EDUKASI PENTINGNYA MENJAGA KESEHATAN MENTAL BAGI SISWA SELAMA PANDEMI

Desty Febria, Erika, Marvin Christian, Nur Fitriana, Lilis Cinthya, Amelia Teresa
Universitas Internasional Batam
email: desty@uib.ac.id

Abstrak

Kesehatan mental merupakan salah satu aspek yang paling penting dalam kehidupan manusia. Selama masa pandemi jumlah siswa serta mahasiswa yang memiliki masalah dengan Kesehatan Mental meningkat, seperti stress dan depresi. Hal ini disebabkan pembelajaran virtual selama pandemi mengakibatkan kurang nya interaksi sosial dan interpersonal serta beban tugas yang menumpuk. Oleh karena itu, melalui proyek SePORA (*Society EnPOwerment ProgRAm*) ini akan diadakan penyuluhan mengenai kesehatan mental khususnya kepada murid di SMA Kartini. Metode penyuluhan kami berupa webinar bertemakan "Pentingnya *Mental Health Awareness* pada Siswa/i di Masa Pandemi COVID-19" melalui *Google Meet* yang diadakan pada hari Kamis, 29 Juli 2021 kepada siswa/i SMA Kartini Batam. Hasil pelaksanaan SePORA ini berupa suatu media pembelajaran interaktif yang dapat membantu siswa/i dalam memahami lebih lanjut mengenai pentingnya menjaga kesehatan mental pada masa pandemi, yang akan disertai dengan pelatihan pengoperasian media tersebut pada saat acara sosialisasi. Adapun rekomendasi untuk pelaksanaan PKM selanjutnya, yaitu pelaksaanan PKM seperti ini dilakukan secara berkala dan dapat menggunakan metode yang sama seperti kelompok kami dengan menyesuaikan tema dan mitra sesuai dengan topik yang akan diangkat, apabila ingin melaksanakan secara tatap muka dihimbaukan untuk mengikuti protokol kesehatan COVID-19.

Abstract

Mental Health is one of the most important aspect to be considered in human being life. In the time of pandemic, this raised a red flag, where the lack of interpersonal interactions and the piling of student's homework could lead into overstress and in the worst case, depression. For that reason, through the SEPORA (Society Empowerment Program) Project a training will be conducted through a webinar with the theme "The Importance of Mental Health Awareness for Students in the COVID-19 Pandemic" using the Google Meet platform on Thursday, 29th July 2021 with the students of SMA Kartini. The result of this project is an interactive learning media that can help the student further understand the importance of mental health during pandemic, along with the training on the usage and operation of the said media during the webinar. There are some recommendations that we would give for the next social empowerment projects, it would be preferred if this type of projects could be done more frequent and

implemented using the similar method that used with the topics and clients are varying depend on the topic. If you would like to do it in a face-to-face manner, please follow the COVID-19 safety protocol.

Keywords: *Mental health, Pandemic, Student*

Pendahuluan

Dalam perkembangan zaman yang semakin modern, tidak dapat dipungkiri bahwa segala bentuk standar dalam pekerjaan dan kehidupan kita pun dituntut tinggi demi memenuhi kebutuhan pada zaman modern ini. Dengan adanya faktor kenaikan standar kehidupan ini tentunya membawa stress dan tekanan yang besar kepada penduduk dunia. Ditambah lagi dengan adanya masa pandemi COVID-19, masyarakat terpaksa untuk menyesuaikan diri atau beradaptasi dengan keadaan baru seperti belajar dan bekerja dari rumah, menangani kesulitan di mana mereka akan kehilangan pekerjaannya, pendapatan gaji berkurang, dan isolasi sosial.

Penyakit virus corona 2019 (*corona virus disease* / COVID 19) merupakan sebuah nama baru yang diberikan oleh World Health Organization (WHO) bagi pasien dengan infeksi virus Novel Corona 2019 yang pertama kali dilaporkan dari Kota Wuhan, Cina pada akhir 2019. Virus tersebut menyebar dan menyebabkan ancaman pandemi baru (Masyah, 2020). Saat pandemi COVID-19 ini muncul, pemerintah menganjurkan masyarakat untuk *stay at home* atau karantina untuk mencegah peningkatan kasus virus corona. Jika ada keperluan penting atau darurat, maka masyarakat diperbolehkan bepergian dengan mematuhi protokol kesehatan yang sudah ditetapkan. Selain itu, pemerintah juga memberlakukan PSBB (Pembatasan Sosial Berskala Besar) yang dilaksanakan untuk mencegah penyebaran COVID-19. PSBB ini juga sudah dinilai berjalan lancar, dapat dilihat bahwa setiap kota dapat mengadakan vaksinasi untuk masyarakat yang membutuhkan. Namun, kasus virus corona mengalami peningkatan yang drastis yang disebabkan oleh kurangnya tingkat kewaspadaan masyarakat akan virus ini. Maka dari itu, pemerintah membentuk dan menerapkan PPKM pada awal tahun 2021.

PPKM (Pemberlakuan Pembatasan Kegiatan Masyarakat) merupakan kebijakan yang dibentuk Pemerintah Indonesia untuk menangani pandemi COVID-19. Dengan adanya PPKM darurat ini, pemerintah menegaskan masyarakat untuk mengkarantina diri, mengisolasi diri, dan menghindari bepergian yang tidak perlu. Tentu PPKM ini dapat dikatakan sebagai satu-satunya cara agar masyarakat menghindari bepergian sehingga peningkatan kasus virus corona dapat dicegah. Meski demikian, PPKM ini juga berpotensi membuat masyarakat merasa tertekan. Karantina dan isolasi diri bisa berdampak negatif pada kesehatan mental seseorang. Kebosanan, ketidakpastian, dan hilangnya kebebasan dapat menyebabkan penurunan status kesehatan mental seorang

individu. Beberapa individu bisa beradaptasi, tetapi ada juga individu yang tidak mampu sehingga menyebabkan peningkatan gangguan kesehatan mental.

Kesehatan mental merupakan sebuah kondisi di mana individu terbebas dari segala bentuk gejala-gejala gangguan mental. Maka dapat disimpulkan bahwa konsep suatu kesehatan mental adalah keadaan seorang individu yang tidak terpengaruh oleh faktor eksternal ataupun internal secara kondisi mental. Dengan begitu, seseorang yang memiliki kesehatan mental jauh dari depresi, kecemasan, dan gangguan mental lainnya. Namun jika ditelusuri lebih dalam, banyak masyarakat Indonesia yang belum memiliki kesehatan mental. Hal ini dapat dilihat dari banyaknya kasus bunuh diri serta yang paling umum, yaitu depresi dan kecemasan. Kecemasan merupakan hal yang normal di mana seseorang respons dalam situasi yang mengancam (Vallance & Fernandez, 2016). Rasa kecemasan ini biasanya muncul dari peristiwa yang tidak terkendali sehingga seorang individu akan berfokus pada tindakan yang terkendali. Kecemasan merupakan hal yang wajar, yang dapat mengganggu mental adalah kecemasan yang berlebihan. Cemas berlebihan akan menimbulkan ketakutan dan ketakutan akan membawa kepanikan dan bahkan yang terburuk depresi, yang merupakan suatu kondisi emosional yang biasanya ditandai dengan kesedihan yang amat sangat, perasaan tidak berarti dan bersalah (menarik diri, tidak dapat tidur, kehilangan selera, minat dalam aktivitas sehari-hari) (Dirgayunita, 2016; Fekadu et al., 2017). Gangguan ini dinilai sangat berat karena dapat menjerumuskan penderitanya ke titik terdalam. Depresi dapat membuat seseorang merasa tidak layak melanjutkan hidupnya dan memilih untuk mengakhirinya. Dengan demikian, kesehatan mental seharusnya diberi perhatian lebih.

Perasaan terisolasi dan keterbatasan kebebasan pada pandemi COVID-19 tentu berperan besar pada kesehatan mental. Masyarakat akan merasa sesak dengan rutinitas yang tak kunjung berakhir sedangkan kodrat manusia selalu ingin mencoba sesuatu yang baru, sadar maupun tidak sadar. Kesesakan dan kontradiksi terhadap kodrat ini dapat melemahkan kesehatan mental. Mirisnya, penurunan kesehatan mental karena pandemi cenderung ditemukan pada anak-anak usia remaja, didukung pernyataan menurut (Gruber et al., 2021; Hawes et al., 2021) "Dewasa muda dan remaja mungkin sangat rentan terhadap konsekuensi kesehatan mental dari pandemi COVID-19."

Masa remaja merupakan masa transisi antara masa kanak-kanak dan dewasa, itu terdiri dari fase evolusi dengan karakteristik dan masalah spesifiknya sendiri. Masa remaja diakui sebagai periode ketidakstabilan emosi, dengan perubahan fisik dan psiko-sosial, yang dapat diperburuk oleh perubahan nilai secara global, karena merupakan fase yang sensitif terhadap faktor yang mempengaruhi transformasinya menjadi dewasa (Luz et al., 2018). Dengan demikian, dapat ditarik

kesimpulan bahwa masa remaja adalah masa-masa labil karena terjadi banyak perubahan yang berlangsung sekaligus di dalam tempo waktu yang singkat sehingga seorang individu akan merasa kesulitan menghadapinya karena belum ada pengalaman dan pengetahuan yang layak tentang bagaimana cara mengatasinya. Perubahan yang sulit diatasi sudah cukup untuk menurunkan kesehatan mental. Jika ditambah dengan dampak yang dibawa pandemi, maka kesehatan mental para remaja juga akan menurun drastis atau terganggu.

Meningkatnya jumlah kalangan remaja yang mengalami masalah kesehatan mental, yaitu siswa yang berada pada sekolah menengah pertama dan sekolah menengah atas. Menurut UNICEF, jumlah remaja yang mengalami masalah kesehatan mental meningkat di dunia. Hal ini merupakan salah satu dampak pandemi COVID-19 di mana remaja memiliki ruang gerak yang terbatas. Terbatas nya ruang gerak remaja, mengakibatkan terbatas atau berkurangnya interaksi sosial dengan sesama teman remaja seperti teman di lingkungan sekolah. Kemudian, terbatas nya kegiatan dan aktivitas yang dilaksanakan oleh remaja menyebabkan mereka merasa terisolasi, kecewa serta kehilangan momen-momen besar di hidup mereka seperti mengikuti kegiatan di sekolah, mengobrol dengan teman, dan lainnya. Perubahan yang begitu cepat, membuat siswa sulit untuk beradaptasi dalam kondisi pandemi sehingga menimbulkan masalah pada kesehatan metal seperti cemas, depresi dan tidak memiliki motivasi / tidak bersemangat untuk memiliki kegiatan sehari-hari.

Penyebab lainnya yaitu jumlah beban belajar siswa selama pembelajaran pada masa pandemi. Pandemi COVID-19 membuat pembelajaran yang sebelumya *offline* yaitu dilaksanakan pada ruang kelas / secara tatap muka langsung di kelas menjadi *online*. Perubahan model pembelajaran secara *online*. menuntun sekolah, guru dan siswa untuk beradaptasi dengan cepat, seperti penggunaaan aplikasi *online*, tugas dan situasi belajar *online*. Perubahan ini tidak dibarengi dengan kondisi siswa yang siap dengan beban tugas serta belajar secara *online*, sehingga banyak siswa yang kesulitan dengan tugas yang diberikan. Hal ini dapat mendorong siswa mengalami Kesehatan mental yaitu tertekan. Beberapa contoh nya, tidak bersemangat, nafsu makan berkurang, pola tidur terganggu, dan khawatir berlebihan. Beberapa kondisi tersebut yang terjadi berulang-ulang serta berkelanjutan dapat mengakibatkan gejala kecemasan, depresi dan kesehatan mental yang lebih serius.

Dari jabaran pendapat-pendapat di atas, miris rasanya ketika banyak masyarakat yang memiliki gejala serupa, terutama anak-anak dan remaja. Oleh karena itu, tidak dapat dipungkir fakta bahwa kesehatan mental merupakan suatu topik yang penting untuk diangkat dan dibahas, terutama masih minimnya pengetahuan masyarakat serta sekolah terkait penting nya kesehatan mental terutama di daerah.

Terkait kesehatan mental, beberapa organisasi telah mengadakan sosialisasi terkait pentingnya kesehatan mental dan masalah kesehatan mental. Akan tetapi, hingga saat ini masalah kesehatan mental masih disepelekan dan belum diberikan perhatian khusus oleh masyarakat Indonesia. Hal ini terjadi karena keterbatasan informasi dan ilmu pengetahuan akan urgensi kesehatan mental. Maka dari itu, pelaksanaan kegiatan ini bertujuan untuk memberikan edukasi terkait pentingnya kesehatan mental dan cara menjaganya agar tidak mudah stress dan depresi khususnya pada masa pandemi COVID-19.

Selain itu, kondisi pandemi COVID-19 juga membawa permasalahan dan hambatan yang belum pernah ada sebelumnya. Dari segi ekonomi hingga yang terparah, yaitu pendidikan, di mana kegiatan pembelajaran terganggu dan hak-hak pendidikan di masa depan terancam. Untuk menghindari interaksi langsung atau tatap muka guna menghambat laju peningkatan kasus COVID-19, institusi pendidikan melakukan kegiatan belajar mengajar secara daring dengan menggunakan aplikasi seperti *Zoom Meeting, Microsoft Teams, Google Meet*, dan aplikasi lainnya. Hal ini merupakan salah satu cara yang tepat dilakukan.

Setelah melakukan survei, sebagian besar pelajar dari seluruh Indonesia merasa tertekan akibat sistem pembelajaran daring yang berlangsung ini. Hal tersebut dibenarkan sebagai suatu permasalahan bagi mitra yang penulis tentukan, yaitu SMA Kartini Batam. Jika pelajar yang tertekan dibiarkan, kesehatan mental para pelajar akan terganggu sehingga mereka menjadi malas dan kesulitan dalam menangkap materi yang disampaikan oleh guru. Oleh karena itu, penulis ingin mencapai target yang ditentukan dalam melaksanakan kegiatan PKM ini, yaitu membantu dan memberikan edukasi kepada siswa/i khususnya pada mitra SMA Kartini Batam agar mendapatkan pemahaman bahwa kesadaran kesehatan mental merupakan hal yang penting pada masa pandemi COVID-19.

Metode

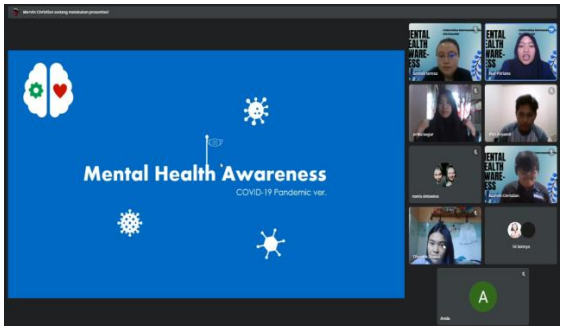
Proses pelaksanaan PKM ini dilaksanakan dengan menggunakan metode pendidikan masyarakat yang di sertai pelatihan penggunaan media interaktif melalui sosialisasi daring dalam bentuk *web seminar* (webinar). Pelaksanaan penyuluhan dimulai dengan tahap perencanaan dengan mitra dari SMA Kartini mengenai waktu pelaksanaan dan rundown implementasi, kemudian dilanjutkan dengan persiapan surat untuk pelaksanaan kegiatan dan media yang diperlukan selama kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini. Pada hari penyelenggaraan, acara akan dilaksanakan secara daring melalui *Google Meet* menggunakan media *PowerPoint*, media interaktif, dan *Form Feedback.* Kolaborasi dengan mitra mengenai tempat pelaksanaan acara serta fasilitas yang dibutuhkan pada hari pelaksanaan. Pelaksanaan implementasi ini terdiri atas tiga acara,

yaitu pembukaan acara di mana penyelenggara menyampaikan topik acara, acara inti yang meliputi kegiatan penyuluhan berupa pendidikan masyarakat di mana penyelenggara memberikan materi mengenai topik *Mental Health Awareness* dan Depresi, disertai dengan pelatihan pengoperasian media pembelajaran interaktif yang akan diberikan kepada mitra. Acara sosialisasi kemudian ditutup dengan sesi games dan pengisian *form feedback* dari mitra sebagai data referensi penelitian lanjut.

Secara keseluruhan, kegiatan ini berlangsung selama dua bulan dihitung dari masa pra-implementasi yang mencakupi penulisan proposal PKM yang berisi penjelasan mengenai rencana dan tujuan dari kegiatan PkM secara detail. Proposal PKM kemudian dilanjutkan kepada dosen pengampu untuk mendapatkan persetujuan agar dapat kemudian dilanjutkan kepada pihak mitra. Setelah proposal diterima, dilanjutkan dengan penulisan surat izin. Surat izin ini bertujuan untuk menyampaikan permohonan secara resmi kepada pihak mitra dengan persetujuan dosen pembimbing untuk melakukan kerjasama. Kemudian, proposal dan surat izin yang telah mendapat persetujuan dari dosen pengampu selanjutnya akan diserahkan kepada pihak mitra untuk mendapat persetujuan pelaksanaan implementasi. Sembari menunggu proses persetujuan, proses penyusunan berlangsung di belakang sehingga apabila mitra telah menyetujui, akan segera dilanjutkan dengan proses implementasi yang mencakupi acara sosialisasi yang dilaksanakan selama satu jam bersama pihak mitra SMA Kartini melalui webinar yang dilaksanakan melalui platform *Google Meet* dengan serangkaian pelatihan berupa penyampaian materi dan pelatihan penggunaan media interaktif. Tahap implementasi diikuti oleh tahap pasca-implementasi yang mencakupi pengolahan data lanjut, penulisan laporan sebagai catatan rangkaian seluruh kegiatan dari awal hingga akhir dan diikuti dengan penulisan artikel PKM serta revisi dan publikasi.

Pembahasan

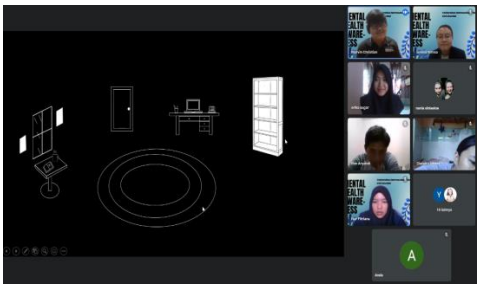
Setelah proses diskusi bersama mitra, dan mencapai titik persetujuan untuk menetapkan hari pelaksanaan implementasi sosialisasi. Pada tanggal 29 Juli 2021 mitra setuju untuk melaksanakan acara pada platform *Google Meet* yang telah disediakan dan disiapkan sebelumnya oleh penyelenggara. Tautan dan informasi bergabung kemudian dibagikan kepada guru sebagai perantara mitra untuk melibatkan kelas yang telah disetujui bersama sebelumnya. Pelaksanaan implementasi diawali dengan pembukaan dan doa, yang dilanjutkan dengan acara inti pembawaan materi suplemen dan materi inti sebagai bagian dari bentuk pelatihan, serta ditutup dengan acara games dan tanya jawab sebagai referensi pemahaman mitra terhadap pelatihan yang telah diberikan.



Gambar 1.
Dokumentasi penyampaian materi "*Mental Health Awareness*"

Gambar 2.
Dokumentasi penyampaian materi "Depresi"

Dengan menitikberatkan faktor stress yang memiliki peran besar dalam menimbulkan depresi terutama pada kalangan remaja (Dianovinina, 2018; Du et al., 2019), dan memerhatikan situasi pandemi maka materi disusun menjadi suatu luaran dalam bentuk media pembelajaran multimedia interaktif PowerPoint yang didasarkan oleh sistem permainan point-and-click. Pada media pembelajaran multimedia interaktif disediakan fitur estetika dan fungsional, Fitur fungsional yang memuat penjelasan mendalam mengenai topik materi kesehatan mental dan fitur estetika yang menambah nilai ketertarikan untuk media pembelajaran interaktif. Media *PowerPoint* ini dikemas bersama dengan acara sosialisasi sebagai pelatihan inti kepada mitra dalam pengoperasian media pembelajaran.



Gambar 3.
Dokumentasi pengoperasian media pembelajaran interaktif pada acara sosialisasi

Penyusunan media pembelajaran interaktif ini didasarkan oleh peningkatan ketuntasan klasikal dan respons siswa ideal terhadap penyampaian suatu materi melalui suatu media multimedia (Damopolii & Bito, 2019), beserta dengan kenaikan angka depresi remaja di masa pandemi dan rendahnya kesadaran kesehatan mental di kalangan remaja. Tingkat pemahaman peserta kemudian diukur dengan kriteria skala linear yang disajikan pada tabel berikut.

Tabel 1.
Kriteria respons pemahaman peserta

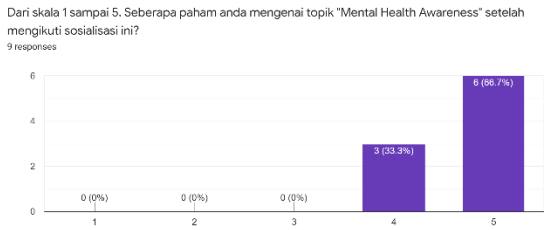
Indeks	Kategori
1	Tidak Paham
2	Kurang Paham
3	Cukup Paham
4	Paham
5	Sangat Paham

Sumber: Tim Penulis (2021)

Pada akhir sosialisasi, para peserta diminta untuk mengisi sebuah formulir

untuk mendata tingkat pehamaman pasca acara.

Grafik 1.
Persentase peserta yang belum pernah mengikuti sosialisasi terkait



Grafik 2.
Persentase pemahaman peserta pasca acara

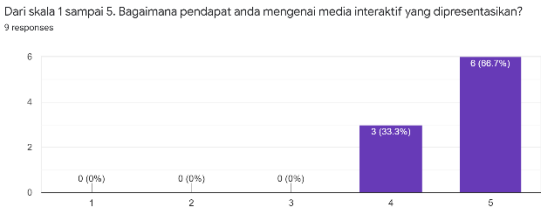
Berdasarkan data pada Grafik 1, mayoritas dari peserta sebesar 77,8% belum pernah mengikuti sosialisasi kesehatan mental dalam bentuk apapun. Apabila ditinjau bersama data pasca acara pada Grafik 2, maka nilai rata-rata indeks peserta pasca sosialisasi dihitung dengan mengikuti persamaan rata-rata data tunggal.

$$\bar{x} = \frac{\sum_1^n x_n}{n}$$

di mana:

$\bar{x}$ Rata-rata
x_n Datum ke-n
n Jumlah datum

Berdasarkan persamaan tersebut didapatkan hasil indeks pemahaman sebesar 4,66. Apabila didasarkan dengan Tabel 1, hal ini menunjukkan bahwa tingkat pemahaman para peserta sudah termasuk dalam kategori "paham". Beserta dengan Grafik 3 juga menunjukkan bahwa para peserta memiliki ketertarikan terhadap media penyampaian materi yang menunjukkan keunggulan dari implementasi media interaktif ini.



Grafik 3.
Ketertarikan peserta terhadap media interaktif yang disajikan

Kelemahan dari metode implementasi luaran apabila dipandang dengan kondisi mitra adalah pelaksanaan yang terpaksa harus dilakukan secara daring oleh karena penyebaran COVID-19. Oleh karena itu, terdapat penurunan respon siswa/i yang disebabkan oleh penyampaian secara tidak tatap muka, ditambah dengan segala bentuk distraksi sekitar yang dapat mengalihkan perhatian dari topik pembicaraan. Hal ini dapat dilihat pada saat pelaksanaan quiz di akhir acara, di mana terdapat jumlah yang signifikan peserta yang kesulitan menjawab pertanyaan yang berhubungan dengan materi yang disampaikan pada saat acara sosialisasi.

Gambar 4.
Hasil quiz

Simpulan

Media pembelajaran digital yang efektif dan interaktif merupakan hasil proyek yang dijadikan sebagai bahan untuk pemberdayaan masyakarat melalui sosialisasi secara *online* kepada pada siswa di SMA Kartini Batam. Berdasarkan hasil *feedback* yang diisi oleh pihak mitra, penyuluhan dengan metode media pembelajaran interaktif ini termasuk kedalam kategori yang efektif, dengan skor indeks kepahaman 4,66 dalam skala atas 5.

Dampak dari kegiatan sosialisasi yang kami adakan dengan tema pentingnya *mental health awareness* pada siswa/i di masa pandemic, yakni pengetahuan siswa/i SMA Kartini terkait pentingnya kesadaran kesehatan mental semakin bertambah dan dapat memahami perbedaan antara kesedihan perasaan normal manusia dan kesedihan yang diakibatkan karena depresi serta mengetahui cara untuk menyikapi dan menyadari akan kesehatan mental yang dialami.

Selain itu manfaat dari kegiatan yang kami adakan bagi mitra SMA Kartini sendiri, yaitu proyek ini dapat membantu siswa-siswi SMA Kartini Batam untuk dapat memahami lebih baik lagi terkait pentingnya kesadaran kesehatan mental dan bagaimana cara menjaganya serta membantu siswa-siswi SMA Kartini Batam untuk beradaptasi dengan pembelajaran secara *online* tanpa rasa stress berlebih yang berpotensi memperburuk dan menjadi depresi, sedangkan manfaat bagi kami sebagai pelaksana kegiatan adalah memberikan pengalaman bagi pelaksana kegiatan terkait bagaimana mengadakan acara kegiatan sosialisasi atau webinar dengan masyarakat dan meningkatkan skill *public speaking* atau komunikasi, serta lebih memperdalam lagi ilmu setiap anggota pelaksana mengenai topik yang disampaikan.

Selain itu, ada beberapa rekomendasi untuk kegiatan PKM selanjutnya yaitu dapat dengan menggunakan metode yang sama, yaitu dengan menggunakan media interaktif dan webinar dengan tema yang disesuaikan dengan topik kegiatan. Apabila tidak dapat menggunakan media interaktif dan webinar, alangkah baiknya dapat dilakukan dengan cara melakukan implementasi tatap muka kepada instansi pendidikan ataupun instansi lainnya. Adapun juga sebaiknya kegiatan seperti ini dilaksanakan secara berkala, dan dipersiapkan dengan matang oleh karena tingkat perbedaan sensitivitas topik yang diangkat sangat berbeda bagi setiap orang.

Penulis juga ingin menyampaikan terima kasih kepada pihak-pihak berikut yang telah membantu dalam kegiatan yang telah dilaksanakan, yakni:

1. LPPM (Lembaga Penelitian dan Pengabdian kepada Masyarakat) Universitas Internasional Batam yang telah

menyelenggarakan kegiatan SEPORA ini.
2. Desty Febria, S.Pd.,M.TESOL., selaku dosen pembimbing mata kuliah Kewarganegaraan.
3. SMA Kartini Batam, atas fasilitas yang disediakan dan kerjasama selama pelaksanaan PKM.

Daftar Pustaka

Courtney, D., Watson, P., Battaglia, M., Mulsant, B. H., & Szatmari, P. (2020). *COVID-19 Impacts on Child and Youth Anxiety and Depression: Challenges and Opportunities*. *Canadian Journal of Psychiatry*, *65*(10), 688–691. https://doi.org/10.1177/0706743720935646

Damopolii, V., & Bito, N. (2019). *EFEKTIVITAS MEDIA PEMBELAJARAN BERBASIS MULTIMEDIA PADA MATERI SEGIEMPAT*. *1*(2), 74–85.

Dianovinina, K. (2018). Depresi pada Remaja: Gejala dan Permasalahannya. *Journal Psikogenesis*, *6*(1), 69–78. https://doi.org/10.24854/jps.v6i1.634

Dirgayunita, A. (2016). Depresi: Ciri, Penyebab dan Penangannya. *Journal An-Nafs: Kajian Penelitian Psikologi*, *1*(1), 1–14. https://doi.org/10.33367/psi.v1i1.235

Du, J., Li, Z., Jia, G., Zhang, Q., & Chen, W. (2019). *Relationship between mental health and awareness of the knowledge on mental health in left-behind middle school students*. *Medicine (United States)*, *98*(11), 1–5. https://doi.org/10.1097/MD.0000000000014476

Fekadu, N., Shibeshi, W., & Engidawork, E. (2017). *Major Depressive Disorder: Pathophysiology and Clinical Management*. *Journal of Depression and Anxiety*, *06*(01), 1–7. https://doi.org/10.4172/2167-1044.1000255

Gruber, J., Prinstein, M. J., Clark, L. A., Rottenberg, J., Abramowitz, J. S., Albano, A. M., Aldao, A., Borelli, J. L., Chung, T., Davila, J., Forbes, E. E., Gee, D. G., Hall, G. C. N., Hallion, L. S., Hinshaw, S. P., Hofmann, S. G., Hollon, S. D., Joormann, J., Kazdin, A. E., … Weinstock, L. M. (2021). *Mental health and clinical psychological science in the time of COVID-19: Challenges, opportunities, and a call to action*. *American Psychologist*, *76*(3), 409–426. https://doi.org/10.1037/amp0000707

Hawes, M. T., Szenczy, A. K., Klein, D. N., Hajcak, G., & Nelson, B. D. (2021). *Increases in Depression and Anxiety Symptoms in Adolescents and Young Adults during the COVID-19 Pandemic*. *Psychological Medicine*. https://doi.org/10.1017/S0033291720005358

Luz, R. T., Coelho, E. de A. C., Teixeira, M. A., Barros, A. R., Carvalho, M. de F. A. A., & Almeida, M. S. (2018). *Saúde mental como dimensão para o cuidado de adolescentes*. *Revista Brasileira de Enfermagem*, *71*(suppl 5), 2212–2219.

http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0034-71672018001102087&lng=en&tlng=en

Masyah, B. (2020). Pandemi Covid 19 terhadap Kesehatan Mental dan Psikososial. *Mahakan Noursing*, *2*(8), 353–362. http://ejournalperawat.poltekkes-kaltim.ac.id/index.php/nursing/article/view/180/74

Vallance, A. K., & Fernandez, V. (2016). *Anxiety disorders in children and adolescents: aetiology, diagnosis and treatment*. *BJPsych Advances*, *22*(5), 335–344. https://doi.org/10.1192/apt.bp.114.014183