

DEPRESI, ANSIETAS, DAN STRES REMAJA SELAMA PANDEMI

Triyana Harlia Putri^{1*}, Ikbal Fradianto¹, Dewi Narullita², Mira Agusthia³, Yudistira Afconneri⁴, Vivianti Dewi⁵

¹Program Studi Keperawatan, Fakultas Kedokteran, Universitas Tanjungpura, Jln Profesor Dokter Haji Hadari Nawawi, Pontianak Tenggara, Bansir Laut, Pontianak Tenggara, Kota Pontianak, Kalimantan Barat 78115, Indonesia

²Akademi Keperawatan Setih Setio, Jl. R. M. Thaher No.2, Pasir Putih, Rimbo Tengah, Kabupaten Bungo, Jambi 37211, Indonesia

³STIKes Awal Bros Batam, Jl. Gajah Mada Kav. 1 Baloi.. Lubuk Baja Kota Batam, Kepulauan Riau 29422, Indonesia

⁴Jurusan Keperawatan, Politeknik Kesehatan Padang, Jl. Raya Siteba, Surau Gadang, Nanggalo, Kota Padang, Sumatera Barat 25146, Indonesia

⁵Jurusan Keperawatan Politeknik Kesehatan Jambi, Jl. Dr. Tazar, Buluran Kenali, Telanaipura, Kota Jambi, Jambi 36361, Indonesia

*triyana.harliaputri@ners.untan.ac.id

ABSTRAK

Situasi pandemic selama dua tahun belakang ini, memberlakukan pembatasan aktivitas tidak terkecuali pada anak sekolah yang di tuntut untuk dapat beradaptasi dengan kebiasaan baru. Kecenderungan kondisi tersebut berisiko terhadap penurunan kesejahteraan mental termasuk tekanan fisik dan emosional seperti depresi, kecemasan dan stress. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui gambaran depresi, kecemasan dan stres selama pandemic pada anak sekolah menengah pertama (SMP). Adapun metode yang digunakan dalam penelitian menggunakan pendekatan *cross sectional*. Dalam tahapan pemilihan sampel dengan teknik *snowball* sesuai dengan kriteria inklusi yang telah di tetapkan, dan didapatkan jumlah sampel sebanyak 344 anak sekolah. Pemanfaatan platform daring seperti *google form* telah digunakan dalam penelitian ini, selain menggunakan instrument sosiodemografik, instrumen lain yang digunakan adalah *Depression, Anxiety, and Stress Scale* (DASS-21) dalam Bahasa Indonesia. Dalam penyajian analisis data untuk melihat prevalensi karakteristik, depresi, kecemasan, dan stres pada anak SMP selama pandemic COVID-19. Hasil penelitian melaporkan bahwa sebagian besar anak sekolah dengan jenis kelamin pria sebanyak (55,2%), beragama Islam (94,5%), jenjang kelas 3/IX (38,7%). Temuan yang paling utama dalam penelitian ini depresi, kecemasan dan stress yang dirasakan anak SMP berada dalam kategori sangat berat selama pandemic COVID-19.

Kata kunci: anak sekolah; COVID-19; depresi, kecemasan; pandemic; stres

DEPRESSION, ANXIETY AND STRESS AMONG ADOLESCENT DURING PANDEMIC

ABSTRACT

The pandemic has lasted more than two years, school children are required to be able to adapt to new habits in activities. These conditions trigger mental well-being including physical and emotional stress such as depression, anxiety and stress. The purpose of this study was to determine the description of depression, anxiety and stress during the pandemic in junior high school (SMP) children. The method used in the study used a cross sectional approach. In the sample selection stage with the snowball technique in accordance with the inclusion criteria that have been set, and the number of samples obtained is 344 school children. Online utilization platforms such as Google Forms have been used in this research, apart from using sociodemographic instruments, other instruments used are Depression, Anxiety, and Stress Scale (DASS-21) in Indonesian. Data analysis to see prevalence, depression, anxiety, and stress in junior high school students during the COVID-19 pandemic. The results of the study reported that most of the children's schools were male (55.2%), Muslim (94.5%), grade 3/IX (38.7%). The main finding in this study was that depression, anxiety and stress experienced by junior high school students were in the very severe category during the COVID-19 pandemic.

Keywords: anxiety; COVID-19; depression; pandemic; stress; students

PENDAHULUAN

Dampak pandemi menjadi permasalahan yang harus diselesaikan oleh berbagai kelompok. Efek dari virus corona tidak hanya fisik tetapi juga psikologis di semua kelompok umur tetapi lebih pada anak-anak (Ray et al., 2022). Memasuki usia sekolah merupakan tahapan yang penting dalam tumbuh dan kembang seorang anak. Tugas perkembangan anak dimulai untuk melatih bertanggungjawab atas perilakunya sendiri, orangtua, teman sepermainan, dan orang lain. Anak sekolah biasanya sering melakukan aktivitas di luar rumah seperti bermain, dan bersekolah (Ananda & Apsari, 2020).

Pandemi COVID-19 saat ini telah mengubah pengalaman hidup individu dan sosial (Taylor et al., 2020). Pembatasan aktivitas yang dilakukan oleh pemerintah agar dapat meminimalisir kasus COVID-19. Tindakan karantina rumah dan jarak sosial, telah dikaitkan dengan peningkatan kecemasan dan emosi negatif (Gao et al., 2020). Penelitian sebelumnya melaporkan, anak-anak yang mengalami perubahan aktivitas sehari-hari karena pandemi dikaitkan dengan depresi atau kecemasan yang lebih tinggi (Jolliff et al., 2021). Pendapat yang sama telah dilaporkan gangguan kesehatan umum yang utama di kalangan remaja adalah depresi dan kecemasan (Jeelani et al., 2022). Depresi dan gangguan kecemasan adalah masalah serius dan semakin sering didiagnosis saat ini, masalahnya tidak hanya berlaku untuk orang dewasa tetapi juga, semakin sering, untuk anak-anak dan remaja (Śniadach et al., 2021).

Studi sebelumnya melaporkan bahwa 439 remaja di India dengan prevalensi keseluruhan depresi adalah 16%, hal tersebut dikaitkan dengan riwayat infeksi COVID-19 di masa lalu, serta kecemasan yang dirasakan sebanyak 20% pada remaja (Jeelani et al., 2022). Perbedaan masalah kesehatan mental juga ditemui antar negara, diantaranya anak-anak di negara Spanyol dan negara Italia memiliki skor depresi dan skor kecemasan yang lebih tinggi dibandingkan dengan negara Portugis (Orgilés et al., 2021). Studi sebelumnya melaporkan sebanyak 2018 dari 34 provinsi di Indonesia, lebih dari separuh remaja mengalami distress selama pandemi dengan faktor risiko yaitu tidak memiliki kepercayaan diri, sering bertengkar dengan orang tua merasa khawatir, penyakit kronis dan penyakit jiwa (Angelina et al., 2021).

Beberapa efek berat yang ditimbulkan dalam situasi tersebut untuk kondisi bangsa termasuk menurunnya kualitas pendidikan dan prestasi dari anak sekolah, dan dampak serius dalam risiko bunuh diri pada remaja. Fenomena depresi yang sangat tinggi saat ini juga didukung dengan hasil survei yaitu terdapat sebanyak 49% responden yang depresi memiliki ide bunuh diri selama pandemi COVID-19 di Indonesia (Tim Sinergi Mahadata UI Tanggap COVID-19, 2020). Ditambah, saat ini kasus COVID-19 pada anak melonjak tinggi. IDAI mengungkapkan bahwa kematian anak akibat COVID-19 di Indonesia tertinggi di dunia (AA., 2020)

Bedasarkan fenomena diatas didapatkan bahwa kondisi pandemic COVID-19 menjadi situasi yang diduga secara negative memengaruhi kesejahteraan mental pada anak SMP, kecenderungan masalah depresi, kecemasan dan stress menjadi bentuk masalah yang tengah di hadapi anak SMP, namun belum ada studi yang melaporkan prevalensi masalah tersebut dalam pembatasan aktivitas selama pandemic. Tujuan penelitian ini mengidentifikasi dampak psikologis dari COVID-19 dengan masalah emosional negatif yaitu depresi, ansietas dan stress pada anak SMP.

METODE

Penelitian ini menggunakan ancangan *cross sectional*, populasi dalam penelitian ini adalah anak sekolah menengah pertama sebanyak 33.821 siswa dengan teknik pengambilan sampling yaitu teknik *snowball*. Kami mendapatkan 344 sampel yang bersedia mengisi instrument yang telah disusun dalam bentuk platform daring yaitu *Google Form*. Penelitian ini menggunakan instrumen sosiodemografik terdiri dari jenis kelamin, agama, jenjang kelas. Sementara itu , nstrumen lainnya yaitu Depression, Anxiety, and Stress Scale-21 (DASS-21) yang dikembangkan oleh Lovibond & Lovibond pada tahun 1995 yang memiliki 21 item pernyataan dalam versi Bahasa Indonesia(Lovibond., 1995). Dalam tahapan pengambilan data, sebelumnya peneliti telah menetapkan beberapa kriteria inklusi serta menyebarkan tautan instrument melalui, media sosial seperti FB, Twitter, Instagram. Penelitian ini menyajikan hasil dalam bentuk tabel distribusi frekuensi untuk karakteristik anak SMP dan depresi, ansietas, juga stress. Melalui Fakultas Kedokteran Universitas Tanjungpura, penelitian ini telah dinyatakan lolos kaji etik dengan nomor 3663/UN22.9/PG/2021.

HASIL

Tabel 1.
 Distribusi Frekuensi Karakteristik Anak Sekolah Menengah Pertama (n=344)

Karakteristik	Kategori	f	%
Jenis Kelamin	Pria	190	55,2
	Wanita	154	44,8
Agama	Islam	325	94,5
	Katolik	5	1,5
	Kristen	14	4,1
Jenjang Kelas	Kelas 1/VII	90	26,2
	Kelas 2/VIII	121	35,2
	Kelas 3/IX	133	38,7

Table 2.
 Distribusi Frekuensi Depresi, Ansietas dan Stres pada Anak Sekolah Menengah Pertama Selama Pandemi COVID-19 (n=344)

Status	Kategori	f	%
Depresi	Normal	84	24,4
	Ringan	50	14,5
	Sedang	9	2,6
	Berat	3	,9
	Sangat Berat	198	57,6
Kecemasan	Normal	61	17,7
	Ringan	14	4,1
	Sedang	66	19,2
	Berat	2	,6
	Sangat Berat	201	58,4
Stres	Normal	141	41,0
	Ringan	2	,6
	Sedang	1	,3
	Berat	15	4,4
	Sangat Berat	185	53,8

Tabel 1. Menunjukkan bahwa karakteristik anak sekolah mayoritas jenis kelamin adalah pria (55,2%), beragama Islam (94,5%), jenjang kelas 3/IX (38,7%). Dari tabel 2. Mayoritas responden mengalami depresi sangat berat (57,6%), kecemasan sangat berat (58,4%), stres sangat berat (53,8%).

PEMBAHASAN

Hasil utama dari penelitian ini adalah sebagian besar anak sekolah menengah pertama mengalami depresi, kecemasan dan stress. Temuan bahwa depresi, kecemasan, dan stres yang dirasakan dalam kondisi yang sangat berat selama pandemic COVID-19. Prevalensi depresi, kecemasan, dan stres ditemukan lebih tinggi pada masyarakat selama pandemi COVID-19 (Salari et al., 2020). Selama pandemic, secara global prevalensi dengan gangguan depresi mayor 49,4 juta (33,6 hingga 68,7) dan gangguan kecemasan 44,5 juta (30,2 hingga 62,5) (Hawes et al., 2021). Secara global, diperkirakan prevalensi yang diperoleh pada tahun pertama pandemi COVID-19 menunjukkan bahwa 1 dari 4 remaja, secara klinis merasakan peningkatan gejala depresi, sementara 1 dari 5 remaja merasakan peningkatan gejala kecemasan secara klinis (Racine et al., 2021).

Beberapa kondisi yang dapat menurunkan kesejahteraan mental anak sekolah menengah pertama. Pertama, adanya laporan bahwa remaja memiliki gejala depresi, kecemasan dan stres tinggi, masing-masing mengalami penguncian/pembatasan aktivitas karena pandemi COVID-19 (Pungpapong & Kalayasiri, 2022), dan dikaitkan dengan perubahan gejala yang mengarah ke depresi dan kecemasan. Selain itu, proses pembelajaran daring yang berlangsung mengharuskan anak sekolah untuk tetap mengerjakan berbagai tugas yang diberikan. Tidak adanya interaksi tatap muka dengan teman sebaya, keterbatasan perangkat dan akses internet, serta kurangnya pembimbing dalam proses belajar di rumah diduga memicu terjadinya depresi pada anak hingga berujung bunuh diri. Kejadian bunuh diri pada siswi SMA di Kabupaten Gowa, Sulawesi Selatan, akibat stres pembelajaran online pada masa pandemi (Sarburnan, 2020). Stressor yang dialami remaja dapat pengaruhi perkembangan dan kesejahteraan. Dampak lain kesehatan mental yang paling penting dari stres pada masa remaja, juga dalam perilaku kenakalan remaja seperti penggunaan narkoba, dan perilaku antisosial (Nada & Jasna, 2015).

Kedua, menjalani isolasi mandiri atau karantina memiliki kecenderungan akan perasaan takut dan cemas pada anak SMP yang terpapar COVID-19. Kecemasan menjadi sangat meningkat pada anak yang memiliki keluarga atau teman yang terkonfirmasi COVID-19 (Salari et al., 2020). Anak-anak dan remaja cenderung lebih beresiko mengalami tingkat depresi dan kecemasan yang tinggi selama masa karantina (Loades et al., 2020). Selain itu, beberapa anak mungkin pernah mengalami pembatasan karantina selama pandemi COVID-19 yang menyebabkan stres mental dan beragam dampak yang dirasakan oleh anak-anak secara psikologis, mental, fisik, sosial dan budaya (Ray et al., 2022).

Ketiga, tidak hanya pembatasan aktivitas/penguncian dan isolasi mandiri, status ekonomi remaja juga menjadi penyebab terjadinya masalah kesehatan mental selama pandemic. Remaja dari latar belakang ekonomi rendah mengalami kecemasan yang lebih signifikan selama pandemi daripada remaja dengan status ekonomi baik (Jolliff et al., 2021). Dalam periode gejolak ekonomi menimbulkan masalah kesehatan mental, seperti stres, kecemasan, dan depresi, dan penurunan kesejahteraan populasi (Viseu et al., 2018).

Keempat, kemungkinan kondisi orang tua atau pendamping anak yang terkena dampak fisik, psikologis maupun ekonomi saat pembatasan kegiatan masyarakat diduga meningkatkan kemungkinan terjadinya pelampiasan emosi atau memberi tekanan yang lebih kepada anak, sehingga turut mempengaruhi kondisi psikis. Selama Pandemi Covid-19 orang tua melakukan kekerasan psikis kepada anak seperti memarahi 72,1%, memelototi 33,1%, membentak 32,3%, serta membandingkan dengan anak lain 31,9% (KPAI, 2020). Kebijakan pembatasan kegiatan dan penutupan sekolah selama masa krisis pandemi meningkatkan kemungkinan anak maupun remaja menjadi rentan terkena kekerasan dan pelanggaran lain atas hak-hak mereka (UNICEF, 2020).

Penelitian lainnya telah mengkaitkan kecemasan dengan jenis kelamin perempuan, riwayat masa lalu (penyintas COVID-19), riwayat diagnosis COVID-19 dalam keluarga dan masuk rumah sakit karena COVID-19 (Jeelani et al., 2022), meskipun laporan lainnya menekankan bahwa pada perempuan terjadi peningkatan depresi dan gejala panik/somatik (Hawes et al., 2021). Namun, penelitian baru-baru ini melaporkan, bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara jenis kelamin perempuan dengan depresi dan kecemasan (Pungpapong & Kalayasiri, 2022). Sementara itu, temuan lain dalam penelitian ini, mayoritas jenis kelamin adalah pria, beragama Islam jenjang kelas 3/IX.

Penelitian sebelumnya mengungkapkan bahwa sikap yang religius mampu mengurangi depresi, kecemasan, dan stres (Nadeem et al., 2018). Pengaruh religiusitas pada individu lebih terlihat dalam situasi stress dan memperkuat masyarakat dalam menghadapi isu-isu yang ditimbulkan oleh COVID-19, serta meningkatkan kepuasan hidup dengan mengurangi depresi (Koçak, 2021). Diharapkan penyedia bagi layanan kesehatan hendaknya dapat memberikan dukungan pencegahan dan intervensi dini terhadap peningkatan masalah kesehatan mental pada anak SMP.

SIMPULAN

Temuan yang paling utama dalam penelitian ini depresi, kecemasan dan stress yang dirasakan anak SMP berada dalam kategori sangat berat selama pandemic COVID-19. Oleh sebab itu, diharapkan penyedia bagi layanan kesehatan hendaknya dapat memberikan dukungan pencegahan melalui dukungan psikososial dan intervensi terhadap peningkatan masalah kesehatan mental pada anak SMP.

DAFTAR PUSTAKA

- Ananda, S. S. D., & Apsari, N. C. (2020). *MENGATASI STRESS PADA REMAJA SAAT PANDEMI COVID-19 DENGAN TEKNIK SELF TALK*.
- AA. (2021, Juni 18). *IDAI: Kematian anak akibat COVID-19 di Indonesia tertinggi di dunia*. Retrieved 20 Juli, 2021 from <https://www.aa.com.tr/id/nasional/idai-kematian-anak-akibat-covid-19-di-indonesia-tertinggi-di-dunia/2278279>
- Angelina, S., Kurniawan, A., Agung, F. H., Halim, D. A., Wijovi, F., Jodhinata, C., Evangelista, N. N., Agatha, C. M., Orlin, S., & Hamdoyo, A. (2021). Adolescents' mental health status and influential factors amid the Coronavirus Disease pandemic. *Clinical Epidemiology and Global Health*, 12. <https://doi.org/10.1016/j.cegh.2021.100903>
- Gao, J., Zheng, P., Jia, Y., Chen, H., Mao, Y., Chen, S., Wang, Y., Fu, H., & Dai, J. (2020). Mental health problems and social media exposure during COVID-19 outbreak. *PLOS ONE*, 15(4), e0231924-. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0231924>

- Hawes, M. T., Szenczy, A. K., Klein, D. N., Hajcak, G., & Nelson, B. D. (2021). Increases in depression and anxiety symptoms in adolescents and young adults during the COVID-19 pandemic. *Psychological Medicine*, 1–9. <https://doi.org/DOI: 10.1017/S0033291720005358>
- Jeelani, A., Dkhar, S. A., Quansar, R., & Khan, S. M. S. (2022). Prevalence of depression and anxiety among school-going adolescents in Indian Kashmir valley during COVID-19 pandemic. *Middle East Current Psychiatry*, 29(1), 18. <https://doi.org/10.1186/s43045-022-00185-1>
- Jolliff, A., Zhao, Q., Eickhoff, J., & Moreno, M. (2021). Depression, Anxiety, and Daily Activity Among Adolescents Before and During the COVID-19 Pandemic: Cross-sectional Survey Study. *JMIR Form Res*, 5(12), e30702. <https://doi.org/10.2196/30702>
- Koçak, O. (2021). How does religious commitment affect satisfaction with life during the covid-19 pandemic? Examining depression, anxiety, and stress as mediators. *Religions*, 12(9). <https://doi.org/10.3390/re112090701>
- Loades, M. E., Chatburn, E., Higson-Sweeney, N., Reynolds, S., Shafran, R., Brigden, A., Linney, C., McManus, M. N., Borwick, C., & Crawley, E. (2020). Rapid Systematic Review: The Impact of Social Isolation and Loneliness on the Mental Health of Children and Adolescents in the Context of COVID-19. In *Journal of the American Academy of Child and Adolescent Psychiatry* (Vol. 59, Issue 11, pp. 1218-1239.e3). Elsevier Inc. <https://doi.org/10.1016/j.jaac.2020.05.009>
- Lovibond, S. H., & Lovibond, P. F. (1995). *Manual for the depression anxiety & stress scales*. (2nd Ed.). Sydney: Psychology Foundation.
- Nada, Krapić & Jasna, Hudek-Knezevic (2015), Stress in Adolescence: Effects on Development, Kardum, Igor, International Encyclopedia of the Social & Behavioral Sciences., <http://dx.doi.org/10.1016/B978-0-08-097086-8.23031-6>
- Nadeem, M., Buzdar, M. A., Shakir, M., & Naseer, S. (2018). The Association Between Muslim Religiosity and Internet Addiction Among Young Adult College Students. *Journal of Religion and Health*, 1–8.
- Orgilés, M., Espada, J. P., Delvecchio, E., Francisco, R., Mazzeschi, C., Pedro, M., & Morales, A. (2021). Anxiety and depressive symptoms in children and adolescents during COVID-19 pandemic: A transcultural approach. *Psicothema*, 33(1), 125–130. <https://doi.org/10.7334/psicothema2020.287>
- Pungpapong, G., & Kalayasiri, R. (2022). Depression and Anxiety Plus Levels of Stress among Secondary School Students during the COVID-19 Lockdown: an Online Cross-Sectional Survey. *Journal of Health Science and Medical Research*, 40(2), 157–171. <https://doi.org/10.31584/jhsmr.2021824>
- Racine, N., McArthur, B. A., Cooke, J. E., Eirich, R., Zhu, J., & Madigan, S. (2021). Global Prevalence of Depressive and Anxiety Symptoms in Children and Adolescents During COVID-19: A Meta-analysis. *JAMA Pediatrics*, 175(11), 1142–1150. <https://doi.org/10.1001/jamapediatrics.2021.2482>

- Ray, S., Goswami, V., & Kumar, C. M. (2022). Stress-The hidden pandemic for school children and adolescents in India during COVID-19 era. *Current Psychology*. <https://doi.org/10.1007/s12144-022-02827-3>
- Salari, N., Hosseinian-Far, A., Jalali, R., Vaisi-Raygani, A., Rasoulpoor, S., Mohammadi, M., Rasoulpoor, S., & Khaledi-Paveh, B. (2020). Prevalence of stress, anxiety, depression among the general population during the COVID-19 pandemic: a systematic review and meta-analysis. *Globalization and Health*, 16(1), 57. <https://doi.org/10.1186/s12992-020-00589-w>
- sarbanun, thobias. (2020). He Suicides because Stress of the Pandemic Education: I Am so Sorry to Hear that (Indonesia Senior High School Learner of Gowa Region). *SSRN Electronic Journal*. <https://doi.org/10.2139/ssrn.3733143>
- Śniadach, J., Szymkowiak, S., Osip, P., & Waszkiewicz, N. (2021). Increased depression and anxiety disorders during the covid-19 pandemic in children and adolescents: A literature review. In *Life* (Vol. 11, Issue 11). MDPI. <https://doi.org/10.3390/life11111188>
- Taylor, S., Landry, C. A., Paluszek, M. M., Fergus, T. A., McKay, D., & Asmundson, G. J. G. (2020). Development and initial validation of the COVID Stress Scales. *Journal of Anxiety Disorders*, 72, 102232. <https://doi.org/https://doi.org/10.1016/j.janxdis.2020.102232>
- Tim Sinergi Mahadata UI Tanggap COVID-19. (2020). *Meningkatkan kesehatan mental selama dan pasca COVID-19*. Retrieved 20 July, 2021, from <https://sinergimahadataui.id/policy-brief/>.
- UNICEF. (2020). *Violence against children and adolescents in the time of COVID-19*. Retrieved 20 Juli, 2021 from https://repositorio.cepal.org/bitstream/handle/11362/46486/4/S2000610_en.pdf.
- Viseu, J., Leal, R., de Jesus, S. N., Pinto, P., Pechorro, P., & Greenglass, E. (2018). Relationship between economic stress factors and stress, anxiety, and depression: Moderating role of social support. *Psychiatry Research*, 268, 102–107. <https://doi.org/https://doi.org/10.1016/j.psychres.2018.07.008>

