

**STRATEGI PEMBINAAN KEAGAMAAN UNTUK MENGELOLA STRES
PADA REMAJA DALAM MENGHADAPI PEMBELARAN JARAK JAUH
DIMASA PANDEMI COVID-19
(Studi Kasus di Komunitas Penggerak Pembina Generus Klaten)**

SKRIPSI

Diajukan Kepada Jurusan Bimbingan Konseling Islam
Fakultas Ushuluddin dan Dakwah Universitas Islam Negeri Raden Mas Said
Diajukan Sebagai Persyaratan Guna Memperoleh Gelar Sarjana Sosial



Oleh :

ADITYA DWI MARSANTI

NIM. 15.12.2.1.176

**PROGRAM STUDI BIMBINGAN DAN KONSELING ISLAM
JURUSAN DAKWAH DAN KOMUNIKASI
FAKULTAS USHULUDDIN DAN DAKWAH
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI RADEN MAS SAID SURAKARTA**

2022

Dr. H. Kholillurrohman, M. Si.

DOSEN BIMBINGAN DAN KONSELING ISLAM

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI RADEN MAS SAID SURAKARTA

NOTA PEMBIMBING

Hal : Skripsi Sdri. Aditya Dwi Marsanti

Kepada Yth.

Dekan Fakultas Ushuluddin dan Dakwah

UIN Raden Mas Said Surakarta

Assalamu'alaikum Wr Wb.

Setelah membaca, meneliti, mengoreksi dan mengadakan perbaikan seperlunya terhadap skripsi saudara :

Nama : Aditya Dwi Marsanti

NIM :151221176

Judul : Strategi Pembinaan Keagamaan untuk Mengelola Stres pada Remaja dalam Menghadapi Pembelajaran Jarak Jauh Dimasa Pandemi Covid-19 (Studi Kasus di Komunitas Penggerak Pembina Generus Klaten).

Dengan ini kami menilai skripsi tersebut dapat disetujui untuk diajukan pada sidang munaqosah Fakultas Ushuluddin dan Dakwah Institut Agama Islam Negeri Surakarta.

Wassalamu'alaikum Wr Wb.

Surakarta, 13 Januari 2022

Pembimbing

Dr. H. Kholillurrohman, M. Si.

NIP. 19741225 200501 1 1005

SURAT PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI

Yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Aditya Dwi Marsanti

NIM : 151221176

Program Studi : Bimbingan Konseling Islam

Fakultas : Ushuluddin dan Dakwah

Menyatakan dengan sesungguhnya bahwa dalam skripsi yang berjudul Strategi Pembinaan Keagamaan untuk Mengelola Stres pada Remaja dalam Menghadapi Pembelajaran Jarak Jauh Dimasa Pandemi Covid-19 (Studi Kasus di Komunitas Penggerak Pembina Generus Klaten). adalah hasil karya atau penelitian saya sendiri bukan plagiasi dari hasil karya orang lain.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenar-benarnya. Apabila terbukti pernyataan ini tidak benar, maka sepenuhnya menjadi tanggung jawab peneliti.

Klaten, 21 Februari 2022

Yang menyatakan

Aditya Dwi Marsanti

151221176

HALAMAN PENGESAHAN
STRATEGI PEMBINAAN KEAGAMAAN UNTUK MENGELOLA STRES
PADA REMAJA DALAM MENGHADAPI PEMBELARAN JARAK JAUH
DIMASA PANDEMI COVID-19
(Studi Kasus di Komunitas Penggerak Pembina Generus Klaten)

Disusun oleh:

Aditya Dwi Marsanti

NIM. 15.12.2.1.176

Telah dipertahankan di depan Dewan Penguji Skripsi
Fakultas Ushuluddin dan Dakwah
Universitas Islam Negeri Raden Mas Said Surakarta
Pada Hari Senin, 21 Februari 2022
Dinyatakan telah memenuhi persyaratan guna memperoleh gelar Sarjana Sosial
Surakarta, 21 Februari 2022

Penguji Utama

Galih Fajar Fadillah, M. Pd.
NIK. 19900807 201701 1 129

Penguji II/Ketua Sidang

Penguji I/Sekretaris Sidang

Dr. H. Kholilurrohman., M. Si.
NIP. 19741225 200501 1 1005

Athia Tamyizatun Nisa, M. Pd
NIP. 19920808 201903 2027

Mengetahui,
Dekan Fakultas Ushuluddin dan Dakwah

Dr. Islah, M. Ag
NIP. 19730522 200312 1 001

PERSEMBAHAN

Saya persembahkan karya sederhana ini untuk:

Kedua orang tua saya tercinta, yang kasih sayang serta perjuangannya sangat besar untuk selalu memberikan yang terbaik untuk saya.

Adik-adikku, Nico dan Rendra yang sudah menemani perjuangan mengerjakan skripsi ini.

Tak lupa skripsi ini saya persembahkan untuk diri saya sendiri yang terus semangat dalam menjalani kehidupan.

MOTTO

“Ini kehidupan bukan lari sprint, tidak aris terburu-buru sebab Tuhan telah mempersiapkan waktu bahagia yang tepat untukmu”

(Aris)

“Hal pertama yang harus dilakukan untuk mencapai kedamaian hati adalah dengan memaafkan”

(Ernawati)

“... dan kamu tidak akan diberi balasan, kecuali sesuai dengan apa yang telah kamu kerjakan”

(Yasin: 54)

ABSTRAK

Aditya Dwi Marsanti (151221176). Strategi Pembinaan Keagamaan Untuk Mengelola Stres pada Remaja dalam Menghadapi Pembelajaran Jarak Jauh Dimasa Pandemi Covid-19 (Studi Kasus di Komunitas Penggerak Pembina Generus Klaten). **Skripsi: Program Studi Bimbingan Konseling Islam, Fakultas Ushuluddin dan Dakwah, Universitas Islam Negeri Raden Mas Said Surakarta. 2022.**

Saat ini dunia telah mengalami kondisi menggemparkan dimana sebuah virus yang disebut dengan Covid-19 ini menyebar dengan cepat hingga mampu membunuh banyak orang tanpa memandang umur. Oleh karena itu pemerintah membuat kebijakan untuk melakukan *social distancing* guna mengendalikan penyebaran virus, dimana masyarakat dianjurkan untuk tetap berada dirumah, baik itu bekerja maupun sekolah. Selama melakukan *work from home* tentunya masyarakat, tanpa terkecuali remaja semakin lama akan merasa jenuh dikarenakan lebih banyak menghabiskan waktu dirumah dan jarang keluar, bahkan untuk bertemu dan bersenda gurau dengan teman terasa kurang memuaskan karena hanya melalui media sosial. Dari sinilah, semakin lama rasa jenuh tersebut menumpuk hingga menyebabkan stres yang mana juga berdampak terhadap kemampuan akademik remaja, sehingga untuk itu diperlukan cara untuk mengatasi dan mengelola rasa tersebut sebelum semakin parah. Untuk mengurangi atau mengelola stres dalam menghadapi pandemi maka Komunitas Penggerak Pembina Generus Klaten melakukan pembinaan yang berupa pembinaan keagamaan. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui bagaimana strategi pembinaan keagamaan untuk mengelola stres pada remaja dalam menghadapi pembelajaran jarak jauh di Komunitas Penggerak Pembina Generus Klaten.

Jenis penelitian ini adalah deskriptif kualitatif, yaitu dengan membuat gambaran yang sistematis mengenai masalah penelitian. Subjek penelitian ini terdiri dari 2 (dua) Pembina keagamaan di Komunitas Penggerak Pembina Generus Klaten dan 3 (tiga) remaja. Teknik pengumpulan data dengan menggunakan observasi, wawancara, dan dokumentasi. Data yang diperoleh akan dibandingkan (triangulasi data) kemudian dianalisis secara bertahap (mereduksi, menyajikan dan menarik kesimpulan).

Hasil penelitian menunjukkan bahwa strategi pembinaan keagamaan untuk menangani remaja yang kesulitan mengelola stres, pertama yaitu dengan pendekatan terhadap remaja. Kedua, dengan keteladanan. Ketiga, dengan pembiasaan, remaja dibiasakan dengan hal-hal yang baik. Faktor pendukung dalam pembinaan keagamaan remaja yang kesulitan mengelola stres diantaranya yaitu dengan adanya figur yang dijadikan sebagai panutan atau contoh. Sedangkan faktor penghambatnya adalah kurangnya perhatian orang tua terhadap anak dan faktor ekonomi

Kata Kunci: Pembinaan Keagamaan, Mengelola Stres, Remaja, Pandemi Covid-19

KATA PENGANTAR

Assalamu'alaikum Wr. Wb

Puji syukur atas kehadiran Allah SWT atas segala rahmad dan karunianya, sehingga dapat menyelesaikan tugas akhir skripsi dengan judul “Strategi Pembinaan Keagamaan untuk Mengelola Stres pada Remaja Akibat Pembelajaran Jarak Jauh Dimasa Pandemi Covid-19 (Studi Kasus di Komunitas Penggerak Pembina Generus Klaten)”. Skripsi ini disusun untuk memenuhi sebagian persyaratan guna memperoleh gelar Sarjana Sosial kepada Prodi Bimbingan dan Konseling Islam, Fakultas Ushuluddin dan Dakwah, UIN Raden Mas Said Surakarta.

Penulis menyadari bahwa skripsi ini tidak akan terwujud tanpa adanya bantuan, bimbingan, dan dukungan dari berbagai pihak. Oleh karena itu, penulis mengucapkan terimakasih kepada:

1. Prof Dr. Mudhofir, S.Ag., M.Pd. Selaku Rektor UIN Raden Mas Said Surakarta.
2. Dr. Islah, M. Ag Selaku Dekan Fakultas Ushuluddin dan Dakwah.
3. Dr. H. Lukman Harahap, M.Pd Selaku Ketua Prodi Bimbingan Konseling Islam Fakultas Ushuluddin dan Dakwah.
4. Alfin Miftahul Khairi, S.Sos.I, M.Pd. Selaku Sekretaris Prodi Bimbingan Konseling Islam Fakultas Ushuluddin dan Dakwah.
5. Dr. H. Kholilurrohman, M.Si. Selaku dosen pembimbing yang selalu meluangkan waktunya untuk membimbing dan memberikan motivasi serta semangat untuk menyelesaikan skripsi.
6. Galih Fajar Fadillah, M. Pd. Selaku dosen penguji utama yang telah menguji, memberikan masukan, saran dan kritik yang membangun, sehingga skripsi ini bisa menjadi lebih baik.

7. Athia Tamyizatun Nisa, M. Pd. Selaku penguji II yang telah menguji, memberikan masukan, saran dan kritik yang membangun, sehingga skripsi ini bisa menjadi lebih baik.
8. Seluruh Dosen Fakultas Ushuluddin dan Dakwah, UIN Raden Mas Said Surakarta yang telah memberikan bekal ilmu kepada peneliti selama kuliah.
9. Staff Fakultas Ushuluddin dan Dakwah, UIN Raden Mas Said Surakarta yang telah memberikan pelayanan yang baik.
10. Seluruh pihak dari Komunitas Penggerak Pembina Generus yang telah membantu dalam menyelesaikan skripsi ini. Dan semua pihak yang tidak dapat disebutkan satu-persatu.
11. Untuk Aris yang beberapa tahun terakhir dengan sabar menemani.

Terimakasih atas semua bantuannya dalam menyusun skripsi ini. Semoga Allah SWT memberikan balasan untuk keikhlasan yang telah diberikan.

Wassalamu'alaikum Wr. Wb

Klaten, 7 Maret 2022

Penulis

Aditya Dwi Marsanti

151221176

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
NOTA PEMBIMBING.....	i
SURAT PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI.....	ii
HALAMAN PENGESAHAN.....	iii
PERSEMBAHAN	iv
MOTTO	v
ABSTRAK	vi
KATA PENGANTAR.....	vii
DAFTAR ISI.....	ix
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang	1
B. Identifikasi Masalah	5
C. Pembatasan Masalah	6
D. Rumusan Masalah	6
E. Tujuan Penelitian.....	6
F. Manfaat Penelitian.....	7
BAB II LANDASAN TEORI	8

A. Kajian Teori.....	8
1. Pembinaan Keagamaan	8
a. Pengertian pembinaan keagamaan	8
b. Perlunya pembinaan keagamaan.....	12
2. Remaja.....	17
a. Pengertian remaja.....	17
b. Perkembangan masa remaja	19
3. Stres	23
a. Pengertian stres.....	23
b. Sumber stres	24
c. Gejala stres	26
d. Mengelola stres di masa pandemi Covid-19	27
B. Hasil Penelitian yang Relevan	33
C. Kerangka Berfikir.....	35
BAB III METODE PENELITIAN	37
A. Jenis Penelitian	37
B. Tempat dan Waktu Penelitian.....	37
C. Subjek Penelitian.....	38

D. Teknik Pengumpulan Data	39
1. Teknik Observasi	39
2. Teknik Wawancara	39
E. Teknik Keabsahan Data	40
F. Teknik Analisis Data	40
BAB IV HASI PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	42
A. Deskripsi Data	42
1. Gambaran umum Komunitas Penggerak Pembina Generasi Klaten	43
2. Gambaran umum permasalahan remaja	45
B. Hasil Penelitian	48
1. Gambaran kecenderungan stres pada remaja dimasa pandemi covid-19	48
2. Strategi pembinaan keagamaan dalam mengelola stres pada remaja akibat pembelajaran jarak jauh dimasa pandemi covid-19	53
3. Faktor pendukung dan penghambat dalam pembinaan keagamaan	55
C. Pembahasan	58
1. Gambaran perubahan sikap remaja dari dampak pandemi covid-19	58
2. Faktor pendukung dan penghambat dari pembinaan keagamaan dalam mengelola stres pada remaja	60
3. Strategi pembinaan keagamaan dalam mengelola stres pada remaja	61

BAB V PENUTUP	64
A. Kesimpulan	64
B. Saran	65
DAFTAR PUSTAKA	67
LAMPIRAN	71

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1	36
Gambar 2	46

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Transkrip Wawancara

Lampiran 2 Daftar Riwayat Hidup

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Manusia dilahirkan ke dunia dalam keadaan yang tidak tahu apa-apa. Dalam perjalanan hidupnya manusia tentu perlu dibina agar dapat menjadi manusia yang diharapkan. Menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia (2002), pembinaan secara etimologi berasal dari kata bina. Pembinaan adalah proses, cara, perbuatan membina, pembaharuan, usaha dan tindakan atau kegiatan yang dilakukan secara efisien dan efektif untuk memperoleh hasil yang lebih baik. Dengan pembinaan inilah karakter seseorang dapat dibentuk. Adapun salah satu macam dari pembinaan ialah pembinaan keagamaan.

Keagamaan dalam Kamus Besar Bahasa Indonesia (2002) berasal dari kata agama yang artinya ajaran, dan keagamaan itu sendiri merupakan segala sesuatu yang berhubungan dengan agama. Dalam arti luas pembinaan keagamaan adalah bagian dari dakwah, yakni suatu usaha untuk merealisasikan ajaran Islam dalam semua segi kehidupan manusia. Jadi, dalam pembinaan keagamaan ini yang dibina mencakup semua segi kehidupan manusia baik itu dari segi pendidikan, sosial, ekonomi, politik, budaya, dan lain-lainnya yang di dalamnya terdapat nilai-nilai keagamaan yang bersumber dari Al-Quran dan Sunnah sebagai bentuk realisasi ajaran Islam.

Pembinaan keagamaan merupakan hal yang sangat penting dalam kehidupan, khususnya bagi generasi muda pada saat ini. Anak yang menginjak usia remaja awal umumnya mengalami pertumbuhan dan perkembangan sikap yang pada masa ini relatif kurang stabil dikarenakan banyak faktor yang mempengaruhi. Perkembangan dalam psikologi merupakan konsep yang mengandung banyak dimensi seperti pertumbuhan, kematangan, dan perubahan (Mu'awanah & Rifa, 2009). Anak remaja yang menginjak usia ini kebanyakan belum bisa menghadapi masalah sendirian, ketenangan emosional pun masih labil. Jika hal ini dibiarkan begitu saja akan memberikan efek negatif bagi remaja. Di sini peran pembinaan keagamaan sangat diperlukan. Dengan adanya pembinaan keagamaan remaja akan mendapatkan arahan agar dapat hidup sesuai dengan ajaran Islam, dan kelak menjadi manusia yang dicita-citakan.

Pembinaan keagamaan menurut Suparyanto (2010) adalah segala kegiatan yang dilakukan oleh seseorang dalam rangka memberikan bantuan kepada orang lain yang mengalami kesulitan-kesulitan rohaniyah dalam lingkungan hidupnya agar orang tersebut mampu mengatasinya sendiri karena timbul kesadaran atau penyerahan diri terhadap kekuasaan Tuhan Yang Maha Esa sehingga timbul pada diri pribadinya suatu cahaya harapan kebahagiaan hidup saat sekarang dan masa depannya.

Pembinaan keagamaan dimasa sekarang sangat dibutuhkan terutama bagi remaja karena di awal tahun 2020 dunia digemparkan oleh sebuah virus Covid-19. Virus Covid-19 adalah sebuah penyakit yang kemudian menjadikan banyak hal

menjadi tidak biasa dalam kehidupan manusia. Semua orang seakan menghadapi sebuah wabah yang mengerikan dan mengancam nyawa setiap manusia yang dihindangi oleh Covid-19. Virus yang berasal dari Wuhan, Cina ini menyebar dengan cepat hampir di seluruh dunia, termasuk Indonesia.

Covid-19 secara tidak langsung memberikan pengaruh diseluruh bidang pergerakan masyarakat, dari pembatasan aktivitas pribadi, hingga aktivitas sosial berskala besar. Efek samping yang juga belum terputus adalah bidang pendidikan, dari pertengahan Maret hingga saat ini efek dari Covid-19 ini masih berlanjut. Hal ini berefek pada terhambatnya proses pembelajaran di sekolah. Berdasar surat edaran kemendikbud No. 4 Tahun 2020, poin ke 2 disampaikan terkait dengan pembelajaran dari rumah atau pembelajaran jarak jauh.

Dalam menjalani masa pandemi, remaja mengalami beberapa kesulitan, diantaranya yaitu selama proses pembelajaran. Tentunya dirasakan remaja saat menempuh pendidikan jarak jauh (*online*). Hal tersebut disebabkan karena kurangnya penguasaan teknologi, tambahan biaya internet komunikasi dan sosialisasi antar remaja maupun komunikasi dan interaksi dengan guru. Adanya pembelajaran jarak jauh yang diterapkan dalam masa pandemi ini membutuhkan adaptasi dari remaja karena selama ini mereka bertemu dengan tatap muka di sekolah dan dapat berinteraksi dengan lebih leluasa, namun saat pembelajaran jarak jauh ini remaja memerlukan waktu untuk beradaptasi dengan perubahan baru yang juga berpengaruh pada kemampuan memahami materi serta pembelajaran. Selain itu, di masa pandemi remaja memiliki jangka waktu mengikuti pembelajaran jauh

yang belum dapat ditentukan kapan berakhir, sehingga hal tersebut juga memberikan kejenuhan. Ini tentunya menimbulkan stress tersendiri bagi remaja.

Masa remaja adalah masa transisi atau peralihan dari anak-anak menuju dewasa yang di dalamnya mencakup kematangan mental, emosional, sosial, dan juga fisik (Hurlock Elizabeth. B. 2005: 206). Remaja mengalami kematangan dari segi fisik, psikologi, dan sosial. Secara psikologis, remaja adalah usia seseorang yang memasuki proses menuju usia dewasa. Masa remaja merupakan masa dimana mereka sudah tidak merasa bahwa dirinya anak-anak dan sudah sejajar dengan orang lain di sekitarnya walaupun orang tersebut lebih tua. (Hurlock, 2011).

Kepribadian remaja sangat ditentukan oleh faktor lingkungan tempat dia tinggal, apakah mendukung dia menjadi pribadi yang lebih baik atau bahkan sebaliknya. Menurut Ali & Asrori (2006), faktor-faktor yang dapat mempengaruhi perkembangan emosi remaja diantaranya adalah perubahan jasmani, perubahan pola interaksi dengan orangtua, perubahan pola interaksi dengan teman sebaya, adanya perubahan pandangan luar, serta adanya perubahan interaksi dengan sekolah.

Di Klaten ada sebuah komunitas yang bergerak di bidang pembinaan keagamaan, bernama Penggerak Pembina Generus (Generasi Penerus). Komunitas ini memiliki andil penting di daerah tersebut untuk membantu mengatasi permasalahan-permasalahan remaja dengan memberikan pembinaan keagamaan. Pembinaan keagamaan yang diberikan oleh komunitas Penggerak Pembina

Generus kepada remaja berupa kegiatan-kegiatan positif diluar waktu pembelajaran akademik mereka, yaitu dengan pengajian rutin, seminar motivasi, seminar keagamaan, kegiatan outdoor yang melatih jiwa kemandirian remaja. Diharapkan para remaja menjadi sibuk melakukan kegiatan-kegiatan positif untuk mengisi hari-harinya. Sehingga dapat menekan pengaruh negatif dari lingkungan luar yang dapat mempengaruhi remaja tersebut.

Berdasarkan latar belakang masalah diatas, penulis tertarik untuk mendalami strategi pembinaan keagamaan di komunitas tersebut. Sehingga peneliti melakukan penelitian yang berjudul “Strategi Pembinaan Keagamaan dalam Mengelola Stres pada Remaja dalam Mengadapi Pembelajaran Jarak Jauh Dimasa Pandemi di Klaten (Studi Kasus pada Komunitas Penggerak Pembina Generasi Penerus).

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang di atas maka permasalahan yang teridentifikasi adalah sebagai berikut:

1. Pada dasarnya remaja adalah masa-masa perubahan dimana remaja banyak mengalami rasa cemas, stress, takut dan mood swing. Bahkan sebelum pandemi.
2. Pandemi menambah intensitas stress saat masa peralihan remaja ini.
3. Pada saat pandemi, kecemasan dan depresi meningkat pada remaja.
4. Pandemi memaksa remaja untuk dijauhkan dari interaksi sosial, fisik dan edukasi yang normal.

C. Pembatasan Masalah

Berdasarkan latar belakang dan identifikasi masalah di atas, maka dalam penelitian ini penulis membatasi penelitian untuk menghindari kesalahpahaman dan melebarnya pokok permasalahan yang ada menjadi terarah untuk mencapai tujuannya. Dalam penelitian ini peneliti batasi pada strategi pembinaan keagamaan untuk mengelola stress pada remaja dalam menghadapi pembelajaran jarak jauh dimasa pandemi covid-19 oleh komunitas Penggerak Pembina Generus di Klaten.

D. Rumusan Masalah

Dari latar belakang yang telah dijelaskan di atas dapat ditarik bahwa rumusan masalahnya adalah bagaimana Strategi Pembinaan Keagamaan dalam Mengelola Stres pada Remaja dalam Menghadapi Pembelajaran Jarak Jauh Dimasa Pandemi di Klaten yang dilakukan oleh Komunitas Penggerak Pembina Generasi Penerus ?

E. Tujuan Penelitian

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui Strategi Pembinaan Keagamaan dalam Mengelola Stress pada Remaja dalam Menghadapi Pembelajaran Jarak Jauh Dimasa Pandemi Covid-19 di Klaten yang dilakukan oleh komunitas Penggerak Pembina Generus.

F. Manfaat Penelitian

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat baik secara teoritis maupun praktis bagi Komunitas Penggerak Pembina Generus di Klaten

1. Manfaat Teoritis

Pengembangan pengetahuan tentang strategi pembinaan keagamaan khususnya untuk mengatasi permasalahan remaja di Klaten.

2. Manfaat Praktis

a. Manfaat bagi Lembaga

Diharapkan setelah adanya penelitian ini dapat meningkatkan kualitas pembinaan keagamaan untuk mengelola stress pada remaja dimasa pandemi covid-19 di Klaten

b. Bagi peneliti lainnya

Manfaat penelitian ini untuk peneliti lain dapat dijadikan referensi untuk penelitian-penelitian selanjutnya.

BAB II

LANDASAN TEORI

A. Kajian Teori

1. Pembinaan Keagamaan

a. Pengertian pembinaan keagamaan

Pembinaan berarti “pembaharuan atau penyempurnaan” dan “usaha” tindakan dan kegiatan yang dilakukan secara efisien dan efektif untuk memperoleh hasil yang lebih baik. Menurut Hendiyat Soetopo dan Westy Soemanto, Pembinaan adalah menunjuk pada suatu kegiatan yang memperthankan dan menyempurnakan apa yang telah ada (Syafaat dkk, 2008: 152-153). Jadi pembinaan adalah usaha untuk menyempurnakan sifat maupun tindakan yang sesuai dengan normanorma yang berlaku.

Menurut Masdar (2005) keagamaan itu sendiri ialah bahwa keagamaan berasal dari kata agama yang kemudian mendapat awalan “ke” dan akhiran “an”. Sehingga membentuk kata baru yaitu “keagamaan”. Jadi keagamaan di sini mempunyai arti segenap kepercayaan (kepada Tuhan) serta dengan ajaran kebaikan dan kewajiban-kewajiban yang bertalian dengan kepercayaan. Sedangkan menurut Harun Nasution agama adalah perilaku bagi umat manusia yang sudah ditentukan dan dikomunikasikan oleh Allah SWT melalui utusan-utusan, rosul-rosul atau nabi-nabi (Syafaat dkk, 2008).

Pendapat di atas dapat diketahui bahwa agama adalah aturanaturan yang bersumber dari Allah SWT, yang berfungsi mengatur kehidupan manusia, baik hubungan manusia dengan Allah maupun hubungan manusia dengan manusia sendiri dan hubungan manusia dengan alam semesta untuk mencapai kebahagiaan hidup di dunia. Sedangkan pengertian Keagamaan adalah suatu fenomena sosial yang mengatur hubungan manusia dengan manusia, manusia dengan Tuhan serta manusia dengan alam sekitar, sesuai dan sejalan ajaran agama Islam berdasarkan Alquran dan Hadis yang mencakup tata keimanan, tata peribadatan dan tata kaidah atau norma serta agama atau religi, yang mempunyai ciri umum seperti adanya keyakinan terhadap tuhan dan adanya aturan tentang perilaku hidup manusia yang terpusat pada persoalan-persoalan yang dihayati sebagai yang paling maknawi.

Menilai baik atau tidak keagamaan seseorang, dapat dilihat dari ekspresi keagamaannya, dari itu pula dapat dilihat kematangan agamanya. Jadi kematangan beragama terlihat dari kemampuan seseorang untuk memahami, menghayati, serta mengaplikasikan nilai-nilai luhur agama yang dianutnya dalam kehidupan sehari-hari. Seseorang menganut suatu agama karena menurut keyakinannya agama tersebutlah yang baik karena itu ia berusaha menjadi penganut yang baik.

Keberagamaan dalam Islam bukan hanya diwujudkan dalam bentuk ibadah ritual saja, tapi juga dalam aktivitas-aktivitas lainnya. Islam mendorong

pemeluknya untuk beragama secara menyeluruh. Oleh karena itu, hanya konsep yang mampu member penjelasan tentang memahami keberagamaan umat Islam. Untuk memahami Islam dan umat Islam konsep yang dibuat adalah konsep yang mampu memahami beragam dimensi dalam berislam (Ancok & Suroso, 2005:80).

Menurut Glock & Stark yang membagi keberagamaan menjadi beberapa dimensi yang mempunyai kesesuaian dengan Islam yaitu:

1) Dimensi akidah

Dimensi akidah mengungkap kepada seberapa tingkat keyakinan muslim terhadap kebenaran agama ajaran Islam. Dan disinilah dimensi keyakinan yang merujuk kepada keimanan, menyangkut keyakinan tentang Allah, para malaikat, nabi atau rosul Allah, kitab-kitab Allah, surga dan neraka, serta qadha dan qadar (Fuad Nashori, 2001: 78).

2) Dimensi Ibadah

Dimensi Ibadah merujuk kepada seberapa tingkat kepatuhan muslim dalam mengerjakan kegiatan-kegiatan ritual atau beribadah sebagaimana yang diwajibkan oleh Islam. Dimensi ibadah ini menyangkut tentang shalat, puasa, zakat, puasa dan sebagainya.

3) Dimensi Ikhsan

Dimensi ini menunjukkan kepada seberapa tingkatan muslim berperilaku yang dimotivasi oleh ajaran-ajaran agama Islam. Secara garis besar

dimensi Ikhsan mencakup pengalaman dan perasaan tentang kehadiran Tuhan dan kehidupan, ketenangan hidup, takut melanggar larangan Tuhan, keyakinan menerima balasan, perasaan dekat dengan Tuhan, dan dorongan melaksanakan perintah agama (Fuad Nashori, 2001: 81).

4) Dimensi Ilmu

Pada dimensi ini menunjukkan kepada seberapa tingkat pengetahuan dan pemahaman muslim dari agamanya sebagaimana termuat dalam Al-Qur'an. Dalam dimensi ini menyangkut ilmu atau pengetahuan tentang isi Al-Qur'an, pokok-pokok ajaran yang harus dilaksanakan, hukum-hukum Islam, sejarah Islam dan sebagainya. Dimensi ini berkaitan dengan pengetahuan dan pemahaman seseorang terhadap ajaran-ajaran agamanya (Fuad Nashori, 2001: 91).

5) Dimensi Amal

Dimensi amal ini berkaitan dengan kegiatan pemeluk agama untuk merealisasikan ajaran-ajaran agama yang dianutnya dalam kehidupan sehari-hari yang berlandaskan pada etika dan spiritualitas agama (Fuad Nashori, 2001: 79). Jadi, orang yang beriman dan beramal baik akan masuk surga dan orang yang tidak beramal baik diumpamakan seperti orang yang punya ilmu tapi tidak mengamalkannya itu seperti pohon yang tidak berbuah, tidak ada manfaatnya.

b. Perlunya pembinaan keagamaan

Sejak lahir manusia telah dibekali fitrah keagamaan. Sejak ruh manusia itu berada di Lauhil Mahfudz, telah terjadi komunikasi antara Allah dan manusia, bahwa manusia mengakui Allah sebagai Tuhannya.

Keadaan fitrah bukan berarti manusia dilahirkan dalam keadaan kosong tanpa bekal apapun. Akan tetapi fitrah yang dimaksudkan di sini adalah lahir dengan bekal potensi keagamaan. Fitrah ini baru berfungsi kemudian hari melalui proses bimbingan dan latihan setelah dalam tahap kematangan. Tanda-tanda keagamaan tumbuh terjalin secara integral dengan perkembangan fungsi-fungsi kejiwaan lainnya (Jalaluddin, 2000 : 65). Selain pendapat yang berdasarkan dalil naqli di atas, muncul pula pendapat dari para psikolog mengenai fitrah keagamaan manusia ini. Ada beberapa teori mengenai pertumbuhan pada anak, antara lain :

1) Rasa ketergantungan

Teori ini dikemukakan oleh W.H. Thomas melalui *The Four Wishes*-nya ia mengemukakan, bahwa yang menjadi sumber kejiwaan agama adalah empat macam keinginan dasar yang ada dalam jiwa manusia, yaitu keinginan untuk keselamatan (*security*), keinginan untuk mendapat penghargaan (*recognition*), keinginan untuk ditanggapi (*respon*) dan keinginan akan pengalaman baru (*new experience*) (Jalaluddin, 2000 : 62). Berdasarkan kenyataan dan kerja sama dari keempat keinginan itu, maka bayi sejak dilahirkan hidup dalam ketergantungan. Melalui pengalaman-

pengalaman yang diterimanya dari lingkungan kemudian terbentuklah keagamaan pada diri anak.

2) Instrinsik keagamaan

Menurut Woodworth, bayi yang dilahirkan telah memiliki instink, di antaranya adalah instink keagamaan. Dan beberapa fungsi kejiwaan yang menopang kematangan berfungsinya instink itu belum sempurna (Jalaluddin, 2000 : 66).

Fitrah keagamaan ini selanjutnya akan berkembang melalui beberapa fase. Dalam bukunya *The Development of Religion on Children*, Ernest Hirsman menuliskan bahwa perkembangan agama pada anak melalui tiga tingkatan, yaitu :

1) The fairy tale stage (tingkat dongeng)

Tingkat ini dimulai sejak anak berusia 3-6 tahun. Pada tingkat ini konsep mengenai Tuhan banyak dipengaruhi oleh fantasi dan emosi. Pada tingkat ini akan menghayati konsep ke-Tuhanan sesuai dengan tingkat perkembangan intelektualnya. Kehidupan pada masa ini masih dipengaruhi kehidupan fantasi hingga dalam menanggapi agama pun anak masih menggunakan konsep fantastis yang diliputi oleh dongeng yang kurang masuk akal. Pada fase ini diperlukan pembinaan keagamaan dalam hal ini fantasi anak tentang Tuhan.

2) The realistic stage (tingkat kenyataan)

Fase ini dimulai sejak anak usia SD sampai pada masa adolesen. Pada masa ini ide ke-Tuhanan anak sudah mencerminkan konsep-konsep yang berdasarkan pada realitas. Konsep ini timbul melalui lembaga-lembaga keagamaan dan pengajaran agama dari orang dewasa. Pada masa ini keagamaan pada anak didasarkan pada dorongan emosional, hingga mereka dapat melahirkan konsep Tuhan yang formalitas. Atas dasar hal di atas, maka pada masa ini anak-anak tertarik dan senang pada lembaga keagamaan yang mereka lihat (Jalaluddin, 2000 : 67). Pada tingkat ini anak diperlukan pembinaan untuk mengikuti kegiatan keagamaan di lembaga-lembaga keagamaan.

3) The individual stage (tingkat individu)

Pada tingkat ini anak akan memiliki tingkat kepekaan tertinggi sejalan dengan perkembangan usia mereka. Konsep keagamaan yang individualitas ini terbagi atas tiga golongan, yaitu: konsep ke-Tuhanan yang konvensional dan konservatif dengan dipengaruhi sebagian kecil fantasi. Hal tersebut disebabkan oleh pengaruh luar.

- a) Konsep ke-Tuhanan yang lebih murni yang dinyatakan dalam pandangan yang bersifat personal (perorangan).
- b) Konsep ke-Tuhanan yang bersifat humanistik. Agama telah menjadi etos humanis pada mereka yang telah menghayati ajaran agama. Perubahan ini setiap tingkatan dipengaruhi oleh faktor intern yaitu

perkembangan usia dan faktor ekstern berupa pengaruh luar yang dialaminya (Jalaluddin, 2000 : 96).

Adanya perbedaan konsep keagamaan antar individu menyebabkan perlunya pembinaan keagamaan pada tiap-tiap anak dengan cara yang berbeda berdasarkan faktor intern dan faktor ekstern yang mempengaruhi keagamaan anak.

Selain itu sifat keagamaan pada anak juga berbeda-beda. Sesuai yang mereka miliki, maka sifat agama pada anak tumbuh mengikuti pola *Ideas Concept on Outhority*. Ide pada anak hampir sepenuhnya *autoritarius*, maksudnya konsep keagamaan pada diri mereka dipengaruhi oleh faktor dari luar diri mereka. Orang tua mempunyai pengaruh terhadap anak sesuai dengan eksplorasi yang 18 mereka miliki. Dengan demikian ketaatan dalam hal beragama merupakan kebiasaan yang menjadi milik mereka yang mereka pelajari dari para orang tua. Menurut Jalaluddin (2000 : 68) bentuk dan sifat agama pada diri anak dibagi atas :

1) Unreflektive (tidak mendalam)

Dalam penelitian Machion tentang sejumlah konsep keTuhanan pada anak 73 % mereka beranggapan bahwa Tuhan itu seperti manusia. Anggapan mereka terhadap ajaran agama dapat saja mereka terima tanpa kritik. Kebenaran yang mereka terima tidak begitu mendalam dan mereka begitu puas meskipun dengan keterangan yang kurang masuk akal.

2) Egosentris

Anak memiliki kesadaran akan diri sendiri sejak tahun pertama usia perkembangannya dan akan berkembang dengan dengan penambahan pengalamannya. Apabila kesadaran diri itu mulai subur pada diri anak, maka akan tumbuh keraguan pada egonya. Sehubungan dengan itu maka dalam masalah keagamaan anak telah menonjolkan kepentingan dirinya dan telah menuntut konsep keagamaan yang mereka pandang dari kesenangan pribadinya. Seorang anak yang kurang kasih sayang dan selalu mendapat tekanan akan bersifat kekanak-kanakan dan memiliki sifat ego yang rendah. Hal ini akan mengganggu pertumbuhan keagamaan.

3) Anthromorphis

Pada umumnya konsep tentang Tuhan pada anak berasal dari pengalamannya sewaktu berhubungan dengan orang lain. Namun suatu kenyataan bahwa konsep ke-Tuhanan mereka jelas menggambarkan aspek-aspek kemanusiaan. Konsep keTuhanan yang demikian itu mereka bentuk sendiri berdasarkan fantasi masing-masing.

4) Verbalis dan Ritualis

Kehidupan agama anak-anak sebagian besar tumbuh mula-mula secara verbal, seperti menghafal kalimat-kalimat keagamaan. Selain itu juga pengalaman menurut tuntutan yang diajarkan pada mereka. Kedua ini berpengaruh pada kehidupan keagamaan anak di usia dewasanya, latihan-

latihan yang bersifat verbalis dan upacara keagamaan yang bersifat ritualis merupakan alas yang berarti dalam hidup mereka kelak.

5) Imitatif Tindak

Keagamaan pada anak dasarnya diperoleh dengan meniru. Berdoa dan shalat misalnya, mereka melakukannya dengan meniru orang disekitarnya, baik berupa pembiasaan atau pengajaran yang intensif. Meskipun anak mendapat ajaran agama tidak berdasarkan dan tidak semasa kecil semata, namun pendidikan keagamaan (religious paedagogis) sangat mempengaruhi terwujudnya tingkah laku keagamaan (religious behavior) melalui sifat meniru tersebut.

6) Rasa Heran

Rasa heran dan kagum merupakan tanda dan sifat keagamaan yang terakhir pada anak. Rasa kagum ini akan menjadikan mereka untuk tertarik pada agamanya serta mempelajarinya (Jalaluddin, 1996 : 71).

2. Remaja

a. Pengertian remaja

Menurut Yusuf (2000) menyatakan bahwa remaja adalah masa perkembangan sikap tergantung (dependence) terhadap orang tua kearah kemandirian (independen), minat-minat seksual, perenungan diri, dan perhatian terhadap nilai-nilai etika dan esktetika dan isu moral.

Masa remaja ini meliputi remaja awal (12-15 Tahun), remake madya (16-18 Tahun), dan remaja akhir (19-24 Tahun). Menurut Hurlock (2010) juga

memaparkan bahwa kata remaja berasal dari bahasa latin “adolescere” yang artinya tumbuh atau tumbuh menjadi dewasa. Masa remaja juga sering disebut sebagai masa dimana seseorang menjalani proses terjadi pertumbuhan dan perkembangan yang sangat nampak dalam berbagai aspek dari anak-anak menuju dewasa.

Batasan usia remaja sangat bervariasi, menurut definisi Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) dalam (Sarlito, 2015) batasan usia remaja adalah mereka yang berusia 10 sampai 19 Tahun. Remaja adalah suatu masa dimana:

- 1) Individu berkembang dari saat pertama kali menunjukkan tandatanda seksual sekundernya sampai mencapai kematangan seksual
- 2) Individu mengalami perkembangan psikologi dan pola identifikasi dari kanak-kanak menjadi dewasa;
- 3) Terjadi peralihan dari ketergantungan sosial-ekonomi yang penuh kepada keadaan yang relative lebih mandiri.

Masih menurut pendapat (Sarlito, 2015) bahwa remaja adalah sebagai periode transisi antara masa kanak-kanak ke masa dewasa atau masa usia belasan tahun atau jika seorang bertingkah laku tertentu seperti susah diatur, mudah terangsang perasaannya, dan sebagainya.

Menurut Pratiwi (2010) remaja adalah suatu masa dimana individu berkembang dari saat pertama kali ia menunjukkan tanda-tanda seksual sekundernya sampai saat ia mencapai titik kematangan seksual. Menurut Hurlock (2010) masa remaja disebut juga sebagai masa perubahan yang

meliputi perubahan dalam sikap dan perubahan dalam fisik. Sedangkan menurut pendapat Ancok & Fuad (2011) yang menyatakan bahwa pada masa remaja mengalami banyak perubahan baik secara emosi, tubuh, minat, pola perilaku, dan juga penuh dengan masalah-masalah pada masa remaja.

Berdasarkan pemaparan dari definisi remaja di atas dapat ditarik kesimpulan bahwasannya remaja adalah suatu tahap peralihan dari masa kanak-kanak menuju masa dewasa yang ditandai dengan beberapa perubahan pada aspek fisik, psikis, maupun sosial.

b. Perkembangan masa remaja

Menurut Yusuf (2000) perkembangan masa remaja terbagi atas lima perkembangan yaitu:

1) Perkembangan fisik

Masalah penting yang sedang dihadapi oleh remaja cukup banyak dan yang paling kelihatan adalah pertumbuhan jasmani cepat. Badannya berubah dari kanak-kanak menjadi dewasa dalam masa empat tahun (13-16 Tahun). Perubahan tubuhnya tidak serentak dan terkadang tidak seimbang, sehingga terjadi ketidak serasian tulang.

2) Perkembangan kognitif

Pada perkembangan kognitif masa remaja telah mencapai tahap operasi formal (operasi = kegiatan-kegiatan mental tentang berbagai gagasan). Remaja secara mental telah dapat berfikir logis tentang berbagai gagasan yang abstrak. Dengan kata lain berfikir operasi formal lebih

bersifat hipotesis dan abstrak, serta sistematis dan ilmiah dalam memecahkan masalah daripada berfikir konkrit.

Proses pertumbuhan otak mencapai kesempurnaannya dari mulai usia 12-20 Tahun. Pada usia 16 Tahun berat otak sudah menyaingi orang dewasa. Sistem syaraf yang memproses informasi berkembang secara cepat. Pada masa remaja terjadi reorganisasi lingkaran syaraf *Lobe frontal* terus berkembang sampai pada usia 20 Tahun atau lebih. Perkembangan *Lobe frontal* ini sangat berpengaruh terhadap perkembangan intelektual remaja, seperti usia 12 Tahun, walaupun secara intelektual remaja itu termasuk anak berbakat atau pintar, namun belum bijaksana. Dalam artian remaja tersebut mampu memecahkan masalah secara benar, tetapi tidak seterampil remaja yang lebih tua usianya yang menunjukkan wawasan atau perspektif yang lebih luas terhadap masalahnya tersebut.

3) Perkembangan Emosi

Masa remaja merupakan puncak emosionalitas yaitu perkembangan emosi yang tinggi. Pertumbuhan fisik, terutama organ-organ seksual mempengaruhi berkembangnya emosi atau perasaan-perasaan dan dorongan-dorongan baru yang dialami sebelumnya, seperti perasaan cinta, rindu dan keinginan untuk berkenalan lebih dalam dengan lawan jenis. Pada usia remaja awal perkembangan emosinya menunjukkan sikap yang sensitive dan reaksi sangat kuat terhadap berbagai peristiwa atau situasi sosial, emosinya bersifat negatif dan temperamental.

Proses pencapaian kematangan emosional sangat dipengaruhi oleh kondisi sosio-emosional lingkungannya, terutama lingkungan keluarga dan kelompok teman sebaya. Apalagi lingkungan tersebut cukup kondusif dalam arti kondisinya diwarnai oleh hubungan yang harmonis, saling mempercayai, saling menghargai, dan penuh tanggung jawab maka remaja cenderung dapat mencapai kematangan emosionalnya. Sebaliknya apabila kurang dipersiapkan untuk memahami peran-perannya dan kurang mendapat perhatian dan kasih sayang dari orang tua dan pengakuan dari teman sebaya, mereka cenderung akan mengalami kecemasan, perasaan tertekan atau ketidaknyamanan emosional.

4) Perkembangan moral

Melalui pengalaman atau berinteraksi sosial dengan orang tua, guru, teman sebaya atau orang dewasa lainnya, tingkat moralitas remaja sudah lebih matang jika dibandingkan dengan usia anak. Mereka sudah lebih mengenal tentang nilai-nilai moral atau konsep-konsep moralitas, seperti kejujuran, keadilan, kesopanan, dan kedisiplinan. Pada masa ini muncul dorongan untuk melakukan perbuatan-perbuatan yang dapat dinilai baik oleh orang lain. Remaja berperilaku bukan hanya untuk memenuhi kepuasan fisiknya, tetapi psikologis (rasa puas dengan adanya penerimaan dan penilaian positif dari orang lain tentang perbuatannya).

5) Perkembangan kesadaran beragama

Pada masa ini terjadi perubahan jasmani yang cepat sehingga memungkinkan terjadinya kegoncangan emosi, kecemasan dan kekhawatiran. Bahkan kepercayaan agama yang telah tumbuh pada umur sebelumnya mungkin pula mengalami kegoncangan. Kepercayaan kepada Tuhan kadang-kadang sangat kuat, akan tetapi terkadang menjadi berkurang yang terlihat pada cara ibadahnya yang terkadang rajin dan terkadang malas. Penghayataan rohaninya cenderung skeptik (was-was) sehingga muncul keengganan dan kemalasan untuk melakukan berbagai kegiatan ritual (seperti ibadah shalat) yang selama ini dilakukannya dengan penuh kepatuhan.

Hal tersebut disebabkan oleh matangnya organ seks, sikap independen yaitu keinginan untuk bebas tidak terikat oleh norma-norma keluarga, perkembangan budaya dalam masyarakat yang kurang memperdulikan agama, kurangnya bimbingan keagamaan dalam keluarga serta berteman dengan kelompok teman sebaya yang kurang menghargai nilai-nilai agama, maka kondisi tersebut akan menjadi pemicu berkembangnya sikap dan perilaku remaja yang kurang baik atau asusila.

3. Stres

a. Pengertian stres

Stres dialami oleh setiap orang, tidak mengenal jenis kelamin, usia, kedudukan, jabatan atau status social ekonomi. Stres bisa dialami oleh bayi, anak-anak, remaja maupun orang dewasa. Stres merupakan istilah yang berasal dari bahasa latin "*singere*" yang berarti "keras" (*stricus*). Istilah ini mengalami perubahan seiring dengan perkembangan penelaahan yang berlanjut dari waktu ke waktu dari *straise*, *strest*, *stresce*, dan *stress* (Yosep, 2007). Menurut Lumsden (dalam Lazarus, 2006), kata stress pertama kali digunakan pada sebuah pengertian nonteknik pada abad 14 yang berarti penderitaan, kesulitan, kesengsaraan, atau kemalangan.

Wangsa (2010) menyatakan, bahwa stres merupakan kondisi dimana individu mempersepsikan adanya kesenjangan antara tuntutan fisiologis maupun psikologis dari lingkungan dengan sumber daya yang dimiliki individu untuk memenuhi tuntutan tersebut. Selanjutnya, Hardjana (2002) memberikan definisi bahwa stres adalah keadaan atau kondisi yang tercipta bila interaksi antar individu yang mengalami stres dan hal yang dianggap mendatangkan stres membuat individu yang bersangkutan melihat ketidaksepadanan, baik secara nyata maupun tidak nyata, antara keadaan atau kondisi dan sistem sumber daya biologis, psikologis, dan sosial yang terdapat dalam diri seseorang.

Menurut Palmer, dkk (2007), stres terjadi ketika tekanan dirasa melebihi kemampuan seseorang untuk mengatasinya. Dampak negatif yang muncul dari hal yang dianggap mendatangkan stres menuntut sumber daya individu yang terkena stres untuk mengatasi stres tersebut. Namun, sumber daya tersebut tidak selalu mampu mengatasi stres. Individu yang melihat ketidakcocokan, ketidakseimbangan, atau ketidaksepadanan antar tuntutan dengan sumber daya biologis, psikologis dan sosial, maka individu tersebut mengalami stres.

Dari beberapa pengertian di atas dapat diketahui, bahwa stres adalah keadaan internal yang dapat diakibatkan oleh tuntutan fisik dari tubuh atau kondisi lingkungan dan sosial yang dinilai potensial membahayakan, tidak terkendali atau melebihi kemampuan individu untuk mengatasinya, sehingga individu merasakan suatu kondisi ketegangan dalam diri.

b. Sumber stres

Sebagai bagian dari pengalaman hidup, stres merupakan hal yang rumit dan kompleks. Oleh karena itu, stres dapat dilihat dari sudut pandang yang berbeda dari sumber datangnya stres. Sebelum membahas sumber-sumber stres, perlu diketahui mengenai unsur-unsur stres. Menurut Hardjana (2002), dalam stres terdapat tiga hal yang saling berkait yang merupakan unsur-unsur stres, yaitu: hal, peristiwa, orang, keadaan yang menjadi sumber stres atau penyebab stres, orang yang mengalami stres, dan hubungan antara orang yang mengalami stres dengan hal yang menjadi penyebab stres beserta segala

yang berkaitan dengan hal tersebut. Sumber stres menurut Hardjana (2002) dapat digolongkan dalam bentuk:

a. Krisis

Perubahan atau peristiwa yang timbul mendadak dan menggoncangkan keseimbangan seseorang diluar jangkauan penyesuaian sehari-hari dapat merangsang stresor. Misalnya krisis dibidang usaha, hubungan keluarga dan sebagainya.

b. Frustrasi

Kegagalan dalam usaha pemuasan kebutuhan-kebutuhan atau dorongan naluri, sehingga timbul kekecewaan. Frustrasi timbul bila niat atau usaha seseorang terhalang oleh rintangan-rintangan yang menghambat kemajuan suatu cita-cita baik yang berasal dari dalam diri sendiri atau dari luar.

c. Konflik

Pertentangan antara dua keinginan atau dorongan yaitu antara kekuatan dorongan naluri dan kekuatan yang mengendalikan dorongan-dorongan naluri tersebut.

d. Tekanan

Stres dapat ditimbulkan oleh tekanan yang berhubungan dengan tanggung jawab yang besar yang harus ditanggung seseorang.

c. Gejala stres

Gejala stres berbeda pada setiap orang karena pengalaman stres bersifat pribadi. Mengenai gejala tersebut, para ahli memberikan beberapa penjelasan. Berikut gejala stres menurut Hardjana (2002):

a. Gejala Fisik

Gejala stres secara fisik, meliputi: sakit kepala, pusing, dan pening; tidur tidak teratur, insomnia (sulit tidur), tidur melantur, bangun terlalu awal, sakit punggung terutama dibagian bawah, diare dan radang usus besar, sulit buang air besar, sembelit, gatal-gatal pada kulit, urat tegang-tegang terutama pada leher dan bahu, terganggu pencernaannya, bisulan, tekanan darah tinggi atau serangan jantung, berkeringat banyak, tidak berselera makan, lelah atau kehilangan energi, dan bertambah banyak melakukan kekeliruan atau kesalahan dalam mengerjakan sesuatu.

b. Gejala Emosional

Gejala emosional tersebut antara lain: gelisah atau cemas; sedih, depresi, mudah menangis; merana jiwa dan hati, suasana hati berubahubah cepat; mudah panas dan marah; terlalu peka dan mudah tersinggung; marah-marah; mudah menyerang dan bermusuhan dengan orang lain; dan merasa sudah tidak ada harapan sama sekali (*burn out*).

c. Gejala Kognitif

Gejala kognitif ini misalnya: sulit berkonsentrasi atau memusatkan pikiran sulit membuat keputusan; mudah terlupa; pikiran kacau; daya ingat

menurun; sering melamun; pikiran dipenuhi oleh satu pikiran saja; kehilangan rasa humor yang sehat; produktivitas atau prestasi menurun; mutu kerja rendah; dan bertambah jumlah kekeliruan yang dibuat.

Wangsa (2010) mengemukakan gejala-gejala stres yang mencakup aspek kognitif, emosional, dan fisik. Hal-hal tersebut meliputi kelelahan, kehilangan atau meningkatnya nafsu makan, sakit kepala, sering menangis, sulit tidur, dan tidur berlebihan. Melepaskan diri dari alkohol, narkoba, atau perilaku kompulsif lainnya merupakan indikasi-indikasi dari gejala stres. Perasaan was-was, frustrasi, atau kelesuan, dapat muncul bersamaan dengan stres.

d. Mengelola stres di masa pandemi Covid-19

Sebelum mengelola stres perlu diketahui terlebih dahulu gejala-gejala stres pada masa pandemi *Covid-19*. Di antara tanda-tandanya antara lain:

1. Memiliki rasa khawatir atau takut yang berlebihan sehingga berpikir yang tidak rasional
2. Memiliki pikiran negatif terhadap orang yang memiliki tanda-tanda penderita
3. Mencari berita mengenai *Covid-19* yang berlebihan sehingga tidak dapat memilah berita yang akurat dan dapat memunculkan kecemasan yang membuat seseorang mengalami sulit tidur.
4. Sakit kepala, serta sakit fisik lainnya.

Berikut langkah-langkah yang ditawarkan dalam mengelola stres:

1. Mengenali Penyebab Stress di Masa *Pandemi Covid-19*

Di saat pandemi ini yang menjadi sumber stres (*stressor*) adalah berita mengenai *Covid-19* dan pembatasan sosial yang dilakukan oleh pemerintah. Oleh sebab itu masyarakat dituntut untuk bijak dalam membaca berita. Harus dari sumber yang valid karena sering kali berita *hoax* yang ada. Informasi yang ada harus dipilih dan dipilah. Mencari informasi dari sumber yang terpercaya, adalah salah satu solusi, tidak gampang percaya berita-berita yang mengakibatkan semakin cemas, khawatir dan gelisah. Karena mempercayai berita yang membuat kecemasan, kekhawatiran dan kegelisahan menjadi salah satu pemicu stress. Dalam mengelola *stres* perlu diketahui faktor penyebab *stres*. Dalam buku Kesehatan Mental karya Prof Dr. Zakiah Daradjat (2003) disebutkan ada 3 hal yang menyebabkan kondisi tidak stress seseorang, yaitu:

a. Frustrasi

Yang dimaksud dengan frustrasi yaitu kenyataan yang ada tidak sesuai dengan harapan yang diinginkan. Kondisi demikian sangat mungkin dialami oleh siswa/mahasiswa. Dalam kondisi pandemi *Covid-19* semua serba terbatas. Hampir seluruh proses belajar mengajar dilakukan secara daring (*online*). Bagi siswa/mahasiswa yang mempunyai fasilitas untuk dapat mengakses PBM secara online tidak ada masalah. Akan tetapi faktanya tidak seluruh wilayah di bumi

Nusantara ini dapat mengakses fasilitas berbasis IT tersebut. Anak akan stres, karena apa yang terjadi tidak sesuai dengan harapan. Tidak ada alat komunikasi (HP) dan paket data atau jaringan internet yang bagus dapat menjadi penyebab tidak lancarnya proses belajar mengajar, sehingga harapan siswa/mahasiswa tidak sesuai dengan kenyataan. Frustrasi bisa juga dialami oleh mahasiswa yang mengerjakan tugas akhir. Kondisi *covid-19* mengharuskan *social distancing*, sehingga penelitian yang harusnya bisa dilakukan harus ditunda atau harus ganti topik penelitian. Sosial distancing juga dapat memicu frustrasi para pekerja atau pengusaha. Harapan akan mendapatkan pemasukan atau keuntungan, malah merugi. Bahkan dalam beberapa kasus terjadi proses PHK, yang sangat mungkin akan menimbulkan frustrasi seseorang. Kondisi tersebut dapat terjadi dalam keluarga, sehingga memicu stress dalam keluarga.

b. Konflik

Adanya pertentangan antara dua kepentingan atau lebih dapat membuat orang mengalami kecemasan. Sebagai contoh bagi pekerja, apakah dia harus WFH (*Work From Home*) atau WFO (*Work From Office*), keduanya bisa memunculkan konflik.

c. Kecemasan

Perpaduan antara konflik dan frustrasi dapat mengakibatkan kecemasan. Kondisi inilah yang ditemukan pada beberapa kasus pemicu stress. Sebagai contoh adanya deadline tugas yang harus diselesaikan

membuat siswa/mahasiswa merasa tertekan dalam menghadapi kesehariannya yang akan berakibat timbulnya stres.

2. Mengendalikan Stres

Tekanan yang dihadapi seseorang tidak hanya menimbulkan stress yang negatif (*distress*), akan tetapi bisa juga menjadi stress yang positif (*eustres*). Butuh pengendalian jiwa yang matang (dewasa) agar kondisi yang ada menjadi hal yang positif.

Stres dapat dikonseptualisasikan dari berbagai macam sudut pandang, yaitu stress sebagai stimulus, stress sebagai respons, dan stress sebagai interaksi antara individu dan lingkungan.

a. Stres sebagai '*stimulus*'

Pendekatan ini menitikberatkan pada lingkungan dan menggambarkan stres sebagai suatu *stimulus* dengan keseluruhan perlawanan perilaku *coping*. Kondisi pandemi *covid-19* menjadi *stimulus* seseorang mengalami stress. Akan tetapi tidak sedikit dijumpai kondisi tersebut sebagai titik awal yang mendorong untuk berpikir kritis, logis dan realistis, sehingga muncul ide-ide cemerlang dan menciptakan karya-karya inovasi.

b. Stres sebagai '*respons*'

Pendekatan ini memfokuskan pada reaksi seseorang terhadap *stressor* dan menggambarkan stres sebagai suatu respons (atau stres sebagai variabel tertentu). Kondisi pandemi *covid-19* ini direspons

dengan positif oleh sebagian orang. Dalam dunia pendidikan, misalnya, muncul sebagian model pembelajaran dengan menggunakan media online. Guru dan siswa “dipaksa” menjadi melek IT dan memanfaatkan media online untuk belajar.

c. Stres sebagai interaksi antara individu dengan lingkungan.

Pendekatan ini menggambarkan stres sebagai suatu proses yang meliputi stresor dan strain dengan menambahkan dimensi hubungan antara individu dengan lingkungan. Interaksi antara manusia dengan lingkungan yang saling mempengaruhi disebut sebagai hubungan transaksional. Di dalam proses hubungan ini termasuk juga proses penyesuaian. Kemampuan adaptasi menjadi prasyarat untuk bertahan di masa pandemi *covid-19*. Daya tahan masyarakat Indonesia kuat, karena dibarengi dengan keyakinan agama yang kuat. Kondisi *covid-19* dapat dimaknai positif sebagai ujian dari Tuhan untuk meningkatkan kualitas kemanusiaan. Stress bukan hanya suatu stimulus atau sebuah respons saja, tetapi juga suatu proses di mana seseorang aktif mempengaruhi *stressor* melalui strategi-strategi perilaku, kognitif dan emosional. Di sinilah pentingnya mengelola stress, tidak menjadi *distress* akan tetapi menjadi *eustress*.

3. Mengatasi stres (*stress coping*)

Stres dapat mempengaruhi kondisi fisik, mental dan emosi seseorang. Maka dari itu penting bagi setiap orang untuk memiliki

pengetahuan dan kemampuan. Dengan memahami teori dan konsep stress, seseorang dapat memiliki kuasa penuh dalam mengontrol diri dan emosinya sehingga ia dapat mengoptimalkan kemampuan dan kekuatan yang dimilikinya. (In The Know:2014) Yang perlu ditekankan juga dalam mengatasi stress ialah bahwa kita tidak memiliki kendali terkait penyebab stress, tetapi kita mampu mengontrol bagaimana kita bereaksi terhadap stress tersebut. (U.S. Department of Veteran Affairs,: 2014)

Menurut Lazzarus dan Folkman, *coping stress* merupakan suatu proses di mana individu mencoba untuk mengelola jarak yang ada antara tuntutan-tuntutan (baik itu tuntutan yang berasal dari individu maupun tuntutan yang berasal dari lingkungan) dengan sumber-sumber daya yang mereka gunakan dalam menghadapi situasi penuh tekanan. Secara umum, stress dapat diatasi dengan melakukan transaksi dengan lingkungan di mana hubungan transaksi ini merupakan suatu proses yang dinamis. (Lazarus & Folkman:1984)., Terdapat dua macam fungsi *coping stress*, yaitu:

a. *Emotion-focused coping*

Digunakan untuk mengatur respons emosional terhadap stress. Pengaturan ini melalui perilaku individu, seperti penggunaan obat penenang, bagaimana meniadakan fakta-fakta yang tidak menyenangkan, melalui strategi kognitif. Bila individu tidak mampu mengubah kondisi yang *stressful*, individu akan cenderung untuk mengatur emosinya.

b. Problem-focused coping

Untuk mengurangi stressor, individu akan mengatasi dengan mempelajari cara-cara atau keterampilan-keterampilan yang baru. Individu akan cenderung menggunakan strategi ini bila dirinya yakin akan dapat mengubah situasi. Metode atau fungsi masalah ini lebih sering digunakan oleh orang dewasa.

B. Hasil Penelitian yang Relevan

1. Berdasarkan telaah dan kajian penulis menemukan penelitian yang berkaitan. Penelitian tersebut dengan judul Pengaruh Pembinaan Keagamaan terhadap Perilaku Keagamaan Anak Asuh di Panti Asuhan Permata Hati Desa Kebumen Kec. Banyubiru Kab. Semarang oleh Winda Iriani Puspita Rini. Perbedaan dengan peneliti adalah skripsi diatas membahas tentang pembinaan keagamaan anak asuh, Untuk mengetahui perilaku keagamaan anak asuh dan untuk mengetahui 36 pengaruh antara pembinaan keagamaan dengan perilaku keagamaan anak asuh di Panti Asuhan Permata Hati Desa Kebumen Kec. Banyubiru Kab. Semarang Tahun 2015 Sedangkan peneliti membahas pembinaan keagamaan untuk mengurangi stres pada remaja akibat PJJ dimasa pandemic covid-19.
2. Penelitian ketiga ditulis oleh Muhammad A'bid dengan judul Strategi Pembinaan Keagamaan Pada Narapidana Muslim Di Lapas Kelas II B Tulungagung. Tujuan dari penelitian ini adalah 1) untuk mengetahui strategi pembinaan keagamaan

pada narapidanan muslim di lapas kelas II b Tulungagung. 2) untuk mengetahui tahap pelaksanaan kegiatan pembinaan keagamaan di lapas kelas II b Tulungagung. 3) untuk mengetahui bentuk-bentuk kegiatan pembinaan keagamaan pada narapidana muslim yang diberikan di lapas kelas II b Tulungagung. Perbedaan peneliti dengan penelitian diatas adalah penelitian diatas membahas pembinaan keagamaan di lapas sedangkan peneliti membahas pembinaan keagamaan untuk mengurangi stres pada remaja dimasa pandemic akibat PJJ.

4. Penelitian yang keempat ditulis oleh Rusmini dengan judul Pembinaan Keagamaan Anak Dalam Keluarga Di Desa Hampalit Kecamatan Katingan Hilir Kabupaten Katingan. Tujuan dalam penelitian ini adalah : (1) Untuk mengetahui tujuan pembinaan keagamaan anak dalam keluarga; (2) Untuk mengetahui materi yang diberikan orang tua dalam pembinaan keagamaan anak dalam keluarga; (3) Untuk mengetahui metode yang digunakan orang tua dalam pembinaan keagamaan anak dalam keluarga. Perbedaan penelitian diatas dan peneliti adalah penelitian diatas membahas tentang pembinaan keagamaan dalam keluarga sedangkan peneliti membahas tentang pembinaan keagamaan untuk mengurangi stres pada remaja akibat PJJ dimasa pandemic covid-19.
5. Penelitian yang kelima ditulis oleh Ghufroon Bahtiar yang berjudul Pembinaan remaja Islam dalam Meningkatkan Akhlak Melalui Kajian Sabtu Malam di Dusun Ngipiksari Hargobinangun Pakem Sleman. Yang bertujuan untuk mengetahui bagaimana Pembinaan Remaja Islam dalam Meningkatkan Akhlak

Melalui Kajian Sabtu Malam di Dusun Ngipiksari Hargobinangun Pakem Sleman. Perbedaan penelitian diatas dan peneliti adalah penelitian diatas membahas tentang pembinaan keagamaan untuk meningkatkan akhlak sedangkan peneliti membahas tentang pembinaan keagamaan untuk mengurangi stres pada remaja akibat PJJ dimasa pandemic covid-19.

C. Kerangka Berfikir

Sejak kasus pertama *Coronavirus Disease* 2019 (Covid-19) diumumkan oleh Presiden Joko Widodo pada awal Maret 2020 yang lalu, Indonesia kemudian dihadapkan pada masa pandemi. Banyak sektor kehidupan yang lumpuh, termasuk bidang pendidikan. Negara berkewajiban mencari solusi demi keberlangsungan pendidikan agar proses pembelajaran tidak terhenti.

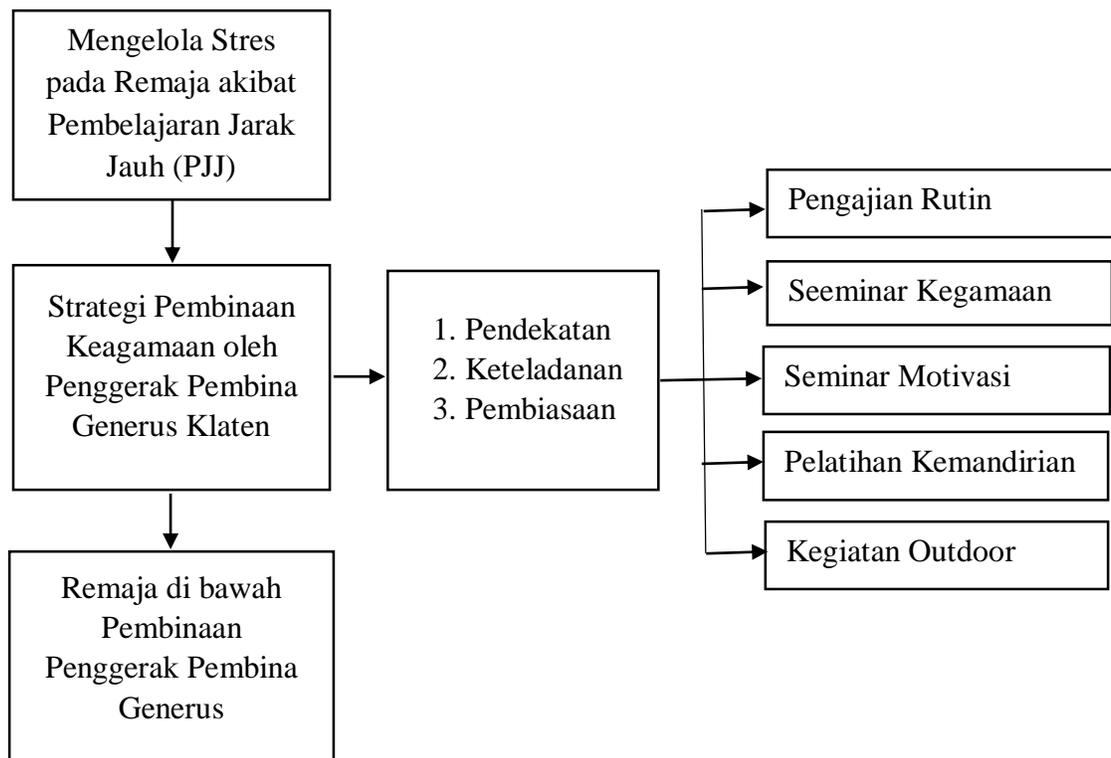
Mulai Senin, 16 Maret 2020 hingga bulan Oktober 2021, kegiatan belajar mengajar tidak lagi berlangsung dengan tatap muka di sekolah melainkan dengan Pembelajaran Jarak Jauh (PJJ). Peserta didik belajar dari rumah dengan bimbingan dari guru dan orang tua.

Dampak dari pembelajaran online (daring) tersebut banyak remaja mengalami kesulitan dalam belajar karena cenderung menekankan pada pengerjaan soal sehingga tidak sedikit dari mereka yang akhirnya menjadi bosan untuk mengikuti pembelajaran online (daring). Tetapi tidak sedikit pula remaja yang merasa senang dengan adanya pembelajaran online (daring) ini. Karena mereka merasa lebih bebas saat belajar dari rumah. Bukan hanya remaja tetapi para orang

tua juga banyak yang merasakan dampak dari pembelajaran *online (daring)* tadi. Proses pembelajaran online (*daring*) menuntut para orang tua untuk menjadi guru bagi anak-anaknya sehingga banyak orang tua yang mengalami kesulitan karena harus membagi waktu antara bekerja dan mendampingi anak-anaknya dalam proses pembelajaran jarak jauh (PJJ) mempelajari pelajaran-pelajaran anaknya.

Untuk mengelola stres, Komunitas Penggerak Pembina Generus memiliki strategi pembinaan keagamaan untuk mengatasi permasalahan tersebut. Strategi yang dilakukan antara lain, pengajian rutin, seminar motivasi, seminar keagamaan, pelatihan kemandirian, dan lain-lain. Strategi ini diharapkan mampu mengurangi kegiatan remaja yang tidak bermanfaat dan mengisi waktu mereka dengan kegiatan positif.

Gambar 1



BAB III

METODE PENELITIAN

A. Jenis Penelitian

Jenis penelitian ini adalah penelitian kualitatif. Bertujuan mendeskripsikan apa-apa yang saat ini berlaku. Data yang akan diperoleh hanya berupa kata-kata lisan mencakup catatan laporan, gambar dan bukan berupa angka-angka (Moleong, 2014). Peneliti mengumpulkan dan menganalisis data berupa kata-kata dari subjek (lisan maupun tulisan) dan perbuatanperbuatannya.

Dalam penelitian ini digunakan penelitian deskriptif kualitatif, karena permasalahan yang dibahas dalam penelitian ini tidak berhubungan dengan angka-angka, akan tetapi menyangkut pendeskripsian, penguraian dan penggambaran suatu masalah yang terjadi. Jenis penelitian ini termasuk penelitian rinci mengenai suatu objek tertentu dan dalam jangka waktu yang ditentukan. Data yang akan didapatkan peneliti berupa hasil wawancara, foto saat proses wawancara dan proses berlangsungnya kegiatan konseling. Aktifitas yang dilakukan oleh subjek akan diamati oleh peneliti.

B. Tempat dan Waktu Penelitian

Tempat atau lokasi penelitian adalah tempat dimana peneliti melakukan proses penelitian yaitu di Komunitas Penggerak Pembina Generus Klaten. Waktu penelitian dilaksanakan selama bulan Agustus 2021. Penulis mengambil tempat penelitian dengan pertimbangan sebagai berikut:

1. Adanya permasalahan remaja yang ditangani oleh Penggerak Pembina Generus.
2. Peneliti masih bisa melakukan penelitian meski pada masa pandemi covid-19.
3. Selama ini belum ada penelitian serupa. Khususnya penelitian di Komunitas Penggerak Pembina Generasi Penerus dalam menangani permasalahan remaja dimasa pandemi covid-19. Sehingga hasil penelitian ini akan mengungkapkan sesuatu yang baru dan bermanfaat bagi perkembangan ilmu pengetahuan.

C. Subjek Penelitian

Subjek penelitian merupakan sumber data yang dimintai informasi sesuai dengan masalah penelitian. Adapun yang dimaksud sumber data dalam penelitian adalah subjek dari mana data diperoleh (Arikunto, 2006). Dalam pengumpulan data peneliti menggunakan teknik purposive sampling. Sesuai dengan namanya, sampel diambil dengan maksud atau tujuan tertentu. Seseorang atau sesuatu diambil sebagai sampel karena peneliti menganggap bahwa seseorang atau sesuatu tersebut memiliki informasi yang diperlukan bagi penelitiannya. Subjek penelitian yaitu individu atau kelompok individu yang dijadikan sasaran dalam sebuah penelitian. Jumlah subjek dalam penelitian ini ada 5 yang terdiri diantaranya yaitu 3 remaja dan 2 pembina remaja di komunitas Penggerak Pembina Generus di Klaten.

D. Teknik Pengumpulan Data

Adapun teknik yang digunakan untuk mengumpulkan data dalam penelitian ini adalah observasi dan wawancara. Untuk lebih jelasnya sebagai berikut:

1. Teknik Observasi

Menurut (Bungin, 2011) mengemukakan bahwa “metode observasi merupakan metode pengumpulan data yang digunakan untuk menghimpun data penelitian dengan cara pengamatan dan pengindraan”. Mengamati suatu hal dan melakukan pencatatan secara sistematis terhadap proses yang nampak pada objek penelitian, teknik ini digunakan untuk mengamati secara langsung strategi pembinaan keagamaan untuk mengatasi permasalahan remaja oleh Penggerak Pembina Generus di Klaten.

2. Teknik Wawancara

Menurut (Moleong, 2014) “wawancara adalah percakapan dengan maksud tertentu”. Dalam penelitian ini peneliti menggunakan wawancara semi terstruktur. Jadi peneliti lebih dahulu menyiapkan pedoman wawancara, untuk subjek penelitian di komunitas Penggerak Pembina Generus di Klaten yang berjumlah 3 orang. Wawancara dilakukan secara mendalam, langsung terhadap subjek. Wawancara dilakukan agar subjek memberikan informasi sesuai yang diharapkan. Dalam penelitian kualitatif, teknik wawancara merupakan instrumen utama untuk mengungkap data. Penelitian kualitatif menghasilkan data deskriptif berupa kata-kata tertulis atau lisan dari orang-orang dan perilaku

yang dapat dialami. Kemudian dari hasil wawancara dideskripsikan dan ditafsirkan.

E. Teknik Keabsahan Data

Teknik keabsahan data dapat dilakukan dengan triangulasi data, yaitu teknik pemeriksaan keabsahan data yang memanfaatkan sesuatu yang lain di luar data itu untuk keperluan pengecekan atau sebagai pembanding terhadap data itu (Moleong, 2014). Triangulasi dengan sumber berarti membandingkan dan mengecek balik derajat kepercayaan informasi yang diperoleh melalui waktu dan alat yang berbeda. Dalam penelitian ini pengecekan validitas data dilakukan dengan cara mengecek data kepada sumber yang sama dengan teknik yang berbeda. Sebagai contoh untuk mengetahui tentang gambaran strategi pembinaan keagamaan peneliti melakukan penggalian informasi yang lebih mendalam pada subjek dengan memberikan wawancara dan observasi yang bertujuan untuk mengetahui gambaran strategi pembinaan keagamaan untuk mengatasi permasalahan remaja.

F. Teknik Analisis Data

Analisis data adalah proses mengorganisasikan dan mengurutkan data kedalam pola, kategori dan satuan uraian dasar sehingga dapat ditemukan tema dan dapat dirumuskan hipotesis kerja seperti yang disarankan oleh data (Moleong, 2014). Analisis data yang digunakan dalam penelitian ini terdiri dari tiga komponen, yaitu:

1. Reduksi Data

Merupakan proses pemilihan, pemusatan perhatian, pengabstraksian dan pentransformasian data kasar dari lapangan. Proses ini berlangsung selama penelitian dilakukan dilakukan sampai akhir penelitian.

2. Penyajian Data

Sekumpulan informasi tersusun yang memberikan kemungkinan untuk menarik kesimpulan dan pengambilan tindakan. Bentuk penyajiannya antara lain berupa teks naratif, matriks dan grafik. Tujuannya adalah untuk memudahkan membaca dan menarik kesimpulan.

3. Penarikan Kesimpulan

Penarikan kesimpulan atau verifikasi yaitu mencari arti benda-benda, mencatat keteraturan, pola-pola penjelasan atau alur sebab akibat. Dalam penelitian ini sebagian besar datanya adalah data kualitatif, data disajikan dalam bentuk kata verbal. Untuk mempermudah ke arah yang dimaksud, peneliti menggunakan tata pikir induksi dan deduksi. Disamping itu peneliti dalam menganalisa data menggunakan metode deskriptif, metode analisa data yang menggambarkan keadaan sasaran penelitian secara apa adanya, sejauh mana yang penelitian peroleh dari interview dan observasi.

BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Deskripsi Data

Penelitian yang dilakukan oleh peneliti ini menggunakan metode wawancara dan observasi langsung terhadap subjek. Pada awalnya peneliti mendapatkan sedikit informasi mengenai subjek, selanjutnya peneliti memulai untuk melakukan observasi langsung, hasil observasi yang telah didapat oleh peneliti selanjutnya digunakan untuk menyusun panduan wawancara yang berisi beberapa pertanyaan yang sekiranya dapat mengungkapkan pembahasan subjek penelitian.

Panduan wawancara yang telah disusun oleh peneliti diharapkan mampu membantu mengungkapkan beberapa hal yang dialami oleh oleh subjek. Selanjutnya dari kegiatan penelitian dikuatkan dengan adanya data dokumentasi dari prose pelaksanaan penelitian dari awal observasi, kemudian dokumentasi pelaksanaan kegiatan wawancara oleh peneliti dengan subjek. Daftar pertanyaan yang diajukan kepada subjek dapat dilihat pada lampiran. Pertanyaan yang diajukan kepada subjek pada saat wawancara dapat dikembangkan sesuai dengan kebutuhan penelitian.

1. Gambaran umum Komunitas Penggerak Pembina Generasi Klaten

Penggerak Pembina Generasi Klaten memiliki tujuan, yaitu untuk mencetak generasi penerus yang unggul. Cara untuk mencetak generasi penerus yang unggul dibutuhkan kerjasama yang baik dari berbagai pihak. Oleh karena itu, PPG yang berisi para konseptor program bekerja sama dengan yang dikenal sebagai Lima Unsur. Lima Unsur tersebut terdiri dari orang tua, mubaligh-mubalighot, pengurus, pakar pendidik dan psikologi. Kelima unsur tersebut bersama para pengurus PPG bersinergi untuk mencetak generasi unggul dengan kriteria yang dikenal dengan Tri Sukses Generasi. Tri sukses terdiri dari tiga kriteria yakni faqih & alim, berakhlaqul kharimah dan mandiri.

Alim artinya orang yang memiliki ilmu, baik ilmu agama maupun ilmu keduniaan sedangkan faqih adalah orang yang memahami ilmu dan menjalankannya sesuai dengan ilmu yang dikajinya. Kriteria ini dibangun sejak anak-anak (3-12 tahun) hingga usia remaja. Berakhlaqul kharimah, akhlaqul kharimah artinya memiliki akhlak yang baik atau berbudi luhur. Sifat ini adalah sifat ideal yang harus dimiliki oleh generasi penerus. Sebab dengan memiliki sifat yang baik maka ketentraman, keharmonisan dan keteraturan dalam kehidupan sosial akan mudah diciptakan. Hal ini dapat berdampak luas dalam kehidupan masyarakat. Mampu memahami dan mengaplikasikan cara bersikap dalam situasi dan terhadap pihak yang dihadapi. Mandiri, Mandiri adalah sikap menjalani

kehidupan dengan menggunakan dan memaksimalkan potensi yang ada di dalam diri masing-masing individu.

Visi PPG yakni menjadikan generasi penerus individu yang sukses menjawab tantangan zaman dengan memiliki keilmuan Qur'an Hadits, berkepribadian luhur dan memiliki keterampilan untuk hidup mandiri. Pemaparan visi tersebut diatas secara terperinci menggambarkan bahwa setiap individu harus memiliki keilmuan Qur'an Hadits. Al-Qur'an adalah kitab suci umat Islam yang berisi nilai dan norma, perintah dan larangan, sumber cerita para utusan Allah dan sumber hukum yang merupakan pedoman hidup ummat Islam. Al-Hadits adalah penjelasan secara aplikatif dari Firman Allah yang dijelaskan kembali dengan sabda dan tuntunan dari Rasulullah dan para sahabat-sahabat Rasulullah yang menjelaskan tentang tata cara beribadah wajib maupun sunah, cara menghukumi suatu perkara, tata cara berperilaku, penjelasan kisah yang ada didalam Al-Qur'an.

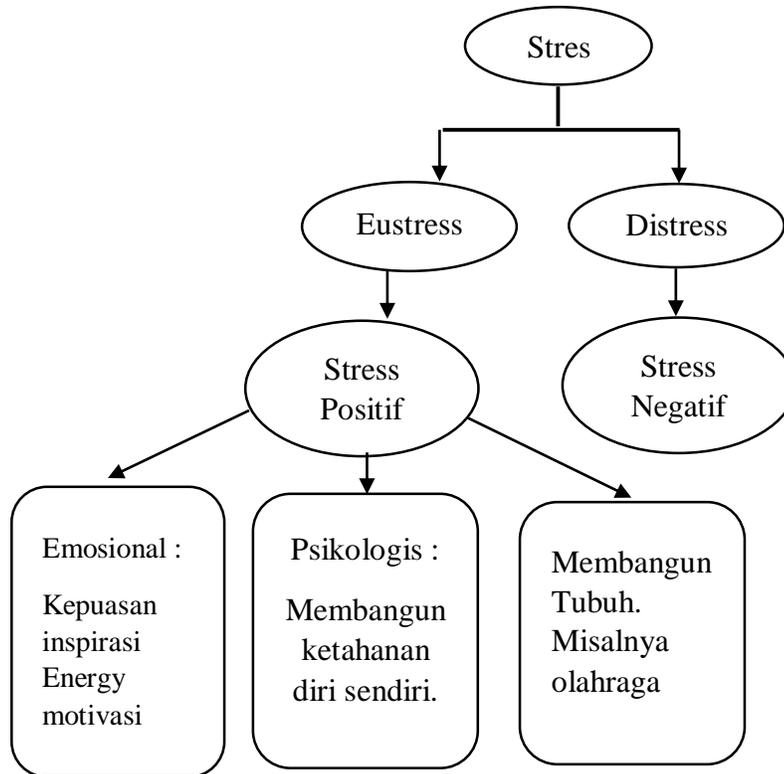
Misi PPG adalah Menjadikan generasi penerus yang Alim (berilmu)/ faqih (beramal) berakhlaqul karimah, mandiri dan profesional religius. Penjelasan misi tersebut adalah generasi penerus dipersiapkan menjadi generasi yang berilmu dan beramal sesuai dengan ilmu agama yang telah dikaji secara terus menerus dan berkesinambungan, dari usia dini hingga dewasa. Generasi penerus diarahkan untuk dapat memberikan pengaruh positif kepada lingkungan tempat ia bersosialisasi, tidak terpengaruh pada situasi dan kondisi yang negatif.

2. Gambaran umum permasalahan remaja

Permasalahan remaja dimasa pandemi covid-19 meliputi berbagai macam bentuk kecemasan. Pada dasarnya remaja adalah masa-masa perubahan dimana remaja banyak mengalami rasa cemas, stress, takut dan mood swing bahkan sebelum pandemi. Pandemi ini menambah intensitas stress saat masa peralihan remaja. Pada saat pandemi, kecemasan dan depresi meningkat pada remaja. Pandemi memaksa remaja untuk dijauhkan dari interaksi sosial, fisik dan edukasi yang normal. Remaja jadi banyak berinteraksi lewat online, termasuk media social dan game online. Dan remaja menjadi terisolasi dengan dunia luar dan teman-temannya. Sementara mereka juga harus dirumah terus karena menghindari virus. Beberapa permasalahan yang sering terjadi dalam kehidupan remaja dimasa pandemi antara lain:

a. Stres

- Reaksi tubuh terhadap perubahan yang memerlukan respon atau adaptasi
- Tubuh beraksi terhadap perubahan tersebut secara fisik, mental dan emosional.
- Remaja bisa merasakan stres dari lingkungan, tubuh atau pikirannya sendiri



Gambar 2

Stressor (Penyebab Stress)

- Internal : Terjadi di dalam diri (ekspektasi berlebihan, pikiran negatif, *overthinking*).
- Eksternal : Situasi besar dalam hidup (pandemi, tidak bisa sekolah offline, tidak bisa berkumpul dengan teman, sakit, putus cinta, dsb).

b. Depresi

Suatu gangguan yang dialami oleh remaja yang ditandai dengan suasana hati yang terus tertekan dan membuat kehilangan minat pada aktivitas yang biasanya dilakukan sehingga kualitas hidup menurun secara signifikan.

c. Aniety

Gangguan kesehatan mental yang ditandai dengan perasaan khawatir, cemas atau takut yang cukup kuat untuk mengganggu aktivitas sehari-hari.

Situasi yang dialami remaja pada masa pandemi

- Perubahan hidup yang mendadak
- Hubungan social terbatas
- Kehilangan kebebasan
- Kondisi emosi khawatir, takut, cemas dan stress
- Gadget dan sinyal terbatas
- Situasi rumah yang tidak nyaman
- PJJ/ Sekolah Online
- Nilai menurun
- Kehilangan, sakit, keluarga meninggal

B. Hasil Penelitian

1. Gambaran kecenderungan stres pada remaja dimasa pandemi covid-19

Informan penelitian yang diambil dalam penelitian ini adalah remaja yang memiliki dan tidak memiliki permasalahan akademis dampak dari pandemi covid-19. Dengan tujuan agar remaja mampu mengelola stres akibat pembelajaran jarak jauh dimasa pandemi. Informan tersebut terdapat 3 orang diantaranya 2 berjenis kelamin perempuan dan 1 berjenis kelamin laki-laki, hal tersebut dikarenakan latar belakang informan yang mengalami kesulitan dalam mengikuti pembelajaran jarak jauh karena keterbatasan ekonomi akibat terdampak dari pandemi covid-19. Sehingga diharapkan dapat mewakili berbagai macam karakteristik hubungan remaja yang terdampak pandemi covid-19.

Menurut informasi dari HD yang menjelaskan bahwa:

“Tanggapan saya tentunya karena covid-19 ini semua menjadi susah. Mulai dari adanya social distancing semua aktifitas diluar yang menyebabkan kerumunan menjadi dihentikan.”

Sementara informasi yang diperoleh dari D menjelaskan bahwa:

“Pandemi covid-19 ini menurut saya sangat meresahkan karena ruang gerak kita menjadi sangat terbatas”

Berdasarkan kedua informan tersebut maka dapat diketahui bahwa rata-rata remaja menanggapi pandemi covid-19 ini dengan keresahan dan kecemasan,

karena adanya *social distancing* membuat para remaja seperti merasa terkurung di dalam rumah. Kemudian untuk pandangan sebagai remaja dalam menghadapi pandemi covid-19 adalah sebagai berikut.

dikemukakan oleh HD yang menjelaskan bahwa:

“Dalam menghadapi pandemi seperti ini menurut saya yang terpenting selalu menjaga kesehatan supaya tetap bisa melakukan aktifitas walaupun hanya di rumah.”

Sedangkan menurut D yang juga menjelaskan bahwa:

“Sebagai remaja yang berstatus pelajar, saya mengalami kesulitan dalam menghadapi kondisi pandemic seperti saat ini, terlebih dengan adanya kebijakan baru yaitu belajar online/ daring. Karena saat itu saya tidak memiliki handphone yang mendukung untuk mengikuti pembelajaran daring/online dan kesulitan membeli kuota internet.”

Informasi dari subjek penelitian di atas dapat diketahui bahwa kecemasan remaja dalam menghadapi pandemi covid-19 dikarenakan perekonomian keluarga yang kurang dan juga kesulitan beradaptasi dengan model pembelajaran daring seperti saat ini. Dari hasil wawancara rata-rata remaja mengalami kecemasan. Sehingga menyebabkan stress. Sebagaimana yang dikemukakan oleh salah satu subjek penelitian yaitu HD yang menjelaskan bahwa:

“Diawal pandemic dulu sangat merasa cemas dan khawatir karena saya merasa kesulitan dengan adanya kebijakan baru dari sekolah yaitu pembelajaran jarak jauh / daring”

Sementara hasil wawancara yang dijelaskan oleh D menyatakan bahwa:

“Saya sempat merasa ketakutan sekali apalagi saat mulai diberlakukan kebijakan lockdown. Karena pada saat itu kedua orang tua terkena PHK dari pabrik tempat beliau bekerja. Sehingga saat itu kami hanya bertahan hidup dengan sisa tabungan yang ada. Hal itu lah yang membuat saya sangat khawatir hingga memikirkannya terus menerus.”

Sedangkan hasil wawancara yang dijelaskan oleh N adalah sebagai berikut :

“Cemas pernah tetapi tidak berlarut-larut, karena kedua orang tua saya juga menghadapi pandemi ini dengan tenang, yang penting kalau menurut saya ikuti saja aturan pemerintah, vaksin dan tetap menjaga protokol kesehatan.”

Beberapa keterangan di atas menunjukkan bahwa pandemi covid-19 ini memberikan dampak begitu besar dan menjadikan remaja kesulitan. Baik kesulitan secara finansial maupun pendidikan. Namun ada juga remaja yang

menyikapi pandemi ini dengan tenang seperti hasil wawancara dari HD yang menjelaskan bahwa:

“Berusaha tenang namun juga tetap waspada dengan covid-19, yang terpenting jika ingin aktifitas diluar rumah seperti belajar kelompok atau menanyakan tugas-tugas sekolah dengan teman tetap mematuhi aturan pemerintah yaitu menjaga protokol kesehatan.”

Sementara hasil wawancara dari D yang menjelaskan bahwa:

“Saat itu yang dipikiran saya hanya bagaimana caranya tetap melanjutkan sekolah. Setiap hari saya terus menerus memikirkan hal itu hingga jam istirahat terganggu kemudian insomnia. Jadi saya sering tidak fokus dalam mengerjakan tugas-tugas yang diberikan”

Salah satu waktu yang seharusnya digunakan untuk melakukan aktivitas ibadah dan beristirahat, namun cenderung digunakan untuk *overthinking*. Memikirkan dan mencemaskan ha-hal yang belum tentu terjadi. Sehingga terbebani oleh pikiran-pikiran negatif yang dibuat sendiri. Kemudian tanggapan para remaja tentang kebijakan pemerintah tentang pembelajaran jarak jauh/*online* adalah sebagai berikut.

Dipaparkan oleh HD dalam wawancaranya yang menjelaskan bahwa:

“Sistem pembelajaran daring/ online yang digunakan sekarang sebenarnya kurang efektif karena terdapat banyak kendala mulai dari

keterbatasan jaringan, penguasaan teknologi dan yang terpenting yaitu penyampaian materi pembelajaran. Menurut saya dengan system pembelajaran daring ini penyampaian materi-materi menjadi sangat susah sehingga banyak dari guru disekolah yang akhirnya memilih untuk memberikan tugas-tugas saja.”

Sementara hasil wawancara dari D yang memaparkan bahwa:

“Sebenarnya belajar dengan system apapun menurut saya sangat menyenangkan. Tetapi system pembelajaran daring yang digunakan saat ini benar-benar menyulitkan. Terlebih untuk anak yang kurang mampu seperti saya.”

Sedangkan menurut N dalam hasil wawancaranya memaparkan bahwa:

“Menurut saya efektif karena melihat kembali situasi dan kondisi yang tidak mungkin sekali untuk melaksanakan pembelajaran tatap muka. Namun, pembelajaran daring ini jika dilakukan terus menerus dalam waktu yang sangat lama tentu saja akan terasa membosankan dan akhirnya menjadi malas dan tidak mengikuti pembelajaran sama sekali.”

Berdasarkan hasil penelitian di atas maka dapat diketahui bahwa para remaja memang mengalami kondisi sulit dimasa pandemi covid-19 ini. Terlebih jika remaja yang jauh dari kedua orang tuanya sehingga hal ini bisa saja

berpengaruh terhadap caranya mengelola emosi. Adanya banyak tugas sekolah yang diberikan oleh guru juga membuat remaja bertambah stres, terlebih jika kuota yang dimiliki tiba-tiba habis saat tengah mengerjakan tugas dan uang yang dimiliki tidak cukup. Selain itu pula, dengan bertambahnya rasa stres yang dirasakan oleh remaja, penulis merasa bahwa rasa kepercayaan diri remaja juga akan mengalami penurunan karena selain rasa stres tersebut membuatnya sulit untuk mengerjakan tugas sehari-hari juga berdampak pada caranya berinteraksi dengan teman-temannya meskipun dilakukan secara daring.

Dalam hal ini, penulis menemukan bahwa sebenarnya terdapat banyak hal yang sebenarnya bisa dilakukan agar dapat mengurangi stres tersebut. Beberapa hal diantaranya adalah berinteraksi dengan teman-teman, mengadakan kajian, shalat berjamaah dan shoawatan. Jika stres yang dirasakan sudah terlalu berat, maka sebaiknya berkonsultasi kepada psikolog yang memang lebih handal dan profesional dalam bidangnya.

2. Strategi pembinaan keagamaan dalam mengelola stres pada remaja akibat pembelajaran jarak jauh dimasa pandemi covid-19

Melihat keadaan pandemi covid-19 yang terus berlanjut sehingga pemerintah menerapkan aturan yaitu Pembelarkuan Pembatasan Kegiatan Masyarakat (PPKM). Aturan tersebut dapat memberikan pengaruh negatif terhadap psikologis remaja. Karena dengan adanya PPKM semua kegiatan diluar yang menimbulkan kerumunan dihentikan, termasuk proses pembelajaran

dilakukan secara daring/ online. Maka dari itu peneliti akan menjelaskan bagaimana Pembina keagamaan di Komunitas Penggerak Pembina Generus Klaten dalam menghadapi remaja yang kesulitan mengelola stres akibat pembelajaran jarak jauh akibat pandemi covid-19 ini. Adapun strategi dalam membina remaja agar dapat mengelola stres dimasa pandemi ini adalah sebagai berikut:

Menurut M menyatakan bahwa:

“Dalam membina remaja yang mengalami kecemasan akibat dari pandemi covid-19, strategi yang saya lakukan pertama yaitu dengan pendekatan terhadap remaja. Dengan melalui pendekatan terhadap remaja diharapkan dalam proses pembinaan keagamaan berjalan dengan lancar, selain itu juga ada suatu masalah yang dihadapi oleh remaja maka sebagai Pembina akan membantu permasalahan tersebut. Yang kedua, dengan keteladanan, sebagai seorang Pembina, kita tidak hanya menyuruh saja, namun kita juga melakukannya, sehingga remaja lebih bisa menjalankannya. Yang ketiga dengan pembiasaan, remaja dibiasakan dengan hal-hal yang baik, seperti shalat berjamaah, pengajian rutin, seminar keagamaan, seminar motivasi, pelatihan kemandirian, dan kegiatan outdoor.”

Sementara menurut A juga menyatakan bahwa:

“Untuk membina remaja dimasa pandemic covid-19 ini, cara yang saya lakukan yaitu pertama dengan cara memberikan nasihat atau arahan supaya tidak terlalu stres atau cemas. Yang kedua dengan pembiasaan, sehingga remaja terbiasa dengan perilaku-perilaku yang baik.”

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dipaparkan di atas bahwa pandemi covid-19 sangat memberikan dampak terhadap psikologis remaja, maka strategi yang dilakukan oleh Pembina dalam menangani hal tersebut kepada para remaja dengan melakukan pendekatan terhadap remaja, memberikan arahan, pengajian rutin, seminar motivasi, seminar keagamaan, pelatihan kemandirian, sholat berjamaah dll.

3. Faktor pendukung dan penghambat dalam pembinaan keagamaan

Dalam menangani remaja yang kesulitan mengelola stres dimasa pandemi covid-19. Hasil penelitian yang peneliti dapatkan berdasarkan data pada hasil penelitian, peneliti menyimak terdapat beberapa hal yang kemudian menjadi faktor pendukung dalam pembinaan keagamaan dalam menangani remaja yang kesulitan mengelola stres.

Berikut merupakan hasil penuturan M dalam wawancaranya:

“Faktor pendukung dalam pembinaan keagamaan pada remaja yaitu dengan adanya tokoh panutan santri yang bisa ditiru atau dijadikan

contoh untuk dilakukan, dan adanya dukungan dari keluarga maupun masyarakat.”

Sebagaimana juga hasil penuturan A dalam wawancaranya:

“Mengenai faktor pendukung pola pembinaan keagamaan yaitu dengan adanya figur yang dijadikan sebagai panutan atau contoh. Sebagai seorang pengasuh harus bisa memberi teladan bagi para remaja, agar remaja juga akan menjalani apa yang kita lakukan. Kemudian yang kedua adanya kegiatan mengaji. Diharapkan dengan kegiatan tersebut bisa terlatih dan juga mengamalkannya.”

Berdasarkan hasil penelitian di atas dapat ditarik kesimpulan bahwa faktor pendukung dalam strategi pembinaan keagamaan dalam menangani remaja yang kesulitan mengelola stres adalah dengan adanya figur yang dijadikan sebagai panutan atau contoh. Sebagai seorang pengasuh harus bisa memberi teladan bagi para remaja, agar remaja juga akan menjalani apa yang kita lakukan. Kemudian yang kedua adanya kegiatan mengaji. Diharapkan dengan kegiatan tersebut bisa terlatih dan juga mengamalkannya. Faktor penghambat dari pembinaan keagamaan dalam menangani remaja yang kesulitan menangani stres, berikut merupakan penuturan M dalam hasil wawancaranya adalah sebagai berikut:

“Faktor penghambatnya yaitu kurangnya pendampingan orang tua terhadap anaknya dalam proses pembelajaran, sehingga hal itu akan lebih mudah untuk membuat stres pada mereka.”

Sebagaimana penjelasan dari A dalam hasil wawancaranya adalah sebagai berikut:

“Menurut saya faktor penghambat yang sangat mempunyai pengaruh besar adalah orang tua. Karena jika orang tua tidak mendampingi, memotivasi dan hanya menuntut hasil. Maka anak akan semakin merasa stres”

Hasil wawancara tersebut yang menjadikan faktor penghambat dalam pembinaan keagamaan dalam menangani remaja yang kesulitan mengelola stres dimasa pandemi covid-19 berasal dari faktor eksternal. Lingkungan sosial yang kurang kondusif merupakan salah satu penyebab yang dapat berpengaruh bagi kondisi kejiwaan mereka. Lingkungan sosial keluarga dan masyarakat merupakan faktor yang mempunyai pengaruh besar bagi keadaan akhlak. Jika lingkungan tersebut baik maka akan mendapatkan hal yang positif, namun sebaliknya jika lingkungan buruk maka akan mendapatkan hal yang negatif.

C. Pembahasan

1. Gambaran perubahan sikap remaja dari dampak pandemi covid-19

Hasil penelitian menunjukkan bahwa pandemi covid-19 telah mempengaruhi hampir setiap aspek kehidupan, termasuk aktivitas harian masyarakat, terutama kelompok anak dan remaja. Penerapan kebijakan seperti *physical distancing* dan penutupan sekolah membuat mereka tidak dapat beraktivitas normal. Jika normalnya mereka lebih banyak menghabiskan waktu bersama teman dan aktivitas di sekolah kini terpaksa berada di rumah dalam waktu yang tidak ditentukan.

Awalnya mungkin beberapa remaja merasa hal ini adalah kesempatan mereka untuk berlibur. Seiring berjalannya waktu dampak pandemi ternyata berpengaruh terhadap mental remaja. Dilansir dari NYU Langone Health kebanyakan remaja terlihat murung, sedih atau kecewa ketika menjalani karantina dirumah selama pandemi covid-19.

Pasalnya, beberapa dari remaja ini mungkin melewatkan momen-momen yang mereka tunggu, seperti menonton pentas seni sekolah atau sekedar bertemu dengan teman. Bahkan tidak sedikit dari mereka yang bertanya-tanya kapan pandemi ini berakhir dan semuanya kembali normal. Walaupun beberapa remaja mengisi kekosongan dan kecemasan mereka dengan bermain ponsel atau media sosial, ternyata hal tersebut tidak cukup.

Menurut dr. Aleta G. Angelosante, PhD. Ada beberapa faktor yang mendasari hal ini. Rasa sedih dan kecewa yang dialami oleh remaja selama pandemi ini adalah hal yang wajar dan normal. Media sosial dan permainan di ponsel mereka tidak dapat menggantikan interaksi sosial di sekolah mulai dari mengobrol di kelas, menertawakan sesuatu yang lucu saat pelajaran, hingga mendengar semua percakapan yang terjadi di sekitar mereka.

Sementara itu, dampak pandemi terhadap kesehatan mental remaja yang termasuk kategori keluarga kurang mampu dan berada dalam etnis minoritas ternyata cukup besar. Mereka mungkin kekurangan sumber daya untuk melanjutkan sekolah dari rumah, seperti akses internet.

Selain itu, remaja di kelompok ini mungkin harus memikirkan nasib keluarganya karena pandemi ini membuat mereka kehilangan sumber pendapatan. Maka itu, orang tua dan masyarakat sekitar perlu memberi perhatian khusus pada masalah ini.

Dari uraian di atas dapat disimpulkan bahwa remaja yang kesulitan mengelola stres dimasa pandemi ini adalah suatu keadaan seseorang yang ketakutan atau cemas berlebihan terhadap kondisi yang dialami saat ini dan kondisi dimasa depan nanti. Sehingga hal tersebut semakin lama membuat stres dan menghambat kegiatan sehari-hari. Selain itu kecemasan yang berlebihan juga berdampak pada akademis dan kesehatan fisiknya.

2. Faktor pendukung dan penghambat dari pembinaan keagamaan dalam mengelola stres pada remaja

Hasil penelitian yang peneliti dapatkan berdasarkan data pada hasil penelitian, peneliti menyimak terdapat beberapa hal yang menjadi faktor pendukung dalam pembinaan keagamaan remaja diantaranya yaitu dengan adanya figur yang dijadikan sebagai panutan atau contoh. Sebagai seorang pengasuh harus bisa memberi teladan bagi para remaja, agar remaja juga akan menjalani apa yang kita lakukan. Kemudian yang kedua adanya kegiatan mengaji. Diharapkan dengan kegiatan tersebut bisa terlatih dan juga mengamalkannya.

Pembina keagamaan merupakan tokoh yang menjadi panutan, baik sebagai keteladanan maupun nasehatnya. Menurut Dahlan & Salam (2006) mengemukakan bahwa metode yang paling baik dan paling kuat pengaruhnya dalam pendidikan. Sebab melalui model yang ada, orang akan melakukan proses identifikasi, meniru, dan memperagakan. Orang tua atau guru siapapun yang menjadi figur idola, akan banyak berpengaruh terhadap perilaku seseorang.

Sedangkan faktor penghambat dari pembinaan keagamaan untuk mengelola stres pada remaja dimasa pandemi covid-19 adalah kurangnya pendampingan orang tua terhadap anaknya dalam proses pembelajaran dan kebanyakan dari orang tua hanya menuntut hasil nilai yang bagus pada anak-anaknya, sehingga hal itu akan menyebabkan remaja akhirnya menjadi stres.

Faktor keluarga keluarga memiliki peran penting terhadap kesuksesan anak. Sebagian orang tua tidak peduli terhadap anaknya yang seharusnya mendapatkan kasih sayang malah tidak peduli sama sekali. Proses pembinaan keagamaan tidak akan berjalan dengan baik jika tidak adanya dukungan dari keluarga.

Lingkungan sosial keluarga dan masyarakat merupakan faktor yang mempunyai pengaruh besar bagi keadaan akhlak. Jika lingkungan tersebut baik maka akan mendapatkan hal yang positif, namun sebaliknya jika lingkungan buruk maka akan mendapatkan hal yang negatif.

3. Strategi pembinaan keagamaan dalam mengelola stres pada remaja

Melihat keadaan remaja yang kesulitan mengelola stres akibat pembelajaran jarak jauh dimasa pandemic covid-19, maka peneliti akan menjelaskan bagaimana Pembina keagamaan di Komunitas Penggerak Pembina Generus Klaten dalam menghadapi dampak tersebut. Adapun strategi dalam membina remaja agar dapat mengelola stres dengan baik, sehingga terhindar dampak negatif dari tersebut. Dalam membina remaja yang kesulitan mengelola stres dimasa pandemic, strategi yang dilakukan yaitu pertama, dengan pendekatan terhadap remaja. Dengan melalui pendekatan terhadap remaja diharapkan dalam proses pembinaan keagamaan berjalan dengan lancar, selain itu juga ada suatu masalah yang dihadapi oleh remaja maka sebagai Pembina akan membantu permasalahan tersebut. Pendekatan pembelajaran menurut

Rianto dalam Hasbullah (2013) merupakan cara memandang kegiatan pembelajaran. Sehingga memudahkan bagi siswa dalam menerima pengetahuannya dalam proses pembelajaran, mampu menemukan pengalaman-pengalaman, dan membantu dalam mencapai tujuan yang ditentukan.

Kedua, dengan keteladanan, sebagai seorang Pembina kepada remaja, kita tidak hanya menyuruh saja, namun kita juga melakukannya, sehingga remaja lebih bisa menjalankannya. Dahlan & Sahlam (2006) mengemukakan bahwa metode keteladanan merupakan metode yang paling baik dan paling kuat pengaruhnya dalam pendidikan, sebab melalui model yang ada, orang akan melakukan proses identifikasi, meniru, dan memeraragakan. Orang tua, guru, atau siapapun yang menjadi figure idola, banyak berpengaruh terhadap perilaku seseorang.

Ketiga, dengan pembiasaan, remaja dibiasakan dengan hal-hal yang baik, seperti shalat berjamaah, pengajian rutin, seminar keagamaan, seminar motivasi, pelatihan kemandirian, dan kegiatan outdoor. Menurut Dimas (2005) pembiasaan diidefinisikan bahwa membiasakan anak untuk melakukan hal-hal tertentu sehingga menjadi kebiasaan yang mendarah daging, sehingga ketika melakukannya tidak perlu adanya pengarahan lagi. Kebiasaan tersebut dilakukan dengan kegiatan ritual keagamaan.

Keberagamaan dalam Islam bukan hanya diwujudkan dalam bentuk ibadah ritual saja, tapi juga dalam aktivitas-aktivitas lainnya. Islam mendorong pemeluknya untuk beragama secara menyeluruh. Oleh karena itu, hanya konsep

yang mampu memberi penjelasan tentang memahami keberagaman umat Islam. Untuk memahami Islam dan umat Islam konsep yang dibuat adalah konsep yang mampu memahami beragam dimensi dalam berislam (Ancok & Suroso, 2005:80).

Pembinaan keagamaan pada remaja yang kecanduan game online selain melalui pendekatan dan pembiasaan dengan aktivitas yang positif, agar terbiasa dengan perilaku-perilaku yang baik, pembina juga dilakukan dengan cara memberikan nasihat atau arahan supaya bertingkah laku yang baik. Setiap diri manusia berpotensi untuk terpengaruh oleh kata-kata yang didengarnya, sekalipun butuh pengulangan agar tercerap ke dalam jiwanya. Menurut Dahlan dan Salam (2006) mengemukakan bahwa nasehat merupakan metode pendidikan memiliki pengaruh yang baik dan efektif bagi pembentukan perilaku anak.

Anak-anak atau remaja biasanya senang mendengarkan nasehat dari orang-orang yang dicintai. Oleh karena itu, ketika memberikan nasehat terhadap remaja yang mengalami kecanduan dalam game online dengan menggunakan cara dan bahasa yang mudah dan menyenangkan. Ada baiknya cara memberikan nasehat diselingi dengan humor yang menyegarkan dan mendidik, serta tidak dilakukan secara terus-menerus agar anak tidak bosan.

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil dari penelitian dan pembahasan, baik secara teoritis maupun hasil pengamatan, maka dapat diambil kesimpulan bahwa gejala batin yang dihadapi oleh remaja yang kesulitan mengelola stres akibat terdampak covid-19 dapat menyebabkan berbagai permasalahan fisik, psikis, maupun sosial. Hal tersebut jika tidak segera ditangani akan sangat mengganggu ketenangan hati seseorang yang nantinya akan muncul penyakit serta tidak menutup kemungkinan dapat menyebabkan individu dijauhi oleh lingkungan sekitar.

Dari permasalahan yang dihadapi oleh remaja dengan pembinaan keagamaan dapat digunakan sebagai salah satu strategi untuk menangani remaja yang mengalami kesulitan mengelola stres akibat pembelajaran jarak jauh dimasa pandemi covid-19, dengan tujuan agar terhindar dari dampak negatif. Strategi yang dilakukan pembina pertama yaitu dengan melakukan pendekatan terhadap remaja. Kedua, dengan keteladanan, sebagai seorang Pembina kepada remaja yang mengalami kesulitan mengelola stres akibat pandemi covid-19, pembina tidak hanya menyuruh melakukan kebaikan saja, namun pembina juga melakukannya. Ketiga, dengan pembiasaan, remaja dibiasakan dengan hal-hal yang baik, seperti shalat berjamaah, pengajian rutin, seminar keagamaan, seminar motivasi, pelatihan kemandirian, dan kegiatan outdoor.

Faktor pendukung dalam pembinaan keagamaan remaja yang mengalami kesulitan mengelola stres akibat pandemic covid-19 diantaranya yaitu dengan adanya figur yang dijadikan sebagai panutan atau contoh. Sebagai seorang pengasuh harus bisa memberi teladan bagi para remaja, agar remaja juga akan menjalani apa yang pembina lakukan. Sedangkan faktor penghambat dari pembinaan keagamaan dalam menangani remaja yang kesulitan mengelola stres adalah kurangnya pengawasan atau perhatian orang tua terhadap anaknya dalam proses pembelajaran, dan orang tua cenderung hanya menuntut hasil pada anaknya. Selain itu faktor ekonomi yang kurang juga berpengaruh pada psikologis anak.

B. Saran

Dari penelitian yang telah peneliti lakukan, maka peneliti ingin menyampaikan saran-saran atau masukan agar dapat meminimalisir masalah-masalah yang terjadi pada remaja yang mengalami kecemasan akibat pandemic covid-19 adalah sebagai berikut:

1. Bagi remaja disarankan agar mendalami serta melakukan aktivitas yang positif dimasa pandemi covid-19.
2. Bagi Komunitas terhadap kepedulian menangani kecemasan pada remaja dimasa pademi covid-19 sangat diperlukan khususnya pembinaan keagamaan yang selalu mendukung sebagai jalan untuk mencari ridha Allah SWT, serta diharapkan agar melakukan inovasi baru di dalam membina keagamaan remaja untuk menghadapi era globalisasi yang penuh dengan tantangan.

3. Diharapkan kepada remaja agar mempertahankan kegiatan yang positif khususnya dalam keagamaan atau kerohanian agar tidak hilang, yang dilakukan dengan cara menghadiri selalu kegiatan kerohan

DAFTAR PUSTAKA

- Agus, M Hardjana. 2002. Stres Tanpa Distres: Seni mengelola stres. Yogyakarta: Kanisius.
- Ancok, Djamaluddin & Fuad, Nashori Suroso. (2011). Psikologi Islam. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Ali, M & Asrori, M. 2006. Psikologi Remaja, Perkembangan Peserta Didik. Jakarta: Bumi Akara
- Arikunto, S. (2006). Metode Penelitian Kualitatif. Jakarta: Bumi Aksara.
- Bungin, Burhan. (2011). Penelitian Kualitatif. Jakarta: Kencana Predana Media Group. Cetakan. 7. Jakarta : PT. Gunung Mulia
- Daradjat, Zakiah. 2003. Pengantar Psikologi Pendidikan. Surabaya: Bina Ilmu.
- Depkes RI. Palmer, dkk. 2007. Tekanan Darah Tinggi. Jakarta: Erlangga
- Erford, Bradley T. 2015. 40 Teknik yang Harus Diketahui Setiap Konselor. Pustaka Pelajar: Yogyakarta George,
- Jennifer and Gareth R Jones. 2012. Understanding and Managing Organizational Behavior. Pearson Education.
- Hurlock, Elizabeth B. 1999. Psikologi Perkembangan Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan. Edisi kelima. Jakarta: Erlangga
- Hurlock, Elizabeth B. 2011. Psikologi Perkembangan Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan. Jakarta: Erlangga

Hawari, Dadang. 2001. Manajemen Stress Cemas dan Depresi. Jakarta: Balai Penerbitan FKUI.

<https://www.kemkes.go.id/folder/view/full/content/structurefaq.html>.25/01/2021:20.08wib

<https://www.kompasiana.com/desipermata/pentingnya-cyber-counseling-dalam-mengatasi-problematika-individu-dimasa-pandemi-covid19.html>.25/01/2021:20.15wib

<https://m.liputan6.com/amp/4251622/survei-kpai-belajar-di-rumah-selama-covid-19-bikin-anak-stres-dan-lelah.html>.25/01/2021:20.30wib

I Gede Tresna, Layanan Bimbingan Dan Konseling Berbasis Teknologi (Cybercounseling), *ibid*.

In The Know. 2014. A Professional Growth Module: Stress Management Skills.

Ivey, E. A. Downing, S. A. 2012. Counseling Psychoterapy: skills, theories and practice. Englewood Cliffs, new jersey: Prentice Hall

Iyus, Yosep.2007. Keperawatan Jiwa, Edisi 1. Jakarta : Refika Aditama.

Kartono, Kartini. 1996. Pengantar Metodologi Riset Sosial. Bandung: Mandar Maju.

Kemendikbud, Surat Edaran Nomor 4 Tahun 2020 Tentang Pelaksanaan Kebijakan

Lazarus, R. S., & Folkman, S. 1984. Stres, appraisal, and coping. New York, NY: Springer

Lazarus, R. S. 2006. Stress and Emotion: A New Synthesis. New York: Springer Publish Company.

- Lexy J. Moleong. 2005. Metodologi Penelitian Kualitatif, Bandung: Remaja Rosdakarya
- M. Nurdin Zuned. (2002). Wawasan Islam, Suara Muhammadiyah., No.22 Tahun ke-87, 16-30 November.
- Martin, G & Pear, J. 2015. Modifikasi Perilaku, Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Masdar, Helmi. (2005). Peranan Dakwah dalam Pembinaan Umat. Semarang: Dies Natalis IAIN Walisongo Semarang
- Moleong, Lexy J. (2014). Metode Penelitian Kualitatif (edisi revisi). Bandung: PT.Remaja Rosdakarya.
- Moh. Muslim: Manajemen Stres pada Masa Pandemi Covid-19” 199 mengatasi stres.
- Moh. Surya. 2006. Bimbingan dan Konseling (Guidance and Counseling). Bandung: Refika Aditama. Pendidikan Dalam Masa Darurat Penyebaran Co Ro Naviru S D/Sease (Covid-19).1.
- Namora Lumongga Lubis. (2013). Memahami Dasar-Dasar Konseling dalam Teori dan Praktik. Jakarta: Prenada Media Group.
- Purwanto et.al (2020). Studi Eksploratif Dampak Pandemi Covid-19 Terhadap Proses Pembelajaran Online di Sekolah Dasar. EduPsyCouns: Journal of Education, Psychology and Counseling, 2(1), 1-12.
- Wangsa, Teguh G.H.W. (2010). Menghadapi Stres dan Depresi. Yogyakarta: Oryza.
- Willy F. Maramis, Albert A. Maramis. 2012. Catatan Ilmu Kedokteran Jiwa. Surabaya: Airlangga University Press

Wolfe, Rosalee, dkk. 2006. Improved tool for fingerspelling recognition. Visual communication and technology education faculty publications. Spring

LAMPIRAN

Lampiran 1: Pedoman Wawancara dan Observasi

Pedoman Wawancara

1. Pedoman wawancara untuk remaja yang kecanduan game online
 - a. Bagaimana tanggapan anda tentang *Covid-19*?
 - b. Bagaimana menurut anda sebagai remaja dalam menghadapi *Covid-19*?
 - c. Apakah anda merasakan kecemasan pada diri anda saat masa *Covid-19*?
 - d. Jika merasa cemas, kecemasan dalam hal apa yang anda rasakan?
 - e. Bagaimana anda menyikapi kondisi di masa *Covid-19* dalam mengerjakan tugas-tugas sekolah?
 - f. Bagaimana tanggapan anda dengan pembelajaran menggunakan sistem *online/daring*?
 - g. Apakah anda merasakan kesulitan dalam beradaptasi dengan lingkungan yang baru selama *Covid-19*?
2. Pedoman wawancara untuk Penggerak Pembina Generus
 - a. Sudah berapa lama mengabdikan sebagai Pembina pada remaja yang kesulitan mengelola stres dimasa pandemi *Covid-19*?
 - b. Bagaimana perilaku yang dapat diamati dari seorang remaja yang mempunyai kesulitan mengelola stres dimasa pandemi *Covid-19*?
 - c. Faktor apa yang menjadi pendukung dalam pembinaan keagamaan pada remaja yang kesulitan mengelola stres dimasa pandemi *Covid-19*?

- d. Apa faktor penghambat dari pembinaan keagamaan pada remaja yang kesulitan mengelola stres dimasa pandemi *Covid-19*?
- e. Bagaimana strategi pembinaan keagamaan pada kesulitan mengelola stres dimasa pandemi *Covid-19*?
- f. Kegiatan apa saja yang dilakukan?
- g. Apa tujuan dilaksanakan pembinaan keagamaan dalam menangani remaja yang kesulitan mengelola stres dimasa pandemi *Covid-19*?

Panduan observasi

Dalam penelitian ini, hal-hal yang akan diobservasi antara lain :

1. Strategi pembinaan keagamaan oleh Penggerak Pembina Generus.
2. Perilaku anak remaja yang kesulitan mengikuti pembelajaran jarak jauh dimasa pandemic covid-19.
3. Sikap pembina ketika memberikan pembinaan keagamaan untuk remaja.
4. Keadaan tempat yang digunakan dalam proses pembinaan keagamaan oleh Penggerak Pembina Generus.
5. Kondisi keluarga remaja yang gemar bermain game online.

Lampiran 2 : Hasil Wawancara

Hasil Wawancara 1

Nama : Musa (Pembina Penggerak Pembina Generus Klaten)

Usia : 39 Tahun

No	Pertanyaan	Hasil Waancara
1.	Sudah berapa lama mengabdikan sebagai Pembina pada remaja yang kesulitan mengelola stres dimasa pandemi Covid-19 akibat pembelajaran jarak jauh?	<i>“Saya mengabdikan sebagai Pembina keagamaan sekitar dua setengah tahun.”</i>
2.	Bagaimana perilaku yang dapat diamati dari seorang remaja yang mempunyai kesulitan mengelola stres dimasa pandemi Covid-19?	<i>“Perilaku yang saya amati dan dapati langsung dari anak-anak dengan adanya pandemic covid ini adalah mereka terlihat menyendiri, tidak mau bergabung bersama teman teman jarang mengbrol dan banyak melamun saat berlangsung kegiatan remaja masjid.”</i>

3.	Faktor apa yang menjadi pendukung dalam pembinaan keagamaan pada remaja yang kesulitan mengelola stres dimasa pandemi Covid-19?	<i>“Mengenal faktor pendukung pola pembinaan keagamaan yaitu dengan adanya figur yang dijadikan sebagai panutan atau contoh. Sebagai seorang pengasuh harus bisa memberi teladan bagi para remaja, agar remaja juga akan menjalani apa yang kita lakukan. Kemudian yang kedua adanya kegiatan mengaji. Diharapkan dengan kegiatan tersebut bisa terlatih dan juga mengamalkannya.”</i>
4.	Apa faktor penghambat dari pembinaan keagamaan pada remaja yang kesulitan mengelola stres dimasa pandemi Covid-19?	<i>“Faktor penghambatnya yaitu kurangnya pendampingan orang tua terhadap anaknya dalam proses pembelajaran, sehingga hal itu akan lebih mudah untuk membuat stres pada mereka.”</i>
5.	Bagaimana strategi pembinaan keagamaan pada kesulitan mengelola stres dimasa pandemi Covid-19?	<i>“Dalam membina remaja untuk mengelola stres dimasa pandemi, strategi yang saya lakukan pertama yaitu dengan pendekatan terhadap</i>

		<p><i>remaja. Dengan melalui pendekatan terhadap remaja diharapkan dalam proses pembinaan keagamaan berjalan dengan lancar, selain itu juga jika ada suatu masalah yang dihadapi oleh remaja maka sebagai Pembina akan membantu permasalahan tersebut.</i></p> <p><i>Yang kedua, dengan keteladanan, sebagai seorang Pembina kepada remaja yang kesulitan mengelola stres, kita tidak hanya menyuruh saja, namun kita juga melakukannya, sehingga remaja lebih bisa menjalankannya.</i></p> <p><i>Yang ketiga dengan pembiasaan, remaja dibiasakan dengan hal-hal yang baik, seperti shalat berjamaah, pengajian rutin, seminar keagamaan, seminar motivasi, pelatihan kemandirian, dan kegiatan outdoor.”</i></p>
6.	Kegiatan apa saja yang dilakukan?	<p><i>“Kegiatannya dimulai dari hal yang kecil yaitu shalat berjamaah, pengajian</i></p>

		<i>rutin, seminar keagamaan, seminar motivasi, pelatihan kemandirian, dan kegiatan outdoor.”</i>
7.	Apa tujuan dilaksanakan pembinaan keagamaan dalam menangani remaja yang kesulitan mengelola stres dimasa pandemi Covid-19?	<i>“Tujuan dari pembinaan keagamaan pada remaja yaitu untuk membina remaja supaya menjadi orang yang baik dan berakhlakul karimah, karena dengan akhlak yang baik maka dalam kondisi apapun remaja akan kuat untuk menghadapinya. Kemudian remaja juga terlatih lebih berfikir dewasa dalam menghadapi suatu permasalahan.”</i>

Hasil Wawancara 2

Nama : Annisa (Pembina Penggerak Pembina Generus Klaten)

Usia : 37 tahun

No	Pertanyaan	Hasil Wawancara
1.	Sudah berapa lama mengabdikan sebagai Pembina pada remaja yang kesulitan mengelola stres dimasa pandemi Covid-19 akibat pembelajaran jarak jauh?	<i>“Saya mengabdikan sebagai Pembina keagamaan kurang lebih 1 tahun.”</i>
2.	Bagaimana perilaku yang dapat diamati dari seorang remaja yang mempunyai kesulitan mengelola stres dimasa pandemi Covid-19?	<i>“Perilaku remaja yang tidak bisa mengelola stres pada masa pandemi ini terlihat dari cara saat mereka mengikuti acara-acara remaja masjid terlihat tidak fokus dan sering melamun.”</i>
3.	Faktor apa yang menjadi pendukung dalam pembinaan keagamaan pada remaja yang kesulitan mengelola stres dimasa pandemi Covid-19?	<i>“Faktor pendukung dalam pembinaan keagamaan pada remaja yaitu dengan adanya tokoh panutan santri yang bisa ditiru atau dijadikan contoh untuk dilakukan, dan adanya dukungan dari keluarga maupun masyarakat.”</i>

4.	Apa faktor penghambat dari pembinaan keagamaan pada remaja yang kesulitan mengelola stres dimasa pandemi Covid-19?	<i>“Menurut saya faktor penghambat yang sangat mempunyai pengaruh besar adalah orang tua. Karena jika orang tua tidak mendampingi, memotivasi dan hanya menuntut hasil. Maka anak akan semakin merasa stres”</i>
5.	Bagaimana strategi pembinaan keagamaan pada kesulitan mengelola stres dimasa pandemi Covid-19?	<i>“Untuk membina remaja dimasa pandemic covid-19 ini, cara yang saya lakukan yaitu pertama dengan cara memberikan nasihat atau arahan supaya tidak terlalu stres atau cemas. Yang kedua dengan pembiasaan, sehingga remaja terbiasa dengan perilaku-perilaku yang baik.”</i>
6.	Kegiatan apa saja yang dilakukan?	<i>“Kegiatan pembiasaan yang sering dilakukan yaitu shalat berjamaah, mengaji rutin mingguan, sholawatan, dan lain sebagainya.”</i>
7.	Apa tujuan dilaksanakan pembinaan keagamaan dalam menangani remaja yang kesulitan	<i>“Tujuannya yaitu supaya menjadi manusia yang berguna bagi orang lain dan bagi dirinya. Selain itu juga</i>

	mengelola stres dimasa pandemi Covid-19?	<i>menjadikan remaja yang berfikir dewasa dalam menghadapi berbagai masalah yang dialaminya.”</i>
--	--	---

Hasil Wawancara 3

Nama : Hermalia Dian

Usia : 17 Tahun

No	Pertanyaan	Hasil Wawancara
1.	Bagaimana tanggapan anda tentang Covid-19?	<i>“Tanggapan saya tentunya karena covid-19 ini semua menjadi susah. Mulai dari adanya social distancing semua aktifitas diluar yang menyebabkan kerumunan menjadi dihentikan.”</i>
2.	Bagaimana menurut anda sebagai remaja dalam menghadapi Covid-19?	<i>“dalam menghadapi pandemic seperti ini menurut saya yang terpenting selalu menjaga kesehatan supaya tetap bisa melakukan aktifitas walaupun hanya di rumah.”</i>
3.	Apakah anda merasakan kecemasan pada diri anda saat masa Covid-19?	<i>“diawal pandemi dulu sangat merasa cemas dan khawatir karena saya merasa kesulitan dengan adanya kebijakan baru dari sekolah yaitu pembelajaran jarak jauh / daring”</i>
4.	Jika merasa cemas, kecemasan dalam hal apa yang anda rasakan?	<i>“Saya merasa sedikit cemas karena dimasa pandemi, kondisi keuangan keluarga saya</i>

		<i>semakin menurun. Saya khawatir jika putus sekolah.”</i>
5.	Bagaimana anda menyikapi kondisi di masa Covid-19 dalam mengerjakan tugas - tugas sekolah?	<i>“Berusaha tenang namun juga tetap waspada dengan covid-19, yang terpenting jika ingin aktifitas diluar rumah seperti belajar kelompok atau menanyakan tugas-tugas sekolah dengan teman tetap mematuhi aturan pemerintah yaitu menjaga protokol kesehatan.”</i>
6.	Bagaimana tanggapan anda dengan pembelajaran menggunakan sistem online/ daring?	<i>“Sistem pembelajaran daring/ online yang digunakan sekarang sebenarnya kurang efektif karena terdapat banyak kendala mulai dari keterbatasan jaringan, penguasaan teknologi dan yang terpenting yaitu penyampaian materi pembelajaran. Menurut saya dengan system pembelajaran daring ini penyampaian materi-materi menjadi sangat susah sehingga banyak dari guru disekolah yang akhirnya memilih untuk memberikan tugas-tugas saja.”</i>

7.	Apakah anda merasakan kesulitan dalam beradaptasi dengan lingkungan yang baru selama Covid-19?	<i>“Awal-awal saya merasa sangat kesulitan beradaptasi karena sebelum ada pandemic saya sering keluar rumah untuk bertemu teman-teman. Mengerjakan tugas sekolah bersama hingga bermain.”</i>
----	--	---

Hasil Wawancara 4

Nama : Denisa

Usia : 16 Tahun

No	Pertanyaan	Hasil Wawancara
1.	Bagaimana tanggapan anda tentang Covid-19?	<i>“Pandemi covid-19 ini menurut saya sangat meresahkan karena ruang gerak kita menjadi sangat terbatas”</i>
2.	Bagaimana menurut anda sebagai remaja dalam menghadapi Covid-19?	<i>“sebagai remaja yang berstatus pelajar, saya mengalami kesulitan dalam menghadapi kondisi pandemic seperti saat ini, terlebih dengan adanya kebijakan baru yaitu belajar online/ daring. Karena saat itu saya tidak memiliki handphone dan kesulitan membeli kuota internet.”</i>
3.	Apakah anda merasakan kecemasan pada diri anda saat masa Covid-19?	<i>“Saya sempat merasa ketakutan sekali apalagi saat mulai diberlakukan kebijakan lockdown. Karena pada saat itu kedua orang tua terkena PHK dari pabrik tempat beliau bekerja. Sehingga saat itu kami hanya bertahan hidup dengan sisa tabungan yang ada. Hal itu lah</i>

		<i>yang membuat saya sangat khaatir hingga memikirkannya terus menerus.”</i>
4.	Jika merasa cemas, kecemasan dalam hal apa yang anda rasakan?	<i>“saya sangat cemas apabila saya tidak bisa melanjutkan sekolah lagi karna faktor ekonomi.”</i>
5.	Bagaimana anda menyikapi kondisi di masa Covid-19 dalam mengerjakan tugas - tugas sekolah?	<i>“Saat itu yang dipikiran saya hanya bagaimana caranya tetap melanjutkan sekolah. Setiap hari saya terus menerus memikirkan hal itu hingga jam istirahat terganggu kemudian insomnia. Jadi saya sering tidak fokus dalam mengerjakan tugas-tugas yang diberikan”</i>
6.	Bagaimana tanggapan anda dengan pembelajaran menggunakan sistem online/ daring?	<i>“sebenarnya belajar dengan system apapun menurut saya sangat menyenangkan. Tetapi system pembelajaran daring yang digunakan saat ini benar-benar menyulitkan. Terlebih untuk anak yang kurang mampu seperti saya.”</i>
7.	Apakah anda merasakan kesulitan dalam beradaptasi dengan lingkungan yang baru selama Covid-19?	<i>“Sangat sulit bahkan sampai guru dari sekolah saya, tetangga dan teman-teman berkunjung ke rumah hanya untuk sekedar memberikan motivasi kepada saya. Dan</i>

		<p><i>karena hal itu saya menjadi lebih bisa berpikir positif dalam menghadapi pandemic ini.”</i></p>
--	--	---

Hasil Wawancara 5

Nama : Noval

Usia : 17 Tahun

No	Pertanyaan	Hasil Wawancara
1.	Bagaimana tanggapan anda tentang Covid-19?	<i>“Menurut saya covid ini benar-benar meresahkan karena berdampak pada segala aspek. Yang dulunya kita abai terhadap kebersihan semenjak covid-19 ini kita benar-benar menjaga kebersihan diri dan lingkungan.”</i>
2.	Bagaimana menurut anda sebagai remaja dalam menghadapi Covid-19?	<i>“Awal mula munculnya covid-19 saya merasa sedikit cemas dan takut apalagi jika membaca berita-berita dari TV maupun dari social media, banyak sekali yang meninggal karena virus tersebut.”</i>
3.	Apakah anda merasakan kecemasan pada diri anda saat masa Covid-19?	<i>“Cemas pernah tetapi tidak berlarut-larut, karena kedua orang tua saya juga menghadapi pandemic ini dengan tenang, yang penting kalau menurut saya ikuti</i>

		<i>saja aturan pemerintah, vaksin dan tetap menjaga protocol kesehatan.”</i>
.4.	Jika merasa cemas, kecemasan dalam hal apa yang anda rasakan?	<i>“Cemas karena melihat kondisi yang terus menerus bertambah buruk, banyak tetangga dan kerabat yang terinfeksi virus tersebut bahkan banyak juga diantara dari mereka yang meninggal dunia. Karena itu saya menjadi kepikiran tentang kesehatan kedua orang tua saya.”</i>
5.	Bagaimana anda menyikapi kondisi di masa Covid-19 dalam mengerjakan tugas - tugas sekolah?	<i>“Saat pandemic ini jujur saya malah tidak terlalu memikirkan sekolah terlebih pada tugas-tugas yang diberikan yang penting tetap absen.”</i>
6.	Bagaimana tanggapan anda dengan pembelajaran menggunakan sistem online/daring?	<i>“Menurut saya efektif karena melihat kembali situasi dan kondisi yang tidak mungkin sekali untuk melaksanakan pembelajaran tatap muka. Namun, pembelajaran daring ini jika dilakukan terus menerus dalam waktu yang sangat lama tentu saja akan terasa membosankan dan akhirnya menjadi</i>

		<i>malas dan tidak mengikuti pembelajaran sama sekali.”</i>
7.	Apakah anda merasakan kesulitan dalam beradaptasi dengan lingkungan yang baru selama Covid-19?	<i>“Pada awal munculnya mungkin sedikit kesulitan. Namun untuk sekarang sudah mulai terbiasa dengan kebiasaan baru yaitu menjaga protocol kesehatan dan lebih menjaga kebersihan diri dan lingkungan”</i>

Lampiran 3 : Foto Dokumentasi



Pembina



Hermalia Dian



Denisa

DAFTAR RIAYAT HIDUP

A. Identitas Diri

1. Nama Lengkap : Aditya Dwi Marsanti
2. Tempat, tanggal lahir : Klaten, 10 Juni 1997
3. Jenis Kelamin : Perempuan
4. Agama : Islam
5. Alamat : Kauman Rt 01 Rw 07, Dukuh Delanggu, Klaten
6. Status : Belum Menikah
7. Kewarganegaraan : Indonesia
8. Email : tyaaditya258@gmail.com

B. Riwayat Pendidikan

1. TK PERTIWI DUKUH : (2002-2004)
2. SD N 1 DUKUH : (2004-2009)
3. SMP N 3 DELANGGU : (2009-2012)
4. SMA N 1 POLANHARJO : (2012-2015)
5. UIN RADEN MAS SAID SURAKARTA : (2015-2022)