

DAMPAK ISOLASI SOSIAL SELAMA PANDEMI COVID 19 TERHADAP REMAJA : AKTIFITAS, EMOSIONAL, STRESS-ADAPTASI DAN STRATEGI KOPING REMAJA SELAMA PANDEMI COVID-19 DI INDONESIA

Nasrudin¹⁾, Umi Azizah KN²⁾, Devin Prihaninuk³⁾

^{1,3} Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Pesantren Tinggi Darul Ulum Jombang.

² Stikes Bina Sehat PPNI Mojokerto

nasrudinbinsholeh@gmail.com

umiazizahkn78@gmail.com

devinprihaninuk@fik.unipdu.ac.id

Abstract

Adolescence is a period of physical, emotional and social growth that is important for individual development. The Covid 19 pandemic and the policies implemented have an impact on physical, social, emotional life due to limited activities and other restrictions. Adolescents are required to be able to adapt and have positive coping strategies, in order to maintain healthy physical and social emotional conditions during the pandemic. The purpose of this study is to determine the activities, emotional, stress and coping strategies of youth during the covid 19 pandemic in Indonesia. The research design used was descriptive analytic with cross sectional approach with accidental sampling technique. The sample in this study was 92 adolescent respondents, where the research was conducted in East Java, Central Java, Lampung, West Nusa Tenggara and Maluku from 10 to 12 July 2020. The questionnaire used was about the emotional experiences of adolescents related to Covid-19, which consists of 30 question items. The results showed adolescents experienced mild stress due to future uncertainty due to covid-19 amounting to 36 (39.1%), moderate stress due to changes in daily activities during the Covid-19 pandemic was 30 (32.6%), very light stress due to There were 77 (83.7%) of family members infected with covid-19 (83.7%) and coping strategies were used by living with the family of 42 teenagers (45.7%) and exercising and eating a lot to improve the physical condition of 44 teenagers (47, 8%). The conclusion is that coping strategies by praying, strengthening family functions can help adolescents adapt to face social and emotional problems during the covid-19 pandemic.

Keywords: Remaja, Emosional, Stress, Coping, Covid-19

PENDAHULUAN

Corona virus merupakan sekelompok virus yang dapat menyebabkan penyakit pada hewan dan manusia. Beberapa jenis virus yang termasuk dalam golongan ini antara lain SARS (*Severe Acut Respiratory Syndrome*), MERS (*Middle East Respiratory Syndrome*), dan COVID-19 (WHO, 2020). Covid-19 merupakan jenis penyakit baru dan sangat mudah menular.

Virus baru ini sebelumnya tidak dikenal sebelum menjangkit banyak penduduk Wuhan, Cina dan menyebabkan wabah di sana pada Desember 2019 (Kemenkes, 2020). Penularan Covid-19 mudah menular, transparansi informasi, masalah inkubasi virus tidak jelas, karantina berskala “infodemic” yang unik, yaitu banyaknya informasi di media sosial yang

pengaruh psikologis pada banyak orang (Dong& Bouey, 2020). Yang telah ditunjukkan dengan gejala demam, sakit tenggorokan, batuk, sesak nafas, dan ada beberapa individu yang positif terkena *Covid-19* tanpa gejala (Kemenkes RI, 2020). Remaja merupakan masa transisi yang umumnya dimulai dari usia 12 atau 13 tahun hingga menjelang usia 20 tahun awal, yang ditandai dengan perkembangan antara masa kanak-kanak dan dewasa (Jahja, 2012).

Menurut WHO (*World Health Organization*), kasus *Coronavirus Disease (Covid-19)* di Indonesia per tanggal 24 Juli 2020 didapatkan bahwa 95.418 terkonfirmasi *Covid-19*, 53.945 dinyatakan sembuh dan 4.665 dinyatakan meninggal akibat *Covid-19* (Gugus *Covid-19*, 2020). Sedangkan menurut World Health Organization (WHO) tahun 2014 gangguan mental remaja memberikan kontribusi sebanyak 20% remaja mengalami masalah kesehatan mental dan 50% dari gangguan mental muncul sebelum usia 14 tahun. data riskesdas 2018 menunjukkan prevalensi gangguan mental emosional yang ditunjukkan dengan gejala-gejala depresi dan kecemasan untuk usia 15 tahun ke atas mencapai sekitar 6,1% dari jumlah penduduk Indonesia. Dari pengkajian di dapatkan data demografi dengan prevalensi remaja sejumlah 92 orang, dengan jenis kelamin perempuan terbanyak yaitu 51 orang (54,44%) sedangkan laki-laki sebanyak 41 orang (45,56%).

Masa remaja merupakan salah satu tahapan penting dalam perjalanan kehidupan manusia yang di tandai dengan peningkatan pertumbuhan yang luar biasa dalam pertumbuhan setelah melalui masa kanak-kanak (WHO, 2010). Penutupan sekolah adalah respons terhadap pandemi *Covid-19* yang mempengaruhi akses ke pendidikan, sehingga lebih dari 370 juta anak-anak dan remaja tidak belajar karena penutupan sementara atau tidak terbatas termasuk di Indonesia sebagai langkah upaya memutus rantai penyebaran *Covid-19* (Nurkholis, 2019). Masa remaja merupakan salah satu tahapan penting dalam perjalanan kehidupan manusia yang di tandai dengan peningkatan pertumbuhan yang luar biasa dalam pertumbuhan setelah melalui masa kanak-kanak (WHO, 2010). Masa remaja adalah masa stres emosional yang timbul dari perubahan fisik dan yang cepat dan luas yang terjadi selama masa pubertas (Jatmika, 2010).

Masa remaja merupakan masa dimana terjadi perubahan baik perubahan hormon, fisik, psikologis maupun sosial sehingga sering menyebabkan pergolakan emosi. Dampak pergolakan emosi akan mengakibatkan minimnya kemampuan remaja untuk mengontrol emosi sehingga berisiko mengalami stress. Kecerdasan emosional merupakan kemampuan seseorang untuk mengelola emosi dan merupakan salah satu faktor yang dapat meminimalisir stress. Sebab kecerdasan emosional adalah serangkaian keterampilan

yang dimiliki individu dalam mengatur suasana hati untuk dapat merasa optimis dan bahagia, perubahan emosi, seperti khawatir, cemas, dan stress merupakan respon biasa ketika menghadapi situasi pandemi. Hal ini merupakan bentuk mekanisme pertahanan diri atau tanda bahwa ada ancaman yang kita hadapi. Namun apabila berlebihan, maka akan mengganggu kondisi psikologis individu (Giallonardo *et al.*, 2020; Valadez *et al.*, 2020; Wiguna *et al.*, 2020).

Beberapa faktor yang menyebabkan masalah pada remaja di masa andemi covid 19 adalah faktor pengetahuan yang rendah pada remaja Indonesia tentang covid 19, Pendidikan yang berubah dari sistim luring menjadi daring, pembatasan sosial dan kebijakan protokol kesehatan dan informasi yang tidak adekuan tentang covid 19 (Pigaiani *et al.*, no date; Fahriza, Rayaginansih and Agustina, 2020; Fioretti, Palladino and Nocentini, 2020)

METODE PENELITIAN

Desain penelitian yang digunakan deskriptif analitik dengan pendekatan cross sectional dimana semua data yang menyangkut variabel penelitian di ukur pada waktu yang bersamaan (Notoadmojo, 2012). Populasi diambil sebanyak 340 KK dengan jumlah 809 orang. Sampel dalam penelitian ini sebanyak 92 responden remaja. Tehnik pengambilan sampling yang digunakan adalah *accidental sampling*, yaitu teknik pengambilan sampel

berdasarkan ketersediaan orang sesuai dengan responden yang yang bersedia dan mau memberikan respon dalam penelitian. Tempat dilakukan di Jawa Timur, Jawa Tengah, Lampung, Nusa Tenggara Barat dan Maluku pada tanggal 10-12 Juli 2020.

Data diperoleh melalui kuisisioner. Kuisisioner yang digunakan yaitu salah satunya adalah tentang pengalaman emosional remaja terkait *Covid-19*. Kuisisioner itu terdiri dari 30 item pertanyaan yang terdiri dari stres yang dirasakan akibat ketidakpastian masa depan karena *Covid-19*, stress yang dirasakan akibat perubahan kehidupan sehari-hari karena *Covid-19*, stress yang diakibatkan oleh kekhawatiran terhadap anggota keluarga yang tertular, perasaan yang terjadi selama *Covid-19* diantaranya adalah cemas, marah, takut/khawatir, senang, sedih. Kacau, sendirian, bosan, hilang harapan, frustasi, terganggu, tenang, dihargai. Sedangkan perasaan terhadap dampak yang diakibatkan *Covid-19* diantaranya adalah harus tinggal diruma, tidak bertemu teman ataupun orang lain, khawatir sakit baik anggota eluarga yang sakit ataupun teman, merasa tertinggal dengan kegiatan sekolah/kuliah, lebih banyak menghabiskan waktu dengan keluarga, orang tua akan kehilangan pekerjaan, lebih banyak makan, pertengkaran rang tua, bertengkar dengan orang tua ataupun saudara, tidakpunya uang, dan melewatkan kegiatan penting, misalnya kelulusan kuliah/sekolah.

HASIL

1. Aktifitas Remaja Selama Isolasi Sosial Pandemi Covid 19

Tabel 1. Perubahan Kehidupan Sehari-hari Akibat Covid-19

Karakteristik	F	%
Sedikit	20	21,7
Agak	27	29,3
Banyak	45	48,9
Total	92	100,0

Sumber: Data Primer 2020

Berdasarkan data pada tabel 1 dapat diketahui bahwa banyak terjadi perubahan aktifitas perubahan kehidupan sehari-hari akibat Covid-19 sebanyak 45 (48,9%).

Tabel 2. Perubahan Aktifitas Negative Selama Isolasi Sosial Pandemi Covid-19

Perubahan Aktifitas	F	%
Khawatir/ curiga terhadap seseorang yang positif	37	40.2
Harus tinggal di rumah	5	5.4
Tidak melihat/ bertemu dengan teman secara langsung	18	19.6
Memikirkan berapa banyak orang yang sekarat karena virus	5	5.4
Tidak pergi ke sekolah	14	15.2
Menghabiskan lebih banyak waktu bersama keluarga	1	1.1
Meningkatnya stres atau disorientasi karena tidak memiliki jadwal kegiatan	9	9.8
Tidak memiliki akses ke hal-hal yang saya butuhkan (mis., Makanan, produk-produk dan kebutuhan hidup)	3	3.3
Total	92	100.0

Sumber: Data Primer 2020

Berdasarkan tabel 2 didapat perubahan negative akibat covid-19 terbanyak yaitu kekhawatiran/curiga terhadap seseorang yang positif 37 (40%).

Tabel 3. Perubahan Positif Aktifitas Remaja Selama Isolasi Sosial Pandemi Covid-19

Perubahan	F	%
Mengurangi jumlah tugas sekolah atau tidak ada tugas sekolah	4	4.3
Tidak stress	4	4.3
Lebih banyak waktu bersantai	13	14.1

Melakukan hobbi	38	41.3
Menghabiskan banyak waktu untuk telepon	2	2.2
Banyak menonton tv	3	3.3
Lebih banyak waktu berolahraga	5	5.4
Lebih banyak tidur	3	3.3
Menghabiskan banyak waktu dengan keluarga	19	20.7
Tidak bisa berinteraksi langsung dengan teman sekolah	1	1.1
Total	92	100.0

Sumber: Data Primer 2020

Berdasarkan data tabel 3 dapat diketahui bahwa perubahan kehidupan yang paling positif melakukan hobi terbanyak yaitu 38 (41,3).

2. Pengalaman Emosional Remaja Selama Isolasi Sosial

Tabel 4. Pengalaman Emosional Terkait Selama Isolasi Sosial Pandemi Covid-19

Pertanyaan	Sangat sedikit atau sangat ringan		Sedikit atau ringan		Sedang		Besar		Sangat besar		Total	
	F	%	F	%	F	%	F	%	F	%	F	%
Stress akibat ketidakpastian masa depan karena covid-19	14	15,2	36	39,1	27	29,3	15	16,3	0	0	92	100
Stress akibat perubahan kegiatan sehari-hari karena covid-19	12	13,0	25	27,2	30	32,6	14	15,2	11	12,0	92	100
Stress akibat kekhawatiran terhadap anggota keluarga yang tertular covid-19	77	83,7	15	16,3	0	0	0	0	0	0	92	100

Sumber: Data Primer, 2020

Tabel 4 diatas menunjukkan bahwa stress akibat ketidakpastian masa depan karena Covid-19 sebagian besar mengalami stress ringan yaitu sebanyak 36 responden (39,1%). Stress akibat perubahan kegiatan sehari-hari karena Covid-19 sebagian besar mengalami

stress sedang sebanyak 30 responden (32,6%), sedangkan stress akibat dari kekhawatiran terhadap anggota keluarga yang tertular Covid-19 sebagian besar mengalami stress sangat ringan sebanyak 77 responden (83,7%).

Tabel 5. Emosi yang Menggambarkan Perasaan Remaja Karena Wabah Covid-19

Emosi atau perasaan karena wabah covid-19	Sangat sedikit atau sangat ringan		Sedikit atau ringan		Sedang		Berat		Sangat berat		Total	
	F	%	F	%	F	%	F	%	F	%	F	%
	Cemas	23	25,0	17	18,5	39	42,4	10	10,9	3	3,3	92
Marah	23	25,0	17	18,5	39	42,4	10	10,9	3	3,3	92	100
Takut/khawatir	22	23,9	17	18,5	37	40,2	11	12,0	5	5,4	92	100
Senang	22	23,9	10	10,9	49	53,3	8	8,7	3	3,3	92	100
Sedih	23	25,0	17	18,5	39	42,4	10	10,9	3	3,3	92	100
Kacau	23	25,0	17	18,5	39	42,4	10	10,9	3	3,3	92	100
Sendirian	23	25,0	17	18,5	39	42,4	10	10,9	3	3,3	92	100
Bosan	19	20,7	9	9,8	23	25,0	30	32,6	11	12,0	92	100
Hilang harapan	47	51,1	24	26,1	18	19,6	3	3,3	0	0	92	100
Frustasi	49	53,3	13	14,1	30	32,6	0	0	0	0	92	100
Terganggu	33	35,9	34	37,0	20	21,7	5	5,4	33	35,9	92	100
Tenang	17	18,5	15	16,3	42	45,7	17	18,5	1	1,1	92	100
Dihargai	26	28,3	16	17,4	37	40,2	7	7,6	6	6,5	92	100

Sumber : Data Primer, 2020

Tabel 5 menunjukkan bahwa remaja yang mengalami cemas dengan kategori sedang sebanyak 39 responden (42,4%), remaja mengalami marah dengan kategori sedang sebanyak 39 responden (42,4%). Remaja merasa takut/khawatir dalam kategori sedang yaitu sebanyak 37 responden (40,2%), remaja yang merasa senang sebagian besar berada dalam kategori sedang yaitu sebanyak 49 responden (40,2%). Remaja yang merasa sedih sebagian besar berada dalam kategori sedang yaitu sebanyak 39 (42,4%), remaja yang merasa kacau sebagian besar berada dalam kategori sedang yaitu sebanyak 49 (40,2%), selain itu yang merasa sendirian berada kategori sedang yaitu sebanyak 39

responden (42,4%). Remaja yang merasa bosan dalam kategori besar yaitu sebanyak 30 responden (32,6%), merasa hilang harapan berada dalam kategori sangat ringan yaitu sebanyak 47 responden (51,1%). Remaja yang merasa frustrasi sebagian besar dalam kategori sangat ringan yaitu sebanyak 49 (53,3%), merasa terganggu sebagian besar terdapat kategori ringan yaitu sebanyak 34 responden (37,0%). Remaja merasa tenang sebagian besar berada dalam kategori sedang yaitu sebanyak 42 responden (45,7%), sedangkan remaja yang merasa dihargai sebagian besar berada dalam kategori sedang yaitu sebanyak 37 responden (40,2%).

Tabel 6. Perasaan Terhadap Dampak yang Diakibatkan Covid-19

Perasaan terhadap dampak yang diakibatkan Covid-19	Sangat sedikit sekali		Sedikit		Sedang		Banyak		Sangat banyak		Total	
	F	%	F	%	F	%	F	%	F	%	F	%
Harus tinggal dirumah	10	10,9	3	3,3	36	39,1	17	18,5	26	28,3	92	100
Tidak bertemu teman	8	8,7	19	20,7	39	42,4	19	20,7	7	7,6	92	100
Hawatir sakit	5	5,4	15	16,3	43	46,7	25	27,2	4	4,3	92	100
Khawatir anggota keluarga sakit	2	2,2	12	13,0	49	53,3	22	23,9	7	7,6	92	100
Khawatir teman mengalami sakit	4	4,3	17	18,5	49	53,3	20	21,7	2	2,2	92	100
Merasa tertinggal dnegan kegiatan sekolah/ kuliah	1	1,1	16	17,4	37	40,2	22	23,9	16	17,4	92	100
Lebih banyak menghabiskan waktu keluarga	1	1,1	1	1,1	31	33,7	17	18,5	42	45,7	92	100
Orang tua akan kehilangan pekerjaan	25	27,2	7	7,6	23	25,0	33	35,9	4	4,3	92	100
Lebih banyak makan dan olah raga	4	4,3	8	8,7	44	47,8	19	20,7	17	18,5	92	100
Pertengkaran orang tua	62	67,4	16	17,4	11	12,0	3	3,3	0	0	92	100
Bertengkaran dengan orang tua	60	65,2	17	18,5	10	10,9	4	4,3	1	1,1	92	100
Bertengkar dengan saudara	62	67,4	17	18,5	9	9,8	3	3,3	1	1,1	92	100
Tidak punya uang	34	37,0	16	17,4	24	26,1	7	7,6	11	12,0	92	100
Melewatkan kegiatan penting	29	31,5	28	30,4	14	15,2	13	14,1	8	8,7	92	100

Sumber : Data Primer, 2020

Tabel 6 diatas menunjukkan bahwa remaja yang lebih banyak menghabiskan waktu dengan keluarga sebagian besar berada dalam kategori sangat banyak yaitu sebanyak 42

responden (45,7%). Sebagian besar orang tuanya akan kehilangan pekerjaan berada dalam kategori banyak yaitu sebanyak 33 responden (35,9%). Remaja yang lebih banyak

makan sebagian besar berada dalam kategori sedang yaitu sebanyak 44 responden (47,8%). Sebagian besar remaja yang orangtuanya bertengkar berada dalam kategori sangat sedikit sekali yaitu sebanyak 62 responden (67,4%). Remaja yang bertengkar dengan orang tua berada dalam kategori sangat sedikit sekali yaitu sebanyak 60 responden (65,2%), sedangkan remaja yang bertengkar dengan saudara berada dalam kategori sangat sedikit

sekali yaitu sebanyak 62 responden (67,4%). Sebagian besar remaja yang tidak punya uang berada dalam kategori sangat sedikit sekali yaitu sebanyak 34 responden (37,0%), dan sebagian besar remaja yang melewatkan kegiatan-kegiatan penting seperti halnya kelulusan sekolah/ kuliah berada dalam kategori sangat sedikit sekali yaitu sebanyak 29 (31,5%).

Tabel 7. Strategi Koping Remaja Selama Isolasi Sosial Pandemi Covid-19

Strategi Koping	F	%
Tidur nyenyak	10	10.9
Praktek meditasi	2	2.2
Do'a	33	35.9
Berbicara dengan teman	9	9.8
Menggunakan media sosial	13	14.1
Terlibat kegiatan dengan keluarga	13	14.1
Mendengarkan music	1	1.1
Bermain game	7	7.6
Membuat kerajinan	3	3.3
Bermain papan/ kartu	1	1.1
Total	92	100.0

Berdasarkan data tabel 7 didapat paling banyak remaja yang mengatasi atau mencegah stress/kecemasan dikarenakan

COVID-19 dengan berdoa yaitu sebanyak 33 (35,9%).

PEMBAHASAN

Hasil dari sampel penelitian ini sebanyak 92 remaja, dengan jenis kelamin perempuan sebanyak 51 orang (54,4%) dan laki-laki sebanyak 41 orang (46,6%). Tempat yang dilakukan penelitian dari Jawa Timur, Jawa Tengah, Lampung, Nusa Tenggara Barat dan Maluku. Sebagian besar remaja mengalami stress ringan sebanyak 36 responden (39,1%) akibat ketidakpastian masa depan karena *Covid-19*, stress sedang sebanyak 30 responden (32,6%) akibat perubahan kegiatan sehari-hari selama pandemi *Covid-19*, stress sangat ringan sebanyak 77 responden (83,7%) akibat dari kekhawatiran terhadap anggota keluarga yang tertular *Covid-19*.

Stress yang dialami remaja akibat wabah covid-19 ini dipengaruhi dari beberapa hal. Dari Beberapa hal yang mengakibatkan remaja menjadi stress berlangsung adalah ketidakpastian masa depan, perubahan kegiatan sehari-hari, kekhawatiran terhadap anggota keluarga yang tertular *Covid-19*. Misalnya, khawatir saat pergi keluar rumah, kebosanan saat melakukan social distancing, dan kesulitan memahami materi pembelajaran daring. Tingkat stress tersebut berkaitan dengan stressor kehidupan sehari-hari seperti materi yang harus dipelajari, kurangnya waktu luang dalam lingkungan sehari-hari juga menyebabkan stress (Sohal, 2013).

Covid-19 memang mudah tertular melalui percikan bersin, batuk, atau melalui droplet tersebut (WHO,2020). Selain itu himbauan

untuk menjaga jarak dan social distancing juga diberlakukan untuk membantu mencegah terjadinya penularan *Covid-19* secara cepat (Fong, 2020).

Social distancing merupakan salah satu langkah pencegahan atau pengendalian penyebaran *Covid-19* dengan cara membatasi kunjungan ke tempat ramai, dan mengutamakan *stay at home* (Andrian,2020). Beberapa waktu terakhir WHO mengubah penyebutan sosial distancing menjadi *physical distancing* karena yang dijaga adalah jarak fisik bukan jarak social, sosial masih bisa terhubung dengan perantara teknologi (Gloria, 2020). Meskipun istilahnya berbeda keduanya memiliki makna yang sama yaitu menghimbau masyarakat tinggal dirumah, belajar dan bekerja dirumah jika ada keperluan yang benar-benar terpenting.

Hasil penelitian yang menggambarkan perasaan hari ini pada remaja, karena wabah *Covid-19*. Mulai dari perasaan cemas, marah, takut, senang, sedih, kacau, sendirian, hilang harapan, tenang, dihargai kategori sedang. Remaja belum bisa memahami mengungkapkan apa yang mereka rasakan, kadang mereka bahkan tidak sadar kalau yang dialaminya adalah stress. Dengan upaya lain yang bisa dilakukan dalam mengelola perasaan yang dialami remaja pada individu dengan membatasi paparan informasi yang membuat semakin cemas merasa tertekan ataupun cemas. Dalam mengelola stress saat pandemi berlangsung dapat dilakukan dengan menggunakan bagaimana cara mengelolah

stress yang pernah dilakukan sebelumnya misalnya; relaksasi spiritual, membicarakan perasaan yang dialami dengan orang terdekat atau orang yang dapat dipercaya untuk membantu. Selain itu, langkah yang dapat ditempuh mempertahankan gaya hidup sehat. Hal itu bisa dilakukan dengan makan makanan bergizi dan seimbang, istirahat cukup, aktivitas fisik serta olahraga.

Hasil penelitian sebagian besar yang dirasakan remaja dampak *Covid-19* seperti harus tinggal di rumah, tidak bertemu teman atau orang lain, khawatir sakit, khawatir anggota keluarga mengalami sakit, merasa tertinggal dengan kegiatan sekolah/kuliah, lebih banyak menghabiskan waktu dengan keluarga, lebih banyak makan yang mencakup dari yang semua yang dirasakan kategori sedang. Hal ini berbeda dengan penelitian sebelumnya yang menyebutkan bahwa dalam kegiatan pembelajaran bersaing dengan prestasi, sehingga menyebabkan stress, namun situasi pandemi *Covid-19* ini bukan karena persaingan pembelajaran, namun karena mereka tidak bertemu secara fisik. Dengan penelitian Agustin (2018) bahwa relasi teman menjadi faktor yang paling dominan pada tingkat stress remaja dalam adaptasi proses pembelajaran.

KESIMPULAN

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan, maka dapat disimpulkan bahwa dari 92 responden sebagian besar remaja

mengalami stress ringan sebanyak 36 responden (39,1%) akibat ketidakpastian masa depan karena *Covid-19*, stress sedang sebanyak 30 responden (32,6%) akibat perubahan kegiatan sehari-hari selama pandemi *Covid-19*, stress sangat ringan sebanyak 77 responden (83,7%) akibat dari kekhawatiran terhadap anggota keluarga yang tertular *Covid-19*. Stress yang dialami remaja akibat wabah *Covid-19* ini dipengaruhi dari beberapa hal. Dari beberapa hal yang mengakibatkan remaja menjadi stress berlangsung adalah ketidakpastian masa depan, perubahan kegiatan sehari-hari, kekhawatiran terhadap anggota keluarga yang tertular *Covid-19*. Upaya yang dapat dilakukan dalam mengelola perasaan yang dialami remaja pada individu dengan membatasi paparan informasi yang membuat semakin cemas merasa tertekan ataupun cemas. Dalam mengelola stress saat pandemi berlangsung dapat dilakukan dengan menggunakan bagaimana cara mengelola stress yang pernah dilakukan sebelumnya misalnya; relaksasi spiritual, membicarakan perasaan yang dialami dengan orang terdekat atau orang yang dapat dipercaya untuk membantu.

DAFTAR PUSTAKA

- Adrian, (2020). Pentingnya Menerapkan Social Distancing Demi Mencegah COVID-19 - Alodokter. (n.d.). Retrieved April 28, 2020, from <https://www.alodokter.com/pentingnya-menerapkan-social-distancing-demi-mencegah-covid-19>

- Agustin, I. M., Hidayatullah, F., Aminoto, C., & Tau, K. (2018). *Faktor Eksternal Tingkat Stres Mahasiswa Keperawatan dalam Adaptasi Proses Pembelajaran*.172-181
- Fahriza, I., Rayaginansih, S. F. and Agustina, E. R. (2020) 'Coping Strategies to Increase Adolescent Emotional Intelligence in the Pandemic Covid-19', 4(1), pp. 1–6. doi: 10.26539/terapeutik.41280.
- Fioretti, C., Palladino, B. E. and Nocentini, A. (2020) 'Positive and Negative Experiences of Living in COVID-19 Pandemic: Analysis of Italian Adolescents' Narratives', 11(November), pp. 1–11. doi: 10.3389/fpsyg.2020.599531.
- Fong, 2020. Fong, M. W., Gao, H., Wong, J. Y., Xiao, J., Shiu, E. Y. C., Ryu, S., & Cowling, B. J. (2020). Nonpharmaceutical Measures for Pandemic Influenza in Nonhealthcare Settings—Social Distancing Measures. *Emerging Infectious Diseases*, 26(5).
<https://doi.org/10.3201/eid2605.190995>
- Gloria, 2020. WHO Ubah Social Distancing Jadi Physical Distancing, Apa Maksudnya? Halaman 2 - Kompas.com. (n.d.). Retrieved April 29, 2020, from <https://www.kompas.com/sains/read/2020/03/24/120000023/who-ubah-social-distancingjadiphysicaldistancing-apa-maksudnya-?page=2>
- Giallonardo, V. *et al.* (2020) 'The Impact of Quarantine and Physical Distancing Following COVID-19 on Mental Health: Study Protocol of a Multicentric Italian Population Trial', 11(June), pp. 1–10. doi: 10.3389/fpsyg.2020.00533
- Gugus Covid. 2020. Data Sebaran Covid-19 di Indonesia. Diakses pada tanggal 24 Juli 2020 pada jam 22.50 WIB, from <https://www.covid19.go.id>
- Jahja, Y. 2011. *Psikologi Perkembangan*. Jakarta: Kencana.
- Kemenkes, 2020. Beranda | Gugus Tugas Percepatan Penanganan COVID-19. (n.d.). Retrieved Juli 22, 2020, from <https://www.covid19.go.id/>
- Nurkholis. 2019. Dampak Pandemi Novel-Corona Virus Disease (Covid-19) Terhadap Psikologi Dan Pendidikan Serta Kebijakan Pemerintah. Universitas Muhammadiyah Cirebon. *Jurnal PGSD Volume 5 (1) : 39-49*
- Pigaiani, Y. *et al.* (no date) 'Adolescent Lifestyle Behaviors, Coping Strategies and Subjective Wellbeing during the COVID-19 Pandemic: An Online Student Survey', pp. 1–12.
- Putri, Dhian Riskiana. 2016. *Peran Dukungan Sosial dan Kecerdasan Emosi terhadap Kesejahteraan Subjektif pada Remaja Awal*. Jurnal Indigenous. Stikes Kusuma Husada. Dipublikasikan. ISSN: 0854-2880
- Sohail N. (2013). Stress and academic performance and severity of stress among new undergraduate medical entrants. *SouthEast Asian Journal of Medical Education*. 2017:11 (1).
- Valadez, M. D. L. D. *et al.* (2020) 'Emotions and Reactions to the Confinement by COVID-19 of Children and Adolescents With High Abilities and Community Samples: A Mixed Methods Research Study', 11(November), pp. 1–14. doi: 10.3389/fpsyg.2020.585587.
- WHO, 2020. Pertanyaan jawaban terkait COVID-19 untuk publik. (n.d.). Retrieved April 28 2020, from <https://www.who.int/indonesia/news/novel-coronavirus/qa-for-public>.
- WHO, 2020. Pertanyaan jawaban terkait COVID19 untuk publik. (n.d.). Retrieved Juli 22, 2020, from

<https://www.who.int/indonesia/news/novelcoronavirus/qa-for-public>.

Wiguna, T. *et al.* (2020) 'Brief Research Report on Adolescent Mental Well-Being and School Closures During the COVID-19 Pandemic in Indonesia', 11(November),

pp. 1–9. doi: 10.3389/fpsy.2020.598756.
World Health Organization. (2014). *Mental Health: a state of well-being* . Retrieved from World Health Organization: http://www.who.int/features/factfiles/mental_health/en/