/mkmi.v14i3.4494>
- Sinaga, F. P. (2019). Hubungan strategi koping dengan tingkat stres pada siswi di Asrama Santa Theresia Medan tahun 2019. In *Program Studi Ners Stikes Santa Elisabeth*.
- Susilowati. (2016). Promosi kesehatan (Modul Bahan Ajar Cetak Keperawatan)
- Utami, R. B., Sari, U. S. C., & Sopianingsih, J. (2020). Efektifitas penggunaan media melalui whatsapp dan booklet terhadap sikap ayah asi di wilayah kerja puskesmas tuan tuan kecamatan benua kayong kabupaten ketapang. *Jurnal Kebidanan Khatulistiwa*, 6(2), 83–90.
- Yusriyyah, S. (2020). *Hubungan stres akademik dengan academic burnout pada mahasiswa program studi sarjana keperawatan universitas bhakti kencana* [Bhakti Kencana University]. <http://localhost:8080/xmlui/handle/123456789/1330>
- Yusuf, N. M., & Yusuf, J. M. (2020). Faktor-faktor yang mempengaruhi stres akademik. *Psyche 165 Journal*, 13(2), 235–239.
- Zebua, M., Hapsari, E., & Utami, T. (2021). *Efektivitas edukasi dengan booklet terhadap peningkatan perilaku seksual pranikah pada remaja Di SMK Veteran 1 Sukoharjo*. Universitas Kusuma Husada Surakarta.