

STRATEGI PEMERINTAH DAERAH DALAM MENINGKATKAN PENDAPATAN ASLI DAERAH DI TENGAH PANDEMI COVID-19

¹HARIANI GEE, ²RAYA PANJAITAN, ³FERRY PANJAITAN
^{1,2,3} MAGISTER ILMU ADMINISTRASI UNIVERSITAS HKBP NOMMENSEN MEDAN
¹harianigee@student.uhn.ac.id, ²raya.panjaitan@uhn.ac.id, ³ferrypanjaitan@uhn.ac.id

ABSTRACT

The emergence of the Covid-19 pandemic which resulted in disruption of the community's economy which affected the increase in the Regional Original Income of Kabupaten Nias Selatan, of course the Regional Government of Kabupaten Nias Selatan has a strategy in increasing PAD. This study aims to determine the strategy Regional Government Kabupaten Nias Selatan in increasing Regional Original Income during the Covid-19 pandemic. This type of research is qualitative research. Data collection techniques by means of in-depth interviews, documentation. The data analysis technique used in this research is inductive analysis techniques, namely data reduction, data presentation, data verification (make conclusions). The results of the study found that the Covid-19 pandemic had a negative impact on the realization of Regional Original Income, and the Regional Income and Asset Financial Management Agency, especially the Regional Revenue Planning and Evaluation Sector, did not have a new strategy to increase local revenue. In fact, the Regional Government of South Nias Regency lowered its target of Original Regional Revenue in 2020 due to the unstable economy of the community.

Keywords : *Local Government, Increased Local Revenue, Covid-19 Pandemic.*

PENDAHULUAN

Krisis ekonomi dan krisis kepercayaan yang terjadi di Indonesia membawa dampak yang begitu besar pada tingkat perekonomian yang buruk yang ditandai dengan kemiskinan yang semakin meningkat. Namun di sisi lain, krisis tersebut membuka jalan munculnya reformasi total diseluruh aspek kehidupan bangsa Indonesia. Salah satu unsur reformasi total adalah tuntutan pemberian otonomi untuk keluar dari krisis ekonomi dan krisis kepercayaan yang diderita bangsa dan memasuki era baru. Terbitnya Ketetapan MPR RI Nomor IV/MPR/2000 tentang Rekomendasi kebijakan dalam Penyelenggaraan Otonomi Daerah, dan sudah beberapa kali terjadi perubahan perundang-undangan tentang Pemerintah Daerah dan Perimbangan Keuangan Antara Pemerintah Pusat dan Pemerintah Daerah yang menimbulkan reaksi berbeda-beda. Daerah yang memiliki sumber kekayaan alam yang begitu besar menyambut otonomi daerah dengan penuh harapan. Sebaliknya daerah yang miskin sumber daya alam menanggapi dengan rasa khawatir. Daerah miskin sumber daya alam menjadi khawatir karena pelaksanaan otonomi daerah dan desentralisasi fiskal memiliki konsekuensi bagi pemerintah daerah untuk lebih mandiri baik dari sistem pembiayaan maupun dalam menentukan arah pembangunan daerah sesuai dengan prioritas dan kepentingan masyarakat daerah. Salah satu ukuran kemandirian atau kemampuan daerah untuk melaksanakan otonomi daerah adalah dengan melihat besarnya nilai pendapatan asli daerah (PAD). Pendapatan Asli Daerah merupakan sumber penerimaan yang harus dikelola dengan baik, untuk menunjang pembangunan di daerah tersebut. Daerah kabupaten/kota harus berupaya untuk menggali potensi sumber-sumber keuangan asli daerah karena dengan pendapat asli daerah yang relatif kecil akan sulit bagi daerah tersebut untuk melaksanakan proses penyelenggaraan pemerintahan dan pembangunan secara mandiri, tanpa didukung oleh pihak lain yakni pemerintah pusat dan pemerintah propinsi. Sebaliknya daerah yang memiliki pendapatan asli daerah relatif besar akan mudah untuk melaksanakan penyelenggaraan pemerintahan dan pembiayaan pembangunan secara mandiri. Potensi sumber pendapatan asli daerah paling besar bagi pemerintah daerah dengan adanya otonomi daerah adalah berasal dari masyarakat sendiri yang ditagih dan dihimpun dari pajak, retribusi, dan pendapatan lain-lain. Upaya peningkatan sumber pendapatan ini sangat ditentukan oleh kemampuan manajerial aparat pemerintah daerah dalam menggerakkan ekonomi masyarakat. Semakin tinggi tingkat ekonomi masyarakat, dan akan semakin tinggi kegiatan ekonomi, maka dengan

sendirinya akan semakin tinggi pula kemampuan masyarakat untuk memenuhi kewajiban membayar pajak. Kabupaten Nias Selatan merupakan salah satu kabupaten di Sumatera Utara yang sudah mekar selama 17 tahun yang sebelumnya adalah bagian dari Kabupaten Nias. Secara administratif Kabupaten Nias Selatan terdiri dari 35 Kecamatan, 459 Desa, dan 2 Kelurahan. Daerah Kabupaten Nias Selatan merupakan salah satu daerah kepulauan dan tertinggal di Indonesia yang memiliki kekayaan sumber daya alam yang potensial, baik pertanian, kelautan dan kepariwisataan. Persoalan kemandirian Pemerintah Daerah Kabupaten Nias Selatan disebabkan oleh masalah makin membengkaknya biaya yang dibutuhkan pemerintah daerah untuk pelayanan publik, sementara laju pertumbuhan pendapatan asli daerah kurang dibandingkan dengan kebutuhan, sehingga terjadi kesenjangan fiskal di daerah. Pembiayaan pembangunan Daerah Kabupaten Nias Selatan lebih banyak berasal dari kucuran dana dari pemerintah pusat. Penyelenggaraan pemerintahan dan pembangunan lebih besar sumber dana yang dibiayai oleh pemerintah pusat dibandingkan dengan sumber pendapatan asli daerah, dan dana pendapatan asli daerah tersebut hanya untuk membiayai operasional rutin pemerintah daerah saja masih jauh dari cukup. Pemerintah Daerah Kabupaten Nias Selatan melakukan upaya peningkatan kapasitas fiskal daerah untuk mengurangi ketergantungan terhadap pembiayaan dari pusat dalam rangka mengatasi kesenjangan fiskal dan sekaligus mendorong kemandirian daerah. Peningkatan kapasitas fiskal Daerah Kabupaten Nias Selatan pada dasarnya adalah optimalisasi sumber-sumber penerimaan daerah yang salah satunya adalah peningkatan Pendapatan Asli Daerah (PAD). Langkah yang penting harus dilakukan pemerintah daerah dalam mengupayakan peningkatan penerimaan pendapatan asli daerah adalah menggali dan menghitung secara terencana dan sistematis potensi sumber-sumber pendapatan asli daerah yang dimiliki daerah Kabupaten Nias Selatan. Dengan kata lain perlu adanya strategi baru ataupun pengembangan strategi yang telah ada untuk terus mendongkrak pendapatan asli daerah Kabupaten Nias Selatan. Pendapatan asli daerah diperoleh berdasarkan potensi dan target yang ditetapkan secara rasional, sedangkan belanja daerah berorientasi pada pencapaian kinerja dan kepentingan publik. Berdasarkan website niasselatankab (2020) bahwa implementasi desentralisasi keuangan daerah dijabarkan pada APBD yang difokuskan pada pencapaian visi dan misi pembangunan Tahun 2016 s/d Tahun 2021, yaitu mewujudkan pemerataan pembangunan dengan skala prioritas yang berbasis desa, mewujudkan pendidikan yang berkualitas, memperkuat sektor pertanian menuju kemandirian pangan, mengembangkan ekonomi yang mampu menciptakan lapangan kerja, mendatangkan investor dan mengembangkan potensi pariwisata yang berbasis pada sumber daya alam dan kebudayaan. Kebijakan desentralisasi keuangan daerah bertujuan meningkatkan kesejahteraan masyarakat berbasis kewilayahan untuk memberikan nilai tambah, baik bagi petani, nelayan, peningkatan industri kreatif, usaha mikro kecil, dan menengah, serta pariwisata. Untuk merealisasikan tujuan tersebut, Pemerintah Kabupaten Nias Selatan mencapainya melalui kebijakan APBD dengan struktur yang terdiri atas Pendapatan daerah, belanja daerah, dan pembiayaan daerah. Melihat keadaan sekarang pertumbuhan ekonomi sangat terganggu oleh dengan munculnya pandemi Covid-19 yang mulanya berawal dari Negara Cina awal Tahun 2020 dan menyebar ke beberapa negara termasuk di Indonesia. Berdasarkan data dari Worldometer per 5 Mei 2020, penderita positif pandemi Covid-19 di dunia makin hari makin bertambah. Walaupun jumlah yang sembuh sudah semakin banyak daripada yang meninggal, namun jumlah penderita dan yang meninggal belum menunjukkan penurunan, begitu juga yang terjadi di Indonesia. Pertumbuhan ekonomi Indonesia pada triwulan I Tahun 2020 terbesar pada sektor informasi dan komunikasi karena dengan adanya anjuran untuk tidak keluar rumah, maka banyak orang mengakses pekerjaan, hiburan, dan pendidikan melalui teknologi informasi. Sedangkan dampak pandemi Covid-19 terhadap perekonomian dunia termasuk Negara Indonesia dan di daerah-daerah sangat begitu berpengaruh menurun drastis, bisa dikatakan pertumbuhan ekonomi sangat negatif atau sangat buruk. Pengaruh pandemi Covid-19 terhadap pertumbuhan ekonomi Negara Indonesia, terutama pada penurunan permintaan domestik. Pada saat ini Penurunan daya konsumsi rumah tangga jauh lebih rendah karena banyaknya masyarakat yang kehilangan pekerjaan atau menjadi korban dirumahkan dan PHK, dan akibat minimnya kegiatan ekonomi sehingga menurunnya kepercayaan konsumen. Investasi juga tumbuh melambat terutama dipengaruhi oleh melambatnya investasi bangunan. Sementara di daerah Kepulauan Nias dan khususnya Kabupaten Nias Selatan sampai saat ini virus Covid-19 belum ada yang terkena apalagi merenggut nyawa manusia. Berdasarkan hasil pemantauan Dinas Kesehatan Kabupaten Nias Selatan menyatakan bahwa ada orang yang ODP (orang dalam pantauan) dan PDP (pasien dalam pengawasan) 1 orang, namun belum ada PDP (pasien dalam pengawasan) yang meninggal positif Covid-19. Pertumbuhan dan perputaran perekonomian di Kabupaten Nias Selatan sangat menurun akibat pandemi Covid-19, ini ditandai dengan sedikitnya perputaran uang dan menurunnya harga pasar hasil pertanian masyarakat lokal dan mahalnya harga barang dari luar daerah. Hal ini terjadi karena berkurangnya pendapatan masyarakat seperti pendapatan Pegawai Negeri Sipil yang tidak bisa melakukan perjalanan dinas luar daerah dan kegiatan-kegiatan pemerintahan yang bersifat

mempromosikan kepariwisataan, dan berkurangnya pembangunan infrastruktur yang direncanakan oleh pemerintah daerah sehingga berkurang pendapatan dan perputaran serta daya beli masyarakat. Apalagi dengan adanya kebijakan pemerintah pusat yang lebih fokus menyelesaikan masalah penanganan pandemi Covid-19 dalam bidang kesehatan, dan bantuan sosial. Hal ini dapat dilihat di website kemenkeu (2020) dengan penundaan DAU (Dana Bagi Hasil) dan pemotongan dana desa sebesar 25 % sampai dengan 30%. Pemerintah Daerah Kabupaten Nias Selatan juga melakukan pergeseran sebagian anggaran kegiatan OPD yang sudah direncanakan di DPA-APBD Tahun 2020 untuk biaya penanganan Covid-19. Permasalahan yang terjadi dengan tingginya penetapan target Pendapatan Asli Daerah Kabupaten Nias Selatan di Tahun 2020 dibandingkan dengan Tahun 2016 s.d 2019 memberi sinyal adanya kemajuan pembangunan daerah. Namun, di tengah wabah penyakit atau pandemi Covid-19 saat ini membuat pertumbuhan dan perputaran pendapatan perekonomian masyarakat menjadi menurun posisi PAD Bulan Mei 2020. Ditambah lagi pendapatan daerah di tahun ini mengalami penurunan dari dana transfer dari pusat karena adanya kebijakan pemerintah pusat yang lebih memprioritaskan anggaran masalah kesehatan.

METODE

Jenis penelitian ini adalah penelitian kualitatif karena data yang akan diteliti berupa kata-kata tertulis atau lisan dan tindakan dari orang yang memberi informasi, selebihnya adalah data tambahan seperti dokumen misalnya foto dan data statistik. Hal ini sebagaimana dikemukakan oleh Bogdan, Robert, C. And Steven J. Taylor seperti yang dikutip oleh Lexy J. Moleong bahwa sumber data dari penelitian kualitatif berupa kata-kata tertulis atau lisan dari orang-orang dan perilaku yang diamati. Fokus penelitian dalam penelitian kualitatif bertujuan untuk memberikan batasan dalam studi dan batasan dalam pengumpulan data. Fokus penelitian ini adalah sebagai berikut : Cara – cara pendataan dan pendaftaran pajak dan retribusi daerah oleh Badan Pengelolaan Keuangan Pendapatan dan Aset Daerah Kabupaten Nias Selatan. Sistem penetapan pajak dan retribusi daerah oleh Badan Pengelolaan Keuangan Pendapatan dan Aset Daerah Kabupaten Nias Selatan. Strategi penagihan pajak dan retribusi daerah oleh Badan Pengelolaan Keuangan Pendapatan dan Aset Daerah Kabupaten Nias Selatan. Memperoleh informasi yang jelas tentang strategi pemerintah daerah dalam meningkatkan Pendapatan Asli daerah ditengah pandemi Covid-19, peneliti memilih informan peneliti dengan cara purposive yaitu pemilihan informan secara sengaja oleh peneliti berdasarkan kriteria atau pertimbangan tertentu. Adapun kriteria yang ditentukan peneliti bahwa informan yang dipilih adalah orang-orang yang lebih mengetahui tentang masalah yang diteliti dan mampu serta dapat memberikan informasi data-data tentang strategi pemerintah daerah dalam meningkatkan pendapatan asli daerah di tengah pandemi Covid-19, sehingga peneliti dapat memperoleh informasi sebagai data penelitian. Teknik pengumpulan data adalah suatu prosedur yang sistematis untuk memperoleh data yang diperlukan. Menurut Sanapiah Faisal metode pengumpulan data dalam penelitian sosial yang lazim digunakan adalah angket, wawancara, observasi, dokumenter dan tes. Untuk memperoleh data yang representatif dalam penelitian ini, peneliti menggunakan beberapa teknik pengumpulan data yang meliputi : wawancara dan dokumentasi Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah teknik analisis induktif, yaitu analisis yang berpangkal dari kenyataan – kenyataan khusus, sehingga menghasilkan kesimpulan yang bersifat umum. Jadi semua pendapat atau informasi dari data yang diperoleh dengan menggunakan wawancara mendalam dan dokumentasi diambil kesimpulan secara umum. Teknik analisis data dalam penelitian ini menggunakan tiga komponen seperti prosedur analisis data yang dikembangkan oleh Mettew Miles dan A. Michael Habernan (1992), yaitu :Reduksi data Data yang diperoleh di lapangan dituangkan ke dalam laporan atau uraian yang lengkap dan terperinci. Reduksi data merupakan bentuk analisis yang menajamkan, menggolongkan, mengarahkan, membuang data yang tidak perlu dan mengorganisasikan sedemikian rupa, sehingga kesimpulan finalnya dapat ditarik dan diverifikasi. Penyajian data Penyajian data ini dimaksudkan untuk memudahkan peneliti melihat data secara keseluruhan dan bagian-bagian penting. Bentuk penyajian data yang digunakan pada data kualitatif adalah bentuk tes naratif, oleh karena itu informasi yang kompleks akan disederhanakan kedalam bentuk tabulasi yang selektif dan mudah dipahami. Verifikasi data (menarik kesimpulan Peneliti berusaha mencari arti, pola, tema, konfigurasi-konfigurasi yang mungkin, penjelasan akan sebab akibat dan sebagainya. Kesimpulan harus senantiasa diuji selama penelitian berlangsung, dalam hal ini dilaksanakan dengan cara penambahan data baru.

PEMBAHASAN

Karakteristik sampel penelitian ini dapat dilihat pada tabel 1 berdasarkan jenis kelamin sampel penelitian didominasi oleh sampel perempuan yang berjumlah 22 sampel perempuan, sedangkan sampel laki-laki berjumlah 10 orang. Berdasarkan

usia, dapat dilihat bahwa sampel penelitian didominasi oleh sampel berusia 20 tahun, kemudian usia 21 tahun, 19 tahun, 18 tahun, 23 tahun, dan 22 tahun. Berdasarkan tabel 2 dan 3 pengukuran tingkat stres sampel, didapatkan pada awalnya keseluruhan 32 sampel mengalami stres tingkat sedang. Hal ini kemungkinan akibat banyaknya faktor yang menjadi stressor di masa pandemi Covid-19 ini yang bahkan belum pernah dihadapi pada masa sebelum pandemi. Pada grup kontrol dari 16 sampel hanya 4 sampel (25%) yang mengalami perubahan tingkat stres dari tingkat stres sedang menjadi ringan. Sedangkan sisanya (75%) tidak mengalami perubahan. Walaupun tidak melakukan intervensi olahraga, 4 sampel tersebut mengalami perbaikan tingkat stres. Hal ini diduga akibat berkurangnya intensitas stressor atau sampel melakukan hal lain yang juga dapat mengelola stress seperti aktivitas religius, merokok, perencanaan kehidupan, atau melakukan *framing* ulang terhadap situasinya sehingga terlihat lebih positif. Pada grup intervensi dari 16 sampel didapatkan 13 (81,3%) diantaranya mengalami perbaikan tingkat stress, sedangkan 3 sampel (18,7%) tidak mengalami perubahan. Hasil tersebut menunjukkan bahwa pada grup intervensi sampel yang mengalami perubahan lebih dominan. Untuk menentukan temuan ini adalah sebuah kebetulan atau berkaitan maka dilakukan tiga uji bivariat. Uji yang pertama adalah uji *Wilcoxon rank sum test*, yaitu uji yang dilakukan untuk menjawab pertanyaan “apakah olahraga aerobik intensitas moderat di rumah berpengaruh terhadap tingkat stress mahasiswa FK UMSU di masa pandemi Covid-19?” dan untuk melihat perbedaan tingkat stres sebelum dan setelah periode intervensi. Apabila nilai *Asymp. Sig.* $< 0,05$ maka diterima dan apabila $> 0,05$ maka ditolak. Pada tabel 4 hasil uji grup intervensi didapatkan nilai *Asymp Sig. (2-tailed)* bernilai 0.0001 yang mana lebih kecil dari $< 0,05$ yang bernilai signifikan. Pada tabel 5 hasil uji grup kontrol didapatkan nilai *Asymp Sig. (2-tailed)* bernilai 0.046 yang mana lebih kecil dari $< 0,05$ dan juga bernilai signifikan. Kedua hasil uji baik grup intervensi maupun grup kontrol sama-sama menunjukkan nilai yang signifikan. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa olahraga aerobik intensitas moderat di rumah berpengaruh terhadap tingkat stress mahasiswa FK UMSU di masa pandemi Covid-19. Hasil uji tersebut sesuai dengan temuan penelitian yg menyatakan bahwa individu yang aktif secara fisik cenderung sehat secara mental, dan sebaliknya individu yang tidak aktif secara fisik memiliki kecenderungan untuk terakumulasi stress di masa pandemi. Hal ini karena adanya perbedaan mekanisme fisiologis yang terjadi pada tubuh yang aktif dan yang tidak aktif. Untuk membuktikan apakah pengaruh olahraga aerobik intensitas moderat berpengaruh secara positif atau negatif terhadap tingkat stress mahasiswa akan dilihat pada uji selanjutnya. Uji yang kedua adalah Uji Mann-Whitney, yaitu uji yang dilakukan untuk menjawab pertanyaan “apakah ada perbedaan tingkat stress mahasiswa FK UMSU antara grup kontrol dengan grup intervensi setelah periode intervensi olahraga?”. Apabila nilai *Asymp. Sig.* $< 0,05$ maka ada perbedaan. Berdasarkan *output “Test Statistics”* pada tabel 4.6 diketahui bahwa nilai *Asymp. Sig. (2-tailed)* sebesar $0.002 < 0,05$. Maka dapat disimpulkan bahwa Hipotesis diterima. Dengan demikian dapat dikatakan bahwa ada perbedaan hasil post-test antara grup intervensi dengan grup kontrol. Karena ada perbedaan yang signifikan maka dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh pemberian intervensi olahraga aerobik intensitas moderat di rumah terhadap tingkat stress mahasiswa FK UMSU. Perbedaan yang signifikan antara grup intervensi dan grup kontrol sesuai dengan penjelasan dari Heijnen S, et al yang membandingkan bahwa stress fisik merupakan stress yang baik dan stress psikologis merupakan stress yang buruk. Kedua jenis stress ini sungguh kontras karena stress fisik, seperti intervensi olahraga aerobik pada penelitian ini, meningkatkan inaktivasi kortisol, meningkatkan BDNF, endokannabinoid, endorfin, serotonin dan dopamin, yang mana menimbulkan perasaan senang, sensasi pencapaian, meningkatkan neuroplastisitas dan memperbaiki mood. Stress psikologis yang muncul dari kejadian hidup yang negatif, tidak memodulasikan efek biologis tersebut secara maksimal. Uji korelasi spearman dilakukan untuk melihat signifikansi, kekuatan dan arah hubungan antar variabel penelitian. Berdasarkan tabel 7, didapatkan bahwa nilai signifikansi atau *Sig. (2-tailed)* sebesar $0.001 < 0,05$. Maka dapat disimpulkan bahwa ada hubungan yang signifikan antara variabel olahraga aerobik intensitas moderat di rumah dengan tingkat stress mahasiswa FK UMSU. Selanjutnya untuk melihat kekuatan hubungan antara kedua variabel dapat dilihat dari angka koefisien korelasi. Berdasarkan hasil uji, angka koefisien korelasi didapatkan sebesar 0.564. Berdasarkan interpretasi statistik angka ini termasuk ke dalam range korelasi kuat yakni 0.51-0.75. Hal ini berarti tingkat kekuatan hubungan (korelasi) antara variabel olahraga aerobik intensitas moderat di rumah dengan tingkat stress mahasiswa FK UMSU adalah korelasi kuat. Kemudian untuk melihat arah hubungan antara kedua variabel dapat dilihat dari besarnya angka koefisien korelasi antara $+ 1$ s/d -1 . Hasil uji diatas menunjukkan bahwa angka koefisien korelasi bernilai positif yaitu 0,564 sehingga hubungan kedua variabel tersebut bersifat searah. Hal ini berarti olahraga intensitas moderat di rumah berpengaruh positif dan searah terhadap tingkat stress mahasiswa FK UMSU. Dengan demikian dapat diartikan bahwa olahraga aerobik intensitas moderat di rumah dapat memperbaiki tingkat stress mahasiswa FK UMSU. Hasil uji korelasi spearman menunjukkan bahwa olahraga aerobik intensitas moderat dan tingkat stress mahasiswa, berhubungan secara signifikan, memiliki korelasi kuat, dan berpengaruh positif. Temuan ini sesuai dengan penelitian Herbert C, et al yang juga melaporkan olahraga memberikan

hasil yang signifikan terhadap stres mahasiswa yang diakibatkan ketidakpastian, situasi terkini, kehidupan sosial, perkuliahan dan faktor lainnya. Stres fisik yang ditimbulkan oleh olahraga aerobik intensitas moderat cukup efektif untuk menjadi *buffer* atau penyangga dan memberi efek *coping* terhadap tingkat stres. Kehidupan mahasiswa di fakultas kedokteran merupakan bidang yang pada dasarnya sangat tinggi akan tuntutan, sehingga jurusan ini menjadi identik dengan tingkat stres yang tinggi. Tuntutan tersebut kemudian ditumpang tindih dengan berbagai faktor lain di masa pandemi Covid-19 ini yang ikut berkontribusi dalam meningkatkan tingkat stres. Mahasiswa biasanya memiliki cara untuk mengelola stres tersebut, namun pilihan menjadi terbatas di masa pandemi ini sehingga dibutuhkan opsi yang sesuai. Karena temuan dari penelitian ini konsisten dengan temuan penelitian-penelitian sebelumnya maka olahraga aerobik intensitas moderat di rumah dapat menjadi pilihan yang efektif bagi mahasiswa atau bahkan masyarakat untuk menurunkan tingkat stres di masa pandemi Covid-19 ini. Selain itu hasil temuan penelitian ini tidak hanya menjawab pertanyaan utama seperti yang telah diterangkan, tetapi juga telah membuktikan jenis gerakan, durasi olahraga, frekuensi olahraga secara detail untuk dapat dilakukan di rumah. Hal ini belum dipaparkan secara spesifik pada penelitian sebelumnya.

KESIMPULAN

Pada grup intervensi 81,3% sampel mengalami perbaikan tingkat stres dari stres sedang menjadi stres ringan, sedangkan pada grup kontrol hanya 25% yang mengalami perbaikan. Olahraga aerobik intensitas moderat di rumah berpengaruh terhadap tingkat stres mahasiswa. Hal ini dapat dibuktikan melalui Uji *Wilcoxon Rank Sum test* pada grup intervensi dengan nilai *Asymp Sig. (2-tailed)* 0.000 dan pada grup kontrol dengan nilai *Asymp Sig. (2-tailed)* 0.046. Terdapat perbedaan tingkat stres yang signifikan antara grup kontrol dengan grup intervensi setelah periode intervensi olahraga. Hal ini dapat dibuktikan melalui Uji Mann-Whitney dengan nilai *Asymp Sig. (2-tailed)* sebesar 0.002. Terdapat hubungan yang signifikan antara variabel olahraga intensitas moderat di rumah dengan variabel tingkat stres mahasiswa. Hal ini dapat dibuktikan melalui Uji Korelasi Spearman dengan nilai *Asymp Sig. (2-tailed)* sebesar 0.001. Tingkat kekuatan hubungan antara variabel olahraga intensitas moderat di rumah dengan variabel tingkat stres mahasiswa merupakan hubungan yang kuat atau korelasi kuat dengan arah hubungan yang positif. Hal ini dapat dibuktikan melalui Uji Korelasi Spearman dengan nilai *coefficient correlation* sebesar 0.564 yang bernilai positif. Olahraga aerobik intensitas moderat di rumah dapat menjadi pilihan sebagai upaya pengelolaan stres di masa pandemi Covid-19. Untuk mahasiswa FK UMSU yang sedang menjalankan perkuliahan secara daring karena mematuhi protokol kesehatan dengan baik tetapi cenderung mengalami akumulasi stress karena bermacam faktor, dianjurkan untuk melakukan olahraga aerobik intensitas moderat di rumah, karena terbukti berpengaruh positif dan signifikan terhadap tingkat stres dibandingkan dengan mereka yang tidak aktif secara fisik. Melakukan manajemen stress merupakan hal yang penting untuk menunjang produktivitas dalam menjalankan kehidupan kita sehari-hari. Untuk masyarakat yang sedang menjalani *work from home*, isolasi mandiri, atau di rumah saja, juga dianjurkan untuk melakukan olahraga aerobik intensitas moderat di rumah untuk senantiasa menjaga kesehatan mental. Selain efeknya yang positif secara fisik dan psikologis, ia juga mudah dilakukan di rumah, dan dapat menyesuaikan dengan jadwal yang lebih fleksibel di rumah. Untuk penelitian selanjutnya diharapkan untuk: 1.) dapat melaksanakan penelitian dengan pemantauan sampel secara langsung, 2.) menggunakan jumlah sampel dan karakteristik sampel yang tidak hanya berasal dari kelompok mahasiswa tapi kelompok lain yang rentan terhadap stres akibat dampak pandemi COVID-19 ini, dan 3.) meneliti variasi program olahraga lain ataupun upaya pengelolaan stres lainnya serta menguji efikasinya.

DAFTAR PUSTAKA

- Abouammoh, N., Irfan, F. & AlFaris, E. Stress coping strategies among medical students and trainees in Saudi Arabia: a qualitative study. *BMC Med Educ* 20, 124 (2020). <https://doi.org/10.1186/s12909-020-02039-y>
- Al-Dubai, S. A., Al-Naggar, R. A., Alshagga, M. A., & Rampal, K. G. (2011). Stress and coping strategies of students in a medical faculty in Malaysia. *The Malaysian journal of medical sciences : MJMS*, 18(3).
- Heijnen, S., Hommel B., Kibele A., et al (2016). Neuromodulation of Aerobic Exercise-A Review. *Frontiers In Psychology. Front. Psychol.*, <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2015.01890>
- Herbert, C., Meixner F., Wiebking C., et al (2020). Regular Physical Activity, Short-Term Exercise, Mental Health, and Well-Being Among University Students: The Results of an Online and a Laboratory Study. *Frontiers In Psychology. Front. Psychol.*, <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020>

Kementerian Kesehatan RI, 2020. COVID-19 Dalam Angka. Diakses dari:
<https://www.kemkes.go.id/resources/download/info-terkini/covid%20dalam%20angka/covid%20dalam%20angka%20->

Silva LRB., Seguro CS., Oliveira CGA., et al. (2020). Physical Inactivity Is Associated With Increased Levels of Anxiety, Depression, and Stress in Brazilians During the COVID-19 Pandemic: A Cross-Sectional Study. *Frontiers In Psychology*. *Front. Psychol.*, <https://doi.org/10.3389/fpsy.2020.565291>

The Irish times, 2020. Poor Wifi, Home Distractions: Students on The Reality of Online Classes. Diakses dari:
<https://www.irishtimes.com/news/education/poor-wifi-home-distractions-students-on-the-reality-of-online-classes-1.4233158>

W. Cao, et al., 2020. The psychological impact of the COVID-19 epidemic on college students in China. *Psychiatry Research* 287 (2020) 112934. <https://doi.org/10.1016/j.psychres.2020.112934>

World Health Organization (2020), "WHO Director-General's opening remarks at the media briefing on COVID-19 - 11 March 2020". Cited from: <https://www.who.int/dg/speeches/detail/who-director-general-s-opening-remarks-at-the-media-briefing-on-covid-19-11-march-2020>