

Hubungan Kecemasan dengan Kecenderungan Psikosomatis Remaja Pada Pandemi Covid 19 Di Kota Palembang

Delia Yusfarani

Fakultas Sains dan Teknologi Universitas Islam Negeri Raden Fatah Palembang

Correspondence email: delia.yusfarani14@gmail.com

Abstrak. Psikosomatis akan menyerang individu yang merespon keadaan lingkungan dengan kecemasan yang berlebihan. COVID-19 merupakan penyakit menular yang datang tiba-tiba sehingga membuat masyarakat tidak siap menghadapinya baik secara fisik ataupun psikis, diantara kondisi psikologis yang dialami oleh masyarakat adalah rasa *anxiety*. Anxiety ini juga dialami oleh para remaja karena usia remaja dapat dikatakan usia yang masih labil dalam menghadapi kondisi-kondisi yang tidak terduga. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan kecemasan dengan kecenderungan psikosomatis pada remaja di masa pandemik COVID-19 di Kota Palembang. Metode yang digunakan adalah kuantitatif deskriptif dengan jumlah responden sebanyak 245 remaja dengan menggunakan teknik *Purposive Random Sampling*. Pengumpulan data menggunakan *Instrument Depression Anxiety Stress Scales* (DASS 42) yang disebarluaskan secara online. Analisis bivariat dilakukan menggunakan *chi-square* dan analisis deskriptif menggunakan program *Statistical Product and Service Solutions* (SPSS). Hasil penelitian diketahui remaja kelompok umur 15 – 19 tahun sebanyak 50,20% lebih banyak dibandingkan kelompok umur 20 – 24 tahun sebanyak 49,80%, berjenis kelamin perempuan sebanyak 51,43% lebih banyak dibandingkan laki-laki sebanyak 33,87%, remaja tidak pernah cemas sebanyak 124 (50,61%) lebih banyak dibandingkan dengan remaja cemas kadang – kadang sebanyak 84 (34,29%), sering cemas sebanyak 29 (11,84%), dan sangat sering cemas sebanyak 8 (3,26%), kecenderungan Psikosomatis sebanyak 142 (57,96%) lebih banyak dibandingkan tidak kecenderungan Psikosomatis sebanyak 103 (42,04%), dan ada hubungan yang bermakna antara kecemasan dengan kecenderungan psikosomatis (*p value* 0,036) pada remaja di masa pandemik COVID-19 di Kota Palembang tahun 2020.

Kata Kunci: Remaja; Kecemasan; Psikosomatis; Pandemi Covid-19

Abstract. Psychosomatic will attack individuals who respond to environmental conditions with excessive anxiety. COVID-19 is an infectious disease that comes suddenly so that people are not ready to face it both physically and psychologically, among the psychological conditions experienced by the community is a sense of anxiety. This anxiety is also experienced by teenagers because adolescence can be said to be an unstable age in the face of unexpected conditions. This study aims to determine the relationship between anxiety and psychosomatic tendencies in adolescents during the COVID-19 pandemic in Palembang City. The method used is descriptive quantitative with a total of 245 teenagers as respondents using a purposive random sampling technique. Data collection used the *Instrument Depression Anxiety Stress Scales* (DASS 42) which were distributed online. Bivariate analysis was performed using *chi-square* and descriptive analysis using the *Statistical Product and Service Solutions* (SPSS) program. The results showed that there were 50.20% more adolescents in the age group 15-19 years old than the 20-24 years age group as much as 49.80%, 51.43% more than boys as much as 33.87%, adolescents are never anxious as much as 124 (50.61%) more than adolescents anxious sometimes as much as 84 (34.29%), often anxious as much as 29 (11.84%), and very often anxious as much as 8 (3.26%), 142 (57.96%) more psychosomatic tendencies than 103 (42.04%) psychosomatic tendencies, and there is a significant relationship between anxiety and psychosomatic tendencies (*p-value* 0.036) in adolescents during the COVID pandemic. -19 in Palembang City in 2020.

Keywords: Adolescents; Anxiety; Psychosomatic; Covid-19 Pandemic

PENDAHULUAN

Pada saat ini dunia sedang dilanda pandemik yang cukup mengkhawatirkan, yaitu COVID-19 dan hampir semua negara yang ada di dunia mengalami pandemik COVID-19 tidak terkecuali Indonesia (Widiyani, 2020). COVID-19 merupakan penyakit menular yang disebabkan oleh sindrom pernapasan akut corona virus 2 (*severe acute respiratory syndrome coronavirus 2* atau SARS-CoV-2) (Setiawan, 2020).

Kondisi yang datang tiba-tiba ini membuat masyarakat tidak siap menghadapinya baik secara fisik ataupun psikis (Sabir & Phil, 2016). Diantara kondisi psikologis yang dialami oleh masyarakat adalah rasa *anxiety* apabila tertular (Fitria, 2020), Menurut *American*

Psychological Association (APA), kecemasan merupakan keadaan emosi yang muncul saat individu sedang stress, dan ditandai oleh perasaan tegang, pikiran yang membuat individu merasa khawatir dan disertai respon fisik (jantung berdetak kencang, naiknya tekanan darah, dan lain sebagainya (Okazaki, 1997 dalam Beaudreau & O'Hara, 2009). Pendapat Kartono dalam Annisa & Ildil (2016) bahwa *anxiety* adalah bentuk ketidakberanian ditambah kerisauan terhadap hal-hal yang tidak. Anxiety ini juga dialami oleh para remaja (Gozali et al, 2018), karena usia remaja dapat dikatakan usia yang masih labil dalam menghadapi kondisi-kondisi yang tidak terduga (Tjukup et al, 2020). Kondisi emosi remaja akan mudah terguncang seperti, *anxiety* yang

berlebihan, ketakutan akan tertular virus ini dan sebagainya (Dani dan Mediantara, 2020).

Wika dan Yusuf (2017) menyebutkan psikosomatis adalah gangguan fisik yang disebabkan faktor kejiwaan dan sosial emosi yang menumpuk serta dapat menimbulkan guncangan dalam diri seseorang yang bila berkepanjangan dapat menyebabkan munculnya perasaan tertekan, cemas, kesepian dan bosan yang dapat mempengaruhi kesehatan fisiknya. Selain itu beberapa penyakit fisik juga dapat diperburuk oleh karena faktor mental seperti stress dan kecemasan.

Theory of somatic weakness menyatakan bahwa psikosomatis dapat terjadi karena organ secara biologis sudah peka/lemah. Hal tersebut memberi arti bahwa psikosomatis akan sering terjadi/banyak menyerang masyarakat Indonesia seiring dengan berkembangnya informasi dan kurangnya pengetahuan terhadap hal ini, terlebih jika individu yang mengalami memiliki organ biologis yang lemah. Kecenderungan psikosomatis akibat COVID-19 hal ini diperkuat oleh pendapat Prawiharjo (1973) yang menyebutkan salah satu jenis psikosomatis adalah *system respiratory* (psikosomatis yang sering menyerang saluran pernapasan), mengingat bahwa COVID-19 juga menyerang sistem pernapasan manusia, dengan ini jelas bahwa individu yang secara tiba-tiba mengalami sesak napas belum tentu mengalami gejala COVID, tetapi dapat diklasifikasikan pada psikosomatis sebagai respon dari ketegangan yang dialami.

Berdasar kajian tersebut, diharapkan setiap individu tetap tenang dalam menghadapi situasi tersebut, karena COVID-19 juga menyerang imun tubuh, jika seorang cemas berlebihan dan mengidap gejala psikosomatis kemudian direspon dengan panik dan berpikir negatif, bisa saja COVID-19 benar akan menyerang karena imun yang melemah.

METODE

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah kuantitatif deskriptif dengan jumlah sampel penelitian sebanyak 245 remaja dengan menggunakan teknik *Purposive Random Sampling*. Pengumpulan data menggunakan *Instrument Depression Anxiety Stress Scales* (DASS 42) yang disebarkan secara *online* kepada remaja Kota Palembang. Analisis bivariat dilakukan menggunakan *chi-square* untuk menentukan hubungan antara variabel Psikosomatis dengan variabel kecemasan remaja. Analisis data menggunakan analisis deskriptif menggunakan program *Statistical Product and Service Solutions* (SPSS) untuk menganalisis hubungan tingkat kecemasan Remaja Kota Palembang dengan kecenderungan Psikosomatis yang dialami remaja pada masa pandemik covid 19 di Kota Palembang tahun 2020.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil analisa data diketahui distribusi frekuensi karakteristik responden, distribusi frekuensi tingkat kecemasan, distribusi frekuensi Kecenderungan Psikosomatis dan hubungan kecemasan dengan Kecenderungan Psikosomatis Remaja Kota Palembang pada masa pandemi Covid 19 di Kota Palembang tahun 2020 seperti tabel-tabel dibawah ini:

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Umur dan Jenis Kelamin Remaja yang dijadikan sampel penelitian

No	Umur	Jenis Kelamin		Frekuensi	
		L	P	n	%
1.	15 - 19	41	82	123	50,20
2.	20 - 24	42	80	122	49,80
Total		83	162	245	100

Sumber: Data Primer 2020

Dari tabel.1 diatas diketahui bahwa dari 245 remaja yang menjadi responden penelitian dengan kelompok umur 15 – 19 tahun sebanyak 123 (50,20%) lebih banyak dibandingkan kelompok umur 20 – 24 tahun sebanyak 122 (49,80%), dan responden berjenis kelamin Perempuan sebanyak 162 (51,43%) lebih banyak dibandingkan responden berjenis kelamin laki-laki sebanyak 83 (33,87%).

Child Mind Institute Amerika Serikat menyebutkan, bahwa 32,9 persen dari anak-anak dan remaja di seluruh dunia mengalami gangguan kecemasan. Setengahnya dimulai sejak menginjak usia 18 tahun. Dan anak perempuan dua kali lebih mungkin untuk menghadapi gangguan kecemasan atau depresi daripada anak laki-laki.

Sebagian orang berpikir bahwa kecemasan itu sepele, namun jika tidak segera ditangani dengan baik, maka kondisi ini memengaruhi perkembangan anak, pendidikan, dan potensi untuk menjalani kehidupan yang produktif.

Gangguan kecemasan yang dapat menyerang anak di antaranya adalah depresi, kesulitan bersosialisasi, gangguan makan, dan kesulitan belajar. Banyak anak dengan gangguan kecemasan tersebut yang tidak segera ditangani sehingga dapat bertambah parah. Bagi orangtua, memang sulit untuk mendeteksi gangguan kecemasan pada anak, hal tersebut menyebabkan anak tidak mendapatkan pertolongan yang dibutuhkan ditambah lagi jika komunikasi tak berjalan dengan baik, anak mungkin masih sulit menyampaikan apa yang dirasakannya. Penting bagi orangtua untuk memahami terlebih dahulu tanda dan gejala kecemasan pada anak remaja.

Kecemasan Remaja Pada Masa Pandemi Covid 19 Kota Palembang Tahun 2020, seperti tabel 2 dibawah ini:

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Kecemasan Remaja Pada Masa Pandemi Covid 19 Kota Palembang Tahun 2020

No	Kecemasan	Frekuensi	
		n	%
1.	Tidak Pernah	124	50,61
2.	Kadang-Kadang	84	34,29
3.	Sering	29	11,84
4.	Sangat Sering	8	3,26
Total		245	100

Sumber: Data Primer 2020

Dari tabel 2 diatas, diketahui bahwa remaja tidak pernah cemas sebanyak 124 (50,61%) lebih banyak dibandingkan dengan remaja kadang – kadang cemas sebanyak 84 (34,29%), remaja sering cemas sebanyak 29 (11,84%), dan remaja sangat sering cemas sebanyak 8 (3,26%) dari 245 remaja yang menjadi responden penelitian ini.

World Health Organisation (WHO, 2020) menyebutkan, anak remaja saat ini lebih rentan terkena gangguan kecemasan (*anxiety disorder*). Masa remaja merupakan waktu di mana banyak perubahan dan penyesuaian terjadi baik secara psikologis maupun emosional. Kondisi emosi remaja akan mudah terguncang seperti, anxiety yang berlebihan, ketakutan akan tertular virus ini dan sebagainya (Dani dan Mediantara, 2020). Kondisi anxiety yang dialami remaja pada masa pandemic ini tentu tidak bisa dibiarkan begitu saja (Harirah dan Rizaldi, 2020). Untuk mengatasi anxiety pada remaja ini peran orangtua sangat dibutuhkan (Fuad dan Budiyo, 2012), diantaranya selalu mendampingi, memotivasi, memberikan pengetahuan tentang COVID-19.

Kecenderungan psikosomatis pada remaja di Masa Pandemi Covid 19 Kota Palembang Tahun 2020, seperti tabel.3 dibawah ini:

Tabel 3. Distribusi Frekuensi Kecenderungan Psikosomatis Pada Remaja di Masa Pandemi Covid 19 Kota Palembang Tahun 2020

No	Kecenderungan Psikosomatis	Jenis Kelamin		Frekuensi	
		L	P	n	%
1.	Ya	42	98	142	57,96
2.	Tidak	41	64	103	42,04
Total		83	162	245	100

Sumber: Data Primer 2020

Dari tabel.3 diatas diketahui bahwa dari 245 remaja yang menjadi responden penelitian dengan remaja yang Kecenderungan Psikosomatis sebanyak 142 (57,96%) lebih banyak dibandingkan tidak kecenderungan Psikosomatis sebanyak 103 (42,04%), dan remaja berjenis kelamin perempuan sebanyak 98 (69,01%) lebih banyak dari pada remaja berjenis kelamin laki-laki 42 (29,58%) yang kecenderungan Psikosomatis.

Theory of somatic weakness menyatakan bahwa psikosomatis dapat terjadi karena organ secara biologis

sudah peka/lemah. Hal tersebut memberi arti bahwa psikosomatis akan sering terjadi atau banyak menyerang masyarakat Indonesia seiring dengan berkembangnya informasi dan kurangnya pengetahuan, terlebih jika individu yang mengalami memiliki organ biologis yang lemah. Kecenderungan psikosomatis akibat COVID-19 juga dapat diperkuat oleh pendapat Prawiharjo (1973) yang menyebutkan salah satu jenis psikosomatis adalah *system respiratory* (psikosomatis yang sering menyerang saluran pernapasan), mengingat bahwa COVID-19 juga menyerang sistem pernapasan manusia, dengan ini jelas bahwa individu yang secara tiba-tiba mengalami sesak napas belum tentu mengalami gejala COVID-19, tetapi dapat diklasifikasikan pada psikosomatis sebagai respon dari ketegangan yang dialami. Berdasar hal tersebut, diharapkan setiap individu tetap tenang dalam menghadapi situasi tersebut, karena COVID-19 juga menyerang imun tubuh, jika seorang cemas berlebihan dan mengidap gejala psikosomatis kemudian direspon dengan panik dan semakin berpikiran negatif, bisa saja COVID-19 benar akan menyerangnya karena imunnya yang melemah. Kecemasan dapat direduksi dengan perilaku yang positif seperti selalu mencuci tangan, menggunakan masker, dan akan lebih baik jika melakukan *social distancing* untuk sementara waktu hingga wabah tersebut mereda.

Mereduksi ketegangan dapat juga dilakukan dengan olahraga, serta meditasi dalam bentuk resignasi atau penyerahan diri sepenuhnya kepada Tuhan sehingga dapat menenangkan afeksi serta kognisi.

Hubungan kecemasan remaja dengan kecenderungan psikosomatis pada masa pandemic Covid-19 Kota Palembang tahun 2020, seperti tabel.4 dibawah ini:

Tabel 4. Hubungan Kecemasan Remaja dengan Kecenderungan Psikosomatis Remaja Pada Pandemi Covid 19 Kota Palembang Tahun 2020

Revisi Pelaksanaan Tahun 2020							
Kecemasan	Kecenderungan Psikosomatis				Total		P
	Ya		Tidak				
	n	%	n	%	n	%	
Tidak Pernah	24	9,8	25	10,2	49	20	0,036
Kadang-Kadang	89	36,4	69	28,2	158	64,6	
Sering	21	8,7	11	4,3	32	13	
Sangat Sering	3	1,4	3	1,4	6	2,5	

Sumber: Data Primer 2020

Dari tabel 4 diatas, diketahui remaja yang tidak pernah cemas dan kecenderungan psikosomatis sebanyak 24 (9,8%), remaja yang kadang-kadang cemas dan kecenderungan psikosomatis sebanyak 89 (36,4%), remaja yang sering cemas dan kecenderungan psikosomatis sebanyak 21 (8,7%), dan remaja sangat sering cemas dan kecenderungan psikosomatis sebanyak 3 (1,4%).

Sebagian besar remaja yang kadang-kadang cemas lebih kecenderungan psikosomatis hal ini disebabkan oleh

faktor kekhawatiran terhadap pandemic covid 19 dan kurangnya pengetahuan remaja serta kurangnya kesadaran masyarakat, masyarakat masih belum sadar terhadap apa yang harus dilakukan dan tidak dilakukan untuk pencegahan Corona virus ini.

Terdapat beberapa aturan serta anjuran dari pemerintah untuk mengurangi serta mencegah terjadinya penularan virus corona ini.

Pemerintah Indonesia melalui kementerian kesehatan Republik Indonesia tahun 2020 dan World Health Organization (WHO) menganjurkan masyarakat untuk menjaga jarak aman dengan orang lain dengan *physical distancing*. Pada saat *physical distancing* masyarakat dianjurkan untuk tidak bepergian ke tempat ramai seperti pusat perbelanjaan, restoran, pasar, pusat olahraga. Sebisanya mungkin untuk menghindari penggunaan transportasi umum lainnya yang rentan dengan keramaian. *Physical distancing* dapat dilakukan dengan beberapa cara seperti tidak keluar rumah kecuali untuk urusan penting (membeli kebutuhan pokok atau berobat ketika sakit), menyapa orang lain tidak dengan berjabat tangan, bekerja di rumah atau belajar di rumah, memanfaatkan handphone dan video call untuk tetap dapat berkomunikasi dengan kerabat atau rekan kerja, melakukan olahraga di rumah, apabila ingin berbelanja kebutuhan sehari-hari lakukan di luar jam sibuk serta menggunakan masker.

Hasil uji *chi-square* didapatkan ada hubungan yang bermakna antara kecemasan dengan kecendrungan psikosomatis pada remaja (*p value* 0,036).

SIMPULAN

Berdasarkan data dan hasil analisa data diatas dengan jumlah responden sebanyak 245 Remaja di Kota Palembang, dapat disimpulkan sebagai berikut :

1. Remaja kelompok umur 15 – 19 tahun sebanyak 50,20% lebih banyak dibandingkan kelompok umur 20 – 24 tahun sebanyak 49,80% .
2. Remaja berjenis kelamin Perempuan sebanyak 51,43% lebih banyak dibandingkan responden berjenis kelamin laki-laki sebanyak 33,87%.
3. Remaja tidak pernah cemas sebanyak 124 (50,61%) lebih banyak dibandingkan dengan remaja kadang – kadang cemas sebanyak 84 (34,29%), remaja sering cemas sebanyak 29 (11,84%), dan remaja sangat sering cemas sebanyak 8 (3,26%).
4. Remaja yang Kecendrungan Psikosomatis sebanyak 142 (57,96%) lebih banyak dibandingkan tidak kecendrungan Psikosomatis sebanyak 103 (42,04%).
5. Ada hubungan yang bermakna antara kecemasan dengan kecendrungan psikosomatis pada remaja (*p value* 0,036).

Psikosomatis akan menyerang individu yang merespon keadaan lingkungan dengan kecemasan yang

berlebihan. Informasi tentang COVID-19 menjadi penyebab individu terjangkit psikosomatis karena ketegangan, kecemasan, dan kepanikan yang dirasa. Untuk meminimalisir tingkat psikosomatis, individu dapat mengganti respon negatif menjadi positif seperti selalu berusaha membersihkan diri dan melakukan penyerahan diri sepenuhnya pada sang maha pencipta.

DAFTAR PUSTAKA

- Annisa, D. F., & Irdil, I. (2016). Konsep kecemasan (anxiety) pada lanjut usia (lansia). *Konselor*, 5(2), 93-99
- Beaudreau, S. A., & O'Hara, R. (2009). The association of anxiety and depressive symptoms with cognitive performance in community-dwelling older adults. *Psychology and aging*, 24(2), 507
- Dani, J. A., & Mediantara, Y. (2020). Covid-19 dan Perubahan Komunikasi Sosial. *Persepsi: Communication Journal*, 3(1), 94-102.
- Fitria, L. (2020). Cognitive Behavior Therapy Counseling Untuk Mengatasi Anxiety Dalam Masa Pandemi Covid-19. *AL-IRSYAD*, 10(1).
- Fuad, M., & Budiyo, A. (2012). Pola Kelekatan di Kalangan Santri Usia Remaja Awal (Studi Kasus di Pondok Pesantren Anwarussolihin Pamujan Teluk, Banyumas). *Personifikasi*, 3(2), 25-35.
- Gozali, M., Tjahyo, J. D. W., & Vidyarini, T. N. (2018). Anxiety Uncertainty Management (AUM) Remaja Timor Leste di Kota Malang dalam Membangun Lingkungan Pergaulan. *Jurnal e-Komunikasi*, 6(2).
- Harirah, Z., & Rizaldi, A. (2020). Merespon Nalar Kebijakan Negara dalam Menangani Pandemi Covid 19 di Indonesia. *Jurnal Ekonomi dan Kebijakan Publik Indonesia*, 7(1).
- Lubis, Wika & Yusuf (2017). "Peran Hipnoterapi dan Akupunktur pada Gangguan Psikosomatis" Universitas Sumatera Utara
- Prawiharjo, Soejono, 1973. "Klasifikasi Penyakit Jiwa dan Aspek-Aspek Pengobatannya". Yogyakarta.
- Sabir, A., & Phil, M. (2016). Gambaran Umum persepsi masyarakat terhadap bencana di Indonesia. *Jurnal Ilmu Ekonomi Dan Sosial*, 5(3), 304-326.
- Setiawan, A. R. (2020). Lembar Kegiatan Literasi Saintifik untuk Pembelajaran Jarak Jauh Topik Penyakit Corona virus 2019 (COVID-19).
- Tjukup, I. K., Putra, I. P. R. A., Yustiawan, D. G. P., & Usfunan, J. Z. (2020). Penguatan Karakter Sebagai Upaya Penanggulangan Kenakalan Remaja (Juvenile Delinquency). *KERTHA WICAKSANA: Sarana Komunikasi Dosen dan Mahasiswa*, 14(1), 29-38.
- WHO (2020). The World Health Organization declared the corona virus outbreak a Global Public Health Emergency. Retrieved from <https://www.worldometers.info/coronavirus>
- Widiyanti, R. (2020). Latar Belakang Virus Corona, Perkembangan hingga Isu Terkini. Retrieved from detik News.