KALAM
Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat

KALAM

Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat
Vol.1, No.2, Juli 2022



# Dampak Pandemi Covid-19 Terhadap Perkembangan Psikososial Remaja

Iga Dewi Purnamawati[1], Siti Nurhayati[2]
[1,2]Akademi Keperawatan Pasar Rebo
E-mail: ig4dewi@gmail.com[1], sitinurhayati.fa23@gmail.com[2]

**Article History**
Received: 16/6/2022
Revised: 27/6/2022
Accepted: 30/6/2022

***Abstract:*** *The Covid 19 pandemic has been happening in Indonesia for a long time, starting from March 2020 to March 2022, for approximately 2 years, we all felt together with the impact of the pandemic. The impact of the Covid-19 pandemic on the world of education is felt by teenagers. Changes in offline learning methods to online, studying at home all day, lots of assignments, and not being able to meet friends, all of which can interfere with adolescent psychosocial development, for that we need a solution by increasing adolescent knowledge by providing health education.*

*This community service activity aims to increase adolescent knowledge about adolescent psychosocial development, the impact of the pandemic, and solutions that adolescents must take to continue their healthy adolescent psychosocial development. This health education activity is carried out online. Participants in this activity were 24 high school students from several provinces, namely West Java, DKI Jakarta, Central Java, and South Sumatra. Evaluation of activities is carried out by conducting a post-test with the results that 70% of students can answer correctly the questions given. The enthusiasm of the youth and the involvement of the Pasar Rebo Nursing Academy students in this PKM activity made the activity run smoothly and successfully. A follow-up plan is needed to increase youth knowledge about healthy adolescent development towards a strong young generation.*

*Keywords: adolescent, psychosocial, pandemic Covid-19*

## PENDAHULUAN

Pandemi Covid-19 memberikan dampak yang luas bagi kehidupan manusia, mulai usia bayi sampai usia lanjut terkena dampak terutama pada masalah kesehatan. *World Health Organization* (WHO) mendefinisikan sehat merupakan keadaan sempurna secara fisik, mental dan sosial yang tidak hanya terbebas dari penyakit dan kecacatan (kompas.com). Sedangkan menurut McCartney, Popham, McMaster, dan Cumbers (2019), kesehatan dipandang sebagai keadaan struktural, fungsional dan emosional yang sesuai dengan kehidupan yang efektif sebagai individu dan sebagai anggota masyarakat.

KALAM
Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat
Vol.1, No.2, Juli 2022

Sejak awal kemunculannya virus corona telah merubah status kesehatan masyarakat dunia.

*Middle East Respiratory Syndrome* (MERS-CoV) dan *Severe Acute Respiratory Syndrome* (SARS-CoV) merupakan jenis virus corona yang menyebabkan gangguan berat. Virus SARS-CoV-2 adalah virus jenis baru yang belum pernah diidentifikasi sebelumnya pada manusia dan menyebabkan corona virus disease 2019 (Ruskandi, 2021). Selama masa pandemi Covid-19, Indonesia tercatat sebagai penyumbang morbiditas dan mortalitas yang signifikan di dunia. Angka Covid-19 di Indonesia pada tanggal 26 Januari 2021 telah menembus angka 2.146.496 untuk angka mortalitas dan 100.286.772 untuk morbiditas. Angka Covid 19 anak melonjak hingga 37.000 kasus, angka kematian mencapai 208 anak, lebih tinggi dibandingkan di negara Malaysia yang kurang dari 200 anak (liputan6.com).

Dampak terhadap kesehatan fisik, psikologis dan sosial sangat dirasakan oleh masyarakat di seluruh dunia. Perhimpunan Dokter Spesialis Kedokteran Jiwa Indonesia (PDSKJI) mengkaji perkembangan psikologi masyarakat saat pandemik Covid 19 dan menemukan bahwa 64,3 % dari 1.522 responden mengalami masalah kecemasan/stres sebagai dampak dari adanya pandemik. Karakteristik responden didominasi perempuan sebanyak 76,1 % dengan kisaran usia 14 - 71 tahun. Hasil survei pembelajaran yang dilakukan KPAI menunjukkan 79,9 % anak berpendapat bahwa interaksi berkurang dan guru hanya memberikan tugas berat saja sehingga anak mengalami peningkatan stres (liputan6.com). Menurut WHO (2020), Selain ketakutan tertular virus dalam pandemi seperti COVID-19 adalah perubahan signifikan dalam kehidupan kita sehari-hari karena gerakan kita dibatasi untuk mendukung upaya menahan dan memperlambat penyebaran virus. Dihadapkan dengan kenyataan baru bekerja dari rumah, pengangguran sementara, home-schooling anak-anak, dan kurangnya kontak fisik dengan anggota keluarga lain, teman dan kolega, penting bagi kita untuk menjaga kesehatan mental dan fisik kita.

Pandemi Covid-19 yang cukup panjang memberikan dampak positif dan negatif bagi kehidupan. Pandemi membuat manusia berpikir untuk menyesuaikan diri dengan keadaan, merosotnya perekonomian akibat tutupnya perkantoran, pasar swalayan, pasar tradisional, pedagang kaki lima serta sekolah. Penutupan sebagian besar sekolah dimulai tingkat sekolah dasar, menengah, atas dan perguruan tinggi berdampak kepada metode pembelajaran luring (luar jaringan) menjadi daring (dalam jaringan). Perubahan tersebut tidak serta merta dapat dilalui dengan baik oleh sebagian remaja, dibutuhkan suatu strategi yang dipahami agar tidak berdampak kepada gangguan perkembangan psikososial remaja. Tugas perkembangan psikososial usia remaja adalah pencarian identitas diri melalui beberapa tugas yang harus dilalui dan diselesaikan dengan sukses. Tugas tersebut antara lain mampu menerima peran seusai dewasa, membina hubungan yang baik dengan anggota kelompok, kemandirian emosional serta sosial (Jamroni, 2021).

Semua negara-negara didunia dengan cepat mengambil langkah yang cepat untuk mengambil kebijakan yang belum pernah dilakukan untuk mencegah penyebaran virus Covid-19 dengan cepat (Sagita & Hermawan, 2020). Strategi yang dilakukan oleh pemerintah dengan melakukan *physical distancing* dan Pembatasan Sosial Berskala Besar (PSBB) menimbulkan masalah pada sebagian masyarakat seperti cemas, emosional, serta stres (Nafisah et al., 2021). Kebijakan belajar dari rumah pada siswa-siswi SMA yang rentan mengalami masalah psikologi dalam menghadapi berbagai perubahan (Andini & Pudjiati, 2021). Kegiatan pembelajaran melalui daring menimbulkan begitu banyak permasalahan yang dihadapi remaja mulai tugas sekolah yang banyak, listrik padam, kendala internet, paket habis, bosan karena duduk seharian didepan komputer dan *handphone* (Siahaan et al., 2020). Kendala tersebut menjadi faktor pencetus stres pada remaja yang berdampak kepada gangguan perkembangan remaja pada aspek psikososial remaja. Permasalahan yang dihadapi oleh remaja membutuhkan solusi agar remaja berada dalam keadaan yang sehat dan mampu melalui tugas

Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat
Vol.1, No.2, Juli 2022

perkembangan sesuai usianya. Permasalahan diatas dapat diselesaikan salah satunya memberikan edukasi kepada remaja dengan penyuluhan kesehatan melalui kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat (PKM).

Berdasarkan uraian diatas Akademi Keperawatan Pasar Rebo menyelenggarakan kegiatan PKM secara daring berlokasi di Kampus Akademi Keperawatan Pasar Rebo, Tujuan PKM adalah meningkatkan pengetahuan siswa-siswi SMA untuk menghadapi dampak pandemi Covid-19 terhadap perkembangan psikososial remaja serta diperolehnya solusi-solusi yang dapat dilakukan oleh remaja dalam menghadapi situasi pandemik Covid 19.

## METODOLOGI PENGABDIAN

Metodologi pengabdian kepada masyarakat yang dilakukan dengan cara memberikan penyuluhan kepada anak remaja dengan tema "*Dampak Perkembangan Psikososial Remaja di Era Pandemi Covid-19*". Kegiatan Penyuluhan dilakukan pada hari Sabtu, 30 Januari 2021 secara daring. Kegiatan PKM melibatkan mahasiswa Akademi Keperawatan Pasar Rebo sebagai panitia kegiatan PKM. Peserta berjumlah 97 remaja, berdomisili di wilayah Depok, DKI Jakarta, Jawa Tengah, serta *Sumatra* Selatan. Kegiatan penyuluhan dibagi empat *room zoom* dan setiap *room* terdiri dari 24 remaja. Kegiatan penyuluhan selama 60 menit paparan selama 30 menit diskusi 30 menit. Penutupan dengan melalukan *post test* menggunakan pertanyaaan pilihan ganda melalui *google form*.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan PKM ini bertajuk: "*Dampak Pandemik Covid 19 Terhadap Perkembangan Psikososial Remaja"*. Bertujuan untuk memberikan solusi kepada remaja atas permasalahan yang dihadapi terkait perkembangan psikososial remaja yang ditimbukan akibat pademi Covid19. Perkembangan psikososial pada usia remaja membutuhkan perhatian khusus, agar remaja dapat melaluinya dengan sukses, untuk itu dibutuhkan tindakan preventif dan promotif agar remaja dapat mencari strategi yang tepat melalui tugas perkembangannya.

Remaja atau *adolescence* artinya berangsur-angsur menuju kematangan secara fisik, akal, kejiwaan dan sosial serta emosional. Masa remaja adalah masa transisi atau peralihan dari anak-anak menuju dewasa. Perkembangan psikososial remaja antara lain yaitu pembentukan identitas kelompok, identitas individu, identitas seksual, emosional dan hubungan remaja dalam keluarga dan masyarakat. Perkembangan tersebut terus berlangsung selama usia remaja dan tidak dapat berhenti begitu saja disebabkan oleh pandemi. Permasalahan yang dihadapi remaja selama pandemik Covid 19 seperti sering merasa malas karena bosan dan mengantuk, jaringan yang tidak stabil, tidak memahami yang diajarkan guru, khawatir tertinggal pelajaran, banyaknya platform pembelajaran, takut terkena penyakit, ketakutan akan penghasilan orang tua, merindukan teman-teman, mendapatkan kekerasan verbal dari orang tua, semua permasalahan diatas membuat remaja stres (Husna et al., 2021).

Stress merupakan suatu usaha penyesuaian diri dimana bila individu tidak mampu mengatasinya dapat memunculkan gangguan fisik, perilaku, perasaan hingga gangguan jiwa dengan berbagai faktor seperti frustasi, konflik, tekanan dan serta kritis. Solusi dari permasalahan tersebut dapat dilakukan beberapa hal antara lain: melakukan *self talk* yaitu dialog intrapersonal dengan menafsirkan perasaan, persepsi, mengatur, mengubah keyakinan, memberikan intruksi dan penguatan diri. Remaja harus membiasakan diri untuk melatih cara pandangnya, dimana lebih mengutamakan pikiran yang positif dari pada negatif (Ananda & Apsari, 2020)

.

KALAM
Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat
Vol.1, No.2, Juli 2022

Tabel 1 - Contoh *Self Talk*

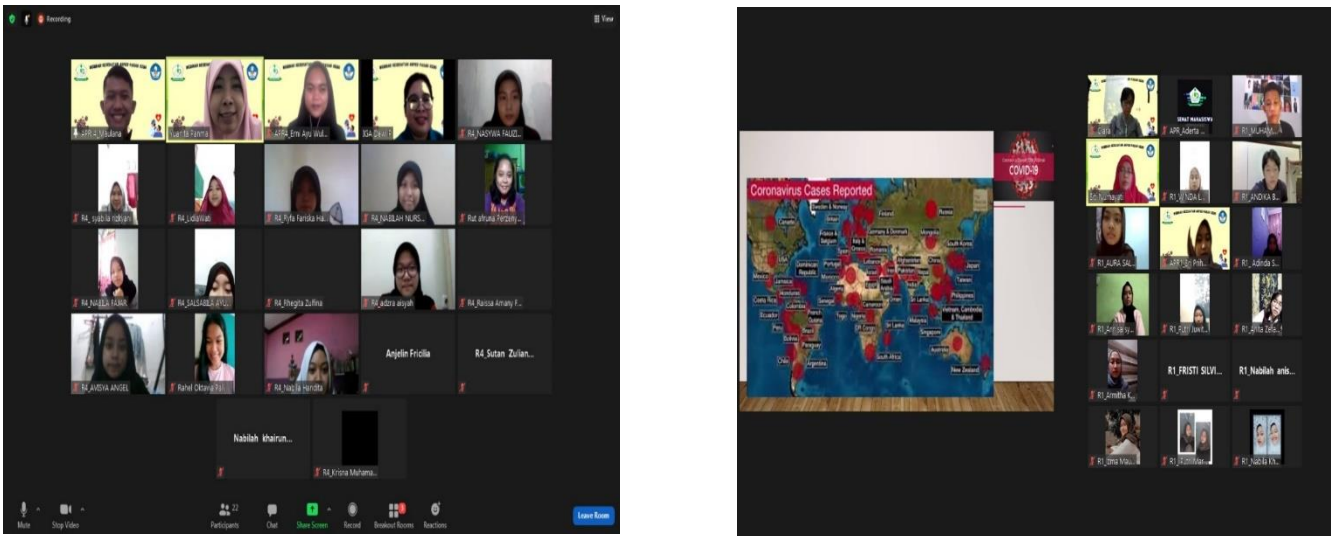
| Kejadian | Self Talk Negatif | Self Talk Positif |
|---|---|---|
| Mengikuti kelas online | Saya takut penampilan saya buruk | Mereka tidak peduli dengan penampilanku |
| Berdiam diri seharian di kamar | Saya tidak bisa menghadapi kondisi saat ini | Bukan hanya saya yang merasakan ini saya pasti bisa menghadapinya |
| Tugas banyak | Saya tidak bisa mengerjakannya | Saya akan mencoba menjawab soal yang diberikan |

Solusi lain yang dapat dilakukan oleh remaja adalah dengan mengkomunikasikan dengan orang tua apa yang menjadi kecemasan remaja, menyusun rencana aktivitas bersama orang tua atau saudara seperti olahraga, bernyayi bersama atau menonton film bersama, tetap berkomunikasi melalui media sosial dengan sahabat remaja, lakukan olahraga setiap hari untuk mengurangi stres. Lakukan kegiatan rutin secara fleksibel namun tetap konsisten, tetap berpikir positif kepada diri sendiri, tanamkan pada diri anda bahwa anda tidak sendiri banyak orang lain yang memiliki ketakutan yang sama dan lakukan pekerjaan yang menjadi tanggungjawab dengan disiplin dan bertanggungjawab. Kelola stres dengan melakukan tehnik distraksi napas dalam dan lakukan beberapa kali serta patuhi protokol kesehatan dengan disiplin yang tinggi.

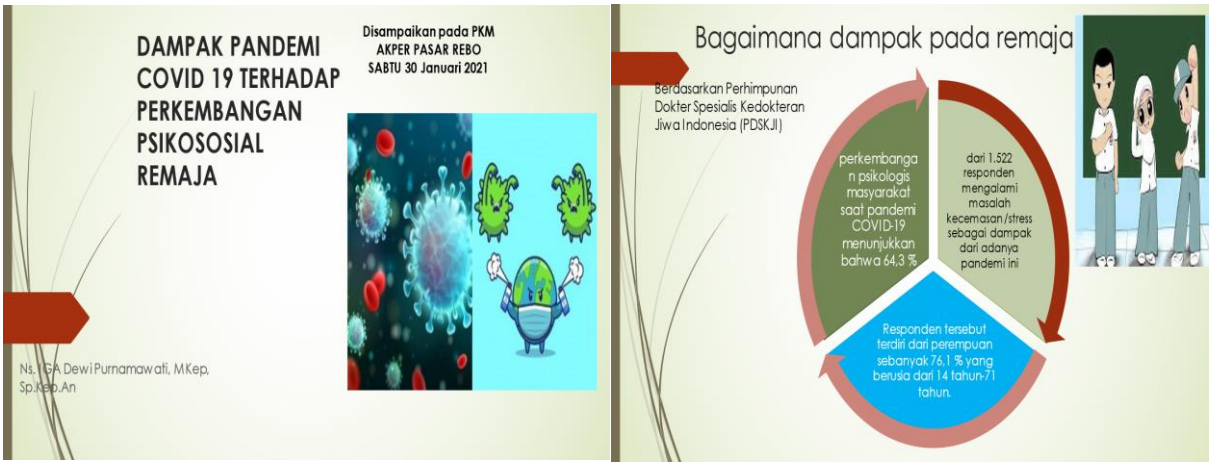
Evaluasi yang dilakukan pada kegiatan PKM dengan memberikan pertanyaan tentang materi penyuluhan yang diberikan kepada peserta dengan menggunakan *google form*. Hasil *post test* 70 % remaja menjawab benar dan 30 % remaja menjawab salah dari pertanyaan yang diberikan. Hasil *post test* belum dapat dijadikan gambaran apakah remaja telah memahami bagaimana strategi yang harus remaja lakukan untuk mengurangi dampak dari pandemi yang remaja rasakan. Oleh karena itu dibutuhkan rencana tindak lanjut dari PKM di waktu yang akan datang untuk memberikan edukasi pada remaja agar dapat menjalani pertumbuhan dan perkembangan remaja yang sehat jasmani dan rohani. Berikut beberapa dokumentasi kegiatan PKM.

KALAM
Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat
Vol.1, No.2, Juli 2022






Gambar 1. Penyuluhan Kesehatan Pada Remaja




Gambar 2 - PPT Materi Penyuluhan

## SIMPULAN

Pelaksanaan kegiatan penyuluhan pada remaja secara daring berjalan dengan lancar dan sesuai dengan tujuan dari kegiatan PKM. Kesimpulan kegiatan ini semoga penyuluhan ini dapat menambah pengetahuan remaja dalam menghadapi kondisi pandemi Covid 19 dan dapat diaplikasikan oleh remaja dalam mengatasi stres selama pandemi untuk tetap melanjutkan perkembangan remaja secara sehat dan normal.

## UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan terima kasih kepada Wakil Direktur Bidang III Kemahasiswaan yang telah bekerjasama dengan Unit Penelitian dan Pengabdian Kepada Masyarakat (UPPM), serta Ikatan Mahasiswa Akademi

KALAM
Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat
Vol.1, No.2, Juli 2022

Keperawatan Pasar Rebo yang telah menyelenggarakan kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat (PKM), yang ditujukan pada anak usia remaja di saat terjadinya Pandemi Covid-19. Kegiatan PKM tahun 2021 dilaksanakan melalui virtual dengan luas cakupan peserta PKM anak remaja tingkat nasional.

## DAFTAR REFERENSI

Ananda D.S.S., & Apsari, N. C (2020). "Mengatasi Stres 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

Andini, M., & Pudjiati, S. R. R (2021). Gambaran Psikologis Remaja SMA Selama Sekolah dari Rumah Akibat Pandemi Covid-19 di Indonesia. *Psikostudia: Jurnal Psikologi*, 10(3), 217. https://doi.org/10.30872/psikostudia.v10i3.5267

"Definisi Sehat Menurut WHO dan Kemenkes, Tidak Hanya Soal Penyakit,"*Kompas.com* tersedia di https://www.kompas.com/sains/read/2022/01/14/164500923/definisi-sehat-menurut-who-dan-kemenkes-tidak-hanya-soal-penyakit [diakses 25 Januari 2021].

Husna, A., Fadli, R., Sembiring, A. B., Andini, S., & Ritonga, S. (2021). Kajian Pendidikan Era Covid-19: Pengaruh Pembelajaran Daring Terhadap Kesehatan Remaja di Masa Pandemi. *Edumaspul: Jurnal Pendidikan*, 5(1), 745–749. https://doi.org/10.33487/edumaspul.v5i1.2025

McCartney, G., Popham, F., McMaster, R., and Cumbers, A. (2019). Defining health and health inequalities, *Public Health Journal*, vol.172, p.22-30, https://doi.org/10.1016/j.puhe.2019.03.023.

Nafisah, D., Khattrine, L., & Juwariyah, S. (2021). "Hubungan Regulasi Emosi Terhadap Tingkat Kesehatan Mental Remaja Pada Masa Pandemi COVID-19 (Coronavirus Disease 2019 )," *Jurnal Manajemen Asuhan Keperawatan*, 5(2), 104–109. http://jurnal.akper-whs.ac.id/index.php/mak/article/view/121

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

Sagita, D. D., & Hermawan, D. (2020). "Kesepian Remaja Pada Masa Pandemi Covid -19. Enlighten. *Jurnal Bimbingan dan Konseling Islam*, 3(2), 122–130. https://doi.org/10.32505/enlighten.v3i2.1892

"Update Selasa 26 Januari 2021: Bertambah 13.094, Kasus Positif Covid-19 Tembus 1.012.350," liputan6.com tersedia di https://www.liputan6.com/news/read/4467130/update-selasa-26-januari-2021-bertambah- 13094-kasus-positif-Covid-19-tembus-1012350 [diakses 5 Mei 2021].

WHO. (2020). "Mental Health & Covid-19," Laman WHO tersedia di https://www.who.int/teams/mental-health-and-substance-use/mental-health-and-covid-19 [diakses pada 17 Desember 2020].