

Membangun Generasi Muda yang Mampu Melewati Masa Pandemi dengan Menjaga Kesehatan Mental

Helianti Utami, Sri Pujiningsih

Fakultas Ekonomi, Universitas Negeri Malang, Jl. Semarang No. 5 Malang, (0341) 551312

Corresponding email: helianti.utami.fe@um.ac.id

Abstrak

Kegiatan pengabdian masyarakat ini bertujuan untuk memberikan wawasan bagi generasi muda mengenai kesehatan mental, khususnya pada saat pandemi, indikasi adanya masalah kesehatan mental, dan strategi untuk mengatasi masalah kesehatan mental yang dirasakan secara mandiri, serta pentingnya berkonsultasi pada ahlinya jika dirasakan sulit untuk mengatasi masalah yang dialami. Topik kesehatan mental dirasa penting untuk diangkat mengingat generasi muda merupakan aset masa depan bangsa dan rawan untuk terkena masalah kesehatan mental. Pada masa pandemi, kesehatan fisik merupakan fokus perhatian utama dari pemerintah, dan cenderung mengabaikan aspek kesehatan mental. Metode pelaksanaan menggunakan webinar secara online mengingat pada saat pelaksanaan kegiatan pengabdian bertepatan dengan diberlakukannya peraturan ppkm dari pemerintah. Hasil dari kegiatan ini berupa bertambahnya wawasan seputar kesehatan mental yang terlihat dari respon chat pada screen zoom, dan juga terlihat dari kuisisioner yang diberikan pada peserta. Selain itu peserta merasa terbantu dengan adanya solusi yang diberikan oleh para pembicara terkait dengan permasalahan yang dihadapi peserta, terlihat dari konsultasi yang dilakukan para peserta pada sesi sharing konsultasi yang disediakan pada kegiatan ini.

Kata kunci— *Pengabdian masyarakat, Pengetahuan kesehatan mental, Pandemi Covid-19, Generasi muda*

Abstract

The community service activity aims to provide insight for the young generation about mental health, especially during a pandemic, the indications of mental health problems, and the strategies for dealing with the matters experienced independently, as well as the importance of consulting with experts if it is felt unable to handle their owned issues. The topic of mental health is considered important to raise as the younger generation is the nation's future asset and is prone to mental health problems. During a pandemic, physical health is the focus of government attention, and tends to ignore mental health aspects. The implementation method uses online webinars considering that when the implementation of service activities coincides with the enactment of PPKM regulations from the government. The result of this activity is a better understanding of the audience about mental health which can be seen from the chat response on the zoom screen, and the results of participants' questionnaires. In addition, the participants felt helped by the solutions provided by the speakers related to the problems they faced, it could be seen from the consultations carried out by the participants in the consultation sharing sessions provided in this activity.

Keywords— *Community service activity, Insight of mental health, The Covid-19 pandemic, Young generation*

1. PENDAHULUAN

Pandemi Covid-19 menimbulkan dampak negatif pada kesehatan jiwa (Xiao, 2020). Kekhawatiran tentang pengaruh pandemi terhadap ekonomi dan aktivitas sehari-hari menimbulkan kecemasan (Cao, 2020). Duan (2020) menemukan bahwa adanya rasa takut akan tertular, masalah pekerjaan dan rencana ke depan menimbulkan stress, khawatir, cemas, takut,

sedih dan kesepian. Ditambah lagi dengan kebijakan larangan berkumpul memunculkan potensi masalah kesehatan mental khususnya pada generasi muda (de Figueiredo dkk., 2020). Hasil survey Age Wave dan Edward Jones di US pada bulan Mei dan Juni melaporkan bahwa 37% Gen Z (usia 18-23 tahun) dan 27% generasi milenial (usia 24-39 tahun) menyebutkan bahwa Covid 19 memiliki pengaruh negatif terhadap kesehatan mental mereka (Liputan 6,

2020). Survey tersebut menunjukkan banyak dari anak muda yang frustrasi. Sementara pada tingkat dunia, Global Risks Report 2021 yang diterbitkan oleh World Economic Forum (WEF) bersama dengan Zurich Insurance Group (Zurich) mendapatkan 80% anak muda mengalami penurunan kondisi kesehatan mental selama pandemic covid-19 (Purnama, 2021)

Generasi muda lebih rentan gangguan kesehatan jiwa seperti stress, depresi, cemas, berpikir bunuh diri daripada generasi sebelumnya (Prawira, 2021), salah satunya karena penggunaan media social yang tinggi. Media sosial menyebabkan mereka memperoleh informasi pandemic yang dapat menimbulkan kecemasan, stress dan depresi (Duan, 2020). Penggunaan smartphone/internet yang berlebihan telah terbukti memicu masalah mental atau perilaku, kinerja belajar yang buruk, menurunnya interaksi sosial, mengabaikan hubungan pribadi, gangguan hubungan, dan disfungsi mood (Kahraman & Demirci, 2018), yang dapat mempengaruhi keberhasilan mahasiswa dalam pendidikan tinggi (Taufiqy, 2021).

Perhatian pada pandemi mental generasi muda penting untuk dilakukan mengingat generasi muda merupakan pendorong perekonomian di masa depan. Ironisnya, imbas pandemic covid-19 hanya difokuskan pada kasus terinfeksi saja, sehingga masalah pandemic jiwa terlupakan (CNN Indonesia, 2020; Ma et al, 2020). Data yang dihimpun oleh Perhimpunan Dokter Spesialis Kedokteran Jiwa Indonesia (PDSKJI) dari April-Agustus 2020 menunjukkan 3.443 orang yang melakukan swaperiksa mengeluhkan masalah psikologis (Pakpahan, 2020). Sekitar 47,9% diantaranya menunjukkan gejala kecemasan, 36,1% gejala depresi dan 16% trauma psikologis. Bahkan 49% dari responden yang menunjukkan depresi berpikir untuk bunuh diri atau melukai diri sendiri. Data tersebut disupport oleh data dari Tim Tanggap Covid-19 UI yang menunjukkan orang dengan gejala depresi menyentuh angka lebih dari 35% pada masa pandemic, lebih tinggi 2-3 kali jika dibandingkan dengan depresi pada kejadian bencana non-pandemi lain (Pakpahan, 2020). Data tersebut selaras dengan hasil investigasi Zhao dkk. (2012) dan Duan (2020) di China, bahwa pada kondisi epidemi, tingkat kecemasan dapat jauh lebih tinggi dari sebelumnya. Layla (2020) juga menegaskan terdapat peningkatan 20% pasien baru setiap harinya yang dirujuk ke dokter jiwa selama pandemi. Angka penderita kesehatan jiwa masih dapat bertambah dikarenakan masyarakat masih enggan untuk berkonsultasi pada dokter jiwa (Layla, 2020). Menurut Layla (2020), hal tersebut disebabkan minimnya pemahaman tentang gangguan jiwa yang selalu diidentikkan dengan gila. Selain itu, ketidaktahuan dalam menentukan strategi yang efektif dalam menghadapi situasi yang

menyebabkan stress, atau dikenal dengan istilah *coping*, dapat berkontribusi pada peningkatan angka penderita masalah kesehatan mental. Terdapat bukti bahwa stres dan trauma yang lebih besar dapat timbul karena kurangnya perkembangan reaksi emosional dan teknik *coping* yang tepat (Roussos dkk., 2005)

Berdasarkan pemaparan diatas, penting untuk mengantisipasi dan mengatasi kesehatan mental individu selama pandemi, khususnya untuk generasi muda. Kesehatan mental atau jiwa perlu diperhatikan karena berperan pada peningkatan imunitas tubuh (Layla, 2020). Mental yang sehat akan merasa bahagia, dan bahagia akan membentuk imun tubuh. Mental yang sehat akan menjadikan orang siap menghadapi tantangan (Layla, 2020). Dapat dikatakan jiwa yang sehat merupakan syarat survive untuk melewati masa pandemi dan menjadi generasi tangguh yang siap menghadapi tantangan di masa depan. Untuk itu, perlu adanya wawasan bagi generasi muda khususnya mengenai kesehatan jiwa, dan bagaimana menjaga kesehatan agar mampu melewati tantangan di masa pandemi.

2. METODE

Metode pelaksanaan kegiatan ini adalah dengan mengajak generasi muda untuk menambah wawasan mengenai kesehatan mental dengan mengikuti webinar yang diselenggarakan oleh tim pelaksana pengabdian masyarakat FE UM. Adapun secara jelas metode dapat diuraikan sebagai berikut:

Tahapan Review

1. Berdasarkan data yang dipaparkan pada bagian pendahuluan, ditambah dengan hasil pengamatan tim berupa masih sedikitnya kegiatan memberikan pengetahuan secara gratis tentang kesehatan mental pada generasi muda, khususnya pada mahasiswa Fakultas Ekonomi Universitas Negeri Malang, maka tim abdimas berinisiatif untuk mengangkat topik kesehatan mental.
2. Program pemberian wawasan kesehatan mental sangat penting untuk diselenggarakan mengingat kelulusan generasi muda disambut oleh masa pandemi yang berkepanjangan, yang berdampak pada menurunnya kondisi ekonomi. Keadaan ini dapat menimbulkan masalah kesehatan mental seperti depresi dikarenakan kesulitan yang tinggi dalam mendapatkan pekerjaan ataupun untuk mendirikan usaha sendiri. Selain itu, masalah kesehatan mental juga rawan dialami oleh mahasiswa yang masih menempuh kuliah, disebabkan banyak mahasiswa yang mengalami kesulitan membayar SPP untuk melanjutkan studinya.
3. Mahasiswa tidak saja perlu dibekali dengan pengetahuan pada bidang keilmuan

pendidikannya, namun juga perlu memiliki mental yang sehat, yang tangguh dalam menghadapi ujian kehidupan saat ini maupun yang akan datang, khususnya pada masa pandemi. Untuk itu mahasiswa perlu mendapatkan wawasan mengenai bagaimana menjaga mental yang sehat langsung dari ahlinya yaitu dokter spesialis jiwa dan psikolog. Pemberian materi kesehatan mental dilakukan melalui webinar online dikarenakan pada saat agenda kegiatan tersebut dilakukan bersamaan dengan dicetuskannya PPKM darurat level 4 oleh pemerintah. Pemaparan materi melalui webinar secara online yang dilanjutkan dengan sesi diskusi dan konsultasi peserta dengan pemateri merupakan pendekatan dalam menjalankan program yang paling memungkinkan untuk dilaksanakan.

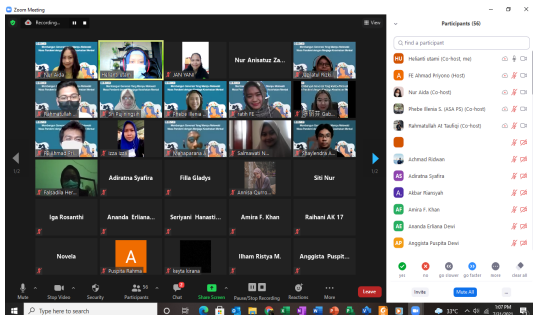
muda di kota Malang dan sekitarnya, dan FE UM khususnya. Diharapkan generasi muda peserta webinar mampu membentuk mental yang sehat, tidak hanya untuk dirinya sendiri, namun juga ditularkan pada lingkungan terdekatnya, keluarga dan teman-temannya sehingga dapat survive melalui masa pandemi.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

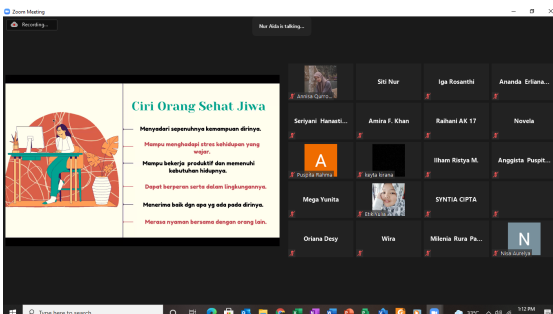
Kegiatan webinar kesehatan mental dilaksanakan pada hari sabtu pukul 13.00 siang sampai dengan pukul 17.00 secara online. Peserta webinar berjumlah 56 peserta yang mayoritas merupakan generasi muda mahasiswa, dengan dominasi dari Universitas Negeri Malang sebesar 93%, sisanya berasal dari Institut Teknologi Sepuluh November Surabaya, dan STIKES William Booth Surabaya dan umum.

Webinar dibuka oleh Ketua Pelaksana Tim Abdimas FE UM, dilanjutkan dengan pemaparan materi kesehatan mental dari sudut pandang ilmu kedokteran jiwa oleh dr Nur Aida Sp.KJ, dan Phebe M.Psi dari perspektif ilmu psikologi. Materi yang disampaikan kedua pemateri pada dasarnya hampir sama, meliputi pengertian tentang kesehatan mental, pemicu timbulnya masalah kesehatan mental secara umum, kemudian masalah kesehatan mental pada saat kondisi khusus pandemi, strategi efektif untuk mengatasi masalah kesehatan mental. Kesamaan materi dikarenakan bidang keilmuan memang serupa, hanya dibedakan kewenangan seorang dokter Sp.KJ dalam memberikan pengobatan secara medis sekiranya memang diperlukan. Kedua pemateri melakukan komunikasi yang interaktif dengan peserta selama berlangsungnya acara, seperti adanya 20 pertanyaan mengenai gejala masalah kesehatan mental yang ditanyakan pada peserta di awal penyampaian materi. Kemudian peserta diminta menghitung skor dari jawaban tersebut untuk mengetahui adanya masalah kesehatan mental pada dirinya ataukah tidak. Pertanyaan tersebut diantaranya terdiri atas: ‘apakah anda sering menderita sakit kepala?’ ‘Apakah anda tidak nafsu makan?’ ‘Apakah anda sulit tidur?’ ‘Apakah anda mudah takut? Apakah anda merasa tegang, cemas atau kuatir? Apakah tangan anda gemetar? Dan lain-lain. Jika gangguan tersebut dirasakan oleh peserta maka perlu adanya pengobatan psikologis untuk memulihkan kesehatan mental (Shen dkk., 2020)

Setelah praktik belajar mengidentifikasi kondisi dirinya sendiri melalui jawaban atas pertanyaan-pertanyaan yang diajukan, pemateri mengajak peserta untuk memahami pemicu timbulnya kondisi tersebut, yang disebut dengan istilah stressor. Mengetahui stressor penting untuk dilakukan agar penderita dapat menentukan strategi



Gambar 1. Kegiatan Pengabdian



Gambar 2. Kegiatan Pengabdian

4. Peserta yang merupakan target dari kegiatan abdimas ini adalah generasi muda secara umum yang ada di kota Malang dan sekitarnya, khususnya mahasiswa FE universitas Malang.
5. Kegiatan webinar abdimas ini menambah wawasan pengetahuan bagi peserta untuk mampu mengidentifikasi secara mandiri mengenai bentuk-bentuk gejala masalah kesehatan mental yang mungkin tidak disadari selama ini, dan mampu menentukan strategi yang tepat untuk mengatasi masalah tersebut. Untuk mendapatkan informasi ini, tim abdimas memberikan angket pada peserta setelah acara webinar selesai.
6. Kegiatan webinar ini memberikan kontribusi perhatian terhadap kesehatan mental generasi muda, meskipun hanya di lingkup kecil generasi

coping yang efektif guna memulihkan kesehatan mentalnya. Pada kondisi pandemi, perubahan ekonomi, kehidupan sehari-hari dan penundaan akademik merupakan stressor yang menimbulkan gejala kecemasan bagi mahasiswa (Cao, 2020). Kecemasan mahasiswa juga dapat disebabkan oleh stressor kekuatiran tidak dapat membayar uang kuliah dikarenakan keluarganya kehilangan sumber pendapatan (Peng dkk., 2012). Larangan bepergian dan memperpanjang libur nasional sehingga mengganggu kehidupan rutin juga merupakan stressor (Tang dkk., 2020) yang berdampak pada timbulnya kecemasan. Stressor juga dapat timbul dari aspek akademik, yaitu digunakannya metode pembelajaran jarak jauh pada universitas yang berdampak pada pendidikan (Kwok dkk., 2020).

Identifikasi stressor dapat membantu penderita untuk menentukan strategi *coping* yang tepat. Setiap orang dapat menetapkan strategi coping yang berbeda. Namun demikian, pameri memberikan saran pada peserta untuk berkonsultasi pada psikolog ataupun psikiater jika dirasa kesulitan untuk menentukan strategi *coping* secara mandiri. Studi Thompson dkk. (2016) dan Chen dkk (2020) menemukan bahwa dukungan social yang kuat mengurangi kecemasan mahasiswa. Berkonsultasi pada ahlinya untuk mendapatkan solusi atas permasalahan psikologis ataupun psikis merupakan salah satu bentuk dukungan sosial yang dapat diperoleh penderita (Nurlaila, 2021).

Setelah pemaparan materi dari kedua pembicara, sesi berikutnya adalah sesi konsultasi. Peserta memanfaatkan sesi tersebut dengan mengutarakan permasalahan yang dihadapi terkait dengan masalah kesehatan mental baik pada diri sendiri, keluarga ataupun teman. Selama sesi konsultasi, kedua pameri memberikan saran solutif bagi permasalahan yang dihadapi peserta dan menekankan pentingnya memperhatikan kesehatan mental diri sendiri dan juga orang-orang di lingkungan peserta.

Temuan yang penting dari sesi konsultasi ini adalah banyak dari peserta yang tidak menyadari bahwa dirinya atau orang-orang di sekitarnya mengalami masalah kesehatan mental dan bahkan sampai pada tahap memerlukan bantuan dari ahli kesehatan mental seperti dokter Sp.KJ ataupun psikolog. Namun kekuatiran akan stigma negatif dari lingkungan sekitar membuat peserta yang bermasalah kesehatan mentalnya merasa enggan untuk berkonsultasi pada ahlinya. Hal tersebut juga disebutkan oleh dr Adhiatma jika anak muda cenderung tidak nyaman menceritakan masalah emosional dan mental mereka pada orang tua nya karena adanya stigma (Prawira, 2021). Mengatasi masalah tersebut, peserta yang ingin berkonsultasi dengan psikolog ataupun psikiater, dapat

memanfaatkan layanan konsultasi psikolog / psikiater secara daring, selain memudahkan penderita untuk berkonsultasi, juga menjaga privasi penderita.

Selain itu, dari hasil sesi konsultasi juga ditemukan masih rendahnya kesadaran keluarga atau orang tua peserta tentang pentingnya memahami kesehatan mental, sehingga tanpa disadari, keluarga, khususnya orang tua menjadi pemicu timbulnya masalah kesehatan mental pada anggota keluarganya.

Kendala yang dihadapi adalah tempat yang digunakan panitia selama pelaksanaan webinar yang terpaksa menggunakan kafé internet, dan bukan di kampus seperti rencana semula. Hal tersebut dikarenakan kampus ditutup pada hari sabtu mengikuti instruksi pemerintah adanya ppkm darurat di kota Malang yang bertepatan dengan tanggal pelaksanaan kegiatan abdimas. Pemilihan café internet dengan pertimbangan jaringan internet yang kuat dan stabil selama pelaksanaan webinar. Kendala yang lain adalah waktu pelaksanaan webinar pada waktu siang hari. Hal ini disebabkan pameri yang seorang dokter masih ada tugas dinas pada pagi hari, sehingga waktu kegiatan webinar baru dapat diselenggarakan pada siang hari.

Kegiatan webinar kesehatan mental ini memberikan dampak positif bagi para peserta, hal tersebut terlihat dari banyaknya konsultasi yang diajukan para peserta pada pembicara hingga waktu acara selesai. Selain itu, tercapainya tujuan penyelenggaraan webinar ini yaitu memberikan wawasan bagi peserta generasi muda untuk memiliki pemahaman tentang mental yang sehat seperti yang ditunjukkan pada Tabel 1 sampai dengan Tabel 4.

Tabel 1. Peningkatan wawasan kesehatan mental

| Webinar ini menambah wawasan peserta tentang kesehatan mental | Jumlah peserta untuk setiap skore | Dalam % |
|---|-----------------------------------|---------|
| Sangat menambah wawasan (skore 5) | 42 pesera | 75 |
| Cukup menambah wawasan (skore 4) | 11 peserta | 19,64 |
| Netral (skore 3) | 3 peserta | 5,36 |
| Total | 56 peserta | 100 |

Tabel 2. Peningkatan wawasan bentuk-bentuk masalah kesehatan mental

| Webinar ini menambah wawasan peserta tentang bentuk-bentuk gangguan kesehatan mental | Jumlah peserta untuk setiap skore | Dalam % |
|--|-----------------------------------|---------|
| Sangat menambah wawasan (skore 5) | 44 pesera | 78,57 |
| Cukup menambah wawasan (skore 4) | 7 peserta | 12,5 |

| | | |
|------------------|------------|------|
| Netral (skore 3) | 5 peserta | 8,93 |
| Total | 56 peserta | 100 |

Tabel 3. Peningkatan wawasan gejala masalah kesehatan mental

| Webinar ini menambah wawasan peserta tentang gejala masalah kesehatan mental | Jumlah peserta untuk setiap skore | Dalam % |
|--|-----------------------------------|---------|
| Sangat menambah wawasan (skore 5) | 43 pesera | 76,78 |
| Cukup menambah wawasan (skore 4) | 12 peserta | 21,43 |
| Netral (skore 3) | 1 peserta | 1,79 |
| Total | 56 peserta | 100 |

Tabel 4. Peningkatan wawasan strategi mengatasi masalah kesehatan mental

| Webinar ini menambah wawasan peserta tentang strategi mengatasi masalah kesehatan mental | Jumlah peserta untuk setiap skore | Dalam % |
|--|-----------------------------------|---------|
| Sangat menambah wawasan (skore 5) | 43 pesera | 76,78 |
| Cukup menambah wawasan (skore 4) | 10 peserta | 17,86 |
| Netral (skore 3) | 3 peserta | 5,36 |
| Total | 56 peserta | 100 |

Tabel 1-4 menunjukkan bahwa peserta merasakan adanya penambahan wawasan mengenai kesehatan mental, bentuk-bentuk masalah kesehatan mental, gejala-gejala masalah kesehatan mental serta strategi untuk mengatasinya, yang ditandai perolehan nilai skore 5 dengan prosentase diatas 75%.

4. SIMPULAN

Data kuisisioner dari para peserta menunjukkan peserta sangat antusias dengan terselenggaranya abdimas dengan topik kesehatan mental. Acara tersebut dimanfaatkan peserta untuk mengutarakan masalah yang dihadapi sekaligus meminta saran solusi dari pemateri. Kegiatan ini selain memberikan ilmu mengenai kesehatan mental juga memberikan pemahaman pada peserta untuk tidak segan berkonsultasi pada ahlinya jika memang memerlukan.

Kelebihan dari kegiatan ini adalah sesi konsultasi gratis peserta dengan dokter spesialis kejiwaan dan juga psikolog atas masalah yang dihadapi. Kekurangan acara ini adalah terbatasnya durasi waktu konsultasi sehingga tidak dapat menampung permasalahan dari semua peserta.

Pengembangan program pengabdian selanjutnya adalah memberikan pendidikan kesehatan mental bagi orang tua. Hasil sesi konsultasi peserta dengan pemateri menunjukkan lingkungan sangat berperan untuk menjadi penyebab timbulnya masalah kesehatan mental, khususnya orang tua.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada Fakultas Ekonomi Universitas Negeri Malang yang telah memberi dukungan moral dan dana terhadap program pengabdian masyarakat ini. Terima kasih juga penulis haturkan kepada tim ahli dokter spesialis kejiwaan dan juga psikolog yang telah berkenan menjadi pemateri materi sekaligus memberikan sesi konsultasi kepada para peserta, dan seluruh tim pengabdian masyarakat yang sudah mengupayakan terselenggaranya kegiatan ini.

DAFTAR RUJUKAN

- Cao, W.; Fang, Z; Hou, G.; Han, M.; Xu, X.; Dong, J.; Zheng, J. (2020). The psychological impact of the COVID-19 epidemic on college students in China. *Psychiatry Research*, 287, 1-5 <https://doi.org/10.1016/j.psychres.2020.112934>
- Chen, Q., Liang, M., Li, Y., Guo, J., Fei, D., Wang, L., He, L., Sheng, C., Cai, Y., Li, X., Wang, J., Zhang, Z. (2020a). Mental health care for medical staff in China during the COVID-19 outbreak. *The Lancet Psychiatry*, 7(4), E15-E16. [https://doi.org/10.1016/S2215-0366\(20\)30078-X](https://doi.org/10.1016/S2215-0366(20)30078-X)
- CNN Indonesia. (2020). WHO: Pandemi Covid-19 menghancurkan kesehatan mental. <https://www.cnnindonesia.com/gaya-hidup/20201006134801-255-554937/who-pandemi-covid-19-menghancurkan-kesehatan-mental> Diakses pada 11 Maret 2021.
- De Figueiredo, C.S.; Sandre, P.C.; Portugal, L.C.L.; Mazala-de-Oliveira, T.; Chagas, L.S.; Raony, I.; Ferreira, E.S.; Giestal-de-Araujo, E.; Santos, A.A.; Bomfim, P.O.S. (2021). Covid-19 pandemic impact on children and adolescents' mental health: Biological, environmental, and social factors. *Progress in Neuro-Psychopharmacology and Biological Psychiatry*, 106, 110171. <https://doi.org/10.1016/j.pnpbp.2020.110171>
- Duan, L.; Shao, X.; Wang, Y. dkk (2020). An investigation of mental health status of children and adolescents in China during the outbreak of COVID-19. *Journal of Affective Disorders*, 275, 112-118. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2020.06.029>

- Kahraman, O., Demirci, E.O. (2018). Internet addiction and attention-deficit-hyperactivity disorder: effects of anxiety, depression and self-esteem. *Pediatrics International*, 60(6), 529-534. <https://doi.org/10.1111/ped.13573>
- Kwok, K.O., Wong, V., Wei, V.W.I., Wong, S.Y.S., Tang, J.W. (2020). Novel coronavirus (2019-nCoV) cases in Hong Kong and implications for further spread. *Journal of Infection*, 80(6), 671-693. [10.1016/j.jinf.2020.02.002](https://doi.org/10.1016/j.jinf.2020.02.002)
- Layla, I.N. (2020). Pasien gangguan jiwa ringan meningkat 20 persen selama pandemi covid – 19. <https://radarsemarang.jawapos.com/rubrik/cov-er-story/2020/10/11/pasien-gangguan-jiwa-ringan-meningkat-20-persen-selama-pandemi-covid-19/> Diakses 11 Maret 2021.
- Liputan 6. (2020). Beda dampak covid-19 di tiap generasi, Millenial dan Gen-Z paling rentan. <https://www.liputan6.com/bisnis/read/4355916/beda-dampak-covid-19-di-tiap-generasi-millennial-dan-gen-z-paling-rentan>. Diakses pada 11 Maret 2021.
- Ma, H.; Hu, J.; Tian, J. dkk (2020). A single-center, retrospective study of Covid-19 features in children: a descriptive investigation. *BMC Medicine* 18, 123. <https://doi.org/10.1186/s12916-02001596-9>
- Nurlaila, R. (2021). Media Sosial sebagai layanan konsultasi daring (studi akun BagiKata pada media social Line). *Diakom: Jurnal Media dan Komunikasi*, 4(1), 37-52. <https://doi.org/10.17933/diakom.v4i1.90>
- Pakpahan, F. (2020). Kesehatan Jiwa di Masa Pandemi, Banyak Orang Depresi dan Cemas. <https://nasional.sindonews.com/read/157842/15/kesehatan-jiwa-di-masa-pandemi-banyak-orang-depresi-dan-cemas-1599548961> Diakses pada 11 Maret 2021.
- Peng, L., Zhang, J., Li, M., Li, P., Zhang, Y., Zuo, X., Miao, Y., Xu, Y. (2012). Negative life events and mental health of chinese medical students: the effect of resilience, personality and social support. *Psychiatry Research*, 196(1), 138–141. <https://doi.org/10.1016/j.psychres.2011.12.006>
- Prawira, A.E. (2021). Rentan alami gangguan kesehatan mental selama pandemic, anak muda harus bagaimana? <https://www.liputan6.com/health/read/4698454/rentan-alami-gangguan-kesehatan-mental-selama-pandemi-anak-muda-harus-bagaimana>. Diakses 11 Maret 2021.
- Purnama, B.E. (2021). Pandemi buat banyak anak muda alami gangguan mental. <https://mediaindonesia.com/humaniora/390609/pandemi-buat-banyak-anak-muda-alami-gangguan-mental>. Diakses 11 Maret 2021
- Roussos, A., Goenjian, A.K., Steinberg, A.M., Sotiropoulou, C.; Kakaki, M.; Kabakos, C.; Karagianni, S.; Manouras, V. (2005). Posttraumatic stress and depressive reactions among children and adolescents after the 1999 earthquake in Ano Liosia. Greece. *The American Journal of Psychiatry*, 162(3), 530 - 537. <https://doi.org/10.1176/appi.ajp.162.3.530>
- Shen, K; Yang, Y; Wang T. dkk. (2020). Diagnosis, treatment, and prevention of 2019 novel coronavirus infection in children: experts' consensus statement. *World Journal of Pediatrics*, 16, 223-231. <https://doi.org/10.1007/s12519-020-00343-7>
- Sulaiman, M.R. (2017). Dokter Jiwa sebut kini lebih banyak generasi milenial berobat ke psikiater. <https://health.detik.com/berita-detikhealth/d-3692273/dokter-jiwa-sebut-kini-lebih-banyak-generasi-milenial-berobat-ke-psikiater>. Diakses pada 11 Maret 2021.
- Tang, B., Bragazzi, N.L., Li, Q., Tang, S., Xiao, Y., Wu, J. (2020). An updated estimation of the risk of transmission of the novel coronavirus (2019-nCov). *Infectious Disease Modelling*, 5, 248–255. <https://doi.org/10.1016/j.idm.2020.02.001>
- Taufiqy, A. (2021). Kesehatan mental mahasiswa fakultas kedokteran di masa pandemic covid-19. *ARTERI: Jurnal Ilmu Kesehatan*, 2(4), 113-120. <https://doi.org/10.37148/arteri.v2i4.184>
- Thompson, G., McBride, R.B., Hosford, C.C., Halaas, G. (2016). Resilience among medical students: the role of coping style and social support. *Teaching and Learning in Medicine*, 28(2), 174–182. <https://doi.org/10.1080/10401334.2016.1146611>
- Xiao, C. (2020). A novel approach of consultation on 2019 novel coronavirus (Covid-19)-related psychological and mental problems: structured letter therapy. *Psychiatry Investigation*, 17(2), 175-176. <https://doi.org/10.30773/pi.2020.0047>
- Zhao, J., Xing, X., Wang, M. (2012) Psychometric properties of the Spence Children's Anxiety Scale (SCAS) in Mainland Chinese children and adolescents. *Journal of Anxiety Disorders*, 26 (7), 728-736. <https://doi.org/10.1016/j.janxdis.2012.05.006>