



---

## **Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Kesehatan Mental Remaja Selama Pandemi Covid-19 : Tinjauan Literatur**

**Shela Ayu Melina<sup>1\*</sup>, Cahya Kharin Herbawani<sup>1</sup>**

<sup>1</sup> Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Pembangunan Nasional Veteran Jakarta, Depok  
Corresponding author : [shelaayumelina@upnvi.ac.id](mailto:shelaayumelina@upnvi.ac.id)

Info Artikel : Diterima 7 Desember 2021 ; Disetujui 19 Mei 2022 ; Publikasi 1 Agustus 2022

---

### **ABSTRAK**

**Latar belakang:** Salah satu dampak yang menjadi perhatian akibat pandemi ini adalah kesehatan mental. Tidak hanya terjadi pada orang dewasa, remaja pun secara tidak langsung juga terkena dampak. Kesehatan mental mengacu pada kognitif, perilaku, dan kesejahteraan emosional. Berdasarkan data survei Kementerian Pemberdayaan Perempuan dan Perlindungan Anak (KPPPA), 93% remaja yang mengalami gejala depresi berada pada rentang 14 – 18 tahun. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui faktor-faktor yang mempengaruhi kesehatan mental remaja pada masa pandemi Covid-19.

**Metode:** Metode penulisan artikel ini adalah tinjauan literatur. Artikel ditelusuri menggunakan basis data daring antara lain melalui Google Scholar, Researchgate, dan Pubmed. Kriteria inklusi untuk artikel yang hendak dipilih adalah yang artikel lengkap, dapat diakses bebas, terdapat ISSN, jurnal terindeks SINTA, Arjuna, maupun google scholar, untuk jurnal internasional terakreditasi dan terpublikasi pada masa pandemi (2 tahun terakhir).

**Hasil:** Berdasarkan hasil tinjauan, ditemukan berbagai faktor yang mempengaruhi kesehatan mental remaja selama pandemi. Faktor-faktor tersebut antara lain proses belajar daring, pola makan, waktu yang habis untuk menatap layar, konsumsi berita dari media, jenis kelamin, komunikasi dengan orang tua, bentuk keluarga, penggunaan media sosial, isolasi sosial, kerentanan individu, dan tingkat pendidikan.

**Simpulan:** Terdapat berbagai macam faktor yang mempengaruhi kesehatan mental remaja selama pandemi. Perlu dilakukan upaya dalam menjaga kesehatan mental seperti meningkatkan komunikasi antara orang tua dan anak serta menggunakan media sosial secara bijak.

**Kata kunci:** faktor pengaruh; kesehatan mental; kecemasan; remaja; pandemi covid-19

---

### **ABSTRACT**

**Title:** *Factors Affecting Adolescent Mental Health During the Covid-19 Pandemic : Literature Review*

**Background:** *One of the impacts of concern due to this pandemic is mental health. Not only happens to adults, teenagers are also indirectly affected. Mental health refers to cognitive, behavioral, and emotional well-being. Based on survey data from the Ministry of Women's Empowerment and Child Protection (KPPPA), 93% of adolescents who experience symptoms of depression are in the range of 14-18 years. This study aims to determine the factors that affect the mental health of adolescents during the Covid-19 pandemic.*

**Method:** *The method of writing this article is a literature review. Articles are searched using online databases, including through Google Scholar, Researchgate, and Pubmed. The inclusion criteria for the articles to be selected are full text, open access, have ISSN numbers, SINTA indexed journals, Arjuna, and Google Scholar, for international journals that are accredited and published during the pandemic period (last 2 years).*

**Result:** *Based on the results of the review, various factors were found that affect the mental health of adolescents during the pandemic. These factors include online learning, diet, time spent staring at screens, consumption of news from the media, gender, communication with parents, family form, use of social media, social isolation, individual vulnerability, and education level.*

**Conclusion:** *There are various factors that affect the mental health of adolescents during the pandemic. Efforts need to be made to maintain mental health such as improving communication between parents and children and using social media wisely.*

**Keywords:** *influence factors; mental health; anxiety; adolescents; the covid-19 pandemic*

## PENDAHULUAN

Sejak awal tahun 2020, seluruh dunia digemparkan dengan kasus penyebaran virus Corona atau yang disebut juga sebagai virus COVID-19. Virus yang menular ini pertama kali ditemukan pada Desember 2019 di Kota Wuhan, Provinsi Hubei, China. Virus Corona kemudian dengan mudahnya menyebar ke berbagai negara lainnya, termasuk Indonesia. Melihat kondisi tersebut, dimana penyebaran virus sudah semakin sulit dikendalikan, Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) akhirnya pun menetapkan status pandemi sejak tanggal 11 Maret 2021.<sup>1</sup> Dengan kondisi demikian, pemerintah pun memberlakukan berbagai kebijakan pembatasan jarak sosial (*social distancing*). Misalnya seperti Pembatasan Sosial Berskala Besar (PSBB) dan Pemberlakuan Pembatasan Kegiatan Masyarakat (PPKM) yang pernah diterapkan di Indonesia, serta Lockdown yang pernah diterapkan oleh beberapa negara lain seperti China, Italia dan Vietnam. Kebijakan tersebut dimaksudkan untuk mencegah penyebaran virus COVID-19.

Pembatasan jarak sosial yang terjadi membuat pola aktivitas masyarakat berubah secara tiba – tiba. Apalagi hal ini belum pernah terjadi sebelumnya dan tentu sedikit banyaknya menimbulkan dampak. Salah satu dampak yang menjadi perhatian akibat pandemi ini adalah kesehatan, terutama kesehatan mental. Tidak hanya terjadi pada orang dewasa, remaja pun secara tidak langsung juga terkena dampak dari pembatasan jarak sosial tersebut. Terlebih, masa remaja merupakan masa dimana kepekaan terhadap kehidupan sosial mulai meningkat dimana interaksi sosial sangat diperlukan, terutama interaksi dengan teman sebaya.<sup>2</sup>

Kesehatan mental mengacu pada kognitif, perilaku, dan kesejahteraan emosional. Ini berkaitan dengan bagaimana orang berpikir, merasa, dan bertindak. Kesehatan mental tidak hanya memengaruhi kesehatan fisik seseorang tetapi juga berkaitan dengan kehidupan sehari-hari dalam hubungannya dengan orang lain. Istilah "kesehatan mental" dapat diartikan sebagai tidak memiliki penyakit mental pada orang tersebut, yaitu sehat secara mental. Namun, banyak faktor dalam kehidupan orang, hubungan, dan faktor fisik dapat berkontribusi pada penyakit mental.<sup>3</sup>

Berdasarkan data survei Kementerian Pemberdayaan Perempuan dan Perlindungan Anak (KPPPA) pada bulan Juli 2020 di 34 provinsi menunjukkan presentasi anak perempuan dengan gejala – gejala yang mengarah pada depresi lebih tinggi dibandingkan anak laki – laki. Sebanyak 93% yang menunjukkan gejala depresi berada pada rentang 14 – 18 tahun, sementara 7 % di rentang usia 10 – 13 tahun.<sup>4</sup>

Kegiatan seperti sekolah atau kuliah yang harus dilakukan secara daring (*online*), membuat interaksi sosial pada remaja semakin berkurang. Hal itu perlahan akan berdampak pada kondisi psikologis dan mental dari remaja. Gejala awal yang dapat timbul biasanya dimulai dari kebingungan, kecemasan yang berlebihan, hingga akhirnya menimbulkan kemarahan yang bahkan kerap kali tidak diketahui penyebab pastinya.<sup>5</sup> Sebuah penelitian di Cina menunjukkan terdapat tiga gejala yang paling umum dirasakan anak dan remaja yaitu kecemasan (24,9%), depresi (19,7%), dan stres (15,2%).<sup>6</sup>

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui faktor-faktor yang mempengaruhi kesehatan mental remaja pada masa pandemi Covid-19. Harapannya, dengan mengetahui faktor-faktor tersebut, upaya menjaga kesehatan mental dapat dilakukan sehingga dapat mencegah stres, kecemasan, maupun depresi.

## MATERI DAN METODE

Metode penulisan artikel ini adalah tinjauan literatur atau yang biasa disebut *literature review*. Artikel ditelusuri menggunakan basis data daring antara lain melalui Google Scholar, Researchgate, dan Pubmed. Kata kunci yang digunakan yaitu "faktor pengaruh", "kesehatan mental", "kecemasan" "remaja", dan "pandemi Covid-19". Kriteria inklusi untuk artikel yang hendak dipilih adalah yang artikel lengkap (*full text*), dapat diakses bebas (*open access*), terdapat ISSN, jurnal terindeks SINTA, Arjuna, maupun google scholar, untuk jurnal internasional terakreditasi dan terpublikasi pada masa pandemi yakni 2 tahun terakhir yakni 2020-2021. Adapun kriteria eksklusinya adalah apabila artikel tersebut tidak sejalan dengan kata kunci yang peneliti pakai, contohnya apabila subjek yang diteliti kesehatan mentalnya adalah pada populasi umum bukan remaja.

Metode tinjauan literatur memiliki beberapa langkah. Langkah pertama menentukan topik, dilanjutkan kedua mencari dan memilih literatur yang sesuai, lalu membaca artikel yang sudah dipilih, selanjutnya mentelaah artikel tersebut, dan tahap terakhir menyatukan hasil analisis dan menulis hasil tinjauan atau reviewnya.<sup>7</sup>

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Setelah penulis melakukan penyaringan, hasilnya didapatkan 15 publikasi yang memenuhi kriteria inklusi penulis, Publikasi tersebut berasal dari berbagai negara diantaranya Indonesia, Brazil, Amerika, Azerbaijan, Cina, Irlandia, Inggris, dan Perancis. Hasil dari setiap jurnal yang didapat telah disajikan dalam Tabel 1.

Tabel 1. Deskripsi Jurnal Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Kesehatan Mental Remaja Selama Pandemi Covid-19

Penulis	Tempat	Judul	Metode	Hasil
Copeland <i>et al.</i> (2021)	Amerika	<i>Impact of COVID-19 Pandemic on College Student Mental Health and Wellness</i>	<i>cross sectional</i>	Perpindahan tempat belajar dari kampus ke rumah menjadi stressor sosial remaja <sup>8</sup>
Figueiredo <i>et al.</i> (2021)	Brazil	<i>COVID-19 Pandemic Impact on Children and Adolescents' Mental Health: Biological, Environmental, and Social Factors</i>	<i>cross sectional</i>	Stres yang remaja alami berdampak langsung pada kesehatan mental karena meningkatnya kecemasan, perubahan pola makan dan dinamika sekolah <sup>9</sup>
Rosen <i>et al.</i> , (2021)	Amerika	<i>Promoting Youth Mental Health During The COVID-19 Pandemic: A Longitudinal Study</i>	<i>longitudinal study</i>	Waktu yang habis untuk menatap layar dan konsumsi berita media berhubungan dengan kesehatan mental remaja <sup>10</sup>
Kamila <i>et al.</i> , (2021)	Azerbaijan	<i>Students' Values and Their Mental Health During Pandemic</i>	<i>cross sectional</i>	Jenis kelamin berpengaruh terhadap tingkat kecemasan dan depresi dimana perempuan lebih berisiko <sup>11</sup>
Tang <i>et al.</i> , (2021)	Cina	<i>Mental Health And Its Correlates Among Children And Adolescents During COVID-19 School Closure: The Importance Of Parent-Child Discussion</i>	<i>cross sectional</i>	Komunikasi orang tua dengan anak berhubungan dengan kesehatan mental remaja selama pandemi. <sup>6</sup>
Andriani <i>et al.</i> , (2021)	Indonesia	Pengaruh Bentuk Keluarga dan Tingkat Pendidikan Orang Tua Terhadap Tingkat Depresi Remaja di Era Pandemi Covid-19	<i>cross sectional</i>	Adanya pengaruh bentuk keluarga dengan tingkat depresi remaja <sup>12</sup>
Rahmayanthi, Moeliono dan Kendhawati (2021)	Indonesia	Kesehatan Mental Remaja Selama Pandemi Covid-19	<i>cross sectional</i>	Perubahan jam tidur menimbulkan pengaruh terhadap kesehatan mental remaja selama pandemi <sup>13</sup>
Septiana (2021)	Indonesia	Dampak Penggunaan Media Sosial Terhadap Kesehatan Mental Dan Kesejahteraan Sosial Remaja Dimasa Pandemi Covid-19	<i>cross sectional</i>	Terdapat pengaruh penggunaan <i>social media</i> terhadap kesehatan mental dan kesejahteraan sosial remaja di masa pandemi covid. <sup>3</sup>
Ikrima Nanda <i>et al.</i> (2021)	Indonesia	Ofensif Daring terhadap Kesehatan Mental Mahasiswa Baru	<i>sekuensial eksplanatori</i>	Banyaknya materi yang harus dicerna secara mandiri, ketakutan tidak bisa mengikuti kuliah online, beban tugas berlebih, kurangnya kualitas dosen dalam mengajar pergantian jadwal kuliah berpengaruh terhadap kesehatan mental mahasiswa <sup>14</sup>
Syarli dan Arini (2021)	Indonesia	Tingkat Kecemasan Pada Remaja Putri Dan Mahasiswa Pada Saat Pandemi Covid- 19	<i>cross sectional</i>	Menghabiskan >9 jam di rumah, status mahasiswa, pencarian informasi lewat daring secara berlebihan, lingkungan belajar, dan jaringan internet berpengaruh terhadap tingkat kecemasan selama pandemi <sup>15</sup>

Penulis	Tempat	Judul	Metode	Hasil
Suhariati (2021)	Indonesia	Hubungan Peran Keluarga Dengan Depresi Remaja Belajar Daring Selama Pandemi COVID-19	<i>cross sectional</i>	Terdapat hubungan antara peran keluarga dengan depresi remaja belajar daring selama pandemi <sup>4</sup>
Power <i>et al.</i> (2020)	Irlandia	<i>Youth Mental Health in The Time of COVID-19</i>	<i>cross sectional</i>	Isolasi sosial dan perubahan layanan publik berpengaruh terhadap kesehatan mental remaja <sup>16</sup>
Orben, Tomova dan Blakemore (2020)	Inggris	<i>The Effects of Social Deprivation on Adolescent Development and Mental Health</i>	<i>Cross sectional</i>	Deprivasi sosial berpengaruh terhadap kesehatan mental remaja <sup>2</sup>
Benjamin <i>et al.</i> (2020)	Perancis	<i>Adolescent Psychiatric Disorders during The COVID-19 Pandemic and Lockdown</i>	<i>Cross sectional</i>	Kerentanan individu, keluarga, dan sosial remaja, serta kemampuan koping individu dan keluarga, merupakan faktor yang berhubungan dengan kesehatan mental remaja <sup>17</sup>
Liang <i>et al.</i> , (2020)	Cina	<i>The Effect of COVID-19 on Youth Mental Health</i>	<i>Cross sectional</i>	Tingkat pendidikan merupakan faktor yang mempengaruhi kesehatan mental remaja. <sup>18</sup>

Berdasarkan laporan hasil penelitian 2 tahun terakhir (masa pandemi), didapatkan berbagai macam faktor yang berpengaruh terhadap kesehatan mental remaja selama pandemi. Secara keseluruhan, faktor-faktor tersebut antara lain proses belajar daring, pola makan, waktu yang habis untuk menatap layar, konsumsi berita dari media, jenis kelamin, komunikasi dengan orang tua, bentuk keluarga, penggunaan media sosial, isolasi sosial, kerentanan individu, keluarga, dan sosial remaja, tingkat pendidikan merupakan faktor yang mempengaruhi kesehatan mental remaja. Berikut penulis jabarkan faktor-faktor yang mempengaruhi kesehatan mental remaja selama pandemi:

### Proses Belajar Daring

Proses belajar daring di masa pandemi covid-19, membuat pelajar yang masih remaja merasa tertekan. Terdapat beberapa faktor yang menyebabkan hal tersebut antara lain banyaknya materi pembelajaran yang harus dipelajari mandiri, terdapat masalah pribadi yang membuat pekerja takut tidak bisa mengikuti kuliah online, beban tugas yang diberikan oleh guru/dosen sangat banyak, kurangnya kemampuan tenaga pengajar untuk mengajar secara daring, tenaga pengajar juga kerap mengubah waktu kuliah. Hal-hal tersebut dapat membuat kesehatan mental remaja terganggu.<sup>14</sup>

### Pola Makan

Selama belajar di rumah, terjadi penurunan aktivitas fisik; peningkatan waktu layar untuk menggunakan gadget, pola tidur tidak teratur, dan termasuk didalamnya diet yang kurang tepat pada anak-anak dan remaja. Penelitian menunjukkan pola makan anak dan remaja selama pandemi Covid-19 berhubungan dengan kesehatan mentalnya.<sup>9</sup>

### Waktu yang Habis Untuk Menatap Layar

Selama pandemi, kaum muda didorong untuk menggunakan perangkat digital lebih dari sebelumnya untuk sekolah dan koneksi sosial, yang mungkin bermanfaat bagi perkembangan mereka. Namun, di satu sisi banyaknya waktu yang habis digunakan untuk menatap layar berhubungan dengan kesehatan mental remaja. Lamanya waktu yang dihabiskan membuat waktu istirahat mereka berkurang. Penelitian menunjukkan terdapat hubungan negatif antara waktu layar dan durasi tidur dimana semakin banyak waktu yang dihabiskan untuk menggunakan gadget, semakin berkurang waktu istirahat. Maka dari itu, orangtua diharapkan dapat mengurangi akses ke perangkat digital sebelum waktu tidur sebagai salah satu strategi sederhana agar anak-abak mereka mendapatkan jumlah tidur yang cukup.<sup>10</sup>

### Konsumsi Berita dari Media

Sebuah studi yang dilakukan oleh Rosen menunjukkan bahwa membatasi konsumsi berita tentang pandemi mungkin bermanfaat, terutama untuk anak-anak yang lebih muda. Namun, sebuah penelitian juga menggambarkan bahwa remaja yang mengonsumsi lebih banyak berita selama perintah tinggal di rumah menunjukkan hubungan yang lebih lemah antara stres dan internalisasi psikopatologi dibandingkan mereka yang mengonsumsi lebih sedikit berita. Oleh karena itu, tidak menutup kemungkinan bagi remaja, memiliki lebih banyak pengetahuan tentang pandemi sejak dini dapat bermanfaat dari waktu ke waktu. Tetapi, yang perlu diperhatikan, remaja harus pintar memilih berita yang benar dan tidak benar agar tidak langsung menelan mentah-mentah berita yang dibaca.<sup>10</sup> Temuan ini sejalan dengan penelitian Syarli dan

Arini yang mengemukakan bahwa salah satu penyebab kecemasan pada mahasiswa maupun remaja yaitu terpaparannya informasi tentang virus corona yang berlebihan hal ini memicu memicu rasa cemas, khawatir serta stres.<sup>15</sup>

### Jenis Kelamin

Menurut penelitian, jenis kelamin ternyata memiliki pengaruh pada kondisi kesehatan remaja. Siswa perempuan ditemukan lebih cemas dan tertekan sedangkan siswa laki-laki ditemukan kurang cemas dan tertekan. Konformitas, tradisi, universalisme, dan nilai-nilai kekuasaan lebih besar untuk perempuan dibandingkan dengan laki-laki dan perbedaan ini signifikan secara statistik. Temuan ini mengarah pada kesimpulan bahwa nilai-nilai yang lebih penting bagi perempuan dapat menjadi salah satu faktor yang berkontribusi terhadap tingkat kecemasan dan depresi mereka sementara nilai-nilai yang penting bagi siswa laki-laki bisa menjadi faktor yang membantu mereka untuk mengatasi situasi stres.<sup>11</sup>

### Komunikasi dengan Orang Tua

Menurut penelitian yang dilakukan oleh Tang, diskusi orang tua-anak tentang pandemi merupakan faktor pelindung penting lainnya, karena anak-anak dan remaja yang mendiskusikan pandemi dengan orang tua mereka cenderung tidak menunjukkan gejala depresi, kecemasan, dan stres. Bahkan pada mereka yang gagal menemukan manfaat dari situasi mereka saat ini, diskusi orang tua-anak masih mencegah mereka mengembangkan gejala depresi, kecemasan, dan stres yang lebih parah. Diskusi orang tua dengan anak dapat mencegah mereka mengembangkan gejala depresi, kecemasan, dan stres yang lebih serius. Ini menyoroti peran penting komunikasi terbuka antara orang tua dan anak-anak dalam menghadapi stres dan krisis<sup>6</sup> Penelitian ini sejalan dengan penelitian Suharti yang hasilnya menunjukkan adanya keterkaitan antara peran keluarga dengan depresi pada remaja yang belajar online di masa pandemi Covid-19. Peran keluarga merupakan bentuk dukungan keluarga yang dapat diberikan kepada remaja dengan memberikan bimbingan belajar agar remaja mencapai keberhasilan dalam pendidikan.<sup>4</sup>

### Bentuk Keluarga

Menurut studi yang dilakukan Andriani, di mana hasilnya menunjukkan bahwa tingkat depresi dapat disebabkan oleh bentuk keluarga. Remaja dengan orang tua bercerai melaporkan bahwa pendapatan keluarga secara signifikan lebih rendah daripada keluarga yang masih utuh. Selain itu, perpisahan orang tua dapat menyebabkan remaja untuk hidup berpisah dan mengharuskan anak-anak atau remaja untuk bergabung dengan sekolah baru dan mencari teman baru padahal mereka sudah cukup stres menjalani kondisi ini.<sup>12</sup>

### Penggunaan Media Sosial

Menurut penelitian Septiani, ada pengaruh penggunaan media sosial dengan kesehatan mental dan kesejahteraan sosial remaja dimasa pandemi covid-19. Penggunaan media sosial mempengaruhi kesehatan mental dan kesejahteraan kaum muda selama pandemi COVID-19. Dari media sosial ada aplikasi *chatting*, aplikasi belajar, hingga belanja lewat daring. Dari sini terlihat bahwa minat masyarakat khususnya remaja semakin meningkat dalam aktivitas *online*. Menggunakan media sosial dengan bijak adalah hal terpenting sehingga kita bisa mengambil manfaat terbesar dari penggunaan media sosial. Di sisi lain, jika pengaturan diri dalam menggunakan media sosial tidak baik, akan ada banyak kerugian.<sup>3</sup>

### Isolasi Sosial

Efek psikososial COVID-19 secara tidak proporsional mempengaruhi kaum muda. Baik faktor jangka pendek maupun jangka panjang yang mempengaruhi kaum muda termasuk isolasi sosial, perubahan pada pemberian layanan terapeutik dan hilangnya hampir semua pekerjaan terstruktur (sekolah, pekerjaan dan pelatihan) dalam kelompok populasi ini.<sup>16</sup> *Lockdown* dan kekhawatiran terkait COVID-19 adalah faktor stres.<sup>17</sup> Peluang dalam krisis ini ada bagi penyedia layanan untuk meningkatkan layanan telehealth dan digital yang dapat menguntungkan penyediaan layanan untuk kesehatan mental kaum muda di masa depan.<sup>16</sup>

### Kerentanan Individu

Populasi remaja rentan di masa pandemi. Masa remaja merupakan masa transisi dan pematangan yang sulit menuju masa dewasa. Tinjauan ini menunjukkan bahwa studi awal tentang kesehatan. Kerentanan individu juga termasuk salah satu faktor yang mempengaruhi kesehatan mental remaja. Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Benjamin, remaja dengan gangguan kejiwaan sangat rentan, mungkin karena gangguan perawatan, kecemasan terkait COVID-19, dan kesulitan dalam mengatasi kurungan. Selain itu, ada kekhawatiran tentang akses berlebihan ke internet, media sosial, dan berita.<sup>17</sup>

### Tingkat Pendidikan

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Liang, Mengenai faktor tingkat pendidikan, responden dengan pendidikan rendah lebih cenderung menunjukkan gejala PTSD (*Post-Traumatic Stress Disorder*) dan tekanan psikologis, yang konsisten dengan hasil penelitian lainnya. Kelompok-kelompok ini mungkin mengalami masalah kesehatan mental jangka panjang karena mereka tidak memiliki kemampuan untuk pulih dari keadaan darurat. Pemerintah dan lembaga psikologis terkait harus mengambil langkah-langkah konseling

psikologis yang relevan untuk membantu kelompok ini pulih dari dampak COVID-19.<sup>18</sup>

## SIMPULAN

Salah satu dampak yang menjadi perhatian akibat pandemi ini adalah kesehatan mental. Tidak hanya terjadi pada orang dewasa, remaja pun secara tidak langsung juga terkena dampak Kesehatan mental mengacu pada kognitif, perilaku, dan kesejahteraan emosional. Berdasarkan laporan hasil penelitian 2 tahun terakhir (masa pandemi), didapatkan berbagai macam faktor yang berpengaruh terhadap kesehatan mental remaja selama pandemi. Faktor-faktor tersebut antara lain proses belajar daring, pola makan, waktu yang habis untuk menatap layar, konsumsi berita dari media, jenis kelamin, komunikasi dengan orang tua, bentuk keluarga, penggunaan media sosial, isolasi sosial, kerentanan individu, keluarga, dan sosial remaja, tingkat pendidikan merupakan faktor yang mempengaruhi kesehatan mental remaja. Perlu dilakukan upaya dalam menjaga kesehatan mental seperti meningkatkan komunikasi antara orang tua dan anak serta menggunakan media sosial secara bijak.

## DAFTAR PUSTAKA

1. Fan J, Jiang Y, Hu K, Chen X, Xu Q, Qi Y, et al. Barriers to Using Personal Protective Equipment by Healthcare Staff During The COVID-19 Outbreak in China. *Medicine (Baltimore)*. 2020;99(48):1–5.
2. Orben A, Tomova L, Blakemore S-J. The Effects of Social Deprivation on Adolescent Development and Mental Health. *The Lancet*. 2020;4(August):19–21.
3. Septiana NZ. Dampak Penggunaan Media Sosial Terhadap Kesehatan Mental Dan Kesejahteraan Sosial Remaja Dimasa Pandemi Covid-19. *J Nusantara Res*. 2021;8(1):1–13.
4. Suhariati HL. Hubungan Peran Keluarga Dengan Depresi Remaja Belajar Daring Selama Pandemi COVID-19. *Keperawatan [Internet]*. 2021;19(1):26–36. Tersedia pada: <https://emea.mitsubishielectric.com/ar/products-solutions/factory-automation/index.html>
5. Silva Junior FJG Da, Sales JCES, Monteiro CFDS, Costa APC, Campos LRB, Miranda PIG, et al. Impact of COVID-19 Pandemic on Mental Health of Young People and Adults: A Systematic Review Protocol of Observational Studies. *BMJ Open*. 2020;10(e03942):1–6.
6. Tang S, Xiang M, Cheung T, Xiang Y. Mental Health And Its Correlates Among Children And Adolescents During COVID-19 School Closure: The Importance Of Parent-Child Discussion. *J Affect Disord*. 2021;279:353–60.
7. Couglan, Cronin, Ryan. Doing a Literature Review in Nursing, Health, and Social Care. Sage Publishing Ltd.; 2016.
8. Copeland WE, McGinnis E, Bai Y, Adams Z, Nardone H, Devadanam V, et al. Impact of COVID-19 Pandemic on College Student Mental Health and Wellness. *J Am Acad Child Adolesc Psychiatry*. 2021;60(1):134–41.
9. Figueiredo CS de, Sandre PC, Portugal LCL, M'azala-de-Oliveira T. COVID-19 Pandemic Impact on Children and Adolescents' Mental Health: Biological, Environmental, and Social Factors. *Prog Neuropsychopharmacol Biol Psychiatry*. 2021;106(110171).
10. Rosen ML, Rodman AM, Kasperek SW, Mayes M, Freeman MM, Lengua LJ, et al. Promoting Youth Mental Health During The COVID-19 Pandemic: A Longitudinal Study. *PLoS One [Internet]*. 2021;16(8 August):1–21. Tersedia pada: <http://dx.doi.org/10.1371/journal.pone.0255294>
11. Kamila A, Turana A, Rashid J, Mammadli I. Students' Values and Their Mental Health During Pandemic. *Propósitos y Represent*. 2021;9(SPE3).
12. Andriani JA, Romadhon YA, Herawati E, Candrasari A. Pengaruh Bentuk Keluarga dan Tingkat Pendidikan Orang Tua Terhadap Tingkat Depresi Remaja di Era Pandemi Covid-19. *13th Univ Res Colloquium 2021*. 2021;
13. Rahmayanthi D, Moeliono MF, Kendhawati L. Kesehatan Mental Remaja Selama Pandemi Covid-19. *Insight J Ilm Psikol [Internet]*. 2021;23(1):91–101. Tersedia pada: <http://ejournal.mercubuana-yogya.ac.id/index.php/psikologi/article/view/1417>
14. Ikrima Nanda H, Santi F, Taman Mulyorejo Kav P, Sukun K. Squential Explanatory: Ofensif Daring terhadap Kesehatan Mental Mahasiswa Baru. *Indones J Learn Educ Couns*. 2021;4(1):1–9.
15. Syarli S, Arini L. Tingkat Kecemasan Pada Remaja Putri Dan Mahasiswa Pada Saat Pandemi Covid- 19. *J Ilm Cereb Med*. 2021;3(1):8.
16. Power E, Hughes S, Cotter D, Cannon M. Youth Mental Health in The Time of COVID-19. *Ir J Psychol Med*. 2020;37(4):1–5.
17. Benjamin S, Lachal J, Radjack R, Carretier E, Minassian S, Benoit L, et al. Adolescent Psychiatric Disorders during The COVID-19 Pandemic and Lockdown. *Psychiatry Res*. 2020;291(113264):1–6.
18. Liang L, Ren H, Cao R, Hu Y, Qin Z, Li C, et al. The Effect of COVID-19 on Youth Mental Health. *Psychiatr Q*. 2020;91(3):841–52.