

Gambaran Psikologis Siswa-Siswi SMA Selama Sekolah dari Rumah Akibat Pandemi COVID-19 di Indonesia

Mutiara Andini¹ & Sri Redatin Retno Pudjiati²

^{1,2}Fakultas Psikologi, Universitas Indonesia, Indonesia

¹Email: andini.mutiaraa@gmail.com

²Email: retno-pj@ui.ac.id

Article Info

Article history:

Received 2 Februari, 2021

Revised 14 April, 2021

Accepted 24 Juni, 2021

Keywords:

COVID-19;

Psychological condition;

Adolescence

ABSTRACT

School from home create new problems for high school students who experience psychological problems in dealing with various changes. Study aimed to overview the psychological condition of high school students during school from home due to COVID-19. Descriptive research with internet survey method was used in this research. Participants consisted of 201 adolescent aged 14-18 years ($M_{age}=16.62$, $SD=.73$). Result indicated that high school students experience negative feelings during school from home such as boredom (35.99%), tired (24.84%), sad (18.47%), and worried (11.46%). Some have positive feelings, such as happy (8.60%) and neutral feeling (0.64%). Negative feelings caused by less face-to-face interactions with teachers and friends, more assignments, internet problem, and distractions at home. This needs consideration to prevent psychological problems in adolescents as a result of school from home.

ABSTRAK

Kebijakan belajar dari rumah menimbulkan masalah baru pada siswa-siswi remaja SMA yang rentan mengalami masalah psikologis dalam menghadapi berbagai perubahan. Tujuan penelitian ini adalah mengetahui kondisi psikologis siswa-siswi SMA saat melaksanakan sekolah dari rumah pada masa pandemi COVID-19. Penelitian deskriptif dengan metode internet survei digunakan dalam penelitian ini. Partisipan berjumlah 201 remaja berusia 14-18 tahun ($M_{age}=16.62$, $SD=.73$). Hasil menunjukkan siswa-siswi remaja SMA mengalami perasaan negatif seperti bosan (35.99%), lelah (24.84%), sedih (18.47%), dan khawatir (11.46%) selama sekolah dari rumah. Beberapa memiliki perasaan positif yaitu senang (8,60%) dan juga netral (0.64%). Perasaan negatif disebabkan oleh berkurangnya interaksi tatap muka dengan guru dan teman, lebih banyak tugas yang diberikan, gangguan internet, dan banyaknya distraksi di rumah. Hal ini perlu dipertimbangkan untuk mencegah masalah psikologis yang lebih parah pada remaja sebagai dampak dari kegiatan belajar dari rumah.

Kata kunci

COVID-19;

Kondisi psikologis;

Remaja

LATAR BELAKANG

Coronavirus Disease-2019 atau COVID-19 terjadi secara tiba-tiba dan tidak terduga hampir di seluruh negara. Kasus pertama diketahui terjadi pada akhir tahun 2019 di Wuhan, dan WHO menyatakannya sebagai pandemi pada bulan Maret 2020 (Moreno et al., 2020). Di Indonesia, kasus pertama tercatat pada bulan Februari dan terus meningkat angka penularannya. Besarnya jumlah orang yang terjangkit COVID-19 membuat sebagian besar negara menerapkan *lockdown* dan *physical/social distancing* untuk mengendalikan penyebaran virus.

Pemerintah Indonesia telah menetapkan *social distancing* atau PSBB (Pembatasan Sosial Berskala Besar) dengan menghimbau masyarakat untuk menjaga jarak serta menghindari kerumunan demi mencegah penularan virus. Kegiatan PSBB membuat aktivitas sosial terhambat seperti membatasi kegiatan di tempat umum, kegiatan keagamaan, kegiatan sosial budaya, pembatasan transportasi umum serta meliburkan sekolah (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2020).

Bersama dengan kegiatan PSBB, kementerian Pendidikan Indonesia mengeluarkan kebijakan untuk sekolah dari rumah. Hal ini mengakibatkan perubahan dalam sistem pembelajaran yang mengharuskan siswa-siswi belajar secara daring. Para siswa-siswi menghabiskan banyak waktu secara daring/*online* dan sedikit waktu untuk kegiatan ekstrakurikuler maupun acara sosial di sekolah. Perubahan sistem pembelajaran yang terjadi secara tiba-tiba dapat berdampak pada kondisi siswa-siswi khususnya di tingkat Sekolah Menengah Atas (SMA).

Siswa-siswi SMA rata-rata merupakan remaja akhir berusia 14-18 tahun. Remaja merupakan kelompok yang rentan dan sedang mengalami masa transisi yang sulit dari anak-anak menuju masa dewasa dengan

membangun identitas dan kemandiriannya. Pada masa remaja akhir, individu mendapatkan beberapa tekanan untuk memasuki masa dewasa seperti, perubahan peran yang lebih besar dan ekspektasi performa akademis yang lebih baik dibandingkan remaja awal (Beauchamp et al., 2018). Adanya perubahan yang terjadi pada masa pandemi COVID-19 serta tekanan pada masa remaja akhir dapat berkontribusi dalam gangguan psikologis seperti, gangguan kecemasan, depresi, dan penggunaan obat-obat terlarang yang sering ditemui pada masa remaja (Mcdowell et al., 2017).

Menurut teori psikososial Erikson, remaja berada pada tahap *Identity vs Identity Confusion*, mereka mencari identitas dirinya melalui teman-teman, komunitas sosial, kegiatan keagamaan, dan berbagai kegiatan berkelompok lainnya yang dapat memberikan kesempatan remaja untuk mencoba berbagai peran hingga menemukan peran yang cocok menjadi identitas dirinya (Miller, 2011). Remaja yang berhasil pada tugas perkembangan ini, memiliki identitas diri yang diidentifikasikannya sebagai suatu yang unik dan berbeda dari orang lain. Sebaliknya, remaja yang gagal dalam tugas perkembangan ini berada pada ketidakpercayaan akan identitas diri, dimana mereka kehilangan komitmen yang dapat memberi arah pada hidupnya (Crocetti, 2018). Hubungan sosial menjadi hal utama dalam pembentukan identitas dan peran. Hal ini menjadi sulit dilakukan siswa-siswi saat kondisi pandemi COVID-19.

Remaja akhir ditandai juga dengan menurunnya aktivitas fisik, sejak usia 10 sampai 19 tahun penurunan aktivitas fisik sebesar 7% setiap tahunnya. Padahal, aktivitas fisik berkontribusi mengurangi beberapa efek emosional negatif dari hal-hal yang dapat membuat stres. Dalam aktivitas fisik pada remaja, sekolah dianggap sebagai sistem utama untuk menyediakan aktivitas

fisik regular melalui kurikuler (pendidikan jasmani), kokurikuler (waktu istirahat dan makan siang), dan ekstrakurikuler (Beauchamp et al., 2018). Adanya kebijakan PSBB dan sekolah dari rumah membuat aktivitas fisik remaja semakin berkurang dan dapat berpengaruh pada kestabilan emosi.

Studi dari Cao et al. (2020), menunjukkan bahwa 24,9% siswa mengalami kecemasan yang diakibatkan wabah COVID-19. Kecemasan siswa disebabkan oleh semakin jauh jarak antar orang karena karantina. Meskipun komunikasi tetap bisa dilakukan secara daring, namun terdapat kekurangan yang dirasakan dalam komunikasi secara daring seperti kurangnya afeksi dan kelekatan sosial. Diketahui, jika gangguan kecemasan lebih mungkin terjadi dan memburuk dengan tidak adanya komunikasi interpersonal. Selain hubungan sosial yang terganggu, aktivitas fisik remaja menjadi terbatas. Padahal, aktivitas fisik diketahui mampu mengurangi tingkat kecemasan dan depresi yang tinggi pada remaja (Mcdowell et al., 2017).

Beberapa survei menunjukkan peningkatan gejala depresi, kecemasan, dan stres terkait COVID-19 pada remaja sebagai akibat dari stresor psikososial (Moreno et al., 2020). Pada penelitian yang dilakukan di Indonesia, ditemukan pelajar perempuan dengan usia rata-rata 20 tahun mengalami stres akademik pada kategori sedang di masa pandemi COVID-19 (Lubis et al., 2021). Melihat peningkatan risiko gangguan-gangguan psikologis pada remaja akibat pandemi COVID-19, penting untuk mengetahui pemicu stres sehari-hari atau yang disebut dengan *daily hassles* pada remaja. *Daily hassles* diartikan sebagai pemicu stress ringan sehari-hari yang membuat individu merasa frustrasi (Mize & Kliwer, 2017). Terdapat 5 bentuk *hassles* yang umum pada remaja yaitu, *family hassles*, *peer hassles*, *school hassles*, *neighborhood hassles*, dan *resource hassles* (Seidman et al., 1995). Mize dan Kliwer

(2018) menyebutkan bahwa *daily hassles* berkontribusi dalam membentuk distress psikologis pada individu, terutama bila individu mengalami kesulitan dalam hidup secara terus-menerus. Melihat masa pandemi COVID-19 juga memberikan dampak stres maka risiko remaja mengalami distress psikologis akan semakin tinggi sesuai dengan penelitian Zhou et al., (2020) yang menyebutkan adanya peningkatan kecemasan dan depresi pada remaja di China semenjak pandemi COVID-19.

Meskipun kebijakan sekolah dari rumah harus dilakukan untuk mencegah penularan virus COVID-19 di Indonesia, namun perlu diperhatikan dampak-dampak pada siswa-siswi baik selama kebijakan berlangsung maupun setelahnya. Penelitian ini bertujuan untuk menggambarkan bagaimana kondisi psikologis siswa-siswi SMA terkait perasaan dan hambatan yang dialami dalam melakukan sekolah dari rumah pada masa pandemi COVID-19. Gambaran kondisi psikologis ini diharapkan dapat menjadi bahan pertimbangan lebih lanjut untuk mencegah masalah psikologis yang lebih parah pada remaja sebagai dampak dari kegiatan sekolah dari rumah. Hal ini perlu dikaji agar siswa-siswi remaja, orang tua, dan pemerintah mampu mencegah dampak-dampak negatif atas kegiatan sekolah dari rumah pada remaja Indonesia.

METODE PENELITIAN

Desain penelitian

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif untuk menggambarkan dan menganalisa berbagai kondisi (pikiran, perasaan, dan hambatan) yang terjadi pada remaja saat pandemi COVID-19 di Indonesia. Selain itu, penelitian ini juga berguna sebagai penelitian pendahuluan (tahap awal penelitian) untuk memahami fenomena baru.

Partisipan Penelitian

Partisipan dalam penelitian ini dipilih dengan teknik *convenience sampling* berdasarkan kriteria yang ditentukan penulis, yaitu remaja SMA yang melakukan sekolah dari rumah secara daring. Sebanyak 201 partisipan (148 perempuan, 53 laki-laki, $M_{age}=16.62$, berusia 14-18 tahun) ikut berpartisipasi dalam penelitian ini.

Pengukuran

Data dikumpulkan dengan metode survei secara daring menggunakan media internet, yang menggunakan pertanyaan terbuka sehingga memungkinkan partisipan dapat menjawab dan mengungkapkan pikiran dengan sebenarnya. Pertanyaan-pertanyaan dalam kuesioner disusun berdasarkan faktor-faktor yang berperan

pada gangguan sehari-hari atau *daily hassles* remaja (Seidman et al., 1995).

Teknik Analisis Data

Data dianalisis secara deskriptif menggunakan frekuensi untuk menggambarkan dan menganalisa kondisi psikologis siswa-siswi SMA selama belajar dari rumah.

HASIL PENELITIAN

Gambaran Umum Partisipan Berdasarkan Jenis Kelamin, Usia, dan Kelas

Gambaran 201 partisipan secara umum dilihat berdasarkan jenis kelamin, usia, tingkat pendidikan, dan pemilihan metode belajar yang disukai. Penjelasan dapat dilihat pada tabel 1.

Tabel 1. Gambaran Umum Partisipan Berdasarkan Jenis Kelamin, Usia, dan Kelas

Variabel	Frekuensi N=201	%
Jenis Kelamin		
Perempuan	148	73.63
Laki-laki	53	26.37
Usia		
14	1	0.50
15	15	7.46
16	55	27.37
17	119	59.20
18	11	5.47
Pendidikan		
X SMA/SMK	40	19.90
XI SMA/SMK	28	13.93
XII SMA/SMK	133	66.17
Metode Belajar yang Lebih Disukai		
Sekolah tatap muka	196	97.51
Sekolah daring	5	2.49

Berdasarkan tabel 1, diketahui bahwa dari 201 partisipan, mayoritas berjenis kelamin perempuan yaitu sebanyak 148 orang (73.63%), sisanya sebanyak 53 orang (26.37%) berjenis kelamin laki-laki.

Partisipan terbanyak dalam penelitian ini berusia 17 tahun sebanyak 119 orang (59.20%). Partisipan berusia 16 tahun sebanyak 55 orang (27.37%), usia 15 tahun sebanyak 15 orang (7.46%), dan usia 18 tahun sebanyak 11 orang (5.47%). Sementara, partisipan berusia 14 tahun sebanyak 1 orang (0.50%).

Partisipan terbanyak berada di kelas XII sebanyak 133 orang (66.17%). Partisipan lainnya berada di kelas X sebanyak 40 orang (19.90%) dan kelas XI sebanyak 28 orang (13.93%).

Sebanyak 196 orang (97.51%) memilih lebih menyukai belajar secara tatap muka karena dirasa lebih efektif dibandingkan secara daring. Sedangkan, 5 orang (2.49%)

memilih lebih menyukai belajar secara daring karena dirasa lebih bebas dalam waktu dan berpakaian, serta kurang suka bersosialisasi.

Perasaan Partisipan Selama Sekolah dari Rumah

Didapatkan 314 respon dari 201 partisipan yang mengisi survei secara daring, Sebagian besar partisipan memiliki perasaan negatif yaitu bosan dan lelah saat menjalani kegiatan sekolah dari rumah. Partisipan yang merasa bosan sebanyak 113 orang (35.99%), merasa lelah sebanyak 78 orang (24.48%). Selain itu, sebanyak 58 orang (18.47%) merasa sedih, dan sebanyak 36 orang (11.46%) merasa khawatir. Di sisi lain, terdapat partisipan yang merasa senang selama sekolah dari rumah yaitu sebanyak 27 orang (8.60%) dan sisanya sebanyak 2 orang (0,64%) merasa netral/biasa saja. Penjelasan dapat dilihat pada tabel 2.

Tabel 2. Perasaan Partisipan Selama Sekolah Dari Rumah

Perasaan	Frekuensi Respon N=314	%	Alasan
Bosan	113	35.99	Tidak dapat keluar rumah Tidak bertemu guru dan teman
Lelah	78	24.84	Tidak ada aktivitas lain (ekstrakurikuler, les, OSIS) Banyak tugas Deadline pengumpulan tugas lebih singkat
Sedih	58	18.47	Terlalu banyak melihat layar laptop/HP Lebih banyak tugas mandiri dibanding kelompok
Khawatir	36	11.46	Banyak kendala di rumah Tidak ada keramaian seperti di sekolah Tidak bisa berinteraksi langsung dengan teman
Senang	27	8.60	Nilai akan turun/tidak memenuhi KKM Tidak mengerti pelajaran secara jelas Tidak masuk perguruan tinggi yang diinginkan Adiksi terhadap HP
Netral	2	0.64	Tidak ada ketentuan pakaian dan waktu Quality time yang lebih dengan keluarga Tidak bertemu teman yang sering mengganggu

Sumber Masalah/Hambatan yang Dihadapi Remaja SMA Selama Sekolah dari Rumah

Beberapa sumber masalah ditemukan dalam kegiatan sekolah dari rumah antara lain, masalah sekolah, keluarga, pertemanan, lingkungan sekitar, dan sumber daya. Masalah sumber daya menjadi masalah yang paling banyak dipaparkan oleh partisipan antara lain, masalah internet seperti kuota internet yang terbatas sehingga harus mengeluarkan uang lebih banyak untuk membeli kuota internet dan sinyal yang sering terganggu.

Sumber masalah terbanyak berikutnya adalah sekolah, seperti penyampaian materi satu arah dan tidak interaktif, sulitnya berkomunikasi dengan guru untuk bertanya atau berdiskusi, serta pemberian tugas yang lebih banyak. Selain itu, beberapa partisipan menjawab sumber masalah berasal dari keluarga dan lingkungan sekitar yang tidak

kondusif untuk belajar. Partisipan juga merasa kesepian selama sekolah dari rumah karena tidak bertemu dengan teman seperti biasanya menjadi sumber masalah yang terjadi pada pertemanan. Beberapa partisipan juga menjawab tidak mengalami masalah/hambatan selama belajar dari rumah.

Masalah internal ditemui pada beberapa partisipan yang mengungkapkan selama sekolah dari rumah menjadi lebih malas dan tidak bersemangat karena selalu melakukan aktivitas yang sama setiap hari. Kemudian, tidak adanya jadwal tetap pada beberapa sekolah membuat siswa-siswi merasa sulit membagi waktu dengan baik. Selain itu, beberapa partisipan menyebutkan penggunaan *handphone* menjadi berlebihan dan khawatir merusak kesehatan mata. Penjelasan dapat dilihat pada tabel 3.

Tabel 3. Sumber Masalah/Hambatan yang Dihadapi Remaja SMA Selama Sekolah dari Rumah

Sumber Masalah	Frekuensi N=201	%	Contoh Masalah
<i>Resource hassles</i>	94	46.77	Jaringan internet yang terganggu Pemakaian kuota internet yang besar Penggunaan gawai/laptop harus bergantian
<i>School hassles</i>	84	41.79	Penyampaian materi terbatas Tugas menjadi banyak Sulit berdiskusi dengan guru
<i>Family hassles</i>	7	3.48	Sulit membagi waktu belajar dengan pekerjaan di rumah Membantu orang tua Diganggu oleh adik yang masih kecil
<i>Peer hassles</i>	4	1.99	Tidak bisa bertemu dengan teman
<i>Neighborhood hassles</i>	2	0.99	Lingkungan rumah yang berisik
<i>Tidak ada</i>	10	4.98	Tidak ada masalah

PEMBAHASAN

Pada penelitian ini, diketahui bahwa mayoritas partisipan memiliki perasaan negatif selama sekolah dari rumah. Mayoritas merasa bosan dan lelah karena kurangnya interaksi dengan orang lain, tidak adanya kegiatan di luar rumah, maupun

tugas yang monoton dan menjadi lebih banyak. Hal ini sejalan dengan penelitian Serafini et al. (2020) yang menjelaskan bahwa *distress*, bosan, dan frustrasi berhubungan dengan kurangnya kontak fisik dan sosial dengan orang lain secara tidak biasa atau hilangnya kebiasaan yang rutin dilakukan. Oleh karena itu, banyak

remaja yang mengalami rasa bosan dan lelah akibat kurangnya kontak fisik dan sosial selama sekolah dari rumah.

Selain itu, beberapa partisipan merasa khawatir tidak mengerti pelajaran yang disampaikan secara daring yang akan membuat nilai menurun dan tidak dapat masuk ke perguruan tinggi yang diinginkan. Hal ini perlu mendapat perhatian karena saat ini remaja sedang mengalami periode baru akan *insecurity*: khawatir mengenai sekolah/masa depan, perpisahan dengan teman secara tiba-tiba, maupun tentang kesehatannya. Jika remaja terus mengalami kekhawatiran yang berlebih pada hal-hal tersebut, memungkinkan remaja mengalami gangguan kecemasan dan depresi (Guessoum et al., 2020).

Partisipan juga khawatir menjadi adiksi terhadap gawai karena penggunaan yang berlebih dari biasanya. Saat ini, penggunaan media sosial bisa menjadi faktor protektif dalam membantu remaja menjaga interaksi sosial, namun media sosial juga dikaitkan dengan meningkatnya kecemasan, distress psikologi, depresi, dan masalah tidur jika digunakan berlebihan (Keles et al., 2020).

Di sisi lain, beberapa partisipan merasa senang selama sekolah dari rumah dengan alasan lebih bebas dibandingkan di sekolah, mempunyai banyak waktu dengan keluarga, dan terhindar dari teman-teman yang suka mengganggu. Hal ini dapat terjadi karena tidak semua remaja mempunyai respon yang sama terhadap kebijakan sekolah dari rumah. Saat ini, orang tua/keluarga dapat menjadi dukungan sosial bagi siswa-siswi remaja. Orang tua adalah bantuan terdekat dan paling nyata untuk anak-anak dan remaja. Dengan terjalannya komunikasi yang baik dapat meningkatkan pemahaman remaja akan kondisi saat ini maupun mengurangi kecemasan (Wang et al., 2020).

Selain itu, menurut Moreno et al. (2020) terdapat beberapa hal positif dari kebijakan *lockdown* atau *physical/social distancing* yaitu berkurangnya tekanan

sosial dan paparan stres psikososial (misalnya, *bullying*). Oleh karena itu, adanya komunikasi yang baik antar keluarga dan berkurangnya paparan stress psikososial membuat beberapa partisipan merasa senang untuk sekolah dari rumah.

Banyaknya perasaan negatif yang dialami siswa-siswi SMA saat ini merupakan dampak jangka pendek untuk kebijakan sekolah dari rumah. Dalam penelitian Serafini et al. (2020) dijelaskan bahwa beberapa penelitian melaporkan gangguan emosi, depresi, perubahan suasana hati, insomnia, PTSD, *emotional exhaustion*, dan kecemasan sebagai respon psikologis jangka panjang pada populasi umum akibat karantina.

Perubahan perilaku seperti menghindari kerumunan banyak orang dan sulitnya kembali ke normalitas bahkan setelah berbulan-bulan setelah karantina juga menjadi dampak jangka panjang akibat karantina. Oleh karena itu, masa karantina tampaknya memiliki konsekuensi yang penting terhadap kondisi psikologis khususnya remaja tidak hanya dalam jangka pendek tetapi juga dalam jangka panjang. Selain itu, penelitian lainnya juga menyebutkan bahwa meskipun data yang dipublikasikan sedikit, ada peningkatan risiko kekerasan fisik dan seksual pada anak-anak dan remaja di rumah selama pandemi. Hal ini perlu mendapatkan perhatian sebagai dampak dari kebijakan PSBB dan sekolah dari rumah (Moreno et al., 2020).

KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa kegiatan sekolah dari rumah banyak menimbulkan perasaan-perasaan negatif bagi sebagian besar siswa-siswi remaja SMA. Hal ini dikarenakan berkurangnya kontak fisik maupun sosial dengan orang lain. Padahal, pada tahap remaja akhir hubungan interpersonal masih menjadi hal yang penting. Selain timbulnya

perasaan negatif sebagai dampak jangka pendek kebijakan sekolah dari rumah, terdapat dampak jangka panjang yang perlu diperhatikan. Hal ini perlu dipertimbangkan lebih lanjut untuk mencegah masalah psikologis jangka panjang pada remaja sebagai dampak sekolah dari rumah.

Saran untuk penelitian selanjutnya adalah dapat diteliti dampak jangka panjang yang ditimbulkan dari perasaan-perasaan negatif yang dialami siswa-siswi SMA di Indonesia saat ini. Selain itu, penelitian selanjutnya juga diharapkan dapat menyertakan variabel-variabel lain seperti dukungan keluarga, kondisi *socioeconomic*, dan variabel lainnya untuk melihat apakah terdapat pengaruh terhadap kondisi psikologis remaja SMA selama sekolah dari rumah.

DAFTAR PUSTAKA

- Beauchamp, M. R., Puterman, E., & Lubans, D. R. (2018). Physical inactivity and mental health in late adolescence. In *JAMA Psychiatry* (Vol. 75, Issue 6, pp. 543–544). American Medical Association. <https://doi.org/10.1001/jamapsychiatry.2018.0385>
- Cao, W., Fang, Z., Hou, G., Han, M., Xu, X., & Dong, J. (2020). The psychological impact of the COVID-19 epidemic on college students in China. *Psychiatry Research*, 287.
- Crocetti, E. (2018). Identity dynamics in adolescence : Processes , antecedents , and consequences. *European Journal of Developmental Psychology*, 5629, 1–13. <https://doi.org/10.1080/17405629.2017.1405578>
- Guessoum, S. B., Lachal, J., Radjack, R., Carretier, E., Minassian, S., Benoit, L., & Moro, M. R. (2020). Adolescent psychiatric disorders during the COVID-19 pandemic and lockdown. *Psychiatry Research*, 291, 1–6.
- Keles, B., Mccrae, N., & Grealish, A. (2020). A systematic review : the influence of social media on depression , anxiety and psychological distress in adolescents. *International Journal of Adolescence and Youth*, 25(1), 79–93. <https://doi.org/10.1080/02673843.2019.1590851>
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2020, Mei 4). Penetapan Pembatasan Sosial Berskala Besar PSBB di Sejumlah Wilayah di Indonesia. Pusat Krisis Kesehatan. Diunduh dari <http://pusatkrisis.kemkes.go.id/penetapan-pembatasan-sosial-berskala-besar-psbb-di-sejumlah-wilayah-di-indonesia>
- Lubis, H., Ramadhani, A., & Rasyid, M. (2021). Stres Akademik Mahasiswa dalam Melaksanakan Kuliah Daring Selama Masa Pandemi Covid 19. *Psikostudia*, 10(1), 31–39. <https://doi.org/10.30872/psikostudia>
- Mcdowell, C. P., Macdonncha, C., & Herring, M. P. (2017). Brief report : Associations of physical activity with anxiety and depression symptoms and status among adolescents. *Journal of Adolescence*, 55, 1–4. <https://doi.org/10.1016/j.adolescence.2016.12.004>
- Miller, P. H. (2011). *Theories of developmental psychology* (5th ed.). New York: Worth Publishers.
- Mize, J. L., & Kliewer, W. (2017). Domain-Specific Daily Hassles, Anxiety, and Delinquent Behaviors among Low-Income, Urban Youth. *Journal of Applied Developmental Psychology*, 53, 31–39. <https://doi.org/10.1016/j.appdev.2017.09.003>. Domain-Specific
- Moreno, C., Wykes, T., Galderisi, S., Nordentoft, M., Crossley, N., Jones, N., ..., & Chen, E. Y. (2020). How mental health care should change as a consequence of the COVID-19 pandemic. *The Lancet. Psychiatry*, 7(9),

- 813–824.
- Seidman, E., Allen, L., Aber, J. L., Mitchell, C., Feinman, J., Yoshikawa, H., ... & Roper, G. C. (1995). Development and validation of adolescent-perceived microsystem scales: Social support, daily hassles, and, involvement. *American Journal of Community Psychology*, 23(3), 355-388.
- Serafini, G., Parmigiani, B., Amerio, A., Aguglia, A., Sher, L., & Amore, M. (2020). *The psychological impact of COVID-19 on the mental health in the general population.* 529–535. <https://doi.org/10.1093/qjmed/hcaa201>
- Wang, G., Zhang, Y., Zhao, J., Zhang, J., & Jiang, F. (2020). Mitigate the effects of home confinement on children during the COVID-19 outbreak. *Lancet (London, England)*, 395(10228), 945–947. <https://doi.org/10.1056/NEJMc2001737>.
- Zhou, S.-J., Zhang, L.-G., Wang, L. L., Guo, Z.-C., Wang, J.-Q., Chen, J.-C., Liu, M., Chen, X., & Chen, J.-X. (2020). Prevalence and socio - demographic correlates of psychological health problems in Chinese adolescents during the outbreak of COVID - 19. *European Child & Adolescent Psychiatry*. <https://doi.org/10.1007/s00787-020-01541-4>