

---

## KESEHATAN MENTAL ANAK DAN REMAJA SELAMA MASA ISOLASI SOSIAL COVID-19: LITERATURE REVIEW

Restianingsih Putri Rahayu<sup>1</sup>

<sup>1</sup>Akademi Kebidanan Indragiri  
Email korespondensi: [tyawiryodihardjo@gmail.com](mailto:tyawiryodihardjo@gmail.com)

### Abstrak

Coronavirus 2019 (COVID-19) pertama kali dilaporkan di Wuhan, China, dan kemudian dilaporkan menyebar ke seluruh dunia hingga menciptakan pandemi global. Banyak negara menyatakan pandemi ini sebagai keadaan darurat nasional, serta menerapkan kebijakan untuk melakukan isolasi sosial sebagai upaya pencegahan penularan Covid-19. Isolasi sosial menyebabkan perubahan dinamika terhadap rutinitas sehari-hari bagi manusia, bukan hanya pada orang dewasa tapi juga pada anak-anak dan remaja. Isolasi sosial menimbulkan implikasi psikososial dan kesehatan mental jangka pendek maupun jangka panjang. Tujuan penelitian ini adalah untuk menganalisis kesehatan mental pada anak dan remaja selama masa isolasi sosial Covid-19. Metode yang digunakan dalam penulisan ini adalah studi *literature Review*. Pencarian studi yang relevan dengan topik dengan hasil akhir 9 artikel yang digunakan. Menurut hasil *literature review*, isolasi sosial berpotensi mengganggu kesehatan mental, termasuk depresi atau kecemasan dan penurunan tingkat kebahagiaan.

**Kata kunci:** Anak-anak, Covid-19, Isolasi Sosial, Kesehatan Mental, Remaja

### Abstract

Coronavirus 2019 (COVID-19) was first reported in Wuhan, China, and then reportedly spread around the world, creating a global pandemic. Many countries have declared this pandemic a national emergency, and have implemented policies to carry out social isolation as an effort to prevent the transmission of Covid-19. Social isolation causes dynamic changes to daily routines for humans, not only in adults but also in children and adolescents. Social isolation has both short and long term psychosocial and mental health implications. The aim of this research is to analyze the mental health of children and adolescents during the social isolation period of Covid-19. The method used in this paper is a literature review study. Studies relevant to the topic ended up using 9 articles. According to the results of the literature review, social isolation has the potential to interfere with mental health, including depression or anxiety and decreased levels of happiness.

**Keywords:** Children, Covid-19, Social Isolation, Mental Health, Adolescents,

### Pendahuluan

Sejak merebaknya Covid-19 pada akhir tahun 2019 di Wuhan Tiongkok, *World Health Organization* (WHO) mengumumkan Covid-19 sebagai keadaan darurat yang mengancam kesehatan publik secara global (Sugaya et al., 2020). Pada 18 Agustus 2020, Covid-19 telah menyebar ke lebih dari 216 negara dan memiliki setidaknya 21.756.357 orang tertular Covid-19 dan mengakibatkan

771.635 kematian global. Di Amerika Serikat, antara 20 Januari - 18 Agustus 2020, ada 5.354.013 kasus COVID-19 dengan 168.999 kematian (Shah et al., 2020). Serangkaian strategi pencegahan dan pengendalian pandemi telah dikembangkan dan dilakukan oleh pemerintah di berbagai belahan dunia untuk menekan penyebaran virus tersebut. Semakin meluasnya wabah virus Covid-19 menyebabkan pemerintah di banyak negara

menerapkan isolasi sosial baik skala regional maupun nasional, yang bertujuan untuk melindungi masyarakat dari risiko infeksi (Shah et al., 2020).

Isolasi sosial bertujuan mengurangi penyebaran virus Covid-19 di masyarakat, langkah-langkah isolasi sosial antara lain penutupan sekolah yang diganti ke pembelajaran berbasis rumah atau online untuk mendorong dan mematuhi pedoman isolasi sosial. Hal ini menyebabkan sekitar 67,6% atau sekitar 1.184.126.508 anak-anak dan remaja usia sekolah terkena dampak global akibat virus Covid-19 di 143 negara. Peralihan kelas tatap muka menjadi kelas daring secara signifikan telah mengganggu kehidupan siswa dan keluarga mereka, yang dapat menimbulkan risiko potensial bagi kesejahteraan mental anak-anak dan remaja. Perubahan mendadak dalam lingkungan belajar, interaksi dan aktivitas sosial yang terbatas menyebabkan situasi yang tidak biasa bagi otak anak-anak yang sedang berkembang (Giannopoulou et al., 2020).

Perubahan tatanan dan norma sosial yang diakibatkan oleh isolasi sosial mempengaruhi kesehatan mental masyarakat, termasuk anak-anak dan remaja. Kesehatan mental anak-anak dan remaja dipengaruhi oleh beberapa sebab, pertama anak-anak dan remaja menghadapi situasi yang belum pernah terjadi sebelumnya (Duan et al., 2020). Hal ini mengubah cara mereka tumbuh, belajar, bermain, berperilaku, berinteraksi, dan mengelola emosi. Anak-anak membutuhkan khusus seperti gangguan *attention-deficit / hyperactivity* (ADHD), kecemasan, depresi,

gangguan mood, dan gangguan perilaku dapat terpengaruh selama situasi ini.

Gangguan kesehatan mental merupakan penyebab utama kebutuhan khusus di seluruh dunia pada anak-anak dan remaja. Sekitar 15% anak-anak dan remaja di dunia mengalami gangguan kesehatan mental. Hampir 50% gangguan kesehatan mental mulai menyerang anak-anak pada usia 14 tahun. Sekitar 1,1 miliar siswa dan keluarganya terkena dampak penutupan sekolah karena pandemi. Anak-anak dan remaja mengalami kesulitan karena tidak tersedianya bantuan dan perhatian yang memadai dari instruktur terlatih, dan biaya pendidikan menjadi lebih mahal. Penutupan sekolah sebagai salah satu dampak isolasi sosial menyebabkan interaksi dan komunikasi siswa dengan teman sekolah dan aktivitas teman sebaya menjadi terhalang. Isolasi sosial dapat menyebabkan perkembangan abnormal permanen pada anak-anak dan remaja.

Isolasi sosial yang ketat yang disertai dengan penutupan sekolah, hubungan dengan orang tua di rumah, dan kehilangan orang yang dicintai kemungkinan besar memengaruhi kesejahteraan anak-anak dan remaja. Banyak negara telah memberlakukan isolasi sosial dengan harapan dapat mencegah penyebaran virus Covid-19, dimana hal ini tidak hanya menyebabkan gangguan pada permasalahan finansial tetapi juga menyebabkan tekanan psikologis (Magson et al., 2020).

Dampak penyebaran virus COVID-19 pada kesehatan mental anak-anak dan remaja tidak bisa dilihat hanya dari satu sisi saja.

Seperti penutupan sekolah dan layanan masyarakat, serta interaksi sosial yang dibatasi, memperpendek jumlah kegiatan sehari-hari anak-anak dan remaja. Perubahan kondisi ini dapat mengganggu rutinitas rutin mereka dan memaksa mereka melakukan penyesuaian pada situasi tersebut. Hal yang kedua ialah untuk mengimbangi jadwal belajar mereka, sebagian besar sekolah memindahkan kelas tatap muka menjadi pertemuan online. Banyak konsekuensi dihadapi oleh anak-anak dan remaja yang kehilangan akses ke sekolah dan perguruan tinggi. Ada implikasi kesehatan fisik dan mental yang luas bagi anak-anak dan remaja seperti kurang tidur, pola makan yang buruk, peningkatan perilaku menetap dan hilangnya kebugaran fisik juga berpengaruh pada kesehatan mental selama COVID (Duan et al., 2020).

### Metode

Penelitian ini dilakukan dengan menggunakan metode *literature review* yang dilakukan pada tanggal 18 sampai dengan 22 November 2020 dengan pelaporan naratif. Penelitian dilakukan terhadap artikel pada pubmed yang diterbitkan dalam di tahun 2020. Urutan proses yang dilakukan dalam penelitian ini:

1. Identifikasi pertanyaan penelitian,
2. Mengembangkan protokol penelitian,
3. Menetapkan lokasi database yang dijadikan wilayah pencarian,

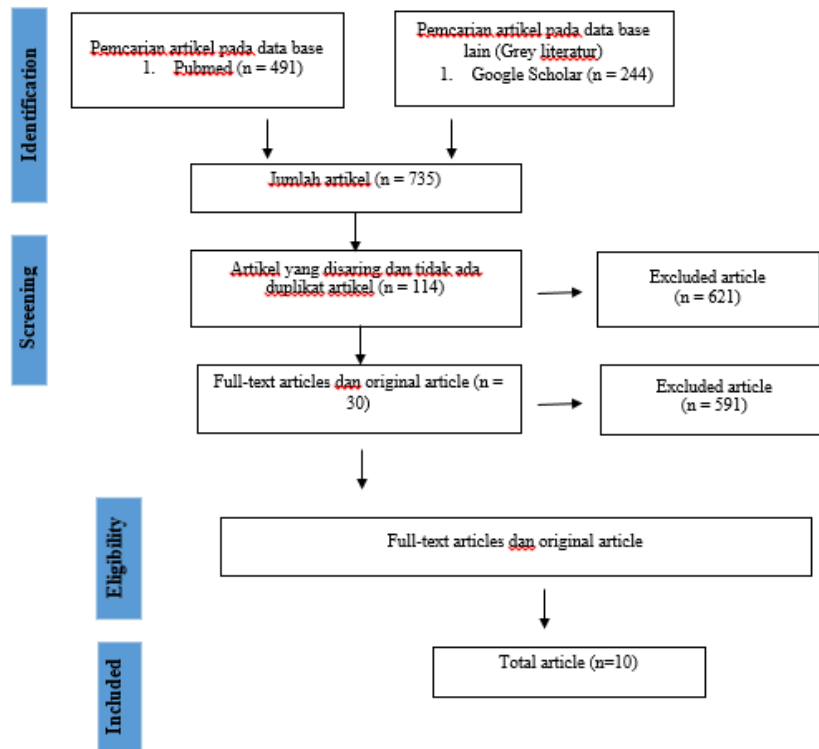
4. Seleksi hasil penelitian yang relevan,
5. Melakukan pemilihan terhadap hasil penelitian yang berkualitas,
6. Ekstraksi data dari studi individual,
7. Sintesis hasil,
8. Penyajian hasil.

### Kriteria Kelayakan

1. Kriteria Inklusi
  - a. Artikel yang merupakan riset asli dan dipublikasi pada database Pubmed.
  - b. Artikel membahas tentang kesehatan mental anak
  - c. Artikel membahas tentang kesehatan mental remaja
  - d. Artikel yang membahas mengenai isolasi sosial selama masa pandemi Covid-19
  - e. Artikel berbahasa Inggris
  - f. Terdapat latar belakang didalam abstrak
2. Kriteria Eklusi
  - a. Artikel yang tidak terdapat keterangan nomor dan volume
  - b. Artikel yang tidak bisa di akses dan di download
  - c. Penelitian yang dilakukan di Indonesia
  - d. Penelitian di luar tahun 2020
  - e. Artikel tidak sesuai dengan topik studi literatur eksplorasi terhadap kata kunci pencarian di database pubmed yang terangkum pada tabel berikut :

| Kata Kunci  | Artikel yang Ditemukan | Artikel Terseleksi | Artikel yang Dikeluarkan | Artikel yang Diselidiki |
|---|------------------------|--------------------|--------------------------|-------------------------|
| Social Isolation during Covid-19 Psychological Impact on Children and Adolescents Youth Mental Health | 87                     | 2                  | 85                       | 3                       |
|   | 86                     | 3                  | 83                       | 3                       |
|   | 64                     | 4                  | 60                       | 4                       |

**Hasil dan Pembahasan**



| Peneliti             | Judul   | Sampel | Metode     | Hasil Penelitian  | Kelebihan dan Keterbatasan   |
|----------------------|---|--------|------------|---|--|
| Dua et al, 2020      | An investigation of mental health status of children and adolescents in china during the outbreak of COVID-19 | 3613   | Kuisio ner | Pandemi Covid-19 memiliki dampak signifikan pada kesehatan mental anak dan remaja   | Jumlah sampel yang banyak sehingga tergali informasi yang lebih banyak |
| Ezpeleta et al, 2020 | Life Conditions during COVID-19 Lockdown and Mental Health in Spanish Adolescents                             | 226    | Kuisio ner | Isolasi sosial selama pandemi Covid-19 berhubungan dengan aktifitas yang kurang sehat dan terganggunya relasi sosial pada anak dan remaja | Jumlah sampel yang banyak sehingga tergali informasi yang lebih banyak |

|                                 |  |        |                   |  |  |
|---------------------------------|--|--------|-------------------|--|--|
| <b>Giannopoulos et al, 2020</b> | Adding stress to the stressed: Senior high school students' mental health amidst the COVID-19 nationwide lockdown in Greece                          | 442    | Kuisio<br>ner     | Selama isolasi sosial ditemukan angka kecemasan dan depresi yang tinggi  | Jumlah sampel yang banyak sehingga tergal informasi yang lebih banyak  |
| <b>Magson et al, 2020</b>       | Risk and Protective Factors for Prospective Changes in Adolescent Mental Health during the COVID-19 Pandemic   | 2048   | Kuisio<br>ner     | Studi menyatakan bahwa isolasi sosial pada masa Covid-10 menyebabkan meningkatnya konflik dengan orang tua yang berdampak pada kesehatan mental      | Jumlah sampel yang banyak sehingga tergal informasi yang lebih banyak  |
| <b>Singh, et al 2020</b>        | Impact of COVID-19 and lockdown on mental health of children and adolescents: A narrative review with recommendations                                |        | Naratif<br>review | Perlunya penyediaan layanan kesehatan mental agar anak dan remaja bisa mengembangkan mekanisme koping saat menghadapi isolasi sosial di masa pandemi | Isolasi sosial masa Pandemi Covid-19 merupakan peristiwa yang masih baru, sehingga artikel yang dipilih masih terbatas |
| <b>Sharma et al, 2020</b>       | Risk and Protective Factors for Adolescent and Young Adult Mental Health Within the Context of COVID-19: A Perspective From Nepal                    |        | Naratif<br>review | Pandemi Covid-19 menyebabkan pada kesehatan mental yang negatif pada remaja  | Isolasi sosial masa Pandemi Covid-19 merupakan peristiwa yang masih baru, sehingga artikel yang dipilih masih terbatas |
| <b>Shah et al, 2020</b>         | Impact of COVID-19 on the Mental Health of Children and Adolescents  |        | Naratif<br>review | Peralihan kelas biasa pada kelas online selama Pandemi Covid-19 beresiko mengganggu kesehatan mental pada anak                                       | Isolasi sosial masa Pandemi Covid-19 merupakan peristiwa yang masih baru, sehingga artikel yang dipilih masih terbatas |
| <b>Sugaya et al, 2020</b>       | A real-time survey on the psychological impact of mild lockdown for COVID-19 in the Japanese population  | 11.333 | Kuisio<br>ner     | Isolasi sosial memiliki dampak pada manajemen stress yang berkaitan erat dengan kesehatan mental   | Jumlah sampel yang banyak sehingga tergal informasi yang lebih banyak  |
| <b>Yang et al, 2020</b>         | Psychological effects of the COVID-19 pandemic on Wuhan's high school students   | 286    | Kuisio<br>ner     | <i>Resilience</i> dan pengolahan emosi positif selama isolasi sosial dapat melindungi kesehatan mental anak  | Jumlah sampel yang banyak sehingga tergal informasi yang lebih banyak  |
| <b>Zhao et al, 2020</b>         | Novel Coronavirus (COVID-19) Knowledge, Precaution Practice, and Associated Depression Symptoms among University Students in Korea, China, and Japan | 821    | Kuisio<br>ner     | Pentingnya peran otoritas kesehatan dalam menjaga kesehatan mental selama pandemi dan merencanakan intervensi untuk memperbaikinya.                  | Jumlah sampel yang banyak sehingga tergal informasi yang lebih banyak  |

Hasil *review* terhadap artikel yang terseleksi menunjukkan bahwa dampak isolasi sosial pada anak-anak dan remaja memiliki pengaruh yang besar pada kesehatan mental dibandingkan dengan orang dewasa. Isolasi sosial menimbulkan ketakutan pada anak-anak dan remaja karena mereka khawatir akan tertular penyakit ini. Bukan hanya tertular tetapi juga timbul kekhawatiran ketika orangtua mereka tinggal di rumah dan tidak berangkat kerja karena kehilangan pekerjaan selama masa pandemi (Giannopoulou et al., 2020). Sebuah penelitian di Spanyol menunjukkan beberapa keluarga berjuang dengan kondisi keuangan mereka, serta banyak anak-anak dan remaja yang bergantung pada program sekolah atau kupon makanan, dan tidak semua keluarga dapat memenuhi kebutuhan mereka di masa isolasi sosial ini. Ada beberapa faktor risiko yang mempengaruhi kesehatan mental pada anak dan remaja selama masa isolasi sosial : (1) kurangnya pendanaan layanan kesehatan mental remaja; (2) penggunaan media sosial; (3) kurangnya pemahaman tentang pembatasan isolasi sosial; (4) perubahan dinamika kehidupan anak-anak dan remaja; (5) alokasi dana yang tidak memadai untuk layanan kesehatan mental anak-anak dan remaja (Ezpeleta et al., 2020).

Salah satu studi pendahuluan selama pandemi yang sedang berlangsung, ditemukan bahwa anak-anak yang berusia 3-6 tahun lebih cenderung menunjukkan gejala ketakutan terhadap virus Covid-19 daripada anak-anak yang berusia 6-18 tahun. Sementara adanya gangguan kesehatan mental pada remaja yang

diakibatkan oleh isolasi sosial ditandai dengan peningkatan sifat marah, perilaku dependen, menghadapi ketidakpastian akan masa depan. Gangguan kesehatan mental juga ditunjukkan dengan gejala gangguan tidur, mimpi buruk, nafsu makan yang buruk, agitasi, kurangnya perhatian dan kecemasan terkait perpisahan dengan anggota keluarga (Singh et al., 2020).

Sebuah studi melaporkan bahwa isolasi sosial berpotensi mengganggu kesehatan mental, termasuk depresi atau kecemasan dan penurunan tingkat kebahagiaan. Selain itu, kesepian selama masa isolasi sosial juga menimbulkan peningkatan kecemasan, depresi, perilaku melukai diri sendiri, dan upaya bunuh diri (Sugaya et al., 2020). Penelitian di Yunani melaporkan tingkat depresi dan kecemasan selama isolasi sosial pada remaja yang duduk di bangku sekolah menengah atas meningkat secara signifikan meningkat masing-masing menjadi 64% dan 50%. Penelitian serupa yang dilakukan di Tiongkok melaporkan sebanyak 60% remaja mengalami depresi dan 53% mengalami kecemasan (Giannopoulou et al., 2020). Penelitian lain di Tiongkok yang menggunakan sampel sebanyak 320 anak berusia 3 sampai 18 tahun, mencatat sebanyak 37% sampel menjadi lebih dependen, mudah terganggu sebanyak 32%, mudah tersinggung 31%, memiliki rasa khawatir sebanyak 29%, terobsesi dengan informasi terbaru 28%, kesulitan tidur (21%), dan nafsu makan menurun sebanyak 18% (Ezpeleta et al., 2020).

Survei awal yang dilaporkan dari Tiongkok menyoroti konsekuensi kesehatan

mental negatif dari paparan pandemi pada anak-anak dan remaja, menunjukkan peningkatan tingkat kecemasan, kurang tidur dan mudah tersinggung. Sementara survei di Inggris menyatakan, 83% anak-anak dan remaja percaya bahwa COVID-19 berdampak buruk pada kesehatan mental, mereka juga mengalami kekhawatiran mengenai hilangnya kontak sosial dan terganggunya aktivitas sehari-hari. Dalam survei ini, anak-anak dan remaja dengan berbagai jenis kondisi kesehatan mental, seperti gangguan obsesif kompulsif, gangguan kecemasan, dan anoreksia nervosa mencatat bahwa krisis ini telah memperburuk kondisi yang sudah ada sebelumnya (Zhao et al., 2020).

Isolasi sosial jangka panjang juga menjadi faktor risiko peningkatan kecemasan, gangguan mood, kecanduan internet dan media sosial. Isolasi sosial meningkatkan akses penggunaan internet dan media sosial pada anak-anak dan remaja, ini berkorelasi dengan peningkatan stres dan depresi (Sharma et al., 2020). Walaupun media sosial dapat menjadi sumber informasi terkait kesehatan selama krisis (Yang et al., 2020). Anak-anak dan remaja memiliki analisis yang kurang baik dalam mengolah informasi yang di dapat dari media sosial. Peningkatan penggunaan internet dan media sosial oleh anak-anak dan remaja selama masa isolasi sosial membuat mereka cenderung menggunakan internet secara kompulsif, mengakses konten yang tidak pantas dan juga meningkatkan kerentanan mereka pada perundungan dan pelecehan. Penelitian ini juga mengungkap prevalensi gejala depresi

klinis pada anak dan remaja tercatat sebesar 22,28% pada saat wabah COVID-19. Sebanyak 29,58% responden melaporkan bahwa mereka menghabiskan lebih dari lima jam per hari untuk online, yang dapat menjadi faktor risiko potensial untuk kecanduan internet atau gawai. Penelitian telah menunjukkan bahwa penggunaan gawai dan internet yang berlebihan dapat menyebabkan terganggunya kesehatan mental seperti, masalah perilaku, penurunan aktifitas belajar, penurunan interaksi sosial di kehidupan nyata, mengabaikan kehidupan pribadi, gangguan hubungan, dan disfungsi suasana hati. Sebaliknya, pada anak-anak dan remaja yang menghabiskan lebih sedikit waktu menggunakan gawai dan online secara signifikan mengalami penurunan tingkat gejala depresi (Sugaya et al., 2020).

Tindakan koping dan perilaku orangtua dapat mempengaruhi kesehatan mental anak pasca bencana. Dibanding dengan remaja, anak-anak biasanya menuntut kehadiran fisik orang tua dalam aktifitas mereka sehari-hari. Orangtua juga bisa berperan untuk meningkatkan kesadaran anak-anak tentang virus Covid-19, misalnya menonton bersama video mengenai virus Covid-19 yang dibuat khusus untuk anak-anak. Guna mengurangi kecemasan pada anak mengenai situasi ini, orangtua harus membatasi eksposur anak terhadap berita dan informasi yang dapat menimbulkan rasa khawatir pada anak. Orangtua juga dianjurkan untuk memberikan contoh tindakan pencegahan virus Covid-19 serta melakukan rutinitas seperti bermain bersama dengan



anak, membaca dan melakukan aktifitas fisik lainnya (Zhao et al., 2020).

Berbeda dengan anak-anak, peran orangtua untuk menjaga kesehatan mental remaja di dianjurkan untuk lebih fokus pada fase yang sedang mereka hadapi. Orangtua merupakan teladan terbaik bagi anak dan rumah dapat menjadi tempat terbaik bagi remaja untuk mempelajari kecakapan hidup. Karena itu, penting bagi orangtua untuk memberikan contoh kecakapan hidup bagi remaja seperti mengatasi stres, mengolah emosi dan memecahkan masalah yang sedang mereka hadapi. Komunikasi yang dilakukan harus lebih terbuka, hindari penghakiman pada remaja dan berikan mereka kesempatan untuk terlibat dan bertanggung jawab melaksanakan tugas di rumah. Aktifitas di rumah seperti memasak, mengelola urusan uang, mempelajari pertolongan pertama, mengatur kamar, mencuci dan lainnya dapat memberikan mereka kesempatan untuk lebih bertanggung jawab. Selain itu penggunaan internet yang berlebihan untuk mencari informasi terkait virus Covid-19 harus dihindari agar tidak menimbulkan kecemasan. Orangtua direkomendasikan untuk bernegosiasi dengan remaja mengenai pembatasan waktu dan aktifitas berbasis internet, serta mendorong mereka melakukan kegiatan kreatif seperti seni, musik, tari, dan lainnya dapat membantu mengelola kesehatan mental dan kesejahteraan semua orang. Menanamkan kemampuan membaca yang didorong oleh diri sendiri dengan membuat mereka memilih buku pilihan mereka serta berdiskusi bersama sangat membantu dalam

perkembangan remaja. Orangtua juga sebaiknya menghargai *support system* dari teman sebaya.

Guru juga memainkan peranan penting bagi kesehatan mental siswa. Guru melakukan sesi akademik dan non-akademik online yang kreatif dengan membuat kelas menjadi lebih interaktif, melibatkan anak-anak dan remaja yang menjadi siswa mereka dalam bentuk yang menarik seperti mengadakan kuis, teka-teki, kompetisi kecil, dan memberikan tugas rumah yang lebih kreatif untuk memecahkan kebosanan kelas online. Guru berperan dalam meningkatkan kesehatan mental di kalangan anak-anak dan remaja. Mereka dapat mendiskusikan kesejahteraan dan bagaimana itu penting bagi anak-anak dan remaja sesuai dengan tahap perkembangannya. Guru t membantu mengajarkan latihan sederhana, termasuk olah nafas, relaksasi otot, dan penerimaan diri yang positif. Lokakarya virtual dapat dilakukan agar kecakapan hidup yang berkaitan dengan mengatasi stress bisa dipraktikkan dengan cara yang lebih praktis. Guru membuat anak-anak dan remaja memahami pentingnya perilaku prososial dan pentingnya kebajikan manusia seperti empati dan kesabaran. Ini dapat membantu anak-anak dan remaja memahami peran mereka di masyarakat dan memahami bagaimana jarak sosial tidak sama dengan jarak emosional. Guru perlu berinteraksi dengan orang tua secara online atau melalui telepon mengenai umpan balik tentang siswa dan kesehatan mental mereka.



## Kesimpulan

Studi ini merupakan hasil *review* terhadap beberapa literatur mengenai efek COVID-19 pada kesehatan mental anak-anak dan remaja. Isolasi sosial menjadi pendahulu untuk masalah kesehatan mental orang tua dan guru didorong untuk membantu anak-anak dan remaja untuk mempertahankan jaringan sosial mereka, serta memantau remaja dan anak-anak yang mengalami tanda-tanda tekanan emosional, menyediakan lingkungan rumah dan belajar yang positif dan mendukung, dan melibatkan tenaga kesehatan profesional guna memelihara kesehatan mental sejak dini.

Selain guru dan orangtua, tenaga kesehatan memiliki peran penting dalam mempromosikan kesehatan mental, yang dapat membuat anak-anak dan remaja mampu mengembangkan ketahanan dirinya, mengenali masalah kesehatan mental, dan berkoordinasi dengan penyedia layanan kesehatan mental dalam hal perawatan kesehatan mental anak-anak dan remaja. Tenaga kesehatan bisa memberikan edukasi pada orangtua tentang kebutuhan perkembangan anak di berbagai fase masa anak serta menyebarkan bahan bacaan promosi kesehatan mental yang sederhana dan spesifik secara online atau melalui *handout* kepada orang tua. Tenaga kesehatan juga bisa mengembangkan jaringan yang lebih kuat dan membangun kemitraan dengan penyedia kesehatan mental, seperti psikolog klinis, psikolog anak, dan psikiater.

## Referensi

- Duan, L., Shao, X., Wang, Y., Huang, Y., Miao, J., Yang, X., Zhu, G., 2020. An investigation of mental health status of children and adolescents in china during the outbreak of COVID-19. *J. Affect. Disord.* 275, 112–118. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2020.06.029>
- Ezpeleta, L., Navarro, J.B., de la Osa, N., Trepal, E., Penelo, E., 2020. Life Conditions during COVID-19 Lockdown and Mental Health in Spanish Adolescents. *Int. J. Environ. Res. Public Health* 17. <https://doi.org/10.3390/ijerph17197327>
- Giannopoulou, I., Efstathiou, V., Triantafyllou, G., Korkoliakou, P., Douzenis, A., 2020. Adding stress to the stressed: Senior high school students' mental health amidst the COVID-19 nationwide lockdown in Greece. *Psychiatry Res.* 113560. <https://doi.org/10.1016/j.psychres.2020.113560>
- Magson, N.R., Freeman, J.Y.A., Rapee, R.M., Richardson, C.E., Oar, E.L., Fardouly, J., 2020. Risk and Protective Factors for Prospective Changes in Adolescent Mental Health during the COVID-19 Pandemic. *J. Youth Adolesc.* 1–14. <https://doi.org/10.1007/s10964-020-01332-9>
- Shah, K., Mann, S., Singh, R., Bangar, R., Kulkarni, R., 2020. Impact of

- COVID-19 on the Mental Health of Children and Adolescents. *Cureus* 12, e10051.  
<https://doi.org/10.7759/cureus.10051>
- Sharma, V., Reina Ortiz, M., Sharma, N., 2020. Risk and Protective Factors for Adolescent and Young Adult Mental Health Within the Context of COVID-19: A Perspective From Nepal. *J. Adolesc. Health* 67, 135–137.  
<https://doi.org/10.1016/j.jadohealth.2020.04.006>
- Singh, S., Roy, D., Sinha, K., Parveen, S., Sharma, G., Joshi, G., 2020. Impact of COVID-19 and lockdown on mental health of children and adolescents: A narrative review with recommendations. *Psychiatry Res.* 293, 113429.  
<https://doi.org/10.1016/j.psychres.2020.113429>
- Sugaya, N., Yamamoto, T., Suzuki, N., Uchiumi, C., 2020. A real-time survey on the psychological impact of mild lockdown for COVID-19 in the Japanese population. *Sci. Data* 7, 372.  
<https://doi.org/10.1038/s41597-020-00714-9>
- Yang, D., Swekwi, U., Tu, C.-C., Dai, X., 2020. Psychological effects of the COVID-19 pandemic on Wuhan's high school students. *Child. Youth Serv. Rev.* 119, 105634.  
<https://doi.org/10.1016/j.childyouth.2020.105634>
- Zhao, B., Kong, F., Aung, M.N., Yuasa, M., Nam, E.W., 2020. Novel Coronavirus (COVID-19) Knowledge, Precaution Practice, and Associated Depression Symptoms among University Students in Korea, China, and Japan. *Int. J. Environ. Res. Public Health* 17.  
<https://doi.org/10.3390/ijerph17186671>