

## **ANALISIS DAMPAK PANDEMI COVID-19 TERHADAP PSIKOSOSIAL REMAJA**

**Sri Endriyani, Shely Permata Sari\*, Aksanonnisa**

Politeknik Kesehatan Kemenkes Palembang, Jl. Sukabangun 1 No.1159, Suka Bangun, Kec. Sukarami, Kota Palembang, Sumatera Selatan 30151, Indonesia

\*[shelypermataaa@gmail.com](mailto:shelypermataaa@gmail.com)

### **ABSTRAK**

Pandemi *Covid-19* menimbulkan rasa takut yang berlebihan pada anak dan remaja karena banyaknya informasi yang mereka terima tentang pandemi ini. Dampak yang timbul selain permasalahan kesehatan fisik juga psikososial yang dialami masyarakat Indonesia khususnya remaja, yang merupakan kelompok umur yang paling banyak terdampak, dan menjadi sumber penularan bagi keluarganya. Hal ini disebabkan karena remaja harus beraktivitas namun perilaku adaptasi kebiasaan baru (AKB) pada remaja sulit dikembangkan. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui dampak pandemi *Covid-19* pada psikososial remaja. Dengan adanya penelitian ini diharapkan orangtua dapat memahami dampak pandemic terhadap keadaan psikososial anaknya. Penelitian di lakukan di wilayah Gandus, Palembang. Jenis penelitian yang digunakan adalah penelitian kuantitatif dengan pendekatan cross sectional. Populasi yang terlibat dalam penelitian ini adalah remaja dengan usia 12-20 tahun. Data dikumpulkan menggunakan kuesioner melalui *Google Form*. Berdasarkan penelitian ini, didapatkan hasil, Dampak dari *Covid-19* terhadap kondisi psikososial remaja yaitu remaja terbebani dengan tugas pembelajaran daring, remaja merasa kesulitan beristirahat akibat *Covid-19* yang mengharuskan mereka belajar dari rumah dan tidak dapat bertemu dan bermain dengan teman sebayanya dan juga merasa cemas akibat *Covid-19* yang kian meningkat.

Kata kunci : covid-19; kecemasan; psikososial; remaja; stres

### ***ANALYSIS OF THE IMPACT OF THE COVID-19 PANDEMIC ON TEENAGER'S PSYCHOSOCIAL***

#### **ABSTRACT**

*The Covid-19 pandemic has caused excessive fear in children and adolescents because of the large amount of information they receive about this pandemic. The impacts that arise in addition to physical health problems are also psychosocial experienced by the Indonesian people, especially teenagers, who are the age group most affected, and become a source of transmission for their families. This is because teenagers have to be active but the behavior of adapting new habits (IMR) in adolescents is difficult to develop. This study aims to determine the impact of the Covid-19 pandemic on adolescent psychosocial behavior. With this research, it is hoped that parents can understand the impact of the pandemic on their child's psychosocial state. The research was conducted in the Gandus area, Palembang. The type of research used is quantitative research with a cross sectional approach. The population involved in this study were adolescents aged 12-20 years. Data was collected using a questionnaire via Google Form. Based on this research, the results obtained, the impact of Covid-19 on the psychosocial condition of adolescents, namely teenagers are burdened with online learning tasks, teenagers find it difficult to rest due to Covid-19 which requires them to study from home and cannot meet and play with their peers and also feel anxious due to the increasing Covid-19.*

*Keywords: anxiety; covid-19; psychosocial; teenager; stress*

### **PENDAHULUAN**

Data WHO 2020 mendata bahwa saat ini Covid-19 merupakan penyebab kematian nomor satu di dunia, sekaligus mempengaruhi sosio ekonomi sehingga dampaknya meluas tidak hanya pada orang tetapi juga pada daerah yang terkena virus. Pada tahun 2022, Covid-19 telah menyerang 219 negara dengan kasus terkonfirmasi sebanyak 402.044.502 orang dan

meninggal 5.770.023 orang. Dengan kasus positif di Indonesia mencapai 4.667.554 orang dan meninggal sebanyak 144.858 orang (kemkes, 2022)

Seluruh masyarakat dari berbagai kelompok usia turut merasakan dampak akibat pandemi Covid-19 ini. Pada saat pandemi COVID-19 ini, kaum remaja mengalami masa yang sulit. Covid-19 berdampak pada semua sisi kehidupan sangat dirasakan oleh remaja, terutama yang hidupnya dalam keadaan susah dan/atau kurang beruntung. Remaja yang terinfeksi oleh covid-19 berpotensi menularkan virus tersebut ke orang lain, dan pada beberapa kasus remaja tersebut harus dirawat di rumah sakit karena kondisi yang serius (Efrizal, 2020) Mereka yang mampu mengendalikan emosinya tentu akan dengan mudah menghadapi situasi tersebut, sebaliknya mereka yang labil emosinya tentu akan mengalami masa tekanan yang lebih besar. Masa remaja juga merupakan masa dimana mental mereka mengalami fluktuatif (Choirunissa et al., 2020). Upaya pemerintah agar kegiatan pembelajaran tetap berjalan di masa pandemi seperti ini adalah metode pembelajaran daring di Indonesia, hal ini tidak hanya diterapkan di Indonesia namun bahkan di seluruh dunia. Ketidaksiapan pemerintah, tenaga pendidik, orang tua, siswa dan teknologi yang mendukung membuat kegiatan belajar daring ini kurang menyenangkan. Tak hanya itu, remaja sulit berinteraksi dengan lingkungan sosialnya serta kegiatan belajar daring yang mengharuskan mereka tetap di rumah saja.

Remaja merupakan tahapan yang rawan terhadap perkembangan emosional dan perilaku karena merupakan masa peralihan dari anak-anak menuju dewasa. Bhargava & Trivedi (2018) menjelaskan bahwa usia muda merupakan periode yang kritis karena banyak hal terjadi dalam kehidupan sehingga diperlukan banyak adaptasi pada usia ini. Selain adaptasi dengan lingkungan yang baru, pada usia ini juga diperlukan adaptasi dengan situasi dan hal baru (Budiyati & Oktavianto, 2020). Remaja lebih menyukai kegiatan di luar rumah dan berinteraksi dengan teman-teman sebayanya. Kelompok teman sebaya memiliki peran penting dalam identitas remaja (Marcell, 2007). Hal ini tentu menjadi tantangan bagi tumbuh kembang remaja dari segi psikososial, perkembangan emosinya, dan juga kesehatan jiwanya. Kesehatan jiwa remaja sama pentingnya dengan kesehatan fisik. (Oktaviany, 2021).

Pembatasan sosial membuat muncul rasa takut yang berlebihan pada anak dan remaja karena banyaknya informasi yang mereka terima tentang pandemi ini. Paparan informasi tentang virus corona yang berlebihan dapat memicu rasa cemas, khawatir serta stres. Bahkan, tak jarang tubuh seperti merasakan gejala mirip COVID 19 setelah menerima informasi terkait gejala infeksi virus corona (Masyah, 2020). Depresi merupakan penyakit mental serius yang biasanya ditandai oleh perasaan sedih atau cemas. Sebagian besar mahasiswa terkadang merasa sedih atau cemas, tetapi emosi ini biasanya berlalu dengan cepat dalam beberapa hari. Menurut Kamble, Depresi yang tidak diobati dapat mengganggu aktivitas sehari-hari (Hasanah, Fitri, et al., 2020). Depresi dapat menyebabkan manifestasi psikomotor berupa keadaan gairah, semangat, aktivitas serta produktivitas kerja yang bertendensi menurun, konsentrasi dan daya pikir melambat (Hasanah, Ludiana, et al., 2020). Masalah kesehatan mental yang meningkat di masa pandemi ini adalah stres, kecemasan, bahkan depresi. Bagi mahasiswa, pandemi ini mengakibatkan stres dan kecemasan yang berkaitan dengan perubahan proses perkuliahan dan kehidupan sehari-hari (Fauziyyah et al., 2021).

Pada fase remaja, sesuai dengan perkembangan psikologisnya berada ditahap mencari jati diri, yang senang untuk mengeksplorasi dunianya. Selama pandemi berlangsung, kurangnya aktivitas fisik dan hiburan menyebabkan remaja merasa bosan dan kebugaran tubuhnya menurun. Proses belajar dari rumah yang dilaksanakan saat ini belum dapat disebut sebagai kondisi belajar yang idel, melainkan kondisi darurat yang harus dilaksanakan (Sakti &

Sulung, 2020) Peran orang tua sangat penting dalam mengatasi semua masalah pada remaja. Sesuai dengan penelitian Yeasmin et al bahwa Kemampuan orang tua untuk mencegah rasa sakit yang dialami anak dapat mempengaruhi emosional atau manifestasi depresi mereka (Sonartra, 2021). Adapun tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui gambaran dampak pandemi Covid-19 terhadap psiko-sosial remaja.

## METODE

Penelitian ini merupakan jenis penelitian observasional analitik dengan pendekatan cross sectional. Observasional analitik merupakan penelitian yang hasilnya tidak berhenti pada taraf menguraikan atau pendeskripsian, namun dilanjutkan sampai pada taraf pengambilan simpulan yang berlaku secara umum serta menerangkan hubungan sebab akibat dan sudah ada hipotesis, serta dalam pengambilan keputusan menggunakan uji *Chi Square*. Penelitian dengan jumlah sampel 30 sampel responden telah dilakukan pada bulan Desember 2021 pada remaja selama pandemic Covid-19. Penelitian dilakukan pada remaja kisaran usia 12-20 tahun di Puskesmas Gandus Palembang. Data dikumpulkan menggunakan kuesioner melalui *google form*. Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan rancangan deskriptif analitik dengan Instrumen yang di gunakan kuesioner mengenai perasaan cemas, rasa terbebani dan perasaan selama *covid-19*. Pengolahan data dilakukan dalam tahap editing, coding, processing, cleaning, dan tabulating. Analisis data dilakukan secara univariat, bivariat dengan uji Chi square. Instrumen dalam penelitian ini yaitu berupa Kuesioner yang berisi beberapa butir pertanyaan. Kuesioner struktur dibuat dalam Formulir Google. Teknik pengambilan sampel yang mudah digunakan untuk pemilihan sampel dengan pendekatan distribusi kuesioner secara online. Tautan yang dihasilkan Formulir Google dikirim ke peserta melalui WhatsApp. Berdasarkan hasil uji statistik (Asymp. Sig. (2-tailed)) sebesar 0,200 lebih besar dari  $\alpha$  (0.05), terdapat dampak covid-19 bagi terhadap psikososial remaja di wilayah Puskesmas Gandus Palembang, Sumatera Selatan. Hasil dari uji reliabilitas pada variabel dapat dilihat bahwa cronbach's alpha pada variabel ini lebih tinggi dari pada nilai dasar yaitu  $0,938 > 0,60$  hasil tersebut membuktikan bahwa semua pernyataan dalam kuesioner variabel (X) dinyatakan reliabel.

## HASIL

Tabel 1 menunjukkan rata-rata usia responden 14,43 tahun. Tabel 2 menunjukkan mayoritas responden yang diambil adalah remaja perempuan dengan jumlah 19 orang (63,3%) sedangkan remaja laki-laki berjumlah 11 orang (37,7%).

Tabel 1  
Karakteristik Responden (n= 30)

Mean	Min	Max
14,43	12	20

Tabel 2  
Jenis Kelamin Responden (n=30)

Jenis Kelamin	f	%
Perempuan	19	63,3%
Laki - Laki	11	36,7%

Tabel 3 menunjukkan bahwa remaja merasa santai berada didalam tempat tinggal, namun remaja merasa terbebani dengan tugas pembelajaran daring serta proses pembelajaran daring yang mulai membosankan ditambah lagi dengan kesulitan memahami materi sekolah/kuliah secara daring. Selain itu, pembelajaran secara daring membuat remaja

merasa cemas karena tidak dapat mengikuti pembelajaran daring karena kuota internet yang terbatas.

Table 3.  
 Hal yang Dirasakan Responden (n=30)

Hal yang dirasakan responden selama pandemi	1	2	3	4
Perasaan mudah tersinggung saat wabah covid-19 mulai melanda	69,4%	16,7%	11,1%	2,8%
Perasaan cemas Ketika mendengar berita tentang covid-19	38,9%	27,8%	13,9%	19,4%
Perasaan kesulitan menenangkan pikiran sejak ada wabah covid-19	47,2%	36,1%	8,3%	8,3%
Perasaan kesal terhadap social distancing	44,4%	22,2%	16,7%	16,7%
Perasaan sering merasa cemas pembelajaran daring	25%	19,4%	22,2%	33,3%
Perasaan sering tidak sabar dalam pelaksanaan pembelajaran daring	36,1%	30,6%	13,9%	19,4%
Perasaan mudah tersinggung	44,4%	36,1%	8,3%	11,1%
Perasaan sulit beristirahat, perasaan gelisah terkait tugas yang di berikan selama pembelajaran daring	19,4%	30,6%	16,7%	33,3%
Perasaan khawatir terhadap virus Covid-19	27,8%	38,9%	25%	8,3%
Perasaan khawatir wabah tidak segera mereda	27,8%	30,6%	22,2%	19,4%
Perasaan cemas saat keluar rumah saat social distancing	47,2%	36,1%	5,6%	11,1%
Perasaan santai saat berada didalam tempat tinggal	27,8%	13,9%	22,2%	36,1%
Perasaan khawatir tidak dapat mengaplikasikan pembelajaran praktik	36,1%	16,7%	13,9%	33,3%
Rasa khawatir saat melihat orang lain batuk atau bersin	22,2%	33,3%	16,7%	27,8%
Rasa tidak nyaman dengan perbelajaran daring tetapi takut belajar luring	33,3%	30,6%	16,7%	19,4%
Rasa terbebani dengan tugas pembelajaran daring	22,2%	22,2%	13,9%	41,7%
Proses pembelajaran Daring yang mulai membosankan	22,2%	13,9%	19,4%	44,4%

Kesulitan memahami materi kuliah secara daring	30,6%	16,7%	5,6%	47,2%
Rasa bosan saat harus melakukan social distancing dan tidak boleh bepergian	30,6%	11,1%	25%	33,3%
Perasaan cemas karena tidak dapat mengikuti pembelajaran daring karena Kuota internet yang terbatas	33,3%	8,3%	19,4%	38,9%

Ket :

- 1: Tidak sesuai dengan saya sama sekali atau tidak pernah
- 2: Sesuai dengan saya sampai tingkat tertentu atau kadang kadang
- 3: Sesuai dengan saya sampai batas yang dapat dipertimbangkan atau lumayan sering
- 4: Sangat sesuai dengan saya atau sering sekali

## PEMBAHASAN

Remaja pada saat ini harus mengikuti segala kegiatan yang menggunakan protokol kesehatan maka dunia maya merupakan salah satu alternatif yang paling aman dan sering digunakan untuk saat ini, namun koneksi dunia maya itu nyatanya membuat para remaja semakin terasing dari lingkungan sekitarnya dan mengalami kesepian dikarenakan banyak aktivitas nyata yang harus pindah (Fadillah et al., 2022). Pada masa pandemi covid-19 terjadi beberapa perubahan antara lain tidak adanya pembelajaran tatap muka yang menyebabkan sulit untuk bertemu teman, harus selalu menggunakan masker bila keluar rumah, tidak boleh berkumpul bersama teman dan harus selalu menjaga jarak, sehingga aktivitas yang ada menjadi lebih terbatas. Kondisi ini menyebabkan sebagian besar responden merasa stress, namun sebagian lain merasa dampak positif, yaitu dapat berkumpul dan berinteraksi lebih lama dengan keluarga. Efek paling parah dari kejenuhan adalah frustrasi akut yang dapat menimbulkan perilaku menyimpang dan gangguan kesehatan. Menurut Hinton, Secara global kecemasan dan depresi adalah salah satu penyebab utama penyakit dan kecacatan pada saat masa remaja, dengan tingkat yang lebih tinggi di antara remaja perempuan. Paling buruk, depresi dan kondisi kesehatan mental lainnya dapat menyebabkan menyakiti diri sendiri dan bunuh diri (Sejati & Ghazali, 2021). Agar hal tersebut tidak sampai terjadi, maka harus diimbangi dengan kegiatan yang bisa memunculkan gairah semangat selama berlajalannya proses pembelajaran daring (Riazul & Harri, 2021). Menurut Sword & Zimbardo, Diperlukan banyak strategi untuk menghindari kecemasan pada remaja yaitu diantaranya seperti tidur yang cukup, tetap rileks, banyak bergerak fisik atau berolahraga dan tetaplah berkomunikasi secara online kepada anggota keluarga atau teman walaupun ada penerapan social distancing (Suryaatmaja & Wulandari, 2020).

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa 72,2% remaja merasa santai berada didalam tempat tinggal, namun, pada fase remaja, sesuai dengan perkembangan psikologisnya berada ditahap mencari jati diri, yang senang untuk mengeksplere dunianya. Selama pandemi berlangsung, remaja dihimbau untuk melakukan proses pembelajaran secara daring. Remaja mencoba untuk menyesuaikan diri, mempertahankan nilai yang baik, merencanakan untuk masa depan, dan jauh dari rumah sering menyebabkan kecemasan bagi banyak remaja (Buchanan J. L., 2012). Kemampuan adaptasi dan strategi koping mahasiswa juga berperan dalam respon tubuh terhadap stres, seseorang yang kurang baik dalam beradaptasi maka stress tidak dapat teratasi sehingga menimbulkan dampak negatif (Rasmun, 2004). Proses

pembelajaran daring yang membuat remaja merasa terbebani (77,8%) serta proses pembelajaran daring yang mulai membosankan (77,7%) membuat remaja merasa kesulitan memahami materi sekolah/kuliah secara daring (69,5%) ditambah lagi dengan banyaknya tugas yang diberikan membuat remaja memiliki perasaan sulit beristirahat, perasaan gelisah terkait tugas yang di berikan selama pembelajaran daring (80,6%). Pembelajaran secara daring menggunakan zoom, googlemeet dan sebagainya membuat remaja merasa cemas karena tidak dapat mengikuti pembelajaran daring karena kuota internet yang terbatas (66,9%). Menurut Hasan (2020) dalam Abbas (2020) proses belajar dan mengajar model online membebani mahasiswa dari segi biaya dan mental. Beberapa mahasiswa mengalami hal ini dikarenakan keterbatasan dana untuk membeli kuota internet (Kartika, 2020). Selain itu semakin meningkatnya kasus covid-19 membuat remaja merasa cemas ketika mendengar berita tentang covid-19 (61,1%).

Paparan informasi tentang virus corona yang berlebihan dapat memicu rasa cemas, khawatir serta stres. Bahkan, tak jarang tubuh seperti merasakan gejala mirip COVID 19 setelah menerima informasi terkait gejala infeksi virus corona. Remaja merasa khawatir dengan kasus covid-19 yang tak kunjung mereda (72,2%) dan cemas saat keluar rumah (52,8%). Social distancing dan tidak boleh bepergian membuat remaja merasa bosan(69,4%). Dari penelitian yang telah dilakukan membuat kita sadar bahwa pandemi Covid-19 ini memberikan dampak pada psikososial remaja.

## **SIMPULAN**

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan didapatkan kesimpulan bahwa dampak pandemi covid-19 terhadap psikososial remaja adalah kecemasan. Penting untuk terus mengeksplorasi implikasi pandemi pada psikososial remaja, sehingga dampaknya dapat dicegah, atau setidaknya dikurangi. Diharapkan dilakukan screening terhadap psikososial remaja secara berkala untuk mengidentifikasi remaja yang mengalami masalah psikologis.

## **DAFTAR PUSTAKA**

- Budiyati, G. A., & Oktavianto, E. (2020). Juga Berpengaruh Pada Kemampuan Memahami Materi Serta. *Jurnal Kesehatan*, 10(2), 11–18.
- Choirunissa, R., Syamsiah, S., & Komala, I. R. (2020). Analisis Deteksi Dini Kesehatan jiwa Remaja di Masa Pandemi COVID-19. *Repository Universitas Nasional Jakarta*, 1–13. <http://repository.unas.ac.id/id/eprint/818>
- Efrizal, W. (2020). Persepsi Dan Pola Konsumsi Remaja Selama Pandemi Covid-19. *Ekotonia: Jurnal Penelitian Biologi, Botani, Zoologi Dan Mikrobiologi*, 05(2), 43–48.
- Fadillah, A. I., Purwaningsih, P., Ismiriyam, F. V., & Susilowati, E. (2022). 4 1234. 4(1).
- Fauziyyah, R., Awinda, R. C., & Besral, B. (2021). Dampak Pembelajaran Jarak Jauh terhadap Tingkat Stres dan Kecemasan Mahasiswa selama Pandemi COVID-19. *Jurnal Biostatistik, Kependudukan, Dan Informatika Kesehatan*, 1(2), 113. <https://doi.org/10.51181/bikfokes.v1i2.4656>
- Hasanah, U., Fitri, N. L., Supardi, S., & PH, L. (2020). Depression Among College Students Due to the COVID-19 Pandemic. *Jurnal Keperawatan Jiwa*, 8(4), 421. <https://doi.org/10.26714/jkj.8.4.2020.421-424>
- Hasanah, U., Ludiana, Immawati, & PH, L. (2020). Gambaran Psikologis Mahasiswa Dalam

- Proses Pembelajaran Selama Pandemi Covid-19. *Jurnal Keperawatan Jiwa*, 8(3), 299–306.
- Kartika, R. (2020). Analisis Faktor Munculnya Gejala Stres Pada Mahasiswa Akibat Pembelajaran Jarak Jauh Di Masa Pandemi Covid-19. *Edukasi Dan Teknologi*, 1(2), 107–115.  
[https://www.researchgate.net/profile/Abdul\\_Latip/publication/341868608\\_PERAN\\_LITERASI\\_TEKNOLOGI\\_INFORMASI\\_DAN\\_KOMUNIKASI\\_PADA\\_PEMBELAJARAN\\_JARAK\\_JAUH\\_DI\\_MASA\\_PANDEMI\\_COVID-19/links/5ed773c245851529452a71e9/PERAN-LITERASI-TEKNOLOGI-INFORMASI-DAN-KOMUNIKASI](https://www.researchgate.net/profile/Abdul_Latip/publication/341868608_PERAN_LITERASI_TEKNOLOGI_INFORMASI_DAN_KOMUNIKASI_PADA_PEMBELAJARAN_JARAK_JAUH_DI_MASA_PANDEMI_COVID-19/links/5ed773c245851529452a71e9/PERAN-LITERASI-TEKNOLOGI-INFORMASI-DAN-KOMUNIKASI)
- Masyah, B. (2020). Pandemi Covid 19 terhadap Kesehatan Mental dan Psikososial. *Mahakan Nursing*, 2(8), 353–362. <http://ejournalperawat.poltekkes-kaltim.ac.id/index.php/nursing/article/view/180/74>
- Oktaviany, R. (2021). Pengaruh pandemi covid-19 terhadap kesehatan jiwa remaja. *Ilmu Kesehatan Mental Anak*, 2(2), 1–7.
- Riazul, J., & Harri, S. (2021). Tingkat Stres Mahasiswa Mengikuti Pembelajaran Daring pada Masa Pandemi Covid-19. *Jurnal Riset Dan Pengabdian Masyarakat*, 1(1), 130–146.
- Sakti, G., & Sulung, N. (2020). Analisis Pembelajaran di Masa Pandemi Covid 19 (Literatur Review). *Jurnal Endurance: Kajian Ilmiah Problema Kesehatan*, 5(3), 496–513.  
<http://doi.org/10.22216/jen.v5i3.5553>
- Sejati, Y. R., & Ghozali, G. (2021). Literatur Review Dampak Pandemi COVID-19 Terhadap Depresi pada Remaja. *Borneo Student Research (BSR)*, 3(1), 626–635.
- Sonartra, E. N. (2021). Dampak Pandemi Covid 19 Terhadap Kesehatan Mental Anak Dan Remaja: Literatur Review. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Keperawatan*, 17(1), 25.  
<https://doi.org/10.26753/jikk.v17i1.507>
- Suryaatmaja, D. J. C., & Wulandari, I. S. M. (2020). Hubungan Tingkat Kecemasan Terhadap Sikap Remaja Akibat Pandemi Covid-19. *Malahayati Nursing Journal*, 2(4), 820–829. <https://doi.org/10.33024/manuju.v2i4.3131>

