

Pengaruh *Covid-19* pada Kesehatan Mental Peserta Didik Remaja dengan Kecenderungan Depresi: Sebuah Sistematis Review

Putri Angelia*, Raihan Ihsannudin

Universitas Negeri Jakarta

Abstrak: Kesejahteraan mental peserta didik adalah hal yang penting untuk dipahami. Penelitian ini bertujuan untuk mengevaluasi dampak pandemi Covid-19 terhadap kondisi kesehatan mental, khususnya depresi, di kalangan peserta didik. Metode yang digunakan adalah tinjauan literatur sistematis, di mana semua artikel yang ditemukan disaring berdasarkan kriteria inklusi, eksklusi, dan evaluasi kualitas. Data yang digunakan berasal dari basis data publikasi seperti PubMed, PNRI, ScienceDirect, dan Google Scholar, menggunakan beberapa kata kunci yaitu kesehatan mental, pandemi Covid-19, depresi, dan remaja. Berdasarkan tinjauan, dapat disimpulkan bahwasanya pandemi Covid-19 berdampak signifikan pada tingkat depresi peserta didik. Depresi juga dapat disebabkan oleh perubahan pola hidup seperti social distancing, pembelajaran daring, penutupan sekolah, dan lockdown di kalangan peserta didik. Penelitian ini memiliki implikasi yang penting dengan menyediakan landasan awal bagi peneliti yang tertarik pada masalah kesehatan mental landasan untuk penelitian lanjutan.

Kata kunci: Kesehatan mental, *Covid-19*, *Adolescent*, *Depression*.

DOI:

<https://doi.org/10.47134/pjp.v1i4.2765>

*Correspondence: Putri Angelia

Email: ptrangelia14@gmail.com

Received: 01-06-2024

Accepted: 15-07-2024

Published: 31-08-2024



Copyright: © 2024 by the authors. Submitted for open access publication under the terms and conditions of the Creative Commons Attribution (CC BY) license (<http://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>).

Abstract: *The mental well-being of students is crucial to understand. This study aims to evaluate the impact of the Covid-19 pandemic on mental health conditions, particularly depression, among students. The method employed is a systematic literature review, where all identified articles are filtered based on inclusion, exclusion criteria, and quality assessment. Data used are sourced from public databases such as Google Scholar, PubMed, ScienceDirect, and PNRI, using keywords Covid-19 pandemic, mental health, adolescent, and depression. Based on the review of literature, it can be concluded that the Covid-19 pandemic significantly affects the depression rates among students. Changes in lifestyle such as social distancing, online learning, school closures, and lockdowns are also identified as contributing factors to depression among students. This study holds important implications by providing foundational insights for further research into mental health issues.*

Keywords: *Mental health, Covid-19, Adolescent, Depression.*

Pendahuluan

Gangguan psikis, penyalahgunaan narkoba, atau zat adiktif lainnya tidak lagi merupakan satu-satunya sumber masalah kesehatan mental. Tidak hanya orang dewasa yang mengalami gangguan kesehatan mental, anak-anak juga berisiko mengalaminya. Pentingnya kesehatan mental dalam mencapai tujuan pembangunan global telah semakin diakui dalam beberapa tahun terakhir. Salah satu penyebab utama gangguan kesehatan mental adalah depresi (Volkov, n.d.). Kesehatan mental yang baik membantu seseorang

melihat potensinya, mengatasi tekanan hidup, berpartisipasi dalam aktivitas yang produktif, dan memberikan kontribusi penuh kepada komunitas. Kesehatan mental memengaruhi hasil belajar siswa.

Penyakit yang disebabkan oleh virus corona baru—yang pertama kali dilaporkan di Wuhan, Tiongkok, pada Desember 2019—juga meningkatkan depresi siswa. Virus ini dapat menyebabkan penyakit sistem pernapasan akut yang ditandai dengan demam, batuk, dan sesak napas (WHO, 2020). WHO mengategorikan COVID-19 sebagai pandemi pada Maret 2020 (WHO, 2020). Pada 15 Februari 2021, WHO melaporkan bahwa sebanyak 108.153.741 orang di seluruh dunia terkonfirmasi positif terinfeksi virus tersebut, dengan jumlah kematian mencapai 2.381.295 orang (WHO, 2021). Pandemi COVID-19 telah memiliki banyak efek negatif pada kehidupan sehari-hari, salah satunya adalah kesehatan mental, terutama pada anak remaja.

Remaja disebut orang yang berusia antara 10 dan 19 tahun (WHO, 2018). Studi Maia & Dias (2020) menemukan bahwa selama pandemi, siswa mengalami peningkatan yang signifikan dalam gangguan psikologis seperti kecemasan, depresi, dan stres dibandingkan dengan waktu normal. Studi internasional lain yang melihat dampak pandemi COVID-19 pada psikologi manusia menemukan bahwa pandemi menyebabkan peningkatan kasus depresi pada remaja, salah satu efeknya (Zhou et al., 2020). Menurut Sandmire et al. (2017), depresi adalah gangguan kesehatan mental yang ditandai dengan perasaan sedih, kehilangan minat atau kesenangan, perasaan bersalah atau rendah diri, masalah tidur atau nafsu makan, perasaan lelah, dan konsentrasi yang buruk. Semua orang, termasuk remaja, dapat mengalami depresi. Selama masa remaja, banyak masalah kesehatan mental muncul. Kecemasan dan depresi adalah penyebab utama penyakit di seluruh dunia.

Sebagai respons terhadap pandemi Covid-19, pemerintah menerapkan kebijakan-kebijakan seperti social distancing, anjuran untuk tetap di rumah, pembelajaran daring, karantina, dan penutupan fasilitas umum serta sekolah. Kebijakan ini membuat remaja lebih banyak menghabiskan waktu di rumah dan kurang berinteraksi sosial. Selama pandemi, remaja merasa bosan di rumah, tidak memahami materi pelajaran secara optimal, bingung dengan metode pembelajaran daring, serta merasa kemampuan dan nilai mereka menurun drastis (Hasanah et al., 2020), yang dapat memicu terjadinya kasus depresi di kalangan remaja selama pandemi Covid-19.

Oleh karena uraian di atas, dengan meningkatnya jumlah kasus yang terkena COVID-19 hingga saat ini, dan macam efek negatif pandemi terhadap kesehatan mental remaja, peneliti ingin meninjau literatur terkait efek negatif pandemi terhadap depresi pada remaja.

Metode

Untuk menghindari bias subjektif peneliti, penelitian ini dilakukan secara sistematis dengan menggunakan aturan proses tinjauan literatur (SLR). Berbagai basis data publikasi ilmiah nasional dan internasional, seperti Google Scholar, PubMed, PNRI, dan ScienceDirect, telah digunakan untuk mengumpulkan data. Untuk memilih jurnal yang

akan direview, skema pencarian artikel menggunakan diagram alur yang didasarkan pada pedoman PRISMA.

Tabel 1. *Literature Review* Jurnal

| No. | Penulis | Variabel Penelitian | Metode | Hasil Penelitian |
|-----|---|--|-------------|---|
| 1. | Ilham Akhsanu Ridlo (2020) | Kesehatan mental, covid-19, pandemic dan kebijakan kesehatan | Kualitatif | Model pemberdayaan partisipatif dan bottom-up menjadi pilihan yang rasional untuk mengatasi masalah sumber daya dan stigma sebagai penghalang keberhasilan program kesehatan mental di Indonesia. |
| 2. | Wahyu Setyaningrum, He ylenAmildhaYan uarita(2020) | Kesehatan mental dan pengaruh covid-19 | Kualitatif | Model partisipatif pemberdayaan dari bawah ke atas dipilih sebagai pendekatan yang rasional untuk mengatasi tantangan dalam sumber daya dan stigma yang menjadi hambatan dalam keberhasilan program kesehatan mental di Indonesia. |
| 3. | Dumilah Ayuningtyas, Mi snaniarti, Marisa Rayhani (2018) | Depresi, gangguan mental, psikososal, pemasungan, skizofrenia. | Kualitatif | Sampai saat ini, individu dengan masalah kejiwaan berat yang ada di Indonesia masih menerima kurang memadai dalam tingkat pelayanannya. Situasi ini disebabkan oleh stigma terhadap kesehatan mental, Program pencegahan dikatakan lebih efisien secara biaya untuk mengurangi risiko gangguan kesehatan mental, terutama dalam jangka panjang. |
| 4. | Trisni Handayani, Dian Ayubi, Dien Anshari (2020) | Variabel terikat adalah pemanfaatan Dalam pelayanan kesehatan jiwa, variabel bebasnya adalah literasi kesehatan mental, sementara variabel pengganggunya meliputi usia, jenis kelamin, tingkat pendidikan, status pekerjaan, pendapatan, stigma terhadap gangguan jiwa, | Kuantitatif | Tabel 1: Dari total responden, 51,1% berusia di atas 30 tahun, 79,9% adalah seorang perempuan, 43,2% memiliki pendidikan setingkat SMA, 56,8% tidak memiliki pekerjaan, dan 50,4% memiliki income di bawah UMR. Tabel2: Dari 139 responden yang mengalami gangguan mental emosional ringan, sebanyak 80,6% pernah melakukan pemeriksaan terkait masalah kesehatan mental mereka. Dari responden yang melakukan pemeriksaan, 66,2% memilih untuk berkonsultasi ke fasilitas kesehatan. Sekitar 84,8% dari mereka yang secara rutin memeriksakan diri ke fasilitas kesehatan juga menjalani pengobatan di tempat tersebut. Mendekati angka 97,4% bagi yang secara teratur mengunjungi fasilitas kesehatan telah |

| No. | Penulis | Variabel Penelitian | Metode | Hasil Penelitian |
|-----|---|--|-------------|---|
| | | pengalaman dengan petugas kesehatan, dan ketersediaan pelayanan kesehatan jiwa.. | | melakukan kunjungan diantara 1 sampai 3 kali dihitung dari 3 bulan terakhir. Sejumlah 56,4% di antara mereka ikut serta dalam sesi penyuluhan kesehatan mengenai kesehatan jiwa. |
| 5. | Fifyn Srimulya Ningrum, Zaujatul Amna (2020) | Cyberbullyingvictimization dankesehatanmental | Kuantitatif | <p>Hasil uji asumsi menunjukkan ketidaknormalan dalam data distribusi penelitian dan linier, sehingga uji hipotesis dilakukan menggunakan metode korelasi nonparametrik dengan teknik Spearman’s Rho. Dengan nilai signifikansi $p=0,000$, koefisien korelasi antara kedua variabel adalah $r=0,304$.</p> <p>Oleh sebab itu, antara pengalaman menjadi korban cyberbullying dengan kesehatan mental pada remaja saling berhubungan.</p> |
| 6. | Ika Dharmayanti, Dwi Hapsari Tjandrarini, Puti Sari Hidayangsih Olwin Nainggolan (2018) | Kesehatanlingkungan dansosial ekonomiterhadapkesehatanmental. | Kuantitatif | <p>Hasil analisis menunjukkan bahwa 6,4% penduduk Indonesia mengalami Gangguan Mental Emosional. Nilai ini lebih rendah daripada hasil dari sistematis literatur review yang ada di 63 negara (Steel et al., 2014). Dilansir dari WHO, negara Indonesia menempati peringkat ke lima didunia sebagai negara dengan tingkat gangguan depresi yang signifikan.</p> <p>(WorldHealth Organization,2014a; McPhillips,2016).</p> |
| 7. | Yasipin, SilviaAyu Rianti, Nurman Hidaya (2020) | Agama dan kesehatan mental | Kualitatif | <ol style="list-style-type: none"> 1. Kesehatan mental berdampak pada pikiran, perasaan, dan suasana hati seseorang. 2. Gangguan kesehatan mental mengurangi efektivitas seseorang. 3. Terapi religius dapat menjadi solusi untuk mengatasi masalah kesehatan mental. 4. Melakukan dzikir dapat meredakan stres seseorang. 5. Pemahaman agama yang mendalam berkorelasi dengan kesehatan mental yang baik. |

| No. | Penulis | Variabel Penelitian | Metode | Hasil Penelitian |
|-----|--|---|-------------|---|
| 8. | Layla TakhfaLubis, LarasSati, NauraNajla Adhinda, Hera Yulianirta, Bahril Hidayat (2019) | Kesehatan mental remaja dan ibadah | Kualitatif | Terdapat indikasi bahwa pelaksanaan ibadah memiliki dampak positif terhadap tingkat kesehatan mental pada remaja, terutama dalam mencapai kriteria kesehatan mental, terutama dalam hal hubungan manusia dengan lingkungan dan Tuhan. |
| 9. | Intan Zulfia, Mita Meilinda2, Nikmatulllma, Sayyidatina Muskhafiyah (2021) | Kesehatan mental dan Pandemi | Kualitatif | Banyak remaja mengalami perubahan ketika masa pandemi Covid-19, meskipun ada beberapa yang ragu atau denial tentang keberadaan virus ini. Secara umum, mereka merasa stres atau cemas menghadapi perubahan ini karena minimnya pemahaman yang diterima mengenai Covid-19. Remaja telah mengubah pola konsumsi sehari-hari mereka karena kecemasan tentang pandemi. Namun, mayoritas remaja percaya bahwa virus COVID-19 ada, upaya menyesuaikan diri terhadap gaya hidup baru masih belum sepenuhnya terealisasi. |
| 10. | Ni Nyoman Wahyu Lestarina (2021) | Kesehatanmental, pendampingan remaja danpendidikan kesehatan | Kualitatif | Minimnya pengetahuan tentang kesehatan mental bagi remaja di Desa Laban, yaitu sekitar 54,4%. Setelah menerima pendidikan kesehatan, jumlah bagi remaja dengan pengetahuan kesehatan mental tinggi meningkat menjadi 72,7% |
| 11. | Taufik Akbar Rizqi Yunanto (2018) | Kesehatan mental, regulasi emosi dan dukungan sosial teman sebaya | Kuantitatif | Berdasarkan analisis yang telah dilakukan, Hipotesis bahwa ada hubungan antara kesehatan mental remaja dan regulasi emosi teman sebaya dapat divalidasi. |
| 12. | Asriyanti Rosmalina, Tia Khaerunnisa (2021) | Media sosial, kesehatan mental dan remaja. | Kualitatif | Selain memiliki dampak positif pada tingkah laku, terdapat dampak negatif yang timbul akibat media sosial, khususnya bagi kesehatan mental. seperti gangguan kecemasan dan depresi, yang mengganggu kesehatan mental penggunanya. Namun, ada cara untuk mengatasi ketergantungan pada media sosial, seperti membatasi penggunaannya, menelusuri info selain di media sosial, terlibat dalam aktivitas positif, menggunakan media sosial dengan hati-hati, dan menghapus atau memblokir |

| No. | Penulis | Variabel Penelitian | Metode | Hasil Penelitian |
|-----|--|---|-------------|---|
| | | | | aplikasi sosial media yang tidak perlu. |
| 13. | Adi Sudrajat, 2020 | Media sosial dankesehatanmental | Kualitatif | Tidak diragukan lagi, teknologi digital akan tetap ada dan menjadi bagian penting dari kehidupan remaja. Namun, tidak ada alasan untuk percaya bahwa terlibat dengan teknologi secara otomatis akan membuat remaja menjadi lebih bahagia, lebih sehat, dan lebih mahir. Oleh karena itu, kita perlu menemukan cara yang lebih baik untuk memanfaatkan media sosial untuk mempromosikan hal-hal baik bagi komunitas ini dan juga mendidik generasi muda untuk menangani dampak negatifnya. |
| 14. | Angga Eko Prasetyo (2021) | Pandemi dan Remaja | Kualitatif | Untuk menjaga kesehatan mental remaja, ada beberapa cara, seperti mengajarkan kesehatan mental kepada remaja, mengadakan penyuluhan untuk remaja yang terkena dampak pandemi, dan melibatkan siswa sebagai sukarelawan untuk mengajarkan kesehatan mental kepada generasi muda yang terkena dampak pandemi. |
| 15. | Ricadona PriyantiLim, Daru Purnomo dan Dewi Kartika Sari (2021) | Sosial media dan kesehatan mental | Kuantitatif | Hasil penelitian menunjukkan bahwa koefisien determinasi (R Square) adalah 3,1%. Ini berarti bahwa dalam studi tentang Pengaruh Instagram terhadap Kesehatan Mental dan Instagramxiety pada Remaja di Kota Salatiga, sebesar 3,1% variasi dapat dijelaskan oleh penggunaan Instagram, sementara 96,9% sisanya dipengaruhi oleh faktor lain yang tidak diteliti. |
| 16. | Nila Zaimatus Septiana (2021) | Media sosial, kesehatan mental dan pandemi covid-19 | Kuantitatif | Media sosial memiliki potensi untuk meningkatkan kesehatan mental dan kesejahteraan sosial remaja selama pandemi COVID-19. Banyak remaja menggunakan media sosial untuk mencari informasi, berkomunikasi, belajar secara daring, dan mencari hiburan. Oleh karena itu, diperlukan kontrol diri, regulasi emosi, |

| No. | Penulis | Variabel Penelitian | Metode | Hasil Penelitian |
|-----|--|--|-------------|--|
| | | | | dan sikap bijaksana dalam penggunaan media sosial agar dapat memperoleh manfaat yang baik. |
| 17. | Replita (2018) | Lingkungan sosial, keadaan ekonomi, kesehatan mental dan remaja | Kuantitatif | Pengaruh lingkungan sosial terhadap kesehatan mental remaja terlihat dari data yang disajikan. Analisis menunjukkan bahwa variabel X1 berpengaruh signifikan terhadap y. Kurangnya pendidikan agama dan pengawasan dari orang tua dan tokoh masyarakat terhadap remaja dapat berdampak negatif pada kesehatan mental mereka. |
| 18. | Bangkit Ary Pratama dan Defie Septiana Sari (2020) | Media sosial, kesehatan mental dan sikap apatis | Kuantitatif | Intensitas penggunaan media sosial berhubungan dengan sikap apatis remaja dengan korelasi sebesar 0.528 yang signifikan ($p < 0.05$). Hubungan ini positif karena menunjukkan bahwa tingkat apatis remaja lebih tinggi seiring dengan frekuensi penggunaan media sosial. |
| 19. | Diany Ufieta Syafitri dan Laily Rahmah (2021) | Konselor sebaya, literasi kesehatan mental dan remaja | Kuantitatif | Penelitian ini mengungkap bahwa pelatihan konselor sebaya secara daring dapat meningkatkan literasi kesehatan mental peserta, yang tercermin dari peningkatan yang signifikan dalam penilaian literasi kesehatan mental. |
| 20. | Muizzatul Hasanah (2021) | Pengaruh pembelajaran daring, kesehatan mental dan minat belajar siswa | Kuantitatif | Hasil penelitian menunjukkan bahwa pembelajaran daring dan kesehatan mental siswa berhubungan dengan minat belajar mereka. Hal ini menunjukkan bahwa kualitas pendidikan dan kesehatan mental siswa berdampak signifikan pada minat belajar mereka. Oleh karena itu, penting untuk menciptakan pembelajaran daring yang memperhatikan kondisi kesehatan mental siswa agar tujuan pembelajaran dapat tercapai dengan baik, dan waktu belajar mereka dapat dioptimalkan. |

| No. | Penulis | Variabel Penelitian | Metode | Hasil Penelitian |
|-----|---|---|-------------|---|
| 21. | P.A. Janitra, P. Prihandini, N. Aristi (2021) | Media digital, remaja dan kesehatan mental | Kualitatif | Hasil dari kegiatan pengabdian menunjukkan bahwa remaja yang aktif menggunakan media sosial telah memahami materi edukasi yang disampaikan oleh tim. Partisipasi aktif mereka dalam diskusi dan evaluasi melalui kuis mencerminkan pemahaman mereka. Pertanyaan yang diajukan oleh peserta menunjukkan kemampuan mereka untuk merefleksikan pengalaman bermedia sosial dan menghubungkannya dengan situasi pandemi COVID-19. |
| 22. | Ratu Nadya W., Ratu Laura M. B. P., Windhi T. Saputra (2020) | Internet, kesehatan mental dan media sosial | Kualitatif | Pada webinar tersebut, studi kasus yang dibahas membuat para siswa lebih aktif dalam menganalisis situasi cyber-bullying. Diskusi ini juga meningkatkan pemahaman mereka tentang kejahatan di dunia maya, efek sosial media terhadap kesehatan mental, dan prinsip-prinsip etika dalam menggunakan internet. |
| 23. | Gusti Ayu Sabila Prajaniti, Kadek Eka Swedarma dan Meril Valentine Manangkot (2022) | Media sosial, gejala depresi dan remaja | Kuantitatif | Ditemukan hubungan positif yang signifikan namun lemah antara penggunaan media sosial dan gejala depresi pada remaja di SMAN 3 Denpasar. Hasil studi ini dapat menjadi dasar untuk penelitian berikutnya yang akan menyelidiki faktor-faktor pemicu lainnya seperti perlakuan keras dan pembatasan dari orang tua, serta hubungan yang tidak harmonis dengan kehilangan orang yang dicintai, yang dapat mempengaruhi timbulnya depresi pada remaja. |

Hasil dan Pembahasan

Artikel ini menjelaskan proses pencarian dan seleksi artikel database PNRI, Google Scholar, PubMed, dan ScienceDirect menggunakan kata kunci Kesehatan mental, depresi, Covid-19 dan remaja. Setelah melakukan pencarian, lalu diseleksi untuk menghindari duplikasi. Dari 25 artikel, kemudian disaring menggunakan kriteria inklusi dan eksklusi sehingga diperoleh 23 artikel yang memenuhi syarat untuk direview lebih lanjut. Setelah itu, artikel dievaluasi untuk memastikan bahwa itu terkait dengan tujuan penelitian.

Remaja mengalami masa perubahan dari masa anak-anak ke masa dewasa, ini sering kali memiliki peetanda adanya perubahan dalam tingkah laku, dan emosi yang fluktuatif. Namun, selama pandemi Covid-19, gaya hidup remaja dipengaruhi oleh dibatasinya dalam bersosial, aadanya lockdown,, dan pembelajaran jarak jauh. Ini akan berdampak negatif pada kesehatan mental remaja, seperti timbulnya rasa panik, kecemasan, perasaan

kehilangan, dan beban tugas sekolah yang bertumpuk. Masalah dalam pembelajaran daring juga dapat menyebabkan kebosanan, kendala sinyal internet, dan penumpukan tugas, yang kemudian dapat menyebabkan masalah psikologis seperti kecemasan, stres, atau depresi (Lindasari et al., 2021; Simin et al., 2020).

Penelitian menunjukkan adanya peningkatan kasus depresi di kalangan remaja selama pandemi Covid-19, sebagaimana yang telah dijelaskan dalam penelitian sebelumnya (Santoso et al., 2020). Buruknya kesehatan mental ini dapat dikaitkan dengan dampak yang ditimbulkan oleh pandemi Covid-19, yang terlihat dari prevalensi tinggi kasus depresi (Chen et al., 2021). Studi lain menunjukkan bahwa remaja perempuan lebih rentan terhadap gejala depresi selama pandemi, yang berhubungan dengan faktor-faktor seperti usia, tingkat sekolah, pembelajaran jarak jauh, sikap terhadap Covid-19, durasi tidur, dan latihan fisik (Zhou et al., 2020; S. J. Zhou et al., 2020). Selama pandemi, remaja juga mengalami isolasi sosial, peningkatan kasus depresi, kecemasan, dan perilaku yang tidak adaptif (O'Sullivan et al., 2021; Qi et al., 2020).

Febrianti & Husniawati (2021) melakukan penelitian yang mengidentifikasi bahwa pembatasan secara massal dan berkepanjangan, bersama dengan gejala depresi, dapat menjadi pemicu potensial bagi remaja untuk melakukan tindakan bunuh diri. Mayoritas responden, yang mayoritasnya berusia 14 tahun dan perempuan, menunjukkan bahwa 48,9% dari mereka tidak mengalami depresi atau hanya mengalami depresi minimal, dengan 21,3% memiliki risiko ide untuk bunuh diri, dan 10,1% memiliki ide untuk melakukan bunuh diri. Penelitian ini menekankan pentingnya dukungan keluarga terhadap remaja, sejalan dengan temuan penelitian sebelumnya (Andriani et al., 2021; Suhariati, 2021), yang mengaitkan harmoni dalam keluarga dengan kejadian depresi pada remaja selama pandemi.

Studi lain, seperti yang dilakukan oleh Zhang et al. (2020), menunjukkan bahwa koping positif memiliki peran protektif terhadap gejala kecemasan, depresi, dan stres pada siswa SMP dan SMA. Sebaliknya, koping negatif diidentifikasi sebagai faktor risiko untuk munculnya gejala tersebut dalam kelompok yang sama. Selain itu, kebiasaan remaja dalam menggunakan internet, termasuk bermain game dan menggunakan media sosial, meningkat selama pandemi sebagai akibat dari aktivitas di rumah dan social distancing. Hal ini berpotensi meningkatkan risiko gejala depresi, sesuai dengan temuan dalam penelitian sebelumnya (Ellis et al., 2020; AlOmari et al., 2020).

Secara keseluruhan, tinjauan jurnal yang telah dilakukan menunjukkan bahwa pandemi COVID-19 memengaruhi tingkat depresi remaja. Kondisi ekonomi, lingkungan tempat tinggal, perilaku, usia, dan perubahan pola hidup adalah beberapa faktor yang mempengaruhi. Aktivitas online seperti bermain game dan media sosial yang meningkat selama pandemi dapat meningkatkan depresi pada remaja. Keluarga membantu remaja menjaga kesehatan mental mereka, terutama mengurangi perilaku koping negatif yang dapat menyebabkan depresi.

Simpulan

Dari tinjauan terhadap 23 jurnal yang telah dilakukan, dapat disimpulkan bahwa pandemi Covid-19 memiliki dampak yang signifikan terhadap tingkat depresi yang ditemukan pada remaja. Peningkatan depresi di kalangan remaja telah disebabkan oleh perubahan dalam pola kehidupan seperti social distancing, pembelajaran daring, penutupan sekolah, dan lockdown. Beberapa artikel menunjukkan hubungan antara depresi selama pandemi dan jenis kelamin dan usia. Sikap remaja terhadap perilaku social distancing tercermin dalam kesadaran untuk tidak menyebabkan bahaya pada orang lain, sementara dukungan keluarga memainkan peran penting dalam mendorong perilaku coping positif yang mendukung kesehatan mental remaja.

References

- Ahmad, N.S., 2011. *Pendidikan masyarakat*. Yogyakarta: Sabda Media Departemen Pendidikan Nasional.
- Andriani, J. A., Y. A. Romadhon, E. Herawati. (2021). *Pengaruh bentuk keluarga dan tingkat pendidikan orang tua terhadap tingkat depresi remaja di era pandemicovid-19*.
- Assidiqi, H., 2015. *Membentuk karakter peserta didik melalui model pembelajaran search, solve, create and share*. Banjarmasin: STKIP PGRI Banjarmasin.
- Chen, Xu et al. (2021). *Depression, anxiety and associated factors among chinese adolescents during the covid-19 outbreak: A comparison of two cross-sectional studies*. *Translational Psychiatry* 11(1). <http://dx.doi.org/10.1038/s41398-021-01271-4>.
- Ellis, Wendy E., Tara M. Dumas, and Lindsey M. Forbes. (2020). *Physically isolated but socially connected: Psychological adjustment and stress among adolescents during the initial covid-19 crisis*. *Canadian journal of behavioural science* 52(3): 177–87.
- Febrianti, Dwinara, Neli Husniawati. (2021). *Hubungan tingkat depresi dan faktor resiko ide bunuh diri pada remaja smpn*. *Jurnal ilmiah kesehatan* 13(1): 85–94.
- Chen, Xu et al. (2021). *Depression, anxiety and associated factors among chinese adolescents during the covid-19 outbreak: A comparison of two cross-sectional studies*. *Translational Psychiatry* 11(1). <http://dx.doi.org/10.1038/s41398-021-01271-4>.
- Chafouleas, S.M., & Marcy, H.M. (2020). *Responding to COVID-19: Planning for trauma-informed assessment in schools*.
- Corey, G. (2009). *Teori dan praktek konseling dan psikoterapi*. Bandung: PT Refika Aditama.
- Ellis, Wendy E., Tara M. Dumas, and Lindsey M. Forbes. (2020). *Physically isolated but socially connected: Psychological adjustment and stress among adolescents during the initial covid-19 crisis*. *Canadian journal of behavioural science* 52(3): 177–87.
- Febrianti, Dwinara, Neli Husniawati. (2021). *Hubungan tingkat depresi dan faktor resiko ide bunuh diri pada remaja smpn*. *Jurnal ilmiah kesehatan* 13(1): 85–94.

- Hartini, N., & Ariana, A. D. (2016). *Psikologi konseling: Perkembangan dan penerapan konseling dalam psikologi*. Airlangga University Press.
- Hasanah, Uswatun, Nuri Luthfiatil Fitri, Supardi Supardi, dan Livana P. H. (2020). Depression among college students due to the covid-19 pandemic. *Jurnal keperawatan jiwa* 8(4): 421.
- Hendrik, H., & Elmansyah, T. (2018). Meningkatkan keterampilan interpersonal melalui konseling teman sebaya Sekolah Menengah Atas Negeri 1 Segedong. *JBKI (Jurnal Bimbingan Konseling Indonesia)*, 3(1), 22–26.
- Hidayatullah, F., 2010. *Pendidikan karakter: Membangun peradaban bangsa*. Purwakarta: Yuma Pustaka.
- Hinton, Rachael. (2019). *Adolescent mental health: Time for action*. WHO (8): 5. <https://www.who.int/pmnch/knowledge/publications/AMH.pdf?ua=1>.
- Hurlock, E. B. (2005). *Psikologi perkembangan: Suatu pendekatan sepanjang rentang kehidupan*. Jakarta: Erlangga.
- Indriyati, F. N. (2018). *Pelaksanaan konseling sebaya (peer counseling) untuk membantupenerimaan diripada penderita lupus di Yayasan Tittari Surakarta*. Institut Agama Islam Negeri Surakarta.
- Khan, Y., 2010. *Pendidikan karakter berbasis potensi diri*. Yogyakarta: Pelangi Publisng.
- Kristiawan, M., 2015. *Telaah revolusi mental dan pendidikan karakter dalam pembentukan sumber daya manusia Indonesia yang pandai dan berakhlak mulia*. Bengkulu: Research Gate.
- Kurniasih, N., Kuswarno, E., Yanto, A., & Sugiana, D. (2020). Media literacy to overcome cyberbullying: Case study in an elementary school in Bandung Indonesia. *Library philosophy and practice*, 2020 (February).
- Kurniawan, M. I., 2015. *Mendidik untuk membentuk karakter siswa dasar: Studi analisis tugas guru dalam mendidik siswa berkarakter pribadi yang baik*. s.l.: Journal Pedagogia ISSN.
- Levitt, J. M., Saka, N., Hunter Romanelli, L., & Hoagwood, K. (2007). Early identification of mental health problems in schools: The status of instrumentation. *Journal of school psychology*, 45(2), 163–191. <https://doi.org/10.1016/j.jsp.2006.11.005>
- Lian, Q., Yu, C., Tu, X., Deng, M., Wang, T., Su, Q., & Zuo, X. (2021). Grade repetition and bullying victimization in adolescents: A global cross-sectional study of the Program for International Student Assessment (PISA) data from 2018. *PLoS Medicine*, 18(11), 1–17. <https://doi.org/10.1371/journal.pmed.1003846>
- Lindeman, A. K., & Clancy, K. L. (1990). Assessment of breakfast habits and social/emotional behavior of elementary school children. *Journal of Nutrition Education*, 22(5), 226–231. [https://doi.org/10.1016/S0022-3182\(12\)80723-0](https://doi.org/10.1016/S0022-3182(12)80723-0)
- Lindsey, M., Brandt, N., Becker, K., Lee, B., Barth, R., Deleiden, E., & Chorpita, B. (2009). Identifying the common elements of treatment engagement interventions in children's mental health services. *Journal of consulting and clinical psychology*, 77(3), 566–579. <https://doi.org/10.1037/a0014565>

-
- Magson, Natasha R. et al. (2021). Risk and protective factors for prospective changes in adolescent mental health during the covid-19 pandemic. *Journal of youth and adolescence* 50(1): 44–57. <http://dx.doi.org/10.1007/s10964-020-01332-9>.
- Oosterhoff, Benjamin et al. (2020). Adolescents' motivations to engage in social distancing during the covid-19 pandemic: Associations with mental and social health. *Adolescent health* 290 (January): 19–21.
- Pradana, A. Y., Suntoro, I. & Yanzi, H., 2014. *Pembentukan moral siswa di MTs. saraudlatulhuda al-islam sidomulyo tahun 2013/2014*. Sidomulyo: s.n.
- Suhariati, Hindyah Ike. (2021). Hubungan peran keluarga dengan depresi remaja belajar daring selama pandemi covid-19. 19(1): 6.
- Suranata, Kadek. (2013). Pengembangan model tutor bimbingan konseling sebaya (peer counseling) untuk mengatasi masalah mahasiswa fakultas ilmu pendidikan undiksha. *Jurnal pendidikan indonesia*, Vol. 2, No. 2, Oktober 2013.
- Undang-Undang Nomor 20 Tahun 2003, Tentang Sistem Pendidikan Nasional*. Jakarta: Depdiknas.
- Widiastuti, H., n.d. *Peran guru dalam membentuk siswa berkarakter*. Surakarta: UMS.