

# PENTINGNYA MASA BERMAIN PADA ANAK UNTUK MENURUNKAN STRES

Aprilya Dewi Kartika Sari, M.Psi., Psikolog\*

## 1. Pendahuluan

Masa pandemic selama 2 (dua tahun), mencabut rutinitas anak dan mengakibatkan motivasi dalam aktifitas keseharian menurun. Hal ini membuat persoalan besar baik untuk anak-anak maupun orangtua. Aspek yang terganggu akibat pandemi menurut penelitian Lora Park dari *University of Buffalo*, antara lain otonomi (*autonomy*), kompetensi (*competence*) dan hubungan (*relationship*). Menurut Hendriati, dampak pandemi yang perlu diperhatikan yakni kesehatan mental pada anak ([kompas.com/read/2021/04/06/201648171/pandemi-berdampak-pada-kesehatan-mental-anak-ini-kata-pakar-unpad](https://kompas.com/read/2021/04/06/201648171/pandemi-berdampak-pada-kesehatan-mental-anak-ini-kata-pakar-unpad)). Penelitian di Jerman menyebut, sebanyak 2/3 remaja berusia 7-17 tahun memiliki *quality of life* yang lebih rendah dibandingkan sebelum ada pandemi. Selain itu ada peningkatan terhadap kesehatan mental dan tingkat kecemasan pada remaja. Pada anak-anak dengan status sosial ekonomi yang lebih rendah dan tempat tinggal yang lebih sempit, cenderung terdampak lebih signifikan dalam hal kesehatan mental.

Terdapat juga temuan terhadap anak-anak sulit tidur nyenyak, mimpi buruk, tidak nafsu makan dan mengalami *separation related anxiety*. Selain itu kegiatan belajar dan bermain yang terus dilakukan di rumah berkaitan dengan ketidakpastian dan tugas sekolah yang semakin menumpuk di rumah, dikarenakan pembatasan terkait aktivitas fisik dan kesempatan bersosialisasi di sekolah. Hal ini dikarenakan rutinitas anak terganggu karena tidak adanya kegiatan yang terstruktur seperti di sekolah. Anak-anak cenderung menjadi *irritable* (lekas marah), *clingy* (melekat), mencari perhatian dan lebih tergantung pada orangtua.

Pada usia anak, tugas perkembangan utamanya adalah mengembangkan kemampuan bersosialisasi dengan teman sebayanya, namun semenjak pandemic harus *stay at home* dan belajar dari rumah. Anak kehilangan kesempatan melakukan kegiatan-kegiatan yang seharusnya dilakukan bersama-sama dengan temannya dan berdiam di rumah. Hal ini tentu menyebabkan dampak secara psikologis, dapat menimbulkan kejenuhan bahkan tidak sedikit dari siswa yang stres yang diakibatkan oleh kejenuhan yang bertumpuk. Kebiasaan baru yang menghendaki kehidupan yang serba terbatas menjadikan anak yang pemurung, malas untuk bergerak, serba terikat dan menimbulkan pada kemalasan yang parah. Hal ini tidak sesuai dengan masa perkembangan anak pada masanya (Karwati, Eti, 2021).

\*) Penulis adalah Praktisi Psikolog Klinis di RSUD Kota Yogyakarta.  
Yogyakarta, 13 Desember 2022

Data statistik tentang anak stress akibat Covid-19 menurut WHO (World Health Organization) terdapat 136 negara telah terjangkit virus Covid-19 dengan 23.335 jiwa yang meninggal sampai dengan tanggal 27 Maret 2020. Menurut Aliansi Pelajar Surabaya (APS) menyatakan bahwa 16.000 anak usia sekolah di Jawa timur mengalami stres selama masa Covid-19. Studi pendahuluan yang dilakukan dengan menanyakan kepada orang tua masing-masing anak menunjukkan bahwa 40 orang anak usia sekolah yang menjalani *physical distancing* mengalami stres dengan presentase 70% dari populasi anak yang berada di kelas 1 dari beberapa sekolah dasar yang berada di RW 03 Kelurahan Kedungdoro Kecamatan Tegalsari Surabaya (Permatasari, Galuh. 2021).

Stres pada anak merupakan salah satu dampak perubahan psikis terjadi dikarenakan adanya suatu tekanan atau krisis pada anak. Reaksi anak terhadap krisis itu dipengaruhi oleh usia perkembangan mereka, pengalaman mereka sebelumnya dengan penyakit, perpisahan dengan keluarga, nyeri dan hospitalisasi. Mereka mengakui kehilangan rutinitasnya dan merasa khawatir mereka tidak mampu menyesuaikan diri (Wong, 2008).

Salah satu terapi yang bisa dilakukan dan paling mudah dipraktikkan oleh orang terdekat anak adalah dengan metode Bermain. Bermain merupakan kebutuhan di masa anak anak untuk mengeksplor kemampuannya dalam hal motoric, bahasa, sosialisasi, komunikasi dan mobilisasi.

## **2. Dinamika Psikologis**

Pada anak yang mengalami stress yang berkepanjangan dapat merusak otak yang tengah berkembang dan ini dapat berdampak pada kehidupan selanjutnya. Stress pada anak akan mengganggu kemampuan belajar, kemampuan komunikasi dan sosialisasi, dimana anak mengalami penurunan konsentrasi, mudah teralihkan perhatiannya, dan anak cenderung tidak termotivasi dalam prestasi belajar. Sehingga anak seringkali mendapatkan label negative dari guru dan teman-temannya, atau anak mengalami kesulitan beradaptasi dengan lingkungan perkembangannya, baik di rumah maupun di sekolah (Johnson, 2013). Kondisi emosi pada anak yang mengalami stress terkadang tidak tampak, namun muncul gejala fisik yang muncul. Hal ini dikarenakan anak belum memahami bahwa dirinya mengalami kondisi yang tertekan, tidak nyaman, sehingga muncul dalam manifestasi keluhan fisik. Ketika anak menghadapi suatu kejadian atau stressor, akan masuk ke dalam otak dapat mempengaruhi sistem kerja saraf manusia yaitu bagian hipotalamus. Hipotalamus berfungsi untuk mengontrol dan mengatur sistem saraf otonom.

\*) Penulis adalah Praktisi Psikolog Klinis di RSUD Kota Yogyakarta.  
Yogyakarta, 13 Desember 2022

Pada kondisi stres, sistem saraf akan mengeluarkan hormon norpineprin yang dapat meningkatkan tekanan darah sehingga saat tekanan darah meningkat kita akan menjadi stres (Bare, 2013).

Beberapa studi menunjukkan bahwa anak usia dini yang mengalami stres toksik beresiko tinggi mengalami masalah kesehatan di usia dewasa, termasuk penyakit jantung, diabetes, penyalahgunaan obat-obatan dan depresi (Franke, 2014). Respon stres toksik dapat ditimbulkan pada anak-anak tanpa dukungan orang dewasa yang memadai dalam berbagai situasi seperti pelecehan fisik atau emosional, pengabaian kronis, penyalahgunaan obat-obatan atau penyakit mental pada orangtua/wali, paparan kekerasan, dan/atau akumulasi beban kesulitan ekonomi keluarga. Sejauh mana peristiwa stres memiliki efek buruk yang berkelanjutan ditentukan sebagian oleh respon biologis individu (dimediasi oleh predisposisi genetik dan ketersediaan hubungan yang mendukung yang membantu memoderasi respons stres) dan sebagian oleh durasi, intensitas, waktu, dan konteks pengalaman yang membuat stress (American Academy of Pediatric, 2014)

### **3. Terapi Bermain**

#### **a. Apa itu Bermain dan Terapi Bermain?**

Bermain berasal dari kata main yang berarti perbuatan untuk menyenangkan hati (yang dilakukan dengan alat-alat kesenangan atau tidak) misalnya bola, gundu, layang-layang dan lain-lain. Sedangkan bermain dalam kamus bahasa Indonesia berarti melakukan sesuatu dengan alat dan sebagainya untuk bersenang-senang (Poerwadarminto, 2005). Bermain menurut Hurlock merupakan setiap kegiatan yang dilakukan untuk mendapatkan kesenangan, tanpa mempertimbangkan hasil akhir. Bermain dilakukan secara suka rela dan tidak ada paksaan. Kegiatan ini tidak memiliki peraturan lain kecuali yang ditetapkan oleh pemainnya sendiri (Hurlock, 1978).

Menurut Hughes (dalam Andang, 2006), suatu kegiatan dapat dikatakan bermain, apabila telah memenuhi lima unsur, yaitu: a) Memiliki tujuan, artinya permainan tersebut dapat menghasilkan kepuasan bagi pemainnya. b) Memilih dengan bebas dan atas kehendak sendiri, tidak ada paksaan dalam melakukan aktivitas bermain. c) Menyenangkan. d) Mengkhayal untuk mengembangkan daya imajinatif dan kreativitas. e) Melakukan secara aktif dan sadar.

Terapi bermain menurut Landerth (Purwanto, 2007) mendefinisikan terapi bermain sebagai hubungan interpersonal yang dinamis antara anak dengan terapis profesional dalam prosedur terapi bermain yang menyediakan materi permainan yang dipilih dan memfasilitasi perkembangan suatu hubungan yang aman bagi anak untuk sepenuhnya

\*) Penulis adalah Praktisi Psikolog Klinis di RSUD Kota Yogyakarta.  
Yogyakarta, 13 Desember 2022

mengekspresikan dan eksplorasi dirinya (perasaan, pikiran, pengalaman, dan perilakunya) melalui media bermain.

Pendekatan terapi psikologis pada anak bermasalah, melalui media bermain inilah yang disebut terapi bermain (*play therapy*). Model ini sudah dikembangkan oleh Moustakaz sejak tahun 1950. Sampai sekarang metode ini sudah berkali-kali mengalami perubahan, disesuaikan dengan kemajuan zaman dan perkembangan teknologi dalam alat permainan. Salah satu definisi dari terapi bermain adalah : proses hubungan anak dan terapis, yang dapat mengeksplorasi perasaan anak, serta untuk membantu menyelesaikan atau mengatasi masalah yang dihadapi atau dialami oleh anak. Terapi bermain, dalam prosesnya dapat dipakai untuk deteksi, diagnosis, terapi dan evaluasi dari anak bermasalah (Yusuf, 2012).

Pada pelaksanaannya, orang tua atau guru atau pengasuh, dapat melakukan terapi bermain ini, karena mereka adalah orang yang terdekat bagi anak, dan peluang untuk melakukannya lebih besar dan fleksibel.

#### b. Efektivitas dari Terapi Bermain

Terapi bermain, seperti menggambar dan mewarnai, dimana anak-anak dapat menuangkan perasaannya dengan coretan dan pemilihan warna. Ketika seseorang dapat mengeluarkan atau mengekspresikan perasaannya atau muatan negatif yang ada di dalam amigdalanya seperti sedih, tertekan, dan stress, maka kondisi tersebut dapat memicu hormon oksitosin yang dihasilkan dari sekresi hipotalamus yang dapat membuat suasana hati kembali senang. Terapi bermain dapat juga dijadikan relaksasi yang dapat menurunkan aktifitas sistem saraf simpatis sehingga arteri melebar dan peredaran darah lancar yang kemudian darah yang mengandung banyak oksigen dapat mengalir ke seluruh jaringan terutama ke perifer sehingga rasa khawatir dan stres dapat berkurang. Dengan mewarnai gambar, emosi dan perasaan anak-anak tersebut dapat keluar sehingga stres berkurang (Hidayah, 2011). Pada penelitian pada siswa SD yang mengalami *physical distancing* menunjukkan bahwa dengan terapi bermain dapat membantu mengurangi kejenuhan anak sehingga tidak mengalami stress (Permatasari, 2021).

Menurut Hetherington dan Parke bahwa ada tiga tujuan utama dalam permainan (Desmeita, 2009):

1. Fungsi Kognitif : dengan melalui permainan anak akan lebih mudah mempelajari objek-objek yang ada disekitarnya dan belajar memecahkan masalah yang dihadapinya.

2. Fungsi Sosial : anak dapat belajar memahami orang lain dan peran yang akan ia mainkan di kemudian hari.
3. Fungsi Emosi : anak dapat belajar mengatasi kegelisahan dan konflik batin, karena dengan permainan memungkinkan anak melepaskan energi fisik yang berlebihan dan secara bersamaan membebaskan perasaan-perasaan yang terpendam.

Mencermati dari proses bermain pada anak, dengan segala fasilitas dan aktivitasnya, maka dapat kita tarik beberapa manfaat dari bermain bagi anak. Di antaranya adalah (Yusuf, 2012):

1. Penyaluran energi yang berlebih.
2. Sarana persiapan dalam kehidupan yang lebih dewasa.
3. Meningkatkan citra diri sebagai layaknya manusia.
4. Membangun kembali energi yang selama ini hilang atau terlambat muncul.
5. Melakukan kompensasi terhadap hal-hal yang sebelumnya belum pernah didapat.
6. Melepaskan emosi yang tidak menyenangkan.
7. Memberikan stimulasi pada kepribadian anak.
8. Merupakan sarana untuk membina sosialisasi dengan teman sebaya.
9. Upaya mengenal kemampuan diri sendiri.
10. Upaya mengembangkan fantasi.
11. Memberikan latihan pengendalian emosi.
12. Memberikan latihan untuk mentaati peraturan.
13. Memperoleh kepuasan dan kebahagiaan.

Tentu saja masih banyak manfaat bermain yang belum dapat disebutkan satu persatu.

c. Tahap-Tahap dalam Terapi Bermain yang dapat dilakukan oleh Orang Tua, Guru atau Pengasuh

1. Kesiapan dari orang dewasa di sekitarnya (orang tua, guru, pengasuh)

Penelitian yang telah dilakukan menunjukkan bahwa, dalam kondisi yang membuat tertekan sekalipun, hubungan suportif dan responsif dengan orang dewasa yang merawat sedini mungkin dalam hidup dapat mencegah atau memutarbalikkan dampak kerusakan akibat respon stress toksik. Orang tua/wali karena itu perlu memberikan hubungan yang stabil dan melindungi bagi anak-anak mereka yang membutuhkan. Berikut adalah beberapa cara orang tua dan wali dapat membantu (Medline. 2022) :

- a. Menjadi panutan yang positif saat menghadapi situasi sulit.

- b. Lakukan observasi, perilaku emosi dini dan perilaku reaksi anak-anak, mis. menjadi lebih tidak mau lepas daripada biasanya, terus bertanya tentang apa yang terjadi
  - c. Bantu anak-anak mengekspresikan perasaan sesuai kemampuan masing-masing dan dengan cara yang tepat. Beritahukan mereka bahwa merasakan sesuatu adalah hal normal dan dapat diterima. Hindari mengkritik atau menyalahkan mereka.
  - d. Diskusikan kejadian yang ada secara jujur. Ketahui bahwa perasaan, penilaiandan nilai-nilai diri sendiri yang terkait insiden ini dapat mempengaruhi sudutpandang anak mengenai kejadian tersebut.
  - e. Tanamkan rasa aman dengan menenangkan mereka dan memberikanpredikabilitas melalui aktivitas rutin.
  - f. Terus membuat ikatan dengan anak-anak walaupun Anda tidak dapat mengubahsituasi.
2. Tempat yang sesuai

Dalam melakukan kegiatan bermain, perlu diperhatikan keamanan dan kenyamanan bagi anak, tidak perlu tempat khusus, namun anak dapat merasa aman dalam melakukan aktifitas dan tidak terganggu. Selain itu. pencahayaan yang cukup, sirkulasi udara yang baik serta jauh dari kebisingan, sehingga anak dapat focus dengan aktifitas yang akan dilakukan.

3. Waktu yang tepat

Pada penelitian pada siswa SD yang mengalami *physical distancing* dengan melakukan terapi bermain menggunakan metode mewarnai selama sepuluh hari dengan satu hari durasi waktu 20-30 menit, menunjukkan adanya efektifitas kegiatan bermain dalam menurunkan stress.

4. Metode permainan

Kalsifikasi bermain berdasarkan kelompok usia (Rohmah, 2018) :

NO	USIA	VISUAL	AUDITORY	KINESTETIK TAKTIL
1	0 – 1 bulan	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Tatap bayi dalam jarak dekat</li> <li>• Gantung benda-benda yang berwarna menyolok 20-25 cm diatas muka bayi</li> <li>• Letakkan bayi pada posisi yang</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Berbicara dengan bayi</li> <li>• Menyanyi dengan suara lembut</li> <li>• Boks music</li> <li>• Mendengar tape atau radio</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Dipeluk dan digendong</li> <li>• Diayun</li> <li>• Diletakkan di kereta gendong</li> </ul>

\*) Penulis adalah Praktisi Psikolog Klinis di RSUD Kota Yogyakarta.  
Yogyakarta, 13 Desember 2022

memungkin kan  
bayi memandang  
bebas ke  
sekelilingnya

2	2 – 3 bulan	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Beri obyek warna yang terang</li> <li>• Tempatkan pada ruangan yg terang dg gambar-gambar dan kaca di dinding</li> <li>• Letakkan bayi agar dapat memandang sekitar</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Berbicara dengan bayi</li> <li>• Memberi mainan yang berbunyi seperti lonceng atau kerincingan</li> <li>• Melibatkan anggota keluarga lain untuk selalu berkomunikasi dengan bayi</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Membelai waktu mandi</li> <li>• Mengganti pakaian dan menyisir rambut dengan lembut</li> <li>• Ajak bayi jalan-jalan dg kereta dorong</li> <li>• Latihan gerakan seperti berenang</li> </ul>
3	4 – 6 bulan	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Letakkan bayi di depan cermin</li> <li>• Beri bayi mainan yang berwarna terang dan dapat dipegang</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ajak anak berbicara dan ulangi suara-suara yang dibuatnya</li> <li>• Senyum saat bayi tersenyum dan panggil namanya</li> <li>• Berikan mainan yg menimbulkan bunyi/ bel pada tangannya</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Beri anak mainan dalam berbagai tekstur (lembut/kasar)</li> <li>• Ajak anak bermain di dalam bak mandi</li> <li>• Sokong ketika anak duduk</li> <li>• Tempatkan anak dilantai untuk merangkak</li> </ul>
4	7 – 9 bulan	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Berikan mainan warna terang yang lebih besar, dapat bergerak dan berbunyi khas</li> <li>• Tempatkan cermin agar anak bisa melihat dirinya</li> <li>• Bermain ciluuk...ba.... Dan muka lucu</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Panggil nama anak</li> <li>• Ajarkan kata-kata simpel : “mama...”, “papa....”, “dada....”.</li> <li>• Bicara anak dengan kata-kata yang jelas</li> <li>• Ajarkan nama-nama bagian-bagian tubuh</li> <li>• Beritahukan apa yang dilakukan ibunya</li> <li>• Beri perintah yang sederhana</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Meraba bahan berbagai tekstur</li> <li>• Bermain air mengalir</li> <li>• Berdiri untuk belajar menahan berat badan</li> <li>• Meletakkan mainan agak jauh dan perintahkan anak mengambilnya.</li> </ul>

5	10-12 bulan	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Perlihatkan gambar-gambar dalam buku,</li> <li>• Bawa anak ke tempat lain seperti kebun binatang, shopping center</li> <li>• Ajarkan anak</li> <li>• Membuat menara 2 balok</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Kenalkan suara-suara binatang</li> <li>• Tunjukkan bagian-bagian tubuh</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Kenalkan benda dingin dan hangat</li> <li>• Berikan mainan yang dapat ditarik dan didorong</li> </ul>
6	2 – 3 tahun	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pararel play</li> <li>• Memanjat, berlari dan memainkan sesuatu di tangannya</li> <li>• Berikan mainan imitasi sesuai dengan perbedaan seks, boneka, alat memasak, furnitur mini</li> <li>• Ajarkan untuk berbicara saat bermain, main telpon-telponan, boneka yang bisa berbicara</li> <li>• Boneka tangan</li> <li>• Cerita bergambar</li> <li>• <i>Water toys</i>, busa sabun, boks pasir</li> </ul>		
7	4 – 5 tahun	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>Assosiative play, dramatic play, dan skill play</i></li> <li>• Melompat, berbicara dan mengingat, bermain sepeda dan bermain dalam kelompok</li> </ul>		
8	6–12 tahun	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>Cooperative play</i></li> <li>• Belajar untuk independent, kooperatif, bersaing dan menerima orang lain</li> <li>• Anak laki-laki: mekanikal ; anak perempuan: mothers role</li> </ul>		
9	13-18 tahun	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Bermain dalam kelompok</li> <li>• Sepak bola, badminton, drama dan buku-buku</li> </ul>		



## Referensi

1. American Academy of Pediatrics. Adverse Childhood Experiences and the Lifelong Consequences of Trauma. 2014.  
[https://www.aap.org/en-us/documents/ttb\\_aces\\_consequences.pdf](https://www.aap.org/en-us/documents/ttb_aces_consequences.pdf)
2. Andang Ismail, Education Games (Yogyakarta: Pilar Media, 2006)
3. Franke, H. A. (2014). Toxic Stress: Effects, Prevention and Treatment. *Children*, 1(3), 390-420. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4928741/>
4. Hidayah (2011) '*Terapi Bermain: Mewarnai Gambar*', 1, p. 2. Available at: [http://www.umul\\_hidayah](http://www.umul_hidayah).
5. Hurlock, Elizabeth B. *Perkembangan Anak* ( Jakarta: Erlangga, 1978)
6. Johnson, S.B.; Riley, A. W.; Granger, D.A.; Riis, J. The Science of Early Life Toxic Stress for Pediatric Practice and Advocacy. *Pediatrics*. 2013
7. Permatasari, Galuh; Ernawati, Dwi ; & Anggoro , Spto Dwi. 2021. Pengaruh Terapi Bermain (Mewarnai) Terhadap Tingkat Stres Pada Anak Usia Sekolah Yang Menjalani Physical Distancing Di Rw 03 Kelurahan Kedungdoro Tegalsari Surabaya. *Jurnal Kesehatan Mesencephalon*, Vol. 7 No. 2, Oktober 2021. Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Hang Tuah Surabaya  
Diunduh : <https://bdkbandung.kemenag.go.id/berita/dampak-psikologis-pembelajaran-daring-di-masa-pandemi-covid-19>
8. Poerwadarminto, *Kamus Bahasa Indonesia* (Jakarta: Balai Pustaka, 2005)
9. Rohmah, Nikmatur. 2018. *Buku Terapi Bermain*. Universitas Muhammadiyah Jember. Jember
10. Purwanto, Setiyo. 2007. Artikel Psikologi Klinis Perkembangan dan Sosial: Penerapan Terapi Bermain bagi Penyandang Autisme (<https://klinis.wordpress.com/2007/08/30/penerapan-terapi-bermain-bagi-penyandang-autisme-1/>, diakses 6 Desember 2022)
11. [Stress in childhood: MedlinePlus Medical Encyclopedia. https://medlineplus.gov/article](https://medlineplus.gov/article) 7 Jun 2022. Diunduh tgl 8 Desember 2022
12. Karwati, Eti. 2021. Dampak Psikologis Pembelajaran Daring di Masa Pandemi Covid 19. <https://bdkbandung.kemenag.go.id/berita/dampak-psikologis-pembelajaran-daring-di-masa-pandemi-covid-19>, publikasi tanggal 13 Agustus 2021
13. Yusuf, Ismed. Sp.KJ (K). 2012. *Bermain & Terapi Bermain*. Dimuat dalam *Majalah Kasih* Edisi 31. Tipunlikasikan tgl 25 Agustus 2016. Diunduh tgl 8 Desember 2022  
<http://majalahkasih.pantiwilasa.com/detailpost/bermain-terapi-bermain>
14. Kompas. 2021. "Pandemi Berdampak pada Kesehatan Mental Anak, Ini Kata Pakar Unpad", Klik untuk baca:  
<https://edukasi.kompas.com/read/2021/04/06/201648171/pandemi-berdampak-pada-kesehatan-mental-anak-ini-kata-pakar-unpad?page=all>.