

FENOMENA *INSECURE* PADA REMAJA DI ERA PANDEMIC COVID-19: STUDI LITERATURE

Nova Mardiana¹, Iyus Yosep², Efri Widianti³

*Departemen Keperawatan Jiwa Fakultas Keperawatan
Universitas Padjadjaran Bandung*

Email:

nova19004@mail.unpad.ac.id,

iyus.yosep@unpad.ac.id,

efri.widianti@unpad.ac.id

ABSTRAK

Pandemi Covid-19 yang terus menerus berlangsung sampai saat ini menjadikan semua aktivitas dilakukan terbatas dirumah menjadikan pengalaman yang belum pernah terjadi sebelumnya bagi semua orang, terutama pada remaja khususnya, untuk remaja saat ini yang tinggal dilingkungan sosial yang umumnya overprotektif berubah drastis menjadi minimprotektif sehingga mempengaruhi emosi, pengalaman perilaku dan lama-kelamaan meningkatkan rasa *insecure* dikehidupan remaja tersebut berdampak kearah coping yang *maladaptive*. Studi dengan metode literature review ini bertujuan menghasilkan kajian pustaka tentang fenomena *insecure* apa saja yang terjadi pada remaja di era pandemic Covid-19 ini. Database pencarian yang digunakan adalah Google Scholar, Scient Direct dan MEDLINE dengan kata kunci Covid-19, *Insecure*, psikologis dan remaja. Terdapat total 78 artikel yang sesuai ditemukan dengan kata kunci tersebut dengan total sintesa 9 artikel yang dipublikasikan mulai dari tahun 2019 sampai tahun 2020 dengan kriteria inklusi diantaranya remaja usia 10-19 tahun. Hasil kajian pustaka menunjukkan bahwa ada banyak sekali fenomena *insecure* pada remaja di era pandemic covid-19 ini diantaranya gangguan psikososial seperti cemas, depresi dan trauma. Dalam hal ini, peran keluarga dan orang terdekat dalam mendukung, memotivasi remaja sangat berpengaruh didalam hal penyembuhan psikoterapi yang mengalami *insecure* sebab kalau tidak ditindaklanjuti secara tepat, bisa mengakibatkan *gangguan kejiwaan*. Perlu ditindaklanjuti penelitian terkait fenomena *insecure* remaja di masa pandemic Covid-19 dan cara mengatasi hal tersebut.

Kata Kunci: Covid-19, *Insecure*, Psikologis, Remaja

¹ Nova Mardiana, S.Kep., Ners

² H. Iyus Yosep, SKp., MSi., MSc., PhD

³ Efri Widianti, S.Kep., Ners., M. Kep., Sp. KJ

PENDAHULUAN

Dunia saat ini tengah dihadapkan pada krisis global akibat terjadinya pandemi COVID-19. Bahkan hingga sekarang belum ada kepastian kapan krisis ini akan berakhir. Berdasarkan angka kejadian Covid 19 secara global diakses dari laman World Health Organization (WHO) saat ini mencapai 40.251.950 (20/10/2020), Indonesia menempati urutan ke 19 terbesar didunia dengan jumlah insiden total 365.240. Dari angka tersebut ditemukan kasus positif 368.862 kasus meninggal 12.734 dan sembuh 293.653.⁴ Krisis tersebut memiliki konsekuensi terhadap kesejahteraan dan hak remaja secara global.

Remaja adalah kelompok yang rentan dikarenakan mereka sedang mengalami masa transisi yang sulit.⁵ COVID-19 merupakan isu penyakit terbaru yang memiliki dampak signifikan pada kesejahteraan psiko-sosial terutama pada remaja. Karena memiliki potensi besar yang sangat berpengaruh dalam mengembangkan generasi masa depan. Di dalam prosesnya, ada beberapa halangan yang bisa mempengaruhi kesehatan mental dirinya sendiri, yaitu perasaan *Insecure*. Pandemi Covid-19 yang terus menerus berlangsung sampai saat ini menjadikan semua aktivitas dilakukan terbatas di rumah menjadikan pengalaman yang belum pernah terjadi

sebelumnya bagi semua orang, terutama pada remaja. Khususnya, untuk remaja saat ini yang tinggal di lingkungan sosial yang umumnya overprotektif berubah drastis menjadi minim protektif sehingga mempengaruhi emosi dan pengalaman perilaku sehingga lama-kelamaan bisa meningkatkan rasa *insecure* di kehidupan remaja tersebut dan berdampak ke arah coping yang *maladaptif*. Tujuan dari literature review ini menghasilkan kajian pustaka tentang fenomena *insecure* apa saja yang terjadi pada remaja di era pandemic Covid-19 dan cara menanggapinya.

Insecure yaitu pandangan kurang damai menenangkan atau ketidaknyamanan yang bisa dialami oleh individu. Ketidaknyamanan dapat berlangsung ketika seseorang sadar akan kekhawatirannya dan kurang kepercayaan dirinya. Ketika seseorang hidup merasakan ketidakamanan, maka seseorang akan menitikberatkan rasa ketakutannya didalam kondisi bagaimana dan kapanpun terutama di masa pandemic covid 19 ini, semua aktivitas dilakukan terbatas hanya bisa di rumah. Sehingga kondisi semacam ini bisa menjadikan remaja merasakan tekanan psikologis yang meningkat, kemudian memicu munculnya mental illness. Remaja

condong merasakan depresi, kekhawatiran atau perasaan kurang kepercayaan diri berlebih terhadap ambisi-ambisinya. Perasaan tersebut muncul didalam prosesnya tumbuh kembang remaja di masa pandemic sehingga mengakibatkan atau meningkatnya rasa *insecure* di dalam kehidupan remaja tersebut dan akhirnya mengarah ke coping yang mal adaptif.

Perasaan *insecure* berlebih yang dialami kepada diri individu itu sendiri bisa mengakibatkan mental illness dan akhirnya berdampak kefatalan serius. pemahaman yang sekarang ini masih kurang atau minim menanggapi hal semacam ini tentunya memegang dampak yang sangat signifikan terhadap fisik atau jiwa individu tersebut. Kondisi ini menunjukkan bahwa perasaan *insecure* tinggi sangat berpotensi menegangkan nasib individu apabila tidak ditanggulangi dan ditindaklanjuti secara cepat.

METODE

Pada proses penyusunannya yaitu menggunakan metode Kajian Pustaka.

Database pendukung yang digunakan yaitu Google Scholar, Scient Direct dan MEDLINE. Literature review ini menggunakan kata kunci dalam Bahasa Indonesia digunakan kata kunci Covid-19, Psikologis dan Remaja. Dalam Bahasa Inggris menggunakan kata kunci *insecure*. Terdapat total 78 artikel yang sesuai ditemukan dengan kata kunci tersebut dengan total sintesa 9 artikel yang dipublikasikan mulai dari tahun 2019 sampai dengan tahun 2020. Artikel kemudian dievaluasi sesuai dengan kriteria tentang fenomena *insecure* pada remaja di era pandemic Covid-19 kemudian dilakukan telaah dan di review.

HASIL KAJIAN PUSTAKA

Sembilan artikel disintesis untuk dilakukan analisis dengan orientasi utama fenomena insecure psikososial pada remaja di era covid-19 yang bersifat umum. Penelitian yang sudah dilakukan secara kuantitatif dan kualitatif pada ranah pendidikan dan keperawatan dengan harapan bisa melihat fenomena apa saja yang terjadi beserta dampak yang di timbulkan terhadap remaja yang mengalaminya.

Penulis dan Judul	Tahun	Hasil Penelitian
Buzzi, C., Tucci, M., Ciprandi, R., Brambilla, I., Caimmi, S., Ciprandi, G., & Marseglia, G. L. <i>The psycho-social effects of COVID-19 on Italian</i>	2020	COVID-19 mempengaruhi hubungan dengan teman sebaya dan orang tua serta memengaruhi emosi dan gaya hidup dalam menghadapi fenomena yang tidak dapat diprediksi dan membahayakan kehidupan diri. Para remaja tampaknya masih menunjukkan kemampuan yang sangat baik untuk mengelola situasi

<p><i>adolescents' attitudes and behaviors.</i></p>	<p>ketidakamanan dan menghadapi kondisi yang tidak menguntungkan dan merugikan dengan beradaptasi dengan rutinitas baru dan menemukan cara alternatif dan inovatif memenuhi kebutuhan sosial dan psikologis mereka.</p>
<p>Gabriel, M. G., Brown, A., León, M., & Outley, C. 2020</p> <p><i>Power and Social Control of Youth during the COVID-19 Pandemic.</i></p>	<p>Pandemi COVID-19 mengungkap berbagai fenomena ketidakadilan dan bentuk penindasan yang paling rentan dialami oleh mereka kaum muda yang mengalami kemiskinan, penahanan, pengasuhan, tunawisma, dan mereka yang memiliki identitas terpinggirkan yaitu peran kekuasaan dan kontrol sosial dalam kehidupan kaum muda selama pandemi COVID-19 dan menyajikan strategi yang dapat diadopsi oleh para peneliti dan praktisi rekreasi untuk mengatasi hilangnya struktur pendukung kritis dan mengurangi efek eksponensial COVID-19 pada sebagian besar kehidupan kita.</p>
<p>Aponte, E. M. <i>Trauma-Informed Strategies to Support Complexly Traumatized Adolescents in Schools in the Time of the COVID-19 Pandemic</i> 2020</p>	<p>Reformasi kebijakan pendidikan menangani kebutuhan kursus di neuroeducation untuk siswa yang trauma secara kolektif dan kompleks di buntut dari COVID-19, strategi trauma-informed dan sistematis kampanye untuk meningkatkan kesadaran direkomendasikan.</p>
<p>Majeed, S., & Ashraf, M 2020</p> <p><i>Psychological Impacts of Social Distancing During COVID-19 Pandemic in Adolescents of Lahore</i></p>	<p>Sebagian besar dari mereka menunjukkan gejala depresi, kecemasan, dan kemarahan. Sejauh perbedaan gender diperhatikan, anak perempuan menunjukkan lebih banyak keluhan somatic sedangkan anak laki-laki melaporkan lebih banyak masalah kemarahan ($t(61) = -2.10, p = .00$). Intervensi psikososial intensif diperlukan dari pihak orang tua, guru, dan pembuat kebijakan untuk menangani masalah psikologis populasi muda. Mereka tidak hanya mengikuti aturan jarak sosial dan kehidupan kampus yang hilang, tetapi perubahan mendadak ke E-learning, dan ketidakamanan pekerjaan di masa depan membuat mereka lebih rentan terhadap gangguan psikologis.</p>
<p>Waselewski, E. A., Waselewski, M. E., & Chang, 2020</p> <p><i>Needs and Coping Behaviors of Youth in the US During COVID-19.</i></p>	<p>Peserta mendeskripsikan respon emosional (27,4%) dan strategi koping (69,8%). Sebagian besar respons emosional negatif, termasuk gejala kecemasan atau depresi. Strategi koping yang umum dilaporkan termasuk tetap terhubung dan mempertahankan kepositifan</p>
<p>Margolius, M., Doyle Lynch, A., Pufall Jones, E., & Hynes, M 2020</p> <p><i>The State of Young People during COVID-19:</i></p>	<p>Menunjukkan bahwa siswa mengalami trauma kolektif, mereka serta keluarga mereka akan mendapatkan manfaat dari dukungan langsung dan berkelanjutan untuk kebutuhan dasar, kesehatan fisik dan mental, serta kesempatan belajar. Tanpa dukungan itu, momen di masa ini kemungkinan akan memiliki efek negatif yang bertahan lama untuk kelompok siswa sekolah menengah ini.</p>

<p>Konstantopoulou, G., Pantazopoulou, S., & Iliou, T 2020 <i>Detection Of Post-Traumatic Stress Disorder (Ptsd) Symptoms Associated With Coronavirus Disease 2019 (Covid-19) In The Student Population.</i></p>	<p>Ada indikasi bahwa peristiwa yang sangat menegangkan menyebabkan perubahan alami pada tubuh dan otak yang bisa menjadi kronis. Berbagai neurotransmitter dan sistem endokrin terlibat dalam etiologi gangguan ini. Stres akut meningkatkan sekresi dopamin di korteks prefrontal yang menyebabkan gejala PTSD.</p>
<p>Guessoum, S. B., Lachal, J., Radjack, R., Carretier, E., Minassian, S., Benoit, L., & Moro, M. R. 2020 <i>Adolescent psychiatric disorders during the COVID-19 pandemic and lockdown.</i></p>	<p>Pandemi COVID-19 menyebabkan peningkatan gangguan kejiwaan seperti Stres Pasca Trauma, Gangguan Depresi, dan Kecemasan, serta gejala terkait kesedihan. Hubungan antara penguncian dan konsekuensi dari penggunaan internet dan media sosial yang berlebihan perlu dieksplorasi. Kerentanan individu, keluarga, dan sosial remaja, serta kemampuan koping individu dan keluarga merupakan faktor-faktor yang berhubungan dengan kesehatan mental remaja di saat krisis.</p>
<p>Nixon, J., & Nelson, K. 2020 <i>The Impacts of Isolation and Physical Distancing on Children and Youth.</i></p>	<p>Remaja berusia 13-18 tahun mungkin mengalami agitasi, penurunan energi, apatis, kekhawatiran tentang stigma atau ketidakadilan, dan keengganan untuk kembali ke sekolah. COVID-19 dapat menciptakan ketakutan dan stres karena terinfeksi atau menulari orang lain. Peningkatan waktu layar dapat membuat orang muda terpapar berita negatif atau menyedihkan dan postingan media sosial yang dapat membahayakan kesehatan mental mereka</p>

PEMBAHASAN

Insecure dalam psikologi diartikan sebagai ikhtiar dari emosi yang timbul ketika seseorang mengukur dirinya sendiri menjadikan dirinya lebih rendah dengan yang lainnya terkait sebuah prospek khusus di kehidupannya dan diduga kaitannya dengan kehidupan bearti beserta kejadian menjadikannya pengevaluasi yang bisa mengakibatkan reaksi atau interaksi yang negatif terhadap rasa yang dimiliki. Sebab pada kehidupan sekarang seseorang terbiasa beranggapan bahwasanya keburukan atau kejelekan adalah sesuatu kondisi menjadikan individu kurang bisa melawan akan bantahan dan biasanya seseorang beranggapan suatu kondisi kurang mencapai standarisasi khusus

terhadap pribadi masing-masing. COVID-19 sangat memengaruhi kita di masyarakat. Fenomena pandemic ini, masuk dalam kehidupan sehari-hari dan telah mengganggu perilaku normal individu dan keluarga. Keadaan darurat, seperti pandemi COVID-19 ini, adalah pengalaman yang belum pernah terjadi sebelumnya bagi semua orang, terutama pada remaja tidak mudah membayangkan bagaimana para remaja bisa bereaksi. Khususnya, untuk remaja saat ini yang tinggal di lingkungan sosial yang umumnya overprotektif berubah drastic menjadi minimprotektif. Fenomena Pandemi COVID19 secara signifikan mempengaruhi emosi dan pengalaman perilaku pada remaja.⁶ setiap negara mengambil langkah penting untuk mengurangi penyebarannya seperti

lockdown dan social distancing. Sebagian besar dari mereka menunjukkan gejala depresi, kecemasan, dan kemarahan⁷. dan Sebagian besar pemuda mengalami kebutuhan yang tidak terpenuhi dan emosi negatif karena COVID-19, yang menunjukkan penjangkauan remaja tambahan diperlukan untuk memastikan kebutuhan dasar, termasuk sosialisasi, terpenuhi. Respons emosional negatif, termasuk gejala kecemasan atau depresi.⁸ Namun, penguncian dan jarak sosial telah menciptakan banyak masalah di seluruh dunia, baik secara ekonomi, sosial, dan psikologis. Intervensi psikososial intensif diperlukan dari pihak orang tua, guru, dan pembuat kebijakan untuk menangani masalah psikologis populasi muda. Mereka tidak hanya mengikuti aturan jarak sosial dan kehidupan kampus yang hilang, tetapi perubahan mendadak ke E-learning, dan ketidakamanan pekerjaan di masa depan membuat mereka lebih rentan terhadap gangguan psikologis. Dalam hal ini, Informasi dan konseling yang memadai dapat memberikan dukungan yang bermanfaat untuk mengatasi masalah tersebut.

Sekarang ini, orang-orang secara global sedang beradaptasi dengan kondisi pandemic, Jutaan anak muda diharuskan untuk tinggal di rumah karena penutupan sekolah, dan orang dewasa dipaksa untuk mempertimbangkan struktur alternatif untuk mendukung kebutuhan remaja. Pandemi COVID-19 mengungkap berbagai fenomena ketidakadilan dan bentuk penindasan yang paling rentan dialami oleh mereka kaum muda yang mengalami kemiskinan, penahanan, pengasuhan,

tunawisma, dan mereka yang memiliki identitas terpinggirkan yaitu peran kekuasaan dan kontrol sosial dalam kehidupan kaum muda selama pandemi COVID-19.⁹ Insecure yang terjadi dapat berupa dan sesuatu yang kaitannya akan pribadi dan personal yang pada hakikatnya kurang mempunyai keahlian atau keterampilan agar mampu mencegah atau mengurangi emosi serta hambatan di emosi pada hal yang berbeda-beda dan bervariasi. Sebab adanya kejadian hal itu menjadikan seseorang mempertanyakan sesuatu sehingga berdampak terlihat lambat dalam mengambil keputusan. Pengalaman traumatis yang kompleks dan kolektif juga mengubah struktur dan fungsi otak pada remaja tentang persepsi dan kemampuan untuk mengintegrasikan informasi menjadi suatu kesatuan, hal ini dapat mengubah lintasan perkembangan remaja dalam tujuh domain termasuk kognisi, mempengaruhi regulasi, dan perilaku control sehingga berdampak insecure. Para penyintas ini membutuhkan akses ke sistem pendukung untuk membantu mereka mengembangkan hubungan yang stabil yang menjadi landasan praktik terapeutik menumbuhkan neuroplastisitas, yang memfasilitasi coping dan membangun ketahanan. Reformasi kebijakan pendidikan menangani kebutuhan kursus di neuroeducation untuk siswa yang trauma secara kolektif dan kompleks di buntut dari COVID-19, strategi trauma-informed dan sistematis kampanye untuk meningkatkan kesadaran direkomendasikan¹⁰. Menghindari kontak dekat dengan orang lain, tidak tinggal di tempat keramaian dan mengamati langkah-langkah keselamatan dan pencegahan yang ditetapkan oleh Organisasi Kesehatan

Dunia, telah menyulitkan kaum muda. Karantina biasanya merupakan situasi yang sulit dan pengalaman tidak menyenangkan yang mereka tolak untuk diikuti. Banyak yang dirasuki oleh rasa takut, tidak aman tentang perkembangan penyakit dan pengaruhnya terhadap kesehatan bangsanya sendiri, ketidakpastian, dan hilangnya kebebasan, kesepian, dan kebosanan. Mereka terisolasi secara emosional dan merasa cemas dan takut; mereka dapat menciptakan masalah psikosomatis, atau menyebabkan stres pascatrauma. Ketika mereka tidak menerima emosi yang mereka alami, mereka menunjukkan penyangkalan dan menyerah. Namun, hal ini mengakibatkan mereka tidak bereaksi dengan benar dan membahayakan diri sendiri dan orang lain. indikasi bahwa peristiwa yang sangat menegangkan menyebabkan perubahan alami pada tubuh dan otak yang bisa menjadi kronis. Berbagai neurotransmitter dan sistem endokrin terlibat dalam etiologi gangguan ini. Stres akut meningkatkan sekresi dopamin di korteks prefrontal yang menyebabkan gejala PTSD. ¹¹Peristiwa kehidupan yang penuh tekanan, pengurungan di rumah yang diperpanjang, kesedihan yang brutal, kekerasan dalam keluarga, penggunaan Internet dan media sosial yang berlebihan adalah faktor-faktor yang dapat memengaruhi kesehatan mental remaja selama periode ini. Pandemi COVID-19 dapat menyebabkan peningkatan gangguan kejiwaan seperti Post-Traumatic Stress, Depressive, dan Anxiety Disorders, serta gejala terkait kesedihan. ¹²Gejala COVID-19 dan lockdown dapat berdampak negatif pada kesehatan mental remaja. Kerentanan

individu, keluarga, dan sosial remaja, serta kemampuan koping individu dan keluarga, merupakan faktor-faktor yang berhubungan dengan kesehatan mental remaja saat kondisi krisis. Remaja seringkali rentan dan membutuhkan pertimbangan yang cermat oleh pengasuh dan adaptasi sistem perawatan kesehatan untuk memungkinkan dukungan kesehatan mental meskipun telah dikunci. Pandemi COVID-19 memiliki dampak psikologis terhadap individu.¹³

Karantina memiliki efek negatif dan berpotensi berkepanjangan pada kesehatan psikologis individu seperti marah, bingung, stress dan lain sebagainya.¹⁴ Pada anak-anak dan remaja tanpa sekolah dikaitkan dengan penurunan aktivitas fisik, lebih banyak waktu di depan layar, tidur dan makan kurang tepat waktu. Terdapat interaksi timbal balik antara pematangan otak dan lingkungan sosial, dan isolasi mungkin memiliki pengaruh terhadap serangan gangguan kejiwaan selama masa remaja. ¹⁵Pandemi COVID-19 terjadi dalam konteks sosial dan teknologi baru: media sosial, internet, dan akses informasi tidak pernah berkembang, mudah, dan seketika ini. Media sosial dapat memainkan peran yang lebih penting selama penguncian. Mereka memungkinkan sosialisasi dan komunikasi dan mereka adalah kesempatan belajar, termasuk akses remaja ke informasi tentang kesehatan mereka¹⁶. Penggunaan media sosial bisa menjadi faktor positif dalam membantu remaja menjaga interaksi sosial selama lockdown. Namun, media sosial juga dikaitkan dengan hasil yang merugikan. Menurut tinjauan literatur sistematis baru-

baru ini, waktu yang dihabiskan dan investasi di media sosial berkorelasi dengan tingkat depresi, kecemasan, dan tekanan psikologis.¹⁷ Sekarang ini berusaha untuk positif thinking kapanpun dan dimanapun terhadap apa yang terjadi pada diri sendiri yang memerlukan sesuatu yang adaptif agar bisa mengurangi perasaan insecure. Selain itu, fokuslah menatap kedepan, perbanyak bersyukur atas nikmat yang didapatkan sampai detik ini. Jangan terlalu memikirkan pengalaman buruk yang pernah kita alami, cukup jadikan pelajaran untuk lebih baik lagi kedepannya. Karena jika di pikirkan secara terus menerus, dapat berdampak insecure yang semakin serta kurangi penggunaan internet atau media sosial, berambisi tinggi diluar kemampuan, tidak perhatian akan kondisi diri sendiri akhirnya akan merasakan ketidaknyamanan yang tinggi dapat menyebabkan kita menjadikannya seseorang yang acuh tak acuh.. Temuan menunjukkan bahwa siswa mengalami trauma kolektif, dan bahwa mereka serta keluarga mereka akan mendapatkan manfaat dari dukungan langsung dan berkelanjutan untuk kebutuhan dasar, kesehatan fisik dan mental, serta kesempatan belajar. Tanpa dukungan itu, momen di masa ini kemungkinan akan memiliki efek negatif yang bertahan lama untuk kelompok siswa sekolah menengah.¹⁸

SIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan tinjauan pustaka yang telah dilaksanakan, dapat disimpulkan bahwa

ada banyak sekali fenomena-fenomena insecure pada remaja di era pandemic covid 19 ini di antaranya gangguan psikososial seperti cemas, depresi, trauma dan lain sebagainya. Selain dapat berkonsultasi dengan pakarnya, peran keluarga juga turut andil di fenomena ini insecure sebab kalau tidak di tindaklanjuti secara cepat dan tanggap bisa mengakibatkan *gangguan kejiwaan*. Dukungan serta motivasi keluarga begitu konsekuensial didalam hal penyembuhan psikoterapi remaja yang mengalami gangguan jiwa. Mekanisme coping individu seseorang yang mengalami *insecure* dan *support* orang yang dicintai bisa menjadikan rasa santai, aman ketika menceritakan hal yang dialaminya. Cara menanggulangi hal ini yaitu dengan menanamkan niat untuk berbuat dan berubah lebih baik lagi dan melakukan sesuatu hal dengan sebaik yang bisa dilakukan serta tidak membandingkan diri dengan kemampuan orang lain. Dengan begitu kita dapat menilai *skill* dan potensi yang dimiliki. Jikalau masukan serta motivasi dari keluarga kurang berdampak dalam memberikan solusi, untuk itu lebih baiknya untuk yang mengalami rasa insecure agar bisa menemui tenaga Kesehatan yang ahli dibidangnya terutama di bidang kejiwaan agar memperoleh solusi dan saran secara terpercaya serta *credible* sesuai ilmu pengetahuan dan dengan menemui orang-orang seperti itu mampu dan tahu bakat dimiliki serta bisa membangkitkan rasa kepercayaan diri serta spiritnya. Rasa insecure terlihat biasa-biasa saja di beberapa kalangan, akan

tetapi ketika hal tersebut di alami diri kita sendiri, jangan sunkan untuk berkonsultasi dan berbagi cerita terhadap orang terdekat agara rasa *insecure* tersebut bisa di dilawan dan di psikoterapi dengan cepat.

DAFTAR PUSTAKA

-
- ¹ Nova Mardiana, S.Kep., Ners
² H. Iyus Yosep, SKp., MSi., MSc., PhD
³ Efri Widiarti, S.Kep., Ners., M. Kep.,Sp. KJ
⁴ BNPB.(2020). Website Gugus Tugas Percepatan Penanganan COVID-19.Retrieved from <https://www.covid19.go.id>
⁵ Sturman, D. A., & Moghaddam, B. (2011). The neurobiology of adolescence: changes in brain architecture, functional dynamics, and behavioral tendencies. *Neuroscience & Biobehavioral Reviews*, 35(8), 1704-1712.
⁶ Buzzi, C., Tucci, M., Ciprandi, R., Brambilla, I., Caimmi, S., Ciprandi, G., & Marseglia, G. L. (2020).The psycho-social effects of COVID-19 on Italian adolescents' attitudes and behaviors. *Italian Journal of Pediatrics*, 46, 1-
⁷ Majeed, S., & Ashraf, M. (2020). Psychological Impacts of Social Distancing During COVID-19 Pandemic in Adolescents of Lahore, Pakistan. *Annals of King Edward Medical University*, 26(Special Issue), 165-169.
⁸ Waselewski, E. A., Waselewski, M. E., & Chang, T. (2020). Needs and Coping Behaviors of Youth in the US During COVID-19. *Journal of Adolescent Health*.
⁹ Gabriel, M. G., Brown, A., León, M., & Outley, C. (2020). Power and Social Control of Youth during the COVID-19 Pandemic. *Leisure Sciences*, 1-7.
¹⁰ Aponte, E. M. (2020). Trauma-Informed Strategies to Support Complexly Traumatized Adolescents in Schools in the Time of the COVID-19 Pandemic. *Theory in Action*, 13(3), 124-139.
¹¹ Konstantopoulou, G., Pantazopoulou, S., & Iliou, T. (2020). Detection Of Post-Traumatic Stress Disorder (Ptsd) Symptoms Associated With Coronavirus Disease 2019 (Covid-19) In The Student Population. *European Journal of Special Education Research*, 6(3).
¹² 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*, 113264.
¹³ Asmundson, G. J., Paluszek, M. M., Landry, C. A., Rachor, G. S., McKay, D., & Taylor, S. (2020). Do pre-existing anxiety-related and mood disorders differentially impact COVID-19 stress responses and coping?. *Journal of anxiety disorders*, 74, 102271.
¹⁴ Brooks, S. K., Webster, R. K., Smith, L. E., Woodland, L., Wessely, S., Greenberg, N., & Rubin, G. J. (2020). The psychological impact of quarantine and how to reduce it: rapid review of the evidence. *The Lancet*.
¹⁵ Lamblin, M., Murawski, C., Whittle, S., & Fornito, A. (2017). Social connectedness, mental health and the adolescent brain. *Neuroscience & Biobehavioral Reviews*, 80, 57-68.
¹⁶ O'Keeffe, G. S., & Clarke-Pearson, K. (2011). The impact of social media on children, adolescents, and families. *Pediatrics*, 127(4), 800-804.
¹⁷ O'Keeffe, G. S., & Clarke-Pearson, K. (2011). The impact of social media on children, adolescents, and families. *Pediatrics*, 127(4), 800-804.
¹⁸ Margolius, M., Doyle Lynch, A., Pufall Jones, E., & Hynes, M. (2020). The State of Young People during COVID-19: Findings from a Nationally Representative Survey of High School Youth. *America's Promise Alliance*.