

Analisa Dampak Pandemi Covid 19 Terhadap Kesehatan Mental Remaja

Venty¹, Partono²

¹Program Studi Bimbingan dan Konseling, Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas PGRI Semarang, email venty@upgris.ac.id

²Program Studi Pendidikan Keagamaan Buddha, Sekolah Tinggi Ilmu Agama Buddha Smaradungga, email psnadi@smaratungga.ac.id

ABSTRAK

Kesehatan mental merupakan kesanggupan menyesuaikan diri, teman sebaya, masyarakat dan lingkungan, yang diperlukan dalam segala aktivitas hidup, khususnya remaja yang sedang proses belajar. COVID-19 jenis penyakit menular yang disebabkan virus corona tipe SARS Cov 2, sebagai wabah atau pandemi dunia oleh karena penyebaran dan peningkatan jumlah kasus yang pesat. Tujuan penelitian untuk mendeskripsikan kesehatan mental remaja masa pandemi Covid-19 berhubungan dengan tingkat depresi, kecemasan, dan stress. Metode penelitian kuantitatif dengan pendekatan deskriptif. Partisipan berjumlah 72 remaja. Alat untuk mengukur adalah DASS 42 telah divalidasi, dimodifikasi, dan disesuaikan. Hasil analisa data penelitian menunjukkan bahwa dari seluruh responden yang mengalami depresi pada kategori sangat parah 4%, parah 8%, sedang 19%, ringan 22%, dan normal 46%. Tingkat kecemasan remaja pada kategori sangat parah 18%, parah 19%, sedang 25%, ringan 11%, dan normal 28%. Tingkat stres responden remaja berada pada kategori stres sangat parah 0%, parah 8%, sedang 15%, ringan 22%, dan normal 54%.

Kata kunci: dampak pandemi; kesehatan mental; remaja.

ABSTRACT

Mental health is the ability to adjust to self, peers, society and the environment, which is needed in all life activities, especially adolescents who are in the process of learning. COVID-19 is a type of infectious disease caused by the corona virus type SARS Cov 2, as an outbreak or world pandemic due to the rapid spread and increase in the number of cases. The purpose of the study was to describe the mental health of adolescents during the Covid-19 pandemic related to levels of depression, anxiety, and stress. Quantitative research method with descriptive approach. Participants totaled 72 adolescents. The tool to measure is DASS 42 has been validated, modified, and adjusted. The results of the data analysis showed that of all respondents who experienced depression in the category of very severe 4%, severe 8%, moderate 19%, mild 22%, and normal 46%. The anxiety level of adolescents in the category of very severe 18%, severe 19%, moderate 25%, mild 11%, and normal 28%. The stress level of adolescent respondents was in the category of very severe stress 0%, severe 8%, moderate 15%, mild 22%, and normal 54%.

Keywords: pandemic impact; mental health; adolescents.

PENDAHULUAN

Pandemi Covid-19 terjadi secara menyeluruh di berbagai negara. Wabah ini pertama kali dikonfirmasi di Wuhan, China tahun 2019, menyerang sistem pernapasan manusia disebut Coronavirus disease 2019 (Covid-19) menyebabkan perubahan yang sangat signifikan pada dunia. Virus ini kemudian menyebar ke berbagai negara hingga pada tanggal 11 Maret 2020, Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) menetapkan Covid-19 dalam kategori Pandemi (WHO, 2020). Penyebaran Covid-19 juga terjadi di Indonesia, dengan kasus pertama pada tanggal 1 Maret 2020. Kasus Covid-19 di Indonesia sendiri mengalami peningkatan yang cukup signifikan. Dari data pada 30 Juni 2020, jumlah kasus terkonfirmasi di Indonesia adalah 56.385 kasus dengan jumlah kematian mencapai 2.876 (Gugus Tugas Percepatan Penanganan Covid-19, 2020)

Berdasarkan data WHO pada 10 November 2020 dikonfirmasi jumlah penderita Covid-19 di 219 negara sudah ada 50.459.886 yang terkonfirmasi dan 1.257.523 orang yang meninggal dunia. Sedangkan di Indonesia positif 444.348 orang, yang telah dinyatakan sembuh 375.741 orang dan yang meninggal 14.761 orang (Satgas, 2020). Sebagian besar orang yang terinfeksi virus corona akan mengalami penyakit pernapasan ringan hingga sedang dan sembuh tanpa memerlukan perawatan khusus. Orang yang lebih tua, dan mereka yang memiliki masalah medis mendasar seperti penyakit kardiovaskular, diabetes, penyakit pernapasan kronis dan kanker lebih mungkin menunjukkan gejala yang lebih serius (WHO, 2020).

Mulai saat itu, pemerintah pusat maupun daerah membuat kebijakan-kebijakan untuk menanggulangi penyebaran Covid-19. Kebijakan Pembatasan Sosial Skala Besar (PSBB) dan Adaptasi Kebiasaan Baru (AKB). Konsep social distancing juga diterapkan selama pandemi Covid-19. Di Indonesia, social distancing diatur dalam UU No. 6 Tahun 2018 pasal 59 dan pasal 60. Pada pasal 59 ayat 3 dikatakan bahwa social distancing dilakukan dalam bentuk meliburkan tempat kerja, meliburkan kegiatan pada tempat-tempat keagamaan, pembatasan kegiatan di fasilitas umum, serta meliburkan sekolah (Presiden, 2018).

Dampak negatif dari adanya Pandemi Covid-19 terhadap kesehatan individu adalah menyebabkan krisis psikologis (Xiang et al., 2020). Pandemi Covid -19 menyebabkan perubahan kesehatan psikologis yang dipicu oleh ketakutan, depresi, kecemasan dan perasaan insecure (Al, 2020). Di China, dilaporkan bahwa terdapat lebih dari separuh jumlah partisipan penelitian selama fase pandemi awal mengalami dampak psikologis seperti depresi,

kecemasan dan stress pada kategori sedang hingga berat (Wang et al., 2020). Dampak buruk dari Covid-19 yang dirasakan baik oleh pasien maupun masyarakat luar secara garis besar adalah depresi, kecemasan dan juga stress.

Permasalahan psikologis yang terjadi sebagai dampak dari bencana terkait kesehatan tidak hanya berdampak pada orang dewasa, tetapi juga pada anak-anak dan remaja. Ditemukan bahwa sejumlah orang tua yang dikarantina atau terisolasi menyatakan bahwa anak-anak mereka mulai menggunakan layanan kesehatan mental selama atau setelah dikarantina dengan diagnosa paling umum adalah gangguan stress akut, kesedihan, kecemasan dan stress pasca-trauma (Sprang & Silman, 2013).

Menurut American Psychological Association (APA), depresi lebih dari sekedar kesedihan. Individu yang mengalami depresi mengalami kurangnya minat dalam kegiatan sehari-harinya, mengalami penurunan dan kenaikan berat badan yang signifikan, insomnia atau tidur berlebihan, kekurangan energi, sulit berkonsentrasi dan memiliki perasaan bersalah atau tidak berharga secara berlebihan. Menurut APA, kecemasan merupakan keadaan emosi yang ditandai dengan adanya perasaan tegang, pikiran khawatir dan adanya perubahan fisik seperti tekanan darah yang meningkat (APA, 2022). Kecemasan menurut Sarwono adalah perasaan takut yang objeknya tidak jelas juga tidak jelas alasannya. Stress menurut Lazarus dan Folkman merupakan hubungan antara individu dengan lingkungannya yang dinilai oleh individu sebagai tuntutan maupun ketidakmampuannya menghadapi situasi yang mengancam atau membahayakan diri.

Adanya pembatasan sosial dan aktivitas fisik serta ditutupnya sekolah bagi remaja menjadi faktor yang dapat memengaruhi kesehatan mental remaja (Fegert et al., 2020; Lee, 2020). Kesehatan Mental didefinisikan sebagai suatu keadaan kesejahteraan dimana individu menyadari kemampuannya sendiri, dapat mengatasi tekanan hidup yang normal, dapat bekerja secara produktif dan bermanfaat serta mampu memberikan kontribusi ke komunitasnya. Kesehatan mental merupakan suatu hal yang penting bagi setiap individu karena berkaitan dengan perilaku di semua tahap kehidupan (WHO, 2020). Kesehatan mental penting bagi remaja terutama berhubungan dengan kurangnya kualitas tidur, kesulitan fokus, sering lupa dan dapat membuat remaja demotivasi dalam belajar sehingga menjadikan belajar kurang (Fitria, L., & Ifdil, 2020).

METODE PENELITIAN

Metode penelitian kuantitatif dengan pendekatan deskriptif. Partisipan berjumlah 72 remaja yang telah memenuhi syarat sebagai peserta kegiatan webinar yang di selenggarakan

oleh memtalmeters.id. Alat untuk mengukur adalah *Depression Anxiety Stress Scale* (DASS 42) yang telah divalidasi, dimodifikasi, dan disesuaikan. Data dikumpulkan melalui link google form yang disebarakan melalui media sosial seperti Instagram dan saat acara webinar, serta pada grup chat. Instrumen DASS-42 dilakukan untuk mengukur kesehatan mental remaja divaliditas dan uji reliabelitas menggunakan bantuan perangkat lunak statistik SPSS 22.0. Hasil uji validitas instrumen berada pada rentang *correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed)* 0,464 - 0,851, dan hasil reliabelitas 0,754. Analisa deskriptif prosentasi dibuat dengan melakukan analisa persebaran skor, pada skor partisipan yang didapatkan dari pengisian alat ukur.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil penelitian kesehatan mental remaja pada masa pandemi Covid-19 dapat di jelaskan pada tabel berikut ini.

Tabel 1 Gambaran Kesehatan Mental Remaja (DAS)

Variabel	Kategori	Jumlah	
		N	%
Depresi	Normal	33	46%
	Ringan	16	22%
	Sedang	14	19%
	Parah	6	8%
	Sangat Parah	3	4%
Kecemasan	Normal	20	28%
	Ringan	8	11%
	Sedang	18	25%
	Parah	14	19%
	Sangat Parah	13	18%
Stress	Normal	39	54%
	Ringan	16	22%
	Sedang	11	15%
	Parah	6	8%
	Sangat Parah	0	0%

Hasil penelitian kesehatan metal remaja pada masa pandemik covid-19 dari pemeriksaan psikologis remaja menggunakan DASS-42 menunjukkan bahwa sebanyak 46% remaja memiliki tingkat depresi pada kategori normal atau tidak mengalami depresi artinya kesehatan mentalnya normal (Tabel 1). Dari hasil penelitian diperoleh atau ditemuka data sebanyak 22% remaja mengalami depresi ringan, 8% remaja mengalami depresi parah, dan 4% mengalami depresi sangat parah. Penerapan sosial distancing membuat remaja banyak mengisolasi diri di rumah, melakukan segala aktivitas sekolah dan bekerja dari rumah.

Dampak jangka panjang dari isolasi sosial bagi remaja adalah dapat mengalami depresi (Loades et al., 2020). Kondisi tersebut perlu mendapatkan perhatian dimana dampak jangka panjang dari isolasi diri remaja di rumah dapat menyebabkan depresi pada beberapa tahun yang akan datang (Pertiwi, Moeliono, and Kendhawati, 2021).

Sebanyak 28% remaja memiliki kecemasan pada kategori normal atau tidak mengalami cemas artinya kesehatan mentalnya normal (Tabel 1). Sebagian besar remaja 11% remaja mengalami kecemasan ringan. Sebanyak 25% remaja mengalami kecemasan pada kategori sedang. Kemudian 19% remaja dengan kecemasan kategori parah, dan 18% pada kategori sangat parah. Penelitian ini sejalan dengan bahwa penelitian pada partisipan remaja dimana sebanyak 54% mengalami kecemasan selama Pandemi Covid-19 (Ilahi et al., 2021). Kecemasan yang dialami remaja selama Pandemi Covid-19 kemungkinan disebabkan kurangnya pengetahuan remaja terkait kondisi pandemi (Purwanto et al., 2020).

Remaja yang mengalami tingkat stress norma selama Pandemi Covid-19 sebanyak 54% (Tabel 1). Sebanyak 22% remaja mengalami stress dengan kategori ringan, sebanyak 15% mengalami stress ringan, sebanyak 8% mengalami stress parah, dan 0% mengalami stress sangat parah. Tingkat stress remaja selama Pandemi Covid-19 pada penelitian ini memiliki presentase yang lebih rendah dibandingkan populasi penelitian di China yakni 29,29% (Lakhan et al., 2020). Salah satu penyebab tingkat stress remaja selama pandemi karena remaja mengalami kesulitan atau hambatan ketika mereka harus belajar di rumah. Remaja beranggapan bahwa pembelajaran daring ini dirasakan kurang efektif untuk dilaksanakan (Dwi Ananda & Apsari, 2020).

KESIMPULAN

Berdasarkan penelitian yang dilakukan, dapat disimpulkan bahwa pandemik kovid-19 berdampak pada remaja mengalami permasalahan kesehatan psikologis. Berdasarkan penelitian yang dilakukan terhadap 72 remaja di yang mengikuti webinar Kesehatan Mental selama masa pandemi, dapat ditarik kesimpulan bahwa kecemasan merupakan kondisi psikologis yang paling banyak dialami oleh remaja. Remaja mengalami permasalahan kesehatan mental yang berhubungan dengan depresi, kecemasan, dan stres. Saran penelitian yang dapat dilakukan selanjutnya yaitu penelitian untuk melakukan identifikasi hal-hal yang berkontribusi terhadap kecemasan remaja selama Pandemi Covid-19.

DAFTAR PUSTAKA

- Al, J. Z. et. (2020). *Since January 2020 Elsevier has created a COVID-19 resource centre with free information in English and Mandarin on the novel coronavirus COVID- 19 . The COVID-19 resource centre is hosted on Elsevier Connect , the company ’ s public news and information . January.*
- APA. (2022). *Anxiety* <https://www.apa.org/topics/anxiety> (diakses pada 27 Juli 2022).
- Dwi Ananda, S. S., & Apsari, N. C. (2020). Mengatasi Stress Pada Remaja Saat Pandemi Covid-19 Dengan Teknik Self Talk. *Prosiding Penelitian Dan Pengabdian Kepada Masyarakat*, 7(2), 248. <https://doi.org/10.24198/jppm.v7i2.29050>
- Fitria, L., & Ifdil, I. (2020). Kecemasan remaja pada masa pandemi Covid -19. *J Indonesia*, 6(1), 1. <https://doi.org/10.29210/120202592>. *Urnal EDUCATIO: Jurnal Pendidikan*, 6(1), 1.
- Ilahi, A. D. W., Rachma, V., Janastri, W., & Karyani, U. (2021). The Level of Anxiety of Students during the Covid-19 Pandemic. *Proceding of Inter-Islamic University Conference on Psychology*, 1(1), 1–6.
- Lakhan, R., Agrawal, A., & Sharma, M. (2020). Prevalence of Depression, Anxiety, and Stress during COVID-19 Pandemic. *Journal of Neurosciences in Rural Practice*, 11(4), 519–525. <https://doi.org/10.1055/s-0040-1716442>
- Lee, J. (2020). Mental health effects of school closures during COVID-19. *The Lancet Child and Adolescent Health*, 4(6), 421. [https://doi.org/10.1016/S2352-4642\(20\)30109-7](https://doi.org/10.1016/S2352-4642(20)30109-7)
- Loades, M. E., Chatburn, E., Higson-Sweeney, N., Reynolds, S., Shafran, R., Brigden, A., Linney, C., McManus, M. N., Borwick, C., & Crawley, E. (2020). Rapid systematic review: The impact of social isolation adolescents in the context of COVID-19. *Journal of the American of Child & Adolescent Psychiatry*, 59(11), 1218–1239.
- Pertiwi, S. T., Moeliono, M. F., & Kendhawati, L. (2021). Depresi, Kecemasan, dan Stres Remaja selama Pandemi Covid-19. *JURNAL AL-AZHAR INDONESIA SERI HUMANIORA*, 6(2), 72. <https://doi.org/10.36722/sh.v6i2.497>
- Presiden. (2018). *Presiden Republik Indonesia, UU Nomor 6 Tahun 2018.*
- Purwanto, A., Pramono, R., Asbari, M., Santoso, P. B., Wijayanti, L. M., Choi, C. H., & Putri, R. S. (2020). Studi Eksploratif Dampak Pandemi COVID-19 Terhadap Proses Pembelajaran Online di Sekolah Dasar. *EduPsyCouns: Journal of Education, Psychology and Counseling*, 2(1), 1–12. <https://ummaspul.e-journal.id/Edupsyscouns/article/view/397>

- Satgas. (2020). Satgas Penanganan COVID-19. Data Sebaran. *Satgas Penanganan COVID-19. Data Sebaran*. <https://www.covid19.go.id/> (Accessed November 10, 2020).
- Sprang, G., & Silman, M. (2013). Posttraumatic stress disorder in parents and youth after health-related disasters. *Disaster Medicine and Public Health Preparedness*, 7(1), 105–110. <https://doi.org/10.1017/dmp.2013.22>
- Wang, C., Riyu, P., Xiaoyang, W., Yilin, T., Linkang, X., Cyrus, S. H., & C.H., R. (2020). Immediate Psychological Responses and Associated Factors during the Initial Stage of the 2019 Coronavirus Disease (COVID-19) Epidemic among the General Population in China. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(5), 1–25. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC7084952/>
- WHO. (2020). *WHO Timeline - Covid -19*. Retrieved from World Health Organization website: <https://www.who.int/news-room/detail/27-04-2020-who-timeline---covid-19>.
- Xiang, Y. T., Yang, Y., Li, W., Zhang, L., Zhang, Q., Cheung, T., & Ng, C. H. (2020). Timely mental health care for the 2019 novel coronavirus outbreak is urgently needed. *The Lancet Psychiatry*, 7(3), 228–229. [https://doi.org/10.1016/S2215-0366\(20\)30046-8](https://doi.org/10.1016/S2215-0366(20)30046-8)