

## Kesehatan Mental Remaja Pada Masa Pandemi

Intan Zulfia<sup>1</sup>, Mita Meilinda<sup>2\*</sup>, Nikmatul Ilma<sup>3</sup>, Sayyidatina Muskhafiyah<sup>4</sup>

<sup>1</sup>Program Studi Bimbingan dan Konseling Islam, Fakultas Dakwah dan Komunikasi, UIN Sunan Ampel Surabaya.

\*Penulis koresponden, *e-mail:mitameilinda12@gmail.com*. No. HP 0838-3102-3261

---

**Abstract:** This study is a qualitative study that aims to describe the mental health condition of adolescents during the COVID-19 pandemic. COVID-19 is an infectious disease caused by a newly discovered type of coronavirus. The new virus and the disease it causes were unknown before the outbreak began in Wuhan, China, in December 2019. COVID-19 is now a pandemic affecting many countries around the world. Mental health is the level of psychological well-being or mental disorders. Mental health consists of several types of conditions that are commonly categorized under healthy conditions, anxiety disorders, stress and depression. This study took data with structured interviews on students of the Islamic Counseling Guidance study program who carried out bold learning. Interviews were conducted by asking questions in the form of documents that were sent via private messages to each student who was sampled. Closed questionnaires were carried out by distributing them through WhatsApp groups and private messages using the Google form page to obtain complete information. The results of this study indicate that the COVID-19 pandemic has become a separate problem for the mental health of adolescents during courageous learning during the pandemic. This is because there are several factors and challenges during learning. This condition results in the emergence of inner conflicts and pressures experienced by teenagers so that it interferes with their mental health.

**Keywords:** Mental health, Teenager, COVID-19 Pandemic.

**Abstrak:** Penelitian ini merupakan penelitian kualitatif yang bertujuan untuk menggambarkan kondisi kesehatan mental remaja di masa pandemic COVID-19. COVID-19 adalah penyakit menular yang disebabkan oleh jenis coronavirus yang baru ditemukan. Virus baru dan penyakit yang disebabkan ini tidak dikenal sebelum mulainya wabah di Wuhan, Tiongkok, bulan Desember 2019. COVID-19 ini sekarang menjadi sebuah pandemi yang terjadi di banyak negara di seluruh dunia. Kesehatan mental adalah tingkatan kesejahteraan psikologis atau ketiadaan gangguan jiwa. Kesehatan jiwa terdiri dari beberapa jenis kondisi yang secara umum dikategorikan dalam kondisi sehat, gangguan kecemasan, stres dan depresi. Penelitian ini mengambil data dengan wawancara terstruktur pada mahasiswa prodi Bimbingan Konseling Islam yang melaksanakan pembelajaran daring. Wawancara dilakukan dengan memberikan pertanyaan berupa dokumen yang dikirim lewat pesan pribadi kepada setiap mahasiswa yang dijadikan sampel. Kuesioner tertutup dilakukan dengan disebarkan lewat grup WhatsApp dan pesan pribadi menggunakan laman Google form agar memperoleh informasi yang lengkap. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa pandemic COVID-19 ini telah menjadi masalah tersendiri bagi kesehatan mental remaja selama pembelajaran daring di masa pandemi. Hal tersebut dikarenakan terdapat beberapa factor dan tantangan selama pembelajaran. Kondisi inilah yang mengakibatkan timbulnya konflik batin dan tekanan yang di rasakan para remaja sehingga mengganggu kesehatan mental mereka.

**Kata kunci:** Kesehatan Mental, Remaja, Pandemi COVID-19.

---

## **PENDAHULUAN**

Berdasarkan Undang-Undang Nomor 20 Tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional dijelaskan bahwa pendidikan adalah usaha sadar dan terencana untuk mewujudkan suasana belajar dan proses pembelajaran agar siswa secara aktif mengembangkan potensi dirinya untuk memiliki kekuatan spritual keagamaan, pengendalian diri, kepribadian, kecerdasan, akhlak mulia, serta keterampilan yang diperlukan dirinya, masyarakat, bangsa dan negara. Untuk mencapai pendidikan yang berkualitas, tentunya harus didukung oleh proses belajar yang baik. Belajar merupakan kegiatan fisik atau badaniah yang merupakan suatu bentuk pertumbuhan atau perubahan dalam diri seseorang yang dinyatakan dalam cara tingkah laku yang baru berkat pengalaman serta latihan akibat adanya interaksi antar individu, dan individu dengan lingkungannya (Agustin, 2011).

Umumnya kegiatan pembelajaran dilakukan secara langsung di dalam suatu ruang kelas, dimana pendidik dan peserta didik berinteraksi secara langsung. Namun sejak terjadi pandemi COVID-19 pembelajaran dilakukan dirumah secara daring. Tepatnya pada tanggal 2 Maret 2020, kasus pertama COVID-19 terdeteksi di Indonesia.

Dilansir dari website resmi kemendikbud menjelaskan bahwa berdasarkan surat edaran dari Menteri Pendidikan dan Kebudayaan Nomor 36962/MPK.A/HK/2020 tertanggal 17 Maret 2020 tentang Pembelajaran secara Daring dan Bekerja dari Rumah dalam rangka pencegahan Penyebaran Corona Virus Desease (COVID-19) (Kemendikbud,2020). Pembelajaran daring adalah sistem pembelajaran dalam jaringan, menggunakan metode pembelajaran jarak jauh. Melalui video conference mahasiswa dan dosen dapat melakukan proses pembelajaran dengan tatap muka dan berkomunikasi. Selain itu mahasiswa juga bisa mendapatkan materi dari dosen dengan mengunduh dalam suatu aplikasi tertentu dan mengirimkan tugas yang diberikan melalui internet (Tim Penulis UNIKA Soegijapranata, 2020).

Meskipun pembelajaran daring saat ini menjadi solusi di masa pandemi COVID-19, namun juga memiliki kendala dan kekurangan dalam pelaksanaannya. Bagi mahasiswa, rasa bosan selama perkuliahan daring bisa dirasakan karena terlalu monoton, intonasi yang kurang bervariasi, dan tidak dapat berinteraksi secara langsung dengan teman dan pengajar. Rasa kesepian berpengaruh terhadap kejenuhan belajar (burnout) (Tim Penulis UNIKA Soegijapranata, 2020). Selain itu sistem pembelajaran yang kurang efektif dapat menyebabkan penyampaian materi sulit untuk dipahami (Vitasari, 2016). Kejenuhan belajar terjadi akibat dari adanya tuntutan bagi peserta didik untuk selalu mematuhi aturan tugas-tugas yang diembankan untuk peserta didik. Kejenuhan belajar juga terjadi karena kegiatan yang selalu sama yang dikerjakan oleh peserta didik disetiap harinya. Kejenuhan belajar ini akan sangat berdampak bagi peserta didik untuk keberlangsungan

pendidikannya. Perilaku yang ditunjukkan seseorang yang mengalami kejenuhan misalnya mudah marah, mudah terluka, dan mudah frustrasi (Hidayat, 2016)

Kejenuhan belajar dapat mengakibatkan menurunnya konsentrasi dan daya serap dari intisari materi yang diberikan. Karena kejenuhan adalah letak titik buntu dari perasaan dan otak akibat tekanan belajar yang berkelanjutan. Siswa ataupun mahasiswa cenderung bersikap sinis dan apatis terhadap pelajaran dengan ditunjukkan sikap kurang percaya diri dan menghindarinya serta tidak memahami pelajaran yang telah diterima (Arirahmanto, 2018).

Adapun keletihan belajar dapat dikelompokkan menjadi tiga yaitu: keletihan indra, keletihan fisik, dan keletihan mental (Muna, 2013). Keletihan indra dan fisik dapat dihilangkan dengan istirahat cukup, tetapi jika keletihan mental tidaklah mudah untuk diatasi. Oleh karenanya, keletihan mental menjadi faktor utama yang mengakibatkan kejenuhan belajar.

## **METODE**

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif yang bersifat studi pustaka (library research) dengan menggunakan berupa artikel jurnal dan buku-buku yang berkaitan dengan penelitian ini. Teknik pengumpulan data penelitian ini dilakukan dengan cara mengumpulkan data-data, baik artikel, jurnal, ataupun buku-buku. Serta sumber-sumber lainnya yang relevan dengan studi ini. Studi kepustakaan yang dimaksud adalah penulisan yang sumber-sumber datanya terdiri atas bahan-bahan tertulis yang telah dipublikasikan dalam bentuk buku, jurnal ilmiah, surat kabar, majalah, dan sebagainya. Dalam penelitian ini, dilakukan teknik pengumpulan data dengan wawancara terstruktur pada mahasiswa prodi Bimbingan Konseling Islam yang melaksanakan pembelajaran daring. Wawancara dilakukan dengan memberikan pertanyaan berupa dokumen yang dikirim lewat pesan pribadi kepada setiap mahasiswa yang dijadikan sampel. Kuesioner tertutup dilakukan dengan disebar lewat grup WhatsApp dan pesan pribadi menggunakan laman Google form agar memperoleh informasi yang lengkap.

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

Di negara kita (Indonesia) bahkan seluruh dunia sedang dihebohkan dengan adanya virus corona/ coronavirus (Covid-19). Corona virus ini menyebar di Indonesia pada awal tahun 2020 dan pertama kali ditemukan atau pertama kali muncul di kota Wuhan, China pada akhir Desember tahun lalu (2019). Hal ini menyebabkan beberapa negara bahkan mungkin di semua negara menerapkan kebijakan untuk memberlakukan lockdown dalam rangka mencegah penyebaran virus corona tersebut. Di Indonesia sendiri memberlakukan sistem PSBB. PSBB adalah singkatan dari “Pembatasan Sosial Berskala Besar”. Hal ini diberlakukan agar semua masyarakat Indonesia dapat

mengurangi keterlibatan antar satu dengan yang lain dan juga bisa menjaga jarak (Agustino, 2020; Ahidin, 2020; Misno, 2020).

Covid 19 membawa pengaruh yang begitu besar dalam tatanan kehidupan. Terutama dalam kehidupan sosial. Adanya pembatasan sosial, membuat masyarakat harus tetap tinggal dirumah. Sehingga proses pembelajaran yang biasanya dilakukan disekolahan kini berubah menjadi pembelajaran dirumah (online). Kebijakan ini membawa dampak yang sangat berpengaruh terhadap kondisi mental remaja. Mereka yang terbiasa belajar bersama teman-temannya disekolah, kini harus belajar sendiri dirumah dengan sistem online.

Penelitian yang dipublikasikan di JAMA Pediatrics Journal dan dilakukan di Hubei China serta melibatkan 2.330 anak sekolah membuktikan bahwa anak-anak usia sekolah yang mengalami karantina proses belajar akibat Covid-19 menunjukkan beberapa tanda-tanda tekanan emosional. Bahkan, penelitian lanjutan dari observasi tersebut menunjukkan bahwa 22, 6% dari anak-anak yang diobservasi mengalami gejala depresi dan 18, 9% mengalami kecemasan. Hasil survei yang dilakukan oleh pemerintah Jepang juga menunjukkan hasil yang serupa, yaitu 72% anak-anak Jepang merasakan stress akibat Covid-19.

Hal serupa juga terjadi di Amerika Serikat. Investigasi yang dilakukan oleh Centre for Disease Control (CDC) menunjukkan 7,1% anak-anak dalam kelompok usia 3 hingga 17 tahun telah didiagnosis dengan kecemasan, dan sekitar 3,2% pada kelompok usia yang sama menderita depresi. Bahkan, penelitian lainnya menunjukkan bahwa isolasi akibat Covid-19 ini menyebabkan kondisi kesehatan mental anak-anak berkebutuhan khusus, seperti ADHD, ASD, dan disabilitas lainnya semakin buruk.

Di Indonesia, implementasi kebijakan pembatasan kegiatan pembelajaran di sekolah ini tentunya berdampak signifikan pada kesehatan mental para siswa meskipun dengan derajat yang bervariasi. Data yang diperoleh dari survei penilaian cepat yang dilakukan oleh Satgas Penanganan Covid-19 (BNPB, 2020) menunjukkan bahwa 47% anak Indonesia merasa bosan di rumah, 35% merasa khawatir ketinggalan pelajaran, 15% anak merasa tidak aman, 20% anak merindukan teman-temannya, dan 10% anak merasa khawatir tentang kondisi ekonomi keluarga.

Kondisi ini apabila tidak diatasi, tentunya akan menyebabkan hal yang lebih fatal. Salah satu contoh kasus pernah terjadi di Indonesia pada 17 Oktober 2020 tepatnya di Kabupaten Gowa, Sulawesi Selatan. Seorang remaja siswi kelas 2 SMA yang nekat mengakhiri hidupnya dengan menenggak racun rumput. Diduga remaja tersebut mengalami depresi akibat tekanan pembelajaran jarak jauh yang dialaminya. Sebelum meminum racun tersebut, ia sempat mengeluh kepada temannya bahwa dia mengalami kesulitan dalam mengakses tugas belajar di sekolah akibat sinyal di area rumahnya yang tidak baik. Hal ini merupakan bukti nyata bahwa anak dan remaja yang

mengalami pembatasan aktivitas belajar di rumah adalah kelompok rentan mengalami gangguan kesehatan mental.

Berdasarkan wawancara, kebanyakan responden mengatakan bahwa mereka tidak nyaman dengan pembelajaran daring, karena pada dasarnya tak semua anak mudah menyesuaikan dan cocok dengan model pembelajaran seperti itu. Beberapa anak merasa belajar daring cenderung membuat mereka tidak nyaman dan kurang menyenangkan.

Kesulitan dan masalah yang dialami anak terlihat dari hasil penelitian yang menunjukkan bahwa pandemi covid-19 yang mengharuskan anak-anak untuk belajar dirumah menyebabkan stress dan kecemasan pada anak dikarenakan tugas yang terlalu banyak, kesulitan anak untuk bertanya ketika anak tidak memahami materi yang disampaikan, dan masalah jaringan internet. (Oktawirawan, 2020).

Dr.dr.Fidiansjah, SpKJ., MPH selaku Direktur Pencegahan dan Pengendalian Masalah Kesehatan Jiwa dan Napza, Kementerian Kesehatan juga turut memaparkan data dari Wahana Visi Indonesia tentang Studi Penilaian Cepat Dampak COVID-19 dan Pengaruhnya Terhadap Anak Indonesia. Data tersebut menunjukkan bahwa terjadi ketidakmerataan akses terhadap fasilitas pendukung untuk pembelajaran daring maupun luring yang dialami pada anak yang sudah masuk usia sekolah. Sebanyak 68 persen anak dapat mengakses terhadap fasilitas pendukung selama masa pembelajaran namun juga terdapat 32 persen anak bahkan tidak mendapatkan program belajar dalam bentuk apapun.

Selain itu, dampak paling membahayakan adalah sebanyak 62 persen anak mengalami kekerasan verbal oleh orang tuanya selama berada di rumah. Contoh konkrit kekerasan pada anak secara emosional adalah merendahkan kemampuan anak dalam belajar dan menerapkan pola mendisiplinkan anak yang tidak tepat seperti memberikan hukuman dan sanksi yang dianggap bagi sebagian orang tua justru akan membangkitkan semangat pada anak.

Berdasarkan penelitian, ketika pembelajaran dilakukan secara online orang tua menjadi sering terlibat dalam proses pembelajaran. Orang tua ikut memantau kegiatan belajar anaknya secara daring. Ketika mendampingi anaknya, orang tua sering mengeluhkan sikap belajar anak di rumah, yang dinilai sulit diatur. Keluhan orang tua mengenai sikap anak ketika mengikuti pembelajaran daring misalnya ketidakmampuan anak untuk memusatkan atensi ketika mengikuti pembelajaran jarak jauh ,anak tidak mau mendengarkan arahan orang tua, anak tidak dapat dilepas belajar sendiri, sehingga orang tua menghabiskan waktu mendampingi anak belajar.

Selain masalah dalam sikap belajar anak, orang tua juga tidak luput dari stress dan kecemasan selama masa pandemi. Hal ini disebabkan karena adanya kekhawatiran mengenai kondisi finansial, ketidakpastian akan masa depan, kurangnya sosialisasi dengan teman atau orang lain di luar rumah, dan tekanan yang orang tua rasakan ketika perlu mendampingi anak belajar dirumah (Brown,

Doom, Lechuga-Pena, Watamura, dan Kooppels, 2020). Sebagai pendamping anak dalam belajar, orang tua pun masih memiliki kesulitan mengajar .karena menurut orang tua terdapat materi-materi yang tidak dikuasainya sehingga menyulitkannya untuk mengajarkan materi tersebut kepada anak.

Pada hasil wawancara dengan responden mengatakan bahwasanya pelaksanaan pembelajaran daring yang monoton menggunakan aplikasi yang terbatas menyebabkan rasa malas dalam mengikuti pembelajaran. Ditambah dengan banyaknya tugas dan materi namun minim penjelasan serta penguatan dari dosen menyebabkan kejenuhan belajar pada mahasiswa. Selama perkuliahan berlangsung ada beberapa peraturan seperti dilarang telat absen dan diharuskan aktif. Bagi mahasiswa yang memiliki kendala seperti jaringan internet tentu itu merupakan sebuah tekanan terhadap tugas-tugas yang diberikan. Karena dosen cenderung kurang menekankan pemahaman akibat terbatasnya metode pada media pembelajaran daring. Hal tersebut berlangsung selama kurun waktu yang tidak singkat. Sehingga mahasiswa merasa bosan, stres, hingga jenuh.

Tentunya banyak gejala-gejala yang dirasakan oleh mahasiswa, terutamanya perihal kehilangan minat belajar dan malas. Ketidakpuasan bisa pula diakibatkan karena sistem dan metode pembelajaran yang monoton sehingga mahasiswa merasa bosan dan akhirnya timbul perasaan malas. Kehilangan minat belajar. Dan efek dari stres yakni ingin menarik diri disebabkan karena banyaknya tugas dengan deadline yang membuat tekanan dalam diri mahasiswa sehingga ingin menarik diri untuk rehat sejenak dari jibaku aktivitas serta segera ingin menyelesaikannya.

Pada saat pandemi covid-19 terjadi beberapa perubahan menurut responden, antara lain tidak adanya pembelajaran tatap muka yang menyebabkan sulit untuk bertemu teman, harus selalu menggunakan masker bila keluar rumah, tidak boleh berkumpul bersama teman dan harus selalu menjaga jarak, sehingga aktivitas yang ada menjadi lebih terbatas. Kondisi ini menyebabkan sebagian besar responden merasa stress, namun sebagian lain merasa dampak positif, yaitu dapat berkumpul dan berinteraksi lebih lama dengan keluarga.

Berdasarkan wawancara, kebanyakan responden mengatakan bahwa mereka kesulitan melakukan interaksi dengan guru saat belajar daring, karena bagi siswa yang aktif saat melakukan pembelajaran secara tatap muka, perubahan interaksi dalam kegiatan pembelajaran daring adalah hal yang membuat sejumlah siswa kesulitan.

Pembelajaran jarak jauh telah menjadi tantangan bagi dunia pendidikan. Aspek penting dalam meningkatkan keterampilan pembelajaran jarak jauh harus ditingkatkan diantaranya dengan program pelatihan guru-guru dalam penggunaan teknologi informasi dan komunikasi. Untuk kelancaran dalam pembelajaran jarak jauh, guru tidak cukup hanya memiliki keterampilan teknologi dasar (seperti menggunakan komputer dan tersambung ke internet), tetapi juga pengetahuan untuk menggunakan perangkat rekaman dan perangkat lunak, serta metode untuk

menyampaikan pelajaran tanpa interaksi tatap muka (video pembelajaran yang menarik). Keterampilan tersebut akan diperlukan ketika akan menggunakan platform belajar daring (online). Lebih penting lagi, kesenjangan antara skenario pelatihan dan eksekusi di lapangan perlu untuk diminimalisasi (Azzahra, 2020).

Pembelajaran berbasis daring dibangun melalui beberapa prinsip yang berperan untuk menentukan keberhasilan proses pembelajaran. Menurut (Rusman, 2011) setidaknya harus ada prinsip utama dalam pembelajaran berbasis daring learning di antaranya: (1) Interaksi: Interaksi berarti kapasitas komunikasi dengan orang lain yang tertarik pada topik yang sama atau menggunakan pembelajaran berbasis daring. Dalam lingkungan belajar, interaksi berarti kapasitas berbicara baik antar peserta maupun antara peserta dengan instruktur. Interaksi membedakan antara pembelajaran berbasis *darin learning* dengan pembelajaran berbasis komputer. Hal ini berarti bahwa mereka yang terlibat dalam pembelajaran berbasis daring tidak berkomunikasi dengan mesin, melainkan dengan orang lain (baik peserta maupun tutor) yang kemungkinan tidak berada pada lokasi dengan waktu yang sama. Interaksi tidak hanya menyediakan hubungan antar manusia, tetapi menyediakan keterhubungan isi, dimana setiap orang dapat membantu antara satu dengan yang yang lain untuk memahami isi materi dengan berkomunikasi. Hal tersebut menciptakan lapisan belajar terdalam yang tidak bisa diciptakan oleh pengembangan media. (2) Ketergunaan: Ketergunaan yang dimaksud disini adalah bagaimana bisa pembelajaran yang berbasis daring diaktualisasikan. Terdapat dua elemen penting dalam prinsip ketergunaan, yaitu konsistensi dan kesederhanaan. Intinya adalah bagaimana perkembangan pembelajaran berbasis daring learning ini menciptakan lingkungan belajar yang konsisten dan sederhana, sehingga siswa tidak mengalami kesulitan baik dalam proses pembelajaran maupun navigasi konten (materi dan aktivitas belajar lain).

Kegiatan pembelajaran daring memiliki banyak kendala, salah satunya adalah kendala internet seperti yang terlihat pada hasil wawancara dengan responden. Akses internet merupakan salah satu kendala yang cukup banyak dialami bagi para siswa ketika melakukan pembelajaran secara daring. Salah satu faktornya adalah ketersediaan sinyal yang kurang bagus di beberapa daerah, terlebih bagi siswa yang berada di daerah pedalaman yang masih susah sinyal. Selain itu, bagi para siswa jenjang SMP, SMA maupun Perguruan Tinggi yang sudah memiliki gawai, kuota merupakan sumber masalah berikutnya, di mana jika tidak menggunakan wifi di rumahnya, maka siswa harus mengeluarkan uang lebih untuk membeli kuota internet.

Pembelian kuota internet memiliki kendala apabila orang tua dari siswa tersebut sedang kesusahan, sehingga siswa kesulitan juga untuk membeli kuota internet. Proses untuk mengikuti pembelajaran secara online pun menjadi terkendala dan siswa menjadi tidak bisa fokus mengikuti pembelajaran jika sinyal terganggu akibat cuaca buruk dan lain sebagainya.

Kendala lain yang dialami kebanyakan siswa, seperti yang terlihat dari hasil wawancara dengan responden adalah fasilitas belajar. Menurut Djamarah (1995:92) fasilitas belajar merupakan kelengkapan yang menunjang belajar anak didik di sekolah. Fasilitas belajar akan mempengaruhi hasil belajar siswa.

Fasilitas belajar yang memiliki peran penting dalam proses pembelajaran adalah media. Menurut Gerlac dan Aly (Daburtar Jelarwin, 2008) bahwa ada 3 keistimewaan yang dimiliki media pengajaran yaitu; (1) media memiliki kemampuan untuk menangkap, menyimpan dan menampilkan kembali suatu objek atau kejadian; (2) media memiliki kemampuan untuk menampilkan kembali suatu objek atau kejadian dengan berbagai macam cara disesuaikan dengan keperluan; (3) media memiliki kemampuan untuk menampilkan suatu objek atau kejadian yang mengandung makna. Fungsi atau peranan media sebagai fasilitas dalam PBM antara lain; (1) dapat menghindari terjadinya verbalisme; (2) membangkitkan minat dan motivasi; (3) menarik perhatian; (4) mengatasi keterbatasan ruang, waktu, dan ukuran; (5) mengaktifkan siswa dalam belajar dan; (6) mengefektifkan pemberian rangsangan untuk belajar

Sebagian besar remaja merasakan perubahan yang terjadi selama pandemi covid-19 dan sebagian kecil merasa tidak yakin atau meragukan adanya virus covid-19. Pada umumnya, remaja merasa stres atau cemas (ansietas) atas perubahan yang terjadi, karena kurangnya pemahaman dan informasi yang mereka peroleh terkait covid-19. Kecemasan terhadap kondisi pandemi menyebabkan remaja merasakan adanya perubahan pola konsumsi sehari-hari. Meskipun sebagian besar remaja yakin adanya virus covid-19, namun penerapan adaptasi tatanan kehidupan baru belum sepenuhnya dilakukan. Untuk itu, perlunya dilakukan penyampaian informasi yang benar tentang virus covid-19 dan penguatan penerapan protokol kesehatan serta peningkatan kesadaran remaja untuk melakukan adaptasi tatanan kebiasaan baru secara terus menerus. Penyuluhan dan konseling gizi perlu dilakukan kepada remaja untuk meningkatkan pemahaman tentang manfaat konsumsi gizi seimbang bagi system imun. Penyuluhan tentang penanggulangan virus covid-19 perlu dilakukan oleh teman sebaya agar lebih dapat diterima oleh para remaja.

## **KESIMPULAN**

Sebagian besar remaja merasakan perubahan yang terjadi selama pandemi covid-19 dan sebagian kecil merasa tidak yakin atau meragukan adanya virus covid-19. Pada umumnya, remaja merasa stres atau cemas (ansietas) atas perubahan yang terjadi, karena kurangnya pemahaman dan informasi yang mereka peroleh terkait covid-19. Kecemasan terhadap kondisi pandemi menyebabkan remaja merasakan adanya perubahan pola konsumsi sehari-hari. Meskipun sebagian besar remaja yakin adanya virus covid-19, namun penerapan adaptasi tatanan kehidupan baru belum sepenuhnya dilakukan. Untuk itu, perlunya dilakukan penyampaian informasi yang benar

tentang virus covid-19 dan penguatan penerapan protokol kesehatan serta peningkatan kesadaran remaja untuk melakukan adaptasi tatanan kebiasaan baru secara terus menerus. Penyuluhan dan konseling gizi perlu dilakukan kepada remaja untuk meningkatkan pemahaman tentang manfaat konsumsi gizi seimbang bagi system imun. Penyuluhan tentang penanggulangan virus covid-19 perlu dilakukan oleh teman sebaya agar lebih dapat diterima oleh para remaja.

## DAFTAR RUJUKAN

- Arirahmanto, Sutam Bayu. 2018. Pengembangan Aplikasi Penurunan Kejenuhan Belajar Berbasis Android untuk Siswa SMPN 3 Babat. UNESA Surabaya.
- Azzahra, N.F. 2020. Mengkaji Hambatan Pembelajaran Jarak Jauh di Indonesia di Masa Pandemi Covid-19. Jakarta: Center for Indonesian Policy Studies (CIPS).
- Cherniss. 1980. Staff Burnout: Job Stress in the Human Services. California: Sage Publications
- Dabutar, Jelarwin. 2008. “ Pengaruh Media Pembelajaran Terhadap Hasil Belajar Pengelasan Pada Siswa Berprestasi Tinggi dan Rendah di SMK Swasta 1 Trisakti Lagu Boti kabupaten Samosir”. Skripsi.Medan : Fakultas Teknik,Universitas Sumatera Utara.
- Djamarah, Syaiful Bahri, 1995. Strategi Belajar Mengajar. Banjarmasin: Rineka Cipta.
- Eka, Yuliana. Ancaman Kesehatan Mental Siswa Pada Masa Pandemi,
- Hidayanti, laeli. 2020. Kendala Belajar Online bagi Siswa saat Pandemi Covid-19, <https://kumparan.com/laeli-hidayanti/kendala-belajar-online-bagi-siswa-saat-pandemi-covid-19-1tfb7OwtV7i>, diakses pada 5 Juni 2021.
- <https://nasional.sindonews.com/read/228580/18/ancaman-kesehatan-mental-siswa-pada-masa-pandemi-1605096692>, diakses pada 5 Juni 2021.
- Muna, Naeila Rifatil. 2013. Efektivitas Teknik Self Regulation Learning dalam Mereduksi Tingkat Kejenuhan Belajar Siswa di SMA Insan Cendekia Sekarkemuning Cirebon. Jurnal Holistik. Vol. 14, No. 02, hal. 57-78.
- Ruci Pawicara , Maharani Conilie.2020.Analisis Pembelajaran Daring Terhadap Kejenuhan Belajar Mahasiswa Tadris Biologi Iain Jember Di Tengah Pandemi Covid-19. Alveoli: Jurnal Pendidikan Biologi [Vol. 1, No. 1, Januari-Juni 2020].
- Rusman, dkk. 2011. Pembelajaran Berbasis Teknologi Informasi dan Komunikasi: Mengembangkan Profesionalisme Guru. Jakarta:Rajawali Pers. PT. Raja Grafindo Persada
- Syah, Muhibbin. 2011. Psikologi Pendidikan dengan Pendekatan Baru. Bandung: PT Remaja Rosdakarya
- Wiwin Efrizal.2020.Persepsi Dan Pola Konsumsi Remaja Selama Pandemi Covid-19 .Program Studi Biologi, Universitas Bangka Belitung.Ekotonia: Jurnal Penelitian Biologi, Botani, Zoologi dan Mikrobiologi .Volume 05 Nomor 2 Desember 2020