METAKOM : Jurnal Kalian Komunikasi
Metakom.YEAR;VOL 5 NO. 2 : Pages 33-43
Mail : jurnal.metakom@fisip.unila.ac.id

TINGKAT KECEMASAN REMAJA MENGENAI PEMBERITAAN COVID-19 DI MEDIA SOSIAL

THE LEVEL OF ANXIETY OF STUDENTS ABOUT COVID-19 NEWS IN SOCIAL MEDIA

[1]Ade Viratama [2]Femi Oktaviani
[1,2] *Universitas Adhirajasa Reswara Sanjaya (ARS University) Bandung*
viratama90@gmail.com

ABSTRAK

Banyaknya pemberitaan tentang Covid 19 di media sosial tanpa adanya penyaringan informasi dapat menimbulkan berbagai reaksi yang muncul secara bersamaan, contohnya seperti rasa kecemasan khususnya yang terjadi kepada remaja, karena usia remaja dapat dikatakan usia yang masih labil dalam menghadapi kondisi-kondisi yang tidak terduga. Maka dari itu penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat kecemasan yang terjadi kepada Remaja mengenai pemberitaan tentang Covid-19 di media sosial. Adapun metode dalam penelitian ini yaitu menggunakan metode penelitian kualitatif dengan studi fenomenologi. Subjek dari penelitian ini adalah siswa dan siswi SMK PGRI Bungbulang Kab. Garut yang pernah mengalami gangguan kecemasan karena pemberitaan selama masa pandemic covid-19. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa penyebab dari terbentuknya kecemasan tersebut adalah dari rasa takut kecil yang terus bertahap menjadi lebih besar karena di pengaruhi oleh intensitas penggunaan media sosial yang tinggi, dan informasi yang tidak di saring sehingga mereka mengalami gejala yang mengarah kepada rasa kecemasan yang berlebihan yang terjadi dan dialami pada massa pandemic pada siswa dan siswi di SMK PGRI Bungbulang Kab. Garut.

Kata kunci : Covid-19, Remaja, Tingkat kecemasan, media sosial

ABSTRACT

The amount of news about Covid 19 on social media without any filtering of information can cause various reactions that appear simultaneously, for example, such as feelings of anxiety, especially those that occur to teenagers, because teenagers can be said to be an age that is still unstable in dealing with unexpected conditions. Therefore, this study aims to determine the level of anxiety that occurs to teenagers regarding the news about Covid-19 on social media. The method in this research is using qualitative research methods with phenomenological studies. The subjects of this study were students of SMK PGRI Bungbulang Kab. Garut who had experienced anxiety disorders due to the news during the covid-19 pandemic. The results of this study indicate that the formation of anxiety symptoms actually starts from a small fear that continues to gradually become larger because it is influenced by the high intensity of social media use, and information that is not filtered so that they experience symptoms that lead to excessive anxiety that occurs. and experienced during the pandemic mass for students in SMK PGRI Bungbulang Kab. Garut.

Keywords: *Covid-19, Student, Anxiety Levels, social media*

DOI : https://doi.org/10.23960/metakom.v5i2.198
Copyright © 2019 This is an open-access arcicle distributed under the terms of the
Creative Commons Attributing 4.0 International Licence (*https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/*)
Which permits unrestricted non-commercial used, distribution and reproduction in any medium

PENDAHULUAN

Saat ini Indonesia masih dilanda pandemic yang cukup mengkhawatirkan, yaitu COVID-19 sejak tahun 2020. Penyebaran virus Covid-19 ini terus menyebar dengan cepat sehingga memakan ribuan jiwa. Pemberitaan berbagai isu mengenai covid-19 pun semakin beredar, dari yang fakta hingga hoax juga beredar luas, hal tersebut tentu saja akan menjadi sebuah polemik yang luar biasa. Polemik tersebut dapat menimbulkan beberapa gangguan psikologis contohnya seperti kecemasan. Kecemasan merupakan satu gejala yang normal terjadi pada diri individu, khususnya ketika individu tersebut mengalami suatu yang baru, terlebih lagi kejadian yang baru tersebut datang secara tiba-tiba tanpa ada persiapan dari diri individu untuk menjalankannya (Rayani & Purqoti, 2020). Wabah virus corona atau Covid-19 yang datang secara tiba- tiba ini memiliki dampak yang signifikan dalam kehidupan individu baik dari kalangan anak-anak, remaja hingga lansia. Pemberitaan media masa yang semakin tidak tersaring menyebabkan kecemasan yang semakin meningkat.

Kecemasan memiliki karakteristik yaitu berupa munculnya perasaan takut, kehati-hatian, merasa tidak menyenangkan dan kewaspadaan yang tidak jelas (Rayani & Purqoti, 2020). Kecemasan akibat adanya pemberitaan yang tidak jelas kebenarannya atau berita Hoax membuat kecemasan normal yang dialami individu menjadi tingkat kecemasan yang tinggi atau abnormal, terlebih berita aneh-aneh yang sedang menyebar luas dapat menyita perhatian bagi masyarakat, banyaknya pemberitaan di media massa yang menyebarkan berbagai informasi terkait covid-19 tanpa adanya sebuah penyaringan informasi, dapat menimbulkan berbagai reaksi yang muncul secara bersamaan, banyak hal yang tidak terduga sebenarnya tidak pernah terpikirkan oleh individu sebelumnya dan menimbulkan kecemasan yang berlebihan. Selain itu, pemberitaan mengenai harapan masyarakat akan berakhirnya pandemic Covid-19 ini belum terlihat secara jelas, kian hari berita kasus positif semakin bertambah di Indonesia.

Banyaknya isu-isu yang beredar tentang bahaya pandemic Covid-19 bagi kesehatan semakin menambah keresahan di masyarakat. Maka dari itu, sangatlah penting untuk dapat memilih dan memilah berbagai jenis berita yang tersebar di berbagai media sehingga tidak menimbulkan kecemasan yang berlebih dalam diri masyarakat, khususnya kepada lansia dan anak remaja. Tingkat kecemasan yang tinggi atau berlebihan tentunya sangat berpengaruh dengan keadaan fisik dan mental individu, menjaga kondisi mental agar tidak terlalu cemas dan stres tentunya sangat penting, terutama karena efeknya akan memburuk pada kekebalan tubuh, dan hal inilah

yang perlu kita hindari. Seperti yang sudah kita ketahui bahwa salah satu cara agar bisa melawan virus Covid-19 ini yaitu dengan cara kita harus selalu meningkatkan dan menjaga imunitas tubuh, dengan demikian segala sesuatu yang dapat menyebabkan kecemasan berlebih harus bisa dihindari.

Masa remaja adalah masa dimana individu lebih menyadari siklus emosinya seperti perasaan bersalah karena marah, dapat dikatakan masa remaja adalah masa yang masih labil dalam menghadapi kondisi-kondisi yang tidak terduga. Hal tersebut bisa menjadi pemicu yang menyebabkan kecemasan terkait pandemic covid19. Kecemasan tersebut muncul karena tidak adanya ruang gerak yang bebas, karena pandemic covid-19 ini datang secara tiba-tiba sehingga para remaja mengira akibat pandemic Covid-19 sekolah libur 2 minggu saja. Akan tetapi karena penyebaran virus semakin meluas akhirnya kegiatan sekolah yang awalnya dilakukan tatap muka menjadi sekolah daring atau *online*. Bahkan kegiatan sekolah tersebut sudah dilakukan selama 1 tahun lebih. Para Siswa-Siswi sudah mulai jenuh dengan sekolah daring karena tidak adanya perjumpaan terhadap teman-teman sebaya untuk diajak berbicara dan bermain, sehingga membuat mereka mulai merasa tidak betah di rumah. Kondisi kecemasan yang dialami remaja atau siswa dan siswi pada masa pandemic ini tentu tidak bisa dibiarkan begitu saja (Hairah & Rizaldi, 2020).

Cara untuk mengatasi kecemasan pada remaja ini peran orangtua sangat dibutuhkan, diantaranya selalu mendampingi, memotivasi, memberikan pengetahuan tentang covid-19 ini karena begitu masif nya media masa memberitakan seluruh Indonesia dengan Hasrat mengedepankan aktualisasi, tanpa besar berpikir dampak dari setelah masyarakat, khususnya remaja yang menjadi fokus penelitian penulis mendapatkan sisi lain yang sangat signifikan, yaitu kecemasan yang berlebih.

Pada masa pandemic hingga *new normal* ini semua orang mengalami perubahan yang sangat mendadak dari semua aspek kehidupan. Perubahan tersebut membuat kebanyakan individu mengalami gangguan kejiwaan seperti stress, tidak terkecuali siswa. Stress merupakan sebuah reaksi tubuh yang disebabkan oleh pikiran manusia yang muncul ketika individu mengalami suatu tekanan, perubahan secara mendadak dan ancaman yang membuat seseorang merasa tertekan, gugup, marah, atau kurang bersemangat. Stress adalah suatu kondisi yang dirasakan mulai dari stimulasi paling ringan yang menantang sampai dengan kondisi yang sangat tidak menyenangkan (Del Giudice et al., 2018). Stress terkadang sering disebabkan oleh beberapa

tekanan misalnya disebabkan dari permasalahan pribadi, keluarga, sekolah maupun sosial. Permasalahan yang terjadi ini perlu diketahui agar segera dapat diselesaikan. Salah satu stress yang paling sering dialami oleh remaja atau siswa yaitu stress akademis, contoh adanya tekanan akademis yang meningkat karena belum ada persiapan menjelang ujian, tugas yang menumpuk dan banyak aktivitas-aktivitas yang harus dilakukan siswa (Sari et al., 2020). Selama masa pandemic dan *new normal* ini, siswa-siswi atau para remaja mengalami tekanan akademis yang meningkat karena perubahan pembelajaran yang biasa dilakukan secara tatap muka berubah menjadi pembelajaran dengan sistem *online learning* (Watnaya et al., 2020). Stress tersebut tentu akan berdampak terhadap kehidupan sehari-hari individu para remaja seperti gangguan kecemasan. Ketika individu atau remaja mengalami gangguan kecemasan yang terus menurus dan mengakibatkan tingkat kecemasan yang tinggi maka hal tersebut akan mengganggu segala aktivitas remaja dalam kegiatan sehari-sehari (Sari et al., 2020).

Media Massa adalah sebuah lembaga yang memiliki serangkaian kegiatan produksi budaya dan informasi yang dilaksanakan oleh berbagai tipe komunikasi massa untuk disalurkan kepada khalayak sesuai dengan kebiasaan yang berlaku (Uchjana, 2001). Konsep media menurut hasil penelitian yang telah dilaksanakan oleh para ahli, merupakan sebuah komunikasi antar manusia, yang bermula dari penggunaan alat atau media tertentu, dan pada pelaksanaannya komunikasi belum menggunakan suara atau gerak tubuh (Syaipudin, 2020). Peran komunikasi massa dalam memberikan informasi dan pemahaman kepada masyarakat di tengah pandemic Covid-19 ini menjadi salah satu langkah yang tepat untuk dapat menyebarkan informasi, mengedukasi, hingga imbauan soal penanganan covid-19 ke berbagai lapisan masyarakat. Komunikasi dapat dijadikan sebuah peran sentral dalam memberikan proteksi dini dalam melindungi masyarakat. Maka dari itu, keberadaan komunikasi sanggat penting karena merupakan sebuah langkah yang tepat, untuk mengatasi penyebaran covid-19, dan harus berpikir terhadap dampak dari terlalu dalamnya memberikan nilai informasi dengan filter sasi yang begitu tepat sasaran (Zenda, 2019).

Hal yang mendasari dari penelitian ini dari pemaparan diatas memang mengarahkan pada fokus penelitian mengenai keberadaan media pada masa pandemic saat ini yang dikaitkan dengan pada akhirnya timbulnya persepsi di kalangan remaja mengenai pemberitaan seputar pandemic yang begitu massif di setiap lini media sosial, yang secara dampak psikis dapat menyebabkan meningkatnya tingkat kecemasan masyarakat lebih khususnya yaitu remaja yang memang menjadi objek dalam penelitian ini. Keberadaan inilah yang juga mendasari

karena pada akhirnya secara implementasi, remaja juga memiliki peran dan aturan dalam mengkonsumsi sumber berita atau informasi dengan menggunakan jangkauan intensitas penggunaan sosial media yang tidak terlalu berlebihan.

Pada akhirnya intensitas penggunaan media sosial yang berlebihan dapat memicu terjadi kecemasan atau stress yang tinggi, karena seseorang akan terus terfokus dan tertuju pada satu bentuk informasi yang terlalu mendalam, tanpa menyadari kapasitas hati dan pikirannya sehingga terjadilah hal yang sangat mendasar yaitu timbulnya persepsi dan persepsi ini bisa saja hasil spekulasi atau simpulan pribadi seseorang, hal ini tentunya memicu ke tahap selanjutnya yaitu munculnya gejala kecemasan yang banyak dari remaja tidak menyadarinya, karena keberadaannya tidak sama seperti penyakit-penyakit yang menyerang jasmani seseorang, ditambah minimnya pengetahuan mengenai gejala-gejala kecemasan di masyarakat kita ini sehingga kondisi ini kadang tidak sedikit tidak tertangani dengan baik sedini mungkin. Pada tingkat kecemasan yang dialami seseorang sejatinya berbeda-beda dan tidak semua memiliki tingkatan yang sama, semua memang sudah diketahui jika kita melakukan intensitas pengecekan melalui medis.

Dari pemaparan latar belakang diatas maka peneliti tertarik untuk meneliti mengenai Bagaimana tingkat kecemasan yang dialami remaja tentang pemberitaan Covid-19 di media sosial yang di terjadi pada siswa dan siswi di SMK PGRI Bungbulang Kab. Garut.

METODE

Peneliti menggunakan metode penelitian kualitatif, karena peneliti ingin memahami suatu masalah secara lebih mendalam agar menghasilkan kualitas data yang jelas dan detail sesuai kenyataan yang ada di lapangan. Sedangkan pendekatan yang di gunakan dalam penelitian ini yaitu menggunakan pendekatan fenomenologi. Pendekatan fenomenologi berupaya memahami arti peristiwa dan kaitan-kaitannya terhadap orang-orang biasa dalam situasi-situasi tertentu. Dengan fenomenologi peneliti dapat memasuki bidang persepsi subjek penelitian, guna memandang kehidupan sebagaimana dilihat oleh subjek tersebut, tetapi peneliti tidak perlu menolak kenyataan atau menentang pandangan subjek tersebut.

Subjek dari penelitian ini adalah siswa dan siswi SMK PGRI Bungbulang Kab. Garut yang pernah mengalami gangguan kecemasan karena pemberitaan selama masa pandemic covid-19 dan objek penelitiannya adalah media dan pandemic covid-19. Adapun Teknik pengumpulan data

yang digunakan peneliti dalam penelitian ini, peneliti akan melakukan observasi dan wawancara secara mendalam.

Berdasarkan temuan dan wawancara kepada informan penelitian yang sudah dilakukan di SMK PGRI Bungbulang Kab. Garut, terdapat faktor yang mempengaruhi tingkat kecemasan remaja mengenai pemberitaan Covid-19 di media sosial ini yaitu adanya faktor intensitas penggunaan media sosial. Para informan memang sangat memiliki intensitas yang sangat tinggi dalam menggunakan media sosial, dan mengakses segala macam tautan di media sosial mereka.

Seiring berkembangnya zaman, kecanggihan teknologi masyarakat di era modern semakin mengandalkan dan mengedepankan teknologi sebagai penunjang kesehariannya. Hal ini serupa dengan pada akhirnya intensitas yang semakin tinggi dalam menggunakan teknologi, semakin seringnya menggunakan teknologi seperti halnya penggunaan media sosial untuk kebutuhan sehari-hari terlebih pada masa pandemic ini, menjadi alat komunikasi dan pemenuhan kebutuhan akan nilai informasi. Intensitas penggunaan media sosial merupakan kuantitas ketertarikan dan perhatian seseorang dalam menggunakan media sosial dilihat dari berapa lama dan berapa sering orang tersebut menggunakan media social (Aziz, 2020). Intensitas penggunaan atau konsumsi media sosial yang sering dilakukan bisa menyebabkan sebuah depresi sehingga menimbulkan tingkat kecemasan seseorang. Hal tersebut bisa disebabkan oleh adanya permasalahan dalam penggunaan media sosial sehingga dapat memicu munculnya gejala depresi. Maka dari itu Intensitas penggunaan media sosial bisa menjadi tolak ukur secara sistematika untuk dapat mengetahui bahwa intensitas lah yang menjadi landasan dasar utama untuk mengetahui tingkat kecemasan itu muncul.

Keberadaan sosial media menjadi hal yang utama di kalangan remaja, mengingat kondisi pandemic ini, mengharuskan para siswa melakukan aktivitas belajar mengajar di rumah dengan metode daring kelas, hal ini tidak menutup kemungkinan pada akhirnya banyak pelajar di senggang waktunya hanya melihat sosial media di kesehariannya. Adapun sosial media yang banyak diakses oleh para informan kebanyakan sosial media yang umum digunakan, seperti Facebook, YouTube, Twitter, Instagram, dan Tik-Tok.

Media baru menjadi sarana yang sangat efektif ditengah perkembangan zaman yang serba mengandalkan kecanggihan teknologi untuk saling menerima dan menyampaikan pesan, terlebih narasi dalam penyampaian informasi di tengah massa pandemic saat ini, dan juga berdampak terhadap dunia Pendidikan yang mengharuskan kepada Pendidikan dengan basis daring. Upaya pemerintah untuk mengatasi penyebaran virus Covid-19 yaitu dengan

mengeluarkan beberapa kebijakan seperti pembatasan sosial berskala besar (PSBB) dan Pemberlakukan Pembatasan Kegiatan Masyarakat (PPKM). Lembaga pendidikan tidak diperbolehkan untuk melakukan aktivitas kegiatan belajar mengajar seperti biasanya. Hal ini mengakibatkan sistem aktivitas keseharian berubah, kegiatan belajar mengajar yang awalnya dilakukan secara tatap muka sekarang harus digantikan dengan sistem pembelajaran *online learning.*

Dari kemunculan aktivitas tersebut tidak menutup akan kemungkinan yang terjadi dari aktivitas remaja atau siswa-siswi sekolah dengan keberadaan intensitas dari pembahasan yang sudah penulis paparkan, mengarahkan ke arah remaja yang menjadi sering mengakses portal-portal laman berita baik dengan sengaja ataupun tidak, karena intensitas aktivitas yang sering membuka sosial media. Tanggapan para informan memang membentuk suatu pernyataan akan keberadaan narasi informasi yang di sampaikan melalui media sosial memang banyak yang melebih-lebihkan dari kondisi dan situasi yang nyata. Sehingga lambat laun membentuk rasa kecemasan yang berlebih dirasakan oleh para remaja.

Dalam kehidupan sehari-hari, keadaan yang normal cenderung akan membuat ketenangan bagi siapapun yang merasakannya, berbeda dengan keadaan yang tidak normal yang menyebabkan suatu kondisi yang tidak pasti akan menyebabkan suatu ketidakpastian bahkan sampai membuat kecemasan. Kecemasan adalah respon individu terhadap ancaman yang akan datang baik dari dalam individu sendiri maupun terhadap lingkungannya. Respon emosional tersebut muncul dari penyebab yang tidak spesifik sehingga seseorang merasakan ketidaknyamanan dan merasa terancam. Kecemasan juga merupakan suatu respon yang normal atau patologis, hal ini bergantung pada intensitas dari durasi kecemasan tersebut serta kemampuan *koping* individu atau cara individu dalam menyelesaikan masalah. Kecemasan yang normal memang diperlukan untuk mencapai suatu kepuasan dan kenikmatan tertentu dalam pekerjaan (*perfromace*) akan tetapi kecemasan yang berlebihan akan mengganggu *performance* dan harus segera ditangani (Rahmawaty et al., 2021).

Tingkat kecemasan yang dirasakan oleh remaja di SMK PGRI Bungbulang Kab. Garut memang masih dalam konteks yang sangat minim mereka ketahui dan sadari, hal ini jika peneliti kaitkan dengan pemahaman lain mengenai edukasi dan sosialisasi yang memang minim diberikan dan diketahui oleh semua kalangan di lapisan masyarakat menengah ke bawah, sadar akan keberadaan pengetahuan mengenai penyakit rohani memang masih sangat minim sehingga

perlu mendapatkan tinjauan yang lebih dalam dan serius dalam memberikan pemahaman tersebut.

Hampir setiap individu pasti pernah mengalami kecemasan, terutama yang di sebabkan oleh masalah kehidupan yang semakin banyak. Berdasarkan berbagai sumber selain teori-teori di atas, terdapat pula beberapa faktor-faktor lain penyebab gangguan kecemasan antara lain kegagalan menuntaskan tugas perkembangan, pengalaman masa lalu, peristiwa kehilangan, bentuk dan keadaan, Konflik keluarga, Konflik interpersonal, Ketakutan akan kegagalan dan kehilangan harga diri, Lingkungan tempat tinggal, Lingkungan sekolah, dan Lingkungan pergaulan.

Tingkat kecemasan yang dialami remaja memang sangat di pengaruhi oleh media sosial. Media sosial menjadi parameter utama dalam penelitian ini, karena menjadi sarana yang mengarahkan kepada narasi informasi yang tersebar pada massa pandemic. Secara bertahap remaja yang mengalami kecemasan memang tidak terjadi secara tiba-tiba namun ada keterlibatan proses yang alami sehingga mencapai tingkatan tertentu. Hal ini serupa dengan pemahaman komunikasi intrapersonal dengan pengembangan kesadaran diri diperoleh melalui 3 (tiga) cara, yaitu:

Pertama, cermin diri atau *reflective self* terjadi saat kita menjadi subjek dan objek di waktu yang bersamaan, sebagai contoh orang yang memiliki kepercayaan diri yang tinggi biasanya lebih mandiri. Kedua, pribadi sosial atau *social self* yaitu penilaian tentang konsep diri kita berdasarkan pendapat orang lain, hal ini terjadi saat kita berinteraksi. Ketika berinteraksi dengan orang lain, reaksi dari orang lain terhadap kita itu bisa menjadi sebuah informasi mengenai diri kita, dan kemudian kita bisa jadikan informasi tersebut untuk mengartikan, menyimpulkan, serta mengevaluasi konsep yang ada pada diri kita. Ketiga, perwujudan diri (*becoming self*). Perwujudan diri (*becoming self*) merupakan perubahan konsep diri yang tidak terjadi secara mendadak atau drastis, melainkan terjadi setahap demi tahap melalui aktivitas di kehidupan sehari-hari seseorang. Setiap individu hidupnya pasti senantiasa mengalami perubahan, begitu juga dengan konsep diri kita terbentuk, teori akan siapa kita akan menjadi lebih stabil dan sulit untuk diubah secara drastis.

Kesadaran pribadi atau *self-awareness* memiliki beberapa elemen yang mengacu pada identitas spesifik dari individu, elemen tersebut adalah konsep diri, proses menghargai diri sendiri (*self-esteem*), dan identitas diri kita yang berbeda beda (*multiple selves*)(Rahmat, 2012). Maka dari, itu peran akan kesadaran pribadi sangatlah di perlukan remaja untuk tetap menjaga emosional

nya dalam mengelola kecemasan di tengah pandemic ini dengan banyaknya beberapa informasi yang tersebar begitu saja, sehingga menimbulkan gangguan kecemasan yang lebih. Kecemasan sebenarnya bermanfaat apabila kecemasan tersebut mendorong kita untuk melakukan pemeriksaan secara reguler atau dapat memotivasi kita untuk belajar, contohnya siswa-siswi pasti akan merasakan kecemasan saat menjelang ujian sekolah, hal tersebut akan mendorong siswa-siswi belajar untuk persiapan ujian supaya mengantisipasi hal-hal buruk terjadi.

Kecemasan atau *anxiety* adalah suatu keadaan khawatir yang mengeluhkan bahwa sesuatu yang buruk akan segera terjadi. Kecemasan juga dapat diartikan sebagai keadaan tegang yang memotivasi kita untuk berbuat sesuatu. Dan kecemasan juga sebenarnya adalah respon yang tepat terhadap ancaman. Akan tetapi dari semua itu, kecemasan bisa menjadi abnormal, apabila tingkatannya tidak sesuai dengan proporsi ancaman dan bila datang tanpa ada sebabnya. Sebenarnya kecemasan bukanlah hal negatif, karena kecemasan memang karakteristik yang dimiliki oleh setiap manusia. Kecemasan tersebut menjadikan manusia bisa berubah dan tumbuh. Dengan adanya rasa kecemasan tersebut, manusia sadar akan tanggung jawab yang ia pilih, karena ia akan diminta pertanggungjawaban atas apa yang ia lakukan. Hal yang menjadikan kecemasan ini negatif yaitu apabila kecemasan ini menjadi tak normal, menghambat fungsi diri dan malah mengancam kesejahteraan individu yang mengalaminya. Inilah yang dinamakan gangguan kecemasan dan ganguan mental.

Proses pengelolaan informasi dalam komunikasi antarpribadi melalui beberapa tahapan yaitu melalui sensasi, persepsi, memori, dan berpikir. Sensasi adalah proses menangkap stimuli. Persepsi adalah proses memberi makna pada sensasi sehingga manusia memperoleh pengetahuan baru. Dengan kata lain, persepsi mengubah sensasi menjadi informasi. Memori adalah proses menyimpan informasi dan memanggilnya kembali. Berfikir adalah mengolah dan memanipulasikan informasi untuk memenuhi kebutuhan atau memberikan respon.

Pengalaman remaja dalam menghadapi tingkat kecemasan memang menjadi hal yang kurang baik untuk generasi muda, terlebih pada massa pandemic saat ini, karena akan berpengaruh secara ke depan tentang cara berpikir dan menyelesaikan masalah yang akhirnya menjadi kurang baik dan optimal karena kesulitan membentuk fokus dalam mereka berpikir kelak, terlebih mereka menjadi calon generasi penerus yang harus lebih bisa mencetak generasi yang berprestasi, meski pada akhirnya keberadaan konteks penelitian ini memang mengarahkan kepada pribadi remaja kembali untuk dapat membentuk suatu pola berpikir yang lebih bisa

mereka olah untuk lebih pintar dalam menerima informasi dari berbagai sumber yang mereka terima di era serba digital saat ini.

Salah satu faktor pemicu tingkat kecemasan remaja lainnya yaitu berita bohong atau Hoax. Hoax adalah suatu informasi yang ditambah-tambahi atau dikurang-kurangi isi dari berita yang sebenarnya terjadi. Berita hoax dibuat dengan adanya unsur manipulasi atau modifikasi berita guna mendapat respon yang cukup banyak dan menjadi berita viral. Seperti halnya berita tentang penyebaran Covid-19 di suatu daerah yang belum dipastikan kebenarannya, menimbulkan kekhawatiran bagi masyarakat sekitarnya. Pemicu berita hoax memiliki dua motif yaitu ekonomi dan politik. Ada situs-situs yang memang sengaja dibuat dengan tujuan mendapatkan kunjungan sebanyak mungkin, dengan membuat berita penuh sensasi. Selain itu ada juga yang motifnya untuk menyalurkan aspirasi politik melalui media sosial dengan membuat berita bohong.

Hoax memberikan pengaruh kepada setiap orang yang membaca berita hoax agar orang tersebut percaya dengan berita tersebut seolah benar adanya. Seseorang yang menuliskan, menyampaikan, bahkan sampai menggunakan suatu informasi untuk membuat masyarakat yakin terhadap informasi itu (Chumairoh, 2020). Dari keberadaan pemberitaan hoax tersebut memang sejatinya semua dikembalikan kepada khalayak sendiri, karena filterisasi di media digital memang membentuk ke arah pemenuhan kebutuhan informasi yang sesuaikan dengan kebutuhan masing-masing individu.

KESIMPULAN

Intensitas penggunaan media sosial yang berlebih dapat memicu terjadinya kecemasan atau stress yang tinggi, karena seseorang akan terus terfokus dan tertuju pada satu bentuk informasi yang terlalu mendalam, tanpa menyadari kapasitas hati dan pikirannya sehingga terjadilah hal yang sangat mendasar yaitu timbulnya persepsi dan persepsi ini bisa saja hasil spekulasi atau simpulan pribadi seseorang, hal ini tentunya memicu ke tahap selanjutnya yaitu munculnya gejala kecemasan yang banyak dialami oleh remaja tanpa disadari. Hal tersebut terjadi pada remaja atau siswa dan siswi di SMK PGRI Bungbulang Kab. Garut

Terbentuk gejala kecemasan yang ternyata berawal dari rasa takut kecil yang terus bertahap menjadi lebih besar dengan keberadaan intensitas yang tinggi dari keberadaan informasi sehingga mereka mengalami gejala yang mengarah kepada rasa kecemasan yang berlebihan

yang terjadi dan dialami pada massa pandemic pada siswa dan siswi di SMK PGRI Bungbulang Kab. Garut

Minimnya pengetahuan dari remaja khususnya pada siswa dan siswi di SMK PGRI Bungbulang Kab. Garut mengenai tingkat kecemasan yang mereka rasakan sejatinya awal mula penyakit rohani dari kejiwaannya yang terganggu dari informasi yang mereka dapat baik dari sengaja ataupun tidak sehingga memicu peningkatan kecemasan pada siswa dan siswi di SMK PGRI Bungbulang Kab.Garut

REFERENSI

Chumairoh, H. (2020). Ancaman Berita Bohong di Tengah Pandemi Covid-19. *Vox Populi*, *3*(1), 22. https://doi.org/10.24252/vp.v3i1.14395

Rahmat, J. (2012). *Psikologi Komunikasi. Edisi Revisi*. PT Remaja Rosdakarya.

Rahmawaty, D., Husen, A., & Purwanto, A. (2021). *Merajut sebagai kegiatan baru untuk terapi mengurangi kecemasan selama masa pandemi covid*. *4*, 107–113.

Sari, P., Bulantika, S. Z., Utami, F. P., & Kholidin, F. I. (2020). Pengaruh Manajemen Stress dan Kelola Emosi Terhadap Tingkat Kecemasan Siswa di Masa New Normal. *Bulletin of Counseling and Psychotherapy*, *2*(2), 62–67. https://doi.org/10.51214/bocp.v2i2.44

Syaipudin, L. (2020). Peran Komunikasi Massa Di Tengah Pandemi Covid-19. *Kalijaga*, *2*(1), 14–34.