

DOI 10.36722/sh.v%vi%i.497

Depresi, Kecemasan, dan Stres Remaja selama Pandemi Covid-19.

Swastika Tiara Pertiwi¹, Marisa Fransiska Moeliono¹, Lenny Kendhawati¹

¹ Program Studi Magister Profesi Psikologi, Fakultas Psikologi, Universitas Padjadjaran
Jl. Raya Bandung-Sumedang KM 21, Jatinangor – Sumedang, Jawa Barat, 45363

Penulis untuk Korespondensi/E-mail: swastikatiarapertiwi@gmail.com

Abstract – Adolescent are quite vulnerable to experience negative psychological conditions such as depression, anxiety, and stress. The existence of the Covid-19 pandemic has led to policies such as social distancing that restrict adolescent so they need to adapt to be able to carry out their daily activities and carry out their developmental tasks. This study aims to determine the prevalence of negative psychological conditions in adolescent, such as depression, anxiety, and stress during the Covid-19 Pandemic. This research is a quantitative descriptive approach with a cross-sectional design. This research was conducted during August 2020 on 647 adolescents aged 14-18 years in Bandung. The measuring instrument used was the DASS-42 which was done online by participants. The reliability of DASS-42 in this study has an alpha coefficient of 0.955. The results showed that the most negative psychological condition experienced by adolescent during the Covid-19 Pandemic was anxiety, which was found in 58,74% of adolescent. In addition, 32,15% of adolescent experienced depression and 34,7% of adolescent experienced stress during the Covid-19 Pandemic. The prevalence of negative psychological conditions such as depression, anxiety and stress are more experienced by girls than boys.

Abstrak - Remaja cukup rentan mengalami kondisi psikologis yang negatif seperti depresi, kecemasan dan stress. Pandemi Covid-19 yang terjadi menyebabkan adanya kebijakan seperti *social distancing* yang membatasi remaja sehingga remaja perlu beradaptasi kembali untuk dapat menjalani kegiatan sehari-hari maupun menjalani tugas-tugas perkembangannya. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui prevalensi kondisi psikologis yang negatif pada remaja yakni depresi, kecemasan, dan stress selama Pandemi Covid-19. Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif menggunakan desain *cross-sectional*. Penelitian ini dilakukan selama Bulan Agustus 2020 terhadap 647 remaja berusia 14-18 tahun di Kota Bandung. Alat ukur yang digunakan adalah DASS-42 yang dikerjakan oleh partisipan secara daring. Reliabilitas DASS-42 pada penelitian ini memiliki koefisien *alpha* sebesar 0,955. Hasil penelitian menunjukkan kondisi psikologis negatif yang paling banyak dialami oleh remaja selama Pandemi Covid-19 adalah kecemasan yang dirasakan oleh 58,74% remaja. Disamping itu, terdapat 32,15% remaja yang mengalami depresi dan 34,7% remaja mengalami stress selama Pandemi Covid-19. Prevalensi kondisi psikologis negatif seperti depresi, kecemasan dan stress lebih banyak dialami oleh remaja perempuan dibandingkan dengan remaja laki-laki.

Keywords – Depression, Anxiety, Stress, Adolescent, Covid-19.

PENDAHULUAN

Covid-19 mulai diumumkan masuk ke Indonesia sejak Maret 2020 [1]. Sejak saat itu, pemerintah pusat maupun daerah membuat kebijakan-kebijakan untuk menanggulangi penyebaran Covid-19. Salah satu contohnya, Gubernur Jawa Barat membuat beberapa kebijakan

yakni Pembatasan Sosial Skala Besar (PSBB) dan Adaptasi Kebiasaan Baru (AKB)[2]. Konsep *social distancing* juga diterapkan selama pandemi Covid-19. Di Indonesia, *social distancing* diatur dalam UU No. 6 Tahun 2018 pasal 59 dan pasal 60. Pada pasal 59 ayat 3 dikatakan bahwa *social distancing* dilakukan dalam bentuk meliburkan tempat kerja, meliburkan kegiatan pada tempat-tempat

keagamaan, pembatasan kegiatan di fasilitas umum, serta meliburkan sekolah [3].

Dampak negatif dari adanya Pandemi *Covid-19* terhadap individu adalah menyebabkan krisis psikologis [4]. Pandemi *Covid -19* menyebabkan perubahan psikologis yang dipicu oleh ketakutan, depresi, kecemasan dan perasaan *insecure* [5]. Di China, dilaporkan bahwa terdapat lebih dari separuh jumlah partisipan penelitian selama fase pandemi awal mengalami dampak psikologis seperti depresi, kecemasan dan stress pada kategori sedang hingga berat [6]. Dampak buruk dari *Covid-19* yang dirasakan baik oleh pasien maupun masyarakat luar secara garis besar adalah depresi, kecemasan dan juga stress [7].

Menurut *American Psychological Association* (APA), depresi lebih dari sekedar kesedihan. Individu yang mengalami depresi mengalami kurangnya minat dalam kegiatan sehari-harinya, mengalami penurunan dan kenaikan berat badan yang signifikan, insomnia atau tidur berlebihan, kekurangan energi, sulit berkonsentrasi dan memiliki perasaan bersalah atau tidak berharga secara berlebihan [8]. Menurut APA, kecemasan merupakan keadaan emosi yang ditandai dengan adanya perasaan tegang, pikiran khawatir dan adanya perubahan fisik seperti tekanan darah yang meningkat [9]. Kecemasan menurut Sarwono adalah perasaan takut yang objeknya tidak jelas juga tidak jelas alasannya [10]. Stress menurut Lazarus dan Folkman merupakan hubungan antara individu dengan lingkungannya yang dinilai oleh individu sebagai tuntutan maupun ketidakmampuannya menghadapi situasi yang mengancam atau membahayakan diri [11].

Pada usia remaja, individu mengalami transisi dari kehidupan anak-anak menuju kehidupan dewasa. Pada periode ini individu banyak mengalami perkembangan pesat baik secara biologis, psikologis, kognitif, maupun secara sosioemosional [12]. Oleh karena itu, remaja banyak melakukan penyesuaian terhadap lingkungannya. Remaja merupakan tahapan usia yang cukup rentan secara emosional. *American Psychological Association* (APA) melakukan survei berkala terkait *distress* pada masyarakat di Amerika. Sejak 2013, remaja telah dilaporkan memiliki tingkat *distress* yang lebih tinggi dibandingkan dengan orang dewasa [13].

Dampak pandemi *Covid-19* tidak dapat dihindari terjadi pada remaja. Survei yang dilakukan oleh

Himpunan Psikologi Indonesia (HIMPSI) menyatakan bahwa remaja atau anak muda di bawah usia 21 tahun mengalami tekanan psikologis yang lebih berat dibandingkan usia lainnya selama Pandemi *Covid-19* [14]. Penelitian di China terhadap anak dan remaja selama pandemi *Covid-19* menghasilkan data bahwa terdapat kenaikan tingkat *Psychological Distress* dalam bentuk perasaan takut, depresi dan cemas jika dibandingkan dari sebelum pandemi *Covid-19* [15].

Belum terdapat penelitian di Indonesia yang menggambarkan kondisi psikologis negatif dalam bentuk depresi, kecemasan, dan stress remaja selama Pandemi *Covid-19*. Dengan demikian, penelitian ini bertujuan untuk memberi gambaran mengenai prevalensi kondisi psikologis negatif yakni depresi, kecemasan, dan stress yang dialami remaja selama Pandemi *Covid-19*.

METODE

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif dengan menggunakan desain *cross-sectional*. Metode penarikan sampel pada penelitian ini menggunakan teknik *respondent driven sampling* terhadap 647 remaja dengan rentang usia 14-18 tahun di Kota Bandung. Pengumpulan data penelitian dilakukan selama bulan Agustus 2020 dengan menggunakan media *google form* dan dilakukan secara daring. Partisipan mengisi angket/kuesioner DASS-42 yang dilampirkan di dalam *link google form* yang disebarluaskan melalui *group chat Whatsapp*, media sosial *Instagram* dan *Twitter*.

Kuesioner DASS-42 yang diisi oleh partisipan berjumlah 42 item, dimana 14 item mengukur tingkat depresi, 14 item mengukur kecemasan dan sebanyak 14 item mengukur tingkat stres remaja yang dihayati oleh remaja selama pandemi. Kuesioner yang digunakan dalam penelitian ini merupakan kuesioner DASS-42 yang disusun oleh Lovibond (1995) dan telah diadaptasi ke Bahasa Indonesia oleh Damanik (2008). DASS-42 dalam versi Bahasa Indonesia merupakan alat ukur yang telah valid berdasarkan pengujian *internal consistecy* dan juga reliabel karena memiliki koefisien *alpha* sebesar 0,9843 [17]. Untuk masing-masing skala DASS-42 pada penelitian ini, reliabilitas dari skala depresi memiliki koefisien *alpha* sebesar 0,921. Skala kecemasan memiliki koefisien *alpha* sebesar 0,857 dan Skala stress memiliki koefisien *alpha* sebesar 0,899. Reliabilitas

alat ukur DASS-42 secara keseluruhan koefisien *alpha* sebesar 0,955.

Pada kuesioner DASS-42, partisipan memilih salah satu dari empat pilihan jawaban dalam bentuk skala Likert. Adapun pilihan tersebut yakni; Pilihan 0: Tidak sesuai dengan saya sama sekali, atau tidak pernah. Pilihan 1: Sesuai dengan saya sampai tingkat tertentu, atau kadang-kadang. Pilihan 2: Sesuai dengan saya sampai batas yang dapat dipertimbangkan, atau lumayan sering. Pilihan 3: Sangat sesuai dengan saya, atau sering sekali. Selanjutnya, skor dari masing-masing sub- skala dijumlahkan dan dibandingkan dengan norma yang sudah ada untuk mendapatkan gambaran mengenai kondisi psikologis negatif seperti depresi, kecemasan, dan stress individu apakah tergolong pada kategori normal, *mild*, *moderate*, *severe*, atau *extremely severe*. [17]

Peneliti ingin mengetahui apakah terdapat perbedaan yang signifikan antara remaja perempuan dan remaja laki-laki untuk masing-masing kondisi psikologi negatif selama pandemi *Covid-19*. Oleh karena itu, sebelum melakukan Uji Beda dilakukan Uji Normalitas untuk mengetahui apakah data yang sudah dikumpulkan berdistribusi normal. Uji beda yang dilakukan menggunakan Mann-Whitney karena data yang dikumpulkan pada penelitian ini tidak berdistribusi normal dengan signifikansi 0,00 pada masing-masing skala.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Berikut di dalam Tabel 1 dipaparkan mengenai karakteristik partisipan dalam penelitian ini.

Karakteristik	F	%
Usia		
14 Tahun	5	3,86
15 Tahun	238	36,7
16 Tahun	222	34,3
17 Tahun	143	22,1
18 Tahun	19	2,93
Total	647	100
Jenis Kelamin		
Laki-laki	221	34,2
Perempuan	426	65,8
Total	647	100

Berdasarkan Tabel 1, diketahui bahwa sebanyak lebih dari setengah partisipan berjenis kelamin perempuan yakni 426 orang (65,8%) dan laki-laki berjumlah 221 orang (34,2%). Pada penyebaran usia, partisipan didominasi remaja usia 15 tahun

sebanyak 238 orang (36,7%) dan remaja usia 16 tahun (34,3%).

Tabel 2. Gambaran Kondisi DAS Remaja secara Umum

Variabel	Kategori	Jumlah	
		N	%
Depresi	<i>Normal</i>	439	67,85
	<i>Mild</i>	79	12,21
	<i>Moderate</i>	80	12,36
	<i>Severe</i>	29	4,48
	<i>Extremely Severe</i>	20	3,1
	<i>Severe</i>		
Kecemasan	<i>Normal</i>	267	41,26
	<i>Mild</i>	86	13,3
	<i>Moderate</i>	151	23,33
	<i>Severe</i>	81	12,51
	<i>Extremely Severe</i>	62	9,6
	<i>Severe</i>		
Stress	<i>Normal</i>	424	65,53
	<i>Mild</i>	88	13,6
	<i>Moderate</i>	83	12,82
	<i>Severe</i>	40	6,19
	<i>Extremely Severe</i>	12	1,86
	<i>Severe</i>		

Hasil pemeriksaan psikologis menggunakan DASS-42 menunjukkan bahwa sebanyak 67,85% remaja memiliki tingkat depresi pada kategori normal atau tidak mengalami depresi (Tabel 2). Dari hasil penelitian, diperoleh data bahwa sebanyak 32,15% remaja mengalami depresi dengan kategori yang berbeda-beda dari *mild* hingga *extremely severe*. Adanya penerapan *social distancing* membuat masyarakat banyak mengisolasi diri di rumah, melakukan segala aktivitas termasuk sekolah dan bekerja dari rumah. Dampak jangka panjang dari isolasi sosial bagi anak dan remaja adalah mereka dapat mengalami depresi [18]. Hal tersebut patut diperhatikan dimana dampak jangka panjang dari isolasi diri remaja di rumah dapat menyebabkan depresi pada beberapa tahun yang akan datang.

Remaja laki-laki terlihat berada pada tingkat depresi yang normal atau tidak mengalami depresi dengan presentase 74,7%, sedangkan terdapat 64,3% remaja perempuan memiliki kondisi depresi yang berada pada taraf normal atau tidak mengalami depresi. Pada remaja yang mengalami depresi baik pada kategori *mild*, *moderate*, *severe* maupun *extremely severe* remaja perempuan menempati presentase yang lebih banyak dibandingkan remaja laki-laki (Tabel 3). Berdasarkan hasil penelitian, diperoleh data pada masing-masing kategori pada kondisi depresi, *anxiety* dan stress, perempuan memiliki presentase lebih besar dibandingkan laki-laki (Tabel 3). Hal ini sejalan dengan beberapa penelitian sebelumnya.

Dilansir menurut Cyranowski dan yang lainnya, Prevalensi depresi berat lebih tinggi pada perempuan dibandingkan laki-laki [19]. Penelitian lainnya dilakukan oleh Hatkin [19] menyebutkan bahwa remaja perempuan mengalami lebih banyak stressor baik subjektif maupun objektif dibandingkan laki-laki. Hal tersebut yang memediasi peningkatan prevalensi depresi pada remaja perempuan dibandingkan dengan remaja laki-laki.

Tabel 3. Gambaran DAS berdasarkan Jenis kelamin

Variabel	Kategori	Laki-laki (N=221)		Perempuan (N=426)	
		N	%	N	%
Depresi	Normal	165	74,7	274	64,3
	Mild	27	12,21	52	12,2
	Moderate	24	10,85	56	13,14
	Severe	1	0,45	28	6,6
	Extremely Severe	4	1,8	16	3,76
Kecemasan	Normal	115	52,03	152	35,68
	Mild	29	13,12	57	13,39
	Moderate	47	21,27	104	24,41
	Severe	23	10,5	58	13,61
	Extremely Severe	7	3,17	55	12,91
Stress	Normal	163	73,76	261	61,26
	Mild	27	12,21	61	14,32
	Moderate	20	9,04	63	14,79
	Severe	8	3,61	32	7,52
	Extremely Severe	3	1,36	9	2,11

Sebagian besar remaja (58,7%) mengalami kecemasan. Sebanyak 23,33% remaja mengalami kecemasan pada kategori *moderate*. Diikuti dengan 13,3% remaja dengan kecemasan kategori *mild*, 12,51% pada kategori *severe* dan sebanyak 9,6% remaja pada kategori *extremely severe* (Tabel 2). Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Fitria [20] dimana sebagian besar partisipan penelitian remaja yakni sebanyak 54% mengalami kecemasan selama Pandemi *Covid-19*. Kecemasan yang dialami remaja selama Pandemi *Covid-19* kemungkinan disebabkan karena remaja kekurangan pengetahuan terkait kondisi pandemi ini [21].

Remaja laki-laki dengan kecemasan kategori normal memiliki presentase 52,3% yakni lebih banyak dibandingkan remaja perempuan dengan presentase 35,68%. Remaja perempuan menempati presentase lebih tinggi pada masing-masing kategori kecemasan baik kategori *mild*, *moderate*, *severe* dan *extremely severe* (Tabel 3). Hal ini

sejalan dengan prevalensi gangguan kecemasan yang lebih banyak presentasinya dialami oleh perempuan. Pada sepanjang rentang usia untuk gangguan kecemasan menyeluruh diperoleh prevalensi bahwa lebih tinggi pada wanita 6,6% dibandingkan 3,6% pada pria yang mengalaminya, hal tersebut mulai muncul pada pertengahan masa remaja [19].

Sebanyak 65,53% atau sebagian besar remaja memiliki tingkat *stress* pada kategori normal selama Pandemi *Covid-19*. (Tabel 2). Sebanyak 34,47% remaja mengalami stress dengan kategori beragam dari *mild* hingga *extremely severe*. Prevalensi stress remaja selama Pandemi *Covid-19* pada penelitian ini memiliki presentase yang lebih tinggi dibandingkan populasi penelitian di China yakni 29,29%, di India yakni 11,6% dan di Italia yakni sebesar 14,6% selama pandemi *Covid-19* [22]. Salah satu penyebab tingkat stress remaja selama pandemi adalah karena remaja mengalami kesulitan ketika harus belajar di rumah. Remaja beranggapan bahwa pembelajaran daring ini kurang efektif untuk dilaksanakan [23].

Sebanyak 73,76% remaja laki-laki memiliki tingkat *stress* yang berada pada kategori normal, presentase tersebut lebih banyak dibandingkan remaja perempuan dengan presentase 61,26% yang berada pada kategori normal (Tabel 3). Remaja yang mengalami stress sebanyak 34,7% dari berbagai kategori dari *mild*. Serupa dengan kondisi psikologis lain yang diukur, remaja perempuan cenderung lebih banyak mengalami stress yakni sebanyak 38,74% dibandingkan laki-laki yakni 26,24%.

Tabel 4. Uji Beda *Mann-Whitney* Jenis Kelamin dengan DAS

Variabel	Mann-Whitney y	Z	Sig	Ket
Depresi	40012,000	-3,137	0,02	Terdapat perbedaan signifikan
Kecemasan	35920,000	-4,954	0,00	Terdapat perbedaan signifikan
Stress	39311,000	-3,446	0,01	Terdapat perbedaan signifikan

Saat dilakukan uji normalitas, data pada penelitian ini memiliki signifikansi 0,00 pada masing-masing hasil dari skala depresi, kecemasan maupun *stress* sehingga dapat dikatakan bahwa data tidak

berdistribusi normal. Peneliti menggunakan uji beda *Mann-Whitney* untuk melihat signifikansi perbedaan kondisi Depresi, Kecemasan dan Stress pada remaja laki-laki dan remaja perempuan. Berdasarkan Tabel 4, dapat dilihat bahwa terdapat perbedaan signifikan antara remaja laki-laki dan remaja perempuan pada masing-masing kondisi psikologis yang negatif yakni depresi, kecemasan dan stress dimana perempuan memiliki persentase lebih banyak pada masing-masing kondisi tersebut dalam kategori *mild*, *moderate*, *severe* dan *extremely severe* (Tabel 3).

KESIMPULAN

Berdasarkan penelitian yang dilakukan terhadap 647 remaja di Kota Bandung, dapat ditarik kesimpulan bahwa kecemasan merupakan kondisi psikologis negatif yang paling banyak dialami oleh remaja. Prevalensi pada masing-masing kondisi psikologis negatif lebih banyak dialami oleh remaja perempuan dibandingkan dengan remaja laki-laki.

Saran penelitian yang dapat dilakukan selanjutnya adalah penelitian untuk mengidentifikasi faktor-faktor yang berkontribusi terhadap kecemasan remaja selama Pandemi *Covid-19*, khususnya pada remaja perempuan.

UCAPAN TERIMA KASIH

Peneliti mengucapkan syukur dan terimakasih kepada Allah Swt karena diberi kelancaran dalam proses penyelesaian penelitian ini. Peneliti mengucapkan terimakasih kepada Siswa SMP dan SMA di Kota Bandung yang bersedia menjadi partisipan dan bersedia mengisi kuesioner secara daring, juga kepada pihak-pihak yang membantu peneliti menyebarkan kuesioner daring. Akhir kata, peneliti mengucapkan terimakasih kepada Dr. Fitri Ariyanti Abidin, M.Psi., Psikolog yang telah meluangkan waktu dan tenaga untuk membantu me-review artikel penelitian ini.

REFERENSI

[1] Kompas, Diumumkan Awal Maret, Ahli: Virus Corona Masuk Indonesia dari Januari, <https://www.kompas.com/sains/read/2020/05/11/130600623/diumumkan-awal-maret-ahli-virus-corona-masuk-indonesia-dari-januari>, 2020.(Diakses pada 26 Oktober 2020)

[2] Suara.com, Kebijakan Ridwan Kamil atas

Covid-19 hingga Adaptasi Kebiasaan Baru, <https://yoursay.suara.com/news/2020/06/17/184224/kebijakan-ridwan-kamil-atas-covid-19-hingga-adaptasi-kebiasaan-baru>, 2020. (Diakses pada 26 Oktober 2020)

[3] Presiden Republik Indonesia, UU Nomor 6 Tahun 2018. 2018.

[4] Y. T. Xiang *et al.*, "Timely mental health care for the 2019 novel coronavirus outbreak is urgently needed," *The Lancet Psychiatry*, vol. 7, no. 3, pp. 228–229. 2020. doi: 10.1016/S2215-0366(20)30046-8.

[5] J. Zhanga *et al.*, "The Differential Psychological Distress of Population Affected by The Covid-19 Pandemic", *Brain, Behavior and Immunity* 87 pp 49-50. 2020.

[6] C. Wang *et al.*, "Immediate Psychological Responses and Associated Factors during the Initial Stage of the 2019 Coronavirus Disease (COVID-19) Epidemic among the General Population in China,". *International Journal of Environmental Research and Public Health*. 2019.

[7] Humas UNS, Dampak Covid-19 menurut Psikolog UNS, <https://uns.ac.id/id/uns-update/dampak-covid-19-menurut-psikolog-uns.html>, 2020. (Diakses pada 26 Oktober 2020)

[8] APA, Depression, APA, <https://www.apa.org/topics/depression> (Diakses pada 27 Oktober 2020)

[9] APA, Anxiety, APA, <https://www.apa.org/topics/anxiety#:~:text=> (Diakses pada 27 Oktober 2020)

[10] Sarwono. S W, Psikologi Remaja, Revisi. Depok: Rajagrafindo Persada, 2010.

[11] R. S. Lazarus and S. Folkman, Stress, Appraisal, and Coping. New York USA: Springer Publishing Company, 1984.

[12] Papalia, E. Diane, Olds, W. Sally, Feldman, and D. Ruth, Human Development Perkembangan Manusia. Jakarta: Salemba Humanika, 2009.

[13] S. Bethune, Teen stress rivals that of adults, APA, <https://www.apa.org/monitor/2014/04/teen-stress>, 2014. (Diakses pada 26 Oktober 2020)

[14] ABC Australia, Dampak Psikologi Virus Corona di Indonesia dan Cara Mengatasinya, Viva, <https://www.viva.co.id/berita/nasional/1275412-dampak-psikologi-virus-corona-di-indonesia-dan-cara-mengatasinya>, 2020. (Diakses pada 27 Oktober 2020)

[15] L. Duan *et al.*, "An investigation of mental health status of children and adolescents in

- china during the outbreak of COVID-19", *J. Affect. Disord.*, vol. 275, no. July, pp. 112–118, 2020, doi: 10.1016/j.jad.2020.06.029.
- [16] Priyono, *Metode Penelitian Kuantitatif*. Sidoarjo: Zifatama Publishing, 2016.
- [17] Damanik. E.D, DASS, UNSW, <http://www2.psy.unsw.edu.au/dass/Indonesian/Damanik>, 2008. (Diakses pada 26 Oktober 2020)
- [18] M. E. Loades *et al.*, "Rapid Systematic Review: The Impact of Social Isolation and Loneliness on the Mental Health of Children and Adolescents in the Context of COVID-19". *American Academy of Child & Adolescent Psychiatry*, 2020.
- [19] M. Altemus, N. Sarvaiya, and C. Neill Epperson, "Sex differences in anxiety and depression clinical perspectives". *Front. Neuroendocrinol.*, vol. 35, no. 3, pp. 320–330, 2014. doi: 10.1016/j.yfrne.2014.05.004.
- [20] L. Fitria and I. Ifdil, "Kecemasan remaja pada masa pandemi Covid -19", *Jurnal Educatio* vol. 6, no. 1, pp. 5–8, 2020.
- [21] A. Purwanto *et al.*, "Studi Eksploratif Dampak Pandemi COVID-19 Terhadap Proses Pembelajaran Online di Sekolah Dasar", *EduPsyCouns Journal* vol. 2, pp. 1–12, 2020.
- [22] R. Lakhan, A. Agrawal, and M. Sharma, "Prevalence of Depression, Anxiety, and Stress during COVID-19 Pandemic", *J. Neurosci. Rural Pract.*, pp. 1–7, 2020. doi: 10.1055/s-0040-1716442.
- [23] S. Sekar, D. Ananda, dan N. C. Apsari, Prosiding Penelitian & Pengabdian Kepada Masyarakat "Mengatasi Stress pada Remaja saat Pandemi Covid-19 dengan Teknik Self Talk", Vol 7 No:2, halaman 248-256, 2020.