

# Remaja Jompo: Diskursus dan Praktik Gaya Hidup Pandemi

**B.J. Sujibto**

UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta

[bj.sujibto@uin-suka.ac.id](mailto:bj.sujibto@uin-suka.ac.id)

*Submitted: 13 June 2022; Revised: 08 August 2022; Accepted: 02 September 2022*

## ABSTRACT

The COVID-19 pandemic has created the new socio-cultural orders imposed by meaning-making processes which continues to negotiate with new realities. It also generated a paradox term, namely elderly youth: youth which is active, creative and energetic and elder which is associated with old body and prone to sickness. This article discusses the phenomena of old adolescents (remaja jompo) massively emerging in the midst of the COVID-19 pandemic by disclosing its understandings, factors, and forms of practice among university students in Yogyakarta. Other terms such as mager and rebahan (both may fit with a term of sedentary behavior) can broaden a discussion about the socio-cultural phenomena produced by the pandemic. As a consequence of laziness and excessive use of gadgets, the emergence of both terms has inevitably created an interesting term and social meaning called remaja jompo or “old adolescents”. Using a qualitative approach, this article is designed to gain depth of meaning and understanding based on the experiences of young people studying at university. In addition to affirming the emergence of discourse of old adolescents, this article also found that (1) the experience of online learning classes has created forms of culture such as mager and rebahan among university students, and thus (2) it obviously generated the practice of old adolescents shown by, for instance, decreasing physical health due to long-term use of gadgets, and barriers to physical activity like sports so eventually that they feel tired quickly, dizzy, fatigued, and prone to illness.

**KEYWORDS** Old adolescents | Youth | Laziness | COVID-19

## PENDAHULUAN

Di antara fenomena-fenomena sosial budaya yang diproduksi oleh pandemi COVID-19, istilah remaja jompo menjadi terma yang cukup paradoks. Ia memadukan dua kata yang sebenarnya kontradiktif: remaja yang identik dengan masa-masa pertumbuhan yang aktif, kreatif dan energik (Sholikhah and Sadat 2019; Ozer 2017; Nicholson, Collins, and Holmer 2004) dan kelompok lansia (lanjut usia) atau jompo yang berkonotasi tua renta, lemah, penuh derita dan sakit-sakitan (Nugroho 2020; Stein 2001). Meskipun studi-studi yang berfokus pada realitas kehidupan masyarakat di tengah pandemi telah diteliti secara luas dengan beragam pendekatan, fenomena remaja jompo masih

luput dari radar para peneliti di Tanah Air. Menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI), jompo berarti tua sekali dan sudah lemah fisiknya, tua renta, atau uzur (Kemdikbud 2016). Fenomena remaja jompo adalah istilah yang viral di media sosial Twitter dan merujuk pada remaja yang mudah mengalami kelelahan, pegal, sakit punggung dan pinggang, badan lemas, serta sering pusing (Putri 2022).

Kecenderungan riset-riset tentang dampak pandemi dalam kehidupan sosial masyarakat dapat dipetakan secara umum ke dalam beberapa kategori. Aspek pertama yang paling dominan adalah terkait kesehatan, yaitu efek medis yang disebabkan oleh pandemi, misalkan

kerusakan dan disfungsi paru-paru kelelahan, nyeri tulang, dan sebagainya (WHO 2021). Aspek kedua membentang dalam kategori ilmu sosial dan humaniora, seperti pemuda dan pengangguran (Khan et al. 2022; Saragih and Usman 2021), pariwisata (Khalid, Okafor, and Burzynska 2021; Sujibto and Arba'atun 2021), agama (Bentzen 2021), pendidikan (Reiss 2020), kekerasan domestik (Gulati and Kelly 2020), gangguan psikologis (Lund et al. 2020) dan sebagainya. Artikel ini berfokus pada aspek psikologi sosial dan kesehatan fisik dalam meneroka fenomena remaja jompo.

Secara khusus, studi-studi tentang pemuda di tengah pandemi yang berfokus kepada hal ihwal aktivitas fisik berpusar tentang *sedentary behaviour* dan *screen time* (Mitra, Waygood, and Fullan 2021), perubahan perilaku *physical activity* di kalangan remaja (Rossi, Behme, and Breuer 2021), penurunan *physical activity* (Woods et al. 2020), dan relasi kepadatan penduduk dengan aktivitas fisik pemuda (Nigg et al. 2021). Riset-riset tentang penurunan aktivitas fisik yang dialami pemuda di tengah situasi pandemi terjadi secara global. Tren demikian menunjukkan bahwa anak-anak muda memilih berdiam dan membatasi gerakan fisik. Namun begitu, Canada mempunyai data menarik terkait aktivitas apa yang membuat anak muda berbahagia selama COVID-19. *Physical activity* seperti olahraga dan bermain menempatkan posisi pertama dengan 55%, mengalahkan video dan computer games 19% dan spending time with family 16% (Maximum City 2020). Padahal, dalam beberapa penelitian menunjukkan bahwa semakin tinggi frekuensi aktivitas fisik (atau semakin sedikit waktu duduk), semakin baik kualitas hidup terkait kesehatan (Wu et al. 2017).

Sementara itu, fenomena remaja jompo belum mendapatkan perhatian yang memadai di Indonesia, tetapi terma ini sudah sangat masif di jagat media digital, khususnya Twitter. Di dunia maya, istilah ini muncul dengan beragam ekspresi, misalkan sebagai kritik dan sekaligus olok-olok kepada remaja dan anak muda yang mulai mengeluh kecapean dan sakit-sakitan (Rachmadi 2022). Bahkan media sosial Twitter juga melengkapi fenomena ini dengan

“*starter pack* remaja jompo” yang berisi barang-barang wajib untuk “penderita” para remaja jompo. Alih-alih memenuhi tas mereka dengan buku ataupun parfum, barang-barang seperti minyak angin, balsem, koyo, dan obat pereda sendi justru harus tersedia menyertai aktivitas mereka layaknya sebuah amunisi.

Artikel ini ingin menelisik pemahaman tentang remaja jompo yang telah menjadi fenomena sosial di antara anak muda yang pernah mengalami kuliah daring di Yogyakarta. Aspek-aspek tentang penyebab, bentuk dan praktiknya dalam kehidupan sehari-hari mereka menjadi fokus dalam artikel ini sehingga pemahaman dan artikulasi tentang remaja jompo menjadi komprehensif. Sebagai fenomena baru dalam konteks kajian riset ilmiah, artikel ini juga berfokus pada aspek definitif remaja jompo yang sudah menjadi pemahaman dan pengetahuan bersama yang diterima oleh masyarakat khususnya kalangan anak-anak muda sendiri. Selain itu, artikel ini melengkapi diskusi tentang efek sosial-psikologis pandemi COVID-19 yang dialami oleh generasi muda yang tengah berjibaku di dunia pendidikan. Proses pemahaman dan artikulasi anak-anak muda terhadap sebuah fenomena yang menjadi bagian dari kehidupan sosial mereka menjadi diskursus penting yang kemudian menjadi kesimpulan tentang makna dan sikap mereka terhadap fenomena remaja jompo.

Secara spesifik, konteks dunia pendidikan tinggi yang direpresentasi oleh mahasiswa menjadi titik tolak dalam artikel ini. Mahasiswa di perguruan tinggi, selain menjadi subjek riset, juga menggunakan istilah remaja jompo di ruang digital mereka sebagai produk sosial budaya yang tidak terpisahkan dari pandemi. Media sosial Twitter menjadi sarana yang sangat masif dipakai untuk mengekspresikan suara-suara mereka tentang remaja jompo. Karena pengalaman hidup dalam situasi demikian, kebanyakan anak muda yang menghabiskan waktu mereka menatap laptop dan gawai tidak hanya untuk mencari hiburan, melainkan aktivitas kuliah daring yang cukup padat. Pengalihan metode pembelajaran menjadi daring sejak pandemi telah menambah waktu para pemuda untuk terus berada di depan layar laptop dan gawai mereka.

## KERANGKA KONSEPTUAL

### A. Efek pandemi dan remaja jompo

Pengalaman hidup karena pandemi COVID-19 semakin menegaskan tentang pentingnya kesehatan bagi masyarakat dengan beragam pendekatan. Protokol kesehatan, misalnya, bisa dilihat sebagai model utama yang menjadi rujukan dan sekaligus mengatur secara ketat perilaku masyarakat di tengah pandemi (Dube, Nhamo, and Chikodzi 2020). Dari kecenderungan umum berbagai riset tentang dunia kesehatan di tengah pandemi men-yasar kepada semua tingkat usia masyarakat. Artinya, secara esensial kesehatan jasmani secara keseluruhan mengakomodir semua aspek kesehatan untuk umat manusia. Aspek lain yang secara masif menjadi perhatian para sarjana adalah tentang kesehatan mental yang sangat krusial di tengah pandemi (Carroll et al. 2021; Rousseau and Miconi 2020). Di samping beragam riset hal ihwal kesehatan mental di atas, problem kesehatan fisik secara khusus dikontekstualisasikan ke ranah pemuda, misalkan menyangkut aspek-aspek *physical health promotion* (Mitra et al. 2021), *public health model* (Gordon, Klose, and Lyttle Storrod 2021), *multisystem resilience* (Masten and Motti-Stefanidi 2020), dan kesadaran tentang isu-isu kesehatan yang dipersiapkan untuk *future generations* (Blom et al. 2021).

Dalam praktiknya, protokol kesehatan pandemi COVID-19 memaksa anak muda terus berdiam diri di rumah sehingga memunculkan kebiasaan mager (malas gerak). Situasi demikian telah memproduksi beberapa istilah yang mengarah kepada definisi jompo dan lansia itu sendiri, seperti kelelahan (*tiredness*) (Ribeiro et al. 2020) dan pusing (*dizziness*) (Ueda et al. 2021). Kelelahan, pusing dan pegal dialami oleh mahasiswa karena pengaruh langsung alat-alat elektronik yang menjadi media pembelajaran kelas daring dan juga kebutuhan interaksi via digital lainnya. Fakta tersebut dipertegas bahwa berinteraksi dengan elektronik yang terhubung dengan jaringan internet setiap hari membuat mereka merasa lelah dan pusing (*tired and dizzy*), konsentrasi belajar juga terasa berkurang dari biasanya, banyak materi pelajaran yang kurang

dipahami (Oliva, Hassan, and Mohamed 2021).

Pengalaman kelas daring di perguruan tinggi menjadi problem tersendiri yang tidak hanya menyangkut hal-hal teknis dan minimnya fasilitas, tetapi aspek-aspek kelelahan, berkurangnya konsentrasi hingga merasa pusing. Pandemi COVID-19 telah menuntut dunia pendidikan untuk siap belajar secara daring hingga menjadikan perkuliahan sarat dengan kompetensi: tepat, cermat, dan cepat (Argaheni 2020). Hal ini mengakibatkan stres akademik yang dapat menyebabkan gangguan dalam proses berpikir, persepsi dan kemampuan memecahkan masalah, hingga berkurangnya kekuatan pengambilan keputusan (Aisa 2021).

Selain itu, pembelajaran daring menyebabkan terjadinya peningkatan aktivitas duduk daripada bergerak aktif, aktivitas memusat di depan gawai atau laptop (Tambun 2021). Ongkos yang harus dibayar oleh mahasiswa dalam situasi seperti itu adalah mereka mengalami banyak keluhan seperti stres, bagian tubuh tertentu sakit, tidak fokus, dan sebagainya (Sobirin 2020). Akhirnya, terdapat sebab akibat yang harus ditanggung; ada hubungan yang bermakna antara sakit saat pembelajaran, frekuensi makan dan durasi belajar dengan kelelahan, dan ada hubungan yang bermakna antara durasi belajar dan stress (Pustikasai and Fitriyanti 2021).

### B. *Slow Culture*

Modernitas telah mencetak kehidupan manusia dalam kubangan labirin dengan beragam paradoks di dalamnya: *hectic, fast, complex* dan *immediate* (Osbaldiston 2013). Pengalaman kehidupan modern, dengan demikian, berpacu dengan waktu yang dituntut selalu aktif dan dinamis dalam perseteruan, dan bagi Bauman, ia selalu berada dalam situasi menyerang: *the invading, conquering and colonizing force*. Praktik seperti ini terjadi karena kecepatan pergerakan dan akses ke sarana mobilitas menjadi semacam karpet merah dalam zaman modern untuk merebut kekuasaan dan dominasi (Bauman 2006). Perkembangan pesat teknologi—lebih-lebih kecanggihan teknologi informasi yang memfasilitasi pergerakan manusia melipat jarak dan melumer waktu—semakin memperkokoh arus gerak modernitas yang

semakin kompleks dengan efek *juggernaut* (raksasa besar) (Giddens 1996). Proses aneksasi yang dilanturkan oleh arus deras modernitas dan pengebirian yang masif terhadap eksistensi manusia dalam perjalanannya bukan tanpa kritik; satu di antaranya adalah lahirnya budaya lamban (*slow culture*).

Terma *slow culture* telah mewarnai diskursus ilmu-ilmu sosial dalam satu dekade terakhir. Pada prinsipnya, *slow culture* didefinisikan sebagai kesadaran “untuk bernapas dalam-dalam dan ‘memperlambat’, untuk menangkap kembali esensi kehidupan nyata” (Osbaldiston 2013). Kesadaran untuk berdiam sejenak di tengah gempuran globalisasi dan *runaway world* yang, meminjam istilah Beck, penuh risiko dan ketidakpastian (Beck 2009) adalah bisa ditandai sebagai obsesi radikal yang tidak semua orang mampu secara praktik. Namun begitu, dalam aspek diskursus, kita semakin mendapati bentuk-bentuk pemberontakan serupa yang mulai muncul sebagai gerakan kuasi-sosial seperti *slow food* (Voinea, Atanase, and Schileru 2016), *slow cities/towns* (Miele 2008), *slow democracy* (Saward 2017), *slow ethnography* (Grandia 2015), dan *slow fashion* (Fletcher 2010). Dalam konteks lingkungan kita mengenal *slow hope* yang ditawarkan untuk membangun optimisme di tengah penghancuran ekologi yang tidak terbatas (Mauch 2019). Selain itu, dunia akademik memproklamirkan istilah *slow professor* sebagai percobaan diskursif menantang budaya cepat akademik (Berg and Seeber 2016). Semua gerakan di atas dibingkai dalam diskursus yang lebih luas dengan sebutan *slow living* (Parkins and Craig 2006).

Konsep *slow culture*, *slow living* dan *slowness* bisa dilihat sebagai bentuk gerakan ideologis untuk membendung hasrat keserbacepatan dan keserbainstanan di tengah gempuran konsumerisme yang diproduksi oleh modernisme dan kapitalisme. Namun, artikel ini meletakkan *slow culture* sebagai tawaran konseptual umum dengan tidak menekankan pada aspek-aspek ideologis. Karena fenomena remaja jompo dan praktiknya muncul bukan sebagai bentuk perlawanan terhadap keserbacepatan semua varian dari modernitas. Bahkan di sisi lain, ia justru menjadi hanya kesenangan (*just an indulgence*)

yang ditopang dengan leksikon-leksikon kesehatan (*wellness lexicons*) dan problem-problem psikologis seperti *laziness* (kemalasan), *procrastination* (menunda-nunda), *idleness* (kemalasan), rebahan dan malas gerak (*mager*). Satu di antara studi yang membingkai situasi dan kondisi demikian dikenal dengan studi waktu luang (*leisure studies*).

### C. Dari *leisure* ke *laziness*

*Leisure* atau waktu luang adalah topik yang kompleks karena ia berkaitan dengan konteks masing-masing penikmatnya. Secara tradisional, waktu luang dipahami sebagai waktu yang tersedia bagi individu ketika waktu kerja, tidur, dan kebutuhan dasar lainnya telah terpenuhi (Rapoport and Rapoport 1974). Pada awalnya, waktu luang sangat identik dan berkorelasi dengan dunia kerja, yang menysar secara khusus kepada masyarakat industri, namun keadaan ideal tentang waktu luang tidak mudah ditakar ke dalam formulasi kuantitas. Karena ia menyangkut perilaku sukarela—pilihan, kebebasan, dan kesukarelaan adalah komponen dasar dalam narasi dan studi tentang waktu luang (Rojek 2005).

Secara konseptual, waktu luang dikategorikan ke dalam tiga elemen. Pertama, diidentifikasi sebagai residual, yaitu waktu dan ruang surplus yang tersisa setelah kebutuhan hidup (*basic needs*) terpenuhi. Aspek ini menggambarkan waktu luang secara negatif karena ia mengutamakan konsep kerja. Kedua, dieksplorasi sebagai waktu dan ruang yang digunakan secara sadar untuk pengayaan dan kesenangan pribadi. Poin kedua ini menekankan pada narasi-narasi pilihan aktor, tetapi ia bisa bilang mengabaikan aspek struktur kekuasaan. Ketiga, dapat diperiksa sebagai aktivitas fungsional untuk mencapai tujuan yang ditentukan secara sosial seperti integrasi sosial, kerjasama dan saling pengertian atau kesehatan dan kesejahteraan fisik dan psikologis. Bagian terakhir ini didasarkan pada analisis struktur kekuasaan, tetapi sangat mungkin menghapus pentingnya pilihan dan narasi individu (Rojek 2005).

Dalam disiplin sosiologi, waktu luang menjadi subjek yang terus berkembang, mulai dari dikotomi waktu kerja-waktu luang (Kelly 1992) hingga ke

aspek-aspek yang kompleks tentang selera, struktur dan kelas, *power* dan industri, terutama ketika merujuk kepada karya-karya Chris Rojek (2013; Rojek 2005, etc.). Waktu luang dimanfaatkan dalam sektor industri, khususnya terkait dengan industri rekreasi, baik industri kreatif dan intelektual seperti beragam produk teknologi informasi hingga industri rekreasi yang memiliki peran glamor seperti olahraga dan dunia film (Roberts 2015).

Lebih lanjut, pergulatan, kontestasi dan proses pembentukan makna sosial di balik studi waktu luang bagi dunia kepemudaan membuka ruang diskursus yang lebih luas dan aktif. Tekanan yang diciptakan oleh dunia yang cepat berubah, di mana identitas lokal dan global dalam ketegangan, menyebabkan banyak anak muda mencari waktu luang dengan menciptakan kegiatan rekreasi sendiri atau dengan teman sebaya, di tempat-tempat favorit, baik di dalam maupun di luar ruangan. Ruang menjadi perkara serius terkait dengan perkembangan fisik, mental maupun sosial anak muda. Sementara kegiatan rekreasi di tempat terbuka telah terbukti memiliki manfaat praktis dalam mempromosikan ketahanan, keterlibatan, kesehatan dan kesejahteraan jangka panjang kaum muda (Abbott-Chapman and Robertson 2015).

Kegiatan-kegiatan rekreasi bermanfaat untuk kesejahteraan dan kesehatan psikologis, terutama pada saat stres (Liu et al. 2022). Teori demikian ingin ditarik ke dalam konteks pengalaman hidup anak muda di tengah pandemi di mana kondisi kesehatan baik mental maupun fisik mengalami perubahan signifikan. Dalam situasi pandemi, pemanfaatan waktu luang pun bergeser dan membutuhkan pendekatan-pendekatan baru. Pengalaman *lockdown* (seperti penutupan restoran, kafe, klub malam, tempat wisata, teater, bioskop, museum, dll), *social distancing* dan aturan-aturan protokol kesehatan lainnya membuat anak muda menghabiskan banyak waktu di rumah bersama keluarga dan orang-orang terdekat. Dari sini, studi tentang waktu luang menjadi penting didefinisikan ulang (Lashua, Johnson, and Parry 2021). Satu di antara tawaran penting adalah pemanfaatan waktu luang dalam skala terbatas dengan keluarga dan tetangga, sebagai sarana untuk

mengakses dimensi sosial dari waktu luang, kesehatan, dan kesejahteraan (de la Barre et al. 2020).

Pandemi telah mengintervensi dimensi ruang dan waktu sosial manusia. Beragam istilah yang secara praktis berkaitan dengan pandemi seperti *laziness* (kemalasan), *procrastination* (menunda-nunda), dan bahkan rebahan akhirnya membuka diskusi yang dibutuhkan baik untuk mendefinisikan ulang *slow culture* maupun *leisure*. Tiga istilah terakhir ini semakin menemukan momentum kokoh ketika berselingkung dengan pandemi COVID-19 di mana sikap bermalas-masalan mendapati pembealaan, karena disebut sebagai *pandemic procrastination* (Syed 2021). Secara spesifik, diskusi tentang *laziness* dan *procrastination* dikaitkan dengan faktor *lockdown*, sehingga mereka tidak perlu dikutuk berlebihan (McKeever 2021). Praktik *slowness*, *laziness* maupun *procrastination* yang telah menjadi gaya hidup semakin menemukan *support system* di tengah perkembangan media sosial yang memanjakan setiap orang untuk mengisolasi diri dari interaksi langsung dengan orang lain (Kinash and Brand 2014). Ada riset penting yang mengangkat hambatan utama untuk melakukan gerak dan aktivitas fisik adalah karena faktor *laziness* dan *fatigue* (Farah et al. 2021). Poin terakhir ini menjadi fokus dan diskusi penting dalam artikel ini; pembiasaan tubuh yang tidak bergerak dan merasa nyaman rebahan selama pandemi—baik dimaknai sebagai bentuk *slow culture* maupun *leisure* untuk kepentingan aspek resiliensi anak muda—menjadi abstraksi konseptual yang diketengahkan dalam artikel ini.

Studi tentang waktu luang yang menjadi penekanan dalam artikel ini adalah terkait dengan bagaimana memanfaatkan waktu luang di tengah (1) pandemi yang menuntut *lockdown* dan *social distancing* dan (2) perkembangan media sosial yang memberi ruang kepada anak muda dalam melakukan rekreasi dan upaya resiliensi. Karena teknologi telah menjadi sarana untuk berbagai bentuk rekreasi—bermain *game*, layanan *streaming media* (seperti Netflix), media sosial, dan teknologi konferensi virtual (seperti Zoom) (Gammon and Ramshaw 2021; Bond et al. 2021). Sementara itu, riset terdahulu membuktikan bahwa media sosial dianggap

membangun ikatan sosial yang dangkal dan lemah dan meningkatkan fokus-diri (termasuk narsisme). Seiring waktu media sosial menjadi populer, empati anak muda terhadap orang lain, termasuk partisipasi sipil semakin menurun (Twenge 2013).

## METODE

Penelitian ini dirancang dengan pendekatan kualitatif untuk mendapatkan kedalaman analisis dari data-data langsung di lapangan. Pendekatan kualitatif dipakai sebagai metode riset agar proses, pemahaman, dan respon pemuda tentang budaya-budaya pandemi menjadi terbaca (*to make visible*) secara intensif dan komprehensif (Migliorini and Rania 2017). Desain seperti ini dipakai demi mendapatkan data yang maksimal dan detail di lapangan karena peneliti menjadi instrumen (Leavy 2014) di balik pendekatan kualitatif yang nantinya bisa memetakan dan memformulasikan proses mendasar tentang pemahaman, respon dan cara anak muda dalam beradaptasi dengan pandemi.

Sebagai daerah yang terkenal dengan kota pelajar, Yogyakarta menjadi lokasi riset dengan pertimbangan karena aktivisme dan dinamika pemuda, khususnya mahasiswa, sangat dominan mewarnai kehidupan sosial anak-anak muda di Yogyakarta. Kehidupan anak muda yang diwakili oleh mahasiswa membuka ruang diskusi yang masif dalam konteks aktivitas pergerakan dan intelektual. Peneliti memilih enam informan yang terdiri dari mahasiswa dari bermacam kampus di Yogyakarta. Usia mahasiswa masuk dalam kategori pemuda sehingga dalam artikel ini peneliti menggunakan kata anak muda, pemuda dan mahasiswa secara bergantian dengan pemaknaan yang serupa, yaitu merujuk kepada mahasiswa itu sendiri. Nama-nama informan ditulis dalam inisial, yaitu DN, ASA, MS, RNH, FF, dan CZ. Ada beberapa kategori dan karakteristik informan yang dipilih, di antaranya (1) mahasiswa di atas semester lima di perguruan tinggi di Yogyakarta, (2) selain berkuliah juga aktif dalam kegiatan sosial, dan (3) memiliki media sosial terutama Twitter.

Tiga kategori di atas diberlakukan untuk memilih informan dengan tujuan mendapatkan da-

ta-data primer yang kuat karena pengalaman menjadi mahasiswa di atas semester lima sudah dianggap cukup. Selain itu, mahasiswa semester lima di awal tahun 2022 sudah mengalami kelas luring (normal) di semester awal sehingga pengalaman informan atas peralihan sistem pembelajaran dari luring ke daring dapat memperkuat perspektif mereka. Latar belakang kampus yang berbeda di Yogyakarta juga menjadi perhatian peneliti untuk merekam dinamika dunia kampus selama pandemi melalui pengalaman para informan. Secara demografis, para informan adalah mahasiswa yang beragam baik secara gender maupun jurusan di kampus masing-masing. Dari latar keberagaman tersebut, pemahaman dan pengalaman belajar di tengah pandemi dapat terkumpul secara komprehensif, termasuk bentuk-bentuk praktik keseharian yang menjadi gaya hidup mereka.

Teknik pengumpulan data yang dilakukan adalah melalui wawancara daring melalui aplikasi WhatsApp dan Google Meet untuk mendapatkan data-data primer. Untuk memperkuat data primer, peneliti melengkapi dengan data-data sekunder melalui metode observasi pada media sosial Twitter dan berita-berita dari media daring baik dari lembaga resmi pemerintah maupun media independen. Data-data sekunder tersebut dipakai untuk memperkaya diskusi dan analisis sebelum mengambil kesimpulan. Proses wawancara dan pengambilan data primer dilakukan dari Januari hingga Februari 2022.

Data-data tersebut dianalisis dilakukan prosedur standar seperti penyajian data, reduksi data, pengkodean (*coding*), tabulasi (*tabulating*) dan kesimpulan. Untuk memperkuat analisis data-data riset, peneliti menjalankan proses triangulasi (Yin 2016), yaitu sebuah usaha untuk memeriksa kebenaran data dan informasi yang diperoleh peneliti dari berbagai sudut pandang yang berbeda melalui sumber data seperti dokumen, arsip, observasi dan wawancara. Data-data primer menjadi parameter utama untuk masuk ke dalam prosedur analisis dengan diperkuat data-data sekunder yang relevan. Terakhir, peneliti bersetia kepada metode induktif (Leavy 2014) di mana fakta-fakta(data) di lapangan menjadi tumpuan untuk bernego-

siasi dengan teori yang sekaligus akan menjadi peta utama dalam menuliskan kesimpulan.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### A. Pengalaman kuliah daring

Selama pandemi, sistem pembelajaran di dunia pendidikan berubah menjadi sepenuhnya daring. Pengalaman belajar daring (*study from home*) sudah dirasakan semua pelajar, termasuk mahasiswa yang menjadi subjek dalam penelitian ini. Mereka bisa mengomparasikan efektivitas pengalaman belajar secara daring maupun luring (luar jaringan, *offline*). Selain itu, kuliah daring identik dengan diam, malas bergerak dan tidak diimbangi gerakan fisik dari mahasiswa. Karena dalam sistem pembelajaran kelas daring, tanpa kontak dan pengawasan langsung dari dosen, mahasiswa cenderung mengabaikan proses pembelajaran yang semestinya. Apalagi, kuliah daring bisa disambi sambil mengerjakan yang lain (FF, wawancara pada 11 Februari 2022). Terbatasnya gerakan fisik yang aktif dengan pola belajar daring di depan alat elektronik menciptakan cara dan praktik menghabiskan waktu (luang) mereka dengan leleh-leleh dan rebahan. Satu sisi, waktu luang menjadi semakin luas dan bebas dalam konteks personal, tetapi di sisi lain, distraksi dan keterbatasan ruang fisik tidak bisa dihindarkan dalam situasi pandemi (Liu et al. 2022).

Lebih jauh, beragam masalah di balik pengalaman kuliah daring bermunculan di tengah masyarakat. Fakta lain yang bisa diketengahkan misalkan adalah tentang susah sinyal internet di desa. Karena sinyal yang lemah dan terputus, pemahaman terhadap materi menjadi berkurang (RNH, wawancara pada 5 Februari 2022). Selain itu, sistem pembelajaran yang monoton dari dosen membuat mahasiswa tidak menikmati dan memahami materi dengan baik. Bahkan dosen dianggap tidak mengajar maksimal dan waktu yang digunakan juga tidak maksimal (ASA, wawancara pada 31 Januari 2022).

*“Misalnya aku kuliah sambil kerja (melakukan aktivitas lain) itu sebenarnya bagus yaa*

*jadi multitasking. Tapi tetep nggak kondusif juga karena materi yang disampein nggak masuk. Jadi kayak nggak produktif gitu kuliahnya kalau menurut aku. Tapi gatau kenapa kuliah daring tu kayak udah jadi kebiasaan dan bikin nyaman juga. Jadi gimana ya, aku tuh pengen kuliah offline tapi nyaman di daring karena takut kalo misalnya mau offline tuh kayak harus adaptasi lagi sama lingkungan, teman dan dosen gitu kan. Karena udah kebiasaan di HP kuliahnya nggak serius dan disambi-sambi sama yang lain gitu”* (wawancara dengan FF).

Satu sisi, pandangan dari informan FF dapat menjadi kritik bagi dunia pendidikan dan kampus secara khusus, tetapi di sisi lain, data-data dalam riset ini menunjukkan bahwa usaha dan etos mahasiswa saat pembelajaran daring tidak ditunjukkan secara etis dan profesional, misalkan melakukan aktivitas-aktivitas lain (*nyambi*) di saat kuliah daring berlangsung. Selain itu, pendekatan dan sikap mahasiswa juga tidak menunjukkan antusiasme terhadap kelas pembelajaran daring, mengikuti kuliah sambil rebahan, leleh-leleh dan bahkan tidak mandi. Kondisi fisik yang terlena dan gerak motorik terbatas dengan perilaku rebahan, mager, hilang konsentrasi dan bersantai-santai (*sedentary behavior*) memang menurunkan tingkat konsentrasi dalam proses pembelajaran (Mitra et al. 2021).

Untuk itu, menjalani hidup di tengah pandemi COVID-19 menuntut proses-proses dan adaptasi-adaptasi sosial budaya yang ekstra dalam banyak aspeknya. Satu di antara pengaruh pandemi yang krusial terjadi pada dunia pendidikan di mana sistem pembelajaran berubah secara masif—dari tatap muka ke kelas daring. Selain problem-problem teknis yang menyertai (seperti ketidaksiapan sistem dan lembaga pendidikan dengan perangkat dan fasilitas yang ada), aspek-aspek lain yang tidak kalah urgen adalah masalah psikologis dan kesehatan yang membuat situasi sosial masyarakat semakin kalut (Carroll et al. 2021; Rousseau and Miconi 2020). Di perguruan tinggi sendiri, pengalaman di tengah pandemi dengan tuntutan kuliah daring telah mengubah situasi dan kondisi baik material maupun non-material di kampus. Perubahan di bidang materiel bisa dilihat seperti pengembangan infrastruktur di bidang teknologi informasi yang di-

bangun oleh setiap kampus sesuai dengan kebutuhan mereka masing-masing. Sementara itu, aspek-aspek non-material hadir secara lebih kompleks, seperti masalah-masalah yang memperburuk kondisi sosial ekonomi dan psikologis. Aspek terakhir ini sangat penting menjadi perhatian karena mereka menyangkut relasi di antara aktor sosial itu sendiri.

Kuliah daring semakin tidak efektif bagi mahasiswa jurusan kesenian dan fisik, seperti Pendidikan Jasmani. Situasi pandemi memaksanya untuk kehilangan waktu praktik langsung. Akhirnya banyak hal yang tidak bisa didapat dan kurang paham materi karena kurang praktek. (CZ, wawancara pada 14 Februari 2022). Karena kuliah daring semakin membatasi aktivitas fisik yang membuat mahasiswa menjadi malas bergerak, fakta seperti ini dianggap sebagai suatu kekurangan yang pada akhirnya bisa menimbulkan masalah kesehatan (MM, wawancara pada 4 Februari 2022). Selain itu, secara fisik kuliah daring berpengaruh kepada kesehatan mata yang kadang terasa panas, karena ketika kelamaan menatap laptop, sering merasa pusing dan pening ketika berdiri; harus dialihkan dulu melihat sekeliling biar tidak pusing (wawancara dengan RNH). Yang harus digarisbawahi adalah peningkatan aktivitas belajar melalui layar (screen time) anak-anak muda yang mengakibatkan tidak hanya gangguan mental selama pandemi COVID-19 tentang tingkat kecemasan, depresi, tekanan psikologis, kurangnya perhatian dan lekas marah, tetapi juga di luar penyakit atau gangguan mental, misalkan kesejahteraan subjektif (*subjective well-being*), yaitu tentang emosi positif individu dan kepuasan dengan kehidupan (Mitra et al. 2021).

Terlepas dari beberapa kekurangan dan ketidakefektifitas di atas, sistem belajar daring juga memberi ruang kepada mahasiswa untuk lebih mandiri dan bisa mengatur semua proses perkuliahan di tempatnya masing-masing. Selain itu, kelas daring juga membebaskan mahasiswa untuk sambil rebahan, tiduran, tidak perlu mandi dan tidak terburu-buru (wawancara dengan ASA dan RNH). Yang pasti, karena banyaknya waktu luang di sela-sela kuliah, mahasiswa banyak memanfaatkannya untuk kegiatan yang lain (wawancara dengan FF dan CZ).

Gambar 1: Meme “Remaja Jompo”



Sumber: Akun Twitter @weirmode, diambil pada 16 April 2022

Sebagai konsekuensi logis dari pengalaman di atas, mahasiswa sebagai subjek aktif di sebuah perguruan tinggi secara langsung mengalami banyak perubahan, tidak hanya dari cara belajar melainkan juga lebih serius ke kondisi kesehatan mereka. Tuntutan berlama-lama di depan gawai dan alat elektronik lainnya menjadi kewajiban yang tidak bisa ditolak karena itu merupakan kebutuhan untuk mengerjakan tugas kuliah, dan bukan lagi semata untuk keperluan hiburan. Eksistensi gawai dan laptop bagi mahasiswa menjadi jauh lebih kompleks. Nyaris seluruh kegiatan mahasiswa terpaku pada layar alat elektronik karena kebijakan dan proses pembelajaran di kampus terjadi secara daring. Multieffek pandemi akhirnya harus ditanggung bersama sebagai fakta dan realitas material yang menuntut adaptasi dan sosialisasi dalam kehidupan (Khan et al. 2022). Efek paling gamblang adalah tuntutan protokol kesehatan seperti physical distancing dan study from home yang mempengaruhi bukan hanya pada kondisi sosial-psikologis tetapi juga berdampak pada kesehatan fisik itu sendiri.

## B. Terjebak mager

Malas bergerak atau lebih akrab disebut mager telah menjadi fenomena sosial yang semakin masif di tengah pandemi. Godaan gawai yang telah membikin candu bagi anak muda semakin menemukan momentumnya ketika pandemi datang dan memaksa kehidupan manusia berada dalam ruang isolasi, menjaga jarak sosial dan tidak membuat kerumunan. Pembatasan sosial seperti itu membuka ruang baru bagi akselerasi teknologi digital dengan fasilitas internet yang sudah menjangkau kehidupan secara luas. Selain untuk mengikuti *study from home* dan *work from home*, anak muda semakin terbiasa melakukan aktivitas sosial lainnya secara daring. Situasi pandemi yang memaksa untuk berdiam di rumah dan kesempatan menggunakan gawai dengan fitur-fitur seperti media sosial yang lengkap mengukuhkan kebiasaan baru berupa mager dengan justifikasi-justifikasi atas pilihan demikian. Ketika cara dan perilaku seperti itu diulang-ulang dalam durasi yang relatif panjang, didukung oleh situasi, kondisi dan lingkungan, mager menjadi gaya hidup yang ikut diafirmasi oleh pengalaman pandemi.

Dalam praktiknya, mager (dengan konotasi negatif ke malas, *lazy*) menjadi pilihan anak muda dalam menikmati waktu luang mereka di tengah pandemi. Fakta seperti ini misalkan disampaikan oleh FF bahwa meski ada kesempatan untuk olahraga bulutangkis, keinginan untuk berdiam diri di rumah menjadi pilihan (wawancara dengan FF). Selain itu, aturan lockdown dan pembatasan sosial justru memotivasi anak muda untuk malas bergerak (wawancara dengan DN). Laku dan praktik mager di kalangan anak muda dipilihnya secara sadar di tengah tawaran dan alternatif kegiatan fisik lain yang sebenarnya menyokong pada kesehatan fisik, seperti olahraga.

Anak muda merasakan betul perihail perubahan cara hidup karena pengaruh pandemi. Yang menjadi perhatian utama adalah terbatasnya ruang gerak seperti disampaikan oleh MM. Keterbatasan ruang gerak secara fisik seperti ini berimplikasi pada kualitas hidup anak-anak muda karena mereka lebih banyak diam (tanpa gerak fisik berarti).

Sehingga pembiasaan seperti ini membuat tubuh tidak sehat, yang bahkan membuat lebih tidak produktif. Tawaran teknologi informasi yang canggih berupa gawai dan peranti terkait lainnya menabobokan anak muda menjadi sering rebahan, bermain gawai dengan fasilitas dan aplikasi media sosial yang sudah komplit. Kondisi seperti ini, seperti dituturkan FF, membuat anak muda tidak butuh bergerak secara fisik karena semua pekerjaan bisa diatasi dengan gawai di tangan atau di depan laptop.

Dengan demikian, satu efek serius yang muncul di tengah kondisi pandemi adalah godaan mager dan rebahan. Kondisi fisik dan tubuh anak muda yang seharusnya bergerak sesuai dengan standar-standar yang diukur oleh dunia kesehatan—baik melalui olahraga maupun gerakan aktif lainnya—tergoda dengan kondisi sosial di tengah pandemi sehingga, di tengah fasilitas digital yang semakin canggih, mereka memilih berdiam diri dengan gawai dan laptop masing-masing. Anak-anak seperti dinabobokan oleh kemudahan akses dan fasilitas internet sehingga kenyamanan demikian membuat mereka mendapatkan ruang untuk mengekspresikan dengan self-reward. Hal-hal terkait pemanfaatan waktu dengan bermedia sosial kemudian dijustifikasi sebagai penghargaan terhadap diri. Alasan self-reward pada dasarnya adalah cara menghindar dari tuduhan mager dan rebahan yang tidak produktif.

Lebih lanjut, problem serius di tengah malesnya bergerak adalah terbentuknya fisik yang gampang mengantuk. Sistem kuliah daring memperparah rasa kantuk. Kadang ketika berlangsung kuliah daring, mereka ketiduran, tiba-tiba Google Meet-nya udah selesai (wawancara dengan ASA). Meskipun mahasiswa menyadari kondisi demikian, tawaran untuk kembali ke kuliah luring dan tatap muka juga tidak secara otomatis diabaikan secara bulat oleh mereka. Kondisi kebijakan atas pandemi yang masih lentur dan acapkali berubah sewaktu-waktu, pilihan untuk tetap daring menjadi logis bagi mereka. Apalagi selain itu, hal menarik disampaikan oleh FF bahwa kuliah daring sudah seperti menjadi kebiasaan dan membikin nyaman juga. Sehingga kalau kuliah luring, mahasiswa seolah harus beradaptasi lagi sama lingkungan, teman dan dosen.

### C. Menjadi jompo

Jebakan mager dan terlalu nyaman dengan gawai berakibat pada kondisi badan yang kurang segar dan cenderung lemah. Pengalaman sebelum pandemi dengan berkegiatan olahraga maupun kegiatan fisik lainnya tiba-tiba berkurang. Kondisi seperti ini membuat badan terasa tidak enak dan lebih gampang capai (wawancara dengan CZ). Faktor pembatasan fisik dan sosial yang diberlakukan dalam protokol kesehatan membuat gerak fisik dan mobilitas sosial dibatasi. Selain itu, kelas daring yang diberlakukan di perkuliahan semakin memperparah tentang keterbatasan aktivitas fisik tubuh. Karena adanya batasan-batasan tersebut, anak muda menjadi kurang gerak dan juga malas untuk berolahraga (wawancara dengan DN, pada 25 Januari 2022).

Setelah mager dan rebahan menjadi kebiasaan yang dilakukan oleh anak muda, dengan fasilitas internet yang memadai untuk berjelajah (*exploring*), scrolling media sosial (seperti kebiasaan kepo), dan secara umum untuk hiburan (*entertaining*), aspek-aspek *physical activity* dalam bentuknya yang luas, baik berupa olahraga maupun sekadar bergerak aktif, menjadi tersendat dan berkurang secara drastis. Ongkos yang harus dibayar mahal bagi anak muda yang diringkus oleh kebiasaan seperti itu adalah penurunan kebugaran fisik dan kesehatan secara umum. Ancaman badan yang lemah, sering pegal linu, pusing (Farah et al. 2021) dan mudah sakit adalah sederet fakta yang dialami langsung oleh mahasiswa meskipun usia mereka masih muda. Ciri-ciri seperti itu mempunyai predikat khusus yang telah menjadi fenomena sosial, disebut sebagai remaja jompo yang disematkan karena kondisi fisik yang mulai rentan pegal linu, pusing dan kelelahan dalam berkegiatan. Remaja jompo adalah predikat untuk badan yang lemah, kurang bergerak dan tidak berolahraga, sehingga beraktivitas sebentar saja sudah merasa lelah dan butuh istirahat.

Dalam kondisi demikian, kehendak untuk bergerak fisik dan berolahraga sebenarnya menjadi pilihan kesadaran personal masing-masing mahasiswa. MM mempunyai cara sendiri untuk menyikapi situasi demikian, yaitu bahwa meskipun ada beragam aturan COVID-19 yang menuntutnya terbatas dan

kelas dilakukan daring, dia meminta agar kita jangan sampai terlena. Walaupun kuliah dilakukan secara daring, bukan berarti diam saja dan tidak bergerak; walaupun dibatasi untuk tidak ke mana-mana, tapi kita tetap harus berolahraga biar tetap menjaga kebugaran badan (wawancara dengan MM)

Untuk itu, perubahan yang signifikan yang dihadirkan pandemi bagi mahasiswa adalah tawaran kenyamanan dan keterlunaan dengan tidak perlu usaha berlebihan dalam hal berkuliah. Namun begitu, di tengah situasi nyaman rebahan yang kemudian meninabobokan mahasiswa untuk tidak banyak bergerak, kondisi badan yang cepat capai adalah keniscayaan yang harus diterima. Kondisi demikian juga diakui oleh FF bahwa dirinya baru memulai olahraga dengan bulu tangkis, tetapi seperti sudah langsung kelelahan. Sebelum pandemi, berjalan kaki dengan jarak jauh saja sudah biasa, tapi sekarang sudah terbiasa mager dan merasa lebih capai (wawancara dengan FF).

Kondisi badan yang gampang lelah, capek dan pegal-pegal identik dengan badan yang sakit-sakitan, seolah-olah sudah tua renta dan jompo. Fenomena remaja jompo dimaknai oleh MM sebagai kondisi di mana remaja di usia yang seharusnya produktif dan aktif bergerak, tapi ternyata mudah mengalami kecapean. MM berpendapat bahwa selain karena pandemi yang membatasi, ada aspek lain yang sudah meracuni para remaja dan anak muda yang akibatnya mereka menjadi banyak diam dan tidak bergerak, misalkan berlama-lama bermain game. Akibatnya, kita sering mendengar anak-anak muda mempunyai penyakit macam-macam, yang sebelumnya penyakit-penyakit itu dialami oleh yang berumur. MM menambahkan bahwa:

*"Jujur aku merasa kalau remaja jompo ini nggak disikapi dengan bijak ngeri sih. Mungkin banyak muncul kaya remaja jompo starter pack gitu kalau buat lucu-lucuan oke lah. Tapi kalau sampai yang lebih dari sekedar tren emang nggak bisa sih efeknya bakal meluas."* (wawancara dengan MM, 4 Februari 2022).

Gambar 2: Mahasiswa dengan Starter Pack “Remaja Jompo”



Sumber: Dokumen pribadi, diambil pada 5 September 2022

Keinginan untuk mager dan rebahan dimaknai sebagai self-reward di tengah proses mengerjakan tugas kuliah. Karena tulangnya gampang capek, akhirnya ingin rebahan terus padahal baru mengerjakan lima menit. Itulah pemahaman DN terkait fenomena remaja jompo yang diketahuinya (wawancara pada 25 Januari 2022). Secara umum, pemahaman tentang makna remaja jompo bisa digarisbawahi ke dalam beberapa kata kunci: usia remaja tapi fisiknya sudah kaya orang tua, mudah lelah, mudah sakit (wawancara dengan ASA), merasa kalau tulangnya sudah sudah tua seperti jompo (wawancara dengan DN), fisik tidak prima untuk sekelas remaja (wawancara dengan CZ), sering pakai koyo dan minyak angin dan sering sakit (wawancara dengan FF).

Sebagai pemuda dengan predikat jompo yang di-viral-kan oleh media sosial Twitter, starter pack menjadi keniscayaan yang selalu membersamai anak muda dalam keseharian mereka. Meskipun satu sisi fenomena seperti ini muncul sebagai bentuk ejekan dan candaan di tengah kondisi psikologis mahasiswa yang tidak stabil karena dipengaruhi berbagai faktor, terutama urusannya dengan kuliah, ke-

sadaran menjaga kesehatan fisik dan sekaligus kesehatan mental adalah mutlak. Oleh karena itu, kampanye untuk mobilitas dan aktivitas fisik, khususnya olahraga teratur, menjadi keniscayaan untuk menjaga kesehatan dan kebugaran, juga sekaligus mengantisipasi kondisi badan menjadi jompo.

Cara untuk keluar dari ancaman remaja jompo diakui secara umum adalah dengan banyak bergerak dan berolahraga seperti *jogging* (DN, wawancara pada 25 Januari 2022), dan lebih rutin olahraga seperti bulu tangkis, lari pagi, atau skipping (wawancara dengan ASA). Selain yang sifatnya olahraga teratur untuk menjaga kesehatan secara umum, semua bentuk kegiatan dengan aktivitas dan gerak fisik menjadi jalan alternatif untuk menjaga ritme dan performa tubuh.

## KESIMPULAN

Kesadaran tentang beberapa faktor penyebab terbentuknya fisik yang lemah dan mudah lelah—yang secara populer dan ikonik disebut remaja jompo—harus ditempatkan sebagai tanggung jawab

personal anak muda di tengah situasi pandemi. Berangkat dari kesadaran demikian, tindakan sosial aktor anak muda terkait dunia praktik dalam konteks diskusi remaja jompo dapat dijustifikasi menjadi kekuatan sosial yang mengantarkan suatu diskusi penting dalam memaknai dan memahami tatanan sosial dan budaya yang diproduksi oleh pandemi. Dengan dasar kesadaran memahami makna dan fenomena sosial yang berkembang, anak muda secara lebih aktif dapat mengambil peran sosial yang partisipatif dan sekaligus atraktif yang memungkinkan produk pengetahuan terus berkembang.

Artikel ini menemukan tiga hal penting: (1) aspek-aspek diskursus, seperti definisi remaja jompo yang lahir dari pergulatan dunia sosial mahasiswa, faktor-faktor lahirnya remaja jompo seperti karena pengaruh dari pandemi dengan aturan protokol kesehatan yang membatasi gerak sosial, sehingga mahasiswa dinabobokan oleh dunia digital dengan fasilitas gawai dan alat-alat elektronik lainnya, dan pemahaman mereka dalam memaknai dan mengartikulasikannya; (2) kondisi dunia kampus dengan sistem kuliah daring telah membuka ruang lebar bagi mahasiswa untuk berdiam, rebahan, mager dan sekaligus bermalas-malasan untuk olahraga, sehingga konsekuensinya kondisi tubuh yang lemah, mudah capek, pusing dan rentan sakit adalah sebuah keniscayaan, dan (3) tentang remaja jompo sebagai praktik gaya hidup di kalangan anak muda yang terkonstruksi dari pergulatan sosial dan kultural di tengah pandemi. Temuan pertama dan kedua dapat menjadi basis dan stimulus terbentuknya aspek-aspek praktik gaya hidup remaja jompo di kalangan anak muda.

Meskipun secara sistematis sudah mengeksplorasi pemahaman mahasiswa dan refleksi pengalaman mereka terhadap pandemi yang melahirkan makna sosial baru bernama remaja jompo, artikel ini mempunyai keterbatasan pada aspek geografis dan representasi subjek yang sangat mungkin memunculkan perbedaan pemahaman, pola dan pengalaman anak muda tentang remaja jompo. Implikasi dari semua itu adalah, tentu saja, tentang produksi cara pandang atas pengalaman memahami fenomena remaja jompo yang menjadi kesimpulan dalam artikel

ini. Karena perbedaan konteks pengalaman aktor sudah pasti mengkonstruksi realitas sosial yang berbeda pula.

## DAFTAR PUSTAKA

- Abbott-Chapman, Joan, and Margaret Robertson. 2015. "Youth Leisure, Places, Spaces and Identity." *Landscapes of Leisure* 123–34. doi: 10.1057/9781137428530\_9.
- Aisa, Anna. 2021. "Terapi Mewarnai Solusi Untuk Mengurangi Stres Akademik Mahasiswa Terhadap Kuliah Online." *Edu Consilium: Jurnal Bimbingan Dan Konseling Pendidikan Islam* 2(2):62–77. doi: 10.19105/ec.v2i2.4943.
- Argaheni, Niken Bayu. 2020. "Sistematik Review: Dampak Perkuliahan Daring Saat Pandemi COVID-19 Terhadap Mahasiswa Indonesia." *PLACENTUM: Jurnal Ilmiah Kesehatan Dan Aplikasinya* 8(2):99. doi: 10.20961/placentum.v8i2.43008.
- Bauman, Zygmunt. 2006. *Liquid Modernity*. Cambridge.
- Beck, Ulrich. 2009. *World at Risk*. Cambridge: Polity Press.
- Bentzen, Jeanet Sinding. 2021. "In Crisis, We Pray: Religiosity and the COVID-19 Pandemic." *Journal of Economic Behavior & Organization* 192:541. doi: 10.1016/J.JEBO.2021.10.014.
- Berg, Maggie, and Barbara K. Seeber. 2016. *Slow Professor: Challenging the Culture of Speed in the Academy*. University of Toronto Press.
- Blom, Iris Martine, Leticia Nunes Campos, Mohamed El Amine Youcef Ali, Muhammad Mikhail Athif Zhafir Asyura, Daniel Zeymer von Metnitz, Bernice Limann, and Eglė Janušonytė. 2021. "Youth versus Pandemics: The Role of Future Generations in the Pandemic Treaty." *The Lancet Global Health* 9(10):e1361–62. doi: 10.1016/S2214-109X(21)00307-7.

- Bond, Alexander John, Paul Widdop, David Cockayne, and Daniel Parnell. 2021. "Prosumption, Networks and Value during a Global Pandemic: Lockdown Leisure and COVID-19." *Leisure Sciences* 43(1-2):70-77.
- Carroll, Sarah L., Elizabeth A. Shewark, Luke W. Hyde, Kelly L. Klump, and S. Alexandra Burt. 2021. "Understanding the Effects of the COVID-19 Pandemic on Youth Psychopathology: Genotype-Environment Interplay." *Biological Psychiatry Global Open Science* 1(4):345-53. doi: 10.1016/j.bpsgos.2021.07.004.
- Dube, Kaitano, Godwell Nhamo, and David Chikodzi. 2020. "COVID-19 Cripples Global Restaurant and Hospitality Industry." *Current Issues in Tourism* 1-4. doi: 10.1080/13683500.2020.1773416.
- Farah, Breno Quintella, Wagner Luiz do Prado, Neal Malik, Mara Cristina Lofrano-Prado, Paulo Henrique de Melo, Joao Paulo Botero, Gabriel Grizzo Cucato, Marilia de Almeida Correia, and Raphael Mendes Ritti-Dias. 2021. "Barriers to Physical Activity during the COVID-19 Pandemic in Adults: A Cross-Sectional Study." *Sport Sciences for Health* 17(2):441-47. doi: 10.1007/s11332-020-00724-5.
- Fletcher, Kate. 2010. "Slow Fashion: An Invitation for Systems Change." *Fashion Practice* 2(2):259-65. doi: 10.2752/175693810x12774625387594.
- Gammon, Sean, and Gregory Ramshaw. 2021. "Distancing from the Present: Nostalgia and Leisure in Lockdown." *Leisure Sciences* 43(1-2):131-37.
- Giddens, Anthony. 1996. *The Consequences of Modernity*. Cambridge: Polity Press.
- Gordon, Faith, Hannah Klose, and Michelle Lyttle Storrod. 2021. "Youth (in)Justice and the COVID-19 Pandemic: Rethinking Incarceration through a Public Health Lens." *Current Issues in Criminal Justice* 33(1):27-46. doi: 10.1080/10345329.2020.1859966.
- Grandia, Liza. 2015. "Slow Ethnography: A Hut with a View." *Critique of Anthropology* 35(3):301-17. doi: 10.1177/0308275X15588616.
- Gulati, Gautam, and Brendan D. Kelly. 2020. "Domestic Violence against Women and the COVID-19 Pandemic: What Is the Role of Psychiatry?" *International Journal of Law and Psychiatry* 71. doi: 10.1016/j.ijlp.2020.101594.
- Khalid, Usman, Luke Emeka Okafor, and Katarzyna Burzynska. 2021. "Does the Size of the Tourism Sector Influence the Economic Policy Response to the COVID-19 Pandemic?" *Current Issues in Tourism*. doi: 10.1080/13683500.2021.1874311.
- Kelly, John R. 1992. "Counterpoints in the Sociology of Leisure." *Leisure Sciences* 14(3):247-53. doi: 10.1080/01490409209513171.
- Kemdikbud. 2016. "KBBI Daring." Kemdikbud. Retrieved April 13, 2022 (<https://kbbi.kemdikbud.go.id/entri/jompo>).
- Khan, Moien A. B., Preetha Menon, Romona Govender, Amal M. B. Abu Samra, Kholoud K. Allaham, Javid Nauman, Linda Östlundh, Halla Mustafa, Jane E. M. Smith, and Juma M. Alkaabi. 2022. "Systematic Review of the Effects of Pandemic Confinements on Body Weight and Their Determinants." *British Journal of Nutrition* 127(2):298-317. doi: 10.1017/S0007114521000921.
- Kinash, Shelley, and Jeffrey Brand. 2014. "Does Social Media Breed Learner Laziness?" *Education Technology Solutions* 58(2014):56-59.
- de la Barre, Suzanne, Garret Stone, Janet McKeown, and Joanne Schroeder. 2020. "Thinking about Leisure during a Global Pandemic." *World Leisure Journal* 62(4):306-10. doi: 10.1080/16078055.2020.1825264.
- Lashua, Brett, Corey W. Johnson, and Diana C. Parry. 2021. "Leisure in the Time of Coronavirus: A Rapid Response Special Issue." *Leisure Sciences* 43(1-2):6-11. doi: 10.1080/01490400.2020.1774827.
- Leavy, Patricia, ed. 2014. "The Oxford Handbook of Qualitative Research." in *The Oxford Handbook of Qualitative Research*. Oxford: Oxford University Press.

- Liu, Hung Ling, Erin S. Lavender-Stott, Christin L. Carotta, and Aileen S. Garcia. 2022. "Leisure Experience and Participation and Its Contribution to Stress-Related Growth amid COVID-19 Pandemic." *Leisure Studies* 41(1):70–84. doi: 10.1080/02614367.2021.1942526.
- Lund, Emily M., Anjali J. Forber-Pratt, Catherine Wilson, and Linda R. Mona. 2020. "The COVID-19 Pandemic, Stress, and Trauma in the Disability Community: A Call to Action." *Rehabilitation Psychology* 65(4):313–22. doi: 10.1037/rep0000368.
- Masten, Ann S., and Frosso Motti-Stefanidi. 2020. "Multisystem Resilience for Children and Youth in Disaster: Reflections in the Context of COVID-19." *Advers Resil Sci* 1(2):95–106. doi: 10.1007/s42844-020-00010-w.
- Mauch, Christof. 2019. "Slow Hope: Rethinking Ecologies of Crisis and Fear." *RCC Perspectives: Transformations in Environment and Society* 1(1):1–41.
- Maximum City. 2020. *COVID-19 CHILD AND YOUTH WELL-BEING STUDY*: Canada Phase One Report.
- McKeever, Vicky. 2021. "Here's Why You Can Stop Feeling Guilty about 'laziness' in Lockdown." *Cnbc.Com*. Retrieved August 3, 2022 (<https://www.cnbc.com/2021/02/11/heres-why-you-can-stop-feeling-guilty-about-laziness-in-lockdown.html>).
- Miele, Mara. 2008. "CittàSlow: Producing Slowness against the Fast Life." *Space and Polity* 12(1):135–56. doi: 10.1080/13562570801969572.
- Migliorini, Laura, and Nadia Rania. 2017. "A Qualitative Method to 'Make Visible' the World of Intercultural Relationships: The Photo-voice in Social Psychology." *Qualitative Research in Psychology* 14(2):131–45. doi: 10.1080/14780887.2016.1263698.
- Mitra, Raktim, E. Owen D. Waygood, and Josh Fullan. 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* 23:101404. doi: 10.1016/j.pmedr.2021.101404.
- Nicholson, Heather Johnston, Christopher Collins, and Heidi Holmer. 2004. "Youth as People: The Protective Aspects of Youth Development in After-School Settings." *Annals of the American Academy of Political and Social Science* 591(January):55–71. doi: 10.1177/0002716203260081.
- Nigg, Carina, Doris Oriwol, Kathrin Wunsch, Alexander Burchartz, Simon Kolb, Annette Worth, Alexander Woll, and Claudia Niessner. 2021. "Population Density Predicts Youth's Physical Activity Changes during Covid-19 – Results from the MoMo Study." *Health and Place* 70:102619. doi: 10.1016/j.healthplace.2021.102619.
- Nugroho, Adityo. 2020. "Persepsi Anak Muda Terhadap Keberadaan Lansia Di Indonesia." *Journal of Urban Sociology* 2(2):44. doi: 10.30742/jus.v2i2.996.
- Oliva, Diego, Said Ali Hassan, and Ali Mohamed, eds. 2021. "Artificial Intelligence for COVID-19." in *Artificial Intelligence for COVID-19*. Vol. 358. Cham: Springer.
- Osbaldiston, Nick. 2013. "Slow Culture." *Culture of the Slow*. doi: 10.1057/9781137319449.0004.
- Ozer, Emily J. 2017. "Youth-Led Participatory Action Research: Overview and Potential for Enhancing Adolescent Development." *Child Development Perspectives* 11(3):173–77. doi: 10.1111/cdep.12228.
- Parkins, Wendy, and Geoffrey Craig. 2006. *Slow Living*. Oxford: Berg.
- Pustikasai, Atikah, and Lia Fitriyanti. 2021. "Stress Dan Zoom Fatigue Pada Mahasiswa Selama Pembelajaran Daring." *Jurnal Ilmu K* 13(1):25–37.

- Putri, Diva Lufiana. 2022. "Fenomena Remaja Jompo, Ini Penyebab Dan Cara Mengatasinya." *Kompas.Com*. Retrieved April 13, 2022 (<https://www.kompas.com/tren/read/2022/02/23/110000565/fenomena-remaja-jompo-ini-penyebab-dan-cara-mengatasinya?page=all>).
- Rachmadi, Alanna Arumsari. 2022. "Viral Video Kak Seto Lari Bak Anak Belia, Netizen: Remaja Jompo Insecure Lihat Ini." *Pikiran-Rakyat.Com*. Retrieved April 13, 2022 (<https://www.pikiran-rakyat.com/entertainment/pr-013575175/viral-video-kak-seto-lari-bak-anak-belia-netizen-remaja-jompo-insecure-lihat-ini>).
- Rapoport, Rhona, and Robert N. Rapoport. 1974. "Four Themes in the Sociology of Leisure." *The British Journal of Sociology* 25(2):215–29.
- Reiss, Michael J. 2020. "Science Education in the Light of COVID-19: The Contribution of History, Philosophy and Sociology of Science." *Science and Education* 29(4):1079–92. doi: 10.1007/s11191-020-00143-5.
- Ribeiro, Vanessa Veis, Ana Paula Dassie-Leite, Eliane Cristina Pereira, Allicia Diely Nunes Santos, Perla Martins, and Roxane de Alencar Irineu. 2020. "Effect of Wearing a Face Mask on Vocal Self-Perception during a Pandemic." *Journal of Voice*. doi: 10.1016/j.jvoice.2020.09.006.
- Roberts, Ken. 2015. "Sociology of Leisure." Pp. 853–58 in *International Encyclopedia of the Social & Behavioral Sciences: Second Edition*.
- Rojek, Chris. 2005. *Leisure Theory: Principles and Practices*. Cham: Palgrave Macmillan.
- Rojek, Chris. 2013. *Capitalism and Leisure Theory*.
- Rossi, Lea, Nick Behme, and Christoph Breuer. 2021. "Physical Activity of Children and Adolescents during the COVID-19 Pandemic—A Scoping Review." *International Journal of Environmental Research and Public Health* 18(21). doi: 10.3390/ijerph182111440.
- Rousseau, Cécile, and Diana Miconi. 2020. "Protecting Youth Mental Health During the COVID-19 Pandemic: A Challenging Engagement and Learning Process." *Journal of the American Academy of Child and Adolescent Psychiatry* 59(11):1203–7. doi: 10.1016/j.jaac.2020.08.007.
- Saragih, Meilani Thereza Br., and Hardius Usman. 2021. "Analisis Pengangguran Usia Muda Di Pulau Jawa Sebelum Dan Saat Pandemi Covid-19." *Jurnal Studi Pemuda* 10(Nomor 2 Tahun 2021):1–15. doi: 10.22146/studipemudaugm.69484.
- Saward, Michael. 2017. "Agency, Design and 'Slow Democracy.'" *Time and Society* 26(3):362–83. doi: 10.1177/0961463X15584254.
- Sholikhah, S., and A. Muhammad Sadat. 2019. "Menggali Potensi Diri Pemuda, Meraih Prestasi Tertinggi." *Jurnal Pemberdayaan Masyarakat Madani (JPMM)* 3(2):277–91.
- Sobirin, Mohammad. 2020. "Identifikasi Keluhan Kesehatan Mahasiswa Selama Perkuliahan Daring Pada Masa Pandemic Covid19." *Jurnal Surya Medika* 6(1):128–32. doi: 10.33084/jsm.v6i1.1550.
- Stein, Wendy M. 2001. "Pain in the Nursing Home." *Clinics in Geriatric Medicine* 17(3):575–94. doi: 10.1016/S0749-0690(05)70098-7.
- Sujibto, B. J., and Mira Arba'atun. 2021. "Inventing the Pandemic Lifestyles: Bicycle Tourism during COVID-19." *Jurnal Pemberdayaan Masyarakat: Media Pemikiran Dan Dakwah Pembangunan* 5(2):293–318. doi: 10.14421/jpm.2021.052-02.
- Syed, Nurhuda. 2021. "Feeling Lazy? It's Pandemic Procrastination." *HRD America*. Retrieved August 3, 2022 (<https://www.hcamag.com/us/specialization/employee-engagement/feeling-lazy-its-pandemic-procrastination/254626>).
- Tambun, Madschen Sia Mei Ol Siska Selvija. 2021. "Keluhan Musculoskeletal Pada Mahasiswa Selama Pandemi Covid-19: Literatur Review." *Journal of Engineering, Technology, and Applied Science* 3(3):96–101. doi: 10.36079/lamintang.jetas-0303.298.

- Twenge, Jean M. 2013. "Does Online Social Media Lead to Social Connection or Social Disconnection?" *Journal of College and Character* 14(1):11–20. doi: 10.1515/jcc-2013-0003.
- Ueda, Keita, Ichiro Ota, Toshiaki Yamanaka, and Tadashi Kitahara. 2021. "The Impact of the COVID-19 Pandemic on Follow-Ups for Vertigo/Dizziness Outpatients." *Ear, Nose and Throat Journal* 100(2\_suppl):163S-168S. doi: 10.1177/0145561320980186.
- Voinea, Lelia, Anca Atanase, and Ion Schileru. 2016. "Perceptions of the Slow Food Cultural Trend among the Youth." *Amfiteatru Economic* 18(Specialissue10):847–61.
- WHO. 2021. "Coronavirus Disease (COVID-19)." WHO. Retrieved April 13, 2022 (<https://www.who.int/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019/question-and-answers-hub/q-a-detail/coronavirus-disease-covid-19>)
- Woods, Jeffrey A., Noah T. Hutchinson, Scott K. Powers, William O. Roberts, Mari Carmen Gomez-Cabrera, Zsolt Radak, Istvan Berkes, Anita Boros, Istvan Boldogh, Christiaan Leeuwenburgh, Hélio José Coelho-Júnior, Emanuele Marzetti, Ying Cheng, Jiankang Liu, J. Larry Durstine, Junzhi Sun, and Li Li Ji. 2020. "The COVID-19 Pandemic and Physical Activity." *Sports Medicine and Health Science* 2(2):55–64. doi: 10.1016/j.smhs.2020.05.006.
- Wu, Xiu Yun, Li Hui Zhuang, Wei Li, Hong Wei Guo, Jian Hua Zhang, Yan Kui Zhao, Jin Wei Hu, Qian Qian Gao, Sheng Luo, Arto Ohinmaa, and Paul J. Veugeliers. 2017. "The Influence of Physical Activity, Sedentary Behavior on Health-Related Quality of Life among the General Population of Children and Adolescents: A Systematic Review." *PLoS ONE* 12(11):1989–2015. doi: 10.1007/s11136-019-02162-4.
- Yin, Robert K. 2016. *Qualitative Research from Start to Finish*. New York: The Guilford Press.