

KESEHATAN MENTAL MAHASISWA DALAM PROSES PEMBELAJARAN DARING SELAMA PANDEMI COVID-19

Hirza Ainin Nur¹, Luluk Cahyanti², Alvi Ratna Yuliana³, Vera Fitriana⁴, Icca Narayani Pramudaningsih⁵

¹⁻⁵Institut Teknologi Kesehatan Cendekia Utama Kudus

Email: hirza.aini23@gmail.com, lulukabbas.lc@gmail.com

ABSTRAK

Proses pembelajaran daring merupakan pembelajaran dalam jaringan atau disebut pembelajaran jarak jauh menggunakan teknologi informasi seperti internet. Selama pandemi COVID-19 pembelajaran daring wajib dilakukan disemua instansi pendidikan baik di Indonesia maupun mancanegara. Pada tahun 2022 pembelajaran daring masih dilakukan di beberapa instansi pendidikan salah satunya Perguruan Tinggi. Ada beberapa masalah yang ditimbulkan akibat pembelajaran daring salah satunya yaitu kesehatan mental mahasiswa. Kesehatan mental diartikan sebagai sehat jiwa dimana seseorang merasa bahagia lahir dan batin, mengenali potensi diri, mampu mengatasi stres, berpikiran positif, dan bermanfaat untuk orang lain. Mahasiswa rentan mengalami gangguan kesehatan mental dikarenakan tahap perkembangan mahasiswa berada difase remaja akhir, dimana pada fase remaja akhir ini mahasiswa akan mengalami krisis identitas, penentuan jati diri, serta mengalami tekanan dari lingkungan. Tanda dan gejala gangguan kesehatan mental yaitu stres, depresi, kecemasan, kebingungan, kegelisahan, frustrasi, ketakutan, gangguan pola tidur dan pola makan, rasa tertekan, sulit berkonsentrasi, serta gangguan psikotis. Dampak kesehatan mental mahasiswa yang terganggu dapat mengakibatkan berkurangnya kualitas hidup, penggunaan zat psikoaktif, gangguan psikotis, dan bunuh diri. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui kesehatan mental mahasiswa dalam proses pembelajaran daring selama pandemi COVID-19. Metode penelitian yang digunakan yaitu kuantitatif dengan pendekatan deskriptif analitik. Sampel yang digunakan sebanyak 220 mahasiswa dengan menggunakan total sampling. Instrumen penelitian menggunakan SRQ-20. Analisis data menggunakan analisis univariat dengan tabel distribusi frekuensi. Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebanyak 56,82% mahasiswa terindikasi mengalami gangguan kesehatan mental, dan sisanya sebesar 43,18% tidak terindikasi mengalami gangguan kesehatan mental. Kesimpulan penelitian yaitu sebagian besar mahasiswa mengalami kesehatan mental yang terganggu, sehingga diharapkan adanya skrining kesehatan mental terhadap mahasiswa secara berkala.

Kata Kunci : COVID-19, Kesehatan Mental, Mahasiswa, Pembelajaran Daring

ABSTRACT

The online learning process is learning in a network or called distance learning using information technology such as the internet. During the COVID-19 pandemic, online learning is mandatory in all educational institutions, both in Indonesia and abroad. In 2022 online learning will still be carried out in several educational institutions, one of which is Higher Education. There are several problems caused by online learning, one of which is student mental health. Mental health is defined as a healthy soul where a person feels happy physically and mentally, recognizes one's potential, is able to deal with stress, thinks positively, and is useful for others. Students are prone to experiencing mental health disorders because the

stage of student development is in the late adolescent phase, where in this late adolescent phase students will experience an identity crisis, self-determination, and experience pressure from the environment. Signs and symptoms of mental health disorders include stress, depression, anxiety, confusion, anxiety, frustration, fear, sleep and eating patterns disturbances, feeling depressed, difficulty concentrating, and psychotic disorders. The impact of disturbed student mental health can result in reduced quality of life, use of psychoactive substances, psychotic disorders, and suicide. This study aims to determine the mental health of students in the online learning process during the COVID-19 pandemic. The research method used is quantitative with an analytic descriptive approach. The sample used was 220 students using total sampling. The research instrument uses SRQ-20. Data analysis used univariate analysis with frequency distribution tables. The results showed that as many as 56.82% of students were indicated to have mental health problems, and the remaining 43.18% were not indicated to have mental health problems. The conclusion of the study is that most students experience disturbed mental health, so it is hoped that there will be regular mental health screening of students.

Keywords: COVID-19, Mental Health, Students, Online Learning

LATAR BELAKANG

Surat Edaran Mendikbud Nomor 36962/MPK.A/HK/2020 menyatakan agar seluruh kegiatan belajar mengajar baik di sekolah maupun kampus perguruan tinggi menggunakan metoda daring atau online sebagai upaya pencegahan terhadap perkembangan dan penyebaran Coronavirus disease (Covid-19). Pembelajaran daring merupakan pembelajaran dalam jaringan atau disebut pembelajaran jarak jauh menggunakan teknologi informasi seperti internet. Pembelajaran secara daring diimplementasikan dengan beragam cara oleh pendidik di tengah penutupan sekolah untuk mengantisipasi virus corona. Namun implementasi tersebut dinilai tidak maksimal dan menunjukkan masih ada ketidaksiapan di kalangan pendidik untuk beradaptasi di iklim digital.

Coronavirus Disease 2019 (COVID-19) sampai sekarang masih menjadi pandemi dunia. Apalagi ditemukannya varian baru virus corona B.1.1.529 ditetapkan WHO tanggal 26 November 2021 sebagai *variant of concern* bernama Omicron. Varian Omicron pertama terdeteksi di Afrika Selatan dan sudah menyebar diseluruh wilayah dunia (World Health Organization (WHO), 2021a).

Prevalensi COVID-19 varian Omicron secara global tanggal 29 Desember 2021 sejumlah 278.732 kasus dengan 52 kasus kematian (World Health Organization (WHO), 2021b). Total kasus covid 19 secara global tanggal 29 Desember 2021 sebanyak 285 juta dengan 5,42 juta kasus kematian (World Health Organization (WHO), 2021b). Di Indonesia varian Omicron terdeteksi tanggal 15 Desember 2021 (Kementrian Kesehatan Republik Indonesia, 2021d). Prevalensi covid 19 varian Omicron di Indonesia tanggal 29 Desember 2021 sejumlah 68 orang positif dan 0 kasus kematian (Kementrian Kesehatan Republik Indonesia, 2021b). Total kasus COVID-19 tanggal 29 Desember 2021 sebanyak 4,26 juta kasus dengan 144 ribu kasus kematian (Kementrian Kesehatan Republik Indonesia, 2021a).

Masuknya varian Omicron di Indonesia akibat adanya perjalanan luar negara seperti perjalanan dari Arab Saudi dan Turki. Namun saat ini sudah terdapat kasus transmisi lokal varian Omicron di Jakarta (Kementrian Kesehatan Republik Indonesia, 2021c). Adanya varian Omicron di Indonesia membuat masyarakat resah akan datangnya gelombang tiga COVID-19.

COVID-19 menimbulkan berbagai dampak, tidak hanya berdampak pada kesehatan fisik saja, namun juga berdampak pada kesehatan mental individu dan masyarakat (Banerjee D, 2020; Brooks S K *et al.*, 2020; Zhang *et al.*, 2020). Gangguan kesehatan mental akibat covid 19 yaitu stres, depresi, kecemasan, kebingungan, kegelisahan, frustrasi, ketakutan, gangguan pola tidur dan pola makan, rasa tertekan, sulit berkonsentrasi, serta gangguan psikotis (Brooks S K *et al.*, 2020;

Ilpaj and Nurwati, 2020).

Masalah kesehatan mental selama pandemi COVID-19 tidak hanya dirasakan oleh orang tua, namun juga dirasakan oleh anak-anak, dan remaja (Imran, Zeshan and Pervaiz, 2020; Ravens-Sieberer *et al.*, 2020; de Figueiredo *et al.*, 2021; Ford, John and Gunnell, 2021; Rahmayanthi, Moeliono and Kendhawati, 2021). Penelitian di Inggris menunjukkan adanya peningkatan masalah kesehatan mental pada anak-anak dan remaja usia 11 – 16 tahun sebesar 10,8% pada tahun 2017 meningkat menjadi 16% di tahun 2020 (Vizard *et al.*, 2020). Studi dari Spanyol menyatakan sebesar 72% remaja usia 18 tahun keatas mengalami distress psikologi (Gómez-Salgado *et al.*, 2020). Studi di Cina menyatakan sebesar 90,4% anak-anak dan remaja usia 6 – 15 tahun mengalami depresi dan kecemasan (Chen *et al.*, 2020). Studi di Indonesia menunjukkan sebesar 59,5% remaja usia 15 – 18 tahun mengalami gangguan psikologis (Rahmayanthi, Moeliono and Kendhawati, 2021). Terganggunya kesehatan mental pada remaja dapat mengakibatkan berkurangnya kualitas hidup, penggunaan zat psikoaktif, gangguan psikotis, dan bunuh diri (Ravens-Sieberer *et al.*, 2020; Appleby, 2021; Rahmayanthi, Moeliono and Kendhawati, 2021).

Kesehatan mental menurut seorang ahli kesehatan Merriam Webster, diartikan sebagai suatu keadaan emosional dan psikologis yang baik, dimana individu dapat memanfaatkan kemampuan kognisi dan emosi berfungsi dalam komunitasnya, dan memenuhi kebutuhan hidupnya sehari-hari (Zulkarnain, 2019). Penelitian yang dilakukan oleh Tamarit *et al* menyatakan bahwa masa remaja adalah tahap perkembangan dengan kerentanan tinggi selama pandemi ini, dikarenakan remaja lebih berisiko mengalami masalah kesehatan mental (Tamarit *et al.*, 2020). Penelitian yang dilakukan oleh Fitria dan Iddil menyatakan kesehatan mental penting bagi remaja karena berhubungan dengan kualitas tidur, daya ingat, konsentrasi, kestabilan emosi, serta motivasi belajar (Linda Fitria, 2020).

Rapid asesment yang dilakukan oleh UNICEF tentang dampak COVID-19 terhadap kesehatan mental remaja dan pemuda melalui U-Report dengan jumlah responden sebanyak 8.444 remaja dan pemuda usia 13 – 29 tahun dari 9 negara wilayah Amerika Latin dan Karibia melaporkan sebanyak 27% diantara mereka mengalami cemas, 15% depresi, 30% ketidakstabilan emosi, 46% kurang motivasi dalam melakukan kegiatan yang disukai, 36% merasa kurang termotivasi dalam melakukan pekerjaan rutin, 43% perempuan merasa pesimis tentang masa depan, 31% laki-laki pesimis dengan masa depan mereka (UNICEF, 2020).

Riset di Cina yang diikuti sejumlah 175.416 remaja usia 16 – 26 tahun menjelaskan bahwa sebanyak 35,9% remaja mengalami depresi, 28% mengalami kecemasan, 45,6% mengalami post traumatic growth. Gangguan kesehatan mental tersebut terjadi akibat adanya perhatian berlebihan pada informasi saat epidemi, konflik dengan orang tua selama karantina di rumah, status ekonomi keluarga, frekuensi komunikasi dengan teman sebaya (Zhou *et al.*, 2021). Penelitian di Spanyol yang diikuti oleh remaja usia 13 – 17 tahun sejumlah 523 orang menyatakan bahwa sebesar 38,6% remaja mengalami depresi, 37% mengalami cemas, dan 36,7% mengalami stres (Tamarit *et al.*, 2020).

Dampak terganggunya kesehatan mental yang dialami oleh remaja yang paling umum adalah kecemasan dan gangguan depresi. Paling ekstrim orang dengan gangguan depresi mungkin tidak dapat bangun dari tempat tidur atau merawat dirinya secara fisik dan orang dengan gangguan kecemasan tertentu mungkin tidak dapat meninggalkan rumah atau mungkin memiliki ritual kompulsif untuk membantu meringankan ketakutan (Masyah, 2020). Selain itu, gangguan kesehatan mental juga dapat mengakibatkan berkurangnya kualitas hidup, penggunaan zat psikoaktif, gangguan psikotis, dan bunuh diri (Ravens-Sieberer *et al.*, 2020; Appleby, 2021;

Rahmayanthi, Moeliono and Kendhawati, 2021). Apabila kesehatan mental tidak dapat diatasi dengan baik, maka dikhawatirkan akan membuat angka kriminalitas dan kenakalan remaja semakin meningkat (Aziz *et al.*, 2021).

Studi pendahuluan yang dilakukan kepada 10 mahasiswa menunjukkan hasil bahwa sebanyak 7 mahasiswa terindikasi mempunyai gangguan kesehatan mental, dan sisanya 3 mahasiswa tidak mengalami gangguan kesehatan mental. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui kesehatan mental mahasiswa dalam pembelajaran daring selama pandemic Covid-19.

METODOLOGI PENELITIAN

Jenis penelitian yang digunakan yaitu kuantitatif dengan pendekatan deskriptif analitik. Penelitian dilakukan di AKPER Krida Husada Kudus dan STIKES Cendekia Utama Kudus pada bulan Maret 2022. Pengumpulan data menggunakan instrument digital dengan *platform google form* yang disebar melalui *link google form* pada wa grup mahasiswa. Teknik sampel yang digunakan yaitu total sampling, semua mahasiswa yang mengisi link digunakan menjadi responden yaitu sebanyak 220 mahasiswa. Instrumen penelitian menggunakan SRQ-20. SRQ 20 merupakan kuesioner yang sudah valid dan reliabel untuk melakukan skrining gangguan psikiatri dan keperluan penelitian terkait gangguan psikiatri. SRQ 20 dirancang dan dikembangkan oleh WHO dan sudah digunakan untuk menilai dan melihat kesehatan jiwa penduduk Indonesia melalui kegiatan Risesdas (Riset Kesehatan Dasar) pada tahun 2007. Instrumen SRQ 20 mempunyai pilihan jawaban “Ya” dan “Tidak”. Jawaban “Ya” bernilai 1 jawaban “Tidak” bernilai 0. Kemudian nilai tersebut dijumlahkan apabila skoring total nilai < 6 maka tidak terindikasi mengalami gangguan mental, namun apabila skor total nilai ≥ 6 maka terindikasi mengalami gangguan kesehatan mental.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Tabel 1 menunjukkan bahwa usia responden paling banyak yaitu 18 th – 25 th sebesar 95%. Tabel 2 menunjukkan jenis kelamin responden terbanyak yaitu perempuan sejumlah 196 mahasiswa. Tabel 3 menunjukkan sebesar 76,8% mahasiswa menyukai metode pembelajaran luring.

Tabel 1
Usia Responden

Usia	f	%
18 th – 21 th	209	95%
22 th – 25 th	11	5%

Tabel 2
Jenis Kelamin Responden

Jenis Kelamin	f	%
Laki – laki	24	10,9%
Perempuan	196	89,1%

Tabel 3
Metode Pembelajaran yang Diminati Responden

Metode Pembelajaran yang Diminati	f	%
Luring	169	76,8%
Daring	51	23,2%

Sebagian besar mahasiswa lebih menyukai metode luring dibanding dengan daring. Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Uswatun Hasanah dkk menyatakan bahwa mahasiswa lebih banyak menyukai metode tatap muka daripada metode pembelajaran jarak jauh (Hasanah *et al.*, 2020). Menurut Hasanah dkk metode daring kurang diminati karena berbagai macam kendala saat pelaksanaan pembelajaran diantaranya kesulitan jaringan internet, sulit berkonsentrasi dan memahami materi, kebutuhan kuota internet, serta kurang memahami penggunaan media elektronik (Hasanah *et al.*, 2020). Penelitian yang dilakukan oleh Intan Zulia dkk menyatakan bahwa saat pembelajaran daring banyak siswa yang mengalami kesulitan interaksi dengan pengajar baik guru maupun dosen sehingga siswa lebih menyukai pembelajaran tatap muka. Selain itu dengan pembelajaran tatap muka siswa lebih aktif bertanya dan lebih paham mata pelajaran yang diajarkan (Zulfia *et al.*, 2021).

Tabel 4 menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswa terindikasi mengalami gangguan kesehatan mental sebesar 56,82%, dan sisanya mahasiswa tidak terindikasi mengalami gangguan kesehatan mental sebesar 43,18%.

Tabel 4
Kesehatan Mental Mahasiswa dalam Proses Pembelajaran Daring Selama Pandemi Covid-19

Kesehatan Mental Mahasiswa	f	%
Tidak terindikasi mengalami gangguan kesehatan mental	95	43,18%
Terindikasi mengalami gangguan kesehatan mental	125	56,82%

Hasil penelitian menunjukkan sebagian besar mahasiswa terindikasi mengalami gangguan kesehatan mental dalam proses pembelajaran daring selama COVID-19. Hal ini sependapat dengan penelitian yang dilakukan oleh Denia Rahmayanthi dkk menyebutkan bahwa remaja yang mengalami permasalahan psikologis selama pandemi Covid-19 relatif lebih banyak dibandingkan dengan remaja yang tidak mengalami permasalahan psikologis (Rahmayanthi, Moeliono and Kendhawati, 2021). Hasil ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan di beberapa negara dimana pada usia remaja memiliki kecenderungan untuk mengembangkan permasalahan psikologis selama pandemi Covid-19 (Gómez-Salgado *et al.*, 2020). Studi di Indonesia yang diikuti oleh 123 remaja usia 17 – 23 tahun menunjukkan bahwa 30% remaja mengalami gangguan kesehatan mental dimana 28% dari 25 responden laki-laki mengalami gangguan mental, dan 31% dari 98 responden wanita mengalami gangguan mental. Hal ini dikarenakan perbedaan respon dan perspektif dalam menghadapi masalah, pembatasan sosial, pembelajaran jarak jauh, tekanan dari lingkungan dan sekolah (Aziz *et al.*, 2021).

Tabel 5 menunjukkan bahwa gejala gangguan mental mahasiswa dalam proses pembelajaran daring selama pandemi COVID-19 menunjukkan bahwa item 1 “sering menderita

sakit kepala”, item 4 “mudah takut, item 5 “cemas tegang, kuatir”, dan item 20 “mudah lelah” merupakan item dengan nilai yang paling tinggi.

Tabel 5
Hasil Kuesioner Kesehatan Mental Mahasiswa

No	Item Kuesioner	Jawaban	f	%
1	Sering menderita sakit kepala	Ya	122	55,5%
		Tidak	98	45,5%
2	Sering tidak nafsu makan	Ya	107	48,6%
		Tidak	113	51,5%
3	Sulit tidur	Ya	102	46,4%
		Tidak	118	53,6%
4	Mudah Takut	Ya	111	50,5%
		Tidak	109	49,5%
5	Cemas, tegang, kuatir	Ya	130	59,1%
		Tidak	90	40,9%
6	Tangan gemetar	Ya	42	19,1%
		Tidak	178	80,9%
7	Pencernaan terganggu	Ya	43	19,5%
		Tidak	117	80,5%
8	Sulit berpikir jernih	Ya	91	41,4%
		Tidak	128	58,6%
9	Merasa tidak bahagia	Ya	59	29,5%
		Tidak	161	70,5%
10	Menangis lebih sering	Ya	63	28,6%
		Tidak	157	71,4%
11	Merasa sulit untuk menikmati kegiatan sehari-hari	Ya	83	37,7%
		Tidak	137	62,3%
12	Sulit mengambil keputusan	Ya	99	45%
		Tidak	121	55%
13	Pekerjaan sehari-hari terganggu	Ya	48	29,1%
		Tidak	172	70,9%
14	Tidak mampu melakukan hal-hal yang bermanfaat	Ya	28	12,7%
		Tidak	192	87,3%
15	Kehilangan minat dalam berbagai hal	Ya	64	29,1%
		Tidak	156	70,9%
16	Merasa tidak berharga	Ya	54	24,5%
		Tidak	166	75,5%
17	Memiliki pikiran untuk mengakhiri hidup	Ya	12	5,5%
		Tidak	208	94,5%
18	Merasa lelah sepanjang waktu	Ya	103	46,8%
		Tidak	117	53,2%
19	Merasa tidak enak di perut	Ya	67	30,5%
		Tidak	153	69,5%
20	Mudah lelah	Ya	139	63,2%
		Tidak	81	36,8%

Gangguan mental yang dialami mahasiswa menunjukkan gejala-gejala yang hampir sama. Penelitian yang dilakukan oleh Rahmayanthi dkk permasalahan psikologis yang muncul pada remaja selama pandemi COVID-19 sebagian besar berhubungan dengan distress psikologis dan disfungsi sosial yaitu kurang dapat berkonsentrasi, tidak dapat menikmati aktivitas sehari-hari, merasa terus dibawah tekanan (Rahmayanthi, Moeliono and Kendhawati, 2021). Sing et al 2020 dalam Era Sonartra menyatakan bahwa selama pandemi COVID-19 anak kecil dan remaja menunjukkan lebih banyak kesepian, mengalami gangguan tidur, mengalami mimpi buruk, nafsu makan berkurang, kurang mendapat perhatian dari orang tua, dan masalah perpisahan dengan teman sebaya dan juga dengan lingkungan (Sonartra, 2021). Selama pandemi COVID-19, anak-anak dan remaja sangat rentan terhadap risiko stres jangka panjang, sehingga perlu perhatian khusus pada kesehatan mental saat belajar daring. Efek psikologis lain yang dapat timbul adalah depresi dan kecemasan. Depresi dan kecemasan merupakan gangguan mental yang paling umum pada anak-anak dan remaja serta gangguan ini dapat menyebabkan efek samping yang serius, termasuk ide bunuh diri (Fernanda and Fidiniki, 2021). Menurut survei penilaian cepat yang dilakukan oleh Satgas Penanganan Covid-19 (BNPB, 2020) gangguan kesehatan mental yang dialami oleh anak dan remaja Indonesia dikarenakan perasaan bosan di rumah, perasaan khawatir ketinggalan pelajaran, anak merasa tidak aman, anak merasa kesepian, merindukan teman-temannya, dan anak merasa khawatir tentang kondisi ekonomi keluarga.

SIMPULAN DAN SARAN

SIMPULAN

Kesehatan mental mahasiswa dalam proses pembelajaran daring selama pandemi COVID-19 sebesar 56,82% mahasiswa terindikasi mengalami gangguan kesehatan mental, dan sebesar 43,18% mahasiswa tidak terindikasi mengalami gangguan kesehatan mental. Gangguan kesehatan mental yang paling banyak dirasakan oleh mahasiswa yaitu sering menderita sakit kepala, mudah takut, cemas tegang, kuatir, dan mudah lelah.

SARAN

Diharapkan institusi perguruan tinggi melakukan skrining terhadap kesehatan mental mahasiswa secara berkala untuk mengidentifikasi mahasiswa yang mengalami gangguan kesehatan mental.

DAFTAR PUSTAKA

- Appleby, L. (2021) 'What has been the effect of covid-19 on suicide rates?', *The BMJ*, 372, pp. 4–5. doi: 10.1136/bmj.n834.
- Aziz, Z. A. et al. (2021) 'Gambaran Kesehatan Mental Mahasiswa di Masa Pandemi Covid-19', *Jurnal Dunia Kesmas*, 10(1), pp. 130–135. doi: 10.33024/jdk.v10i1.3256.
- Banerjee D (2020) 'The COVID-19 outbreak: Crucial role the psychiatrists can play', *Asian J Psychiatr*. Available at: <https://doi.org/10.1016/j.ajp.2020.102014>.
- Brooks S K et al. (2020) 'The psychological impact of quarantine and how to reduce it: rapid review of the evidence [revista en Internet] 2020 [acceso 28 de enero de 2021]; 395(10227): 912-920.', *The Lancet*, 395(10227), pp. 912–920. Available at: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC7158942/pdf/main.pdf>.

- Chen, F. *et al.* (2020) 'Depression and anxiety among adolescents during COVID-19: A cross-sectional study', *Brain, Behavior, and Immunity*, 88(May), pp. 36–38. doi: 10.1016/j.bbi.2020.05.061.
- Fernanda, M. S. and Fidini, A. (2021) 'Peranan Kesehatan Mental Remaja Saat Pembelajaran Daring Pada Masa Pandemi', 5, pp. 8591–8599.
- de Figueiredo, C. S. *et al.* (2021) 'COVID-19 pandemic impact on children and adolescents' mental health: Biological, environmental, and social factors', *Progress in Neuro-Psychopharmacology and Biological Psychiatry*, 106(August 2020). doi: 10.1016/j.pnpbp.2020.110171.
- Ford, T., John, A. and Gunnell, D. (2021) 'Mental health of children and young people during pandemic', *The BMJ*, 372(March), pp. 1–2. doi: 10.1136/bmj.n614.
- Gómez-Salgado, J. *et al.* (2020) 'Related health factors of psychological distress during the COVID-19 pandemic in Spain', *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(11). doi: 10.3390/ijerph17113947.
- Hasanah, U. *et al.* (2020) 'Gambaran Psikologis Mahasiswa Dalam Proses Pembelajaran Selama Pandemi Covid-19', *Jurnal Keperawatan Jiwa*, 8(3), pp. 299–306.
- Ilpaj, S. M. and Nurwati, N. (2020) 'Analisis Pengaruh Tingkat Kematian Akibat Covid-19 Terhadap Kesehatan Mental Masyarakat Di Indonesia', *Focus : Jurnal Pekerjaan Sosial*, 3(1), p. 16. doi: 10.24198/focus.v3i1.28123.
- Imran, N., Zeshan, M. and Pervaiz, Z. (2020) 'Mental health considerations for children & adolescents in covid-19 pandemic', *Pakistan Journal of Medical Sciences*, 36(COVID19-S4), pp. S67–S72. doi: 10.12669/pjms.36.COVID19-S4.2759.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia (2021a) *Data Sebaran Situasi Covid 19*. Available at: <https://covid19.go.id/>.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia (2021b) *Kasus Omicron Bertambah 21 Orang, Kebanyakan Akibat Perjalanan Luar Negeri*. Available at: <https://sehatnegeriku.kemkes.go.id/baca/rilis-media/20211229/4539068/kasus-omicron-bertambah-21-orang-kebanyakan-akibat-perjalanan-luar-negeri/>.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia (2021c) *Kasus Transmisi Lokal Omicron Terdeteksi di Jakarta*. Available at: <https://sehatnegeriku.kemkes.go.id/baca/rilis-media/20211228/2039065/kasus-transmisi-lokal-omicron-terdeteksi-di-jakarta/>.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia (2021d) *Varian Omicron Terdeteksi di Indonesia*. Available at: <https://sehatnegeriku.kemkes.go.id/baca/umum/20211216/2738991/varian-omicron-terdeteksi-di-indonesia/>.
- Linda Fitria, I. (2020) 'Kecemasan Remaja pada Masa Pandemi Covid-19', *Jurnal EDUCATIO*, 6(1), pp. 1–4. doi: <https://jurnal.iicet.org/index.php/j-edu/article/view/592/544>.
- Masyah, B. (2020) 'Pandemi Covid 19 terhadap Kesehatan Mental dan Psikososial', *Mahakan Nourning*, 2(8), pp. 353–362. Available at: <http://ejournalperawat.poltekkes-kaltim.ac.id/index.php/nursing/article/view/180/74>.
- Rahmayanthi, D., Moeliono, M. F. and Kendhawati, L. (2021) 'Adolescents Mental Health During Covid-19 Pandemic', *Insight: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 23(1), pp. 91–101. Available at: <http://ejurnal.mercubuana-yogya.ac.id/index.php/psikologi/article/view/1417>.
- Ravens-Sieberer, U. *et al.* (2020) 'Mental health and quality of life in children and adolescents during the COVID-19 pandemic—results of the copsy study', *Deutsches Arzteblatt International*, 117, pp. 828–829. doi: 10.3238/arztebl.2020.0828.
- Sonartra, E. N. (2021) 'Dampak Pandemi Covid 19 Terhadap Kesehatan Mental Anak Dan

- Remaja', *Jurnal Ilmiah Kesehatan Keperawatan*, 17(1), pp. 25–31. doi: 10.26753/jikk.v17i1.507.
- Tamarit, A. *et al.* (2020) 'Psychological impact of COVID-19 pandemic in Spanish adolescents: Risk and protective factors of emotional symptoms', *Revista de Psicología Clínica con Niños y Adolescentes*, 7(3), pp. 73–80. doi: 10.21134/rpcna.2020.mon.2037.
- UNICEF (2020) *The impact of COVID-19 on the mental health of adolescents and youth*. Available at: <https://www.unicef.org/lac/en/impact-covid-19-mental-health-adolescents-and-youth>.
- Vizard, T. *et al.* (2020) 'Mental Health of Children and Young People in England, 2020', (July), pp. 1–50. Available at: https://files.digital.nhs.uk/AF/AECD6B/mhcyp_2020_rep_v2.pdf%0Ahttps://files.digital.nhs.uk/CB/C41981/mhcyp_2020_rep.pdf.
- World Health Organization (WHO) (2021a) *WHO advice for international traffic in relation to the SARS-CoV-2 Omicron variant (B.1.1.529)*. Available at: <https://www.who.int/news-room/articles-detail/who-advice-for-international-traffic-in-relation-to-the-sars-cov-2-omicron-variant>.
- World Health Organization (WHO) (2021b) *WHO Coronavirus Dashboard*. Available at: <https://covid19.who.int/>.
- Zhang, J. *et al.* (2020) 'Recommended psychological crisis intervention response to the 2019 novel coronavirus pneumonia outbreak in China: a model of West China Hospital', *Precision Clinical Medicine*, 3(1), pp. 3–8. doi: 10.1093/pcmedi/pbaa006.
- Zhou, J. *et al.* (2021) 'Psychological Impact of COVID-19 Epidemic on Adolescents: A Large Sample Study in China', *Frontiers in Psychiatry*, 12(December), pp. 1–9. doi: 10.3389/fpsyt.2021.769697.
- Zulfia, I. *et al.* (2021) 'Kesehatan Mental Remaja Pada Masa Pandemi', *Counseling As Syamil*, I(01), pp. 11–19.
- Zulkarnain, Z. dan S. F. (2019) 'Kesehatan Mental dan Kebahagiaan', *Mawa'izh: Jurnal Dakwah Dan Pengembangan Sosial Kemanusiaan*, 10(1), pp. 18–38. doi: 10.32923/maw.v10i1.715.