

BAB III

GAMBARAN UMUM RESPONDEN

Tabel XV

Perilaku dan Pola Hidup Remaja Saat *New Normal*

NO	Perilaku dan Pola Hidup Remaja Saat <i>New Normal</i>	
1.	Tidak Disiplin	Pola makan tidak teratur, memakan makanan cepat saji dan berlemak, Insomnia.
2.	Pemalas	Kurang bergerak, terlalu banyak bermain ponsel, kurang berolahraga, terlalu sering berbaring.
3.	Stres	Terlalu lama berada di rumah, tugas yang menumpuk.

Tabel XVI

Biodata Responden

NO	Nama	Usia	Kondisi
1.	NK	17 Tahun	Jenuh, begadang, jarang berolahraga, pola makan dan tidur yang tidak tepat. Selalu tidur di atas jam 11 malam.
2.	NS	21 Tahun	Larut dalam pekerjaan,

			jarang berolahraga, kurang beristirahat.
3.	AFU	17 Tahun	Terlalu sering begadang mengakibatkan sakit dan tidak segar. Tidur di atas jam 01.00 malam.
4.	MK	21 Tahun	<i>Insomnia.</i>
5.	NC	21 Tahun	Stres dan jenuh.

A. Profil Remaja

1. Responden NK

- 1) Nama : NK
- 2) Alamat : Kampung Caringin, Desa Saga

NK merupakan seorang siswi Sekolah Menengah Atas (SMA). Pendidikan yang ditempuh oleh NK antara lain, NK pernah bersekolah di SDN Balaraja II, kemudian dilanjutkan pada SMPN 2 Balaraja. Saat ini NK bersekolah di SMAN 19 Kabupaten Tangerang, kelas XI. NK bertempat tinggal di Kampung Caringin, RT 01/02 Desa Saga bersama kedua orang tuanya dan juga beserta adik dan kakaknya. NK merupakan anak kedua dari tiga bersaudara. NK memiliki seorang kakak perempuan yang saat ini sudah bekerja di salah satu pabrik pembuat makanan. Selain itu, NK juga mempunyai seorang adik laki-laki yang saat ini sedang menempuh pendidikan di Sekolah

Dasar. Tempat tinggal NK saat ini kebetulan sangat dekat dengan sekolahnya yang sekarang. Sebelum adanya pandemi ini, NK berjalan kaki menuju sekolahnya. NK memiliki hobi bermain dan memasak-masakan.

NK lahir dari pasangan P (48) dan L (46). Ayahnya merupakan seorang karyawan swasta yang bekerja di salah satu pabrik ternama yang terapat di kawasan Balaraja. Ibunya merupakan seorang ibu rumah tangga yang sehari-harinya mengurus pekerjaan rumah tangga dan mengasuh anak-anaknya. Pendidikan terakhir yang ditempuh oleh sang ayah yaitu SMA dan sang ibu yaitu SMP. Kedua orang tua dari NK bukan merupakan orang asli Balaraja. Ayahnya sendiri berasal dari Ngawi, Jawa Timur dan ibunya berasal dari Lampung. Mereka menetap di Balaraja karena merantau untuk mencari pekerjaan. Sebelum adanya pandemi ini, sang ibu biasanya mengantarkan sang adik pergi sekolah karena untuk menempuh perjalanan ke sekolah mengharuskan sang adik untuk menaiki angkot. Namun, karena munculnya pandemi ini yang mengharuskan pelajar untuk belajar di rumah, kesibukan sang ibu hanya di rumah bersama anak-anaknya atau sesekali mengobrol bersama para tetangga.

2. Responden NS

- 1) Nama : NS
- 2) Alamat : Villa Balaraja, Desa Saga

NS merupakan perempuan yang lahir tahun 1999. NS yang saat ini tinggal di salah satu perumahan di daerah Balaraja

merupakan anak sulung dari dua bersaudara. NS mempunyai seorang adik laki-laki yang saat ini masih menempuh pendidikan SMA di salah satu sekolah negeri di daerah Balaraja. NS merupakan anak dari pasangan (Alm) AS dan Ibu SR. NS sekarang berprofesi sebagai pekerja atau karyawan di salah satu toko kosmetik. Sebelumnya, NS merupakan seorang mahasiswi di salah satu kampus swasta di Tangerang. Namun, NS mengambil cuti kuliah setahun setelah kepergian sang Ayah. Sang Ibu yang merupakan Ibu rumah tangga. Sebelumnya, keluarga NS mempunyai usaha yang dikelola oleh Almarhum sang Ayah. Namun, ketika sang Ayah meninggal dunia, NS maupun ibunya tidak bisa melanjutkan usaha tersebut alhasil usaha tersebut berantakan. Karena hal itulah yang membuat NS cuti sementara dari bangku kuliah untuk membantu perekonomian keluarga. Sang adik juga yang sebelumnya bersekolah di salah satu sekolah bergengsi di daerah Cikupa memutuskan untuk pindah ke sekolah biasa.

Orang tua NS merupakan orang-orang yang berasal dari luar pulau Jawa. Sang Ibu berasal dari Lampung dan Alm. Sang Ayah yang berasal dari Medan. Setelah kepergian sang suami, kesibukan Ibu SR adalah melanjutkan usaha yang sebelumnya sempat berantakan. Usaha tersebut lambat laun berjalan seperti semula dan dibantu oleh ibu-ibu sekitar komplek tersebut. Saat ini NS disibukkan oleh pekerjaannya sebagai penjaga toko.

Karena ini merupakan pekerjaan pertama yang dilakukan oleh NS, NS terkadang merasa lelah akan pekerjaannya.

3. Responden AFU

- 1) Nama : AFU
- 2) Alamat : Kampung Caringin, Desa Saga

AFU merupakan remaja lak-laki berusia 17 tahun. AFU merupakan anak sulung dari tiga bersaudara. AFU mempunyai dua orang adik yang terdiri dari satu laki-laki dan satu perempuan. Pendidikan yang ditempuh oleh AFU antara lain, SDN Sentul Jaya I, SMPN 3 Balaraja. Saat ini, AFU sedang menempuh pendidikan di SMAN 30 Kabupaten Tangerang, kelas XI. Saat ini, AFU tinggal bersama kedua orang tua dan kedua adiknya di Kampung Caringin, Desa Saga. AFU merupakan siswa yang cerdas di sekolahnya. Sejak SD, AFU selalu mendapatkan peringkat di kelasnya. AFU juga sangat aktif dalam berorganisasi sejak SMP. AFU tergabung dalam kegiatan Pramuka di sekolahnya. Tak jarang, AFU mengikuti lomba yang diadakan oleh sekolah. AFU juga sempat berpartisipasi dalam pelaksanaan Upacara Bendera saat Proklamasi Kemerdekaan Indonesia yang dilaksanakan di Lapangan Balaraja. Sampai saat ini, AFU masih aktif dalam kegiatan organisasi tersebut. Tetapi, dikarenakan adanya pandemi ini, segala aktivitas menjadi terhambat.

AFU merupakan anak dari pasangan suami istri TS (41) dan SN (38). Ibunya merupakan lulusan SMP yang terdapat di

daerah Balaraja, sang ayah merupakan lulusan dari SMK yang terdapat di daerah Pandeglang, Banten. Ibu AFU merupakan orang asli Balaraja sedangkan sang ayah berasal dari Pandeglang. Sang ayah merantau ke Tangerang tepatnya ke Balaraja mengikuti jejak sang kakak yang juga bekerja di daerah Balaraja. Maka dari itu, sampai saat ini ayah dan ibunya menetap di Balaraja. Sebelum menetap di Kampung Caringin, Desa Saga, keluarga AFU menetap di Desa Sentul Jaya, Kecamatan Balaraja. Namun sekitar tahun 2013, keluarga AFU pindah di daerah Saga karena alasan tertentu. Ayah AFU merupakan karyawan swasta dan ibunya merupakan ibu rumah tangga biasa. Orang tua AFU mempunyai sebuah Warung yang tempatnya berada di depan rumah AFU sendiri. Warung itu dikelola oleh ibu AFU. Karena sang ayah yang merupakan seorang karyawan yang dimana pergi pada pagi hari dan pulang pada sore hari menjelang *maghrib*, membuat AFU terkadang membantu sang ibu dalam menjaga warung. Ibunya yang memiliki anak perempuan yang saat ini masih menduduki di bangku Sekolah Dasar kelas Satu mengharuskan sang ibu untuk membantu mengajari anaknya tersebut.

Keseharian AFU diisi dengan bermain *gadget*. Karena kondisi sekarang yang sedang dilanda pandemi *Covid-19* yang dimana diharuskan semua kegiatan dilakukan di rumah saja tak terkecuali sekolah. Pembelajaran yang dilakukan di rumah atau *daring* membuat AFU selalu merasa bebas.

4. Responden MK

- 1) Nama : MK
- 2) Alamat : Kampung Pekong, Desa Saga

MK merupakan seorang mahasiswi di salah satu Universitas Negeri di Serang, Banten. MK mengambil jurusan Pendidikan di kampusnya. MK sendiri tinggal di Desa Saga tepatnya di Kampung Pekong, Desa Saga bersama kedua orang tuanya. MK merupakan anak tunggal. Pendidikan yang ditempuh oleh MK antara lain, SDN Saga 1, SMPN 2 Balaraja, dan lulus dari MAN 1 Balaraja pada tahun 2017. MK merupakan remaja yang aktif dan ceria. MK memiliki seorang sepupu perempuan yang sangat dekat dengannya bahkan sudah dianggap adik sendiri oleh MK. Karena MK berkuliah di daerah Serang, sebelum adanya Virus *Corona* ini, MK menetap di kost-kostan bersama teman-temannya. MK pulang seminggu sekali, tetapi jika ada tugas yang lumayan banyak terkadang dua minggu sekali baru pulang.

MK merupakan anak dari pasangan AL (51) dan KM (52). Kedua orang tuanya merupakan asli Balaraja. MK lahir dari keluarga yang agamis, oleh karenanya MK di sekolahkan di Sekolah yang berbasis Agama. Orang tua MK sendiri terdiri dari ayah dan ibu. Dimana sang Ayah yang merupakan seorang wirausaha dan ibunya hanya ibu rumah tangga biasa. Pendidikan terakhir yang ditempuh oleh orang tua MK yaitu SLTA/Sederajat. Kesehariannya, MK disibukkan oleh kegiatan belajar mengajar secara *daring*, karena MK merupakan mahasiswi dengan jurusan

pendidikan yang tugasnya tidak hanya belajar tetapi juga mengajar anak-anak yang sedang sekolah *online*. Selain mengerjakan tugas-tugas kuliah, MK mengatakan bahwa kesibukannya selama *new normal* akibat pandemi ini hanya berbaring di rumah dan bermain media sosial. Karena MK merupakan anak tunggal, keseharian ibu dari MK hanya bermain atau mengasuh keponakan-keponakan-nya saja. Baik ibu maupun MK merasa bosan dengan kondisi yang sedang terjadi sekarang.

5. Responden NC

- 1) Nama : NC
- 2) Alamat : Kampung Saga, Desa Saga

NC merupakan mahasiswi di salah satu Universitas swasta di Tangerang, Banten. NC merupakan mahasiswi pendidikan di kampusnya. Pendidikan yang ditempuh oleh NC dari Sekolah Dasar (SD) sampai dengan SMA semuanya berada di daerah Balaraja, dan itu tidak jauh dari tempat tinggal NC, yaitu SDN Saga 1, SMPN 2 Balaraja dan terakhir SMAN 19 Kabupaten Tangerang. Semenjak SD sampai SMP, NC selalu pergi sekolah dengan berjalan kaki dikarenakan jarak sekolah yang lumayan dekat dengan rumahnya. Namun, memasuki SMA mulai diantar jemput oleh sang kakak namun terkadang berjalan kaki bersama teman-temannya. Perempuan kelahiran Serang, Banten ini merupakan siswi yang lumayan aktif saat SMA dulu. Saat kelas X SMA, NC pernah mengikuti lomba menari di sekolah bersama teman-temannya dan berhasil membawa pulang

piagam atas kemenangan yang diraihinya bersama teman-temannya. Selain mengikuti lomba menari, saat SMA juga NC pernah mengikuti kegiatan organisasi di sekoahnya. Di kampusnya, NC juga pernah mengikuti sebuah teater yang dilaksanakan di Kota Tangerang. Teater ini merupakan *event* yang diadakan di tiap-tiap kelas di kampusnya.

NC merupakan anak bungsu dari dua bersaudara. NC memiliki satu orang kakak laki-laki yang sudah berumah tangga. Saat ini, NC tinggal bersama kedua orang tuanya di Desa Saga, tepatnya di Kampung Saga. Saat ini, NC disibukkan dengan kuliah *online*, NC juga sedang mempersiapkan dirinya untuk *magang*.

NC merupakan anak dari pasangan B (56) dan ES (55). Ayahnya seorang wiraswasta dan ibunya merupakan ibu rumah tangga. Ayahnya memiliki sebuah usaha yang dikelola langsung oleh sang ayah yang dibantu dengan saudara-saudaranya. Kesibukan sang ibu hanya mengurus urusan rumah tangga saja. NC dilahirkan di keluarga yang menjunjung tinggi pendidikan. Terlihat dari sang kakak yang merupakan lulusan dari Universitas swasta di Serang. Pendidikan terakhir yang ditempuh oleh sang ayah adalah SMK dan sang ibu SMA. Kedua orang tuanya bukan asli warga Desa Saga, ayah NC sendiri dilahirkan di Pandeglang, Banten sedangkan sang ibu merupakan wanita yang dilahirkan di Serang, Banten. Keduanya merupakan warga rantauan yang akhirnya menikah dan menetap di Desa Saga.

B. Permasalahan Responden

1. Responden NK

Kesibukannya sebagai seorang pelajar yang sedang menjalani pembelajaran secara *online*, membuat NK terkadang banyak menghabiskan waktu untuk bermain dengan teman-temannya. NK merupakan pribadi yang lumayan aktif. Kegiatan yang dilakukan oleh NK semasa pandemi selain mengerjakan tugas sekolah yaitu, menonton film, membantu pekerjaan rumah, bermain *game* dan belajar memasak. Di tengah situasi seperti ini, NK mengatakan bahwa dia mudah sekali merasa stres akibat adanya pandemi ini, karena tidak dapat melakukan banyak hal. NK juga mengatakan bahwa dia merasa terganggu dengan kondisi yang seperti ini. Selain itu, NK juga merasa takut saat keluar rumah. Namun semakin hari semakin bosan berada dalam rumah saja. Banyaknya kegiatan yang dilakukan di rumah membuat NK jarang mencium udara luar untuk menyegarkan tubuh. Karena, menurut NK terlalu lama berada di dalam rumah membuat dia merasa *sumpek*.

Saat diwawancarai, NK mengatakan bahwa sangat penting menjaga kesehatan apalagi di tengah pandemi yang semakin hari semakin meningkat kasusnya. Namun, dikarenakan sudah terlalu lama berada di rumah membuat NK tidak bisa mengatur waktu baik itu untuk tidur, makan maupun beristirahat. Kebiasaan di rumah ini sudah menjadikan NK pribadi yang tidak teratur. Contohnya, waktu makan dan waktu untuk beristirahat.

Pada saat makan, NK memiliki jatah waktu yang tidak teratur, terkadang sehari hanya makan sebanyak satu kali saja. Dengan pola makan yang seperti itu, ditambah dengan kurangnya beristirahat karena begadang setiap malam hanya untuk menonton film, tidak jarang membuat NK jatuh sakit. Begadang disini, NK selalu tidur di atas jam 11 malam atau bahkan lebih. Kondisi yang dikhawatirkan oleh semua orang di masa pandemi ini. NK juga mengatakan bahwa dia jarang sekali berolahraga. Karena, setelah menunaikan *Sholat Subuh*, NK kembali tidur. Hal itu membuat NK jarang menghirup udara pagi yang segar.

Orang tuanya sudah memperingatkan NK untuk tidak tidur larut malam karena tidak baik untuk kesehatan. Saat penulis bertanya apa yang akan dilakukan oleh NK di tengah kondisi yang seperti ini dan dengan pola hidup yang seperti itu. NK menjawab bahwa dia ingin merubah pola hidupnya menjadi lebih sehat agar terhindar dari berbagai penyakit.

2. Responden NS

NS merupakan seorang karyawan di salah satu toko kosmetik. NS bekerja setiap Hari Sabtu dan Minggu dengan jadwal berangkat pukul 12.00 WIB dan pulang pukul 20.00 WIB. Pada Hari Senin sampai Jumat, NS membantu usaha orangtuanya di rumah. Kesehariannya, NS disibukkan oleh banyaknya pekerjaan mulai dari pekerjaan rumah sampai dengan pekerjaan yang dikelola oleh ibunya. Karena usaha yang dijalankan ibunya mengharuskan NS duduk dalam waktu yang lumayan lama dan

jarang berolahraga membuat NS merasa mudah sekali kelelahan. Waktu bekerja yang hampir setiap hari dan kurangnya olahraga menjadi pemicu NS merasa lelah.

Banyaknya kegiatan yang dilakukan di rumah juga membuat NS sulit untuk mematuhi jadwal yang ditetapkan saat bekerja dan istirahat. Saat diwawancarai, NS mengatakan bahwa dia tidak bisa membagi waktu untuk istirahat maupun untuk bekerja. NS juga mengatakan bahwa tak jarang dia tidur larut malam yang juga menjadi pemicu munculnya sebuah penyakit. Pola makan yang tidak teratur juga sering dilakukan oleh NS. NS sendiri mempunyai perawakan yang lumayan berisi. Tubuh yang lumayan berisi dan kurangnya olahraga membuat NS mudah sekali terserang penyakit. Maka dari itu, NS mengatakan bahwa dia ingin menerapkan hidup sehat di tengah kesibukannya sebagai seorang pekerja. Penerapan hidup sehat itu tidak hanya akan dilakukan oleh NS saja, tetapi untuk ibu dan juga adiknya yang terkadang lupa juga untuk menjalankan kehidupan yang sehat.

3. Responden AFU

Dalam kondisi yang sedang terjadi saat ini, *new normal* mungkin menjadi kesenangan dan kebebasan tersendiri bagi AFU. Kegiatan yang dilakukan oleh AFU selama *new normal* ini adalah bermain *game*. Karena pembelajaran dilakukan secara *daring*, membuat AFU bebas untuk bermain *game*. Pagi sampai Sore hari AFU menjaga warung dan pada Malam hari AFU bermain *gadget*. Terkadang malam hari, teman-teman AFU

bermain ke rumah AFU. Saat berkumpul bersama teman-temannya, hal yang dilakukan oleh AFU adalah bermain *game*. Selain bermain *game*, AFU juga sering sekali menginap di rumah temannya, dan lagi-lagi *game* menjadi alasannya. Bahkan, AFU kerap kali begadang saat menginap di rumah temannya hanya untuk bermain *game*. Selain itu, AFU juga mengikuti sebuah turnamen yang diadakan bersama teman-temannya. Hal itu juga yang membuat AFU selalu pulang larut malam. Saat sudah pulang larut malam pun, hal yang dilakukan oleh AFU adalah kembali bermain *game* dan biasanya tidur saat waktu menjelang Subuh.

Ibunya sudah beberapa kali memarahi AFU untuk tidak menginap dan begadang, apalagi menginap di rumah teman yang bisa saja mendatangkan sebuah penyakit di tengah kondisi yang rawan tertular sebuah virus. Saat menginap, AFU pulang sekitar pukul 10.00 WIB dan setelah menginap itu AFU selalu dilanda rasa sakit pada tubuhnya. Ibunya mengatakan kepada AFU bahwa hal itu dikarenakan AFU kurang tidur. Karena perilakunya yang suka begadang ini membuat tubuh AFU menjadi kurang Vit dan sering sekali sakit. Orang tua AFU khawatir akan kesehatan sang anak karena masa pandemi ini kesehatan harus selalu diperhatikan. Apalagi, AFU juga tidak pernah berolahraga. Begadang itu tidak baik untuk kesehatan. Apalagi dilakukan hampir setiap hari. Walaupun AFU merupakan siswa yang cerdas dan aktif di sekolahnya, tetapi AFU juga merupakan anak yang

kurang disiplin jika sudah berada di rumah. Sebelum adanya pandemi ini, memang AFU sudah seringkali begadang dan menginap bersama teman-temannya dikarenakan jadwal sekolah AFU yang diadakan pada siang hari.

Dari kondisi yang dialami oleh AFU tersebut, bisa dilihat bahwa AFU memiliki *self management* yang kurang baik yaitu tidak bisa mengatur dirinya untuk melakukan suatu kegiatan salah satunya dalam menjaga kesehatan tubuhnya. Selalu begadang dan tidak berolahraga membuat tubuh AFU merasa tidak Vit. Maka dari itu, penulis mencoba membantu AFU untuk bisa mengatur dirinya sendiri agar tidak begadang dan selalu menjaga kesehatan, apalagi di masa pandemi ini rawan penyakit.

4. Responden MK

Pandemi *Covid-19* ini, membuat sebagian orang merasa terganggu baik secara fisik maupun psikis. Tak terkecuali, MK. Kesibukannya yang seorang mahasiswi, menjadikan MK selalu dipenuhi dengan tugas-tugas apalagi, tugas tersebut dilakukan secara *online*. Menurut MK, pembelajaran secara *online* ini tidak berjalan dengan efektif. Yang ada hanya membuat semua siswa maupun mahasiswa menjadi malas. Hal ini membuat MK merasa jenuh, kesepian dan juga sedikit stres karena terlalu lama berada di rumah dengan tugas-tugas yang menumpuk. MK mengatakan bahwa dia merasa sangat terganggu dengan adanya pandemi ini karena segala aktivitasnya menjadi terhambat. Selain aktivitas terhambat, adanya pandemi *Covid-19* ini juga mengganggu

kesehatan seseorang termasuk dirinya. Seseorang yang merasa pusing sedikit dikaitkan dengan *Corona Virus*. Hal ini menjadikan MK lebih berhati-hati lagi dalam menjaga kesehatannya. Apalagi di masa kebiasaan baru ini yang dimana kegiatan bisa kembali dilakukan di luar rumah. Tetapi tidak untuk para pelajar. Menurut MK, di saat kebiasaan baru ini, seseorang perlu mengikuti anjuran pemerintah untuk tetap berjaga jarak, mencuci tangan dan memakai masker. Karena, kesehatan itu adalah milik kita semua.

Di tengah kesibukannya sebagai mahasiswi, terkadang kesehatan MK juga merasa terganggu akibat banyaknya tugas yang menumpuk. Menumpuknya tugas ini dikarenakan MK yang selalu menunda-nunda dalam mengerjakan tugas. Kondisi itulah yang membuat MK terkadang merasa stres karena sudah terlalu lama berada di rumah menjadikannya menunda-nunda dalam mengerjakan tugas. Saat masa-masa *new normal* akibat pandemi ini, menjaga kesehatan menjadi berkali-kali lipat lebih penting. Tidak hanya fisik tetapi psikis juga. MK mengatakan bahwa jika psikis kita sehat maka berdampak pula pada fisik kita.

Di era *new normal* ini, menerapkan pola hidup sehat menjadi suatu kebanggaan tersendiri bagi seseorang yang menjalaninya. Cara seseorang beradaptasi dengan virus ini merupakan gambaran diri seseorang dalam menjaga kesehatannya. MK mengatakan, saat-saat seperti ini memang penting untuk mengikuti protokol kesehatan yang sudah

dianjurkan oleh pemerintah, hanya saja bagaimana kita bisa menerapkan hal tersebut dalam kehidupan sehari-hari.

Karena banyaknya kegiatan yang dilakukan secara *online*, mau tidak mau membuat MK melihat layar sepanjang hari ditambah dengan bermain media sosial membuat pola tidur MK menjadi terhambat dan menyebabkan *insomnia*. Kasus *insomnia* ini sudah sering melanda para remaja di Indonesia baik itu perempuan maupun laki-laki. *Insomnia* jika terjadi setiap hari tidak baik untuk kesehatan. Karena dapat menimbulkan berbagai penyakit. MK sendiri mulai merasakan *insomnia* saat adanya pandemi ini, karena terlalu sering di rumah membuat MK merasa bebas dalam beraktivitas. Baik itu tidur yang sangat larut, pola makan yang tidak teratur dan lainnya. Karena sudah menjadi kebiasaan, MK mengatakan bahwa dia ingin mengubah pola hidupnya dengan menjaga polanya agar tidak selalu tidur larut malam bahkan sampai mengalami *insomnia*.

5. Responden NC

Seperti yang sudah diketahui bersama, *Corona Virus* membuat seluruh penduduk di dunia merasa terancam. Salah satunya adalah NC. Selama masa pandemi, NC mengatakan kondisi fisik dan psikisnya merasa terganggu. Seperti, rasa takut terhadap wabah dan merasa bosan berada di lingkungan yang ruang geraknya terbatas. Tidak hanya fisik dan psikis, sebagai seorang mahasiswi, proses pembelajaran pun merasa terhambat. Dikarenakan pembelajaran sekarang berbasis *online*. Terkadang

apa yang dijelaskan oleh guru maupun dosen sulit untuk dipahami, belum lagi permasalahan dalam koneksi internet. Namun, saat *new normal*, NC mengatakan bahwa rasa takutnya akan wabah ini menjadi sedikit berkurang.

Walaupun tidak terlalu terganggu secara fisik, NC menyebutkan bahwa tidak ada salahnya menerapkan pola hidup sehat di masa-masa seperti ini, karena dengan menerapkan pola hidup sehat ini terdapat beberapa manfaat seperti tubuh tetap sehat dan juga terhindar dari penyakit. Karena menurutnya, dengan menerapkan pola hidup sehat membuat semua kegiatan menjadi lebih terjadwal. Maka dari itu, NC ingin mencoba menerapkan kehidupan yang terjadwal seperti itu.

C. Faktor Yang Mempengaruhi Pola Hidup Tidak Sehat Remaja di Desa Saga

Dari permasalahan yang sudah dijelaskan di atas, dapat dilihat bahwa terdapat beberapa faktor yang mengakibatkan remaja mengalami pola hidup yang kurang baik. Terlalu lama berada di rumah merupakan faktor utama mengapa remaja mengalami pola hidup yang kurang baik. Hal ini dikarenakan, dengan berada di rumah, remaja selalu berpikir bahwa mereka bebas melakukan sesuatu tanpa mengenal batas atau waktu. Contohnya seperti pola makan dan pola tidur. Para remaja bisa dengan se-enaknya makan atau tidur tanpa bisa mengatur waktu dengan baik. Karena seperti yang sudah dijelaskan sebelumnya,

pola makan atau tidur yang berlebihan sangat tidak baik untuk kesehatan.

Tabel XVII

Faktor Yang Mempengaruhi Pola Hidup Tidak Sehat

NO	Faktor Yang Mempengaruhi Pola Hidup Tidak Sehat Remaja	
1	Terlalu lama berada di rumah	Menghasilkan remaja yang tidak disiplin, selalu bermalas-malasan, tidak bisa menjaga pola makan maupun pola tidur dengan baik.
2	Gaya hidup	Selalu memakan makanan cepat saji membuat remaja mengalami pola hidup yang kurang baik.
3	Pola pikir	Remaja selalu berpikir secara instan tanpa mengetahui dampak yang akan di dapat.
4	Lingkungan	Lingkungan juga bisa menjadi faktor yang dapat mempengaruhi pola hidup menjadi kurang sehat. Contohnya, individu mencoba untuk merubah gaya hidupnya agar lebih baik, tetapi lingkungan tidak mendukung seperti lingkungan yang kumuh.