

GAMBARAN EMOSIONAL PADA REMAJA YANG MENJALANI *SOCIAL DISTANCING* SELAMA PANDEMI COVID-19

Nur Khotimah Elfiyani¹, Hadi Pratomo², Safitri Widayanti Putri³, Rizky Dhahifa Wahyuni⁴, dan Ghifari Andini Mukti⁵

^{1,3,4,5}Fakultas Kesehatan Masyarakat, Universitas Indonesia

² Departemen Pendidikan Kesehatan dan Ilmu Perilaku Fakultas Kesehatan Masyarakat, Universitas Indonesia

Info Artikel

Abstrak

Genesis Naskah:

Submitted: 15-01-2021

Revised: 07-06-2021

Accepted: 07-06-2021

Kata Kunci:

remaja, emosional, kesehatan mental, *social distancing*, COVID-19

COVID-19 ditetapkan menjadi darurat kesehatan masyarakat Internasional oleh WHO. Pemerintah Indonesia telah mengeluarkan kebijakan sebagai strategi dalam pengendalian COVID-19 dan menganjurkan masyarakat untuk melakukan *social distancing*. *Social distancing* selama pandemi COVID-19 akan berpengaruh pada kesehatan mental remaja, dimana terdapat peningkatan pengaruh negatif dan penurunan pengaruh positif pada perubahan emosional remaja. Penelitian ini merupakan penelitian kualitatif yang bertujuan untuk mengetahui gambaran emosional remaja yang melakukan *social distancing* selama pandemi COVID-19. Desain yang dilakukan adalah fenomenologi dan pengumpulan data dilakukan dengan wawancara mendalam melalui aplikasi zoom (*teleconference video*). Informan dipilih secara *purposive sampling* sebanyak 9 informan yang terdiri dari 6 informan remaja usia 15 – 24 tahun dan 3 informan pendamping. Data dianalisis dengan menggunakan matriks dan analisis tematik. Hasil penelitian menunjukkan bahwa remaja merasakan berbagai perubahan dalam hubungan dengan keluarga dan teman sebaya selama *social distancing*. Perubahan emosional yang dirasakan remaja seperti stress, gejala kecemasan, gejala depresi dan kesepian.

EMOTIONAL CHARACTERISTICS OF ADOLESCENT WHO UNDERWENT *SOCIAL DISTANCING* POLICIES DURING THE COVID-19 PANDEMIC

Keywords: *adolescents, emotional, mental health, social-distancing, COVID-19*

Abstract

COVID-19 has been declared an international public health emergency by WHO. The Indonesian government has issued a policy as a strategy for controlling COVID-19 and encourages the public to carry out social distancing. Social distancing during the COVID-19 pandemic will affect the mental health of adolescents, where there is an increase in negative effects and a decrease in positive influence on adolescent emotional changes. This research is a qualitative study that aims to determine the emotional picture of adolescents who carry out social distancing during the COVID-19 pandemic. The design used is the phenomenology and data collection was carried out by in-depth interviews through the zoom application (video teleconference). The informants were selected by purposive sampling as many as 9 informants consisting of 6 adolescent informants aged 15-24 years and 3 accompanying informants. Data were analyzed using matrices and thematic analysis. The results showed that adolescents felt various changes in relationships with family and



peers during social distancing. Emotional changes experienced by adolescents such as stress, symptoms of anxiety, symptoms of depression and loneliness.

Korespondensi Penulis:

Hadi Pratomo

Pondok Cina Kota Depok, Jawa Barat 12345

Email: pratomohadi@gmail.com



Pendahuluan

Pada saat ini dunia sedang dilanda pandemi yang cukup mengkhawatirkan, yaitu COVID-19. Hampir semua negara yang ada di dunia mengalami pandemi COVID-19, tidak terkecuali Indonesia. Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) menetapkan virus corona sebagai pandemi pada 11 Maret 2020 karena penularan virus corona yang sangat cepat melanda dunia. Beberapa langkah yang dilakukan oleh pemerintah agar virus corona tidak menular dengan cepat adalah menerapkan aturan PSBB (Pembatasan Sosial Berskala Besar) dan *social distancing* (Fitria & Ifdil, 2020).

Remaja merupakan kelompok usia rentan untuk mengalami gangguan kesehatan mental karena sedang terjadi masa transisi dari perkembangan psikologis dan sosial. Remaja lebih sering berinteraksi dengan teman sebaya dibanding dengan keluarga. Penerapan *social distancing* menyebabkan adanya peraturan untuk tetap tinggal di rumah, sehingga mereka tidak dapat berinteraksi secara langsung dan membatasi komunikasi dengan teman sebaya (Octavius et al., 2020). Sehingga membuat beberapa perubahan dalam remaja, seperti hubungan sosialnya dengan teman sebaya dan orang tua (Magson et al., 2020). *Social distancing* memunculkan berbagai respon emosional remaja terhadap kebijakan tersebut seperti kecemasan, kebosanan, dan kesepian. *Social distancing* selama pandemi COVID-19 akan berpengaruh pada kesehatan mental remaja, dimana terdapat peningkatan pengaruh negatif dan penurunan pengaruh positif pada perubahan suasana hati remaja (Janssen et al., 2020)(Adam A. Rogers et al., 2020). Penelitian yang dilakukan Fitria & Ifdil (2020), menunjukkan tingkat kecemasan remaja pada masa pandemi berada pada kategori tinggi (54%). Sagita & Hermawan (2020) juga menunjukkan kesepian yang dirasakan remaja berada pada kategori cukup tinggi (43%), sehingga remaja membutuhkan perhatian dari lingkungan sekitar (seperti keluarga dan teman) untuk menghadapi hal tersebut (Sagita & Hermawan, 2020). Remaja juga merasa terganggu dengan kurangnya kontak sosial dengan teman dan mengalami kebosanan (Janssen et al., 2020).

Penerapan *social distancing* membuat perubahan termasuk dalam hal aktivitas dan

rutinitas. Pada sebagian remaja, penutupan sekolah dan perguruan tinggi secara nasional telah berdampak negatif pada lebih dari 91% populasi siswa dunia dan ini berkaitan dengan kecemasan yang disebabkan oleh perubahan dalam pendidikan, aktivitas fisik, dan kesempatan untuk bersosialisasi. Tidak adanya keharusan untuk pergi ke sekolah dalam jangka waktu yang lama mengakibatkan pada sebagian remaja yang sebelumnya lebih menyukai aktivitas diluar ruangan berdampak pada terganggunya aktivitas dan rutinitas yang memunculkan rasa kebosanan dan kurangnya ide-ide inovatif untuk terlibat dalam berbagai kegiatan akademik dan ekstrakurikuler (Ali et al., 2020). Beberapa anak telah menunjukkan perubahan emosional karena tidak dapat bermain di luar ruangan, tidak bertemu dengan teman dan tidak terlibat dalam kegiatan sekolah secara langsung. Anak-anak ini menjadi lebih melekat, mencari perhatian dan lebih bergantung pada orang tua mereka karena pergeseran rutinitas akibat COVID-19 (Singh et al., 2020).

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui gambaran emosional remaja yang melakukan *social distancing* selama pandemi COVID-19 yang dilihat dari aspek perilaku, individu dan lingkungan berdasarkan pada teori SCT Bandura.

Metode

Desain penelitian ini adalah fenomenologi dan pendekatan kualitatif deskriptif digunakan untuk mengumpulkan data. Tujuan fenomenologi adalah untuk mendeskripsikan pengalaman yang dirasakan oleh remaja dalam menjalani *social distancing* (Creswell, 2015)

Instrumen penelitian dikembangkan oleh peneliti berupa panduan wawancara mendalam yang terdiri dari 3 aspek dari teori SCT Bandura yang meliputi aspek lingkungan, individu dan perilaku. Pedoman wawancara diuji coba kepada sasaran yang memiliki kriteria yang sama dengan informan penelitian yang dilakukan pada tanggal 22 Desember 2020 secara virtual melalui aplikasi *zoom*. Hasil uji coba waktu yang diperlukan 40-60 menit untuk setiap informan. Setelah uji coba kami merevisi pertanyaan agar kalimat mudah dipahami dan mengurutkan pertanyaan dengan baik.



Pengumpulan data dilakukan dengan wawancara mendalam (*in-depth interview*). Pelaksananya dilakukan 24 Desember 2020 - 4 Januari 2021 secara tatap muka virtual kurang lebih 40-60 menit untuk masing-masing informan melalui aplikasi *zoom* (*teleconference video*). Sebelum diwawancarai, setiap informan diberikan penjelasan mengenai penelitian dan diminta kesediaan mengisi formulir *informed consent* sesuai *Deklarasi Helsinki* melalui *google form*. Data ditampilkan dalam matriks data kualitatif dan data dianalisis dengan menggunakan analisis tematik. Untuk menjaga validitas data, dilakukan konfirmasi dan klarifikasi data yang diperoleh dengan informan setelah wawancara mendalam dan dilakukan triangulasi sumber, yaitu dengan membandingkan dan melakukan kontras data dari informan yang berbeda, yaitu remaja, keluarga/teman sebaya remaja, dan ahli dalam psikologi perkembangan remaja.

Hasil

Informan pada penelitian ini memiliki karakteristik yang sesuai dengan tujuan penelitian ini, dimana informan terdiri dari:

1. Informan Pendukung, berjumlah 3 (tiga) orang, yang terdiri dari informan berusia 30 tahun selaku Ahli Psikologi Perkembangan Remaja. 1 (satu) orang selaku orang tua (47 Tahun) yang berpendidikan S3 Hukum dan 1 orang lainnya ialah remaja berusia 19 Tahun selaku teman sebaya yang memiliki latar belakang pendidikan S1 Hubungan Internasional.
2. Informan utama, berjumlah 6 (enam) remaja perempuan yang berusia 18-24 Tahun dengan latar belakang pendidikan yang meliputi FMIPA, pendidikan dokter, olah raga, kesehatan masyarakat, sastra Inggris dan FDI. 4 dari 6 informan memiliki jenis HP Android, dengan penggunaan akses internet 12-20 jam/sehari dan pengeluaran biaya internet sebesar Rp.100.000-400.000/Bulan.

Tema 1: Individu

Pengetahuan Remaja Mengenai COVID-19

Secara umum informan memiliki pengetahuan terhadap COVID-19, informan mengetahui penyebab, cara penularan dan cara

pengecahan COVID-19. Seluruh informan mengatakan COVID-19 disebabkan oleh virus.

“COVID-19 itu virus baru yang sangat infeksius, pertama kali ditemukan di Wuhan, China. Virus ini belum ada obat dan vaksinasinya.” (B.3, 19 Tahun, Remaja).

Sebagian besar informan mengatakan COVID-19 ditularkan melalui droplet. Sebanyak dua informan mengatakan ditularkan melalui kontak langsung. Satu informan mengatakan tidak menjaga kebersihan dan lebih mudah tertular jika imunitasnya tidak baik.

“Cara penularannya dari droplet, dari udara juga bisa. Terus juga imun, kalau imun kita drop lebih mudah terjadi penularan” (B.5, 24 tahun, Remaja).

Seluruh informan mengatakan cara pencegahan COVID-19 adalah dengan 3M (Menjaga jarak, mencuci tangan dan memakai masker). Ada juga satu informan yang menambahkan dengan minum vitamin, berjemur, dan mematuhi aturan *social distancing* dan *lockdown*.

“3M, sama itu harus banyak minum vitamin, berjemur juga” (B.6, 20 tahun, Remaja).

Informan juga memahami arti dari *social distancing* dimana seluruh informan mengatakan *social distancing* adalah aturan untuk menjaga jarak. Motivasi informan dalam menjalankan *social distancing* adalah sebagian besar informan takut tertular dan menularkan. Ada juga informan yang mengatakan belum ingin mati dan takut dengan stigma masyarakat. Dan terdapat satu informan yang mengatakan hanya mematuhi aturan pemerintah, supaya tidak didenda.

“Mengikuti pemerintah saja, daripada didenda dan tertular, mending dirumah aja. Kalau didenda tuh malu, apalagi suruh nyapu.” (B.3, 19 Tahun, Remaja).

Kepribadian pada Remaja

Sebagian besar informan adalah tipe yang lebih senang beraktivitas di luar rumah, dan satu informan suka beraktivitas di manapun dengan



syarat dapat berkumpul dengan teman. Hal ini sesuai dengan yang dikatakan oleh informan pendukung (keluarga), bahwa remaja lebih senang berkumpul dengan teman/keluarga di luar rumah. Berbeda halnya dengan B.1, ia mengatakan bahwa lebih senang tinggal di rumah.

“Suka aktifitas keluar rumah dan berkumpul dengan teman” (B.5, 24 tahun, Remaja).

“Lebih suka tinggal dirumah dan senang berkumpul dengan teman di rumah atau disekolah.” (B.1, 19 tahun, Remaja).

Perasaan Akibat Social Distancing

Perasaan informan saat pertama kali diminta untuk di rumah saja menyebabkan sebagian besar informan merasa bingung, sedih dan bosan. Ada juga yang merasa cemas, takut tidak punya teman, kecewa, kacau, dan sulit diterapkan. Hal ini sesuai dengan yang disampaikan oleh keluarga, bahwa informan merasa kecewa, sedih, bingung, takut tidak punya teman, bahkan ada yang jarang tidur. Berbeda dengan informan B.1 yang suka di rumah, ia merasa biasa saja.

“Cemas, timbul kebingungan aktivitas apa yang dapat dilakukan di rumah.” (B.2, 18 tahun, Remaja).

Pendapat ini didukung oleh ahli, yang mengatakan:

“Remaja yang biasa aktivitas di luar akan mengalami kebosanan terutama saat awal pandemi. Namun, karena ini berkepanjangan semua tipe karakteristik remaja akan mengalami kejenuhan yang sama (membatasi interaksi dengan teman, tidak bisa keluar rumah, tidak dapat melakukan kegiatan atau hobi yang diinginkan)” (A1, 30 tahun, Psikologi Perkembangan).

Perasaan yang dirasakan informan selama *social distancing*, sebagian besar informan merasa bosan dan kesal. Ada juga yang merasa putus asa. Hal ini sesuai dengan yang disampaikan informan pendukung, bahwa remaja merasa bosan. Bahkan terdapat satu informan yang rela mengeluarkan uang untuk *rapid test* demi teman-temannya bisa menginap di rumahnya, karena menurutnya tidak seru jika hanya ada keluarga saja. Lain halnya dengan informan B.1 yang suka di rumah, ia merasa biasa saja.

“Bete karena biasanya jalan dan ngumpul dengan teman.” (B.5, 24 tahun, Remaja).

“Saat ini sudah adaptasi, kalau saat awal, harus lebih berkorban seperti membayarkan teman untuk rapid test supaya bisa menginap dirumah.” (B.3, 19 Tahun, Remaja).

Pendapat ini didukung oleh ahli yang mengatakan:

“Karena harus di rumah dan tidak dapat menyalurkan energinya, remaja akan mudah jenuh dan bosan sehingga timbul kekecewaan. Remaja juga akan merasa kesepian akibat tidak menemukan identitas dari orang lain, hal ini dapat menimbulkan stress. Depresi juga dapat terjadi karena kesedihan dan kemarahan yang tidak dapat diungkapkan karena tidak bisa melakukan aktivitas secara normal.” (A1, 30 tahun, Psikologi Perkembangan).

Perasaan Terhadap COVID-19

Saat pertama kali mendengar berita mengenai COVID-19, sebagian besar remaja merasa cemas, takut dan khawatir. Dua informan merasa biasa saja dan satu informan justru merasa penasaran dengan kehadiran COVID-19. Kemudian sebagian besar informan yang memiliki keluarga pernah terserang COVID-19 semakin menjadikan perasaan remaja menjadi takut dan sedih. Hal ini sesuai dengan pernyataan yang disampaikan oleh informan pendukung bahwa:

“Kecemasan juga dapat timbul akibat ada keluarga yang positif COVID-19, ada perasaan takut ditinggal orang tua dan harus bertahan hidup sendirian” (A1, 30 tahun, Psikologi Perkembangan).

Perasaan takut ini menjadi motivasi dan sebuah keharusan tersendiri bagi remaja untuk tetap tinggal dirumah. Bahkan terdapat satu informan yang diharuskan orang tua untuk tetap dirumah karena takut tertular dan menularkan.

“Perasaannya jadi takut mau keluar rumah apalagi lewatin daerah itu” (B.6, 20 tahun, Remaja).

“takut, karena dapat pengekangan dari orang tua, diwanti-wanti jangan sampai menularkan ke



anggota keluarga yang lain” (B.2, 18 tahun, Remaja).

Tema 2: Perilaku Aktivitas dan Rutinitas Remaja Sebelum dan Selama Pandemi COVID-19

Sebelum pandemi, sebagian besar informan memiliki aktivitas dan rutinitas yang lebih teratur karena ada keharusan untuk mengatur jadwal yang bersifat memaksa, seperti harus pergi ke sekolah atau kampus setiap hari pada jam yang telah ditentukan, aktif dalam organisasi, kegiatan kuliah sambil bekerja, dan bahkan untuk bertemu dan berkumpul dengan teman. Namun aktivitas dan rutinitas tersebut mengalami perubahan yang menjadikan pengaturan waktu yang tidak teratur dan bahkan satu informan mengalami perubahan secara menyeluruh.

“setelah pulang sekolah, sering pergi berkunjung kerumah saudara/ teman, namun sekarang jadi berubah total. jadi memasak, berkebun, menonton” (B.3, 19 tahun, Remaja).

“Banyak kegiatan di sekolah, jadi harus bisa mengatur waktu. kegiatannya tidak teratur, waktu mengerjakan tugas lebih fleksibel, karena kan tidak ada kewajiban harus berangkat pagi-pagi buat kuliah” (B.2, 18 tahun, Remaja).

Mengisi Waktu Luang Saat Social Distancing

Banyaknya waktu luang selama pandemi dimana sebagian besar informan menyatakan memiliki waktu luang selama lebih dari 6-8 jam setiap harinya maka tidak sedikit remaja yang mengalami kebosanan dalam beraktivitas dan rutinitas walaupun ada satu informan yang kuliah dan juga bekerja yang tidak memiliki banyak waktu luang namun informan tersebut tetap mengutarakan kebosananya karena tidak dapat berkumpul dengan teman-temannya.

“Tidak punya waktu luang karena kuliah nyambi kerja sudah gitu ditambah tidak bisa kumpul-kumpul bareng temen walaupun hanya makan diluar” (B.6, 20 tahun, Remaja).

Banyak cara yang dilakukan oleh remaja dalam mengatasi kebosanan aktivitas dan

rutinitasnya selama pandemi, meliputi membaca buku, mencari info terbaru mengenai pendidikan, bermain *game online*, menonton drama korea dan bahkan ada satu remaja yang berusaha menanyakan apa yang dilakukan temannya melalui aplikasi *video call* hanya untuk ingin mengetahui bagaimana temannya mengatasi kebosannya selama pandemi.

“vcall dengan teman untuk menyapa dan mencari tahu tentang bagaimana teman lain mengatasi rasa kebosannya, untuk dijadikan referensi” (B.2, 18 tahun, Remaja).

Penggunaan Media Sosial

Seluruh informan memiliki akses internet dan tidak ada kendala dalam menggunakan internet. Waktu penggunaan media sosial oleh informan cukup bervariasi antara 7-16 jam per hari. Media sosial yang paling sering digunakan adalah aplikasi untuk *chatting* dan menonton video. Motivasi remaja dalam menggunakan media sosial juga beragam mulai dari berkomunikasi dengan teman dan keluarga, untuk mengerjakan tugas kuliah, melihat berita terbaru dan sebagai hiburan hiburan. Mayoritas informan mengatakan senang dengan adanya media sosial.

“Menulis di tumblr dan jadi lebih sering interaksi dengan pembaca dan penulis lain di tumblr dan di tumblr itu asik. Kalau wa, saya lebih ke komunikasi. Kalau pinterest lebih ke mencari inspirasi ke gambar” (B.4, 19 tahun, Remaja).

Perubahan Emosional

Mayoritas informan mengatakan mengalami perubahan pola tidur selama *social distancing*, hanya informan B.3 yang tidak mengalami perubahan pola tidur.

“Begadang, karena ngebut nonton film hahah kemaren pas lagi ada tugas, ya tugas harus prioritasin. Sekarang udah liburan, ya ngebut nonton film. Kalo sebelum pandemic, jam 10 aku udah pasti tidur” (B.6, 20 tahun, Remaja).

Keadaan emosional informan selama *social distancing* mayoritas informan mengatakan stress, hanya informan B.1 yang mengatakan biasa saja. Mayoritas informan mengatakan bahwa stress yang



dialami selama *social distancing* dapat diatasi seiring dengan berjalannya waktu.

Tema 3: Lingkungan

Pada remaja terjadi perubahan yang signifikan dalam hubungan interpersonal, terutama dengan orang tua dan teman sebaya. Perubahan fisiologis pada remaja ini terkait dengan pubertas yang terjadi sehingga meningkatkan kepekaan terhadap kehidupan sosial. Tindakan *social distancing* membatasi interaksi dengan teman dan meningkatkan waktu di rumah bersama keluarga. (Magson et al., 2020).

Perubahan Pola Pendidikan

Sebagian besar informan merasa keberatan dengan pola pendidikan yang dilakukan secara online, hanya ada satu informan yang setuju dengan metode ini. Sebagian besar informan berpendapat jika metode pembelajaran jarak jauh membuat mereka tidak mengerti dengan materi perkuliahan, timbul kebosanan jika hanya menatap layar laptop saja dan banyaknya tugas yang diberikan.

“Terlalu banyak dan menyita waktu, dosennya males jelasin jadi alternatifnya ya mahasiswa yang disuruh cari bahan kuliah” (B.3, 19 tahun, Remaja).

Pembelajaran jarak jauh juga mempengaruhi kondisi emosional remaja. Mayoritas informan mengatakan bahwa pembelajaran jarak jauh membuat mood/ perasaan informan menjadi negatif, bosan, mudah marah hingga stress.

Interaksi dengan Teman Sebaya

Persahabatan menjadi sumber keterikatan, keintiman dan dukungan sosial yang penting pada masa remaja. Kedekatan dengan teman sebaya membantu remaja untuk beradaptasi dengan lingkungan sehingga mengurangi perasaan stres dan cemas.

“Remaja butuh teman untuk membangun identitas remaja tersebut. Teman juga sebagai media untuk curhat jika remaja tersebut tidak teralalu dekat dengan keluarga.” (A1, 30 tahun, Psikologi Perkembangan).

Kurangnya interaksi selama pandemi COVID-19 menyebabkan kesalahpahaman pada teman sehingga terjadi konflik dan hilangnya komunikasi dengan teman,

“Karena pandemi ini kita jadi jarang ketemu dan kurang komunikasi, jadi ada konflik dan salah paham. Sekarang komunikasi jadi lost contact” (B5, 24 tahun, Remaja).

Dengan peraturan yang haruskan di rumah saja, ada beberapa remaja yang merasa terganggu saat berinteraksi dengan teman melalui media sosial.

“Kadang interaksi sama temen berlebihan malah bikin masalah. Mereka jadi malah suka ikut campur.” (B2, 18 tahun, Remaja).

Interaksi dengan Orang Tua

Peraturan *social distancing* membuat remaja lebih banyak menghabiskan waktu di rumah bersama keluarganya. fase remaja awal sedang terjadi *crisis identity* terhadap keluarga sehingga remaja lebih menarik diri dari keluarga dan lebih banyak menghabiskan waktu dengan teman.

“Pada fase remaja awal mulai menunjukkan crisis identity terhadap keluarga sehingga remaja lebih menarik diri dari keluarga dan lebih banyak membutuhkan dukungan teman.” (A1, 30 tahun, Psikologi Perkembangan)

Pola asuh orang tua menentukan keadaan emosional pada remaja. Orang tua yang membangun hubungan yang hangat dengan anaknya akan terjalin hubungan yang lebih intim sedangkan pola asuh orang tua yang otoriter dan kurang perhatian terhadap remaja dapat meningkatkan konflik.

“Orang tua yang membangun hubungan yang hangat dengan anaknya akan terjalin hubungan yang lebih intim. orang tuanya lebih otoriter dan kurang perhatian terhadap remaja tersebut, remaja akan lebih mudah terjadinya stress”. (A1, 30 tahun, Psikologi Perkembangan)

Selama *social distancing* hubungan remaja dengan orang tua mempengaruhi kondisi emosinya karena terdapat beberapa perbedaan prinsip.



“Selama *social distancing* jadi tambah stress, karena saya udah bisa menebak pola pikir orang tua dan keluarga saya” (B4, 19 tahun Remaja).

Konflik dengan orang tua juga dirasakan terjadi karena merasa bosan di rumah dan hubungan dengan orang tua selama pandemi tidak terlalu akur.

“Ketemu orang tua sampai merasa bosan, sampai rasanya pengen gitu orang dirumah pergi semua, kayak ngerasa enek gitu.” (B.3, 19 tahun, Remaja).

Berbeda dengan remaja ini semakin dekat dengan orang tua karena selama *social distancing* lebih banyak menghabiskan waktu dengan orang tua.

“Aku tipenya yang dekat banget sama keluarga. Karena selama *social distancing* jadi lebih sering di rumah malah makin harmonis.” (B.1, 19 tahun, Remaja).

Pembahasan

Hasil penelitian menunjukkan bahwa seluruh informan mengetahui dan memahami penyebab COVID-19, cara penularan, cara pencegahan dan juga memahami *social distancing*. Hal ini didukung oleh penelitian yang dilakukan oleh Anggraeni dan Safitri (2020), hasil penelitiannya menunjukkan responden remaja usia 12-22 tahun memiliki tingkat pengetahuan yang tinggi tentang COVID-19 (Anggraeni & Safitri, 2020). Penelitian Yuwono, dkk (2020) pada santri PAYD Muhammadiyah Gombang juga menunjukkan tingkat pengetahuan responden terhadap COVID-19 dalam kategori baik (82%) (Yuwono et al., 2010).

Remaja cenderung lebih senang bersama dengan temannya daripada dengan keluarga. Dalam penelitian ini, sebagian besar remaja tipe yang suka beraktivitas di luar rumah dan berkumpul dengan temannya. Hal ini dapat mempengaruhi kepatuhan remaja terhadap *social distancing*. Perbedaan kepatuhan terhadap *social distancing* secara umum terdapat tiga hal yang harus diperhatikan yaitu karakteristik personal (pendidikan, status sosial ekonomi, kepribadian, pengalaman dan pengetahuan), lingkungan dan otoritas (pemerintah). Orang yang mudah khawatir tentang COVID-19

cenderung lebih patuh akan himbuan pemerintah seperti memakai masker, menjaga jarak dan mencuci tangan (Agung, 2020). Dalam penelitian ini juga terdapat informan yang rela mengeluarkan biaya untuk teman-temannya melakukan *rapid test* demi bisa berkumpul bersama teman. Tipe kepribadian juga mempengaruhi tingkat kecemasan seseorang. Orang yang memiliki tipe kepribadian introvert memiliki tingkat kecemasan yang lebih tinggi dibandingkan orang dengan tipe ekstrovert (Pamungkas, 2020).

Pandemi dan *lockdown* menimbulkan rasa takut dan kecemasan di seluruh dunia. Kecemasan, rasa takut dan kekhawatiran meningkat seiring dengan adanya prediksi atau bukti yang semakin nyata dalam pengalaman hidupnya dan juga dapat dikarenakan terdapat keluarga atau orang terdekat yang terserang COVID-19 (Singh et al., 2020). Namun berbeda dengan remaja yang telah memiliki pengetahuan dan cara untuk mencegahnya maka perasaan cemas dan kekhawatiran masih dapat teratasi (Djalante et al., 2020).

Permasalahan yang dialami remaja selama *social distancing* yaitu remaja merasa bosan, merasa jenuh dengan tugas-tugas, rindu dengan aktivitas yang dulu, cemas dengan keadaan saat ini, takut terjangkit, malas beraktivitas dan merasa muak, dan perasaan lainnya yang mengganggu (rindu aktivitas sekolah, jenuh tidak bisa beraktivitas, jenuh dengan keadaan yang mengharuskan jaga jarak, malas bergerak, hilang minat, merasa sepi) (Nita et al., 2020).

Adanya gangguan psikologis remaja selama masa *social distancing*, jika tidak segera ditangani, akan semakin parah yang bahkan bisa sampai kepada bunuh diri. Hal ini disampaikan oleh ahli (Informan A.1, 30 tahun) bahwa, “*Anxiety dan depresi yang sudah berat, jika tidak dapat ditangani lebih lanjut bisa ke arah suicide.*”. Penelitian yang dilakukan oleh Manzar, et al (2020), didapatkan 37 kejadian bunuh diri di 11 negara selama masa *lockdown* (15 Februari-6 Juli). Dimana sebagian besar alasan bunuh diri terkait dengan ketidakstabilan mental seperti depresi, kesepian, tekanan psikologis, dan lain-lain. Lain halnya dengan remaja yang suka di rumah, ia merasa biasa saja dengan kondisi *social distancing*. Remaja yang lebih suka tinggal di rumah lebih sedikit mengalami



gejala kecemasan dan depresi selama *social distancing* (Oosterhoff et al., 2020).

Dampak pandemi COVID-19 dapat menimbulkan dampak positif dan negatif. Dampak positif timbul bagi remaja yang dapat mengoptimalkan waktu luang yang tersedia untuk kegiatan yang menyenangkan, merencanakan *goals*/tujuan, pembelajaran online, berolahraga dan menikmati waktu bersama orang tua sedangkan dampak negatif dapat disebabkan oleh kegiatan yang terkesan monoton, berulang sehingga membuat frustrasi dan membosankan. Ketiadaan rutinitas wajib seperti pergi ke sekolah membuat hidup tidak teratur dan membingungkan, produktivitas rendah yang disebabkan banyak terjadi penundaan dan tidak ada keinginan untuk melakukan apapun (Branquinho et al., 2020).

Keharusan remaja untuk tetap tinggal dirumah membuat remaja semakin memiliki banyak waktu untuk mengakses media sosial dengan tujuan untuk dapat tetap terhubung dan berinteraksi dengan teman-temannya. Teknologi digital saat ini telah mendukung remaja untuk melakukan komunikasi secara virtual, yang dapat menampilkan interaksi layaknya seperti bertatap muka secara langsung. Usaha ini merupakan upaya remaja dalam hal pencarian dukungan yang mungkin didapatkan dari teman sebaya maupun keluarga yang akan berpengaruh pada keadaan emosional remaja saat pandemi ini (Branquinho et al., 2020). Selain itu penggunaan internet dan media sosial yang berlebihan juga berpengaruh terhadap keadaan psikososial remaja yang mengakibatkan berbagai masalah psikologis (Fernandes et al., 2020).

Perubahan pola tidur juga terjadi pada sebagian besar remaja selama pandemi. Remaja cenderung mengalami gejala insomnia yang mengakibatkan depresi dan kecemasan (Zhou et al., 2020). Gangguan emosional yang paling sering ditemukan pada remaja adalah stres, depresi dan *anxiety* (Terzian et al., 2011). Gangguan emosional pada remaja dapat menyebabkan berbagai kesulitan dalam bidang akademik, penurunan performa dalam aktivitas, kesulitan menjalin hubungan interpersonal, penurunan kualitas hidup, dan gangguan dalam kesehatan fisik (Sulaiman & Mansoer, 2019).

Perubahan sistem pendidikan menjadi pembelajaran online berdampak pada gangguan emosional pada remaja. Penelitian menemukan bahwa remaja mengalami kesulitan selama pembelajaran online yang dikaitkan dengan peningkatan gejala depresi. Kesulitan yang paling sering dilaporkan terkait masalah teknologi, tidak memahami materi pembelajaran, tidak dapat bertanya dengan guru dan masalah dengan motivasi (Magson et al., 2020).

Dukungan keluarga dan teman sebaya berperan penting dalam hasil kesehatan mental remaja selama pandemi. Perhatian orang tua terhadap remaja yang ditandai dengan komunikasi yang baik dan kasih sayang dapat menurunkan gangguan emosional dan remaja dengan mudah menyelesaikan konflik yang diterimanya dengan teman sebaya (Marques de Miranda et al., 2020a).

Remaja yang mengalami kurang perhatian dari keluarga meningkatkan konflik sehingga dapat menyebabkan pengaruh emosi ke arah negatif seperti stres, cemas dan depresi (Marques de Miranda et al., 2020b). Terdapat peningkatan konflik keluarga yang lebih besar selama pandemi COVID-19 yang dikaitkan dengan gangguan emosional (Adam A. Rogers et al., 2020).

Kurangnya interaksi teman sebaya karena aturan *social distancing* selama pandemi COVID-19 menyebabkan penurunan dukungan teman sebaya sehingga terjadi peningkatan konflik dan gangguan emosional pada remaja (Adam A. Rogers et al., 2020). Persepsi penurunan dukungan teman selama COVID-19 disebabkan karena gejala depresi pada remaja dan konflik yang terjadi dengan teman sebaya terkait dengan perasaan kesepian (Adam A. Rogers et al., 2020).

Persahabatan menjadi sumber ketertarikan, keintiman dan dukungan sosial yang penting pada masa remaja. Kedekatan dengan teman sebaya membantu remaja untuk beradaptasi dengan lingkungan sehingga mengurangi perasaan stres dan cemas. Penelitian menyatakan bahwa persahabatan dengan teman dapat mencegah remaja dari meningkatnya gangguan emosional (Yeung Thompson & Leadbeater, 2013).



Kesimpulan dan Saran

Kesimpulan

Social distancing selama pandemi COVID-19 membuat adanya perubahan emosional pada remaja. Pada awal pandemi remaja cenderung merasa cemas, takut dan khawatir. Dukungan keluarga dan teman sebaya berperan penting dalam hasil kesehatan mental remaja selama pandemi. Remaja merasakan perubahan emosional selama pandemi COVID-19 karena remaja kurang berinteraksi dengan lingkungannya selama pandemi COVID-19. Kurangnya interaksi teman sebaya karena aturan *social distancing* selama pandemi COVID-19 menyebabkan penurunan dukungan teman sebaya sehingga terjadi peningkatan konflik dan gangguan emosional pada remaja.

Saran

Adanya perubahan emosional remaja selama *social distancing* perlu mendapat perhatian yang lebih karena akan mempengaruhi kualitas hidup dan gangguan dalam kesehatan fisik remaja. Oleh karena itu perlu dilakukannya intervensi pada remaja agar tidak menimbulkan dampak kesehatan yang lebih buruk. Intervensi bisa dilakukan melalui orang terdekat seperti dukungan keluarga dan teman sebaya.

Daftar Pustaka

Adam A. Rogers, P. D., Thao Ha, P. D., & Ockey, S. (2020). Adolescents' Perceived Socio-Emotional Impact of COVID-19 and Implications for Mental Health: Results From a U.S.-Based Mixed-Methods Study. *Journal of Adolescent Health, 14*(4)(January), 337–339.

Agung, I. M. (2020). Memahami Pandemi Covid-19 Dalam Perspektif Psikologi Sosial. *Psikobuletin: Buletin Ilmiah Psikologi, 1*(2), 68–84. <http://ejournal.uin-suska.ac.id/index.php/Psikobuletin/article/view/9616/5058>

Ali, H., Yilmaz, G., Fareed, Z., Shahzad, F., & Ahmad, M. (2020). Impact of novel coronavirus (COVID-19) on daily routines and

air environment: evidence from Turkey. *Air Quality, Atmosphere and Health, Kandemir*. <https://doi.org/10.1007/s11869-020-00943-2>

Anggraeni, D., & Safitri, C. A. (2020). Hubungan Pengetahuan Remaja Tentang COVID-19 dengan Kepatuhan dalam Menerapkan Protokol Kesehatan di Masa New Normal. *Hospital Majapahit, 12*(2), 134–142.

Branquinho, C., Kelly, C., Arevalo, L. C., Santos, A., & Gaspar de Matos, M. (2020). “Hey, we also have something to say”: A qualitative study of Portuguese adolescents' and young people's experiences under COVID-19. *Journal of Community Psychology, 48*(8), 2740–2752. <https://doi.org/10.1002/jcop.22453>

Creswell, J. W. (2015). Penelitian kualitatif & desain riset: Memilih di antara lima pendekatan. Yogyakarta: PUSTAKA PELAJAR.

Djalante, R., Lassa, J., Setiamarga, D., Sudjatma, A., Indrawan, M., Haryanto, B., Mahfud, C., Sinapoy, M. S., Djalante, S., Rafliana, I., Gunawan, L. A., Surtiari, G. A. K., & Warsilah, H. (2020). Review and analysis of current responses to COVID-19 in Indonesia: Period of January to March 2020. *Progress in Disaster Science, 6*, 100091. <https://doi.org/10.1016/j.pdisas.2020.100091>

Fernandes, B., Biswas, U. N., Tan-Mansukhani, R., Vallejo, A., & Essau, C. A. (2020). The impact of COVID-19 lockdown on internet use and escapism in adolescents. *American Journal of Emergency Medicine, 7*, 59–65. <https://doi.org/10.1016/j.ajem.2020.11.067>

Fitria, L., & Ifdil, I. (2020). Kecemasan remaja pada masa pandemi Covid -19. *Jurnal EDUCATIO: Jurnal Pendidikan Indonesia, 6*(1), 1. <https://doi.org/10.29210/120202592>

Janssen, L. H. C., Kullberg, M. L., Verkuil, B., van Zwieten, N., Wever, M. C. M., van Houtum, L. A. E. M., Wentholt, W. G. M., & Elzinga, B. M. (2020). Does the COVID-19 pandemic impact parents' and adolescents' well-being? An EMA-study on daily affect and parenting.

ISSN 2655-2434



9 772655 243002

- PLoS ONE*, 15(10 October), 1–21.
<https://doi.org/10.1371/journal.pone.0240962>
- Magson, N. R., Freeman, J. Y. A., Rapee, R. M., Richardson, C. E., Oar, E. L., & Fardouly, J. (2020). Risk and Protective Factors for Prospective Changes in Adolescent Mental Health during the COVID-19 Pandemic. *Journal of Youth and Adolescence*.
<https://doi.org/10.1007/s10964-020-01332-9>
- Marques de Miranda, D., da Silva Athanasio, B., Sena Oliveira, A. C., & Simoes-e-Silva, A. C. (2020a). How is COVID-19 pandemic impacting mental health of children and adolescents? *International Journal of Disaster Risk Reduction*, 51(August), 101845.
<https://doi.org/10.1016/j.ijdr.2020.101845>
- Marques de Miranda, D., da Silva Athanasio, B., Sena Oliveira, A. C., & Simoes-e-Silva, A. C. (2020b). How is COVID-19 pandemic impacting mental health of children and adolescents? *International Journal of Disaster Risk Reduction*, 51(August), 101845.
<https://doi.org/10.1016/j.ijdr.2020.101845>
- Nita, R. W., Kartika, E., Sari, W., & Solina, W. (2020). Identifikasi Permasalahan Psikologis Remaja Pada Masa “Social Distancing” Melalui Assesmen Survey Heart. *Prosiding Seminar Dan Lokakarya Nasional Bimbingan Dan Konselling PD ABKIN JATIM & UNIPA SBY*, 375–385. file:///D:/PASCA UNUD/Literatur/PROPOSAL PASCA/Wellbeing/Permasalahan psikologi remaja saat social distancing.pdf
- Notoatmodjo, S. (2007). *Promosi Kesehatan dan Ilmu Perilaku*. Rineka Cipta.
- Octavius, G. S., Silviani, F. R., Lesmandjaja, A., Angelina, & Juliansen, A. (2020). Impact of COVID-19 on adolescents’ mental health: a systematic review. *Middle East Current Psychiatry*, 27(1), 4–11.
<https://doi.org/10.1186/s43045-020-00075-4>
- Oosterhoff, B., Ph, D., Palmer, C. A., Ph, D., Wilson, J., S, M., Shook, N., Ph, D., Huang, Y., Zhao, N., Wang, C., Pan, R., Wan, X., Tan, Y., Xu, L., McIntyre, R. S., Anum S. Minhas, M.D., Paul Scheel, M.D., Brian Garibaldi, M.D., Gigi Liu, M.D., M.Sc., Maureen Horton, M.D., Mark Jennings, M.D., M.H.S., Steven R. Jones, M.D., Erin D. Michos, M.D., M.H.S., Allison G. Hays, M. D., Sonja A. Rasmussen, MD, MS, J. C. S., Crespo-facorro, B., ... Wang, S. (2020). Adolescents’ Motivations to Engage in Social Distancing During the COVID-19 Pandemic: Associations With Mental and Social Health. *Journal of Adolescent Health*, 290(January), 19–21.
- Pamungkas, A. (2020). Tipe Kepribadian Ekstrovert-Introvert dan Kecemasan Mahasiswa pada Masa Pandemi COVID-19. *Syams: Jurnal Studi Keislaman*, 1, 36–42.
- Sagita, D. D., & Hermawan, D. (2020). Kesenjangan Remaja Pada Masa Pandemi COVID-19. *Enlighten: Jurnal Bimbingan Konseling Islam*, 3(2), 122–130.
- Singh, S., Roy, D., Sinha, K., Parveen, S., Sharma, G., & Joshi, G. (2020). Impact of COVID-19 and lockdown on mental health of children and adolescents: A narrative review with recommendations. *Psychiatry Research*, Volume 293(January).
- Sulaiman, N., & Mansoer, W. W. (2019). Kehangatan Hubungan dengan Orangtua, Pengasuh dan Teman dengan Sindrome Depresi pada Remaja Panti Asuhan di Jakarta. *Jurnal PSYCHE 165 Fakultas Psikologi*, 12(2).
- Terzian, M., Hamilton, K., & Ericson, S. (2011). What works to prevent or reduce internalizing problems or socio-emotional difficulties in adolescents: Lessons from experimental evaluations of social interventions. *Child Trends*, 34, 337–344.
<http://www.childtrends.org/wp-content/uploads/2013/06/2011-34DUPWhatWorksSocio-Emotional.pdf>
- Yeung Thompson, R. S., & Leadbeater, B. J. (2013). Peer victimization and internalizing symptoms from adolescence into young adulthood: Building strength through emotional support. *Journal of Research on Adolescence*, 23(2),



290–303. <https://doi.org/10.1111/j.1532-7795.2012.00827.x>

Yuwono, P., Nugroho, F. A., & Santoso, D. (2010). *Pengetahuan tentang covid-19 pada remaja santri payd muhammadiyah gombang*. 12–16.

Zhou, S., Wang, L., Yang, R., Yang, X., & Zhang, L. (2020). Sleep problems among Chinese adolescents and young adults during the coronavirus-2019 pandemic. *Sleep Medicine, Sleep Medi*(January).

