

AKTIVITAS DAN KESEHATAN MENTAL REMAJA SELAMA LOCKDOWN PANDEMIC COVID-19

Riza Yulina Amry¹, Debby Yulianthi Maria², Bety Agustina Rahayu³, Sutono⁴
^{1,2,3}Program Studi S1 Keperawatan STIKES Surya Global Yogyakarta
Email: betyagustinarahayu@yahoo.co.id

ABSTRAK

Latar Belakang: Pandemi Covid-19 mengharuskan remaja menjaga jarak dengan sosialnya. Adanya jarak fisik telah menyebabkan individu memutuskan interaksi sosial secara tidak sengaja karena memiliki kecenderungan untuk menghindari percakapan untuk membatasi pertemuan. Remaja sebagai makhluk sosial yang sedang pada masa perkembangan dalam mencari jati diri akan mengalami hambatan dalam berinteraksi. Kondisi ini dapat menyebabkan konflik pada kesehatan mental remaja. **Tujuan:** Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis aktivitas dan kesehatan mental remaja selama *lockdown pandemic* Covid-19. **Metode:** Penelitian ini menggunakan rancangan kualitatif. Terdapat 15 partisipan remaja yang berumur 10-19 tahun yang ikut dalam penelitian ini. Pengambilan data menggunakan wawancara, observasi dan dokumentasi. **Hasil:** Penelitian ini menggunakan analisa tematik dengan langkah analisa dari *Milles and Hubberman*. Terdapat 4 tema yang menjadi aktivitas remaja selama lockdown pandemic Covid-19 seperti pembatasan interaksi, penggunaan handphone yang berlebih, kesulitan dalam pembelajaran daring, pembatasan kegiatan ibadah. Perubahan aktivitas yang dialami remaja ternyata memberikan dampak pada kesehatan mental pada remaja kecemasan tertular Covid-19, kebosanan atau kejenuhan hingga stress belajar. Kesimpulan: Adanya perubahan aktivitas selama lockdown pandemic Covid-19 dapat menimbulkan masalah kesehatan mental pada remaja.

Kata Kunci : Aktivitas, Kesehatan Mental, Remaja, Pandemi Covid-19

ABSTRACT

Background: Pandemic Covid-19 require the adolescence to keep the distance with the social. The presence of physical distance have led the individual to decide social interaction accidentally because it has a tendency to avoid the conversation to limit the meeting. Adolescence as social beings who are on the developments in the search for identity will experience barriers in interaction. This condition can cause a conflict on the mental health of adolescents. **Objective:** to analyze the activity and adolescence mental health during lockdown pandemic Covid-19. **Method:** This Research design using qualitative. There are 15 participants adolescents aged 10-19 years who participated in this study. Data collection using interviews, observation and documentation. This study uses the analysis of thematic with step analysis of Milles and Hubberman. **Results:** There are 4 theme into the activity of adolescents during lockdown pandemic Covid-19 such as restrictions on interactions, the use of mobile excess (game and TikTok), online learning, restrictions on the activities of worship. Change of activity experienced by the adolescence turned out to have an impact on mental health in adolescents anxiety of contracting Covid-19, boredom or burnout to stress learn. **Conclusion:** A change in activity during lockdown pandemic Covid-19 can cause mental health problems in adolescents.

Keywords : Activity; Adolescents; Mental Health; Pandemic Covid-19

Latar Belakang

Corona virus disease-19 (Covid-19) merupakan kelompok virus yang yang dapat menyebabkan penyakit pada hewan maupun manusia (World Health Organization, 2019). Setiap orang memiliki respons yang berbeda terhadap Covid-19. Sebagian besar orang yang terpapar virus ini akan mengalami gejala ringan hingga sedang, dan akan pulih tanpa perlu dirawat di rumah sakit. Kondisi parah akibat COvid-19 adalah berujung pada kematian (Yueniwati, 2021).

Delapan bulan setelah kejadian Covid-19 menunjukkan jumlah kasus positif mencapai lebih dari setengah juta orang dengan penambahan kasus positif harian antara 4.000-5.000 kasus per hari. Kementerian Kesehatan merilis total ada 502.110 orang yang dinyatakan positif Covid-19. Jumlah kasus positif terbanyak didominasi DKI Jakarta dengan 127.164 orang, disusul Jawa Timur sebanyak 58.679 kasus positif, serta Jawa Barat (48.064), dan Jawa Tengah (47.380). Kementerian Kesehatan menyatakan 16.002 meninggal dunia dan 422.386 orang sembuh (News, 2020).

Angka kejadian Covid-19 di Yogyakarta didapatkan data sebanyak 6.570 kasus baru, meninggal 227 kasus (Corona Jogja, 2021). Sedangkan data dari Bantul kasus 257 kasus meninggal, isolasi 863 kasus dan 8004 sembuh (Admnc19, 2021). Covid-19 memberikan dampak psikologi dan kesehatan mental pada seluruh orang terutama kepada kelompok rentan. Remaja merupakan salah

satu kelompok rentan yang sangat perlu mendapatkan perhatian (UNFPA, 2007). Adanya wabah Covid-19 mengharuskan setiap orang untuk melakukan pembatasan social. Upaya pembatasan social dilakukan baik di Indonesia maupun Negara lain. Pencegahan penyebaran Covid-19 salah satunya langkah yang dilakukan adalah dengan menutup sekolah, kampus, perkantoran dan memberlakukan belajar dan bekerja dari rumah.

Manusia adalah makhluk social yang membutuhkan interaksi dengan orang lain. Seseorang berinteraksi dengan tujuan menceritakan masalahnya, sekedar bergurau bahkan meminta solusi dari masalah yang dihadapi (Young, 2008). Sedangkan kondisi yang ada saat ini adalah diwajibkan untuk tidak berkerumun dan jaga jarak fisik. Faktor pembatasan kontak dengan orang lain ini dapat mempengaruhi kesehatan mental terutama pada remaja.

Masa remaja disebut pula sebagai masa penghubung atau masa peralihan antara masa kanak-kanak dengan masa dewasa (Diananda, 2018). Pada periode ini terjadi perubahan-perubahan besar dan esensial mengenai kematangan fungsi seksual, fungsi rohaniah dan jasmaniah. Remaja didefinisikan sebagai individu dalam kelompok usia 10-19 tahun. Usia remaja merupakan kelompok usia yang rentan untuk mengalami gangguan kesehatan mental negatif karena mereka sangat sensitif terhadap perkembangan psikologis dan sosial (World Health Organization (WHO), 2014).

Pandemic Covid-19 mengharuskan remaja menjaga jarak. Adanya jarak fisik telah menyebabkan individu memutuskan interaksi sosial secara tidak sengaja karena individu memiliki kecenderungan untuk menghindari percakapan untuk membatasi pertemuan. Usia remaja memiliki interaksi yang lebih tinggi dengan teman sebaya dan dunia sosial dibandingkan dengan keluarga (Setiawati, 2010). Adanya Covid-19 menjadi pemisah hubungan dengan teman sebaya, kondisi ini dapat dikaitkan dengan penyebab gangguan kesehatan mental seperti depresi, kemarahan, ketakutan, stres, dan kecemasan.

Melihat masalah yang ada maka penelitian ini bertujuan untuk menganalisis aktivitas dan kesehatan mental remaja selama lockdown pandemic Covid-19.

Metode

Penelitian ini merupakan penelitian kualitatif dengan pendekatan sequential explanatory dengan 15 partisipan remaja yang tinggal di wilayah Padukuhan Pungkuran Pleret Bantul. Dimana lokasi ini adalah salah satu lokasi yang terdampak dengan adanya aturan lockdown karena ada warga yang tertular Covid-19. Partisipan didapatkan dengan cara acak. Partisipan didapatkan hingga dirasa jawaban sudah terjawab atau sampai memenuhi kejenuhan jawaban. Penelitian ini dilakukan dari bulan Desember 2020 sampai Maret 2021. Partisipan merupakan remaja berusia 10-19 tahun yang bersedia mengikuti penelitian ini dari awal

sampai akhir. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah panduan wawancara, handphone untuk merekam dan catatan.

Teknik pengumpulan data dengan cara wawancara mendalam, dan dokumentasi yang dilakukan oleh tim peneliti. Tim peneliti sebelumnya tidak pernah mengenal partisipan. Wawancara dilakukan di rumah partisipan. Wawancara dihadiri oleh partisipan, pewawancara. Seluruh proses wawancara direkam menggunakan aplikasi rekaman di handphone. Selain itu, dilakukan pencatatan untuk mendokumentasikan kejadian yang tidak dapat direkam. Penelitian ini menggunakan analisa tematik dengan langkah analisa dari *Milles and Hubberman* secara reduksi data, display data dan menyimpulkan. Proses pereduksian data, pendisplayan dan menyimpulkan dilakukan bersama atas kesepakatan tim. Penelitian ini telah dilakukan uji kelayakan etik di STIKES Surya Global Yogyakarta NO.1.23/KEPK/SG/III/2021.

Hasil

Karakteristik partisipan yang mengikuti penelitian didapatkan 15 partisipan yang bersedia mengikuti penelitian dari awal sampai akhir. Mayoritas responden berjenis kelamin perempuan dengan pendidikan terakhir yang ditempuh adalah tingkat menengah dan tidak bekerja dan berusia antara 10-19 tahun. Hasil penelitian selanjutnya adalah hasil-hasil yang ditemukan dari wawancara dengan partisipan tentang aktivitas

dan kesehatan mental remaja selama lockdown pandemic Covid-19. Berikut tema-tema yang didapatkan dari hasil penelitian. Hasil

menunjukkan aktivitas yang sering dilakukan dan dialami remaja selama lockdown pandemic Covid-19.



Diagram 1. Aktivitas Remaja Selama Pandemi Covid-19

Terdapat empat aktivitas yang sering dilakukan remaja selama lockdown pandemic Covid-19. Tema didapatkan dari analisa Milles dan Huberman yang telah dilakukan. Dari keempat aktivitas yang sering dilakukan remaja menunjukkan adanya aktivitas yang mengarah pada suatu permasalahan. Berikut ini hasil analisa masing-masing aktivitas yang menimbulkan dampak pada kesehatan mental remaja selama lockdown pandemic Covid-19.

Berikut pernyataan langsung dari partisipan terkait tema pembatasan aktivitas:

“ya jadi gak pernah main, biasanya kumpul-kumpul dirumah saya atau teman” (P1)

“sekarang remaja ada yang mengawasi dan disuruh bubar kalo main dianggap berkerumun” (P2)

“kan untuk mencegah penularan jadi diminta dirumah saja” (P5)

“sudah aturan dari pemerintah jadi ada kesepakatan untuk tetap dirumah” (P8)

Berdasarkan jawaban tersebut maka diambil sub tema tidak boleh berkumpul dengan teman dan anjuran tetap dirumah. Dari sub tema tersebut disimpulkan didapatkan tema pembatasan interaksi.

Pernyataan terkait tema penggunaan HP yang berlebih adalah sebagai berikut :

“kegiatannya lebih berganti ke komunikasi pakai wa, main game gitu terus” (P3)

“sekarang ada tik tok biar gak jenuh” (P4)

“main tik tok diposting gitu, kalau komunikasi tugas atau lainnya pakai HP, jadi gak bisa lepas dari HP hee” (P11)

“sekolahnya pakai hp, tanya tugas dari hp, main game dan tik tok seringnya” (P12)

Dari pernyataan yang ada maka diambil sub tema sering main tik tok dan sering main game, sehingga diangkat tema aktivitas remaja penggunaan HP.

Pernyataan terkait tema kesulitan memahami pelajaran adalah sebagai berikut :

“sering tidak mengerjakan tugas lha sulit banget... udah belajar tapi gak bisa-bisa”(P15)

“banyak tugas tapi ya susah banget...kadang tugasnya tidak dikumpulkan, terus di share di grup siswa yang elum mengumpulkan tugas.Tidak dikerjakan karena gak paham heee”(P2)

“heee ya banyak kendala susah sinyal, seringnya susah memahami materi”(P6)

“sering mencari jawaban di google, kadang sudah ada jawabannya”(P7)

Berdasarkan pernyataan yang ada maka diambil sub tema tidak mengerjakan tugas dan tidak mengumpulkan tugas. Dari sub tema ini disimpulkan sebuah tema yaitu kesulitan memahami pelajaran.

Tema terakhir adalah pembatasan aktivitas beriadah, berikut ini adalah pernyataan terkait tema:

“sekarang sudah diliburkan acara pengajiannya, sudah 1 bulan ini”(P5)

“tidak ada pengajian lagi selama masa pandemi ini,..... belum ada rencana kapan mulainya kembali”(P9)

“terkait ibadah ada pembatasan di saat sholat harus pakai masker, sholat berjarak dan gak ada pengajian”(P13)

“Sholatnya berjarak, dan yang perempuan diminta sholat dirumah dahulu”(P15)

Pembahasan

Pembatasan Interaksi

Interaksi merupakan kegiatan saling berhubungan atau bereaksi yang terjadi pada dua orang individu atau lebih. Sedangkan

sosial adalah terkait dengan masyarakat (Turner, 2015). Adanya pembatasan interaksi social dirasakan oleh semua partisipan.

Pembatasan interaksi social ini merupakan anjuran dari pemerintah yang sering disebut dengan *social distancing*(Kementerian Kesehatan RI & Germas, 2020). Partisipan menyatakan takut dengan penyebaran Covid-19, sehingga mengikuti perintah untuk melakukan *social distancing*. Anjuran *social distancing* merupakan salah satu langkah pencegahan dan pengendalian infeksi virus Covid-19 dengan menganjurkan orang sehat untuk membatasi kunjungan ke tempat ramai dan kontak langsung dengan orang lain. Istilah *social distancing* telah diganti dengan *physical distancing*.

Social distancing/ physical distancing menganjurkan kepada seseorang untuk tidak berjabat tangan serta menjaga jarak setidaknya 1 meter saat berinteraksi dengan orang lain, terutama dengan orang yang sedang sakit atau berisiko tinggi menderita COVID-19. Penerapan *social distancing* yang umum dilakukan antara lain bekerja dari rumah (*work from home*), belajar di rumah secara *online* bagi siswa sekolah dan mahasiswa, menunda pertemuan atau acara yang dihadiri orang banyak, seperti konferensi, seminar, dan rapat, atau melakukannya secara *online* lewat konferensi video atau *teleconference* dan tidak mengunjungi orang yang sedang sakit, melainkan cukup melalui telepon atau *video*

call (Widyaningrum, Djayanti Putri, & Wilopo, 2020).

Ketakutan yang dirasakan para remaja menghadapi pandemic Covid-19 ini memberikan dampak kecemasan akan tertularnya penyakit dan munculnya kebosanan karena harus membatasi interaksi dengan teman sebaya. Interaksi dengan teman sebaya hanya dilakukan menggunakan media handphone.

Hal ini sejalan dengan artikel dari Norkhalifah (2020) yang menyatakan pembatasan interaksi sosial memiliki pengaruh yang besar bagi anak dalam segi perkembangan karakter dan perilaku anak dalam bersosial. Adanya pembatasan tersebut ruang lingkup seorang anak dalam bersosial menjadi sempit yang menyebabkan kurangnya interaksi anak dengan orang lain. Hal ini menyebabkan kebingungan pada perilaku anak ketika turun di lingkungan sosial nanti. Dampak negative yang dapat ditimbulkan dari pembatasan interaksi social ini bukanlah hal yang patut dimiliki karena dapat berdampak negatif pada perkembangan social anak.

Penggunaan handphone yang berlebih

Partisipan terbanyak menyatakan diseluruh waktu pasti menggunakan handphone saat beraktivitas. Penggunaan handphone remaja digunakan untuk berinteraksi dengan teman, mengikuti pembelajarn daring, game dan mencari informasi di internet. Informasi tentang Covid-19 banyak didapatkan dari televisi, media masa

maupun media social. Banyaknya informasi yang beredar ternyata membuat mayoritas remaja yang menjadi partisipan memikirkan dan mencemaskan tentang Covid-19.

Kondisi pandemic Covid-19 yang ada ternyata membuat para remaja lebih intens dengan penggunaan handphone untuk berselancar didunia maya. Selain untuk mencari informasi mayoritas partisipan menyatakan penggunaan handphone untuk bersenang-senang yaitu game dan membuat tik-tok.

1. Sering bermain game

Delapan partisipan mengatakan setiap hari bermain game dengan kelompok pemain game yang terkoneksi dalam internet. Permasalahan yang muncul ketika bermain bersama ini adalah harus *top up* diartikan mengisi ulang pulsa atau kuota untuk mendapatkan kekuatan yang lebih, namun kondisi yang ada selama pandemic ini uang saku mereka berkurang sehingga kesulitan untuk *top up*. P3 menyatakan bekerja untuk mengisi waktu luangnya dan juga untuk *top up* agar bisa bermain bersama dalam game tersebut.

Kondisi ini sejalan dengan Nicola et al., (2020) yang menuliskan bahwa pandemi Covid-19 berdampak banyak hal seperti masalah pada sektor ekonomi, pendidikan dan juga kematian global. Permasalahan dalam bidang pendidikan terkait akses informasi teknologi dan media dimana terdapat kesenjangan pada suatu populasi yang memiliki pendapatan tinggi

dapat memenuhi akses teknologi dan mengikuti pendidikan secara digital.

2. Sering membuat TikTok

TikTok merupakan salah satu aplikasi yang sedang viral dan telah menjamur dikalangan remaja. TikTok ini adalah aplikasi untuk membuat video pendek yang berdurasi 15 sampai 60 detik yang mempunyai musik, fitur dan lainnya (Massie, 2020). Hampir seluruh anak terutama perempuan mengenal dan menggunakan aplikasi TikTok.

Sembilan partisipan perempuan menyatakan memiliki aplikasi TikTok dan pernah bergoyang mengikuti gerakan pada TikTok. Hasil observasi nampak partisipan sesekali melakukan gerakan tangan yang menari seperti bermain TikTok. Empat diantara mereka bermain TikTok untuk hiburan, mengikuti trend yang ada dan karena suka.

Setiap aplikasi memberikan dampak positif dan negatif bagi penggunanya. Penggunaan aplikasi TikTok ternyata dapat memberikan dampak negative juga bagi penggunanya. Dalam aplikasi TikTok banyak konten kreator yang membuat konten untuk usia 18 tahun ke atas sedangkan aplikasi TikTok dapat diakses oleh seluruh kelompok umur. Dampak negative lain adalah anak-anak dan remaja menjadi ketagihan atau kecanduan bermain gadget, hingga lupa waktu belajar, jarang membantu orang tua di rumah, menjadi pribadi yang lebih tertutup, dan jarang

bersosialisasi karena bermain gadget terus (Wardani, 2020).

Aplikasi tiktok ternyata juga bisa menyebabkan syndrom TikTok. Hal ini bisa membahayakan mereka sendiri. Syndrom TikTok ini bisa membuat mereka menggerakkan badan sendiri tanpa menyadarinya atau bukan keinginan mereka sendiri hanya saja itu karena lagunya terngiang-ngiang dikepala mereka (Sabir, Nasim, Majid, Sadad, & Sabir, 2020).

Pembelajaran Daring

Salah satu penerapan *social distancing* menurut Sulata & Hakim (2020) yang dilakukan remaja adalah belajar di rumah secara *online* bagi siswa sekolah. Sebagian besar partisipan mengatakan stress menghadapi pembelajaran daring. Pembelajaran daring dipilih sebagai solusi dalam kegiatan belajar mengajar konvensional yang tidak dapat diterapkan akibat pembatasan social. Partisipan mengatakan penyebab stress yaitu kesulitan memahami materi, banyaknya tugas dan sering mengeluh pusing.

Hampir seluruh partisipan mengatakan hanya mendapatkan tugas untuk pembelajaran yang mana materi sudah ada dibuku. Delapan partisipan mengatakan jika tidak memahami materi, partisipan tidak pernah bertanya. Jawaban dari tugas didapatkan dari mencari di internet.

Kejenuhan dengan tugas sekolah juga dirasakan seluruh partisipan. Enam partisipan

mengatakan pernah tidak mengumpulkan tugas karena bosan dan tidak bisa. Hal ini sejalan dengan penelitian dari Sulata & Hakim (2020) yang menyatakan pembelajaran daring membutuhkan penyesuaian sehingga menjadi kendala bagi pembelajar. Kendala yang dirasakan selama pembelajaran daring meliputi paket kuota data dan sinyal yang minim ditambah dengan teknis yang memberatkan yaitu adanya penugasan yang banyak dengan deadline pengerjaan yang pendek.

Permasalahan kesulitan belajar juga diulas dalam penelitian Wulandari, Kholida, Kholisah, & Octaviani (2020) yang menyatakan selama memberikan bimbingan belajar, siswa selalu meminta untuk dibantu mengerjakan tugas. Dengan adanya hal tersebut maka pendampingan dalam belajar, hingga materi dapat terserap secara optimal sangat dibutuhkan. Hal tersebut membutuhkan peran serta orang tua untuk harus lebih ekstra dalam memerhatikan belajar siswa saat pembelajaran melalui daring.

Pembatasan Kegiatan Ibadah

Seluruh partisipan tergabung dalam kelompok remaja Masjid yang salah satu kegiatannya adalah kelompok remaja takmir masjid. Adanya pandemic Covid-19 ini menghentikan kegiatan belajar agama bersama di Masjid. Kegiatan pengajian remaja belum berjalan sejak diumumkan lockdown tahun 2020 dan belum pernah ada pengganti kegiatannya menggunakan media online.

Delapan partisipan mengatakan kehilangan moment belajar dan mengaji bersama.

Berdasarkan aktivitas yang dilakukan remaja dan dianggap menimbulkan masalah selama masa lockdown pandemic Covid-19 ditemukan beberapa masalah kesehatan mental remaja antara lain kecemasan tertular Covid-19, kebosanan di rumah, kecemasan kesulitan memahami materi, kejenuhan dengan tugas sekolah, kehilangan moment mengaji bersama.

Kesimpulan

Aktivitas yang dilakukan remaja selama lockdown pandemic Covid-19 seperti pembatasan interaksi, penggunaan handphone yang berlebih, pembelajaran daring, pembatasan kegiatan ibadah ternyata memberikan dampak pada aktivitas keseharian partisipan. kesehatan mental pada remaja. Masalah kesehatan mental yang muncul antara lain adanya kecemasan tertular Covid-19, kebosanan atau kejenuhan hingga stress belajar terjadi di masa lockdown pandemic Covid-19.

Daftar Pustaka

- Adminc19. (2021). Update Data Sebaran Kasus Covid-19 Tanggal 18 Maret 2020. Retrieved March 20, 2021, from corona.bantulkab.go.id
- Corona Jogja. (2021). Penyakit coronavirus (COVID-19). Retrieved March 20, 2021, from <https://corona.jogjapro.go.id/>
- Diananda, A. (2018). Psikologi Remaja dan Permasalahannya. *ISTIGHNA*, 1(1), 116–133.
- Kementerian Kesehatan RI, & Germas. (2020).

Apa Yang Harus Dilakukan Masyarakat Untu Cegah Penularan Covid-19. Indonesia.

- Massie, A. K. (2020). Kehadiran Tik Tok Di Masa Pandemi. *Fakultas Ilmu Komunikasi Unpad*. Retrieved from https://papers.ssrn.com/sol3/papers.cfm?abstract_id=3633854
- News, B. (2020). Covid-19 Indonesia mencapai setengah juta kasus positif, 25% di antaranya ada di Jakarta. Retrieved March 20, 2020, from <https://www.bbc.com/indonesia/indonesia-51850113>
- Nicola, M., Alsafi, Z., Sohrabi, C., Kerwan, A., Al-Jabir, A., Iosifidis, C., ... Agha, R. (2020). The socio-economic implications of the coronavirus pandemic (COVID-19): A review. *International Journal of Surgery*, 78(January), 185–193. <https://doi.org/10.1016/j.ijssu.2020.04.018>
- Norkhalifah, S. (2020). Pandemi Covid-19 Pada Anak Usia Dini. *Psikologi Universitas Lambung Mangkurat*, 0–3.
- Sabir, I., Nasim, I., Majid, M. B., Sadad, M., & Sabir, N. (2020). TikTok Addictions and Its Disorders among Youth of Pakistan. *Scholedge International Journal of Multidisciplinary & Allied Studies*, 07(06), 140–146. <https://doi.org/10.19085/sijmas070602>
- Setiawati, E. (2010). Interaksi sosial dengan teman sebaya pada anak homeschooling dan anak sekolah reguler. *Indigenous, Jurnal Ilmiah Berkala Psikologi*, 12(1), 6–7. Retrieved from file:///C:/Users/SONY-PC/AppData/Local/Temp/1135-3834-1-PB.pdf
- Sulata, M. A., & Hakim, A. A. (2020). Gambaran Perkuliahan Daring Mahasiswa Ilmu Keolahragaan Unesa Di Masa Pandemi Covid-19. *Jurnal Kesehatan Olahraga*, 8, 147–156.
- Turner, J. (2015). *A Theory of Social Interaction*. <https://doi.org/10.2307/2579266>
- UNFPA. (2007). *UNFPA Framework for Action on Adolescents and Youth*. Retrieved from http://www.unfpa.org/publications/framework-action-adolescents-and-youth%5Cnhttps://www.unfpa.org/sites/default/files/pub-pdf/framework_youth.pdf
- Wardani, N. (2020). Dampak Dari Kecanduan Bermain Aplikasi Tiktok. Retrieved March 20, 2021, from <https://www.ampenannews.com/2020/12/dampak-dari-kecanduan-bermain-aplikasi-tiktok.html>
- Widyaningrum, N., Djayanti Putri, Y., & Wilopo. (2020). Gambaran Penerapan Physical Distancing Sebagai Upaya Menekan Persebaran Covid-19 Di Provinsi Daerah Istimewa Yogyakarta 1. *NUSANTARA: Jurnal Ilmu Pengetahuan Sosial*, 7(2), 470–481.
- World Health Organization, -. (2019). Coronavirus Disease (Covid-19) Outbreak : Rights , Roles and Responsibilities of Health Workers , Including Key Considerations for Occupational Safety. *World Health Organization (WHO)*, (December), 1–3.
- World Health Organization (WHO). (2014). *Orientation Programme on Adolescent Health For Healthcare Providers*. Switzerland: WHO. Retrieved from https://www.who.int/maternal_child_adolescent/documents/pdfs/9241591269_op_handout.pdf
- Wulandari, C. S., Kholida, M., Kholisah, & Octaviani. (2020). Efektivitas Kegiatan Bimbingan Belajar dalam Membantu Siswa Memahami Materi Pembelajaran Daring dari Sekolah. *Universitas Negeri Semarang*. Retrieved from <https://kkn.unnes.ac.id/lapkknunnes/320>

04_3315162022_6_Desa
_20200917_224312.pdf

Young, S. N. (2008). The neurobiology of human social behaviour: An important but neglected topic. *Journal of Psychiatry*

and Neuroscience, 33(5), 391–392.

Yueniwati, Y. (2021). *The Covidpedia Opini Refleksi Review Praktik Baik*. (N. Susanti, Riskiyah, & Z. S. Ulhaq, Eds.). Malang: Media Nusa Creative.