

Gambaran *Lifestyle Behavior*, Strategi Koping dan *Subjective Well-being* Remaja selama Pandemi COVID-19

Rahma Hidayati¹, Asniar^{2*}, Rachmalia²

¹Program Studi Ilmu Keperawatan, Fakultas Keperawatan, Universitas Syiah Kuala, Banda Aceh, Indonesia

²Departemen Keperawatan Komunitas, Fakultas Keperawatan, Universitas Syiah Kuala, Banda Aceh, Indonesia

Email korespondensi: asniar@unsyiah.ac.id

Abstract

Adaptation to new situations caused by the COVID-19 pandemic limits adolescents' space in performing daily routines and their subjective well-being relates to lifestyle behavior and coping strategies so it is important to assess in defining appropriate nursing interventions for adolescents. There was limited study related lifestyle behavior, coping strategy and subjective well-being of adolescences particularly in Banda Aceh. This study aimed to describe lifestyle behavior, coping strategies, and subjective well-being during the COVID-19 pandemic in Banda Aceh City. This research design was descriptive exploratory with a cross-sectional approach, involving 168 teenagers selected by snowball sampling with the criteria of teenagers living in Banda Aceh City, 12-18 year-old and having a smartphone. Data was collected using a self-report questionnaire via a google form and analyzed using univariate analysis. The study findings show that most of the adolescents tried to obey the regulations during the COVID-19 pandemic (63.1%); few of the respondents planned their daily routines (19.0%); and carry out regular physical activity (21.4%). Adolescents often shared their feelings (31.5%) and reviewed their relationships with their families (38.7-42.3%). In terms of social and school interactions, adolescents maintained contact with their friends and teachers (35.1-43.5%). The adolescents carried school obligations at home (49.4%), and this period did not affect their educational path (50.0%). In addition, most adolescents reported slight changes in subjective well-being (41.1%) and mild anxiety (38.1%). Based on the research results, intervention and attention needed to improve lifestyle behavior, coping strategies, and subjective well-being in adolescents. Therefore, nurses should collaborate with various parties in implementing health promotion programs for adolescents during the COVID-19 pandemic.

Keywords: *Adolescent health; anxiety; Health Belief Model; physical activity*

Abstrak

Adaptasi terhadap situasi baru, yang diakibatkan oleh pandemi COVID-19 membatasi ruang gerak dan *subjective well-being* remaja yang berhubungan dengan *lifestyle behavior* dan strategi koping sehingga penting untuk dikaji agar dapat dilakukan intervensi keperawatan yang sesuai bagi remaja. Penelitian terkait tingkat *lifestyle behavior*, strategi koping, dan *subjective well-being* pada remaja, khususnya di Kota Banda Aceh masih sangat terbatas. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui gambaran *lifestyle behavior*, strategi koping dan *subjective well-being* remaja di Kota Banda Aceh selama pandemi COVID-19.

DOI: 10.14710/hnhs.6.2.2023.61-75

Received: 18 September 2021; Revised: 5 December 2022; Accepted: 15 April 2023; Online: 8 January 2023

Desain penelitian ini deskriptif eksploratif dengan pendekatan *cross-sectional study*. Sampel yang digunakan sebanyak 168 remaja dipilih secara *snowball sampling* dengan kriteria remaja yang tinggal di Kota Banda Aceh, usia 12-18 tahun dan memiliki *smartphone*. Pengumpulan data dilakukan dengan kuesioner *self-report* melalui *google form* dan dianalisa menggunakan analisis univariat. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa sebagian besar remaja berusaha untuk menaati peraturan selama masa pandemi COVID-19 (63,1%), sedikit diantara remaja yang merencanakan rutinitas hariannya (19,0%), dan melakukan aktivitas fisik secara rutin (21,4%). Remaja cukup sering berbagi perasaan (31,5%) dan meninjau kembali hubungan dengan keluarga (38,7-42,3%). Dalam hal keterlibatan sosial dan sekolah, remaja cukup menjaga kontak dengan teman, dan guru (35,1-43,5%). Remaja dapat cukup memelihara kewajiban sekolah saat di rumah (49,4%), dan jalur pendidikan remaja tidak terpengaruh selama periode ini (50,0%). Selain itu, umumnya remaja melaporkan adanya sedikit perubahan kesejahteraan subjektif (41,1%) dan sedikit kecemasan (38,1%). Berdasarkan hasil penelitian diperlukan adanya intervensi untuk meningkatkan *lifestyle behavior*, strategi koping, dan *subjective well-being* yang baik pada remaja. Oleh karena itu, diharapkan perawat dapat berkolaborasi dengan berbagai pihak dalam mengimplementasikan program promosi kesehatan bagi remaja selama pandemi COVID-19.

Kata kunci: Aktivitas fisik; *Health Belief Model*; kecemasan; kesehatan remaja

PENDAHULUAN

Severe Acute Respiratory Syndrome Coronavirus 2 (SARS CoV-2) atau yang dikenal dengan istilah *corona virus disease* dinyatakan sebagai suatu pandemi oleh *World Health Organization* (WHO) pada 11 Maret 2020 karena tingginya tingkat infeksi virus yang menyebabkan banyak kematian di seluruh penjuru dunia dan masih berkembang hingga sekarang (WHO, 2020). Tercatat sampai tanggal 19 Agustus 2021 ada 209.201.939 kasus di seluruh dunia dengan jumlah kematian sebanyak 4.390.467 yang tersebar di 223 negara di dunia, tanpa terkecuali Indonesia (WHO, 2021).

Corona virus disease (COVID-19) dapat menyerang seluruh kalangan usia tanpa memandang latar belakang, meskipun lansia lebih rentan terinfeksi namun kalangan anak muda juga harus selalu waspada, (Dinas Kesehatan Aceh, 2021). Berdasarkan data yang diperoleh dari Satuan Tugas Penanganan COVID-19 (2021) bahwa ada sebanyak 28,02% usia 7-12 tahun terkonfirmasi positif COVID-19, 19,92% usia 13-15 tahun dan 25,23% dijumpai pada usia 16-18 tahun, dan berdasarkan angka persentase kematian tertinggi yaitu kelompok usia 0-2 tahun dengan 0,81% dan disusul kelompok usia 16-18 tahun 0,22%. Hal ini berarti usia remaja tidak tertutup kemungkinan terpapar virus COVID-19 bahkan bisa menjadi *silent carrier*.

Salah satu masalah yang krusial dalam menghadapi pandemi COVID-19 pada remaja adalah terhambatnya kegiatan sehari-hari. Hal ini disebabkan karena perlunya isolasi sosial yang diharapkan dapat memutus mata rantai penyebaran COVID-19 (Roso-Ruiz et al., 2020). Bates et al. (2020) menyatakan bahwa pandemi COVID-19 menyebabkan hambatan pada remaja untuk berperilaku sehat selama 24 jam. Pandemi COVID-19 juga telah mengubah kehidupan sehari-hari remaja yang berpengaruh pada kesehatan baik secara fisik maupun mental (Kang et al., 2021).

Kondisi tersebut memerlukan adaptasi yang baik agar tidak mempengaruhi kesejahteraan subjektif (*subjective well-being*) remaja (Puteri, 2020). *Subjective well-being* bagi remaja merupakan aspek yang esensial karena berhubungan erat dengan penilaian diri yang baik dan pengetahuan tentang kondisi kesehatan seseorang. *Subjective well-being* dapat didukung oleh kesehatan fisik yang baik. *Lifestyle behavior* dan strategi koping yang adaptif juga dapat meningkatkan *subjective well-being* pada remaja. *Subjective well-being* yang baik

akan membuat remaja mampu mengontrol emosi serta menghadapi berbagai peristiwa yang terjadi dengan lebih baik (Katja et al., 2002).

Melihat pentingnya *subjective well-being*, serta kontribusi *lifestyle behavior* dan strategi koping untuk meningkatkan *subjective well-being* remaja, maka diperlukan intervensi yang tepat untuk meningkatkan aspek-aspek esensial tersebut selama masa pandemi COVID-19. Untuk dapat mendesain intervensi yang tepat, perlu ditentukan terlebih dahulu tingkat *lifestyle behavior*, strategi koping, dan *subjective well-being* pada remaja yang terdampak COVID-19. Namun demikian, belum banyak bukti terkait yang menguraikan tingkat *lifestyle behavior*, strategi koping, dan *subjective well-being* pada remaja, khususnya di Kota Banda Aceh. Oleh karena itu, penelitian ini akan difokuskan untuk menentukan tingkat *lifestyle behavior*, strategi koping, dan *subjective well-being* pada remaja yang terdampak COVID-19 di Kota Banda Aceh.

METODE

Penelitian ini berdesain deskriptif eksploratif dengan pendekatan *cross-sectional*. Populasi dari penelitian ini adalah remaja di Kota Banda Aceh, dengan jumlah sampel ditentukan menggunakan Tabel Cohen (1988) dengan α (*alpha/significance criterion*) = 0,05, u (*degree of freedom*) = 1, $power$ = 0,8 dan d (*effect size*) = 0,20, dan diperoleh jumlah sampel sebanyak 153. Peneliti menggunakan *effect size* 0,20 karena umumnya penelitian keperawatan menggunakan *effect size* 0,20-0,40 (Polit & Beck, 2012). Untuk meningkatkan *response rate* selama proses penelitian, maka besar sampel ditambah 10% menjadi 168 orang.

Pengambilan sampel dilakukan dengan teknik *snowball* dengan menggunakan jejaring pertemanan dari satu responden ke responden lainnya. Kuesioner yang digunakan adalah kuesioner yang dikembangkan Pigaiani et al. (2020) untuk menilai *lifestyle behavior*, strategi koping dan *subjective well-being* remaja selama pandemi COVID-19 dengan kriteria remaja yang tinggal di Kota Banda Aceh, usia 12-18 tahun dan memiliki *smart-phone*. Kuesioner tersebut telah melalui proses *back translation*, dan telah melalui uji *face validity* untuk menjamin keterbacaan kuesioner. Peneliti mendistribusikan kuesioner dalam bentuk *link Google form* yang disebar melalui nomor *Whatsapp*. Data yang dikumpulkan dari kuesioner tersebut kemudian dianalisa dengan menggunakan uji statistik univariat.

HASIL

Tabel 1 menjelaskan bahwa rata-rata usia remaja berdasarkan kategori remaja awal dengan usia 10-13 tahun sebanyak 9,0%, remaja menengah berkisar antara 14-16 tahun sebanyak 61,9%, dan remaja akhir dengan rentang usia 17-19 tahun sebanyak 29,1%. Hasil penelitian ini didominasi oleh responden berjenis kelamin perempuan sejumlah 67,9%, dan jenjang pendidikan sekolah menengah sebanyak 92,8%.

Tabel 2 menunjukkan bahwa sebagian besar responden berusaha untuk menghargai setiap peraturan yang berlaku demi kepentingan setiap orang yaitu (63,1%), sedikit diantara responden yang merencanakan rutinitas hariannya (19,0%) juga mengatur waktu dengan cara yang berbeda (14,3%). Responden tidak banyak terlibat dalam kegiatan yang berbeda daripada sebelumnya yaitu (10,7%) dan hanya sedikit diantara responden yang melakukan kegiatan fisik (21,4%) dan cukup tertarik untuk memasak makanan (31,8%). Responden yang sangat sering bermain *video game* (43,5%), sedikit membaca buku/majalah/koran (18%), bermain menggunakan papan permainan (4,8%), dan lumayan sering masuk ke kamar (48,8%).

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Data Demografi Responden di Kota Banda Aceh (n=168)

No	Data Demografi	f	%
1.	Usia (Sarwono, 2015)		
	10-13 tahun	15	9,0
	14-16 tahun	104	61,9
	17-19 tahun	49	29,1
2.	Jenis kelamin		
	Laki-laki	54	32,1
	Perempuan	114	67,9
3.	Jenjang Pendidikan (Kemendikbud, 2013)		
	Pendidikan Dasar	3	1,8
	Pendidikan Menengah	156	92,8
	Pendidikan Tinggi	9	5,4

Tabel 2. Gambaran *Lifestyle Behavior* Remaja selama Pandemi COVID-19 di Kota Banda Aceh

No.	Pertanyaan Penelitian	f	(%)
1.	Saya berusaha untuk menghargai peraturan yang ada di suatu tempat untuk kepentingan setiap orang.		
	Sangat	106	63,1
	Cukup	56	33,3
	Sedikit	5	3,0
	Tidak sama Sekali	1	0,6
2.	Saya merencanakan rutinitas harian saya.		
	Sangat sering	32	19,0
	Cukup sering	79	47,0
	Lumayan sering	51	30,4
	Tidak sama sekali	6	3,6
3.	Saya memutuskan untuk mengatur waktu saya dengan cara yang berbeda.		
	Sangat sering	24	14,3
	Cukup sering	77	45,8
	Lumayan sering	60	35,7
	Tidak sama sekali	7	4,2
4.	Saya terlibat dalam kegiatan sehari-hari yang berbeda daripada sebelumnya.		
	Sangat sering	18	10,7
	Cukup sering	62	36,9
	Lumayan sering	69	41,1
	Tidak sama sekali	19	11,3
5.	Saya melakukan kegiatan fisik.		
	Sangat sering	36	21,4
	Cukup sering	57	33,9
	Lumayan sering	70	41,7
	Tidak sama sekali	5	3,0

Tabel 2. Gambaran *Lifestyle Behavior* Remaja selama Pandemi COVID-19 di Kota Banda Aceh

(lanjutan)

No.	Pertanyaan Penelitian	f	(%)
6.	Saya tertarik untuk memasak makanan.		
	Sangat tertarik	43	25,6
	Cukup tertarik	64	38,1
	Sedikit tertarik	34	20,2
7.	Tidak sama sekali	27	16,1
	Saya bermain <i>video games</i> .		
	Sangat sering	73	43,5
	Cukup sering	52	31,0
8.	Lumayan sering	25	14,9
	Tidak sama sekali	18	10,7
	Saya membaca buku/majalah/koran.		
	Sangat sering	18	10,7
9.	Cukup sering	56	33,3
	Lumayan sering	88	52,4
	Tidak sama sekali	6	3,6
	Saya bermain menggunakan papan permainan seperti (catur, monopoli, <i>scrabble</i> dan lain-lain).		
10.	Sangat sering	8	4,8
	Cukup sering	18	10,7
	Lumayan sering	76	45,2
	Tidak sama sekali	66	39,3
	Saya selalu ingin masuk ke kamar saya.		
	Sangat sering	2	1,2
	Cukup sering	38	22,6
	Lumayan sering	82	48,8
	Tidak sama sekali	46	27,4

Tabel 3 menjelaskan bahwa selama pandemi COVID responden yang sedikit mudah berdebat dengan keluarganya (36,9%), cukup sering berbagi perasaan dengan keluarga (31,5%), cukup sering meninjau kembali hubungan dengan keluarganya (42,3%), dan lumayan sering meninjau kembali hubungan dengan saudara kandungnya (38,7%), serta cukup menjaga hubungan dengan guru di sekolah (43,5%). Dalam penelitian ini, responden yang tidak memiliki pasangan sebesar (44,0%), cukup sering menjaga hubungan dengan teman-teman menggunakan jaringan media sosial (35,1%), dan lumayan sering mendapat kenalan baru dari sosial media (44,0%).

Mayoritas responden menggambarkan hubungan yang berlangsung sekarang yaitu dengan istilah dukungan-kedekatan (48,8%), pembelajaran jarak jauh yang ditawarkan di sekolah cukup memadai (39,9%), bisa bekerja di rumah dan melakukan pekerjaan rumah dengan tenang (81,5%) dan mampu menyeimbangkan kewajiban antara waktu sekolah dengan waktu senggang (49,4%). Dalam pembelajaran jarak jauh, banyak responden yang menggunakan ponsel pintar (81,5%) dan banyak responden yang merasa bahwa situasi ini tidak akan mempengaruhi jalur pendidikan (50,0%).

Tabel 3. Gambaran Strategi Koping Remaja selama Pandemi COVID-19 di Kota Banda Aceh

No	Pertanyaan Penelitian	f	(%)
1.	Saya lebih mudah berdebat dengan keluarga saya.		
	Sangat mudah	11	6,5
	Cukup mudah	38	22,6
	Sedikit mudah	62	36,9
2.	Tidak mudah	57	33,9
	Saya berbagi perasaan dengan keluarga saya.		
	Sangat sering	44	26,2
	Cukup sering	53	31,5
3.	Lumayan sering	51	30,4
	Tidak sama sekali	20	11,9
	Saya telah meninjau kembali hubungan saya dengan orang tua saya.		
	Sangat sering	45	26,8
4.	Cukup sering	71	42,3
	Lumayan sering	48	28,6
	Tidak sama sekali	4	2,4
	Saya telah meninjau kembali hubungan saya dengan saudara kandung saya.		
5.	Sangat sering	41	24,4
	Cukup sering	49	29,2
	Lumayan sering	65	38,7
	Tidak sama sekali	7	4,2
	Saya anak tunggal	6	3,6
	Jika saya memiliki pasangan, seberapa besar saya merindukannya dan saling mendukung satu sama lain?		
6.	Sangat	42	25,0
	Cukup	25	14,9
	Sedikit	20	11,9
	Tidak sama sekali	7	4,2
	Saya tidak punya pasangan	74	44,0
	Saya menggunakan jaringan media sosial untuk menjaga hubungan dengan teman-teman saya.	58	34,5
7.	Sangat sering	59	35,1
	Cukup sering	47	28,0
	Lumayan sering	4	2,4
	Tidak sama sekali		
7.	Saya mendapatkan kenalan baru dari sosial media.		
	Sangat sering	34	20,2
	Cukup sering	48	28,6
	Lumayan sering	74	44,0
	Tidak sama sekali	12	7,1

Tabel 3. Gambaran Strategi Koping Remaja selama Pandemi COVID-19 di Kota Banda Aceh
(lanjutan)

No	Pertanyaan Penelitian	f	(%)
8.	Pilihlah pasangan kata yang sangat menggambarkan situasi yang sedang berlangsung sekarang.		
	Bermanfaat-kesempatan	43	25,6
	Dukungan-kedekatan	82	48,8
	Konflik-ketegangan	7	4,2
	Percuma-frustasi	10	6,0
	Tidak ada	26	15,5
9.	Saya menjaga hubungan dengan guru saya.		
	Sangat	61	36,3
	Cukup	73	43,5
	Sedikit	34	20,2
	Tidak sama sekali	0	0,0
10.	Bagaimana pembelajaran jarak jauh yang ditawarkan di sekolah?		
	Melelahkan	53	31,5
	Cukup memadai	67	39,9
	Tidak begitu melelahkan	32	19,0
	Buruk	7	4,2
	Tidak memadai	9	5,4
11.	Saya bisa bekerja di rumah dan mengerjakan pekerjaan rumah dengan tenang.		
	Ya	137	81,5
	Tidak	31	18,5
12.	Saya mampu menyeimbangkan kewajiban antara sekolah dan waktu senggang.		
	Sangat mampu	33	19,6
	Cukup mampu	83	49,4
	Sedikit mampu	43	25,6
	Tidak mampu	9	5,4
13.	Alat apa yang sering digunakan dalam pembelajaran jarak jauh?		
	Buku catatan	25	14,9
	Komputer	5	3,0
	Posel pintar	137	81,5
	Tablet	1	0,6
14.	Saya rasa periode ini akan mempengaruhi jalur pendidikan saya.		
	Ya, dalam arah positif	51	30,4
	Ya, dalam arah negatif	33	19,6
	Tidak, semuanya sama saja	84	50,0

Tabel 4 menunjukkan bahwa dalam situasi pandemi COVID-19 ini mayoritas responden tidak merasa sulit untuk tetap tinggal di rumah (47,6%), pengalaman ini sedikit mengubah (38,7%), dan cukup mengubah kesejahteraan hidup responden (41,1%). Situasi saat ini membuat responden sedikit cemas (38,1%), sering tidur larut malam (42,9%) dan jarang menjaga siklus tidur bangun secara seimbang (42,9).

Tabel 4. Gambaran *Subjective Well-being* Remaja selama Pandemi COVID-19 di Kota Banda Aceh

No	Pertanyaan Penelitian	f	(%)
1.	Seberapa sulit saya untuk tetap tinggal di rumah?		
	Sangat sulit	0	0,0
	Cukup sulit	35	20,8
	Sedikit sulit	53	31,5
	Tidak sulit sama sekali	80	47,6
2.	Menurut saya pengalaman ini telah mengubah saya.		
	Sangat mengubah	40	23,9
	Cukup mengubah	56	33,3
	Sedikit mengubah	65	38,7
	Tidak mengubah sama sekali	7	4,2
3.	Saya melihat perubahan yang signifikan dalam kesejahteraan hidup saya.		
	Sangat berubah	20	11,9
	Cukup berubah	69	41,1
	Sedikit berubah	68	40,5
	Tidak berubah sama sekali	11	6,5
4.	Saya merasa cemas dengan situasi yang sedang berlangsung.		
	Sangat cemas	41	24,4
	Cukup cemas	50	29,8
	Sedikit cemas	64	38,1
	Tidak cemas sama sekali	13	7,7
5.	Saya tidur larut malam		
	Selalu	16	9,5
	Sering	72	42,9
	Jarang	61	36,3
	Tidak pernah	19	11,3
6.	Saya mampu menjaga siklus tidur bangun secara seimbang.		
	Selalu	25	14,9
	Sering	63	37,5
	Jarang	72	42,9
	Tidak pernah	8	4,8

PEMBAHASAN

Gambaran *Lifestyle Behavior* Remaja selama Masa Pandemi COVID-19 di Kota Banda Aceh

Lifestyle behavior diartikan sebagai aktivitas sehari-hari yang dihasilkan dari nilai-nilai individu, orientasi, pengetahuan dan norma-norma yang terdiri dari konteks budaya, sosial dan ekonomi (Jarosz, 2018). *Lifestyle behavior* banyak digunakan terutama untuk mendorong perkembangan fisik yang sehat pada remaja dan mencegah penyakit kronis di kemudian hari. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Puspita et al. (2021) dimana sebanyak 86,3% responden selalu memakai masker dengan benar di area publik, dan 50,5% responden selalu menjaga jarak minimal 1 meter.

Hasil penelitian menemukan bahwa tingkat *lifestyle behavior* responden perempuan lebih tinggi dibandingkan laki-laki. Notoatmodjo (2010) berpendapat bahwa jenis kelamin berkaitan dengan peran kehidupan dan perilaku yang berbeda antara laki-laki dan perempuan dalam masyarakat. Kaum perempuan cenderung lebih memperhatikan kesehatannya dibandingkan dengan laki-laki. Tingkat kepatuhan laki-laki dan perempuan hampir sama, tetapi perempuan dinilai lebih patuh dari laki-laki karena perempuan cenderung lebih peduli terhadap kesehatan (Brannon & Feist, 2009). Berdasarkan data karakteristik responden penelitian, remaja yang menjadi responden pada penelitian ini berusia 12 hingga 18 tahun dan didominasi oleh responden usia remaja tengah yaitu 14 sampai 16 tahun dimana pada usia ini seseorang akan mengalami perubahan atau transisi cara berpikir menuju lebih baik dibandingkan masa kanak-kanak (Octavia, 2020).

Hasil penelitian menunjukkan bahwa sedikit diantara responden yang merencanakan rutinitas hariannya juga mengatur waktu dengan cara yang berbeda. Responden tidak banyak terlibat dalam kegiatan yang berbeda daripada sebelumnya, hanya sedikit diantara yang melakukan kegiatan fisik dan cukup tertarik untuk memasak makanan. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Xiang et al. (2020) bahwa pandemi COVID-19 membuat aktivitas remaja seperti kegiatan olahraga menjadi berkurang. Dalam penelitiannya menyebutkan bahwa terjadi penurunan aktivitas fisik yang semula 540 menit per minggu menjadi 105 menit per minggu selama masa pandemi COVID-19. Oleh karena itu, penting meningkatkan kesadaran remaja untuk menjaga kesehatan meskipun dengan cara mengedukasi remaja untuk tetap melakukan olahraga di rumah, serta makan-makanan yang bergizi.

Situasi pandemi seperti sekarang ini, responden sangat sering bermain *video game*, sedikit membaca buku/majalah/koran, bermain menggunakan papan permainan, dan lumayan sering masuk ke kamar. Penelitian lain mengatakan bahwa salah satu alasan remaja banyak bermain *video game* adalah karena saat ini ada aplikasi *game* yang dapat digunakan untuk berinteraksi dengan temannya yang sering disebut dengan istilah *mabar* (main bareng) (Agustina, 2020). Akibatnya, remaja yang kecanduan *game online* memiliki kecenderungan kurang tertarik terhadap kegiatan lain, merasa gelisah saat tidak bermain *game online*, menyebabkan penurunan prestasi akademik, interaksi sosial, dan kesehatan yang akan berpengaruh terhadap *subjective well-being* remaja (Jannah et al., 2015).

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Guessoum, et al. (2020) yang menyatakan bahwa pembatasan interaksi sosial dan kegiatan sekolah membuat remaja lebih banyak menatap layar ponsel pintar dan kurang melakukan aktivitas yang membutuhkan gerakan fisik. Rukmana et al. (2020) juga menemukan bahwa pandemi COVID-19 ini menambah peluang bagi remaja untuk tidak melakukan aktivitas fisik, karena remaja banyak menghabiskan waktu di depan gawai untuk mengakses internet, mengerjakan tugas sekolah secara daring dan melakukan aktivitas fisik ringan lainnya.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa meskipun tingkat kepatuhan remaja terhadap peraturan selama masa pandemi COVID-19 tinggi, namun *lifestyle behavior* remaja masih perlu ditingkatkan untuk memitigasi risiko masalah kesehatan. Salah satu upaya yang dapat dilakukan adalah dengan memberikan akses terhadap ruang gerak *outdoor* selama pandemi (Mitra et al, 2020). Remaja dapat melakukan aktivitas *outdoor* seperti berjalan kaki, *jogging*, bermain sepeda di taman atau lapangan terbuka dengan tetap menerapkan protokol kesehatan.

Gambaran Strategi Koping Remaja selama Masa Pandemi COVID-19 di Kota Banda Aceh

Strategi koping merupakan suatu pilihan strategi atau cara yang berupa respon tingkah laku, pemikiran dan sikap yang digunakan untuk memecahkan suatu masalah yang ada sehingga mampu beradaptasi dengan lingkungan yang penuh tekanan (Hakim & Herdiana, 2021). Strategi koping yang efektif pada masa remaja memiliki peranan yang sangat penting dimana remaja mulai menghadapi tantangan baru dan berorientasi pada tugas perkembangan yang penting (Mayordomo-Rodríguez et al., 2015).

Berdasarkan hasil penelitian didapatkan bahwa responden berjenis kelamin perempuan lebih banyak daripada dan laki-laki dan didominasi oleh responden usia remaja tengah yaitu 14 sampai 16 tahun dimana didapatkan bahwa strategi koping pada perempuan lebih tinggi sebesar. Hal ini sejalan Rahayu (2014) yang menemukan bahwa jenis kelamin laki-laki cenderung menggunakan strategi koping yang maladaptif dibandingkan dengan perempuan yang menggunakan strategi koping adaptif. Hal ini dikarenakan pada umumnya perempuan memiliki kecerdasan emosional yang lebih baik. Hal ini bertolak belakang dengan penelitian Puspita et al. (2021) yang menemukan bahwa remaja perempuan lebih sering menggunakan koping ruminatif atau lebih memusatkan perhatiannya pada gejala-gejala depresi dan kurang dominan, serta agresif dalam berinteraksi dengan kelompoknya. Selain itu, dalam penggunaan strategi koping usia remaja tengah 14-16 tahun cenderung menggunakan strategi koping yang adaptif yaitu 64,7%.

Mayoritas responden menggambarkan hubungan yang berlangsung sekarang yaitu dengan istilah dukungan-kedekatan. Ini sejalan dengan penelitian Nasrudin et al. (2020) yang menemukan bahwa selama pandemi COVID-19 remaja lebih banyak menghabiskan waktu dengan keluarga. Richter (2020) juga mengemukakan bahwa pandemi COVID-19 yang mengharuskan remaja untuk tetap tinggal dan belajar di rumah memungkinkan remaja memiliki banyak kesempatan menghabiskan waktu bersama keluarga untuk menjalin komunikasi secara transparan, supervisi dan pengawasan dari orang tua serta memperkecil kesempatan remaja untuk melakukan perilaku yang membahayakan kesehatan hal ini sesuai dengan hasil penelitian bahwa dalam pembelajaran jarak jauh selama pandemi COVID-19 banyak responden yang menggunakan ponsel pintar.

Berdasarkan analisa jawaban responden pembelajaran jarak jauh yang ditawarkan di sekolah cukup memadai, sehingga responden bisa bekerja di rumah dan melakukan pekerjaan rumah dengan tenang dan mampu menyeimbangkan kewajiban antara waktu sekolah dengan waktu senggang. Responden juga cukup menjaga hubungan dengan guru di sekolah cukup sering menjaga hubungan dengan teman-teman menggunakan jaringan media sosial, dan lumayan sering mendapat kenalan baru dari media sosial. Dalam pembelajaran jarak jauh banyak responden yang menggunakan ponsel pintar ini sejalan dengan hasil penelitian Agustina (2020) yang menjelaskan bahwa dari hasil wawancara terhadap para responden pada rentang usia 14-17 tahun, diketahui para remaja saat ini menggunakan banyak aplikasi untuk saling berkomunikasi, diantaranya Whatsapp dan Instagram. Aplikasi lain yang digunakan oleh

remaja untuk berkomunikasi selama masa pandemi adalah aplikasi *teleconference* seperti Zoom dan Google Meet.

Berdasarkan hasil penelitian, peneliti melihat bahwa remaja di Kota Banda Aceh menggunakan strategi *problem focused coping* untuk mengatasi stress selama andemi COVID-19. Hal ini sejalan dengan penelitian Hakim dan Herdiana (2021) yang mengatakan selama pandemi COVID-19 banyak siswa menggunakan strategi *problem focused coping* dimana merencanakan semua kegiatan agar lebih terorganisir sehingga perlu dilakukan berbagai intervensi yang dapat meningkatkan coping adaptif pada remaja, seperti *Strong Identity and Coping Skills (BaSICS) intervention* (Wadsworth et al., 2020), dan *stress management intervention* (Kallianta et al., 2021). Intervensi tersebut dapat meningkatkan kecerdasan emosi remaja dalam merespon berbagai peristiwa dan menghindari stress terutama selama masa pandemi COVID-19.

Gambaran *Subjective Well-being* Remaja selama Pandemi COVID-19 di Kota Banda Aceh

Hasil analisa data pada Tabel 4 menunjukkan bahwa dalam situasi pandemi COVID-19 ini mayoritas responden tidak merasa sulit untuk tetap tinggal di rumah. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Puspita et al. (2021) menyatakan bahwa responden remaja selalu menerapkan *stay at home*/di rumah saja.

Situasi saat ini membuat responden sedikit cemas, ketidakpastian tentang risiko kesehatan serta peningkatan kerugian secara finansial menyebabkan tekanan emosional pada remaja. Berdasarkan karakteristik demografi, responden dalam penelitian ini mayoritas berjenis kelamin perempuan. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Puspita et al. (2021) bahwa perempuan dengan kecemasan memiliki keparahan gejala yang lebih tinggi dibandingkan laki-laki. Perempuan lebih banyak mengalami depresi daripada laki-laki dikarenakan perempuan kurang asertif dan kurang memiliki jiwa kepemimpinan tidak seperti laki-laki.

Pandemi COVID-19 sedikit mengubah pengalaman responden, dan cukup mengubah kesejahteraan hidup responden. Responden sering tidur larut malam dan jarang menjaga siklus tidur bangun secara seimbang. Penelitian Komala (2020) mendapatkan hasil bahwa anak-anak atau remaja yang berusia 21 ke bawah cenderung mengalami tekanan paling berat dibanding kelompok usia yang lebih tua, bahkan 20-26% teridentifikasi mengalami stres akut, seperti susah tidur, gampang marah, dan tegang. Mitra et al. (2021) menemukan bahwa durasi tidur tidak memiliki hubungan statistik dengan *subjective well-being* remaja, tetapi kualitas tidur berkorelasi penting dengan *subjective well-being* remaja selama pandemi COVID-19.

Berdasarkan hasil penelitian dilihat bahwa terjadi perubahan *subjective well-being* remaja selama pandemi COVID-19. Hal ini dikarenakan terjadinya perubahan pola perilaku, dan kecemasan akan penyakit tersebut. Individu yang mengalami stress akan memiliki *subjective well-being* yang rendah. Rochma dan Hartini (2021) mengemukakan bahwa pandemi COVID-19 menimbulkan dampak negatif pada keluarga terutama remaja karena adanya tekanan yang diakibatkan dari kecemasan terhadap kesehatan keluarga, konflik antar keluarga dan kehilangan kontak verbal dengan anggota keluarga lainnya sehingga mempengaruhi *subjective well-being* remaja. Oleh karena itu, direkomendasikan agar remaja didorong untuk mendiskusikan perasaan dengan temannya. Mitra et al. (2021) menjelaskan bahwa hal tersebut penting untuk mencegah rendahnya *subjective well-being* di masa pandemi, dan memiliki kontribusi yang lebih besar dibandingkan dengan apabila remaja mendiskusikan perasaannya dengan orang dewasa yang tinggal serumah dengannya.

KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa *lifestyle behavior* remaja selama pandemi COVID-19 masih perlu ditingkatkan untuk manifestasi kesehatan jangka panjang. Hal ini dapat dilihat dari hasil penelitian yang mana remaja tidak banyak terlibat dalam kegiatan yang berbeda daripada sebelumnya dan hanya sedikit yang melakukan kegiatan fisik. Strategi koping yang dilakukan remaja cukup adaptif selama masa pandemi dilihat dari pernyataan remaja bahwa situasi saat ini menggambarkan hubungan dengan istilah dukungan-kedekatan. Terjadi perubahan *subjective well-being* remaja yaitu sebanyak remaja melaporkan cukup mengalami perubahan kesejahteraan hidup, dan menyatakan sedikit cemas.

Penelitian ini merekomendasikan pengembangan intervensi untuk meningkatkan koping adaptif sehingga kecerdasan emosi remaja juga meningkat dalam merespon berbagai peristiwa dan menghindari stress terutama selama masa pandemi COVID-19.

UCAPAN TERIMA KASIH

Terima kasih kepada Ns. Dara Febriana, S.Kep, M.Sc. dan Ns. Jufrizal, S.Kep., M.Kep. yang telah memberikan masukan yang membangun. Terima kasih juga kepada para responden yang telah membantu selama proses penelitian.

KONTRIBUSI PENULIS

Semua penulis mempunyai kontribusi dalam merancang penelitian, pengambilan data, analisis data, penulisan manuskrip, dan revisi.

KONFLIK KEPENTINGAN

Dalam artikel ini, semua penulis menyatakan tidak ada konflik kepentingan.

DAFTAR PUSTAKA

- Agustina, L. (2020). Pola komunikasi remaja generasi Z di masa pandemi COVID-19. *Voxpop*, 36-46.
- Bates, L. C., Zieff, G., Stanford, K., Moore, J. B., Kerr, Z. Y., Hanson, E. D., Gibbs, B., ... & Stoner, L. (2020). COVID-19 impact on behaviors across the 24-hour day in children and adolescents: Physical activity, sedentary behavior, and sleep. *Children*, 7(9), 138. <https://doi.org/10.3390/children7090138>
- Brannon, L., & Feist, J. (2009). *Health psychology: An introduction to behavior and health* (7th ed.). Cengage Learning
- Cohen, J. (1988). *Statistical power analysis for the behavioral sciences* (2nd ed.). Routledge.
- Dinas Kesehatan Aceh. (2021). *Virus corona tak bedakan laki-laki dan perempuan, kasus baru 18 orang di Aceh*. <https://dinkes.acehprov.go.id/news/read/2021/01/24/565/virus-corona-tak-bedakan-laki-laki-dan-perempuan-kasus-baru-18-orang-di-aceh.html>
- 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(113264), 1-6. <https://doi.org/10.1016/j.psychres.2020.113264>

- Hakim, R. E., & Herdiana, I. (2021). Pengaruh strategi koping terhadap stres akademik siswa sma pada masa pandemi COVID-19. *Buletin Riset Psikologi dan Kesehatan Mental*, 1(1), 977-984. <https://doi.org/10.20473/brpkm.v1i1.27670>
- Jannah, N., Mudjiran, M., & Nirwana, H. (2015). Hubungan kecanduan game dengan motivasi belajar siswa dan implikasinya terhadap bimbingan dan konseling. *Konselor*, 4(4), 200-7. <https://doi.org/10.24036/02015446473-0-00>
- Jarosz, E. (2018). Lifestyle behaviors or socioeconomic characteristics? Gender differences in covariates of BMI in Hungary. *Obesity Science & Practice*, 4(6), 591-599. <https://doi.org/10.1002/osp4.316>
- Kang, S., Sun, Y., Zang, X., Sun, F., Wang, B., & Zhu, W. (2021). Is physical activity associated with mental health among Chinese adolescents during isolation in COVID-19 pandemic? *Journal of Epidemiology and Global Health*, 11(1), 26-33. <https://doi.org/10.2991/jegh.k.200908.001>
- Kallianta, M.K., Katsira, X.E, Tsitsika, A.K., Vlachakis, D., Chrousos, G., Darviri, C., & Bacopoulou, F. (2021). Stress management intervention to enhance adolescent resilience: A randomized controlled trial. *EMBnet Journal*, 26, e967. <https://doi.org/10.14806/ej.26.1.967>
- Katja, R., Päivi, A. K., Marja-Terttu, T., & Pekka, L. (2002). Relationships among adolescent subjective well-being, health behavior, and school satisfaction. *Journal of School Health*, 72, 243–249. <https://doi.org/10.1111/j.1746-1561.2002.tb07337.x>
- Komala, I. R., Choirunnisa, R., & Syamsiah, S. (2020). Analisis deteksi dini kesehatan jiwa remaja di masa pandemi COVID-19 pada remaja SMAN 2 Rangkasbitung Kabupaten Lebak Tahun 2020. *Asian Research Midwifery and Basic Science Journal*, 1(1), 73-84. <https://doi.org/10.37160/arimbi.v1i1.580>
- Mayordomo-Rodríguez, T., Melendez-Moral, J., Viguer-Segui, P., & Sales-Galan, A. (2015). Coping strategies as predictors of well-being in youth-adult. *Social Indicators Research: An International and Interdisciplinary Journal for Quality-of-Life Measurement*, 122(2), 479-489. <https://doi.org/10.1007/s11205-014-0689-4>
- Mitra, R., Moore, S. A., Gillespie, M., Faulkner, G., Vanderloo, L. M., Chulak-Bozzer, T., ... & Tremblay, M. S. (2020). Healthy movement behaviours in children and youth during the COVID-19 pandemic: Exploring the role of the neighbourhood environment. *Health Place*, 65, 102418. <https://doi.org/10.1016/j.healthplace.2020.102418>
- Mitra, R., Waygood, E. O. D., & Fullan, J. (2021). Subjective well-being of Canadian children and youth during the COVID-19 pandemic: The role of the social and physical environment and healthy movement behaviours. *Preventive Medicine Reports*, 23, 1-7. <https://doi.org/10.1016/j.pmedr.2021.101404>
- Nasrudin, Kusumaningrum, U. A., & Prihaninuk, D. (2020). Dampak isolasi sosial selama pandemi COVID-19 terhadap remaja: Aktifitas, emosional, stress-adaptasi dan strategi koping remaja selama pandemi COVID-19 di Indonesia. *Jurnal Edunursing*, 4(2) 110-121.

- Notoatmodjo, S. (2010). *Metodologi penelitian kesehatan*. Rineka Cipta.
- Octavia, S. A. (2020). *Motivasi belajar dalam perkembangan remaja*. CV Budi Utama.
- Pigaiani, Y., Zoccante, L., Zocca, A., Arzenton, A., Menegolli, M., Fadel, S., Ruggeri, M., & Collizi, M. (2020). Adolescent lifestyle behaviors, coping strategies and subjective wellbeing during the COVID-19 pandemic: An online student survey. *MDPI Healthcare*, 8 (472), 1-12. <https://doi.org/10.3390/healthcare8040472>
- Polit & Beck. (2012). *Resource manual for nursing research. generating and assessing evidence for nursing practice*, (9th ed). Lippincott Williams & Wilkins.
- Puspita, I. M., Rozifa, A. W., & Nadhiroh, A. M. (2021). Gambaran kecemasan dan kepatuhan remaja putri terhadap kebiasaan baru pada masa pandemi COVID-19 di Surabaya. *Journal of Midwifery Science*, 1(5), 52-61. <https://doi.org/10.36341/jomis.v5i1.1492>
- Puteri, I. A. W. (2020). Asertivitas dan subjective well-being pada mahasiswa di masa pandemi COVID-19. *Jurnal Psikologi Malahayati*, 2(2), 86-93. <https://doi.org/10.33024/jpm.v2i2.3066>
- Rahayu, F. (2014). *Hubungan tingkat stress dengan strategi koping yang digunakan siswa-siswi akselerasi SMAN 2 Kota Tangerang Selatan*. <https://repository.uinjkt.ac.id/dspace/bitstream/123456789/25565/1/FITRIYANI%20RAHAYU%20-%20FKIK.pdf>.
- Richter, L. (2020). The effect of COVID-19 pandemic on the risk of youth substance abuse. *Journal of Adolescent Health*, 67, 467-8. <https://doi.org/10.1016/j.jadohealth.2020.07.014>
- Rochma, S., & Hartini, N. (2021). Hubungan antara keberfungsian keluarga dan dukungan sosial teman sebaya terhadap subjective well-being (Studi pada remaja yang mengalami stress di masa pandemi COVID-19). *Buletin Riset Psikologi dan Kesehatan Mental*, 1(1), 221-228. <https://doi.org/10.20473/brpkm.v1i1.24690>
- Roso-Ruiz, M. B., Padilha, P. d. C., Escalante-Matilla, D. C., Brun, P., Ulloa, N., Correa-Acevedo, D., ... & Dávalos, A. (2020). Changes of physical activity and ultra-processed food consumption in adolescents from different countries during COVID-19 pandemic: An observational study. *Nutrients*, 12(2889), 1-13. <https://doi.org/10.3390/nu12082289>
- Rukmana, E., Permatasari, T., & Emilia, E. (2020). Hubungan antara aktivitas fisik dengan status gizi pada remaja selama pandemi COVID-19 di Kota Medan. *Jurnal Dunia Gizi*, 3(2), 88-93. <https://doi.org/10.33085/jdg.v3i2.4745>
- Satuan Tugas Penanganan COVID-19. (2021). *Analisa data COVID-19 Indonesia*. Update per 11 April 2021.
- Wadsworth, M. E., McDonald, A., Joos, C. M., Ahlkvist, J. A., Perzow, S. E. D., Tilghman-Osborne, E. M., ... & Brelsford, G. M. (2020). Reducing the biological and psychological toxicity of poverty-related stress: Initial efficacy of the BaSICS intervention for early adolescents. *American journal of community psychology*, 65(3-4), 305-19. <https://doi.org/10.1002/ajcp.12400>

- World Health Organization [WHO]. (2020). *Naming the Coronavirus Disease (COVID-19) and the virus that causes it*. [https://www.who.int/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019/technical-guidance/naming-the-coronavirus-disease-\(COVID-2019\)-and-thevirus-that-causes-it](https://www.who.int/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019/technical-guidance/naming-the-coronavirus-disease-(COVID-2019)-and-thevirus-that-causes-it)
- World Health Organization [WHO]. (2021). *Coronavirus disease (COVID-19) pandemic*. https://www.who.int/emergencies/diseases/novel-coronavirus2019?gclid=cj0kcqjwpf2ibhdkarisagvo0d20vqiu7tcgcto3cgpzebxcx7qxjmqfocnmq1svo3ljggjnvkdd_kcaahrpealw_wcb.
- Xiang, M., Zhang, Z., & Kuwahara, K. (2020). Impact of COVID-19 pandemic on children and adolescents' lifestyle behavior larger than expected. *Progress in Cardiovascular Diseases*, 531-2. <https://doi.org/10.1016/j.pcad.2020.04.013>