

TINGKAT KECEMASAN REMAJA DALAM BERINTERAKSI DI MASA PANDEMI COVID-19

Dika Widya Pangestika

Dini Rakhmawati

Chr. Argo Widiharto

Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas PGRI Semarang

ABSTRACT

Anxiety is an unpleasant emotional condition, which is characterized by subjective feelings such as tension, fear, worry, and unreasonable anxiety. This study aims to describe the level of anxiety in adolescents in interacting during the Covid-19 pandemic. This research is a quantitative research with descriptive research type. The sampling technique used is the saturated sample technique with the number of research samples being class VIII students as many as 143 students. The results showed that 74.8% of students experienced high anxiety, and 25.2% of students experienced low anxiety. From the results of this study, it can be concluded that the level of adolescent anxiety in interacting during the Covid-19 pandemic is significantly high.

Keywords: *Anxiety, Adolescents, Covid-19 Pandemic*

ABSTRAK

Kecemasan merupakan kondisi emosional yang tidak menyenangkan, yang ditandai oleh perasaan-perasaan subyektif seperti ketegangan, ketakutan, kekhawatiran, dan kegelisahan yang tidak beralasan. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui gambaran tingkat kecemasan remaja dalam berinteraksi di masa pandemi Covid-19. Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan jenis penelitian deskriptif. Teknik sampling yang digunakan adalah teknik sampel jenuh dengan jumlah sampel penelitian siswa kelas VIII sebanyak 143 siswa. Hasil penelitian menunjukkan 74,8% siswa mengalami kecemasan tinggi, dan 25,2% siswa mengalami kecemasan rendah. Dari hasil penelitian tersebut dapat disimpulkan bahwa tingkat kecemasan remaja dalam berinteraksi di masa pandemi Covid-19 secara signifikan tinggi.

Kata kunci: *Kecemasan, Remaja, Pandemi Covid-19*

PENDAHULUAN

Dewasa ini masyarakat dunia tengah dikejutkan dengan adanya wabah Covid-19 yang sedang gencar dikabarkan di seluruh dunia. Masyarakat di seluruh dunia kini disibukkan dengan berbagai upaya agar mampu mencegah penularan Covid-19 demi menahan lonjakan pasien positif Covid-19 yang kian hari terus meningkat. Menurut Dani & Mediantara (2020:95) Corona virus adalah kumpulan virus yang bisa menginfeksi sistem pernapasan, yang menyebabkan infeksi pernapasan ringan, seperti flu. Namun disisi lain virus ini juga bisa menyebabkan infeksi pernapasan berat, seperti infeksi paru-paru (pneumonia), *Middle-East Respiratory Syndrome (MERS)*, dan *Severe Acute Respiratory Syndrome (SARS)*.

Hari demi hari jumlah masyarakat yang positif terkena Covid-19 semakin meningkat khususnya di Indonesia. Hal ini menjadikan warga negara Indonesia harus

menghentikan segala jenis aktivitas yang dapat memicu perkembangan Covid-19, seperti berkerumun, melakukan kontak fisik dengan orang lain, dan lain sebagainya. Salah satu kegiatan pokok manusia yang terkena dampak dari wabah ini adalah kegiatan pembelajaran di sekolah, Amalia & Adi (2020:2).

Media kompas.com dalam (Saputra, 2020:56) kebijakan pemerintah dalam menginstruksi pembelajaran daring dan kebijakan *lockdown* membuat sebagian siswa resah dan cemas. Hal tersebut selaras dengan pendapat Meutia Amalia (2020:62) bahwa pandemi Covid-19 tentu saja merupakan peristiwa yang tidak biasa dan tidak terduga yang menjadikan banyak orang khawatir dan bahkan panik. Sebagaimana yang diungkapkan oleh Direktur program gangguan kecemasan di Yale Child Study Center, Fakultas Psikologi Universitas Yale, Amerika Serikat, "Eli Lewowitz menjelaskan bahwa virus Covid-19 ini belum dipetakan sehingga adanya isolasi sosial, dan tindakan pencegahan dapat menimbulkan kecemasan dan depresi", Taufik & Fitriyani (2020:165). Menurut Gina, dkk dalam (Nurkholis, 2020:43) banyak informasi yang menjelaskan bahwa Covid-19 menyebabkan kematian membuat individu merasa cemas yang berlebih, kecemasan terhadap kematian yang berlebih akan menimbulkan gangguan fungsi emosional seperti neurotisma, depresi, dan gangguan psikosomatis.

Kajian yang dilakukan oleh Zulva (dalam Saputra, 2020: 56) menunjukkan hasil bahwa individu yang merespon keadaan lingkungan dengan kecemasan yang berlebihan, informasi mengenai Covid-19 menjadi penyebab individu terjangkit psikosomatis karena ketegangan, kecemasan, dan kepanikan yang dirasa. Banyaknya informasi yang menjelaskan bahwa Covid-19 menyebabkan kematian membuat individu merasa cemas yang berlebih. Saputa (2020:56) Pengalaman yang menakutkan yang disebabkan oleh tontonan dan akses informasi yang tidak mengenakan dapat memicu kecemasan serta sikap waspada.

Diketahui Virus Corona dapat manular dari manusia satu ke manusia yang lain, dengan penularan melalui manusia menjadikan manusia hidup dengan hidupnya sendiri dan menjaga jarak dengan manusia lainnya. Serta munculnya fenomena orang tanpa gejala (OTG) membuat manusia merasa cemas dan khawatir ketika berinteraksi dengan orang lain, takut saat pergi keluar rumah, dan juga perasaan tidak aman. Setyaningrum & Yanuarita (2020:554) berpendapat bahwa kebanyakan dari remaja membatasi interaksi langsung dengan melakukan pembatasan diri sendiri, mengurangi kontak fisik, hingga mengisolasi dan mengasingkan diri sendiri dirumah. Takut kepada setiap orang dengan kejadian pemberian uang dengan cara dilempar hanya karena takut tertular, yang belum tentu mereka sebagai penular (Dani & Mediantara 2020:99).

Namun fenomena yang terjadi pada siswa kelas VIII pada masa pandemi ini, terdapat siswa yang masih kurang yakin dalam melakukan interaksi sosial dengan teman sebaya di lingkungan sekolah atau bisa dikatakan siswa mengalami ketakutan untuk melakukan interaksi dengan teman sebaya di masa pandemi. Siswa mengalami masa dimana tingkat kecemasan tinggi sehingga siswa cenderung menutup diri dari lingkungannya. Ketika berinteraksi baik dengan teman atau bahkan dengan guru di sekolah siswa selalu mematuhi protokol kesehatan, namun selain siswa yang mengalami ketakutan di masa pandemi, terdapat juga siswa yang beranggapan bahwa Covid-19 hanya bisa ditularkan jika kita memiliki penyakit bawaan. Hal tersebut didukung dengan

hasil angket kuesioner yang dilaksanakan pada tanggal 15 Januari 2021, ditemukan bahwa 66,7% siswa merasa takut jika bertemu dengan orang lain, siswa beranggapan bahwa jika dirinya bertemu dengan orang lain maka kemungkinan besar siswa akan terkena Covid. Berdasarkan hasil angket kuesioner ditemukan juga siswa yang masih berkerumun dengan teman-temannya diluar rumah sebanyak 21,7%.

PENGERTIAN KECEMASAN DALAM BERINTERAKSI

Kecemasan merupakan kondisi emosional yang tidak menyenangkan, yang ditandai oleh perasaan-perasaan subyektif seperti ketegangan, ketakutan, kekhawatiran, dan kegelisahan yang tidak beralasan. Menurut Nawangsari (dalam saputra, 2014:77) kecemasan adalah suatu kondisi yang tidak menyenangkan meliputi rasa takut, rasa tegang, khawatir, bingung, tidak suka yang sifatnya subjektif dan timbul karena adanya perasaan tidak aman terhadap bahaya yang diduga akan terjadi. Sedangkan menurut Hartini (2013:292) kecemasan adalah suatu keadaan yang tidak menyenangkan atau tidak nyaman pada individu yang diliputi oleh perasaan takut, khawatir, dan gelisah.

Interaksi sosial adalah suatu proses hubungan timbal balik antara dua orang atau lebih baik individu dengan individu, individu dengan kelompok, atau kelompok dengan kelompok yang saling mempengaruhi, mengubah, atau memperbaiki perilaku individu yang lain ataupun sebaliknya. Menurut Irawan (2019:2) interaksi sosial merupakan kegiatan yang dilakukan oleh seseorang atau kelompok untuk saling berhubungan. Dengan demikian, interaksi sosial membentuk hubungan timbal balik antarindividu, antarkelompok, serta antara individu dan kelompok. Sudariyanto (2010:21) berpendapat bahwa interaksi sosial merupakan hal penting dalam kehidupan bersama di dalam masyarakat. Bertemunya seseorang dengan orang lain atau kelompok lainnya, kemudian mereka saling berbicara, bekerjasama, dan seterusnya untuk mencapai tujuan bersama. Kegiatan itu dapat dikatakan sebagai proses interaksi sosial yang menjadi dasar proses sosial.

Kecemasan dalam berinteraksi yaitu kondisi emosional yang tidak menyenangkan yang ditandai adanya ketegangan, ketakutan, kekhawatiran, dan kegelisahan tanpa alasan yang jelas ketika berhubungan dengan orang lain atau ketika berada dilingkungan dimana terdapat orang lain selain dirinya yang pada akhirnya membuat tidak nyaman dan berdampak pada perubahan perilaku seperti menarik diri dari lingkungan, sulit fokus dalam beraktifitas, mudah tersinggung, mudah emosi, sensitive, tidak logis, dan susah tidur.

Leary & Dobbins (dalam Nainggolan (2011:163) menjelaskan beberapa ciri-ciri individu yang cemas secara sosial, yaitu: a) Cenderung mengurangi keterlibatan dirinya dalam situasi pertemuan dengan lingkungan sosial, b) Cenderung menarik diri dari lingkungan sosial ketika merasa dirinya tidak nyaman, c) Cenderung menghindari situasi sosial yang diperkirakan dapat menimbulkan kecemasan bagi dirinya.

PENGERTIAN PANDEMI COVID-19

Corona virus (Covid-19) merupakan kumpulan virus yang dapat menginfeksi sistem pernafasan yang dapat mengakibatkan kematian bagi banyak manusia (harahap, 2020:46). Yuliana (dalam Ningsih, 2020:126) berpendapat bahwa Covid-19 merupakan virus RNA strain tunggal positif ini menginfeksi saluran pernapasan. Penegakan diagnosis

dimulai dari gejala umum berupa demam, batuk, dan sulit bernafas hingga adanya kontak erat dengan negara-negara yang sudah terinfeksi. Pengambilan swab tenggorokan dan saluran pernapasan menjadi dasar penegakan diagnosis Corona Virus Disease.

Riani & Handayani (2020:98) menyatakan bahwa Covid-19 ini dapat menular melewati drople (butir-butir tetesan cairan), dari hidung atau mulut yang menyebar ketika pembawa virus batuk maupun bersin. Tetesan cairan yang demikian akan menempel pada benda atau permukaan di sekitarnya, sehingga memungkinkan orang yang sehat bahkan dapat tertular saat tangan mereka menyentuh permukaan yang terkena tetesan cairan tersebut dan tanpa sadar menyentuh daerah mata, mulut, maupun hidung mereka. Virus juga dapat masuk pada saat orang sehat yang secara tidak sengaja menghirup tetesan cairan ketika si pembawa virus batuk ataupun bersin.

Handayani, dkk (2020:126) berpendapat bahwa pencegahan yang dapat dilakukan agar dapat terhindar dari Covid-19 adalah dengan meningkatkan daya tahan tubuh melalui asupan makanan sehat, memperbanyak cuci tangan, menggunakan masker bila berada di daerah berisiko atau padat, melakukan olah raga, istirahat cukup, serta makan makanan yang dimasak hingga matang dan bila sakit segera berobat ke RS rujukan untuk dievaluasi.

METODE PENELITIAN

Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode penelitian kuantitatif dengan jenis penelitian deskriptif survey. Mulyasari (dalam Pasongli & Malinti, 2021:128) berpendapat bahwa penelitian deskriptif adalah penelitian yang bertujuan untuk memberikan gambaran dan melihat angka tentang fenomena, fakta, keadaan suatu objek yang diteliti dengan apa adanya dan membuat kesimpulan dari data yang didapat. Teknik pengumpulan data yang digunakan adalah skala guttmann yang terdiri dari 13 butir item kecemasan dalam berinteraksi di masa pandemi covid-19. Butir item tersebut telah diuji validitas dan reliabilitas yang dilakukan untuk menguji instrument penelitian. Teknik sampling penelitian ini menggunakan teknik sampel jenuh dengan siswa kelas VIII sebanyak 143 siswa.

HASIL PENELITIAN

Tabel 1 **Karakteristik Responden Berdasarkan Jenis Kelamin**

Jenis kelamin	Frekuensi	Presentase (%)
Laki-laki	66	46,2%
Perempuan	77	53,8%
Jumlah	143	100%

Berdasarkan tabel 1 dari total 143 responden didapatkan responden berjenis kelamin perempuan yaitu sebanyak 77 responden dengan presentase 53,8% dan responden laki-laki sebanyak 66 responden dengan presentase 46,2%.

Tabel 1 **Kategori Hasil Skala Kecemasan Dalam Berinteraksi Di Masa Pandemi**

Interval	N	Presentase	Kategori
0 – 6	36	25,2%	Rendah
7 – 13	107	74,8%	Tinggi
Jumlah	143	100%	

Berdasarkan tabel 2 kategori hasil skala kecemasan dalam berinteraksi di masa pandemi menunjukkan bahwa interval 0-6 dengan kategori rendah terdapat frekuensi sebanyak 36 orang dengan presentase 25,2%. Interval 7-13 dengan kategori tinggi terdapat frekuensi sebanyak 107 orang dengan presentasi sebesar 74,8%.

Tabel 3 Rekapitulasi Tanggapan Responden Tentang Variabel Skala Kecemasan Dalam Berinteraksi Di Masa Pandemi Covid-19

No	Pernyataan	Tidak	Ya	N	Skor	Mean	TCR	Kategori
		0	1					
CIRI-CIRI FISIK								
1	Saya merasa nyaman dalam berinteraksi di masa pandemi ini	101	42	143	42	0,29371	29,3706	tidak baik
2	Saya merasa tenang ketika berada di sekeliling orang di masa pandemi ini	115	28	143	28	0,1958	19,5804	tidak baik
4	Saya lebih banyak berbicara (cerewet) ketika berkumpul dengan teman-teman di masa pandemic	90	53	143	53	0,37063	37,0629	tidak baik
10	Anggota tubuh saya bergetar ketika berdekatan dengan orang lain	86	57	143	57	0,3986	39,8601	tidak baik
11	Jantung saya berdetak lebih kencang ketika bertemu dengan orang lain dimasa pandemic	66	77	143	77	0,53846	53,8462	tidak baik
	Saya merasa gugup dan tangan saya akan berkeringat jika saya berada dikerumunan atau berinteraksi dengan orang lain di masa pandemic	56	87	143	87	0,60839	60,8392	kurang baik
	Mean				344	0,40093	40,0932	tidak baik
CIRI-CIRI BEHAVIORAL								
	Saya masih tetap berkumpul dengan teman-teman walaupun ada larangan untuk berkumpul	75	68	143	68	0,47552	47,5524	tidak baik

Tingkat Kecemasan Remaja Dalam Berinteraksi di Masa Pandemi Covid-19
(Dika Widya Pangestika, Dini Rakhmawati, Chr. Argo Widiharto)

	Selama pandemi ini saya lebih memilih berada didalam rumah dari pada bermain diluar	47	96	143				
					96	0,67133	67,132 9	cukup baik
13	Saya merasa terpukul ketika mengetahui didaerah saya sudah ada yang terkena Covid	12	131	143				
					131	0,91608	91,608 4	sangat baik
	Mean				295	0,68765	68,764 6	cukup baik
CIRI-CIRI KOGNITIF								
5	Saya tidak akan terkena Covid walaupun saya tidak mematuhi protokol kesehatan	100	43	143				
					43	0,3007	30,069 9	tidak baik
6	Saya percaya bahwa remaja tidak akan terkena Covid walaupun sering berkumpul diluar rumah	123	20	143				
					20	0,13986	13,986	tidak baik
8	Saya merasa khawatir disaat berkumpul atau bertemu dengan teman pada saat pandemic	48	95	143				
					95	0,66434	66,433 6	cukup baik
12	Ketika berkumpul dengan teman-teman saya sering kurang fokus (gagal fokus)							
		53	90	143	90	0,62937	62,937 1	kurang baik
	Mean				158	0,43357	43,356 6	tidak baik

Berdasarkan rekapitulasi tanggapan responden pada tabel 3 menunjukkan bahwa kecemasan remaja dalam berinteraksi dari hasil penyebaran skala kepada responden dengan indikator ciri-ciri fisik yang menunjukkan bahwa responden merasa cemas dengan hasil rata-rata jawaban responden pada indikator ciri-ciri fisik adalah 0,400 dan nilai TCR yang diperoleh sebesar 40,1% yang termasuk kategori tidak baik. Pada indikator kecemasan dalam berinteraksi dilihat dari ciri-ciri behavioral untuk menggambarkan kecemasan dalam berinteraksi dimasa pandemi, dengan hasil rerata 0,687 dan hasil TCR 68,7% dengan kategori cukup baik. Kemudian terkait dengan indikator ciri-ciri kognitif, maka penilaian responden melalui olah hasil skala kecemasan dengan nilai rerata 0,433 dan hasil TCR 43,3% yang artinya tidak baik.

Dari 13 pernyataan yang mengacu pada gejala kecemasan yang dialami oleh responden, sebagian kecil responden (29,3%) merasa nyaman dalam berinteraksi dimasa

pandemi Covid-19. Sebagian kecil responden (19,5%) merasa tenang ketika berada disekeliling orang atau berada dikerumunan di masa pandemi Covid-19. Responden yang mengalami cemas sebagian besar mengalami gugup dan tangan berkeringat (60%) dan setengah dari responden (53,8%) mengalami jantung berdegup dengan cepat ketika bertemu dengan orang lain di masa pandemi. Lebih dari setengah jumlah responden (67,1%) memilih tetap berada didalam rumah dari pada bermain diluar rumah, (66,4%) responden merasa khawatir disaat berkumpul dengan teman-teman. Perasaan terpukul ketika mengetahui didaerahnya sudah ada yang terkena Covid dialami oleh sebagian besar responden (91,6%). sedangkan (30%) responden percaya bahwa remaja tidak akan terkena covid walaupun tidak mematuhi protokol kesehatan, (13,9%) responden juga percaya bahwa remaja tidak akan terkena Covid walau sering berkumpul diluar rumah.

Tabel 4 **Kategori Hasil Skala Kecemasan Dalam Berinteraksi Di Masa Pandemi Berdasarkan Jenis Kelamin**

		Kategori		Total
		Tinggi	Rendah	
Jenis kelamin	Laki-laki	41	25	66
	Perempuan	66	11	77
Total		107	36	143

Tabel 4 menunjukkan dari total 143 responden didapatkan responden yang termasuk dalam kategori kecemasan tinggi paling banyak berjenis kelamin perempuan yaitu sebanyak 66 responden dan laki-laki sebanyak 41 responden. Sedangkan untuk responden yang termasuk kategori kecemasan rendah paling banyak berjenis kelamin laki-laki sebanyak 25 responden sedangkan perempuan sebanyak 11 responden.

Dalam penelitian ini, peneliti meneliti gambaran tentang tingkat kecemasan remaja dalam berinteraksi di masa pandemi Covid-19. Hasil penelitian yang didapat menunjukkan bahwa siswa kelas VIII mengalami kecemasan. Diketahui bahwa sebagian besar mengalami kecemasan tinggi dengan presentase 74,8%, sedikit saja yang mengalami kecemasan rendah dengan presentase 25,2%. Hal ini sejalan dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Fitria & Ifdil (2020:3) yang menyatakan bahwa tingkat kecemasan remaja berada pada kategori tinggi dengan presentase sebesar 54%.

Kecemasan merupakan bentuk perasaan khawatir, gelisah, dan perasaan lain yang tidak menyenangkan. Kecemasan sering muncul pada individu manakala berhadapan dengan situasi yang tidak menyenangkan. Pada tingkat kecemasan rendah, persepsi dan perhatian individu meningkat dari biasanya. Pada tingkat kecemasan sedang, persepsi individu lebih fokus terhadap hal yang dirasa lebih penting dan mengesampingkan hal yang lainnya. Pada tingkat kecemasan berat atau tinggi, persepsi individu menjadi turun, dan hanya memikirkan hal yang kecil saja dan mengabaikan yang lainnya, sehingga individu tidak dapat berfikir dengan tenang, Hurlock (dalam Febriyanti & Mella, 2020:4).

Hasil penelitian berdasarkan rekapitulasi tanggapan responden tentang variabel kecemasan dalam berinteraksi menunjukkan bahwa tiga indikator yang digunakan dalam penelitian ini bermakna cukup baik. Hasil ini menunjukkan secara umum remaja mempunyai kecemasan dalam berinteraksi yang cukup baik jika dilihat dari hasil rata-

ratanya. Tingkat kecemasan remaja yang tinggi dalam berinteraksi di masa pandemi ditandai dengan jantung berdetak lebih kencang, gugup dan tangan berkeringat jika berada dikerumunan, merasa tidak nyaman dalam berinteraksi dan tidak tenang jika berada disekeliling orang. Perilaku terguncang ketika mengetahui didaerahnya sudah ada yang terkena Covid, menjadikan remaja sulit berkonsentrasi dan khawatir jika bertemu atau berkumpul dengan orang lain atau teman. Hal tersebut selaras dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Marjan, Sano & Ifdill (2018:88) bahwa tingkat kecemasan yang tinggi ditandai oleh jantung berdebar kencang, gugup saat berhadapan dengan orang lain, perasaan bersalah, perasaan khawatir dan takut gagal serta gelisah akan suatu hal.

Pada hasil penelitian berdasarkan karakteristik jenis kelamin menunjukkan bahwa responden yang termasuk kategori kecemasan tinggi paling banyak berjenis kelamin perempuan yaitu sebanyak 66 responden. Menurut Sutjianto, M dkk (2015:34) perempuan lebih mudah merasakan cemas, dikarenakan perempuan lebih cenderung menggunakan perasaannya dalam menghadapi suatu masalah, sedangkan laki-laki dituntut untuk lebih kuat dan tegar karena laki-laki lebih menggunakan akalnya dibandingkan perasaannya. Sedangkan menurut Maryam (dalam Vellyana 2017:111) menyatakan bahwa faktor jenis kelamin secara signifikan dapat mempengaruhi tingkat kecemasan, dalam penelitian tersebut disebutkan bahwa perempuan lebih beresiko mengalami kecemasan dibandingkan laki-laki, perbedaan otak dan hormon menjadi faktor utamanya. Hal ini sejalan dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Febriyanti & Mellu (2020:4) yang menunjukkan bahwa perempuan lebih banyak mengalami kecemasan dari pada laki-laki. *Child Mind Institute* Amerika Serikat (dalam Yusfarani:296) menyebutkan, bahwa 32,9% dari anak-anak dan remaja di seluruh dunia mengalami gangguan kecemasan, dan anak perempuan dua kali lebih mungkin untuk mengalami gangguan kecemasan dari pada laki-laki.

SIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah diuraikan maka dapat ditarik kesimpulan bahwa gambaran tingkat kecemasan remaja dalam berinteraksi di masa pandemi Covid-19 adalah sebagian besar remaja mengalami tingkat kecemasan tinggi dengan presentase 74,8%. Tingkat kecemasan remaja yang tinggi dalam berinteraksi di masa pandemi ditandai dengan jantung yang berdetak lebih kencang, gugup dan tangan berkeringat jika berada dikerumunan, merasa tidak nyaman dalam berinteraksi dan tidak tenang jika berada disekeliling orang. Perilaku terguncang ketika mengetahui didaerahnya sudah ada yang terkena Covid, menjadikan remaja sulit berkonsentrasi dan khawatir jika bertemu atau berkumpul dengan orang lain, sehingga remaja memilih untuk mengikuti anjuran pemerintah dengan tetap berada didalam rumah dan tetap mematuhi protokol kesehatan. Dilihat dari karakteristik jenis kelamin menunjukkan bahwa jenis kelamin perempuan lebih banyak mengalami gangguan kecemasan dari pada laki-laki, dengan kategori tinggi sebanyak 66 responden. Adapun saran sebagai berikut:

Bagi Siswa

Dari hasil penelitin diharapkan siswa untuk selalu berpikir positif terhadap hal-hal yang dapat menyebabkan resiko, diharapkan kepada siswa untuk selalu mencari informasi dan memahami tentang informasi Covid-19 baik itu dari media elektronik

maupun media cetak untuk menambah wawasan. Bagi siswa yang mengalami kecemasan agar mengikuti protokol kesehatan, menggunakan alat pelindung diri seperti masker, handsanitizer, menghindari kerumunan, istirahat yang cukup, melakukan aktivitas seperti berolahraga serta memilih informasi yang tepat terkait dengan pandemi Covid-19.

Bagi Guru Bimbingan dan Konseling

Dengan adanya penelitian ini dapat dijadikan sebagai bahan masukan berupa gambaran mengenai tingkat kecemasan remaja dalam berinteraksi di masa pandemi Covid-19 sehingga Guru BK diharapkan dapat memberikan layanan yang efektif untuk menurunkan tingkat kecemasan remaja dimasa pandemi dengan memberikan layanan individual, dan juga layanan bimbingan kelompok dengan catatan tetap mengikuti protokol kesehatan pencegahan Covid-19 yang telah ditetapkan pemerintah sehingga para siswa, guru, dan staf dapat terjamin keamanannya.

Bagi Peneliti Lain

Seluruh informasi yang sudah dibahas pada penelitian ini diharapkan dapat dikembangkan dan dibahas lagi oleh peneliti selanjutnya dan diharapkan pada peneliti selanjutnya agar dapat meneliti faktor-faktor yang dapat menyebabkan kecemasan siswa dimasa pandemi Covid-19.

DAFTAR PUSTAKA

- Amalia, A. F., & Adi, D. P. 2020. *Tingkat Keberhasilan Sistem Pembelajaran Daring di Tengah Pandemi Covid-19 Pada Mata Pelajaran IPS: Studi Kasus Siswa MTS Nurul Jadid Randuboto Sidayu Gersik*. Journal of Social Studies. Vol. 01, No. 01. <https://solidarity.iain-jember.ac.id/index.php/solid/article/view/7>. Diakses 15 Oktober 2020.
- Dani, J. A., & Mediantara, Y. 2020. *Covid-19 Dan Perubahan Komunikasi Sosial*. Communication Journal. Vol. 3, No 1. <http://jurnal.umsu.ac.id/index.php/PERSEPSI/article/view/4510>. Diakses 15 Oktober 2020.
- Febriyanti, E., & Mellu, A. 2020. *Tingkat Kecemasan Mahasiswa Keperawatan Dalam Mnghadapi Pandemi Covid-19 Di Kota Kupang*. Jurnal Nursing Update. Vol. 11, No. 3. <https://stikes-nhm.e-journal.id/NU/article/view/213/166>.
- Fitria, L., & Ifdil, I. 2020. *Kecemasan Remaja Pada Masa Pandemi Covid-19*. Jurnal Educatio (Jurnal Pendidikan Indonesia). Vol. 6, No 1. <https://jurnal.iicet.org/index.php/j-edu/article/view/592/544>.
- Handayani, D., Hadi, D, R., Isbaniah, F., Burhan, E., & Agustin, H. 2020. *Penyakit Virus Corona*. Jurnal Respirologi Indonesia. Vol. 40, No. 2. <http://www.jurnalrespirologi.org/index.php/jri/article/view/101/110>. Diakses 10 desember 2020.
- Hartini, N. 2013. *Terapi Warna Untuk Mengurangi Kecemasan*. Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan. Vol. 01, No. 02. <http://202.52.52.22/index.php/jipt/article/view/1584/1688>. Diakses pada 15 Januari 2021.

- Harahap, S. R. 2020. Proses Interaksi Sosial Di Tengah Pandemi Virus Covid 19. Vol. 11, No.1. <https://journal.iainlangsa.ac.id/index.php/hikmah/article/view/1837/1128>. Diakses pada 09 oktober 2020.
- Herliandry, L. D., Nurhasanah, Suban, M. E., & Kuswanto, H. 2020. *Pembelajaran Pada Masa Pandemi Covid-19*. Jurnal Teknologi Pendidikan. Vol. 22, No. 1. <http://journal.unj.ac.id/unj/index.php/jtp/article/view/15286>. Diakses 18 Agustus 2020.
- Irawan, H. 2019. *Pengayaan Pembelajaran Sosiologi: Interaksi Sosial*. Surakarta: Aksarra Sinergi Media.
- Marjan, A., Sano, A., & Ifdil. 2018. *Tingkat Kecemasan Mahasiswa Bimbingan Dan Konseling Dalam Menyusun Skripsi*. Jurnal Penelitian Guru Indonesia. Vol. 3, No. 2. <http://www.jurnal.iicet.org/index.php/jpgi/article/view/247/265>.
- Meutia, A. 2020. *Dampak Pandemi Covid 19 Pada Psikis Dan Ingatan Anak*. Elementary School Journal. Vol. 10, No. 1. <https://jurnal.unimed.ac.id/2012/index.php/elementary/article/view/19287>. Diakses 18 November 2020.
- Nainggolan, T. 2011. *Hubungan antara kepercayaan diri dengan kecemasan sosial pada pengguna napza*. 11 januari 2021.
- Ningsih, S. 2020. *Implementasi pembelajaran daring berbasis edmodo pada mata kuliah evaluasi program kepelatihan di masa pandemi Covid-19*. Jurnal Teknologi Pendidikan. Vol. 13, No. 2. <https://jurnal.unimed.ac.id/2012/index.php/jtp/article/view/19885/14237>. Diakses pada 13 Oktober 2020.
- Nurkholis. 2020. *Dampak Pandemi Novel-Corona Virus Disiase (Covid-19) Terhadap Psikologi Dan Pendidikan Serta Kebijakan Pemerintah*. Jurnal PGSD. Vol 6, No 1. <https://e-journal.umc.ac.id/index.php/JPS/article/view/1035>. Diakses 13 Oktober 2020.
- Pasongli, G. S., & Malinti, E. 2021. *Gambaran Tingkat Kecemasan Keluarga Tenaga Kesehatan Akibat Pandemi Covid-19*. Community of Publishing In Nursing (COPING). Vol. 9, No. 2.
- Riani, N. & Handayani, N. S. 2020. *Dampak stres kerja pustakawan pada masa pandemi Covid-19 terhadap layanan perpustakaan perguruan tinggi*. Jurnal Ilmu Perpustakaan dan Informasi. Vol. 15, No. 1. <http://202.0.92.5/adab/FIHRIS/article/view/1705>. Diakses pada 7 desember 2020.
- Saputra, P, R., 2014. *Kecemasan Matematika dan cara mengurangnya*. Jurnal PHYTAGORAS. Vol. 3, No. 2. <https://www.journal.unrika.ac.id/index.php/jurnalphythagoras/article/view/590/451>. Diakses pada 11 januari.
- Saputra, T. A., 2020. *Bentuk Kecemasan Dan Resiliensi Mahasiswa Pascasarjana Aceh-Yogyakarta Dalam Menghadapi Pandemi Covid-19*. Jurnal Bimbingan dan

Konseling Ar-Rahman. Vol. 6, No. 1. <https://ojs.uniska-bjm.ac.id/index.php/BKA/article/view/2941>. Diakses pada 13 Oktober 2020.

Sudariyanto. 2010. *Interaksi Sosial*. Semarang: Alprin.

Taufik, A., & Fitriyani. 2020. *Penguatan Pembelajaran Sistem Daring*. Vol. XVII, No. 2. <https://jurnal.staibslg.ac.id/index.php/el-ghiroh/article/view/244/164>. Diakses 20 November 2020.

Vellyana, D., Lestari, A., & Rakhmawati, A. 2017. Faktor-faktor Yang Berhubungan Dengan Tingkat Kecemasan Pada Pasien Preoperative di RS Mitra Husada Pringsewu. *Jurnal Kesehatan*. Vol. 8, No. 1. HYPERLINK "<http://www.ejurnal.poltekkes-tjk.ac.id/index.php/JK/article/view/403/392>"
<http://www.ejurnal.poltekkes-tjk.ac.id/index.php/JK/article/view/403/392>.

Yusfarani, D. 2021. Hubungan Kecemasan dengan Kecenderungan Psikosomatis Remaja Pada Pandemi Covid 19 Di Kota Palembang. *Jurnal Ilmiah Universitas Batanghari Jambi*. Vol. 21, No. 1. <http://ji.unbari.ac.id/index.php/ilmiah/article/view/1328/833>.

