

## **DAMPAK SOSIAL EMOSIONAL REMAJA SELAMA SOCIAL DISTANCING : LITERATURE REVIEW**

Ghifari Andini Mukti<sup>1)</sup>, Hadi Pratomo<sup>2)</sup>, Nur Khotimah Elfiyani<sup>1)</sup>, Rizky Dhahifa Wahyuni<sup>1)</sup> dan Safitri Widayanti Putri<sup>1)</sup>,

<sup>1)</sup>Pascasarjana Peminatan Kesehatan Reproduksi FKM, Universitas Indonesia

<sup>2)</sup>Departemen Pendidikan Kesehatan dan Ilmu Perilaku FKM, Universitas Indonesia  
E-mail : hadi.pratomo@ui.ac.id

### **SOCIAL EMOTIONAL IMPACT IN ADOLESCENTS DURING SOCIAL DISTANCING: LITERATURE REVIEW**

**Abstract:** To control the COVID-19 Pandemic, the Indonesian Government has issued a large scale social restriction policies. The community including adolescent are expected to remain at home and required to attend school from home. This study aims to assess the impact of large scale social restriction to the social-emotional condition of the adolescents. This study is a literature review using online journal search engine PubMed, Wiley, ScienceDirect, SpingerLink, Proquest, BioMed Central Health and google scholar. The criteria of the journal published in 2020. The results showed that there were changes in adolescents' interactions with peers and parents. Meanwhile, the emotional condition showed that girls are more prone to experiencing emotional problems than boys. The emotional problems that appear are stress, depression, and anxiety.

**Keywords:** Adolescents, social-emotional, social distancing, COVID-19

**Abstrak:** Untuk mengendalikan Pandemi COVID-19, Pemerintah Indonesia telah mengeluarkan kebijakan Pembatasan Sosial Berskala Besar (PSBB). Masyarakat termasuk remaja diharapkan tetap tinggal di rumah dan diwajibkan bersekolah dari rumah. Penelitian ini bertujuan untuk menilai dampak dari pembatasan sosial berskala besar terhadap kondisi sosial-emosional pada remaja. Penelitian ini merupakan literature review menggunakan mesin pencari jurnal online PubMed, Wiley, ScienceDirect, SpingerLink, Proquest, BioMed Central Health dan google scholar. Kriteria jurnal yang digunakan adalah yang diterbitkan pada tahun 2020. Hasil menunjukkan bahwa terdapat perubahan interaksi remaja dengan teman sebaya dan orang tua. Sedangkan kondisi emosi menunjukkan bahwa anak perempuan lebih rentan mengalami gangguan emosi dibandingkan anak laki-laki. Gangguan emosional yang muncul adalah stres, depresi, dan kecemasan.

**Kata kunci:** Remaja, sosial-emosional, social-distancing, COVID-19

## **PENDAHULUAN**

WHO telah menyatakan *Coronavirus Disease* 2019 (COVID-19) sebagai pandemi dan Pemerintah Indonesia telah menetapkan COVID-19 sebagai bencana nasional non-alam melalui Keputusan Presiden RI No. 12 Tahun 2020. Guna memperlambat penyebaran COVID-19, Pemerintah Indonesia mengambil

langkah untuk meminimalisir interaksi sosial, salah satunya dengan membuat kebijakan mengenai Pembatasan Sosial Berskala Besar (PSBB). PSBB merupakan pembatasan kegiatan tertentu penduduk dalam suatu wilayah (yang diduga terinfeksi COVID-19) sedemikian rupa untuk mencegah kemungkinan penyebaran COVID-19. PSBB ini meliputi,

diliburkannya sekolah dan tempat kerja, pembatasan kegiatan keagamaan, pembatasan kegiatan di tempat atau fasilitas umum, pembatasan kegiatan sosial dan budaya, pembatasan transportasi, dan pembatasan kegiatan lainnya khusus terkait aspek pertahanan dan keamanan (Permenkes No 9, 2020).

Pemberlakuan PSBB dilakukan guna sebagai langkah berikutnya dari pemberlakuan aturan untuk menerapkan *social distancing*. *Social distancing* atau yang sering disebut dengan “jaga jarak” merupakan upaya untuk menjaga jarak dengan orang lain setidaknya sejauh 2 meter. *Social distancing* memaksa masyarakat untuk tetap berada dirumah dan mengurangi aktivitas di luar rumah. *Social distancing* memiliki beberapa pengaruh dan dampak, dimana *social distancing* akan berpengaruh pada semua golongan usia terutama pada remaja dan juga memiliki dampak pada aktivitas sehari-hari masyarakat. Remaja berpeluang untuk terkena dampak karena adanya penutupan sekolah, peralihan kegiatan pembelajaran menjadi sistem pembelajaran jarak jauh (*online*), aturan untuk tetap tinggal dirumah dan ketidakmampuan untuk berkumpul dengan teman (Adam A. Rogers *et al.*, 2020). Dampak dari pembelajaran online ini menyebabkan remaja tidak dapat berinteraksi langsung dengan guru, teman sebaya dan tidak dapat mengikuti kegiatan ekstrakurikuler serta organisasi di sekolah (Clemens *et al.*, 2020).

Peraturan untuk tinggal di rumah dan *social distancing* membuat adanya perubahan dalam hidup remaja, remaja lebih banyak menghabiskan waktu di rumah bersama keluarganya dan menghalangi interaksi remaja dengan teman sebayanya. Padahal pada tahap perkembangan ini, remaja sangat bergantung pada koneksi teman sebaya untuk mencari dukungan sosial dan perkembangan emosional (Magson *et al.*, 2020).

Adanya *social distancing* membuat beberapa perubahan dalam remaja, seperti hubungan sosialnya dengan teman sebaya dan orang tua serta kondisi emosionalnya. Dengan adanya *social distancing* remaja merasa terganggu dengan kurangnya kontak sosial dengan teman sehingga mengalami kebosanan yang dapat mempengaruhi keadaan emosionalnya.

*Social-distancing* juga mempengaruhi rutinitas remaja. Terlalu banyak pekerjaan rumah yang harus dilakukan, tidak bisa keluar rumah, tidak bisa melakukan hobi, hal ini dapat meningkatkan kerentanan remaja terhadap kesehatan mentalnya (Scott *et al.*, 2020).

Keharusan remaja untuk tetap tinggal dirumah membuat remaja semakin memiliki banyak waktu untuk mengakses media sosial dengan tujuan untuk dapat tetap terhubung dan berinteraksi dengan teman-temannya. Teknologi digital saat ini telah mendukung remaja untuk melakukan komunikasi secara virtual, yang dapat menampilkan interaksi layaknya seperti bertatap muka secara

langsung. Usaha ini merupakan upaya remaja dalam hal pencarian dukungan yang mungkin didapatkan dari teman sebaya maupun keluarga yang akan berpengaruh pada keadaan emosional remaja saat pandemi ini (Branquinho et al., 2020).

Berdasarkan latar belakang diatas tim penulis ingin mengetahui lebih lanjut mengenai dampak sosial emosional yang terjadi pada remaja selama *social distancing* pada pandemi COVID-19.

## **METODE PENELITIAN**

Sumber pencarian literature dilakukan pada beberapa portal jurnal terindeks yaitu PubMed, Wiley, ScienceDirect, SpingerLink, Proquest dan BioMed Central Health. Tim penulis juga akan mengambil artikel jurnal berbahasa Indonesia melalui *google scholar*. Artikel yang di inklusi adalah dampak sosial emosional pada remaja selama *social distancing*, dampak kesehatan mental remaja, riset kuantitatif, riset kualitatif, *mix method*, tahun publikasi 2020, publikasi *full text*, berbahasa Inggris dan Indonesia.

Secara independen, tim penulis mengekstraksi data yang terkait latar belakang dan tujuan, metode, hasil, serta instrumen yang digunakan. Artikel dieksklusi jika riset tidak berbahasa Inggris dan Indonesia, ada data yang tidak lengkap, dan tidak ada upaya lain yang dilakukan tim penulis untuk mendapatkan data yang dimaksud.

## **HASIL PENELITIAN**

Hasil pencarian pada beberapa portal pencarian jurnal ditemukan 9 artikel jurnal yang memenuhi kriteria yaitu jurnal dengan topik dampak sosial emosional *social distancing* pada remaja selama pandemi COVID-19, artikel yang dipublikasikan pada tahun 2020, *full text*, dan berbahasa Inggris. Berdasarkan pencarian tim penulis tidak menemukan artikel jurnal berbahasa Indonesia dengan topik dampak sosial emosional *social distancing* pada remaja.

Sembilan penelitian yang dianalisis menunjukkan terjadi perubahan sosial emosional remaja selama *social distancing* pandemi COVID19. Desain artikel jurnal yang didapatkan adalah 3 artikel jurnal *mix method* (Adam A. Rogers et al., 2020; Commodari & La Rosa, 2020; Waselewski et al., 2020), 3 artikel jurnal kualitatif (Branquinho et al., 2020; Scott et al., 2020; Waselewski et al., 2020), 2 artikel jurnal kuantitatif (Elmer et al., 2020; Oosterhoff et al., 2020) dan 1 artikel jurnal kuantitatif disertai pertanyaan terbuka (Magson et al., 2020).

*Social distancing* yang dilakukan guna mencegah penyebaran COVID19 memberikan dampak pada interaksi sosial remaja. Dampak yang timbul adalah penurunan intensitas interaksi dengan teman (Scott et al., 2020) (Luijten et al., 2020), berkurangnya dukungan teman (Adam A. Rogers et al., 2020), peningkatan konflik dengan teman dan

kehilangan teman (Scott *et al.*, 2020). Selain dampak pada hubungan sosial dengan teman sebaya, remaja juga mengalami perubahan pada interaksi sosial dengan orang tua. Perubahan yang terjadi adalah lebih banyak konflik dengan orang tua (Adam A. Rogers *et al.*, 2020) (Magson *et al.*, 2020) (Scott *et al.*, 2020).

Hasil tersebut tidak sesuai dengan penelitian lain yang mengemukakan bahwa dukungan sosial untuk remaja selama masa pandemi ini, masih didapatkan dari interaksi secara virtual dengan menggunakan *video call* (Branquinho *et al.*, 2020).

Selain memberikan dampak pada interaksi sosial remaja, *social distancing* juga memberikan dampak pada keadaan emosional remaja. Gangguan emosional yang tampak adalah stres, depresi dan *anxiety* (Scott *et al.*, 2020) (Adam A. Rogers *et al.*, 2020) (Magson *et al.*, 2020) (Oosterhoff *et al.*, 2020) (Commodari & La Rosa, 2020). Gangguan emosional yang timbul akibat *social distancing* juga lebih banyak pada remaja perempuan dibanding laki-laki (Magson *et al.*, 2020) (Commodari & La Rosa, 2020).

Ada juga dampak *social distancing* pada kehidupan sehari-hari remaja seperti rasa bosan dan produktifitas yang rendah (Branquinho *et al.*, 2020) (Luijten *et al.*, 2020). Selain itu dampaknya terhadap perubahan sistem pendidikan yang diharuskan untuk belajar secara online di rumah (Magson *et al.*, 2020). Hasil penelitian menunjukkan bahwa beralih ke pembelajaran online berpengaruh

pada gejala kecemasan dan depresi pada remaja. Selain itu terdapat perbedaan motivasi sebelum dan sesudah terjadi pandemi COVID-19 terhadap perubahan gejala depresi dan kecemasan pada remaja (Magson *et al.*, 2020).

Strategi coping yang dilakukan remaja untuk mengatasi semua masalah yang dihadapi adalah dengan tetap tinggal di dalam rumah, berkomunikasi dengan orang, berpikir positif, mencoba melakukan tugas sekolah online, berolahraga dan yoga (Waselewski *et al.*, 2020).

## PEMBAHASAN

Gangguan emosional yang paling sering ditemukan pada remaja adalah stres, depresi dan *anxiety* (Terzian *et al.*, 2011). Gangguan emosional pada remaja dapat menyebabkan berbagai kesulitan dalam bidang akademik, penurunan performa dalam aktivitas, kesulitan menjalin hubungan interpersonal, penurunan kualitas hidup, dan gangguan dalam kesehatan fisik (Sulaiman & Mansoer, 2019).

Selama *social distancing* ini mempengaruhi perubahan sosial emosional remaja, karena pada tahap perkembangan remaja ini sangat bergantung pada koneksi teman sebaya untuk dukungan emosional. Penelitian menunjukkan terdapat peningkatan gejala depresi dan kecemasan pada remaja terkait kesulitan belajar online, meningkatnya konflik dengan orang tua dan teman sebaya dan stres terkait pemberitaan mengenai COVID-19. Penelitian ini juga menunjukkan remaja

perempuan lebih banyak terkena gejala depresi dan kecemasan sedangkan anak laki-laki menunjukkan lebih banyak konflik dengan keluarga selama periode *social distancing* (Magson et al., 2020).

Perubahan sistem pendidikan menjadi pembelajaran online berdampak pada gangguan emosional pada remaja. Penelitian ini menemukan bahwa remaja mengalami kesulitan selama pembelajaran online yang dikaitkan dengan peningkatan gejala depresi. Kesulitan yang paling sering dilaporkan terkait masalah teknologi, tidak memahami materi pembelajaran, tidak dapat bertanya dengan guru dan masalah dengan motivasi (Magson et al., 2020). Tetapi hasil penelitian ini tidak sejalan dengan penelitian sebelumnya bahwa terjadi kekhawatiran remaja yang diakibatkan perubahan sistem pendidikan, mungkin penelitian sebelumnya dilakukan pada saat permulaan pembelajaran online sehingga remaja harus beradaptasi dengan lingkungan belajar yang baru (Ellis et al., 2020).

Penelitian (Elmer et al., 2020) mengemukakan bahwa, jejaring sosial antar siswa selama di sekolah berubah selama krisis COVID-19. Terdapat lima perubahan jejaring sosial yaitu adanya perubahan dalam aspek interaksi sosial, persahabatan, belajar/berdiskusi bersama, dukungan informasional, dan dukungan emosional. Hasil menunjukkan bahwa ketika terdapat dua hingga empat aspek perubahan pada jejaring sosial, maka tingkat kualitas keadaan remaja baik dari segi fisik

maupun emosional hanya sebesar 45,4%, lain halnya jika tidak terdapat perubahan sama sekali maka hasil dari kualitas keadaan remaja mencapai 84,9% sampai dengan 87,2%.

Persepsi penurunan dukungan teman selama COVID-19 disebabkan karena gejala depresi pada remaja dan konflik yang terjadi dengan teman sebaya terkait dengan perasaan kesepian. Persahabatan menjadi sumber ketertarikan, keintiman dan dukungan sosial yang penting pada masa remaja (Adam A. Rogers et al., 2020). Kedekatan dengan teman sebaya membantu remaja untuk beradaptasi dengan lingkungan sehingga mengurangi perasaan stres dan cemas. Penelitian menyatakan bahwa persahabatan dengan teman dapat mencegah remaja dari meningkatnya gangguan emosional (Yeung Thompson & Leadbeater, 2013). Kurangnya interaksi teman sebaya karena aturan *social distancing* selama pandemi COVID-19 menyebabkan penurunan dukungan teman sebaya sehingga terjadi peningkatan konflik dan gangguan emosional pada remaja (Adam A. Rogers et al., 2020).

Remaja merasakan perubahan sosial emosional selama pandemi COVID-19 karena remaja kurang berinteraksi dengan lingkungannya selama pandemi COVID-19 sehingga mereka lebih banyak menghabiskan waktu dengan keluarga (Adam A. Rogers et al., 2020). Penelitian menemukan bahwa penambahan usia pada remaja awal menyebabkan menurunnya kualitas hubungan orangtua dengan anak. Remaja yang mengalami

kurang perhatian dari keluarga meningkatkan konflik sehingga dapat menyebabkan pengaruh emosi ke arah negatif seperti stres, cemas dan depresi (Marques de Miranda *et al.*, 2020). Terdapat peningkatan konflik keluarga yang lebih besar selama pandemi COVID-19 yang dikaitkan dengan gangguan emosional (Adam A. Rogers *et al.*, 2020).

Dukungan keluarga dan teman sebaya berperan penting dalam hasil kesehatan mental remaja selama pandemi. Perhatian orang tua terhadap remaja yang ditandai dengan komunikasi yang baik dan kasih sayang dapat menurunkan gangguan emosional dan remaja dengan mudah menyelesaikan konflik yang diterimanya dengan teman sebaya (Marques de Miranda *et al.*, 2020). Selain itu remaja yang melakukan *social distancing* karena mereka lebih suka tinggal di rumah melaporkan lebih sedikit untuk kecemasan dan gejala depresi (Brooks *et al.*, 2020).

Kecemasan dan gejala depresi dapat berkurang dikarenakan remaja tetap mendapatkan dukungan dari lingkungan disekitarnya. Walaupun *social distancing* mengharuskan remaja untuk tetap tinggal di rumah dan membuat terhentinya interaksi secara langsung, namun dengan adanya perkembangan teknologi, membuat remaja semakin mudah mengakses media sosial, salah satunya dengan menggunakan aplikasi *video call* yang dapat membuat psikologis remaja seperti bertemu secara langsung dengan teman sebayanya. Dengan menggunakan *video call*

ini, remaja akan dapat berkomunikasi untuk menyatakan dukungannya, membicarakan apapun sesuai keinginannya dan menceritakan kondisinya dengan tetap mendengar dan melihat mimik muka dari lawan bicaranya, sehingga remaja tersebut tidak akan menganggap dirinya sedang melakukan *social distancing* (Branquinho *et al.*, 2020). Selain itu, remaja juga mencoba melakukan kegiatan produktif seperti olahraga, tetap mengerjakan tugas sekolah, melakukan hobi dan melakukan rutinitas seperti biasa. Hal ini dilakukan remaja untuk mengatasi permasalahan mental yang dialaminya selama masa *social distancing* (Waselewski *et al.*, 2020).

Fluktuasi suasana hati juga dapat menjadi tantangan bagi remaja selama COVID-19. Dibandingkan dengan orang dewasa, remaja mengalami emosi yang lebih bervariasi dan intens yang dapat menyebabkan peningkatan risiko masalah kesehatan mental (Bailen *et al.*, 2019). Kesehatan mental menjadi perhatian khusus pada masa pandemi ini dan remaja dianggap sebagai sub kelompok yang rentan pada pandemi COVID-19 (Adam A. Rogers *et al.*, 2020).

## **PENUTUP**

Peraturan untuk tinggal di rumah dan *social distancing* selama pandemi COVID-19 membuat adanya perubahan sosial emosional pada remaja. Perubahan sosial yang timbul adalah perubahahn interaksi dengan teman sebaya dan perubahan interaksi dengan orang

tua. Selain memberikan dampak pada interaksi sosial remaja, *social distancing* juga memberikan dampak pada keadaan emosional remaja.

Adanya perubahan sosial emosional remaja selama *social distancing* perlu mendapat perhatian yang lebih karena akan mempengaruhi kualitas hidup dan gangguan dalam kesehatan fisik remaja. Oleh karena itu perlu dilakukannya intervensi pada remaja agar tidak menimbulkan dampak kesehatan yang lebih buruk.

#### DAFTAR PUSTAKA

- Adam A. Rogers, P. D., Thao Ha, P. D., & Ockey, S. (2020). Adolescents' Perceived Socio-Emotional Impact of COVID-19 and Implications for Mental Health: Results From a U.S.-Based Mixed-Methods Study. *Journal of Adolescent Health, 14*(4)(January), 337–339.
- Bailen, N. H., Green, L. M., & Thompson, R. J. (2019). Understanding Emotion in Adolescents: A Review of Emotional Frequency, Intensity, Instability, and Clarity. *Emotion Review, 11*(1), 63–73. <https://doi.org/10.1177/1754073918768878>
- Branquinho, C., Kelly, C., Arevalo, L. C., Santos, A., & Gaspar de Matos, M. (2020). “Hey, we also have something to say”: A qualitative study of Portuguese adolescents' and young people's experiences under COVID-19. *Journal of Community Psychology, 48*(8), 2740–2752. <https://doi.org/10.1002/jcop.22453>
- Brooks, S. K., Webster, R. K., Smith, L. E., Woodland, L., Wessely, S., Greenberg, N., & Rubin, G. J. (2020). The psychological impact of quarantine and how to reduce it: rapid review of the evidence. *The Lancet, 395*(10227), 912–920. [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(20\)30460-8](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(20)30460-8)
- Clemens, V., Deschamps, P., Fegert, J. M., Anagnostopoulos, D., Bailey, S., Doyle, M., Eliez, S., Hansen, A. S., Hebebrand, J., Hillegers, M., Jacobs, B., Karwautz, A., Kiss, E., Kotsis, K., Kumperscak, H. G., Pejovic-Milovancevic, M., Christensen, A. M. R., Raynaud, J. P., Westerinen, H., & Visnapuu-Bernadt, P. (2020). Potential effects of “social” distancing measures and school lockdown on child and adolescent mental health. *European Child and Adolescent Psychiatry, 29*(6), 739–742. <https://doi.org/10.1007/s00787-020-01549-w>
- Commodari, E., & La Rosa, V. L. (2020). Adolescents in Quarantine During COVID-19 Pandemic in Italy: Perceived Health Risk, Beliefs, Psychological Experiences and Expectations for the Future. *Frontiers in Psychology, 11*(September), 1–11. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.559951>
- Ellis, W. E., Dumas, T. M., & Forbes, L. M. (2020). Physically isolated but socially connected: Psychological adjustment and stress among adolescents during the initial COVID-19 crisis. *Canadian Journal of Behavioural Science, 52*(3), 177–187. <https://doi.org/10.1037/cbs0000215>
- Elmer, T., Mepham, K., & Stadtfeld, C. (2020). Students under lockdown: Comparisons of students' social networks and mental health before and during the COVID-19 crisis in Switzerland. *PLoS ONE, 15*(7 July), 1–22. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0236337>
- Luijten, M. A. J., van Muilekom, M. M., Teela, L., van Oers, H. A., Terwee, C. B., Zijlmans, J., Klaufus, L., Popma, A., Oostrom, K. J., Polderman, T. J. C., & Haverman, L. (2020). The impact of

- lockdown during the COVID-19 pandemic on mental and social health of children and adolescents. *MedRxiv*, 2020.11.02.20224667.  
<http://medrxiv.org/content/early/2020/11/04/2020.11.02.20224667.abstract>
- Magson, N. R., Freeman, J. Y. A., Rapee, R. M., Richardson, C. E., Oar, E. L., & Fardouly, J. (2020). Risk and Protective Factors for Prospective Changes in Adolescent Mental Health during the COVID-19 Pandemic. *Journal of Youth and Adolescence*. <https://doi.org/10.1007/s10964-020-01332-9>
- Marques de Miranda, D., da Silva Athanasio, B., Sena Oliveira, A. C., & Simoes-e-Silva, A. C. (2020). How is COVID-19 pandemic impacting mental health of children and adolescents? *International Journal of Disaster Risk Reduction*, 51(August), 101845.  
<https://doi.org/10.1016/j.ijdr.2020.101845>
- Permenkes No 9, PMK No. 9, BN.2020/NO.326 9 (2020). <https://doi.org/10.4324/9781003060918-2>
- Oosterhoff, B., Ph, D., Palmer, C. A., Ph, D., Wilson, J., S, M., Shook, N., Ph, D., Huang, Y., Zhao, N., Wang, C., Pan, R., Wan, X., Tan, Y., Xu, L., McIntyre, R. S., Anum S. Minhas, M.D., Paul Scheel, M.D., Brian Garibaldi, M.D., Gigi Liu, M.D., M.Sc., Maureen Horton, M.D., Mark Jennings, M.D., M.H.S., Steven R. Jones, M.D., Erin D. Michos, M.D., M.H.S., Allison G. Hays, M. D., Sonja A. Rasmussen, MD, MS, J. C. S., Crespo-facorro, B., Wang, S. (2020). Adolescents' Motivations to Engage in Social Distancing During the COVID-19 Pandemic: Associations With Mental and Social Health. *Journal of Adolescent Health*, 290(January), 19–21.
- Scott, S. R., Rivera, K. M., Rushing, E., Manczak, E. M., Rozek, C. S., & Doom, J. R. (2020). "I hate this": A qualitative analysis of adolescents' self-reported challenges during the COVID-19 pandemic. *Journal of Adolescent Health*, 329. <https://doi.org/10.1016/j.jadohealth.2020.11.010>
- Sulaiman, N., & Mansoer, W. W. (2019). Kehangatan Hubungan dengan Orangtua , Pengasuh dan Teman dengan Sindrome Depresi pada Remaja Panti Asuhan di Jakarta. *Jurnal PSYCHE*, 12(2), 112–123.
- Terzian, M., Hamilton, K., & Ericson, S. (2011). What works to prevent or reduce internalizing problems or socio-emotional difficulties in adolescents: Lessons from experimental evaluations of social interventions. *Child Trends*, 34, 337–344.  
<http://www.childtrends.org/wp-content/uploads/2013/06/2011-34DUPWhatWorksSocio-Emotional.pdf>
- Waselewski, E. A., Waselewski, M. E., & Chang, T. (2020). Needs and Coping Behaviors of Youth in the U.S. During COVID-19. *Journal of Adolescent Health*, 67(5), 649–652. <https://doi.org/10.1016/j.jadohealth.2020.07.043>
- Yeung Thompson, R. S., & Leadbeater, B. J. (2013). Peer victimization and internalizing symptoms from adolescence into young adulthood: Building strength through emotional support. *Journal of Research on Adolescence*, 23(2), 290–303. <https://doi.org/10.1111/j.1532-7795.2012.00827.x>