

BAB IV. DAMPAK PANDEMI COVID-19 TERHADAP TINGKAT STRESS YANG DIALAMI ATLET DAN PELAJAR

Nanda Indriani Putri¹, Bambang Budi Raharjo²

¹Pendidikan Olahraga Program Pascasarjana-Universitas Negeri
Semarang

²Program Studi Ilmu Kesehatan Masyarakat, FIK, Universitas
Negeri Semarang

nandaindrianip@students.unnes.ac.id

DOI: <https://doi.org/10.15294/km.v1i3.99>

ABSTRAK

Dampak negatif yang didapatkan dari pandemi ini sangat mempengaruhi kesehatan mental atlet, pelajar, mahasiswa, bahkan seluruh masyarakat Indonesia. Pandemi covid-19 memiliki dampak jangka pendek maupun pajang terhadap kesehatan mental seluruh masyarakat, seperti meningkatnya perasaan kesepian, ketakutan, kecemasan, stres, gangguan tidur, amarah, depresi, insomnia, hingga meningkatnya stressor psikososial yang dipengaruhi dari perubahan lingkungan seperti stigma, kecurigaan, dan prasangka buruk akibat disinformasi yang memperkeruh pikiran. Perubahan yang terjadi secara mendadak membuat seluruh masyarakat mengalami krisis psikologis dimana setiap manusia mengalami kondisi berhadapan dengan situasi yang mempengaruhi atau menghambat tujuan hidup. Hambatan yang dialami tidak akan bisa diselesaikan dengan cara yang biasa sehingga mengharuskan untuk menemukan strategi khusus yang membutuhkan effort atau usaha yang cukup keras dalam menemukan atau menciptakan solusi dalam memecahkan masalah. Berhasil atau tidaknya setiap manusia dalam mengatasi masalah yang dialami akan mempengaruhi setiap kehidupan yang akan mereka jalani.

Kata kunci: Pandemi, Stres, Pelajar

PENDAHULUAN

Pandemi covid-19 atau yang lebih dikenal dengan virus corona muncul pertama kali di Wuhan, China pada Desember tahun 2019. Covid-19 merupakan singkatan dari “Co” yang memiliki arti corona “Vi” yang berarti virus dan “Di” yang memiliki arti *disease* yang berarti penyakit dan “19” merupakan tahun dimana virus ini muncul pertama kali. WHO mengumumkan bahwa Covid-19 sudah menjadi pandemi global setelah menjadi epidemi di negara China, dan merupakan wabah penyakit yang menimbulkan permasalahan atau bencana nasional termasuk di negara Indonesia. Virus ini kemudian menyebar keseluruh penjuru dunia, sehingga menyebabkan masyarakat harus memiliki tingkat kewaspadaan yang tinggi agar tidak terpapar virus mematikan ini.

Masyarakat yang terpapar virus Covid-19 ini akan mengalami gejala umum hingga gejala yang serius. Gejala umum yang dapat dirasakan pasien Covid-19 berupa demam, batuk, kelelahan, nyeri tubuh. Sedangkan gejala serius yang dirasakan pasien Covid-19 berupa sakit kepala, sakit tenggorokan, diare, ruam pada kulit atau perubahan warna pada jari tangan dan kaki, mata merah, kehilangan indra perasa dan penciuman, kesulitan bernapas, hingga kesulitan bergerak, dan nyeri dada. Pemerintah selalu melakukan edukasi dalam pencegahan penularan Covid-19, selain mereka harus melindungi diri mereka sendiri, mereka juga harus menjaga anggota keluarga masing-masing yang memiliki pengetahuan yang kurang seperti lansia dan anak dibawah umur. Virus covid-19 menyebar di wilayah Indonesia pertama kali melalui salah satu warga yang berdomisili di Kota Depok pada Maret tahun 2022. Kemudian menyebar luas sehingga banyak masyarakat yang terpapar virus Covid-19 dan berdampak pada keseluruhan aspek seperti ekonomi, politik, sosial, pendidikan, dan olahraga. Pemerintah terus berupaya untuk dapat menangani penyebaran virus Covid-19 yang semakin tinggi dengan melakukan sosialisasi dan penerapan *social distancing* atau jaga jarak minimal 1 meter, pengadaan tempat cuci tangan, memakai masker apabila keluar rumah, dan membuat kebijakan PSBB (Pembatasan Sosial

Berskala besar). Tidak ada hanya PSBB yang dilakukan namun pemerintah membuat kebijakan terhadap pekerja yang bisa melakukan pekerjaannya dari rumah atau yang dikenal dengan istilah Work From Home (WFH), pandemi ini membuat banyak sekali pekerja yang mengalami PHK dikarenakan perusahaan tempat mereka bekerja tidak dapat memberikan gaji sehingga perusahaan mengharuskan memberhentikan seluruh karyawan yang bekerja di perusahaannya. Tidak hanya melakukan PHK terhadap karyawan banyak sekali perusahaan yang mengalami penurunan omset dan gulung tikar.

Pelajar dan mahasiswa juga mengalami dampak yang sangat mengerikan terhadap pandemi covid-19 ini. Pemerintah membuat kebijakan PJJ (Pembelajaran Jarak Jauh) yang memanfaatkan media online untuk media pembelajaran. Namun kebijakan tersebut tidak dapat berjalan dengan baik apabila dilihat dari keluhan yang dialami seluruh masyarakat sedang menempuh pendidikan seperti pelajar, mahasiswa, guru, dan orang tua yang memiliki anak yang membutuhkan dampingan dalam sekolah. Banyak sekali kesulitan yang ditemukan ketika melakukan pembelajaran secara *online*, seperti guru yang kurang pengetahuan terhadap media pembelajaran *online*, anak-anak usia dini yang tidak dapat mengikuti pembelajaran *online* dikarenakan tidak ada pendampingan disebabkan oleh orang tua yang sibuk bekerja, ponsel atau laptop yang tidak dimiliki oleh siswa dengan ekonomi kurang mampu, bantuan internet yang belum disalurkan secara menyeluruh, jangkauan internet yang belum ada di daerah pedalaman. Sebelum adanya pandemi ini mungkin mahasiswa juga ada yang mengalami stres akibat tugas perkuliahan yang didapatkan dari dosen. Namun saat ini mayoritas mahasiswa apabila dilakukan observasi mereka mengatakan mengalami gangguan mental sehingga berdampak pada tingkat stres akibat tugas yang diberikan jauh lebih banyak dengan *deadline* yang cukup singkat yang diberikan oleh dosen maupun guru mereka. Kenyataannya banyak sekali pelajar dan mahasiswa yang tidak paham mengenai materi yang diberikan guru dan dosen, karena selama pembelajaran *online* pendidik hanya memberikan materi,

video tutorial, dan tugas. Sehingga pelajar tidak diberikan kesempatan untuk mendalami lebih dalam materi yang diberikan. Keluhan yang dialami ternyata memiliki dampak yang sangat berbahaya terhadap kesehatan mental pelajar dan mahasiswa.

Kebijakan tersebut dibuat oleh pemerintah karena keadaan yang semakin darurat karena angka penularan dan kematian akibat terpapar virus Covid-19 sangat tinggi. Tidak hanya beberapa kebijakan yang dibuat untuk sektor pendidikan namun dunia olahraga juga mendapatkan dampak dari adanya pandemi Covid-19. Tidak diperbolehkannya mengadakan sebuah kejuaraan pada masa pandemi Covid-19 membuat para atlet profesional maupun atlet non profesional mengalami kejenuhan dan bahkan banyak sekali atlet yang mengalami stres karena hanya mengikuti program latihan. Pandemi mengubah tatanan kehidupan secara global sehingga berdampak pada dunia olahraga seperti banyak sekali berbagai event olahraga termasuk liga-liga profesional, kejuaraan yang hendak diselenggarakan seperti penundaan PON XX Papua yang seharusnya diselenggarakan pada tahun 2020 harus ditunda dan baru terselenggara pada bulan Oktober tahun 2021 sampai dengan event besar Olimpiade Tokyo juga mengalami penundaan. Penundaan tersebut dapat mengganggu program latihan dan performa atlet yang disiapkan untuk mengalami sebuah kejuaraan, kesehatan mental atlet dan pelatih tentunya juga akan terganggu

Dampak negatif yang didapatkan dari pandemi ini sangat mempengaruhi kesehatan mental atlet, pelajar, mahasiswa, bahkan seluruh masyarakat Indonesia. Menurut Rahayuni, (2020) pandemi covid-19 memiliki dampak jangka pendek maupun panjang terhadap kesehatan mental seluruh masyarakat, seperti meningkatkannya perasaan kesepian, ketakutan, kecemasan, stres, gangguan tidur, amarah, depresi, insomnia, hingga meningkatnya stressor psikososial yang dipengaruhi dari perubahan lingkungan seperti stigma, kecurigaan, dan prasangka buruk akibat disinformasi yang memperkeruh pikiran. Perubahan yang terjadi secara mendadak membuat seluruh masyarakat mengalami krisis psikologis dimana setiap manusia mengalami kondisi berhadapan

dengan situasi yang mempengaruhi atau menghambat tujuan hidup. Hambatan yang dialami tidak akan bisa diselesaikan dengan cara yang biasa sehingga mengharuskan untuk menemukan strategi khusus yang membutuhkan effort atau usaha yang cukup keras dalam menemukan atau menciptakan solusi dalam memecahkan masalah. Berhasil atau tidaknya setiap manusia dalam mengatasi masalah yang dialami akan mempengaruhi setiap kehidupan yang akan mereka jalani.

Pandemi Covid-19 ini banyak sekali yang menyebabkan atlet, pelajar, dan mahasiswa mengalami krisis psikologis. Apabila permasalahan krisis psikologis tidak segera dipecahkan maka banyak sekali atlet, pelajar, dan mahasiswa yang akan mengalami kesulitan dalam mengontrol emosi dan perasaan serta hilangnya kemampuan dalam berinteraksi secara baik dengan sesama atau dapat dikatakan bahwa masyarakat lebih senang hidup sendiri dan merasa terganggu apabila berada di lingkungan yang cukup ramai. ISSP atau *Internasional Society of Sport Psychology* telah membuat panduan untuk cara mengetahui dan memahami bagaimana pandemi Covid-19 berdampak terhadap psikis atlet. Menurut Muslima & Himam, (2018) Pelatihan yang intensif dalam merancang program latihan membuat atlet lebih siap secara fisik, teknik, taktik, dan psikologis. Sehingga pelatih yang merancang program latihan dengan memperhatikan segala aspek termasuk psikologi dapat menunjang prestasi atlet.

Upaya dalam mengurangi tingkat stres dan terganggunya kesehatan mental yang dihadapi oleh atlet, pelajar, dan mahasiswa hingga saat ini belum ada cara terbaik yang digunakan selain kembali ke kehidupan sebelum adanya pandemi Covid-19. Mental yang sehat tentunya sangat diperlukan atlet, pelajar, dan mahasiswa untuk menghadapi kehidupan yang akan datang, sehingga terhindar dari kegagalan dalam mengendalikan diri. Seperti adanya anak yang kedua orang tuanya meninggal diakibatkan karena terpapar virus Covid-19, sehingga hal tersebut membuat efek trauma dan stres. Edukasi harus selalu diberikan memanfaatkan media sosial untuk memberikan pemahaman yang

lebih banyak mengenai faktor perlindungan terhadap perilaku emosional pada saat masa pandemi Covid-19.

HAKIKAT STRES

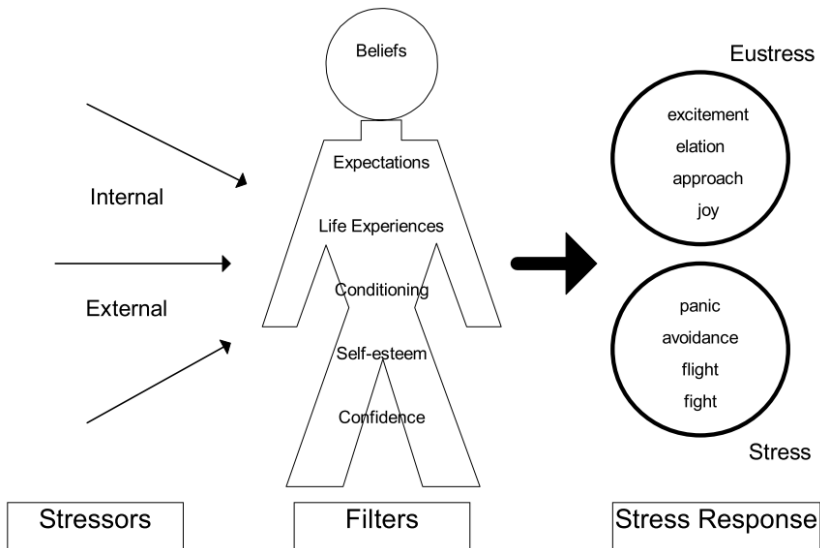
Stres merupakan gangguan mental dan emosional yang dapat menyebabkan perubahan pola pikir yang dialami setiap individu. Stres berasal dari bahasa inggris *stress*. Pengertian stres menurut Oxford menjelaskan bahwa stres adalah “pressure or worry caused by the problems in somebody’s life” yang memiliki arti bahwa stres tekanan permasalahan yang seseorang dapatkan didalam hidupnya. Pada dasarnya setiap individu pernah mengalami stres, namun banyak sekali orang yang tidak menyadari bahwa mereka sedang mengalami gangguan mental. Stres dapat terjadi ketika seseorang sedang mengalami tekanan berat yang membuat dirinya tidak dapat merespon dengan baik dalam mengatasi permasalahan yang ada. Stres dapat disebabkan oleh beberapa hal, meliputi :

1. Ancaman Fisik
2. Ancaman Terhadap Citra Diri
3. Peristiwa Kehidupan Yang Penting
4. Perkelahian atau Konflik Dengan Teman atau Kerabat
5. Kehilangan Orang Yang Kita Sayangi
6. Mendapatkan Tekanan Dari Luar Maupun Dalam Diri

Stres merupakan kondisi umum yang dirasakan seseorang ketika mereka mengalami tekanan. Menurut Moh Muslim, (2020) stres merupakan respon organisme dengan tujuan untuk menyesuaikan diri dengan tuntutan-tuntutan yang ada. Tuntutan dapat berupa hal- hal faktual atau bahkan hal-hal baru yang terjadi namun sudah dipikirkan atau dipersepsi secara aktual. Apabila pemikiran tersebut tidak dapat dikendalikan dengan baik maka terjadilah gangguan pada organ tubuh yang dapat menyebabkan tidak berfungsinya fungsi tubuh. Kecemasan, stres, dan depresi merupakan gangguan mental yang umum terjadi di negara berkembang. Stres dapat dialami oleh siapa saja, seperti pelajar, mahasiswa, atlet, pekerja, dan lain lain. Stres juga dapat dialami

oleh seluruh kelompok usia, seperti anak-anak, remaja, dewasa, dan lanjut usia tanpa terkecuali.

Kementerian Kesehatan Republik Indonesia menjelaskan bahwa stres adalah reaksi seseorang baik secara emosional atau fisik apabila terdapat perubahan dari kondisi lingkungan yang mengharuskan seseorang menyesuaikan diri. Stres merupakan bagian alami dari kehidupan sosial bermasyarakat, tetapi apabila hal tersebut terjadi dengan rentang waktu yang cukup lama maka dapat merusak kesehatan kita. Remaja saat ini mengekspresikan stres mereka dengan cara yang berbeda-beda, namun dapat dikhawatirkan apabila remaja mengekspresikan stres dengan cara yang negatif.



Gambar 4.1. Proses Terciptanya Stres
Sumber : McEwen & Karatsoreos, (2019)

Ilustrasi diatas menjelaskan sumber stres dipengaruhi oleh faktor internal dan eksternal. Stres dapat dipengaruhi oleh kondisi fisik, kondisi lingkungan, dan situasi sosial yang tidak terkontrol disekitar kita. Sehingga atlet, pelajar, dan mahasiswa diharapkan

mampu dan memiliki pemahaman yang cukup mengenai cara mengontrol emosi dan perasaan dengan baik agar terhindar dari gangguan mental. Health and Safety Executive menyatakan bahwa jumlah wanita yang mengalami stres jauh lebih banyak dibandingkan dengan laki-laki. Stres dapat kita ketahui dengan melihat dari gejala kondisi fisik seseorang yang dapat kita lihat secara langsung, seperti :

1. Sulit tidur
2. Rambut rontok
3. Mudah lelah
4. Tidak dapat mengendalikan emosi
5. Nyeri otot
6. Mudah tersinggung
7. Merasa dirinya tidak baik dan merasa frustrasi

HAKIKAT COVID-19

Covid-19 merupakan virus yang muncul menjadi sebuah permasalahan yang ada diseluruh belahan dunia. Virus Covid-19 adalah penyakit akibat infeksi virus severe acute respiratory syndrome coronavirus 2 (SARS-CoV-2). Covid-19 menyebabkan gangguan sistem pernapasan, mulai dari gejala yang ringan seperti flu, hingga infeksi paru-paru seperti pneumonia. Selama pandemi Covid-19 kondisi kesehatan dibagi menjadi 6 kelompok, yaitu orang sehat, orang tanpa gejala, orang dalam pemantauan, pasien dalam pengawasan, dan orang yang positif Covid-19. Virus ini menular dengan sangat cepat dan angka kematian yang dialami selama 2 tahun ini tergolong cukup tinggi. WHO menjelaskan bahwa angka pasien positif Covid-19 menurun namun angka kematian saat ini meningkat cukup tinggi.

Penyebab Covid-19 disebabkan oleh SARS-CoV-2, yaitu virus jenis baru dari coronavirus. Covid-19 awalnya ditularkan dari hewan ke manusia. Setelah itu, diketahui bahwa infeksi juga bisa menular dari manusia ke manusia. Penularannya bisa melalui cara-cara berikut :

1. Tidak sengaja menghirup percikan ludah (droplet) yang keluar saat penderita Covid-19 bersin atau batuk

2. Memegang mulut, hidung, atau mata tanpa mencuci tangan terlebih dahulu setelah menyentuh benda yang terkena droplet penderita Covid-19, misalnya uang, handphone, dan pintu
3. Kontak erat dekat (kurang dari 2 meter) dengan penderita Covid-19 tanpa menggunakan masker
4. Satu ruangan atau berkerumunan orang khususnya didalam ruangan tertutup

Covid-19 dapat menular dan menginfeksi siapa saja namun efeknya akan lebih berbahaya apabila menyerang orang lanjut usia, ibu hamil, perokok, penderita penyakit kronis, dan orang yang memiliki daya tahan atau imunitas tubuh yang lemah.

Imunitas merupakan cara tubuh seseorang melawan semua virus atau benda asing apabila masuk dan menyerang tubuh. Termasuk dengan virus Covid-19 yang pada umumnya hanya menyerang tubuh yang memiliki imunitas tubuh lemah. Adapun cara-cara yang harus diterapkan agar seseorang termasuk atlet dapat terhindar dari virus Covid-19 :

1. Konsumsi makanan yang memiliki kandungan meningkatkan kekebalan tubuh

Agar imun tubuh dapat melawan virus Covid-19 maka kita senantiasa harus memperhatikan jenis makanan yang kita konsumsi selama masa pandemi. Jenis makanan yang dapat meningkatkan daya tahan tubuh yaitu dengan mengkonsumsi suplemen vitamin C yang dipercaya dapat meningkatkan imunitas tubuh.

2. Berolahraga dengan rutin

Olahraga merupakan upaya yang dapat dilakukan untuk menjaga kebugaran tubuh. Tubuh yang bugar pastinya akan memberikan dampak positif bagi tubuh, sehingga terhindar dari berbagai macam penyakit. Olahraga juga bisa merangsang sel darah putih untuk bersirkulasi dengan baik. Fungsi sel darah putih itu sendiri merupakan sel yang dapat melawan berbagai jenis penyakit.

3. Konsumsi air putih

WHO menjelaskan bahwa air yang berada didalam tubuh lebih dari 60%. Kebutuhan air setiap manusia tentunya berbeda

dikarenakan massa tubuh seseorang itu berbeda-beda. Saat tubuh mengalami dehidrasi maka tubuh akan merasa cepat lelah, sehingga aktivitas yang kita jalani tidak akan maksimal.

4. Menjaga kebersihan

Rajin mencuci tangan dan menjalankan selalu protokol kesehatan merupakan salah satu langkah yang dapat ditempuh untuk terhindar dari virus berbahaya ini. Dengan tidak menyentuh mulut, hidung, dan mata akan mengurangi risiko terpapar virus Covid-19.

5. Hindari stres

Stres merupakan faktor penyebab segala jenis penyakit. Karena penyakit akan muncul ketika kita memikirkan sesuatu dengan tekanan yang cukup berat.

Tabel 4.1. Faktor Imunitas

NO	FAKTOR PENURUNAN IMUNITAS	NO	FAKTOR PENINGKAT IMUNITAS
1	Stres	1	Hindari stres
2	Kurang gerak	2	Rutin berolahraga
3	Kurang tidur	3	Hindari rokok dan alkohol
4	Dehidrasi	4	Konsumsi suplemen
5	Kurangnya asupan nutrisi	5	Konsumsi sayur dan buah

FAKTOR PENYEBAB STRES

Stres dapat disebabkan dari beberapa faktor, namun menurut Yashmak & Ze, (2020) yang menjelaskan bahwa dilihat dari penyebabnya stres dibedakan menjadi dua macam yaitu :

1. Faktor personal

Faktor personal merupakan faktor yang berasal dari dalam diri untuk menghadapi stimulus yang menimbulkan stres. Faktor personal terdiri dari *Self esteem*, motivasi, dan *belief-system*.

2. Faktor situasi

Faktor situasi merupakan keadaan yang ada dalam lingkungan yang dapat mempengaruhi tingkat stres seseorang. Faktor situasi terdiri dari transisi kehidupan, waktu yang tidak tepat, ambiguitas, rasa suka yang rendah, kontrol yang rendah.

3. Stres karena penyebab makro

Stres karena penyebab makro yaitu stres yang bersangkutan dengan kejadian yang besar dalam kehidupan, seperti perceraian, kematian, luka batin, bangkrut, dan lain-lain.

4. Stres karena penyebab mikro

Stres karena penyebab mikro yaitu stres yang bersangkutan dengan kejadian atau peristiwa kecil yang ditemukan sehari-hari, seperti pertengakaran dengan kerabat, masalah kerjaan, dan lain-lain.

SUMBER STRES ATLET

Sumber stres (*Stres source/stressor*) dapat ditemukan pada dua aspek, yaitu dari dalam dan luar atlet. Sumber stres yang biasanya ditemukan didalam diri atlet biasanya disebabkan oleh :

A. Sumber stres dari diri atlet

1. Pikiran negatif, saat mendapatkan teguran dari pelatih makan pikiran negatif akan sering muncul dalam diri atlet. Pikiran negatif muncul karena takut diejek, dimarahi, kecewa, dan batin terkadang mengalami frustasi yang berdampak pada peforma atlet.

2. Pentingnya kejuaraan, dimasa pandemi saat ini kurangnya kejuaraan yang diikuti oleh atlet sangat mempengaruhi kondisi psikologis atlet. Mengingat pentingnya sebuah kejuaraan terhadap menta bertanding atlet. Namun ketika atlet akan menghadapi sebuah kejuaraan yang penting atlet akan merasa stres karena lingkungan akan lebih kompetitif.

3. Persiapan pertandingan, hari dimana waktu menuju pertandingan semakin dekat akan memberikan tekanan pada atlet yang harus menghadapi sebuah kejuaraan. Persiapan yang dimaksud seperti persiapan fisik, teknis, dan psikologis. Atlet yang merasa persiapannya belum maksimal makan akan mendapatkan tekanan psikologis.

B. Sumber stres dari luar diri atlet

1. Target , setiap pelatih pastinya akan memberikan target kepada atletnya yang akan menghadapi sebuah kejuaraan. Tujuannya agar

atlet merasa terpacu untuk mengembangkan kemampuan yang dimiliki.

2. Penonton, adanya penonton dalam kompetisi membawa semangat tersendiri.

3. Situasi dalam pertandingan juga akan menimbulkan ketegangan pada seorang pemain yang akan bertanding.

PENGGOLONGAN STRES

Stres merupakan respon yang muncul ketika tubuh mendapatkan tekanan. Karena tekanan merupakan tuntutan yang berasal dari luar, maka stres dapat digolongkan menjadi 2 golongan yaitu :

1. Stres positif (*eustress*)

Stres positif merupakan stres yang memberikan keuntungan psikologi terhadap stressor, keadaan tersebut menunjukkan bahwa diri seseorang sedang dalam fase yang positif. Tanda-tanda yang *eustress* adalah :

- a. Tertantang, bersemangat
- b. Membantu, memahami, ramah, akrab, bahagia
- c. Tenang, terkontrol, yakin
- d. Kreatif, efektif, efisien
- e. Jelas dan rasional dalam berpikir
- f. Bekerja keras, riang, dan senang

2. Stres negatif (*distress*)

Stres negatif merupakan stres yang memberikan respon yang berbahaya terhadap diri manusia. Tanda-tanda *distress* yaitu :

- a. Jantung berdebar
- b. Sesak nafas, mulut kering
- c. Ketegangan otot, kegelisahan, lelah
- d. Berkeringat, tangan dan kaki dingin
- e. Sering ingin kencing
- f. Makan berlebih atau kehilangan nafsu makan
- g. Cemas, kecewa, menangis, rendah diri, depresi,
- h. Tidak sabar, dan mudah tersinggung

- i. Frustrasi, merasa salah, terabaikan, merasa tak mampu menyelesaikan masalah
- j. Hilang ketertarikan, tidak fleksibel, hiperkritis, tidak produktif, dan efisiensi buruk
- k. Memiliki banyak hal untuk dikerjakan dan tidak tahu bagaimana strategi untuk mengerjakan hal tersebut sehingga pekerjaan selesai dengan baik.

RESPON TUBUH TERHADAP STRES

Setiap manusia pasti memiliki respon tubuh yang berbeda-beda dalam menghadapi stres sehingga gejala yang didapatkanpun berbeda. Gejala yang ditimbulkan biasanya berupa gejala fisik, emosional, intelektual, dan interpersonal. Gejala fisik yang muncul biasanya terdiri dari sakit kepala, sakit punggung, sulit buang air besar, gatal-gatal pada kulit, otot tegang terutama pada bahu dan leher, sering berkeirngat, dan memiliki selera makan yang berubah-ubah. Gejala emosional yang muncul ketika tubuh mengalami stres yaitu gelisah, mudah menangis, marah, gugup, sedih, mudah tersinggung, dan mood berubah-ubah. Sedangkan respon tubuh ketika stres memunculkan gejala intelektual seperti sulit berkonsentrasi, sulit membuat keputusan, mudah lupa, daya ingat menurun, sering melamun, prestasi menurun, pikiran dipenuhi satu permasalahan saja, dan dalam pengerjaan suatu hal banyak kekeliruan yang dibuat. Dan yang terakhir adalah gejala interpersonal yang merupakan hilangnya kepercayaan kepada orang lain, mudah menyalahkan orang lain, mudah membatalkan janji yang telah dibuat. Perubahan gaya hidup atlet dan pelajar di masa pandemi juga membuat respon tubuh yang berbeda sehingga berdampak pada kesehatan mental terganggu.

PENGARUH STRES TERHADAP PENURUNAN PRESTASI ATLET

Pandemi covid saat ini memiliki dampak negatif bagi kesehatan mental setiap atlet sekaligus yang berperan sebagai pelajar, banyak sekali keluhan dan kendala yang mereka rasakan akibat perubahan kondisi secara tiba-tiba. Kesehatan mental ditimbulkan akibat stres sehingga berdampak pada penurunan

peforma atlet sehingga mempengaruhi prestasi atlet sendiri. Atlet yang bertanding dengan kondisi kesehatan mental buruk tidak bisa menunjukkan peforma atlet secara maksimal dan apabila permasalahan tersebut tidak segera diselesaikan maka atlet akan mengalami kemunduran.

Atlet yang tidak memiliki atau tidak dapat mengontrol kestabilan emosi dapat dijadikan salah satu ciri, bahwa apabila dilihat dari perubahan fisiologis atlet tersebut tidak siap untuk berinteraksi dengan lingkungannya. Perasaan takut, cemas, gelisah, dan khawatir akan muncul karena adanya rasa tekanan dalam diri seseorang. Mental merupakan modal utama atlet agar lebih konsisten dalam meningkatkan peformanya.

Penelitian Sakti & Rozali, (2015) prestasi atlet akan dipengaruhi oleh kesehatan mental psikologi atlet itu sendiri dan dukungan sosial yang didapatkan dari pelatih, teman, dan orang tua sehingga dapat meningkatkan semangat dan percaya diri seorang atlet ketika berlatih dan bertanding. Ketika terdapat atlet yang merasakan bahwa atlet tidak mendapatkan dukungan dari orang yang ada disekitar maka atlet akan merasa tidak nyaman dan mendapatkan tekanan dalam psikisnya sehingga dapat berdampak stres atau gangguan mental.

PENGARUH STRES PADA PELAJAR

Stres pada pelajar dimasa pandemi terjadi karena beberapa faktor seperti lingkungan, persaingan, tekanan, dan kondisi tidak siap dalam menghadapi perubahan sistem pembelajaran yang terjadi cukup cepat. Perbedaan stres pelajar juga sangat bervariasi. Stres yang berlebihan pada pelajar juga akan mempengaruhi pencapaian prestasi akademik di sekolah. Banyak sekali keluhan yang terjadi ketika pelajar dipaksa untuk melakukan pembelajaran jarak jauh atau yang lebih dikenal dengan sekolah online. Banyak sekali tantangan yang dihadapi pelajar ketika sekolah online atau daring, seperti :

1. Jaringan internet yang lambat
2. Harga kuota yang mahal

3. Terbatasnya akses media pembelajaran pada komputer atau smartphone yang dimiliki
4. Gangguan dirumah, kebisingan dan distraksi yang ada pada lingkungan rumah
5. Guru dan pelajar memiliki keterbatasan terhadap penggunaan teknologi digital
6. Sulit untuk interakti, banyak sekali pelajar yang bingung dalam pemahaman materi namun pelajar sulit bertanya kepada guru
7. Siswa yang tidak pendampingan belajar dikarenakan orang tua yang sibuk bekerja menyulitkan siswa untuk mengikuti pembelajaran secara baik. Sehingga pelajar akan mengalami ketertinggalan materi.

Hambatan pembelajaran jarak jauh hingga saat ini memang belum ditemukan titik tengahnya. Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan menerbitkan surat edaran nomor 15 tahun 2020 tentang pedoman penyelenggaraan belajar dari rumah pada masa pandemi Covid-19 yang bertujuan untuk meminimalisir penularan virus Covid-19 kepada anak-anak usia dini. Pemerintah telah berupaya untuk memperbaiki secara maksimal dalam peningkatan pembelajaran jarak jauh, seperti bantuan kuota internet dan subsidi gaji khusus bagi guru honorer. Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan menjelaskan bahwa keterbatasan ketersediaan paket data internet bagi pendidik dan pelajar menjadi salah satu kendala selama pembelajaran online. Bantuan kuota yang diberikan pemerintah terdiri dari 2 jenis yaitu kuota umum dan kuota belajar.

CARA MENENTUKAN TINGKATAN STRES

Tingkatan stres yang kita alami dapat diukur dengan skala PSS (*Perceived Stress Scale*), skala tersebut diciptakan para ahli untuk mengukur tingkatan stres seseorang. Skala ini berkembang pertama kali di tahun 1983, skala PSS terdiri dari 10 pertanyaan yang berhubungan dengan perasaan kita selama satu bulan terakhir. Dalam setiap pertanyaan kita dianjurkan untuk mengisi seberapa sering seseorang itu merasakan atau memikirkan

sesuatu. Untuk menjawab pertanyaan disediakan empat pilihan yang terdiri dari poin “0” yang berarti tidak pernah, “1” yang berarti hampir tidak pernah, “2” yang berarti kadang-kadang, “3” yang berarti cukup sering, dan “4” yang berarti sangat sering.

Tabel 4.2. Daftar Pertanyaan

NO	PERTANYAAN	KETERANGAN
1	Dalam sebulan terakhir, seberapa sering Anda marah disebabkan karena sesuatu yang tidak terduga ?	0 = Tidak Pernah 1 = Hampir Tidak Pernah
2	Dalam sebulan terakhir, seberapa sering Anda merasa tidk mampu mengendalikan hal penting yang ada dalam hidup Anda ?	2 = Kadang-Kadang 3 = Cukup Sering
3	Dalam sebulan terakhir, seberapa sering Anda merasa gelisah dan stres ?	4 = Sangat Seing
4	Dalam sebulan terakhir, seberapa sering Anda merasa percaya diri dengan kemampuan Anda untuk mengatasi masalah pribadi ?	
5	Dalam sebulan terakhir, seberap sering Anda merasa bahwa segala sesuatu berjalan sesuai dengan keinginan Anda ?	
6	Dalam sebulan terakhir, seberapa sering Anda menyadari bahwa Anda tidak mampu menghadapi semua hal yang Anda harus lakukan ?	
7	Dalam sebulan terakhir, seberapa sering Anda sanggup mengendalikan gangguan yang muncul didalam hidup Anda ?	
8	Dalam sebulan terakhir, seberapa sering Anda merasa berada diatas segalanya ?	
9	Dalam sebulan terakhir, seberapa sering Anda marah karena hal yang terjadi di luar kendali diri Anda ?	
10	Dalam sebulan terakhir, seberapa sering Anda merasa kesulitan menumpuk tinggi didalam pikirana Anda sehingga Anda tidak mampu mengatasinya ?	

Tabel pertanyaan di atas merupakan 10 pertanyaan yang digunakan dalam skala PSS. Skala PSS memiliki digunakan untuk mengukur stres tidak spesifik yang dialami atau dirasakan setiap orang didalam situasi tertentu dalam menjalani kehidupan sehari-

hari. Skala PSS terdiri dari 3 dimensi yang terdiri dari kejadian tidak terduga (*unpredictable*), kejadian tidak terkontrol (*uncontrollable*), dan kejadian yang melebihi kapasitas (*overloading*). Skala ini terdiri dari 10 butir pertanyaan yang terdiri dari 6 butir pertanyaan *favorable* dan 4 butir pertanyaan *unfavorable* (Nuraini & Hartini, 2021).

Setelah secara keseluruhan menjawab 10 pertanyaan yang disediakan, kemudian cara menentukan skor skala PSS yaitu :

1. Pertama, balik skor pada pertanyaan poin 4,5,7 dan 8. Pada empat pertanyaan tersebut balik soal menjadi skor 0 menjadi 4, 1 menjadi 3, 2 tetap menjadi 2, 3 menjadi 1, dan 4 menjadi 0.
2. Kedua, tambahkan skor untuk setiap jawaban yang telah dipilih secara keseluruhan.

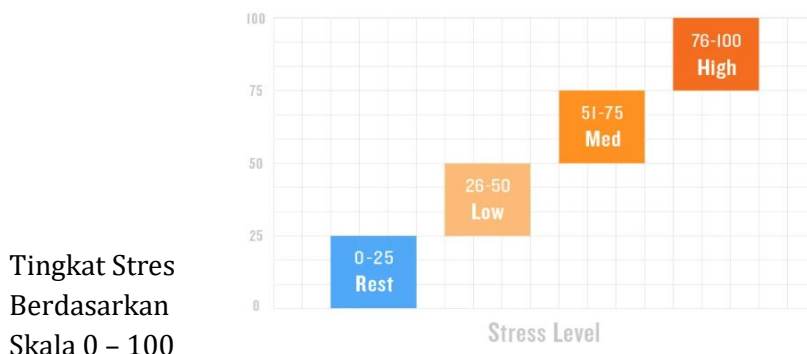
Total skor yang didapatkan akan mengetahui tingkatan stres. Skor total dari skala PSS memiliki rentan dari 0 hingga 40, dengan acuan skor yang lebih tinggi menunjukkan tingkatan stres yang lebih tinggi. Hasil dari setiap individu pastinya berbeda-beda walaupun mereka menghadapi situasi yang sama. Semua tergantung dari bagaimana cara mereka dapat mengontrol dan menanggapi stres, total skor PSS bisa berada ditingkatkan cenderung rendah atau di tingkatan cenderung tinggi. Tingkatan skor menurut skala PSS adalah :

Tabel 4.3. Tingkatan Stres Berdasarkan Skor

NO	SKOR	TINGKATAN STRES
1	0 - 13	Tingkatan Rendah
2	14 - 26	Tingkatan Sedang
3	27 - 40	Tingkatan Tinggi

Tingkatan stres dapat dihitung dengan Variabilitas Denyut Jantung atau HRV, denyut jantung saat ini dapat diukur dengan perangkat yang dilengkapi dengan denyut jantung optik yang bernama *Garmin Elevate*. Perangkat ini dengan otomatis akan melacak dan mendeteksi denyut jantung. Kondisi fisiologis yang menyebabkan stres akan mempengaruhi aktivitas jantung kita. Pada umumnya, denyut jantung yang rendah menunjukkan bahwa

tubuh Anda mengalami stres. Sebaliknya dengan denyut jantung yang lebih tinggi menunjukkan bahwa ada penurunan tingkat stres atau dapat dikatakan bahwa seseorang dalam mengendalikan stres dengan baik. Asupan gizi, aktivitas fisik, jam tidur yang tidak teratur, tekanan sehari-hari hal tersebut dapat mempengaruhi tingkatan stres.



Gambar 4.2. Tingkat Stres

Tingkatan stres dihitung pada skala dari 0 – 100. Skor dari 0 – 25 menunjukkan bahwa tingkatan stres rendah, skala 26 – 50 menunjukkan tingkatan stres sedang, skala 51 – 75 menunjukkan tingkat stres yang tinggi, dan skala 76 – 100 menunjukkan bahwa tingkatan stres sangat tinggi. Fungsi ini dapat membantu mengontrol dan mengendalikan tingkatan stres setiap individu.

CARA MENGHADAPI STRES SAAT PANDEMI COVID-19

Pandemi Covid-19 membuat banyak sekali atlet dan pelajar mengalami kejenuhan hingga berdampak stres. Pada umumnya stres dapat dikelola dengan baik dengan beberapa cara. Manajemen stres tidak hanya digunakan untuk mengatasi stres, namun dapat menyelesaikan permasalahan gangguan mental secara adaptif dan efektif. Seseorang yang memiliki kemampuan dalam manajemen stres dengan baik pasti dapat terhindar dari stres, karena mereka dapat mengontrol dan mengendalikan diri untuk memecahkan permasalahan yang ada dalam hidupnya.

Manajemen stres memiliki beberapa tahapan yang terdiri dari seseorang dapat mempelajari apakah yang dimaksud dengan stress, bagaimana mereka mengidentifikasi stressor dalam diri, kemudian mereka dapat mempraktekan keterampilan untuk mengatasi stres, dan yang terakhir adalah mereka dapat mempraktekan teknik manajemen stres dengan target yang telah ditentukan karena pada umumnya manajemen stres setiap individu berbeda-beda serta dapat mengetahui teknik yang mereka gunakan efektivitas atau tidak dalam mengatasi stres yang terjadi dalam diri mereka masing-masing.

Terdapat beberapa teknik yang digunakan untuk mengurangi stres terhadap atlet, antar lain :

1. Mengurangi beban target yang ditentukan dalam pikiran, target tetap sama namun rileksasi dalam mencapai target tersebut dibutuhkan.
2. Latihan pernapasan
3. Mediasi ruangan tenang dan tertutup selama 15 menit dan dilakukan 2 kali selama sehari
4. Teknik pemusatan perhatian atau menyingkirkan beberapa pikiran yang mengganggu pikiran
5. Membiasakan atlet untuk terbiasa dalam situasi pertandingan, agar ketika mereka bertanding mereka dapat dengan baik mengkondisikan mental atau perasaannya dengan baik.
6. Teknik *autogenic relaxation* merupakan latihan relaksasi yang dilakukan secara mandiri dengan memberikan perasaan tenang pada diri masing-masing atlet.
7. Teknik pendekatan yang bisa dilakukan oleh pelatih kepada atlet, bahkan orang tua dan anak bisa melakukan hal ini untuk mengatasi pembelajaran jarak jauh yang kini sedang diterapkan.
8. *Training models* merupakan metode latihan yang digunakan untuk mengurangi kecemasan dan stres, seperti *fun game* yang dapat dilakukan ditengah-tengah jenuhnya latihan yang dialami oleh atlet.

Faktor-faktor yang mempengaruhi manajemen stres yaitu pertama faktor dukungan sosial yang dapat diartikan sebagai

pemberian dukungan atau perhatian lebih terhadap seseorang yang sedang mengalami stress. Terdapat 4 fungsi dukungan sosial yaitu *emotional support* yang berarti dukungan secara emosional berupa bentuk kepedulian, perhatian, dan kasih sayang, *appraisal support* merupakan balasan atau *feedback* penilaian seseorang untuk mengembangkan kesadaran atas permasalahan kehidupan yang dihadapi saat ini, *informational support* merupakan nasihat yang diberikan dari beberapa kerabat dekat yang memiliki tujuan untuk mengatasi permasalahan yang dianggap tepat, *Instrumental support* adalah bantuan secara material seperti memberikan makanan yang dianggap mampu memperbaiki perasaan seseorang, atau memberikan kebutuhan yang dirasa individu tersebut membutuhkan. Yang kedua adalah faktor kepribadian faktor ini merupakan faktor yang sangat memengaruhi dalam mengatasi stres setiap individu, di antaranya *hardiness* yaitu kesadaran atau komitmen lebih untuk menyelesaikan tantangan atau masalah yang dihadapi, *Optimisme* yang berarti sikap optimis untuk mengelola stres secara efektif dan cenderung menginginkan hasil yang positif, dan yang terakhir adalah humoris yang memiliki arti bahwa seseorang yang menyukai lelucon cenderung memiliki tingkat toleransi yang baik dalam menghadapi tingkat stres dari pada seseorang yang kurang suka terhadap humor.

Aspek dalam manajemen stres terdiri dari 4 macam, yaitu pertama aspek emosional atau perasaan yang merupakan memiliki berbagai macam perasaan seperti takut, mudah marah, kecemasan, merasa tidak bisa menanggulangi masalah yang dihadapi, kedua aspek kognitif atau pikiran yaitu terdapat ketakutan akan kegagalan yang diterima, mudah lupa, dan sulit dalam berkonsentrasi, ketiga aspek perilaku sosial yang meliputi ketika berbicara dengan orang lain mereka merasa gugup, mudah kaget, dan senang menyendiri, dan yang keempat yaitu aspek fisiologis merupakan ciri fisik seperti mengeluarkan keringat berlebihan, merasakan gelisah, ingin buang air kecil, denyut nadi yang lebih kencang.

Meditasi bisa dijadikan alternatif latihan bagi atlet dan pelajar yang mengalami stress. Meditasi dapat dilakukan dengan

cara mengatur nafas, memusatkan pikiran dan memberikan sugesti untuk bisa masuk kedalam pikiran. Salah satu jenis meditasi adalah *mindfulness meditation* yaitu sesuatu latihan meditasi yang dapat meningkatkan fokus kesadaran terhadap pengalaman atau peristiwa yang sedang terjadi tanpa memberikan masukan atau kritik. Terdapat 2 komponen yang terdapat pada *mindfulness meditation*, yakni *self regulation of attention* dan *orientation to experience*. *Self regulation of attention* adalah kemampuan yang harus dimiliki atlet dalam mengatasi emosi dan mengasah kepekaan terhadap emosional, pikiran, dan kondisi fisik yang seseorang rasakan. Dengan cara tersebut maka atlet dapat menenangkan pikiran dan perasaannya ketika emosi negatif mulai memuncak dan fokusnya terganggu, sehingga emosi positif yang ada didalam diri seseorang dapat dijaga dengan baik. *Orientation to experience* merupakan konsep kedua yang ada didalam jenis meditasi *mindfulness meditation*, atlet dituntun untuk mampu menerima pengalaman yang sedang terjadi secara objektif, jujur, terbuka, dan tanpa memberikan kritik kepada atlet.

Imagery training merupakan bentuk pengulangan kegiatan yang telah kita lakukan dengan melibatkan panca indera. Dalam latihan *imagery* atlet tidak hanya melihat atau membayangkan ketika seseorang sedang melakukan teknik, tapi juga memanfaatkan panca indera seperti pendengaran, perabaan, penciuman serta pengecap. Tujuan dari latihan *imagery* yaitu untuk mencapai target, memecahkan masalah, meningkatkan kewaspadaan, dan meningkatkan kreativitas.

Relaksasi merupakan latihan untuk mengurangi ketegangan fisiologis dan fisik pada atlet maupun pelajar. Latihan relaksasi dapat dilakukan dipantai atau tempat terbuka yang tenang, dengan tujuan meminimalkan ketegangan fisik dan mental atlet. Ada dua jenis teknik relaksasi, yakni *progressive muscle relaxation* dan *autogenic training*. Otot yang tegang dapat mempengaruhi kondisi fisik atlet dan mempengaruhi kondisi mental atlet seperti stres. *Progressive muscle relaxation* adalah metode latihan mental dengan cara membuat otot menjadi tegang kemudian otot dibuat rileks. Sedangkan *autogenic training*

merupakan teknik latihan mental yang juga termasuk dalam latihan relaksasi, visualisasi, dan verbalisasi. Namun *autogenic training* tidak menggunakan latihan dengan memberikan sugesti sesuai dengan mantra yoga kepada seseorang yang melakukan latihan ini. Terdapat enam komponen dalam melakukan latihan ini dengan ditekankan sensasi berat, hangat, dingin, dan rileks pada setiap anggota tubuh berdasarkan urutan prosedurnya.

Self talk merupakan latihan dengan diri mereka sendiri, dimana seseorang dituntut untuk berbicara dengan dirinya mereka sendiri secara langsung maupun tidak langsung atau mengucapkan dan berkomunikasi dalam hati. Beberapa penelitian telah dilakukan dan telah dibuktikan dapat memberikan efek positif dan meningkatkan energi dalam diri manusia. Latihan ini juga dapat mengontrol emosi dengan berkomunikasi dalam diri sendiri dengan kata-kata positif dalam hati seperti, tenang, sabar, saya pasti bisa, saya pasti lebih baik. Komunikasi yang dilakukan dalam diri juga dapat termasuk dalam negatif *self talk* dan positif *self talk*. Negatif *Talk* dan positif *talk* memiliki pengaruh besar dalam atlet dan pelajar. Melakukan positif *talk* memberikan emosi dan pemikiran positif yang baik dan positif, apabila kita melakukan negatif *talk* membuat emosi dan perasaan dalam diri menjadi semakin mengalami stres.

Goal setting adalah cara atau keterampilan untuk merencanakan tujuan yang akan dicapai dalam kurun waktu yang telah ditentukan. Latihan ini dapat membuat atlet dan pelajar mampu memperbaiki keterampilan yang ada dalam diri, salah satunya psikologi olahraga yang pada hakikatnya diterapkan dalam bidang olahraga, yang membahas faktor yang berpengaruh secara langsung terhadap atlet dan faktor-faktor di luar atlet yang dapat mempengaruhi penampilan (performance) atlet tersebut (Effendi, 2016). Sehingga latihan ini dapat meminimalisir terjadinya kegagalan dalam pencapaian target yang telah ditetapkan pelatih kepada atlet.

Berdasarkan beberapa cara yang telah dijelaskan dapat kita simpulkan bahwa manajemen stres merupakan kemampuan dalam menangani, mengelola, mencegah, dan mengantisipasi gangguan

kesehatan mental dan emosional terhadap setiap kepribadian seseorang. Tujuan dari manajemen stres yaitu mengenalkan penyebab timbulnya stres dan mengetahui cara penyembuhan apabila seseorang merasa bahwa dirinya tengah mengalami gangguan mental.

SIMPULAN

Berdasarkan uraian yang mengenai gangguan kesehatan mental seperti stres yang terjadi pada atlet dan pelajar selama masa pandemi Covid-19, dapat disimpulkan bahwa stres merupakan reaksi seseorang baik secara emosional atau fisik apabila seseorang mengalami perubahan kondisi lingkungan yang mengharuskan seseorang menyesuaikan diri. Stres merupakan bagian alami dari kehidupan sosial. Pandemi Covid-19 sangat mempengaruhi atlet dan pelajar. Metode pembelajaran yang baru, dan terkesan berubah secara mendadak membuat guru dan pelajar mengalami kesulitan dalam melakukan kegiatan pembelajaran. Sehingga dapat menimbulkan stres dan gangguan mental lainnya. Banyak sekali atlet yang sekaligus merangkap sebagai pelajar, mereka mengalami penurunan prestasi akademik dan non akademik secara bersamaan.

Cara yang dapat atlet dan pelajar gunakan ketika ingin mengukur tingkatan stres bisa menggunakan Variabilitas Denyut Jantung atau HRV, denyut jantung saat ini dapat diukur dengan perangkat yang dilengkapi dengan denyut jantung optik yang bernama *Garmin Elevate*. Perangkat ini dengan otomatis akan melacak dan mendeteksi denyut jantung. Kondisi fisiologis yang menyebabkan stres akan mempengaruhi aktivitas jantung kita. Pada umumnya, denyut jantung yang rendah menunjukkan bahwa tubuh Anda mengalami stres. Sebaliknya dengan denyut jantung yang lebih tinggi menunjukkan bahwa ada penurunan tingkat stres atau dapat dikatakan bahwa seseorang dalam mengendalikan stres dengan baik. Cara yang dapat atlet dan pelajar lakukan ketika mereka mengalami stres adalah dengan melakukan perubahan pola hidup, kemudian terdapat beberapa metode latihan yang

dapat dilakukan untuk mencegah dan mengatasi stres seperti meditasi, relaksasi, *imagery training*, *self talk*, *goal setting*.

DAFTAR PUSTAKA

- Effendi, H., 2016. Peranan Psikologi Olahraga dalam Meningkatkan Prestasi Atlet. *Nusantara (Jurnal Ilmu Pengetahuan Sosial)*, 1, pp.27.
- McEwen, B.S., & Karatsoreos, I.N., 2019. What is Stress? *Stress Challenges and Immunity in Space: From Mechanisms to Monitoring and Preventive Strategies*, pp.19–42.
- Moh Muslim., 2020. Moh . Muslim : Manajemen Stress pada Masa Pandemi Covid-19. *Jurnal Manajemen Bisnis*, 23(2), pp.192–201.
- Muslima, T.F., & Himam, F., 2018. Peran Pelatih dalam Pembinaan Prestasi Atlet pada Organisasi Taekwondo Profesional. *Gadiah Mada Journal of Professional Psychology (GamaJPP)*, 2(3), pp.186.
- Nuraini, A., & Hartini, N., 2021. Peran Acceptance and Commitment Therapy (Act) untuk Menurunkan Stres pada Family Caregiver Pasien Kanker Payudara. *Jurnal Ilmu Keluarga Dan Konsumen*, 14(1), pp.27–39.
- Rahayuni, K., 2020. Kesehatan Mental Atlet Indonesia saat Pandemi COVID-19: Tantangan, Rekomendasi dan Peluang Riset. *Jurnal Sains Keolahragaan Dan Kesehatan*, 5(2), pp.105–121.
- Sakti, G., & Rozali, Y., 2015. Hubungan Dukungan Sosial dengan Kepercayaan Diri pada Atlet Cabang Olah Raga Taekwondo dalam Berprestasi (Studi pada Atlet Taekwondo Club Bjtc, Kabupaten Tangerang). *Jurnal Psikologi*, 13(01), pp.26–33.
- Yashmak, V., & Ze, C., 2020. Tingkat Stres Atlet Atletik PPLP Jawa Tengah di Masa Pandemi Covid-19. *Skripsi*.