

KAJIAN PUSTAKA : KESEJAHTERAAN PSIKOLOGIS PADA REMAJA SELAMA PANDEMI COVID-19

Christine Bella Putri Djatmiko¹, Novita Indah Permatasari^{2*}, Daniel Ahmad Romero³, Ismalia Husna⁴

^{1,3}Program Studi Sarjana Kedokteran, Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan, Universitas Pertahanan Republik Indonesia

²Departemen Patologi Klinik, Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan, Universitas Pertahanan Republik Indonesia

⁴Departemen Parasitologi, Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan, Universitas Pertahanan Republik Indonesia

[*Email korespondensi: permatasari.novitaindah@gmail.com]

Abstract: Literature Review : Psychological Well-Being in Adolescents During COVID-19 Pandemic. *Psychological well-being is a person's understanding of himself and his life that he has attained his best reality as a human during his lifetime. The worldwide pandemic of COVID-19 has serious implications in many areas of life, without exception for adolescents. The findings show that there has been an increase in cases of psychological disorders of well-being among adolescents in various countries during pandemics. Adolescents are becoming more susceptible to experiencing psychological disorders of well-being during this pandemic period so appropriate understanding and handling is needed to minimize the impact. Furthermore, further research is needed to obtain more accurate results related to the understanding and treatment of psychological well-being disorders in adolescents during the COVID-19 pandemic.*

Keywords: *psychological well-being, adolescents, psychological well-being disorder*

Abstrak: Kajian Pustaka : Kesejahteraan Psikologis Pada Remaja Selama Pandemi COVID-19. Kesejahteraan psikologis merupakan pemaknaan seseorang terhadap diri dan kehidupannya bahwa ia telah mencapai hakikat terbaiknya sebagai manusia selama menjalani hidupnya. Pandemi COVID-19 yang terjadi di dunia memberi dampak serius di berbagai bidang kehidupan, tak terkecuali bagi remaja. Temuan menunjukkan bahwa terjadi peningkatan kasus gangguan kesejahteraan psikologis pada remaja di berbagai negara selama pandemi. Remaja menjadi lebih rentan mengalami gangguan kesejahteraan psikologis selama masa pandemi ini sehingga diperlukan pemahaman dan penanganan yang tepat untuk meminimalisasi dampak yang ada. Selain itu, diperlukan juga penelitian lanjutan untuk memperoleh hasil yang lebih akurat terkait pemahaman dan penanganan gangguan kesejahteraan psikologis pada remaja selama pandemi COVID-19.

Kata Kunci: kesejahteraan psikologis, remaja, gangguan kesejahteraan psikologis

PENDAHULUAN

Pada masa pandemi COVID-19 ini, isu kesejahteraan psikologis telah menjadi hal yang marak dikabarkan dan diteliti. Di masa-masa ini, banyak pihak yang terkena dampaknya, tak terkecuali remaja. Remaja di masa-masa kritis perkembangannya harus mampu menangkal dampak negatif yang dibawa oleh pandemi ini. Namun, cukup sulit untuk melakukan hal ini apabila orang tua dan remaja kurang mengerti dan

memahami terkait kesejahteraan psikologis pada remaja. Hal ini semakin diperparah dengan berhentinya aktivitas belajar mengajar remaja ke sekolah dalam waktu yang lama sehingga hal ini menjadi beban yang ditanggung sendirian oleh keluarga di rumah. Remaja juga disibukkan dengan kegiatan pembelajaran secara daring yang sebenarnya cukup sulit untuk dimonitor oleh orang tua atau keluarga di rumah. Padahal, di masa-masa perkembangan

yang kritis inilah ditentukan bagaimana kematangan psikologis seorang remaja di masa dewasa kelak. Perkembangan psikologis yang tidak sempurna dapat menyebabkan gangguan fungsional dan gangguan kematangan psikologis di masa pertumbuhan berikutnya.

METODE

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif dengan desain penelitian studi pustaka yang bertujuan untuk mengkaji tentang kesejahteraan psikologis pada remaja selama masa pandemi COVID-19.

PEMBAHASAN

1. Kesejahteraan Psikologis

Kesejahteraan psikologis merupakan pemaknaan seseorang terhadap dirinya dan kehidupannya bahwa ia telah mencapai hakikatnya yang terbaik sebagai manusia selama menjalani hidup. Orang yang mampu mengelola hidupnya akan mencari makna dalam hidupnya dengan menyadari potensi-potensinya selain mencari kenikmatan dalam hidup dan memenuhi kebutuhan biologisnya. Hubungan positif dengan orang lain, kemampuan untuk memahami dan menerima diri sendiri, termasuk kekuatan dan kelemahan seseorang, memiliki rasa tujuan dalam hidup, dan kemampuan untuk mengatasi berbagai tantangan adalah semua karakteristik orang yang memiliki kesehatan psikologis yang baik (Ryff, 2014).

Anindya & Trihastuti (2022) berpendapat bahwa kesejahteraan psikologis yaitu kondisi psikologis seseorang yang berkaitan dengan kemampuan dalam menerima dirinya sendiri, memiliki hubungan yang positif dengan orang lain, mampu memiliki kemandirian, mampu mengendalikan lingkungan, mampu menetapkan tujuan, dan mampu mengembangkan diri.

Ryff (2014) menyampaikan bahwa kesejahteraan psikologis merupakan salah satu konsep psikologi positif yang banyak dipelajari. Kesejahteraan psikologis terdiri dari enam dimensi yang pengukurannya dilakukan sebagai berikut (1) Sejauh mana seseorang merasa hidupnya memiliki arti, tujuan,

dan arah (*purpose in life*); (2) Apakah seseorang memandang dirinya mampu hidup sesuai dengan keyakinan pribadinya (*autonomy*); (3) Sejauh mana seseorang mampu memanfaatkan bakat dan potensi yang dimilikinya (*personal growth*); (4) Seberapa baik kemampuan seseorang dalam mengelola situasi dalam kehidupannya (*environmental mastery*); (5) Seberapa dalam seseorang terhubung dalam bentuk ikatan dengan orang-orang yang bermakna dalam hidupnya (*positive relationship*); dan (6) Seberapa dalam seseorang dapat memiliki pengetahuan dan penerimaan diri, termasuk kesadaran akan keterbatasan pribadi (*self-acceptance*)? Keenam dimensi ini secara bersama-sama mampu mempertajam kontras yang ada terhadap pandangan sebelumnya terkait kesejahteraan psikologis yang hanya berfokus pada indikator perasaan baik, bahagia, positif, atau kepuasan dalam hidup.

Ryan dan Deci (dalam Kiswantomo & Wardani, 2021) berpendapat bahwa orang yang memiliki kesejahteraan psikologis yang baik bukan berarti bebas dari psikopatologi dan bukan pula semata-mata senang dan puas. Orang yang memiliki kesejahteraan psikologis yang baik akan mampu mengerahkan dan memanfaatkan energi dan psikologisnya untuk melakukan aktivitas yang bermakna, terutama kegiatan yang membuat orang menjadi bagian dari kegiatan tersebut dan termotivasi untuk melakukan tindakan tersebut (Kiswantomo & Wardani, 2021).

Menurut Eva dkk (2020), kesejahteraan psikologis menggambarkan kondisi psikologis seseorang yang berfungsi secara positif yang dapat memberi kontribusi yang signifikan bagi kehidupannya. Individu dengan kesejahteraan psikologis yang baik berarti mampu menciptakan emosi positif dalam dirinya dalam menghadapi permasalahan kehidupan sehingga dapat memilih cara penyelesaian yang tepat dan bijak. Hasil penelitian terdahulu menunjukkan bahwa kesejahteraan psikologis menjadi prediktor terhadap prestasi akademik, kontrol diri, kepuasan

hidup, rasa syukur, optimisme, harapan, dan kebahagiaan serta dapat dipengaruhi oleh religiusitas dan dukungan sosial.

Perez (dalam Anindya & Trihastuti, 2022) mengidentifikasi faktor yang dapat mempengaruhi kondisi kesejahteraan psikologis seseorang yaitu: afektif, sosial, kognitif, dan spiritual. Sedangkan menurut Ryff (dalam Anindya & Trihastuti, 2022), kesejahteraan psikologis seseorang dapat dipengaruhi oleh karakteristik demografis seseorang, dukungan sosial yang diterima seseorang, penilaian seseorang terhadap pengalaman hidupnya, dan lokus pengendaliannya (Anindya & Trihastuti, 2022).

2. Remaja

Masa remaja adalah masa transisi antara masa kecil dan masa dewasa dimana terdapat tumbuh kembang baik secara biologis maupun psikologis. Pertumbuhan dan perkembangan biologis dapat dilihat dari tumbuh dan berkembangnya seks primer dan seks sekunder. Pertumbuhan dan perkembangan psikologis dapat dilihat dari sikap, perasaan, keinginan, dan emosi yang labil. Hurlock (dalam Hidayati & Farid, 2016) membagi masa remaja menjadi dua yaitu masa remaja awal (13-17 tahun) dan masa remaja akhir (17-18 tahun). Hurlock memilih pembagian ini karena seseorang telah mencapai perubahan perkembangan yang lebih mendekati dewasa di masa remaja akhir. Deswita (dalam Hidayati & Farid, 2016) berpendapat bahwa masa remaja terjadi dengan beberapa tanda yang dapat menjadi ciri khas, diantaranya tercapainya hubungan yang baik dengan teman sebaya, mampu mempelajari peran sebagai pria atau wanita dewasa yang bermartabat dalam hidup bermasyarakat, menerima kondisi fisiknya dan mempergunakannya dengan efektif, mampu mencapai kemandirian emosional dari orang tua dan orang dewasa lainnya, mampu memilih dan menyiapkan karier di masa depan menurut minat dan bakatnya, mampu mengembangkan sikap positif mengenai pernikahan hidup berkeluarga dan

memiliki anak, mampu mengembangkan keterampilan intelektual dan konsep yang dibutuhkan sebagai seorang warga negara, mampu bertanggung jawab secara sosial, dan memiliki nilai dan etika sebagai pedoman dalam bersikap dan berperilaku (Hidayati & Farid, 2016).

Sobur (dalam Diananda, 2018) berpendapat bahwa masa remaja merupakan masa tumbuh kembang yang sangat pesat dalam fisik dan psikologis sehingga bisa dikelompokkan menjadi tiga tahap yaitu, masa pra remaja (11 atau 12 sampai 13 atau 14 tahun), masa remaja awal (13 atau 14 - 17 tahun), dan masa remaja lanjut (17 - 20 atau 21 tahun). Masa pra remaja merupakan masa yang berlangsung selama kurang lebih satu tahun dan sering disebut sebagai masa negatif karena disini anak-anak rawan memiliki hubungan komunikasi yang kurang baik dengan orang tua, terganggunya perkembangan fungsi tubuh karena adanya perubahan hormonal yang membuat suasana hati menjadi tidak stabil, dan adanya pikiran-pikiran reflektif terhadap dirinya sendiri. Masa remaja awal merupakan masa perubahan yang sangat pesat yang ditandai dengan pencapaian kemandirian dan identitas yang menonjol, pemikiran yang semakin logis dan ideal, serta semakin banyaknya waktu yang dihabiskan dengan orang-orang diluar keluarga. Masa remaja lanjut ditandai dengan keinginan untuk menjadi pusat perhatian lingkungannya dan ingin menunjukkan eksistensi dirinya (Diananda, 2018).

3. Konsep kesejahteraan psikologis pada remaja

Afrashteh dan Fereshteh (2022) menyampaikan bahwa masa remaja merupakan masa kritis pada kehidupan seseorang dan kesejahteraan psikologis selama masa remaja menjadi hal yang sangat penting karena menjadi penentu kesehatan mentalnya ketika memasuki masa dewasa.

Hasil penelitian Inchley (dalam Gómez-López *et al*, 2019) menyampaikan bahwa kesejahteraan psikologis remaja mengalami penurunan seiring dengan pertambahan usianya dan

umumnya remaja laki-laki memiliki tingkat kepuasan hidup yang lebih baik daripada remaja perempuan. Sejalan dengan hal tersebut, penelitian lain oleh Patalay dan Fitzsimons (dalam Lopez, Viejo, dan Ruiz, 2019) menemukan bahwa kesejahteraan psikologis remaja sangat tidak stabil dan anak perempuan lebih mungkin untuk mengalami penurunan kesejahteraan psikologis dari waktu ke waktu. Penelitian ini juga menyampaikan bahwa teman sebaya dan orang tua memainkan peran kunci sebagai aset pelindung dalam kehidupan remaja (Gómez-López *et al*, 2019).

Penelitian Ahmad, dkk (2015) menunjukkan bahwa masalah gangguan mental remaja di Malaysia menunjukkan peningkatan kasus yang kecenderungannya terlihat juga di Inggris dan remaja yang berasal dari keluarga yang tingkat sosial ekonominya kurang baik akan memiliki tingkat kerentanan yang lebih tinggi terhadap gangguan kesejahteraan psikologis. Peningkatan masalah kesehatan psikologis ini dapat disebabkan oleh faktor-faktor perubahan gaya hidup yang drastis, efek negatif dari media massa, dan peningkatan kesadaran orang tua sehingga meningkatnya pemberitaan dan angka kasus. Beberapa faktor lain mungkin juga turut memberikan kontribusinya terhadap meningkatnya kasus gangguan kesejahteraan psikologis pada remaja di Malaysia, diantaranya permasalahan sosial dan ekonomi yang timbul akibat krisis ekonomi yang parah pada akhir 90-an dan berdampak hingga saat ini.

Studi potong lintang untuk 403 siswa SMA yang dipilih secara acak di Tabriz, Iran menunjukkan bahwa siswa dengan hubungan yang baik dan mereka yang dilaporkan senang menghadiri acara sosial menunjukkan tingkat kesejahteraan psikologis yang lebih baik yang berdampak pada kinerja yang lebih baik di sekolahnya (Heizomi *et al*, 2015).

4. Gangguan kesejahteraan psikologis pada remaja selama pandemi COVID-19

Pandemi COVID-19 telah menghadirkan perubahan besar pada kehidupan dan dunia sosial remaja, termasuk gangguan dalam kehidupan keluarga, penutupan sekolah, tindakan menjaga jarak fisik di dalam sekolah setelah dibuka kembali, dan pembatalan sebagian besar kegiatan sosial tatap muka. Perubahan yang besar dan mendadak ini tentu bukan hal yang mudah untuk dilalui oleh remaja di seluruh dunia yang terdampak pandemi COVID-19. Penelitian Li *et al* (2021) menunjukkan bahwa remaja dengan tingkat paparan gawai dan TV selama pandemi COVID-19 yang tinggi cenderung berbanding lurus dengan kondisi kesejahteraan psikologisnya. Tingkat paparan TV dan media digital yang lebih tinggi dikaitkan dengan tingkat depresi, kecemasan, dan kurang perhatian yang lebih tinggi; sedangkan tingkat paparan permainan video yang lebih tinggi dikaitkan dengan tingkat depresi, lekas marah, kurang perhatian, dan hiperaktif yang lebih tinggi. Banyak hal yang dapat terjadi pada remaja sebagai akibat dari pandemi COVID-19 dan penerapan lockdown, diantaranya: trauma, depresi, kecemasan, kecanduan gawai, dan kecanduan internet (Li *et al*, 2021; Guessoum *et al*, 2020). Sejalan dengan hal tersebut, Jo *et al* (2023) menyampaikan bahwa kondisi mental remaja di Tiongkok, Jepang, Korea Selatan, dan Amerika Serikat mengalami perburukan akibat pandemi COVID-19 yang berdampak pada menurunnya kesejahteraan psikologis remaja di negara tersebut. Masalah tersebut diantaranya peningkatan kasus bunuh diri, pikiran untuk bunuh diri, dan pikiran untuk menyakiti diri sendiri. Hal ini terjadi karena dipengaruhi oleh status kesehatan mental sebelumnya, perubahan rutinitas sehari-hari, aktivitas fisik yang berkurang, waktu penggunaan gawai yang berlebihan, dan berkurangnya dukungan sosial. Hal tersebut dimulai sejak para remaja mulai tinggal di rumah sehingga kehilangan kesempatan untuk berhubungan dengan teman atau guru mereka yang biasanya memberikan dukungan di luar rumah untuk mereka. Remaja juga lebih sedikit

meluangkan waktu untuk beraktivitas fisik dan lebih banyak meluangkan waktu *online* yang merusak jadwal tidur dan rutinitas harian mereka.

Tinjauan yang dilakukan oleh Jones *et al* (2021) melaporkan bahwa remaja di dunia dari berbagai latar belakang mengalami tingkat kecemasan, depresi, dan stress yang lebih tinggi akibat pandemi COVID-19 dan cenderung memiliki frekuensi penggunaan alkohol dan ganja yang lebih tinggi selama pandemi.

Secara khusus, tingkat kecemasan, depresi, dan ketidakpastian yang tinggi dapat menjadi prediktor kuat terhadap kasus insomnia dan kualitas tidur yang buruk. Selanjutnya, individu yang kurang beruntung, seperti mereka yang mengalami konsekuensi ekonomi dari lockdown atau menyarankan keprihatinan terkait pendidikan atau karier mereka, lebih mungkin menderita gangguan tidur dan penurunan kualitas tidur yang lebih buruk (Chen *et al*, 2021). Selain itu, remaja juga akan mengalami kesulitan dalam membina hubungan sosial bersama dengan guru serta teman-temannya sekembalinya ke sekolah setelah pembelajaran tatap muka diberlakukan lagi (Singh *et al*, 2020).

5. Menjaga kesejahteraan psikologis pada remaja

Kesejahteraan psikologis pada remaja dapat ditingkatkan dengan aktivitas fisik yang cukup, nutrisi seimbang dengan variasi buah dan sayur yang tinggi, serta durasi tidur yang memadai. Hosker *et al* juga mempromosikan konsep PERMA yang dibuat oleh Martin Seligman, PhD yang menegaskan bahwa kesejahteraan psikologis merupakan suatu struktur multifaktor yang tersusun dari elemen emosi positif (*positive emotion*), keterikatan (*engagement*), hubungan (*relationship*), kebermaknaan (*meaning*), pencapaian (*accomplishments*) (Hosker *et al*, 2019).

Sejalan dengan yang ditulis Hosker, Pascoe & Parker juga menyampaikan bahwa berbagai bentuk aktivitas fisik dan olahraga termasuk yoga dan aerobik

memberikan efek yang menguntungkan bagi kesehatan psikologis remaja. Aktivitas fisik dan olahraga yang dilaksanakan secara teratur juga dapat menjadi faktor pelindung bagi kesehatan dan kesejahteraan psikologis remaja (Pascoe & Parker, 2018). Meskipun efektivitas aktivitas fisik dan olahraga dalam meningkatkan kesejahteraan psikologis telah terbukti, pengurangan frekuensi dan tingkat keparahan terjadinya kasus gangguan kesejahteraan psikologis masih kurang jelas sehingga diperlukan penelitian lebih lanjut (Hale *et al*, 2021).

Penelitian lain yang dilakukan oleh Tang, Xiang, Cheung, dan Xiang (2021) menunjukkan bahwa diskusi orang tua dan anak berperan penting sebab remaja yang berdiskusi dengan orang tuanya akan berkorelasi negatif dengan gejala psikopatologis dan berhubungan positif dengan kepuasan hidup. Komunikasi terbuka antara anak dan orang tua terkait pandemi COVID-19 harus terus didorong untuk membantu remaja mengatasi masalah dan gangguan kesejahteraan psikologis dan krisis kesehatan masyarakat akibat pandemi COVID-19.

Perlu menjadi perhatian khusus bahwa dampak negatif dari pandemi COVID-19 terhadap kesejahteraan psikologis remaja tidak tersebar merata karena dipengaruhi oleh jenis kelamin, umur, dan jenjang pendidikan yang teridentifikasi (Meherali *et al*, 2021).

KESIMPULAN

Kesejahteraan psikologis yang buruk dapat membawa dampak negatif pada kesehatan fisik remaja dan dapat menyebabkan perkembangan gangguan mental dan hilangnya kemampuan fungsional. Pandemi COVID-19 telah merubah tatanan hidup di berbagai bidang dan meningkatkan kerentanan remaja untuk mengalami gangguan kesejahteraan mental. Dukungan sosial, keterampilan mengatasi kecemasan secara positif, karantina rumah, dan diskusi bersama antara orang tua dan anak tampaknya berdampak positif terhadap kesejahteraan psikologis remaja selama periode krisis ini.

Mencapai kesehatan dan kesejahteraan psikologis di kalangan remaja mencerminkan pentingnya promosi dan deteksi dini kesejahteraan psikologis remaja di usia kritis mereka.

DAFTAR PUSTAKA

- Ahmad N, MuhdYusoff F, Ratnasingam S, Mohamed F, Nasir NH, MohdSallehuddin S, et al. 2014. Trends and Factors Associated With Mental Health Problems Among Children and Adolescents in Malaysia. *International Journal of Culture and Mental Health*, 8: 125–36. <https://doi.org/10.1080/17542863.2014.907326>.
- Anindya R, Trihastuti MCW. 2022. Kondisi Kesejahteraan Psikologis Mahasiswa pada Masa Pandemi COVID-19. *Jurnal Psiko Edukasi*, 20: 107–19.
- Chen PJ, Pusica Y, Sohaei D, Prassas I, Diamandis EP. 2021. An Overview of Mental Health During the COVID-19 Pandemic. *Diagnosis*, 8: 403–12. DOI: <https://doi.org/10.1515/dx-2021-0046>.
- Diananda A. 2018. Psikologi Remaja dan Permasalahannya. *Jurnal Istighna*, 1: 116–33.
- Eva N, Shanti P, Hidayah N, Bisri Moh. 2020. Pengaruh Dukungan Sosial terhadap Kesejahteraan Psikologis Mahasiswa dengan Religiusitas sebagai Moderator. *Jurnal Kajian Bimbingan Dan Konseling*, 5: 122–31. <https://doi.org/10.17977/um001v5i32020p122>.
- Gómez-López M, Viejo C, Ortega-Ruiz R. 2019. Psychological Well-Being During Adolescence: Stability and Association with Romantic Relationships. *Frontiers in Psychology*, 10. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2019.01772>.
- Guessoum SB, Lachal J, Radjack R, Carretier E, Minassian S, Benoit L, et al. 2020. Adolescent psychiatric disorders during the COVID-19 pandemic and lockdown. *Psychiatry Research*, 291: 113264. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.psychres.2020.113264>.
- Hale GE, Colquhoun L, Lancaster D, Lewis N, Tyson PJ. 2021. Review: Physical Activity Interventions For The Mental Health And Well-Being Of Adolescents – A Systematic Review. *Child And Adolescent Mental Health*, 26: 357–68. DOI: <https://doi.org/10.1111/camh.12485>.
- Heizomi H, Allahverdipour H, Asghari Jafarabadi M, Safaian A. 2015. Happiness and Its Relation to Psychological Well-Being of Adolescents. *Asian Journal of Psychiatry*, 16: 55–60. DOI: [10.1016/j.ajp.2015.05.037](https://doi.org/10.1016/j.ajp.2015.05.037).
- Hidayati KB, Farid M. 2016. Konsep Diri, Adversity Quotient dan Penyesuaian Diri pada Remaja. *Persona Jurnal Psikologi Indonesia*, 5: 137–44.
- Hosker DK, Elkins RM, Potter MP. 2019. Promoting Mental Health and Wellness in Youth Through Physical Activity, Nutrition, and Sleep. *Child and Adolescent Psychiatric Clinics of North America*, 28: 171–93. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.chc.2018.11.010>.
- Jo E, Seo K, Nam B, Shin D, Kim S, Jeong Y, et al. 2023. Deterioration of Mental Health in Children and Adolescents During the COVID-19 Pandemic. *Journal of the Korean Academy of Child and Adolescent Psychiatry*, 34: 21–9. DOI: <https://doi.org/10.5765%2Fjkacap.220041>.
- Jones EAK, Mitra AK, Bhuiyan AR. Impact of COVID-19 on Mental Health in Adolescents: A Systematic Review. 2021. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18: 2470. DOI: <https://doi.org/10.3390/ijerph18052470>.
- Kiswantomo H, Wardani R. 2021. Meta-analysis of Dimension of Autonomy on the Psychological Well-Being Measurement in Indonesia. *Indigenous: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 6: 25–36.

- <https://doi.org/10.23917/indigeno.us.v6i2.11945>.
- Li X, Vanderloo LM, Keown-Stoneman CDG, Cost KT, Charach A, Maguire JL, et al. 2021. Screen Use and Mental Health Symptoms in Canadian Children and Youth During the COVID-19 Pandemic. *JAMA Network Open*, 4(12): 1-20. DOI: <https://doi.org/10.1001/jamanetworkopen.2021.40875>.
- Pascoe MC, Parker AG. 2018. Physical Activity And Exercise As A Universal Depression Prevention In Young People: A Narrative Review. *Early Intervention In Psychiatry*, 13:733-9. DOI: <https://doi.org/10.1111/eip.12737>.
- Ryff CD. 2013. Psychological Well-Being Revisited: Advances in the Science and Practice of Eudaimonia. *Psychotherapy and Psychosomatics*, 83:10-28. <https://doi.org/10.1159/000353263>.
- Singh S, Roy D, Sinha K, Parveen S, Sharma G, Joshi G. 2020. Impact of COVID-19 and Lockdown on Mental Health of Children and adolescents: A Narrative Review with Recommendations. *Psychiatry Research*, 293: 113429. DOI: <https://doi.org/10.1186/s40479-022-00192-y>.
- Meherali S, Punjani N, Louie-Poon S, Abdul Rahim K, Das JK, Salam RA, et al. 2021. Mental Health of Children and Adolescents Amidst COVID-19 and Past Pandemics: A Rapid Systematic Review. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18:3432. DOI: <https://doi.org/10.3390/ijerph18073432>.
- <https://doi.org/10.1016/j.psychres.2020.113429>.
- Tang S, Xiang M, Cheung T, Xiang Y-T. 2021. Mental Health And Its Correlates Among Children And Adolescents During COVID-19 School Closure: The Importance Of Parent-Child Discussion. *Journal Of Affective Disorders* 279: 353-60. DOI: <https://doi.org/10.1016%2Fj.jad.2020.10.016>.
- Yousefi Afrashteh M, Hasani F. 2022. Mindfulness and Psychological Well-Being in Adolescents: The Mediating Role of Self-Compassion, Emotional Dysregulation and Cognitive Flexibility. *Borderline Personality Disorder and Emotion Dysregulation*, 9. <https://doi.org/10.1186/s40479-022-00192-y>