

PROGRAM STUDI KEPERAWATAN PROGRAM SARJANA
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS KUSUMA HUSADA SURAKARTA
2021

GAMBARAN KECEMASAN REMAJA MENGHADAPI PANDEMI COVID 19

Lina Agus Tina¹⁾, Febriana Sartika Sari²⁾, Lalu Panji M³⁾

¹⁾ Mahasiswa Program Studi Sarjana Keperawatan dan Profesi Ners
Universitas Kusuma Husada Surakarta

tinalinaagustina@gmail.com

^{2,3)} Dosen Program Studi Sarjana Keperawatan dan Profesi Ners Universitas
Kusuma Husada Surakarta

febriana.sartikasari@gmail.com

panji@ukh.ac.id

ABSTRAK

Kecemasan merupakan salah satu emosi negatif yang dirasakan oleh manusia, kecemasan yang berlebihan akan menyebabkan orang tersebut stres. Pandemi Covid-19 ini membuat remaja yang terbiasa hidup produktif tiba-tiba harus menyesuaikan diri dengan keadaan yang sedang terjadi. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui gambaran kecemasan remaja menghadapi pandemi covid-19. Jenis penelitian ini adalah *kuantitatif* dengan rancangan penelitian *deskriptif kuantitatif*. Sampel penelitian sejumlah 128 remaja siswa-siswi diambil dengan menggunakan teknik *total sampling*, penelitian dilakukan dibulan Juni 2021. Instrumen yang digunakan adalah kuesioner kecemasan masyarakat selama pandemi covid-19. Hasil penelitian menunjukkan sebagian besar remaja berjenis kelamin laki laki (76,6%), dengan usia sebanyak 17 tahun (35,2%), berdasarkan tempat tinggal bersama orang tua sebanyak (97,7%), berdasarkan yang tidak mempunyai penyakit comorbid sebanyak (96,1%). Simpulan bahwa remaja dalam sebagian besar berada pada kategori kecemasan sedang selama pandemi covid-19. Dalam penelitian ini lebih banyak mengalami kecemasan sedang (88,3%). Selama pandemi covid-19 perlu dilakukan upaya tidak lanjut untuk mengatasi kecemasan sedang yang dialami remaja seperti manajemen kecemasan.

Kata Kunci: kecemasan; pandemi covid-19; remaja

Daftar Pustaka: 64 (2010-2020)

*NURSING STUDY PROGRAM OF UNDERGRADUATE PROGRAMS
FACULTY OF HEALTHY SCIENCE
UNIVERSITY OF KUSUMA HUSADA SURAKARTA
2021*

*AN OVERVIEW OF ADOLESCENT ANXIETY IN HANDLING THE COVID-19
PANDEMIC*

Lina Agus Tina¹⁾, Febriana Sartika Sari²⁾, Lalu Panji M³⁾

*¹⁾ student of nursing undergraduate study program and nursing profession,
university of kusuma husada surakarta*

tinalinaagustina@gmail.com

*^{2,3)} lecturers of nursing undergraduate study program and nursing profession,
university of kusuma husada surakarta*

febriana.sartikasari@gmail.com

panji@ukh.ac.id

ABSTRACT

Anxiety is negative emotion perceived by humans. Excessive anxiety will cause stress. The covid-19 pandemic has forced adolescents who are accustomed to living productively to adapt to the circumstances. This study intended to identify the description of adolescent anxiety in handling the covid-19 pandemic. The type of research design. It was conducted in June 2021. The sampling technique applied a total sampling technique with 128 students. The instrument used the public anxiety questionnaire during the covid-19 pandemic by Mulyasari, 2020. The result revealed that most adolescents were male (76,6%) with 17 years old (35,2%). 97,7% lived with their parents, and 96,1% did not have comorbid diseases. In this study, required to overwhelm adolescents, anxiety during the covid-19 pandemic for example, stress management or relaxation therapy.

Keywords : Anxiety, covid-19 pandemic, adolescents

Bibliography : 64 (2010-2020)

PENDAHULUAN

Coronavirus Disease merupakan penyakit infeksi yang disebabkan oleh sindrom pernafasan akut coronavirus 2 (*severe acute respiratory syndrome coronavirus 2* atau SARS-CoV-2) (Setiawan, 2020). COVID 19 dapat menular melalui tetesan atau cairan tubuh yang dikeluarkan ketika bersin dan batuk (Rembulan et al., 2020).

Kasus Global sampai dengan 17 Agustus 2020, dilaporkan total kasus yang terkonfirmasi positif 21.549.706 dengan 767.158 kematian dimana kasus dilaporkan di 215 negara/wilayah. Indonesia melaporkan kasus yang terkonfirmasi positif COVID-19 sebanyak 141.370 kasus dengan jumlah kematian 6.207, dimana dari 34 provinsi di Indonesia salah satunya yaitu Jawa Tengah dengan kasus yang terkonfirmasi positif COVID-19 11.675 dengan jumlah kematian 791 dan sembuh 7.327. Prevalensi kasus positif COVID-19 di Boyolali sebanyak 5.751 orang termasuk di kecamatan Karanggede (Kemenkes, 2020).

Kondisi pandemi ini membuat masyarakat tidak siap untuk menghadapinya baik secara fisik ataupun psikis sehingga terjadinya kecemasan. Kecemasan merupakan salah satu emosi negatif yang dirasakan oleh manusia, munculnya perasaan dan pikiran yang tegang biasanya ditandai dengan gejala detak jantung kencang, berkeringat dan sesak nafas (Annisa & Ifdil, 2016).

Prevalensi gangguan kecemasan yang diperoleh dari 87 tinjauan *Systematic review* dan *meta regression* dari 44 negara diperkirakan berkisar antara 0,9% dan 28,3% dan prevalensi setahun terakhir antara 2,4% dan 2,8%, di Indonesia setiap tahunnya angka kecemasan terus meningkat diperkirakan 20% dari populasi dunia dan sebanyak 47,7% remaja merasa cemas (Hasibuan & Riyandi, 2019).

Kecemasan juga mengganggu proses pendidikan, karena rasa takut yang tinggi akibat pandemi COVID-19 dan ketakutan akan beberapa hal ini mengganggu kejernihan dalam berfikir dan mempengaruhi daya ingat dalam belajar. Sehingga cemas yang dialami remaja pada masa pandemi ini tidak bisa dibiarkan begitu saja (Hasibuan & Riyandi, 2019)

Studi penelitian yang dilakukan oleh peneliti di SMK Muhammadiyah 05 Karanggede melalui wawancara dari pihak sekolah bahwa sebelumnya dari pihak sekolah melaksanakan sekolah tatap muka langsung atau offline akan tetapi itu hanya berjalan beberapa hari saja karena peningkatan kasus COVID 19 terus meningkat sehingga menyebabkan kekhawatiran dari pihak sekolah apabila sekolah offline ini tetap berlanjut. Melalui wawancara dari beberapa siswa, siswa mengalami ketakutan atau kekhawatiran dalam menghadapi pandemi COVID 19, karena adanya pandemi COVID-19 membuat remaja ini mudah bosan jika hanya dirumah saja, yang biasanya pergi bermain atau berkumpul dengan temanya dan berkegiatan diluar rumah.

Kondisi pandemi COVID-19 membuat remaja menjadi tidak bisa melakukan kegiatan tersebut sehingga remaja merasa jenuh. keluhan yang dikatakan remaja tersebut merupakan gejala dari kecemasan, dari beberapa siswa mengalami kecemasan dari tingkat ringan sampai tingkat berat. Latar belakang diatas mendasari peneliti untuk melakukan penelitian “Gambaran Kecemasan Remaja Menghadapi Pandemi COVID-19”. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui Gambaran Kecemasan Remaja Menghadapi Pandemi COVID-19 di SMK Muhammadiyah 05 Karanggede”.

METODOLOGI PENELITIAN

Penelitian dilakukan di SMK Muhammadiyah 05 Karanggede mulai

pada Juni 2021. Jenis penelitian ini adalah kuantitatif dengan rancangan deskriptif kuantitatif. Teknik dalam pengambilan sampel adalah total sampling yang didapatkan responden sejumlah 128, surat keterangan layak etik No.071/UKH.L.02/EC/V/2021.

Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah kuesioner kecemasan masyarakat selama pandemi yang sebelumnya digunakan oleh peneliti Muyasaroh, 2020. Penelitian ini dilakukan secara online dengan menyebarkan kuesioner melalui google form.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil yang didapatkan dalam penelitian ini adalah :

1. Gambaran Karakteristik Responden

a. Karakteristik responden

Tabel. 1 Karakteristik responden berdasarkan jenis kelamin, usia, tempat tinggal dan penyakit comorbid

Variabel	N	%
Jenis Kelamin		
Laki Laki	98	76,6
Perempuan	30	23,4
Usia		
15	22	17,2
16	44	34,4
17	45	35,2
18	17	13,3
Tempat Tinggal		
Bersama Orangtua	125	97,7
Kos	3	23
Penyakit comorbid		
Ada	5	3,9
Tidak ada	123	96,1

Berdasarkan tabel 1 jenis kelamin responden lebih banyak laki laki dari pada perempuan, responden laki laki berjumlah 98 (76,6%) dan jenis kelamin perempuan berjumlah 30 (23,4%). jenis kelamin secara signifikan dapat mempengaruhi tingkat kecemasan setiap individu, dalam penelitian tersebut

menyatakan bahwa Jenis kelamin perempuan lebih beresiko mengalami kecemasan dibandingkan dengan jenis kelamin laki laki, perbedaan otak dan hormon menjadi faktor utamanya (Saputri, 2016). Hal ini bertolak belakang yang mengatakan bahwa kecemasan dan depresi lebih banyak terjadi pada wanita (Masdar *et al*, 2020)

Usia responden mayoritas terbesar berusia 16 tahun (34,4 %) dan responden terkecil yaitu usia 15 tahun (17,2 %). Usia produktif merupakan usia yang banyak mendapatkan informasi dari berbagai media tanpa memilah informasi yang didapatkan sehingga seseorang lebih mudah cemas dan khawatir terhadap situasi ini. Kondisi emosi remaja akan mudah terguncang seperti cemas yang berlebihan atau ketakutan akan tertular virus ini dan sebagainya (Dani & Mediantara, 2020). Sehingga dapat dikatakan bahwa hampir semua kategori usia produktif termasuk remaja merasakan kecemasan karena merupakan respon diri terhadap situasi yang mengancam kesehatan dan keselamatan diri (Ruskandi, 2021).

Tempat tinggal responden paling banyak tinggal bersama orang tua sebesar 125 (97,7%) dan responden yang tinggal di kos sebesar 3 (23%). Berdasarkan hasil wawancara dari beberapa remaja mengatakan bahwa pandemi COVID-19 ini membuat mereka tidak aman, tidak nyaman dan merasakan cemas karena jarak lingkungan tempat tinggal dengan tujuan mereka pergi ke sekolah atau (PKL) pergi praktik kerja lapangan dan jenis transportasi yang digunakan untuk pergi sekolah mengharuskan mereka bertemu dg orang lain dan hal ini yang membuat mereka cemas.

Berdasarkan penyakit comorbid responden paling tinggi yaitu pada responden yang tidak mempunyai penyakit comorbid sebesar 123 (96,1) dan responden yang memiliki penyakit

comorbid sebesar 5 (3,9%). Kecemasan dan depresi merupakan masalah pada penderita dengan Diabetes Melitus karena berhubungan dengan berkurangnya control kadar glukosa darah, demikian juga dengan penderita hipertensi yang sedang mengalami kecemasan, maka yang terjadi dalam tubuhnya adalah pelepasan bahan kimia seperti adrenalin ke dalam darah sehingga mengakibatkan terjadinya berbagai perubahan antara lain, denyut jantung semakin meningkat, nafas menjadi berat, berkeringat dan meningkatkan aliran darah (Zaharah et al., 2020). Hal ini diperkuat oleh penelitian Dong *et al.*, (2020) yang menjelaskan tingkat gejala psikologis yang tinggi karena setiap individu cenderung muncul lebih parah dengan banyak penyakit komorbiditasnya.

2. GAMBARAN KECEMASAN REMAJA SELAMA PANDEMI

Tabel 2 Distribusi Responden Berdasarkan Kecemasan Remaja

Variabel	Kategori dan Skor	N	%
Kecemasan	Tidak cemas	0	0
	Cemas ringan	12	9,4
	Cemas sedang	113	88,3
	Cemas berat	3	2,3
Total		128	100,0

Tabel 2 menunjukkan karakteristik subyek penelitian berdasarkan kecemasan remaja dapat di lihat dari sebagian besar remaja yang terkena dampak COVID 19 mengalami kecemasan sedang dengan jumlah 113 responden atau sebesar 88,3%, untuk kecemasan ringan sebanyak 12 responden atau sebesar 9,4% sedangkan untuk kecemasan berat sebanyak 3 responden atau sebesar 2,3%.

Kecemasan sedang yang dialami remaja dipengaruhi oleh beberapa aspek diantaranya aspek perilaku seperti gelisah, ketegangan fisik, menghindari dan sangat waspada, aspek kognitif diantaranya seperti perhatian terganggu, konsentrasi memburuk, hambatan dalam berfikir dan takut pada gambaran visual, aspek afektif seperti gelisah, tegang, gugup, merasa ketakutan dan cemas (Muyasaroh,2020)

Kecemasan sering muncul pada seseorang yang manakala berkaitan dengan situasi yang tidak menyenangkan. Pada tingkat kecemasan ringan, persepsi dan perhatian individu meningkat dari biasanya, sedangkan untuk tingkat kecemasan sedang, persepsi seseorang lebih memfokuskan hal yang penting saat itu saja dan mengesampingkan hal yang lainya tingkat kecemasan berat/tinggi, persepsi individu menjadi turun, dan hanya memikirkan hal yang kecil dan mengabaikan yang lainya, sehingga setiap individu tidak dapat berfikir dengan tenang.

Informasi dan kebijakan dapat mempengaruhi penilaian seseorang terhadap ancaman (COVID-19) dan kemudian mempengaruhi respons kecemaasan yang ditimbulkan (Vibriyanti, 2020). Stressor kecemasan selama masa pandemi meliputi durasi karantina yang panjang, ketakutan tertular, frustasi, kebosanan, ketidakadekuatan suplai makanan, ketidakadekuatan informasi, dan kehilangan finansial (Wang & Zhao, 2020)

Adapun strategi dalam menghindari kecemasan yang dialami remaja diantaranya tidur yang cukup, tetap rileks, lebih banyak bergerak fisik dan berolahraga dan tetap berkomunikasi kepada anggota keluarga atau teman walaupun diberlakukan sosial distancing (Sword & Zimbardo, 2020).

KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan penelitian dan pembahasan mengenai tingkat kecemasan remaja menghadapi pandemi COVID-19 di SMK Muhammadiyah 05 Karanggede maka dapat diambil kesimpulan bahwa remaja

sebagian besar berada pada kategori kecemasan sedang selama pandemi covid-19. Selama pandemi covid-19 perlu dilakukan upaya tindak lanjut seperti manajemen kecemasan.

DAFTAR PUSTAKA

- Annisa, D. F., & Ifdil, I. (2016). Konsep Kecemasan (Anxiety) pada Lanjut Usia (Lansia). *Konselor*, 5(2), 93. <https://doi.org/10.24036/02016526480-0-00>
- Dani, J. A., & Mediantara, Y. (2020). *Covid-19 dan Perubahan Komunikasi Sosial*. Persepsi: Communication Journal, 3(1), 94–102. <https://doi.org/10.30596/persepsi.v3i1.4510>
- Dong, Y., Mo, X., & Hu, Y. (2020). Epidemiology of COVID-19 Among Children in China. *Pediatrics*, 145(6), 2021. <https://doi.org/10.1542/peds.2020-0702>
- Hasibuan, S. M., & Riyandi, T. R. (2019). Pengaruh Tingkat Gejala Kecemasan terhadap Indeks Prestasi Akademik pada Mahasiswa Angkatan 2016 Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara. *Jurnal Biomedik: Jbm*, 11(3), 137–143. <https://doi.org/10.35790/jbm.11.3.2019.26303>
- Hurlock, E. B. (2010). Psikologi Perkembangan: Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan (Alih Bahasa Istiwidayanti, dkk). Edisi Kelima. Jakarta: Erlangga
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (n.d.). Retrieved October 11, 2021, from <https://www.kemkes.go.id/>
- Masdar, H., Ayu Saputri, P., Rosdiana, D., & Chandra, F. (2016). *Depresi, ansietas, dan stres serta hubungannya dengan obesitas pada remaja Relationship of depression, anxiety and stress with obesity in adolescent*. Jurnal Gizi Klinik Indonesia, 12(4), 138–143
- Muyasaroh, H. (2020). *Kajian Jenis Kecemasan Masyarakat Cilacap dalam menghadapi Pandemi. Covid 19*. LP2M UNUGHA Cilacap.
- Rembulan, G. D., Wijaya, T., Palullungan, D., Alfina, K. N., & Qurthuby, M. (2020). Kebijakan Pemerintah Mengenai Coronavirus Disease (COVID-19) di Setiap Provinsi di Indonesia Berdasarkan Analisis Klaster. *JIEMS (Journal of Industrial Engineering and Management Systems)*, 13(2), 74–86. <https://doi.org/10.30813/JIEMS.V13I2.2280>
- Ruskandi, J. H. (2021). Kecemasan Remaja pada Masa Pandemi Covid-19. *Jurnal Penelitian Perawat Profesional*, 3(3), 483–492. <https://doi.org/10.37287/jppp.v3i3.530>
- Saputri, K. M. (2016). *Hubungan Jenis Kelamin Dengan Tingkat Kecemasan pada Pasien Pre Operasi di Ruang Bedah RS*

Baladhika Husada Jember.

- Setiawan, A. R. (2020). Lembar Kegiatan Literasi Saintifik untuk Pembelajaran Jarak Jauh Topik Penyakit Coronavirus 2019 (COVID-19). *EDUKATIF: JURNAL ILMU PENDIDIKAN*, 2(1), 28–37. <https://doi.org/10.31004/EDUKATIF.V2I1.80>
- Sword, O. R., & Zimbardo, P.(2020). 4 Strategi Coping dalam Masa Sulit Tips Sederhana Untuk Tetap Sehat Mental & Fisik Selama Wabah Virus COVID-19. 1–3. Retrieved from himpsi.or.id
- Vibriyanti. (2020) *kesehatan mental masyarakat mengelola kecemasan di tengah pandemi covid-19*, jurnal kependudukan indonesia
- Zaharah, Z., Kirilova, G. I., & Windarti, A. (2020). Impact of Corona Virus Outbreak Towards Teaching and Learning Activities in Indonesia. *SALAM: Jurnal Sosial Dan Budaya Syar-I*, 7(3), 269–282. <https://doi.org/10.15408/SJSBS.V7I3.15104>