



Scoping Review



DAMPAK PANDEMI COVID-19 TERHADAP KECEMASAN YANG DIALAMI OLEH REMAJA

Rini Nur Diana¹, Yekti Satriyandari²

^{1,2} Universitas 'Asyiyah, Yogyakarta, Indonesia

INFORMASI ARTIKEL

Received: July 24, 2021
 Revised: July 26, 2021
 Accepted: August 07, 2021
 Available online: November 01, 2021

KATA KUNCI

Covid-19; Remaja; Kecemasan

KORESPONDENSI

Rini Nur Diana

E-mail: rininurdiana92@gmail.com

A B S T R A K

Latar Belakang: Munculnya wabah kasus pandemic global covid-19 telah mengguncang dunia. Terjadinya virus covid- 19 ini membuat masyarakat menjadi lebih mudah panik, was-was, cemas dan sampai menimbulkan stress termasuk pada kalangan remaja. Kecemasan dialami oleh remaja sebab usia remaja masih sangat labil dalam menghadapi kondisi yang tidak terduga. Kecemasan yang berlebihan dapat mempengaruhi kejernihan dalam berpikir dan daya ingat belajar. **Tujuan Review:** Untuk mereview *evidence* terkait Dampak Pandemic Covid-19 Terhadap Kecemasan Yang Dialami Oleh Remaja. **Metode:** Penelitian ini merupakan *scoping review* yang menggunakan framework PEO yaitu mengidentifikasi artikel yang relevan dengan menetapkan kriteria inklusi dan eksklusi, melakukan pencarian artikel melalui database yang relevan yaitu *Pubmed*, *Science Direct*, dan *Wiley*, mencari *Grey Literatur* melalui *search Engine* yaitu *Google Scholar*, seleksi artikel dengan *Prisma Flow chart* yang digunakan untuk mengembangkan alur pencarian artikel, selanjutnya melakukan *Critical Appraisal* untuk menilai kualitas dari tiap artikel, melakukan data charting, menyusun, meringkas dan melaporkan hasil. **Hasil:** Berdasarkan hasil pencarian didapatkan 9 artikel. Semua artikel termasuk dalam grade A. Metode yang digunakan dalam 9 artikel menggunakan *cross sectional*. Didapatkan 3 tema yaitu prevalensi kecemasan yang terjadi pada remaja selama pandemic covid-19, faktor-faktor yang mempengaruhi kecemasan yang terjadi pada remaja selama pandemic covid-19, strategi yang dilakukan remaja untuk mengatasi kecemasan yang terjadi selama pandemic covid-19. **Kesimpulan:** Wabah covid-19 sangat berdampak pada psikologis remaja dan memerlukan perhatian dari pihak yang berwenang dalam mengatasi situasi kecemasan ini. Persepsi tentang wabah covid-19 juga dapat berperan besar dalam dampak psikologis remaja.

Background: The emergence of an outbreak of the global COVID-19 pandemic has shaken the world. The occurrence of the covid-19 virus makes people more easily panic, anxious, anxious and to the point of causing stress, including among teenagers. Anxiety is experienced by teenagers because teenagers are still very unstable in dealing with unexpected conditions. Excessive anxiety can affect clarity in thinking and learning memory. **Purpose of Review:** To review evidence related to the Impact of the Covid-19 Pandemic on Anxiety Experienced by Adolescents. **Methods:** This research is a scoping review that uses the PEO framework, namely identifying relevant articles by setting inclusion and exclusion criteria, searching for articles through relevant databases, namely *Pubmed*, *Science Direct*, and *Wiley*, searching for *Gray Literature* through search engines, namely *Google Scholar*, selection articles with a *Prisma Flow chart* that is used to develop the article search flow, then do a *Critical Appraisal* to assess the quality of each article, perform data charting, compile, summarize and report the results. **Results:** Based on the search results obtained 9 articles. All articles were included in grade A. The method used in 9 articles was *cross sectional*. Three themes were found, namely the prevalence of anxiety that occurs in adolescents during the covid-19 pandemic, factors that affect anxiety that occurs in adolescents during the covid-19 pandemic, strategies carried out by adolescents to overcome anxiety that occurs during the covid-19 pandemic. **Conclusion:** The Covid-19 outbreak has had a major impact on adolescent psychology and requires attention from the authorities in dealing with this anxiety situation. Perceptions of the COVID-19 outbreak can also play a major role in the psychological impact of adolescents.

PENDAHULUAN

Munculnya wabah kasus pandemic global covid- 19 telah mengguncang dunia. Hampir seluruh negara didunia ini mengalami pandemic covid-19 tidak terkecuali Indonesia. Covid- 19 ditemukan pada akhir desember 2019 dan merupakan jenis virus baru yang belum pernah dididentifikasi menyerang manusia sebelumnya. Covid- 19 adalah penyakit menular yang disebabkan oleh sindrom pernapasan akut coronavirus 2 (severe acute

respiratory syndrome coronavirus 2 atau SARS-CoV2). Penyebaran virus yang sangat cepat sehingga WHO menetapkannya sebagai pandemic global pada tanggal 11 Maret 2020. Beberapa langkah cepat telah dilakukan oleh pemerintah untuk menekan penyebaran virus corona diantaranya adalah menerapkan work from home (WFH), sosial distancing,serta memberikan edukasi kepada masyarakat tentang pola hidup sehat

untuk lebih sering melakukan cuci tangan menggunakan sabun dan air mengalir, menggunakan masker dan selalu menjaga jarak [1].

Virus covid- 19 menyebar secara contagion yaitu infeksi virus yang menyebar dengan cepat didalam jaringan yang disebut sebagai bencana atau flu. Covid- 19 juga mewabah pada semua masyarakat mulai dari usia muda hingga dewasa. Walaupun dampak yang diakibatkan oleh penyakit virus covid- 19 yang terjadi pada anak muda lebih sedikit daripada dewasa tetapi terdapat 80 juta anak di Indonesia (sebanyak 30 % dari semua populasi) berdampak yang serius yang berakibat dari penyakit sekunder akan ditimbulkan baik dalam waktu yang sedikit maupun waktu yang lama (UNICEF, 2020). Covid- 19 mudah menyebar secara cepat melalui kontak dengan penderita dan sampai saat ini belum ada obat spesifik untuk menangani virus ini. Manifestasi gejala klinis juga sering muncul yang berupa gangguan pada sistem pernapasan misalnya terjadinya panas tubuh, batuk, myalgia, sesak pada saluran nafas dan gejala biasanya timbul dalam waktu 2-14 hari setelah terjadinya paparan. WHO juga menerangkan bagaimana covid-19 ini dapat menyebar melalui kontak antar orang ke orang, apabila salah seorang yang sakit covid- 19 mengalami batuk dan bersin penderita dapat mengeluarkan droplet yang dapat menempel pada telapak tangan, baju atau benda yang ada didekatnya [2].

Terjadinya virus covid- 19 ini membuat masyarakat menjadi lebih mudah panik, was-was, cemas dan sampai menimbulkan stress termasuk pada kalangan remaja. Remaja merupakan kelompok yang sangat rentan dan sedang dalam masa transisi yang sulit. Dampak dari wabah covid- 19 dan lockdown pada kehidupan remaja memiliki banyak konsekuensi diantaranya stress kronis dan akut, kekhawatiran terhadap keluarga, kematian yang tidak terduga, pemberhentian sekolah yang tiba-tiba dan pengurangan dirumah yang terjadi diberbagai negara, serta peningkatan waktu akses internet dan sosial media mengkhawatirkan masa depan ekonomi keluarga dan negara [3].

Wabah covid- 19 ini juga sangat mengguncang semua masyarakat didunia termasuk Indonesia sehingga mengakibatkan munculnya kegelisahan dan takut serta kecemasan pada setiap masyarakat. kecemasan merupakan timbulnya rasa was-was, cemas, dan keadaan tidak nyaman yang dirasa seakan terjadi sesuatu dengan bentuk mengancam dimana kecemasan ini tidak sama dengan perasaan takut. Ketakutan yaitu perasaan yang dinilai terhadap sesuatu yang dirasa tidak aman dan menyebabkan keinginan akan meninggalkan hal itu, sedangkan ansietas merupakan respon yang terjadi terhadap kejadian tersebut. Kecemasan adalah bentuk perubahan hati yang subyektif tidak disertai adanya obyek yang pasti dan orang yang mengalami rasa terlalu hati-hati atau khawatir yang seolah-olah akan terjadi suatu

keadaan yang berbahaya dan pada umumnya dapat disertai dengan gejala yang otonomik dan berkisar hingga beberapa lama [2].

Kecemasan terhadap pandemic covid- 19 juga dialami oleh remaja dimana usia remaja yang masih sangat labil dalam menghadapi kondisi yang tidak terduga. Kondisi emosi remaja yang dapat mudah terguncang seperti kecemasan yang dialaminya secara berlebihan, ketakutan akan tertular virus pada pandemic covid- 19 ini dan sebagainya. Pengaruh kecemasan yang berlebihan juga dapat mempengaruhi sikap seseorang dalam menghadapi pandemic covid- 19 ini [1].

Kecemasan berlebihan juga dapat mempengaruhi remaja dalam proses pendidikan karena ketakutan yang berlebihan dapat mempengaruhi kejernihan dalam berpikir dan daya ingat belajar. Kecemasan yang berlebihan dapat mempengaruhi kondisi fisik remaja, sebab seseorang yang mengalami kecemasan secara tidak langsung dapat meningkatkan detak jantung didalam tubuhnya. Kecemasan juga mempengaruhi keadaan fisik seseorang yang berupa rasa pusing, sakit kepala dan lain-lain sehingga memengaruhi kinerja dan imunitas seseorang [4].

METODE

Penelitian ini merupakan scoping review dengan menggunakan framework PEO untuk membantu mengidentifikasi konsep kunci pada fokus perencanaan dalam pertanyaan dan mengembangkan istilah dalam pencarian yang sesuai dengan tujuan menggambarkan masalah serta menentukan kriteria inklusi dan eksklusi. Adapun masalah yang diidentifikasi dari scoping review ini adalah Dampak Pandemi Covid-19 Terhadap Kecemasan Yang Dialami Oleh Remaja.

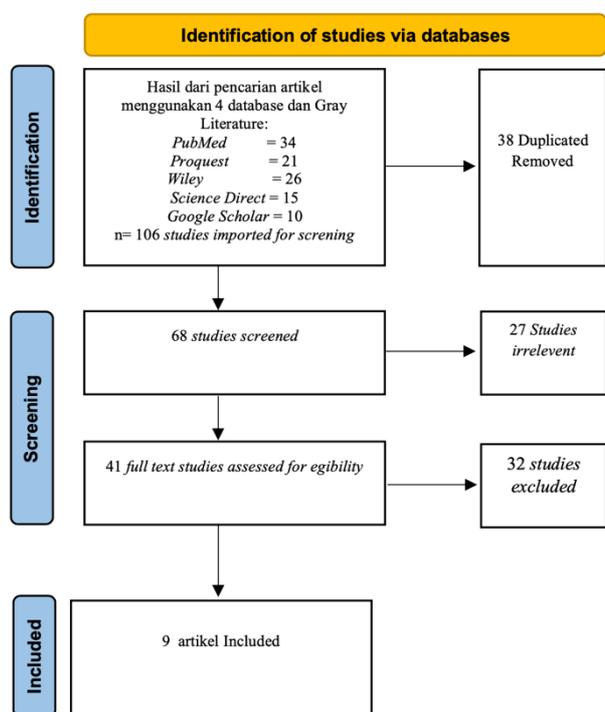
Tabel 1 Framework Scoping Review

P (population)	E (Exposure)	Outcomes
Remaja	Pandemi Covid-19	Kecemasan, respon, hubungan, strategi coping yang dialami oleh remaja.

Setelah dilakukannya identifikasi terhadap masalah, kemudian menentukan prioritas masalah yaitu Dampak Pandemi Covid-19 Terhadap Kecemasan Yang Dialami Oleh Remaja. Lalu membuat pertanyaan Scoping Review: "Bagaimana Dampak Pandemi Covid-19 Terhadap Kecemasan Yang Dialami Oleh Remaja?" selanjutnya menentukan tujuan dari Scoping Review tersebut yang terkait dengan dampak pandemi covid- 19 terhadap kecemasan yang dialami oleh remaja. Langkah berikutnya adalah menentukan kriteria inklusi dan eksklusi untuk memilih artikel yang akan dicari dengan kriteria Inklusi: jurnal yang dipublikasikan menggunakan Bahasa Indonesia dan Bahasa Inggris, artikel yang

diterbitkan mulai tahun 2019 hingga 2020, jurnal yang membahas tentang kecemasan atau kesehatan mental remaja pada masa pandemic covid-19, artikel yang membahas tentang strategi coping yang dilakukan oleh remaja akibat covid-19, artikel yang membahas faktor-faktor yang mempengaruhi kecemasan, artikel original yang dipublikasikan di jurnal. Kriteria Eksklusi: Artikel yang berbentuk opini, komentar, dokumen atau draf kebijakan, pedoman dari WHO atau organisasi formal tertentu, artikel review, artikel yang membahas tentang dampak pandemic covid-19 terhadap perilaku sosial media remaja, buku review, surat.

Databased dalam penyusunan Scoping Review ini diantaranya Wiley On Library, PubMed, Proquest, dan Science Direct dan Google Shcolar. Diagram PRISMA digunakan untuk menjelaskan mengenaileksi artikel.



Bagan 1 Prisma flow chart

HASIL DAN PEMBAHASAN

Jumlah artikel yang teridentifikasi relevan sesuai dengan pertanyaan scoping review. Kemudian dilakukan prosedur eliminasi artikel mulai dari screening judul dan abstrak termasuk dengan alasan mengapa artikel dieliminasi setelah full text-reading telah dilakukan.. Hasil pencarian artikel dengan 4 data base didapatkan 106 artikel dan grey literatur 10 artikel.

Total artikel yang didapatkan 106, kemudian diseleksi kembali terdapat 38 artikel duplikasi, 68 artikel dilakukan screening abstract dan didapatkan 27 artikel tidak relevan, 41 artikel dilakukan scring kembali secara ful text ada 32 yang di eksekusi, sehingga hasil akhir artikel yang didapatkan 9 untuk dilakukan Critical appraisal.

Berdasarkan hasil pencarian Scoping Review dengan judul Dampak Pandemi Covid-19 Terhadap Kecemasan Yang Dialami Oleh Remaja menggunakan 4 databased didapatkan 9 jurnal yang sesuai dengan topik dan kriteria inklusi yang sudah ditetapkan. Artikel yang terpilih menggunakan metode penelitian cross-sectional study dengan berbagai pengumpulan data dan dinilai dengan sebuah ceklis Joana Brigs dari Joana Brigs Institute.

Hasil Critical Appraisal pada 9 artikel yang sudah terpilih dan berkualitas baik, maka selanjutnya dilakukan ekstraksi data untuk menggolongkan point atau bagian dari artikel mulai dari tujuan penelitian, desain penelitian, jumlah sample yang digunakan, dan hasil atau temuan dari penelitian tersebut. 9 artikel yang terpilih menggunakan penelitian cross-sectional dengan pengumpulan data berupa kuesioner . Artikel yang didapatkan berasal dari 6 artikel dari negara berkembang yaitu Cina, Oman, Turki, Iran, Bangladesh dan 3 artikel berasal dari negara maju yaitu Amerika Serikat, Italia, Kanada. Semua artikel yang dipilih sesuai dengan kualitas yang baik mendapatkan grade A.

Judul/Penulis/ Tahun/Nilai	Negara	Tujuan	Jenis Penelitian	Partisipan/ Ukuran Sampel	Hasil
Impacts Of The Covid-19 Pandemic On Youth Mental Health Among Youth With Physical Health Challenges / Lisa D Hawke dkk., 2020	Toronto, Ontario ,Kanada	Untuk memahami perubahan kesehatan mental dan fisik dikalangan remaja selama pandemic covid-19	Cross-sectional	622 Remaja yang berusia 14-28 tahun	Berdasarkan hasil study yang dilakukan terhadap 622 respoden yaitu remaja yang berusia 14-28 tahun mengenai perubahan kesehatan mental dan fisik dikalangan remaja selama pandemic covid-19 didapatkan dalam hal tantangan kesehatan fisik didapatkan 42,8% remaja mempunyai alergi atau asma, 26,7% remaja terdapat satu kondisi kesehatan fisik yang sudah ada sebelumnya, termasuk 3,4% memiliki masalah jantung, 11,6% remaja dengan obesitas, 0,8% remaja dengan masalah ginjal, 3,5% remaja memiliki gangguan terhadap kekebalan, 0,3% remaja menderita kanker, 2,1% remaja dengan artritis, 1,4% remaja dengan epilepsy atau kejang, 8% dengan masalah perut yang serius. Sebanyak 179 remaja 28,8% didapatkan satu atau lebih remaja dengan gejala terkait covid-19. Tidak ada perbedaan responden dengan penilaian klinis dan non klinis untuk asma atau

alergi, remaja dengan kondisi kesehatan fisik yang sudah ada sebelumnya, atau remaja yang memiliki teman atau anggota keluarga yang didiagnosis covid-19. Namun, responden dalam sampel klinis secara signifikan menyampaikan mengalami setidaknya satu gejala yang terkait dengan covid-19. Dalam hal karakteristik demografis, terdapat kelompok dengan gejala atopik lebih sering berhubungan dengan remaja yang lahir di Kanada dan berbicara dengan Bahasa Inggris. Tidak terdapat perbedaan dalam karakteristik demografis remaja yang berada dalam kelompok diagnosis covid-19 dengan remaja yang tidak. Kelompok gejala covid-19 hanya berkaitan dengan pekerjaan yang kurang jika terdapat gejala. Kesehatan mental saat ini, Penggunaan zat dan kesehatan fisik, remaja dengan kelompok atopik lebih banyak mengalami permasalahan pada kesehatan mentalnya dibandingkan dengan remaja tanpa gejala atopik, remaja dalam kelompok kesehatan fisik juga lebih banyak memiliki permasalahan pada kesehatan mentalnya serta penilaian diri yang jauh lebih buruk pada kesehatan fisik dibandingkan pada remaja yang tidak memiliki kondisi kesehatan fisik. Tidak terdapat perbedaan antara remaja dengan kelompok diagnosis covid-19 dan yang tidak dalam hal kesehatan mental, penggunaan zat, atau peringkat dalam kesehatan fisik. Tetapi remaja dalam kelompok gejala covid-19 lebih banyak memiliki permasalahan pada kesehatan mental, penggunaan zat yang tinggi dan kesehatan mental yang buruk dibandingkan dengan remaja yang tidak memiliki gejala terkait covid-19. Pada kelompok atopik dampak kesehatan mental lebih besar ditemukan dibandingkan dengan remaja tanpa gejala atopik. Dalam kelompok kesehatan fisik, terdapat hubungan yang signifikan antara kesehatan mental yang dinilai sendiri dan kesehatan fisik dibandingkan dengan remaja tanpa masalah kesehatan lain yang sudah ada sebelumnya. Tidak terdapat hubungan antara kesehatan mental, penggunaan zat, atau kesehatan fisik dan kelompok diagnosis covid-19. Dalam kelompok gejala covid, ditemukan hubungan yang signifikan antara kesehatan mental dengan kesehatan fisik dibandingkan dengan remaja tanpa gejala covid-19. Selanjutnya ketika mengisolasi kecemasan dari variabel kesehatan mental dan menjalankan kembali analisis tidak terdapat perubahan yang dicatat dalam kesimpulan.

The Impact of covid-19 pandemic on mental health & wellbeing among home-quarantined Bangladeshi students /Abid Hasan Khan dkk., 2020.	Bangladeshi	Untuk mengeksplorasi dampak covid-19 pada kesehatan mental dan kesejahteraan diantara siswa Bangladesh	Cross-sectional study	505 remaja yang berusia 19-25 tahun	28,5% responden mengalami stress, 33,3% kecemasan, 46,92% depresi dari ringan hingga parah, menurut DASS 21 dan 69,31% memiliki kejadian spesifik. Tekanan dari remaja sampai berat dalam hal tingkat keparahan menurut IES. Selain itu takut infeksi, ketidakpastian keuangan, persediaan makanan yang tidak memadai, tidak adanya latihan fisik, dan aktivitas rekreasi yang terbatas atau tidak ada memiliki arti penting dan tidak dapat dikaitkan dengan stress, kecemasan, depresi, dan gejala pasca trauma.
Depression and anxiety among University students during the covid-19 pandemic in Bangladesh / Md Akhtarul Islam dkk, 2020.	Bangladeshi	Untuk mengetahui prevalensi depresi dan kecemasan pada mahasiswa bangladeshi selama pandemic covid-19 dan faktor penentu depresi dan kecemasan	Cross-sectional study	476 responden yang tinggal di bangladesh dan berusia 17-24 tahun	Hasil penelitian menunjukkan bahwa 392 (82,4%) ditemukan remaja memiliki gejala depresi dari ringan sampai berat dan 389 (87,7%) remaja ditemukan memiliki gejala kecemasan dari ringan sampai berat. Sebagian besar remaja 60% adalah laki-laki dan 40% adalah perempuan. 35,1% remaja tinggal di pedesaan, sedangkan 24,8% remaja percaya bahwa remaja tidak tertinggal secara akademis, 30% remaja didapatkan melakukan olahraga secara teratur selama diberlakukannya lockdown. Dari total 476 remaja, 82,4% atau sebanyak 392 remaja mempunyai gejala depresi dari ringan sampai berat. Remaja laki-laki 67,35% memiliki

gejala depresi lebih tinggi dibandingkan perempuan 32,65%. Sedangkan remaja yang berusia dibawah 20 tahun menunjukkan lebih tinggi mengalami gejala depresi dibandingkan remaja dengan kelompok usia lainnya. Depresi lazim terjadi dikalangan remaja, terdapat 62,24% remaja mengalami depresi pada kelompok remaja yang tidak melakukan latihan fisik, dan 76,78% remaja beranggapan bahwa dirinya tertinggal dari orang lain dalam hal kegiatan akademik. Sebanyak 96,93% remaja tinggal bersama keluarga dan 65,05% remaja yang tinggal diperkotaan menunjukkan gejala depresi lebih tinggi. Sedangkan dalam kasus kecemasan sebanyak 389 (87,7%) remaja menunjukkan gejala kecemasan dari mulai ringan sampai berat. Dari semua remaja yang mengalami kecemasan, 33,67% remaja perempuan memiliki gejala kecemasan lebih rendah dari pada remaja laki-laki yaitu sebanyak 66,33%. Dan remaja yang berusia awal dua puluhan 66,58% menunjukkan gejala kecemasan lebih tinggi. Sebanyak 61,95% kecemasan juga terjadi pada remaja tanpa latihan fisik, 76,60% remaja memiliki pemikiran tertinggal dalam akademis. Selain itu, remaja yang tinggal diperkotaan sebanyak 62,21% dan tinggal bersama keluarganya 96,40% menunjukkan gejala kecemasan. Remaja yang berpikir bahwa dia tertinggal dalam hal kegiatan akademik 1,8 kali cenderung mengalami depresi daripada remaja yang tidak khawatir. Remaja yang tinggal bersama keluarga 2,6 kali lebih mengalami depresi dari pada remaja yang tinggal terpisah dari keluarga. Remaja yang memberikan kelas tambahan sebelum diberlakukannya lockdown 1,4 kali menunjukkan gejala kecemasan dari ringan sampai parah dari pada teman-teman mereka yang tidak terlibat. Remaja yang mengkhawatirkan aktivitas akademiknya 1,8 kali lebih menunjukkan gejala kecemasan dari ringan sampai berat dari pada remaja yang tidak mengkhawatirkan akademiknya. Remaja yang tinggal bersama keluarga 1,8 kali cenderung memiliki gejala kecemasan dari ringan sampai berat dari pada remaja yang tinggal jauh dari keluarga selama lockdown.

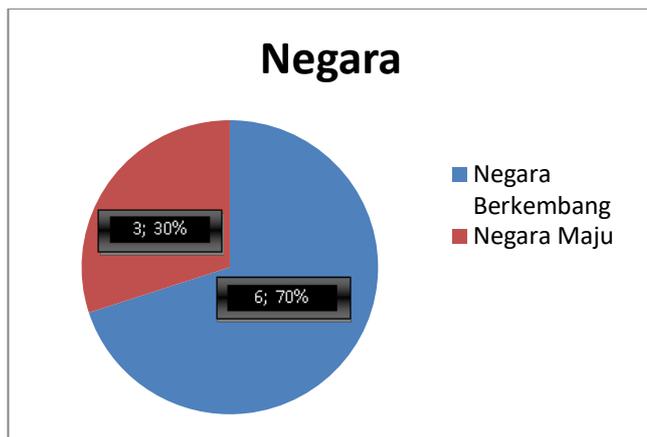
Evaluation of students attitude and emotions towards the sudden closure of schools during the covid-19 pandemic / Alireza Mirahmadizadeh dkk., 2020.	Iran	Untuk mengevaluasi sikap dan emosi siswa terhadap penutupan sekolah yang mendadak selama pandemic covid-19	Cross-sectional study	20.697 remaja yang berusia 13 sampai ≥16 tahun	Dari 20.697 reponden didapatkan usia rata-rata 13 tahun 29,7% laki-laki dan 70,3% adalah perempuan. 83,3% remaja sekolah di sekolah negeri, sedangkan 16,7% remaja sekolah di sekolah swasta. 80,6% remaja berasal dari perkotaan dan 19,4% berasal dari pedesaan. Didapatkan rata-rata 31 (IQR 26-35) remaja bersikap positif terhadap penutupan sekolah selama pandemic covid-19 dan rata-rata 25 (IQR19-23) remaja bersikap negatif terhadap penutupan sekolah selama pandemic covid-19.
Factors affecting the anxiety levels of adolescents in home-quarantine during covid-19 pandemic /Senay Kilincek M.D dkk., 2020	Turkey	Untuk menentukan hasil dari tindakan karantina dirumah yang dilakukan untuk remaja selama pandemic dan faktor yang mempengaruhinya	Cross-sectional	745 remaja yang berusia 12-18 tahun	Dari 745 remaja didapatkan usi rata-rata 16 tahun dan 65,5% adalah remaja perempuan. 53,7% mayoritas remaja tinggal dipusat kota dan 85,8% remaja sekolah di SMA. Sekitar 5,9% remaja memiliki penyakit kronis, 11,3% memiliki riwayat rujukan kejiwaan sebelumnya, dan 18,4% memiliki anggota keluarga yang didiagnosis covid-19. Sekitar 88,2% remaja mengikuti perkembangan proses covid-19 dan memperoleh sebagian besar informasi dari televisi, 56,4% remaja menyatakan bahwa tingkat kecemasan tidak berubah setelah informasi yang mereka peroleh. Dalam proses karantina, 58,1% melaporkan bahwa mereka memiliki masalah kesehatan. Mereka paling banyak memilih "saya sedikit khawatir" pilihan tentang kehidupan sekolah dimasa depan, sementara 15,2 % menyatakan demikian " sangat khawatir". Diantara semua 14,5% memilih "saya sangat cemas" pilihan tentang kehidupan sosial dan ekonomi. Perubahan tingkat kecemasan diberbagai wilayah terkait

covid-19 menunjukkan korelasi yang positif antara kesepian dan skala kecemasan negara. Analisis regresi untuk mengetahui pengaruh riwayat rujukan psikiatri, penyakit covid pada keluarga, sumber informasi, tempat tinggal, usia, status pendidikan dan kesepian terhadap kecemasan persisten dan kecemasan keadaan diklasifikasikan dengan benar 88,2% dari kasus dalam skala kecemasan negara. Diantara variabel yang tersisa dalam model menjelaskan faktor yang berhubungan dengan skala kecemasan, ditemukan bahwa rujukan psikiatri sebelumnya adalah 4,39 kali, memiliki pasien positif covid-19 di keluarga atau lingkungan 3,81 kali dan televisi sebagai sumber informasi paling umum untuk covid 19.

Factors associated with depression, anxiety and PTSD symptomatology during the covid-19 pandemic / Cindy H liu, PhD., dkk., 2020	Amerika Serikat	Untuk mengidentifikasi faktor yang terkait dengan depresi, kecemasan dan gejala PTSD pada dewasa muda (18-30 tahun) selama pandemic covid-19	Cross-sectional	898 responden yang berusia 18-24 tahun	Mayoritas responden adalah perempuan 81,3%, sebanyak 86,3% remaja kelahiran AS, 66,7% remaja bekerja, 61,3% remaja adalah pelajar. Secara keseluruhan 43,3% responden mengalami tingkat depresi yang tinggi, 45,5% responden mengalami kecemasan yang tinggi, 61,5% responden memiliki kesepian tinggi, 72% memiliki ketahanan yang rendah, 74,1% memiliki toleransi tertekan rendah. Remaja yang mendukung tingkat kesepian yang tinggi dan kekhawatiran tentang covid-19 serta tingkat toleransi yang rendah cenderung mendapat skor diatas kriteria klinis mengenai depresi dan kecemasan.
Prevalence and predictors of depression, anxiety, and stress among youth at the time of covid-19 / Omar Alqomari dkk., 2020	Oman	Untuk mengeksplorasi prevalensi depresi, kecemasan, dan stress dikalangan remaja serta mengidentifikasi sejauhmana variabel tertentu yang terkait dengan covid-19 dapat memprediksi depresi, kecemasan dan stress dikalangan remaja.	Cross-sectional	1057 responden yang berusia 15-24 tahun	Selama 2 minggu dalam pengumpulan data didapatkan 1057 responden dari 6 negara mayoritas responden adalah perempuan 71,5% dan usia rata-rata 21 tahun. Sebagian besar remaja tidak pernah didiagnosis dengan penyakit mental yaitu 99,1% sisanya remaja dengan penyakit kronis. Mayoritas responden adalah mahasiswa 762,72,1% hanya 2,7% responden kelas 9. Rata-rata remaja menghabiskan waktu 9,74 jam sehari di internet selama covid-19 dinyatakan sebagai pandemi dibandingkan hanya 5,64 jam setiap hari sebelum wabah. Hampir dua per tiga dari responden mengikuti berita tentang covid-19 di internet. Prevalensi depresi 57%, kecemasan 40,5% dan stress 38,1% diantara semua peserta. Responden yang berasal dari Arab Saudi memiliki tingkat terendah dan responden yang berasal dari Mesir memiliki prevalensi tertinggi.
Coping strategies of students for anxiety during the covid-19 pandemic / Mohammad Nurunnabi dkk., 2020	Cina	Untuk mengetahui strategi apa yang digunakan siswa dalam mengatasi kecemasan selama pandemic covid-19	Cross-sectional	559 responden yang berusia 18-22 tahun	66,90% responden mengalami kecemasan normal, 23,60% responden mengalami kecemasan parah hingga ekstriem. Penggunaan keempat strategi (Cari dukungan sosial, penghindaran, pelepasan mental normal, kemanusiaan) itu sedang hingga rendah. Sebanyak 2,28% remaja menggunakan strategi coping dengan mencari dukungan sosial, 2,34% dengan penghindaran, 2,55% dengan pelepasan mental, 2,33% dengan kemanusiaan. Strategi coping yang digunakan secara keseluruhan oleh responden lebih banyak strategi pelepasan mental dan lebih sedikit strategi dukungan sosial.
The psycho-social effect of covid-19 on Italian adolescents attitudes and behaviours / Carlo Buzzi dkk., 2020	Italia	Untuk menyelidiki kekhawatiran dan ketakutan, informasi tentang pandemi, ketentuan otoritas publik (lockdown) dan dampak pada kehidupan sehari-hari	Cross-sectional study	2064 responden yang berusia dari dibawah 13 tahun sampai lebih dari 20 tahun	Hasil menunjukkan bahwa reaksi remaja terhadap covid-19 mengenai kekhawatiran dan ketakutan mayoritas remaja menyatakan khawatir tetapi tidak berlebihan dan sepertiga dari mereka mengatakan sedikit khawatir. Dalam hal ini kecenderungan dialami lebih banyak pada remaja laki-laki dari pada remaja perempuan untuk meremehkan bahaya tertentu yang dikonfirmasi. Remaja juga melaporkan bahwa mereka kurang cemas dibandingkan kedua orang tua mereka. Remaja pada saat mendekati masa dewasa mengalami kecemasan yang lebih dan orang yang lebih muda lebih banyak membagikan ketakutannya pada keluarga yang dewasa. Dua tren menarik muncul yang pertama adalah tingkat perhatian meningkat secara signifikan

akibat dari diberlakukannya pembatasan diseluruh negeri, kemudian situasi baru dimetabolisme yaitu kembali seperti normalitas. Yang kedua adalah perhatian yang diungkapkan oleh remaja yang tinggal diwilayah tengah-selatan dan kurang terlibat dalam penyebaran fenomena dua kali lipat dari remaja yang tinggal diwilayah utara, keadaan darurat sudah dialami sebelumnya. Namun pada negara lain yang terkena dampak epidemi tentang ketidaktahuan mengenai masa depan yang tidak pasti menimbulkan ketakutan yang besar. Dengan kata lain reaksi individu dan kolektif terhadap covid-19 dijelaskan oleh ketakutan akan hal yang tidak diketahui. Representasi bahaya yang tidak diketahui memicu reaksi emosional atau bahkan ilusi jika semua orang setuju bahwa keadaan darurat akan berlangsung selama berbulan-bulan. Mengenai informasi yang disampaikan oleh media masa mayoritas responden menganggapnya benar dan memadai tetapi terdapat dua minoritas substansial menganggap terlalu mengkhawatirkan dan sepelelimanya menganggap segan untuk menakut-nakuti. Namun tingkat diskusi terhadap keluarga tetap sangat tinggi yaitu empat perlima remaja sering membicarakannya pada orang tua sedangkan dengan teman sebaya setengah remaja sering berbicara dan rendah dengan guru. Mengenai kehidupan sehari-hari kebanyakan remaja membangun kembali kebiasaan dan jejaring sosial mereka tanpa drama besar, bahkan saat tinggal di rumah. Dampak dari kehidupan sehari-hari dan hubungan yang disebabkan oleh ketentuan pihak berwenang dan akibatnya pembatasan kebebasan individu. Sehingga pihak sekolah memberikan bantuan yaitu melanjutkan pembelajaran secara online.

Berdasarkan tempat dilakukannya penelitian didapatkan 6 dari negara berkembang yaitu Cina, Oman, Turki, Iran, Banglades. Dan 3 studi dilakukan dinegara maju yaitu Amerika Serikat, Italia, dan Kanada.



Setelah melakukan analisis data, kemudian melakukan pemetaan tema berdasarkan artikel yang telah dipilih, dengan mengkategorikan menjadi 3 tema yang meliputi: prevalensi kecemasan, faktor-faktor yang mempengaruhi kecemasan, dan strategi coping yang dilakukan dalam mengatasi kecemasan. Berdasarkan hasil study yang dilakukan terhadap 622 responden yaitu remaja yang berusia 14-18 tahun mengenai perubahan kesehatan mental dan fisik dikalangan remaja selama pandemic

covid-19 terhadap kecemasan yang dialami oleh remaja di Toronto Kanada menunjukkan bahwa 33,3% remaja mengalami tingkat kecemasan mulai dari ringan sampai berat. Kecemasan yang terjadi dikalangan remaja dengan kondisi medis kronis, sehingga dapat memperburuk perjalanan kondisi medis [5] Sedangkan di negara Bangladesh remaja dengan gangguan kecemasan mencapai 33,28% dari tingkat ringan sampai berat. Pandemi Covid -19 mengancam kesehatan fisik dan mental remaja [6]. Hasil penelitian yang dilakukan oleh Akhtarul Islam di negara Bangladesh, sebanyak 389 (87,7%) remaja mengalami gejala kecemasan ringan hingga berat. 60% remaja adalah laki-laki (67,2%) dan sisanya adalah remaja perempuan . 35,1% remaja tinggal dipedesaan. Sedangkan 24,8% remaja percaya bahwa mereka tidak tertinggal dalam pendidikannya selama adanya lockdown. Dan lebih dari 30% remaja memanfaatkan waktu untuk lebih sering melakukan olahraga secara teratur selama pandemi [6]

Dari 745 remaja di Turki dengan usia rata-rata 16 tahun dan 69,5% remaja perempuan dengan sebagian besar remaja mengikuti perkembangan covid-19 melalui informasi yang ada di televisi didapatkan 56,4% remaja mengalami kecemasan. Remaja menyatakan bahwa meskipun sudah memperoleh informasi mengenai covid-19 tetap tidak menurunkan kecemasan mereka [7]. Sementara itu, study yang dilakukan oleh ChD, 2020 di Amerika

Serikat menunjukkan bahwa kecemasan yang dialami oleh remaja tinggi (45,4%) selama keadaan darurat akibat pandemic covid-19. Tingkat kesepian yang tinggi dan kekhawatiran terhadap pandemic covid-19 sangat berkaitan dengan kecemasan [8]

Depresi dan kecemasan merupakan penyakit mental yang dialami kalangan remaja. Berdasarkan study yang dilakukan oleh Omar Al Omari di negara Oman tahun 2020 menunjukkan bahwa sebagian besar remaja mengalami kecemasan 40,5% dengan tanpa gejala yang signifikan selama pandemic covid-19. Mayoritas remaja adalah perempuan yaitu (71,5%) dan usia rata-rata adalah 21 tahun. Sebagian besar remaja tidak pernah menderita penyakit mental dan penyakit kronis sebelumnya [9].

Kecemasan yang terjadi kalangan remaja menunjukkan bahwa sebagian besar remaja mengalami kecemasan akibat pandemic covid-19. Kecemasan yang terjadi memiliki dampak psikologis yang tinggi pada remaja. Kegiatan pendidikan yang terhambat karena adanya lockdown menjadi alasan kecemasan yang tinggi dengan diberlakukannya untuk kelas online. Ketidakpastian mengenai perkembangan akademik menjadi pemicu kecemasan yang terjadi pada remaja. Sementara itu remaja juga melaporkan mengenai kecemasan terkait covid-19 yaitu ketidakpastian keuangan, takut terinfeksi virus, pasokan makanan yang kurang memadai, kurangnya informasi terkait covid-19, paparan yang berlebihan mengenai berita tentang covid-19 pada media sosial dan media masa sangat mempengaruhi psikologis pada remaja[6].

Pandemi covid-19 muncul sebagai krisis kesehatan masyarakat yang menghancurkan dan menentang seluruh dunia. Selain kematian yang melonjak, seluruh negara juga menderita karena lonjakan akibat psikologis yang menyiksa yang dialami oleh remaja, khususnya kecemasan. Karena semua institusi pendidikan ditutup secara tiba-tiba, seperti study yang sudah dilakukan di Bangladesh, penutupan sekolah tersebut memicu rasa ketidakpastian mengenai akademis dan profesional kalangan pendidik dan mengintensifkan tantangan kesehatan mental yang terus berkelanjutan kalangan remaja. Sehingga remaja yang berada di Bangladesh mengalami kecemasan yang tidak tertandingi selama situasi pandemi global saat ini. Hasil tersebut menunjukkan bahwa keterlibatan remaja dalam biaya sekolah merupakan faktor penting dalam memahami peningkatan prevalensi kecemasan. Di negara Bangladesh, sebagian besar siswa terlibat dalam pekerjaan paruh waktu untuk biaya sekolah mereka, dan terkadang untuk menghidupi keluarga mereka. Pengangguran yang berkepanjangan, bersamaan dengan ketidakamanan finansial, merupakan penyebab kecemasan di kalangan remaja di Bangladesh [10].

Keseimbangan emosional yang luar biasa dan tidak diragukan lagi dari generasi baru dalam menghadapi fenomena tak

terduga yang secara tiba-tiba membahayakan kehidupan remaja. Pandemi covid-19 sangat mempengaruhi pengalaman emosional dan perilaku pada remaja. Informasi dan konseling yang memadai dapat memberikan dukungan yang bermanfaat untuk mengatasi masalah ini. Sementara memahami fenomena dan beradaptasi dengan semua tindakan pencegahan yang diperlukan remaja masih mengekspresikan kemampuan yang sangat baik untuk hidup dalam situasi yang tidak aman dan menghadapi kondisi yang tidak menguntungkan dan merugikan dengan mencari kondisi normal baru dan mencari solusi alternatif sehari-hari dalam kehidupan [11].

Faktor yang mempengaruhi kecemasan remaja selama pandemic covid-19

Sumber Informasi

Sebanyak 88,2% remaja mengikuti perkembangan penyakit covid-19 dan memperoleh sebagian besar informasi melalui televisi. Selama pandemic agenda remaja berubah dengan cepat dan televisi serta media sosial sebagian besar berisi tentang berita covid-19. Oleh karena itu sangat penting bagi negara untuk menjalin hubungan yang erat dengan media. Skor kecemasan negara meningkat 2,41 kali lebih banyak pada kelompok yang sebagian besar menggunakan televisi sebagai sumber informasi tentang covid-19. Hasil menunjukkan bahwa memaparkan remaja pada informasi yang berlebihan menyebabkan peningkatan pada kecemasan. Dalam sebuah penelitian dilakukan pada remaja dan keluarga, keluarga menyatakan bahwa mereka paling banyak memperoleh informasi melalui televisi. Toronto menunjukkan bahwa faktor yang mempengaruhi kebingungan diantara masyarakat bersumber dari [perbedaan gaya, pendekatan dan isi pesan pemerintah. Kurangnya informasi yang jelas membuat public berfikir yang terburuk dan meningkatkan kecemasan mereka. Sebab remaja kebanyakan menggunakan televisi sebagai sumber informasi, sehingga pihak berwenang perlu bekerjasama dan berkoordinasi dengan baik dengan sumber ini agar memberikan informasi yang akurat dan mudah dipahami oleh remaja [7]

Rujukan spikis sebelumnya

Pandemi covid-19 dapat memperburuk masalah kesehatan mental yang ada, didapatkan bahwa skor kecemasan 4,39 kali lebih tinggi pada remaja yang sebelumnya dirujuk untuk perawatan psikiatri. Salah satu penyebab keterlambatan tersebut adalah perlambatan ekonomi dan pengangguran yang terjadi pada orang tua pada pandemic covid-19 dapat mempengaruhi kesehatan mental orang tua sehingga menganiaya anaknya. Hal ini dapat meningkatkan kesehatan mental remaja khususnya kecemasan yang dialami oleh remaja. Remaja pada umumnya adalah individu yang

sehat, mereka tidak membutuhkan perawatan kecuali penyakit kronis yang sudah diderita sebelumnya. Namun mengabaikan efek langsung dan psikologis saat ini dapat menyebabkan masalah kesehatan dan sosial yang lebih serius [7].

Memiliki pasien positif covid-19 dikeluarga atau lingkungan

Memiliki pasien positif covid-19 di keluarga atau lingkungan menyebabkan peningkatan skor kecemasan pada remaja sebanyak 3,81 kali lipat. Tingkat kecemasan yang lebih tinggi terjadi pada orang yang dikarantina selama wabah karena kecurigaan adanya infeksi. Alasan lainnya adalah anggota keluarga yang positif covid-19 memerlukan isolasi keluarga. Perpisahan dari orang yang dicintainya menyebabkan kecemasan pada remaja dan dapat meningkatkan risiko gangguan kejiwaan [7]

Kesehatan fisik

Kecemasan, depresi sangat lazim dialami oleh remaja dengan kondisi medis kronis dan penelitian menunjukkan bahwa kecemasan sebenarnya dapat memperburuk perjalanan kondisi medis. Beberapa penelitian juga melaporkan bahwa remaja dengan kondisi kesehatan fisik dan kesehatan mental yang terjadi bersamaan tantangan mengalami rawat inap lebih lama karena diperburuk oleh pandemic covid-19. Perlunya perhatian yang sangat besar mengenai kesehatan mental. Selama pandemic covid-19 satu gejala yang biasanya terkait dengan flu biasanya dikaitkan dengan penurunan kesehatan mental yang signifikan, serta pelaporan kesehatan fisik yang lebih buruk oleh remaja, sehingga menunjukkan peningkatan kecemasan[5]

Kesepian

Tingkat kesepian yang tinggi dan toleransi terhadap tekanan yang rendah dapat meningkatkan kecemasan yang terjadi pada remaja. Kesepian sebagai faktor risiko kesehatan mental, dalam hal ini yang paling menonjol adanya arahan pemerintah untuk menjaga jarak dan isolasi sosial sehingga membuat remaja merasa rentan dan pesimis tentang keadaannya yang semuanya menghasilkan keadaan suasana hati yang negatif dan kecemasan yang semakin meningkat selama pandemi[8]

Hasil penelitian yang dilakukan di negara Turki terhadap 745 remaja yang berusia rata-rata 16 tahun didapatkan 88,2% remaja mengikuti perkembangan covid-19 dan memperoleh informasi melalui televisi. Terjadinya pandemic merubah agenda remaja dengan cepat dan sebagian besar media sosial berisi tentang berita penyakit covid-19. Oleh sebab itu, sangat penting bagi negara untuk menjalin hubungan dengan media. Skor kecemasan negara hati yang negatif dan timbulnya kecemasan yang semakin meningkat selama pandemic [8].

meningkat 2,41 kali lebih banyak pada kelompok dan sebagian besar menggunakan televisi sebagai sumber informasi tentang covid-19. Hasil study menunjukkan bahwa memaparkan remaja pada informasi yang berlebihan dapat menyebabkan peningkatan kecemasan. Study lain yang dilakukan di Toronto menunjukkan bahwa faktor yang mempengaruhi kebingungan di kalangan remaja bersumber dari perbedaan gaya, pendekatan, isi pesan pemerintah. Kurangnya informasi yang jelas membuat berpikir yang terpuruk dan meningkatkan kecemasan mereka. Sebab banyak remaja yang menggunakan televisi sebagai sumber informasi, sehingga perlu pihak berwenang untuk bekerjasama dan berkoordinasi dengan baik dan memberikan informasi yang akurat serta mudah dipahami tentang strategi pencegahannya. Remaja sangat dipengaruhi oleh keadaan emosi orang dewasa. Paparan perilaku orang dewasa dapat menyebabkan peningkatan perasaan kecemasan. Menahan diri untuk tidak berbagi perasaan untuk memastikan bahwa remaja tidak memiliki percakapan yang berorientasi pada emosi, menyebabkan kecemasan mengenai kondisi orang dewasa, menangani masalah remaja, hal ini membuat remaja merasa kesepian didalam keluarga. Komunikasi orang tua dengan remaja yang sensitive dan efektif tentang penyakit menghasilkan manfaat besar dalam hal kesehatan mental remaja [7].

Pandemi covid-19 dapat memperpuruk kesehatan mental yang dialami oleh remaja. Khususnya peningkatan Skor kecemasan 4,39 kali lebih tinggi pada remaja. Salah satu penyebabnya adalah perlambatan ekonomi dan pengangguran orang tua dapat mempengaruhi kesehatan mental orang tua sehingga menganiaya anaknya. Maka hal ini dapat meningkatkan masalah kesehatan mental remaja. Remaja pada umumnya adalah individu yang sehat, mereka tidak membutuhkan perawatan rutin selain penyakit kronis mereka. Namun mengabaikan efek langsung dan psikologis saat ini dapat menyebabkan masalah kesehatan dan sosial yang lebih serius [7].

Remaja juga merasa kesepian selama bulan pertama terjadinya pandemic covid-19, serta ketahanan yang rendah dan kemampuan yang rendah untuk mentolelir penderitaan. Namun mayoritas remaja mendapat dukungan sosial dari keluarga, pasangan, dan teman sebaya, serta dukungan instrumental selama ini. Berdasarkan hasil yang didapatkan 37% remaja mendapatkan dukungan keluarga yang rendah. Tingkat kesepian yang tinggi menyebabkan terjadinya kecemasan yang tinggi. Kesepian sebagai faktor risiko terjadinya kecemasan yang dialami oleh remaja terutama adanya arahan dari pemerintah untuk menjaga jarak dan isolasi sosial, sehingga membuat remaja merasa rentan dan pesimis mengenai keadaannya dan berakibat pada suasana

Strategi Mengatasi Kecemasan

Cari dukungan social

Strategi coping yang berhubungan langsung dengan tingkat kecemasan. Tingkat kecemasan yang paling ekstrim 20,9% terjadi pada remaja. Kemampuan remaja dalam mencari dukungan sosial, isolasi dan pelepasan mental serta daya tanggap mereka dalam masalah kemanusiaan. Hasil menunjukkan adanya hubungan yang positif dan kuat antara strategi coping dan kecemasan yang dialami oleh remaja. Remaja memiliki tingkat kesadaran yang memuaskan tentang covid-19 dan sebagian besar remaja mengambil tindakan pencegahan yang direkomendasikan [12]

Penghindaran

Dinegara China pemerintah local dan anggota masyarakat menekankan tindakan pencegahan seperti pengendalian pergerakan, pemeriksaan suhu, pemakaian masker, dna lain-lain. Dalam studydilaporkan bahwa sebagian besar sekolah mereka menggunakan pengajaran secara online selama epidemi berlangsung. 93,92% institusi akademik remaja mengadakan pembelajaran secara online, pelatihan secara online, konferensi video online, kompetisi dan upacara penghargaan juga secara online. Karena ketidakpastian study dimasa depan remaja melaporkan kecemasan terjadi lebih dari biasanya yaitu lebih dari 63%. Demikian pula dalam masalah tidur dan mimpi buruk juga lebih dari 40% mengalami peningkatan. Sebanyak 68,87% remaja melaporkan bahwatugas belajar yang tidak jelas pada tahun akademik selama terjadinya covid-19 meningkatkan kecemasan mereka. Remaja perempuan lebih terpengaruh dari pada remaja laki-laki [12]

Kesehatan Mental

Sebanyak 66,9% kecemasan remaja meningkat selama pandemic covid-19. Pengetahuan dapat dipulihkan dari gangguan apapun seperti pandemic global covid-19 saat ini. Kesehatan mental tampaknya penting dalam analisis. Remaja mengalami tingkat kecemasan lebih tinggi pada hal akademiknya, Mereka yang tinggal jauh dari keluarga cenderung mengalami kecemasan lebih parah dibandingkan dengan remaja yang tinggal dirumah. Remaja merasa lebih buruk secara psikologis apabila mereka tidak tinggal bersama keluarga [12].

Wabah covid-19 membuat stress dan mempengaruhi kesehatan mental yang dialami oleh remaja. Kecemasan dan ketidakpastian akibat covid-19 mempengaruhi coping remaja. Berdasarkan perbedaan demografis dan regional di negara Cina, bahwa kegagalan dalam mengatasi kecemasan dapat berdampak serius pada prestasi akademik remaja sebab covid-19 yang tidak dapat diprediksi. Masalah keuangan, kurangnya fasilitas perawatan

kesehatan dan masalah keselamatan juga menjadi perhatian utama dalam mempengaruhi strategi penanganan di China [12].

Strategi coping sangat erat kaitannya dengan tingkat kecemasan. Kemampuan remaja untuk mencari dukungan sosial, isolasi dan pelepasan mental serta daya tangkap remaja terhadap masalah kemanusiaan semuanya dinilai untuk mengukur strategi yang dilakukan. Hasil menunjukkan remaja memiliki tingkat kesadaran yang memuaskan tentang covid-19 dan sebagian besar mengambil tindakan pencegahan seperti pengendalian pergerakan, pemeriksaan suhu, pemakaian masker pernapasan, dan sebagainya. Dan sebagian besar negara melakukan pengajaran online selama pandemi. Karena ketidakpastian tentang study pendidikan dimasa depan, meningkatkan kecemasan yang lebih yaitu 63%. Tugas belajar yang tidak jelas karena covid-19 mempengaruhi masalah tidur dan mimpi buruk remaja [12].

Kecemasan yang dialami remaja juga dapat mengakibatkan insomnia dan masalah tidur, semakin sedikit tidur maka semakin besar tingkat kecemasan. Untuk mengatasi hal tersebut maka remaja dapat mengatasinya dengan fokus pada cara-cara untuk meningkatkan kualitas tidur, dengan mempertahankan waktu tidur yang konsisten, membatasi konsumsi kopi atau alcohol, mematikan alrm, olahraga dan berjemur pada paparan sinar matahari setiap hari, sehingga hal tersebut dapat mengurangi kecemasan remaja. Hal lain yang dapat dilakukan adalah dengan menjaga kamar tidur agar tetap sejuk, gelap dan tenang serta menjauhi gaded agar dapat lebih cepat tidur. Mendengar berbagai informas mengenai covid-19 dapat memengaruhi konsentrasi pada remaja, sehingga remaja kesulitan untuk focus pada belajar. Adapun cara untuk meningkatkan konsentrasi pada remaja dapat dilakukan dengan mengurutkan apa yang mesti harus dilakukan dan istirahat yang cukup. Kecemasan juga dapat membuat remaja sering lupa, karena kecemasan dapat mempengaruhi memori remaja. Remaja dapat mengatasinya dengan cara merilekskan tubuh untuk membantu ingatan, atau dengan melakukan permainan yang mengasah untuk focus seperti teka-teki silang, membuat kerajinan tangan, dan bermain alat musik. Remaja yang mengalami kecemasan dapat merubah emosi remaja sehingga remaja sering mudah marah[1].

SIMPULAN

Hasil scoping review dari judul Dampak Pandemi Covid-19 Terhadap Kecemasan yang dialami oleh remaja menunjukkan bahwa wabah covid-19 ini sangat berdampak buruk pada psikologis remaja dan memerlukan perhatian dari pihak yang berwenang dalam mengatasi situasi kecemasan ini. Persepsi tentang wabah covid-19 juga dapat berperan besar dalam dampak psikologis remaja. Kecemasan yang terjadi pada remaja memiliki dampak

psikologis yang tinggi. Covid-19 juga mempengaruhi pengalaman emosional dan perilaku remaja baik dari negara maju maupun negara berkembang. Dari 9 artikel menyebutkan bahwa kecemasan banyak terjadi pada remaja putri dengan usia rata-rata 16-21 tahun. Diantara faktor-faktor yang mempengaruhi kecemasan remaja faktor tertinggi terdapat pada sumber informasi. Kurangnya informasi yang jelas membuat publik berpikir yang terburuk dan meningkatkan kecemasan remaja. Kecemasan yang dialami oleh remaja dimasa pandemic covid-19 baik dari negara maju maupun negara berkembang tidak dapat dibiarkan begitusaja, untuk mengatasi hal tersebut peran orang tua sangat dibutuhkan dengan selalu mendampinigi, memotivasi remaja, dan memberikan pengetahuan tentang covid-19.

UCAPAN TERIMA KASIH

Proses pembuatan penelitian ini melibatkan banyak pihak, maka tidak lupa saya ucapkan terima kasih kepada Universitas Aisyiyah Yogyakarta dan banyak pihak yang tidak dapat saya sebutkan satu persatu dalam memberikan kesempatan untuk menulis scooping sehingga dapat dipublikasikan dan dapat dibaca oleh banyak pembaca.

DAFTAR PUSTAKA

- [1] L. Fitria and I. Ifdil, "Kecemasan remaja pada masa pandemi Covid -19," *J. Educ. J. Pendidik. Indones.*, vol. 6, no. 1, p. 1, 2020, doi: 10.29210/120202592.
- [2] M. N. Journal and P.- Issn, "1 , 2 1," vol. 2, no. September, pp. 820–829, 2020.
- [3] S. Benjamin *et al.*, "Adolescent psychiatric disorders during the COVID-19 pandemic and lockdown," *Psychiatry Res.*, vol. 291, no. June, p. 113264, 2020, doi: 10.1016/j.psychres.2020.113264.
- [4] I. Mahfud and A. Gumantan, "Survey Of Student Anxiety Levels During The Covid-19 Pandemic menginveksi jutaan orang . Indonesia sendiri sesuai dengan data yang didapatkan untuk menghindari keramaian , mengikuti protokol kesehatan , tetap tenang dan Penetapan Kedaruratan Kesehatan Masy," vol. 4, no. 9, pp. 86–97, 2020.
- [5] L. D. Hawke *et al.*, "Impacts of the COVID-19 pandemic on youth mental health among youth with physical health challenges," vol. 2020, no. August, pp. 1–9, 2020, doi: 10.1111/eip.13052.
- [6] A. Hasan, M. Sadia, S. Hossain, M. T. Hasan, H. Uddin, and T. Sikder, "Journal of A ff ective Disorders The impact of COVID-19 pandemic on mental health & wellbeing among home-quarantined Bangladeshi students : A cross-sectional pilot study," *J. Affect. Disord.*, vol. 277, no. August, pp. 121–128, 2020, doi: 10.1016/j.jad.2020.07.135.
- [7] M. Bar and M. D. Usta, "Factors affecting the anxiety levels of adolescents in home-quarantine during COVID-19 pandemic in Turkey," no. June, pp. 1–7, 2020, doi: 10.1111/appy.12406.
- [8] C. H. Liu, E. Zhang, G. Tin, W. Ba, S. Hyun, and H. Chris, "Factors associated with depression , anxiety , and PTSD symptomatology during the COVID-19 pandemic : Clinical implications for U . S . young adult mental health," vol. 290, no. May, 2020, doi: 10.1016/j.psychres.2020.113172.
- [9] O. Al Omari *et al.*, "Prevalence and Predictors of Depression , Anxiety , and Stress among Youth at the Time of COVID-19: An Online Cross-Sectional Multicountry Study," vol. 2020, no. March, 2020, doi: 10.1155/2020/8887727.
- [10] A. I. Id, S. Dey, B. Id, H. Raihan, N. Alam, and K. Id, "Depression and anxiety among university students during the COVID-19 pandemic in Bangladesh : A web-based cross-sectional survey," pp. 1–13, 2020, doi: 10.1371/journal.pone.0238162.
- [11] C. Buzzi *et al.*, "The psycho-social effects of COVID-19 on Italian adolescents ' attitudes and behaviors," pp. 4–11, 2020.
- [12] M. Nurunnabi *et al.*, "Coping strategies of students for anxiety during the COVID-19 pandemic in China : a cross-sectional study [version 1 ; peer review : 2 approved , 1 not approved]," pp. 1–16, 2020.