

PENINGKATAN PENGETAHUAN DAN MANAJEMEN STRESS DI MASA PANDEMI COVID-19 BAGI MASYARAKAT

Teti Rahmawati

Pendidikan Profesi Ners, Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Jayakarta, Indonesia
tetirahmawati97@gmail.com

ABSTRAK

Abstrak: Pandemi COVID-19 menimbulkan berbagai dampak pada kesehatan, sosial, ekonomi, maupun psikologis. Salah satu dampak psikologis adalah stress, yang apabila tidak diatasi dapat mengganggu proses kehidupan. Sehingga diperlukan adanya kemampuan untuk mengatasinya dengan cara melakukan manajemen stress. Sasaran kegiatan ini adalah masyarakat di wilayah Kelurahan Rambutan, Tujuan kegiatan ini adalah terjadinya peningkatan pengetahuan mengenai manajemen stress dan cara melakukan manajemen stress dimasa pandemi. Metode yang digunakan adalah pemberian pendidikan kesehatan dengan ceramah, tanya jawab, diskusi, demonstrasi, dan re-demonstrasi. Sebelum pelaksanaan kegiatan dilakukan *pre-test* dan setelahnya dilakukan *post-test* menggunakan kuesioner. Hasilnya menunjukkan terjadinya peningkatan pengetahuan 30%-40% dan psikomotor 72,7% peserta mengenai cara melakukan manajemen stress. Hal ini menunjukkan pemberian pendidikan kesehatan dengan menggunakan berbagai metode efektif untuk meningkatkan pengetahuan dan psikomotor.

Kata Kunci: pandemi COVID-19, pengetahuan dan manajemen stress

Abstract: *The covid-19 pandemic has various health, social, economic and psychological impacts. One of the psychological effects is stress, which, if left untreated, can disrupt life processes. So it requires the ability to overcome it by doing stress management. The target of this activity is the community in the Rambutan Village area. The purpose of this activity is to increase knowledge about stress management and how to carry out stress management in the pandemic era. The method used is the provision of health education by lecturing, question and answer, discussion, demonstration, and re-demonstration. Before the implementation of the activity, a pre-test is carried out and after that a post-test is carried out using a questionnaire. The results showed an increase in the participants' knowledge 20%-40% and psychomotor 72,7% about how to do stress management. This shows the provision of health education using a variety of effective methods to increase knowledge and psychomotor.*

Keywords: *COVID-19 pandemic, knowledge and stress management*



Article History:

Received: 08-11-2020
Revised : 02-12-2020
Accepted: 11-12-2020
Online : 21-02-2021



*This is an open access article under the
CC-BY-SA license*

A. LATAR BELAKANG

Virus corona pertama kali muncul pada Desember 2019. Virus ini menyebabkan gangguan pernafasan dan sudah menyebar ke lebih dari 121 negara di dunia sehingga Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) mendeklarasikan virus corona jenis baru penyebab *COVID-19* sebagai pandemi global (Tamtomo, 2020). Di Indonesia virus corona pertama kali ditemukan 2 Maret 2020 setelah 2 orang dinyatakan positif *COVID-19* (Putri, 2020). DKI merupakan provinsi yang paling tinggi angka kejadian kasus *COVID-19*. Menurut Kepala Bidang Sumber Daya Kesehatan, Dinas Kesehatan Provinsi DKI Jakarta Jumlah kumulatif kasus positif sebanyak 8.968 kasus pada senin 15 Juni 2020 (Iskandar, 2020). Sebagai upaya menghentikan laju penyebaran virus sebagian besar pemerintah di dunia menerapkan pembatasan kontak sosial mulai dari jaga jarak sosial, isolasi diri di rumah, pembatasan interaksi diluar rumah (Moser et al., 2020) Kebijakan serupa dilakukan di Indonesia yang dikenal dengan istilah PSBB (Pembatasan Sosial Berskala Besar) dengan kerja dari rumah, belajar dari rumah, dan ibadah di rumah, jaga jarak, memakai masker, mencuci tangan, dan dilarang berkerumun dalam jumlah yang banyak (Gitiyarko, 2020). Masyarakat diminta berdiam di rumah dan mengurangi kegiatan di luar rumah, membatasi pertemuan dan hanya tinggal di rumah dalam waktu lama tentu berpengaruh pada kesehatan mental (Dewi, 2020).

Lamanya karantina menjadi faktor penting prediktor gangguan stres pasca trauma, depresi, dan kecemasan, dengan prevalensi kumulatif melebihi 30% dari populasi (D L Reynold., J R Garay., S L Deamond., M K Moran., W Gold., 2008). Stres psikososial dalam keluarga dan kesepian selama mereka yang hidup sendiri juga cenderung melonjak dalam kurungan dan memiliki efek buruk pada mental dan kesehatan fisik (Fiorillo & Gorwood, 2020). Aturan *work from home* (WFH) diterapkan terlalu lama, maka akan menimbulkan rasa bosan dan menimbulkan stress (Dewi, 2020).

Dampak psikologis juga disebabkan oleh kondisi pandemi. Dimana pandemi mampu menimbulkan dampak yang cukup luas dan mempengaruhi stabilitas ekonomi, sosial, politik, hingga psikologis. Saat pandemi terjadi, aspek emosional manusia adalah yang paling pertama diserang (Winahyu, 2020). Peningkatan masalah kesehatan mental seperti kecemasan, depresi, gejala seperti stres pasca trauma, insomnia, dan kemarahan di antara populasi umum, tenaga kesehatan, serta orang yang diisolasi karena terinfeksi corona virus atau kontak dengan orang yang terinfeksi (P. K. Dalal, Deblina Roy, Prashant Choudhary, Sujita Kumar Kar, 2020). Dampak psikologis dapat berupa ketakutan, kecemasan, stres, ketidakpastian, maupun perilaku konsumen yang berlebihan seperti *panic buying* (Shadiqi et al., 2020). Stress dapat memicu gangguan sosial seperti kepanikan dan penimbunan alat medis (Fast et al., 2015). Stress pada masa pandemic *COVID-19* muncul akibat masyarakat cenderung menganggap

corona virus merupakan virus baru yang mengancam dan memiliki resiko lebih tinggi dibandingkan dengan ancaman yang lebih umum seperti *influenza* (Shadiqi et al., 2020). Respon stres meningkat saat ada kejadian yang mengancam kesehatan fisik dan mental (Garfin et al., 2020). Selain itu respon stres dapat meningkatkan suatu perilaku mencari bantuan yang tidak seimbang dan tidak tepat untuk dilakukan dalam menanggapi sebuah ancaman aktual.

Pada masa pandemi *COVID-19*, terlihat perilaku masyarakat yang menunjukkan kondisi stres contoh: berperilaku berlebihan dengan menggunakan pakaian hazmat saat belanja kebutuhan sehari-hari, membeli barang-barang tertentu secara berlebihan (seperti: *hand sanitizer* dan masker). Kecemasan yang terjadi pada masyarakat luas dapat mengakibatkan terjadinya *panic buying* saat wabah *COVID-19* (P. K. Dalal, Deblina Roy, Prashant Choudhary, Sujita Kumar Kar, 2020). Stress juga dapat disebabkan karena masih simpang siurnya informasi dikarenakan *COVID-19* adalah penyakit baru, kemunculan dan penyebarannya, menyebabkan kebingungan, kecemasan dan ketakutan di kalangan masyarakat umum. Banyak fakta terus berubah dan banyak mitos juga tersebar mengenai cara pencegahan dan pengelolaan infeksi (Roy et al., 2020).

Berdasarkan hal tersebut dibutuhkan intervensi untuk mengatasi kecemasan dan stress yang dialami masyarakat akibat pandemic *COVID-19*, sehingga masyarakat dapat memajemen stress yang dihadapi dan menghadapi kondisi ini lebih tepat. Karena, bila tidak diatasi dengan baik maka akan muncul gangguan fisik, perilaku yang tidak sehat, ataupun gangguan jiwa (Sarwono, 2013). Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Jayakarta merupakan salah satu institusi pendidikan kesehatan yang dapat berperan aktif dalam membantu mengatasi masalah yang terjadi di masyarakat melalui kegiatan tri dharma perguruan tinggi yaitu pengabdian kepada masyarakat. Kegiatan yang dapat dilakukan adalah memberikan pendidikan kesehatan mengenai manajemen stres di era pandemi *COVID-19* dengan menggunakan berbagai metode. Hal ini sesuai dengan hasil penelitian bahwa semakin lengkap informasi yang diberikan maka semakin kecil kecemasan yang dialami responden. Pengetahuan dan strategi yang tepat dalam menangani masalah yang dihadapi dapat menyebabkan tingkat stres yang dialami semakin rendah (Hafizah Aulia, 2013).

Pengetahuan masyarakat mengenai cara melakukan manajemen stres merupakan hal yang penting dalam menghadapi kondisi saat ini. Pengetahuan juga menjadi dasar masyarakat terutama ibu untuk membantu menyelesaikan masalah yang dialami anggota keluarga. Pendidikan kesehatan merupakan salah satu upaya untuk meningkatkan kemampuan kognitif masyarakat. Penerimaan informasi merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi pengetahuan (Budiman dan Riyanto, 2014). Selain itu, pendidikan kesehatan yang dilakukan dengan berbagai metode

demonstrasi dapat meningkatkan kemampuan psikomotor. Pengetahuan merupakan bagian penting dalam membentuk perilaku seseorang (Notoatmojo, 2012).

Kegiatan Pengabdian Masyarakat yang dilakukan ini diawali dengan diadakannya studi pendahuluan untuk menggali informasi mengenai hal-hal yang berkaitan dengan kesehatan psikologis masyarakat di Wilayah Kerja Puskesmas Kelurahan Rambutan terutama di Rt/Rw 06/05 Kelurahan Rambutan Kecamatan Ciracas. Berdasarkan hasil wawancara dengan ketua Rt dan beberapa kader kesehatan, ditemukan 1 kasus positif corona. Hal ini membuat masyarakat cemas dan saling curiga untuk berinteraksi. Sehingga atas dasar inilah kami bekerja sama dengan aparat setempat untuk memberikan pendidikan kesehatan yang bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan dan keterampilan/psikomotor masyarakat dalam melakukan manajemen stress yang dialami.

B. METODE PELAKSANAAN

Kegiatan pendidikan kesehatan ini dilakukan dengan tahapan:

1. Persiapan,

Kegiatan pengabdian masyarakat dimulai dengan melakukan studi pendahuluan, mengurus perijinan untuk melakukan pengabdian masyarakat di wilayah RW/RT 06/05 Kelurahan Rambutan – Kecamatan Ciracas - Jakarta Timur, melakukan koordinasi dengan ketua RT 05 dan beberapa kader kesehatan, mempersiapkan media dan sarana prasarana yang akan digunakan, dan bekerjasama dengan ketua RT dan kader kesehatan mempersiapkan tempat pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat.

2. Pelaksanaan

Pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat dilaksanakan hari Kamis, 18 Juni 2020 yang diikuti oleh 22 orang masyarakat terdiri dari 20 perempuan dan 2 laki-laki di wilayah Rt/Rw 06/05 Kelurahan Rambutan Kecamatan Ciracas Jakarta Timur. Pelaksanaan kegiatan pendidikan kesehatan ini, dilakukan dengan menggunakan metode ceramah, diskusi, tanya jawab, demonstrasi, dan re-demonstrasi cara melakukan manajemen stress. Sebelum diberikan pendidikan kesehatan, dilakukan *pre-test*. Adapun tahapan pelaksanaan kegiatan sesuai Tabel 1 berikut.

Tabel 1. Tahapan Pelaksanaan Kegiatan Pengabdian pada Masyarakat

Tahap Waktu	Kegiatan Penyuluhan	Kegiatan Peserta
Pendahuluan (10 menit)	1. Mengucapkan salam	1. Menjawab salam
	2. Memperkenalkan diri	2. Memperhatikan
	3. Menjelaskan tujuan	3. Memperhatikan
	4. Menjelaskan topik materi	4. Memperhatikan
	5. Menggali pengetahuan masyarakat tentang stress dan	5. Mengisi lembar <i>pre test</i>

	cara manajemen stress dengan melakukan <i>pre test</i>	
Penyajian (60 menit)	Menjelaskan materi secara berurutan dan teratur	
	1. Menjelaskan pengertian stress	Memperhatikan
	2. Menjelaskan respon yang dilakukan terhadap stress yang dialami	Memperhatikan
	3. Menjelaskan tanda dan gejala stress	Memperhatikan
	4. Memberikan kesempatan untuk bertanya	Memberikan pertanyaan
	5. Memberikan reinforcement positif	Memperhatikan
	6. Menjawab pertanyaan	
	7. Menjelaskan pengertian manajemen stress	Memperhatikan Memperhatikan
	8. Menjelaskan tujuan manajemen stress	Memperhatikan
	9. Menjelaskan tehnik manajemen stress	Memperhatikan
	10. Mendemonstrasikan cara melakukan manajemen stress.	Memperhatikan
	11. Memberikan kesempatan untuk bertanya	Memberikan pertanyaan
	12. Menjawab pertanyaan	Memberikan pertanyaan
	13. Meminta peserta untuk mempraktekkan kembali cara melakukan manajemen stress.	Memperhatikan Me-redemonstrasikan cara melakukan manajemen stress.
14. Memberikan reinforcement positif	Memperhatikan	
Penutup (20 menit)	1. Menyimpulkan bersama – sama materi yang telah disampaikan	Memperhatikan
	2. Melakukan <i>post test</i> dari materi yang sudah disampaikan	Mengisi Lembar <i>post test</i>
	3. Mengucapkan salam	Menjawab salam

3. Evaluasi Kegiatan

- Peserta yang hadir 22 orang terdiri dari 20 perempuan dan 2 laki-laki, namun tidak semua hadir tepat waktu, sehingga melakukan *pre test* susulan tetapi semua mengikuti *post test* secara bersama-sama.
- Kegiatan dilakukan diruangan terbuka yang cukup nyaman.

- c. Semua pelaksana kegiatan dan peserta selama kegiatan sudah mengikuti proptokol kesehatan dengan menggunakan masker, melakukan cuci tangan menggunakan *hand sanitizer*, dan tempat duduk disusun tidak berdekatan/berjarak.
- d. Peserta sangat antusias menyimak materi yang disampaikan dari awal sampai selesai.
- e. Evaluasi dilakukan dengan *post test* yaitu peserta diberikan lembar kuesioner yang berisi pertanyaan yang sama saat *pre test* dengan waktu pengisian selama 10 menit. Selain itu, peserta melakukan re-demonstrasi minimal 2 cara melakukan manajemen stress dan diperoleh hasil 72,7% (16 orang) mampu melakukan manajemen stress dengan baik.
- f. Hasil yang diperoleh dari *post test* adalah 85% peserta mampu menjawab mengenai pengertian stress pada saat pandemi *COVID-19*, 60% mampu menjawab respon yang dilakukan terhadap stress yang dialami saat pandemi *COVID-19*, 80% mampu menjawab mengenai tanda dan gejala stress, 75% mampu menjawab respon psikologis pada pandemi *COVID-19*, 83% mampu menjawab pengertian manajemen stress, 85% tujuan manajemen stress, 75% mampu memahami tehnik manajemen stress, dan 72,7% mampu melakukan minimal 2 tehnik manajemen stress.

C. HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat di wilayah RW/RT 06/05 Kelurahan Rambutan – Kecamatan Ciracas – Jakarta Timur dilakukan dengan memberikan pendidikan kesehatan mengenai cara melakukan manajemen stress di era pandemi COVID-19 secara umum berjalan lancar sesuai dengan tujuan yang ingin di capai. Sebelum memulai kegiatan pengabdian masyarakat, dilakukan studi pendahuluan, mengurus perijinan dan koordinasi dengan ketua dan kader kesehatan RT 05 terutama terkait tempat pelaksanaan kegiatan. Selain itu, tim pengabdian masyarakat mempersiapkan media dan sarana prasarana yang akan digunakan.

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat dilaksanakan hari Kamis, 18 Juni 2020 yang diikuti oleh 22 orang masyarakat terdiri dari 20 perempuan dan 2 laki-laki. Kegiatan pendidikan kesehatan dilakukan dengan menggunakan metode ceramah, diskusi, tanya jawab, demonstrasi, dan re-demonstrasi cara melakukan manajemen stress. Kegiatan pengabdian masyarakat dilakukan selama 1,5 jam mulai dari jam 10.00 – 11.30 WIB. Kegiatan pendidikan kesehatan dimulai dengan tahap pendahuluan dimana pemateri mengucapkan salam, memperkenalkan diri, menjelaskan tujuan yang ingin dicapai, menjelaskan topik materi yang akan disampaikan, dan menggali pengetahuan masyarakat terkait materi yang akan disampaikan melalui kegiatan pre-test, dengan hasil 50%

peserta mampu menjawab mengenai pengertian stress pada saat pandemik *COVID-19*, 30% mampu menjawab respon yang dilakukan terhadap stress yang dialami saat pandemi *COVID-19*, 40% mampu menjawab mengenai tanda dan gejala stress, 35% mampu menjawab respon psikologis pada pandemi *COVID-19*, 45% mampu menjawab pengertian manajemen stress, 45% tujuan manajemen stress, dan 35% mampu memahami tehnik manajemen stress.

Selanjutnya dilakukan penyuluhan mengenai manajemen stress di era pandemic. Pada saat memberikan materi dengan metode ceramah, diskusi, tanya jawab, terlihat peserta aktif dan antusias memperhatikan materi yang diberikan. Beberapa mengajukan pertanyaan dan kadang dijawab oleh peserta yang lain. Setelah semua materi disampaikan, selanjutnya pemateri melakukan demonstrasi mengenai cara melakukan manajemen stress dan meminta peserta mere-demonstrasikannya. Setiap peserta diminta mempraktekkan minimal 2 cara melakukan manajemen stress dan yang dapat mempraktekkan dengan benar akan mendapat cendramata sebagai *doorprice*. Kegiatan penyuluhan kesehatan dilakukan dengan menggunakan media lembar balik dan leaflet. Pelaksanaan kegiatan penyuluhan dapat terlihat pada Gambar 1 dibawah ini.



Gambar 1. Pelaksanaan Kegiatan Pendidikan Kesehatan

Setelah materi penyuluhan kesehatan disampaikan, tahap selanjutnya adalah penutup dimana penyuluh menyimpulkan materi yang sudah disampaikan yang dilanjutkan dengan melakukan evaluasi melalui kegiatan post test selama 10 menit, dengan hasil 85% peserta mampu menjawab mengenai pengertian stress pada saat pandemik *COVID-19*, 60% mampu menjawab respon yang dilakukan terhadap stress yang dialami saat pandemi *COVID-19*, 80% mampu menjawab mengenai tanda dan gejala stress, 75% mampu menjawab respon psikologis pada pandemi *COVID-19*, 83% mampu menjawab pengertian manajemen stress, 85% tujuan manajemen stress, 75% mampu memahami tehnik manajemen stress, dan 72,7% mampu melakukan minimal 2 tehnik manajemen stress. Hasil yang masih kurang baik terutama pada re-demonstrasi cara manajemen stress dengan cara pengelolaan emosi dan cara berpikir positif. Hal ini, disebabkan dua teknik tersebut membutuhkan waktu yang cukup lama dan perlunya pengulangan yang sering. untuk dapat melakukannya

dengan baik. Adapun hasil *pre test* dan *post test* diuraikan pada Tabel 2 berikut ini.

Tabel 2. Hasil *Pre Test* dan *Post Test*

No	Uraian	Nilai	
		Pre Test	Post Test
1.	Pengertian stress pada saat pandemic COVID-19	50%	85%
2.	Respon yang dilakukan terhadap stress yang dialami saat pandemic COVID-19	30%	60%
3.	Tanda dan gejala stress	40%	80%
4.	Respon psikologis pada pandemic COVID-19	35%	75%
5.	Pengertian manajemen stress	45%	83%
6.	Tujuan manajemen stress	45%	85%
7.	Tekhnik manajemen stress	35%	75%

Evaluasi lain yang dapat dilakukan adalah peserta yang hadir 22 orang terdiri dari 20 perempuan dan 2 laki-laki, namun tidak semua hadir tepat waktu, sehingga melakukan *pre test* susulan tetapi semua mengikuti *post test* secara bersama-sama, kegiatan pengabdian kepada masyarakat dilakukan diruangan terbuka yang cukup nyaman, dengan tetap mengikuti proptokol kesehatan dengan menggunakan masker, melakukan cuci tangan menggunakan *hand sanitizer*, dan tempat duduk disusun tidak berdekatan/berjarak.

Berdasarkan hasil *pre test* dan *post test* bisa terlihat bahwa setelah diberikan informasi mengenai cara melakukan manajemen stress di masa pandemi, terjadi peningkatan pengetahuan dan keterampilan pada peserta penyuluhan kesehatan yang cukup signifikan. Penerimaan informasi merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi pengetahuan (Budiman dan Riyanto, 2014). Dengan meningkatnya pengetahuan dan keterampilan diharapkan peserta mampu mempraktekkan dalam kehidupan sehari-hari bahkan mengajarkannya ke anggota keluarga yang lain sehingga peserta dapat melakukan mekanisme koping yang adaptif dengan melakukan manajemen stress ketika menghadapi masalah sehingga dengan kondisi yang sudah terkendali diharapkan peserta dapat membuat keputusan dan tindakan yang baik dalam mengatasi setiap masalah yang dihadapinya. Sesuai dengan hasil penelitian yang mengatakan pemberian informasi dapat meningkatkan pengetahuan dan mekanisme koping (Hayati, 2018). Pengetahuan menjadi salah satu faktor yang mempengaruhi mekanisme koping karena dengan memiliki pengetahuan individu dapat membuat keputusan dan tindakan yang akan dilakukan (Peilouw, Florence J., & Nursalim, 2013). Dengan memiliki pengetahuan yang semakin luas akan mendukung kontrol diri emosi individu dan dapat mencari alternatif penyelesaian masalah dengan lebih baik. Individu yang mengerti akan pentingnya penyelesaian masalah yang baik dan manajemen stres yang baik akan cenderung memilih penggunaan mekanisme koping adaptif.

D. SIMPULAN DAN SARAN

Kegiatan pengabdian masyarakat ini dapat disimpulkan bahwa secara umum semua peserta mengalami peningkatan pengetahuan, dan keterampilan, dengan rincian: 85% peserta mampu menjawab mengenai pengertian stress pada saat pandemic *COVID-19*, 60% mampu menjawab respon yang dilakukan terhadap stress yang dialami saat pandemic *COVID-19*, 80% mampu menjawab mengenai tanda dan gejala stress, 75% mampu menjawab respon psikologis pada pandemic *COVID-19*, 83% mampu menjawab pengertian manajemen stress, 85% tujuan manajemen stress, 75% mampu memahami tehnik manajemen stress, dan 72,7% mampu melakukan minimal 2 tehnik manajemen stress. Adapun saran yang diberikan adalah perlu dilakukan kembali kegiatan penyuluhan serupa di wilayah lain supaya lebih banyak masyarakat yang memahami dan dapat melakukan manajemen stress terutama dalam keadaan pandemic *COVID-19*.

UCAPAN TERIMA KASIH

Tim penulis mengucapkan terima kasih kepada Lembaga Penelitian dan Pengabdian pada Masyarakat (LPPM) STIKes Jayakarta yang telah mendanai kegiatan pengabdian ini sehingga terlaksana dengan baik. Ucapan terimakasih juga kami sampaikan kepada Ketua RT dan kader kesehatan Rt/Rw 05/06 yang telah memberikan kesempatan, waktu, dan menyediakan tempat sehingga kami dapat melaksanakan kegiatan pengabdian kepada masyarakat. Selain itu, kami ucapkan terimakasih kepada masyarakat RT 05 khususnya ibu-ibunya yang sudah meluangkan waktu untuk mengikuti kegiatan pendidikan kesehatan dengan antusias sampai selesai.

DAFTAR RUJUKAN

- Budiman dan Riyanto, A. (2014). *Kapita Selekta Kuesioner Pengetahuan dan Sikap dalam Penelitian Kesehatan*. Salemba Medika.
- D L Reynold., J R Garay., S L Deamond., M K Moran., W Gold., R. S. (2008). Understanding, compliance and psychological impact of the SARS quarantine experience. *PubMed.Gov*. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/17662167/>
- Dewi, R. K. (2020, April 14). Pandemi Corona Berikan 3 Efek Psikologis Bagi Seseorang, Apa Saja? *KOMPAS.Com*. <https://www.kompas.com/tren/read/2020/04/14/203728765/pandemi-corona-berikan-3-efek-psikologis-bagi-seseorang-apa-saja?page=all>
- Fast, S. M., Gonzales, M. C., Wilson, J. M., & Markuzon, N. (2015). Modelling the propagation of social response during a disease outbreak. *Journal of the Royal Society Interface*, *12*(104). <https://doi.org/10.1098/rsif.2014.1105>
- Fiorillo, A., & Gorwood, P. (2020). The consequences of the COVID-19 pandemic on mental health and implications for clinical practice. *European Psychiatry*, *63*(1). <https://doi.org/10.1192/j.eurpsy.2020.35>
- Garfin, D. R., Silver, R. C., & Holman, E. A. (2020). The novel coronavirus (COVID-2019) outbreak: Amplification of public health consequences by media exposure. *Health Psychology*, *39*(5), 355–357.

- <https://doi.org/10.1037/hea0000875>
- Gitiyarko, V. (2020). Upaya dan Kebijakan Pemerintah Indonesia Menangani Pandemi COVID-19. *KOMPASPEDIA*.
<https://kompaspedia.kompas.id/baca/paparan-topik/upaya-dan-kebijakan-pemerintah-indonesia-menangani-pandemi-covid-19>
- Hafizah Aulia. (2013). *Pengaruh tingkat pengetahuan tentang stres dan strategi coping terhadap tingkat stres pada ibu dengan anak autis di pusat layanan autis tlogowaru malang*.
- Hayati, N. I. (2018). Study Komparatif Mekanisme Koping Pasien Coronary Artery Disease (CAD) Sebelum dan Sesudah diberikan Pendidikan Kesehatan di High Care Unit RS Immanuel Bandung. *Jurnal Kesehatan Kartika*.
- Iskandar, R. A. (2020). Perkembangan COVID-19 di Jakarta Per 15 Juni 2020. *Beritajakarta*. <http://www.beritajakarta.id/read/80464/perkembangan-covid-19-di-jakarta-per-15-juni-2020>
- Moser, D. A., Glaus, J., Frangou, S., & Schechter, D. S. (2020). Years of life lost due to the psychosocial consequences of COVID-19 mitigation strategies based on Swiss data. *European Psychiatry*, 63(1).
<https://doi.org/10.1192/j.eurpsy.2020.56>
- Notoatmojo, S. (2012). *Promosi Kesehatan dan Perilaku Kesehatan*. Rineka Cipta.
- P. K. Dalal, Deblina Roy, Prashant Choudhary, Sujita Kumar Kar, A. T. (2020). Emerging Mental Health Issues During The COVID-19 Pandemic: An Indian Perspective. *Indian Journal of Psychiatry*, Oktober.
<https://doi.org/10.4103/psychiatry.IndianJPsychiatry>
- Peilouw, Florence J., & Nursalim, M. (2013). Hubungan Antara Pengambilan Keputusan dengan Kematangan Emosi dan Self-Efficacy Pada Remaja. *Journal Penelitian Psikologi*.
- Putri, G. S. (2020). Menelusuri Klaster Pertama Penularan COVID-19 di Indonesia. *KOMPAS.Com*.
<https://www.kompas.com/sains/read/2020/10/23/090200623/menelusuri-klaster-pertama-penularan-covid-19-di-indonesia?page=all>
- Roy, D., Tripathy, S., Kumar, S., & Sharma, N. (2020). Study of knowledge, attitude, anxiety & perceived mental healthcare need in Indian population during COVID-19 pandemic. *Asian Journal of Psychiatry*, April.
- Sarwono, S. . (2013). *Psikologi Remaja*. Rajawali.
- Shadiqi, M. A., Hariat, R., Hasan, K. F. A., Ianah, N., & Istiqomah, W. Al. (2020). Jurnal Psikologi Sosial : Panic Buying pada Pandemi COVID - 19 : Telaah Literatur dari Perspektif Psikologi. *Psikologi Sosial*, 18(59), 12.
<https://doi.org/10.7454/jps.2020.xx>
- Tamtomo, A. B. (2020). Timeline Wabah Virus Corona, Terdeteksi pada Desember 2019 hingga jadi Pandemi Global. *KOMPAS.Com*.
<https://www.kompas.com/tren/read/2020/03/12/113008565/timeline-wabah-virus-corona-terdeteksi-pada-desember-2019-hingga-jadi?page=all>
- Winahyu, A. I. (2020). Waspada Dampak Psikologis Pandemi , Dari Cemas hingga Bunuh Diri. *Media Indonesia*. <https://mediaindonesia.com/read/detail/317742-waspada-dampak-psikologis-pandemi-dari-cemas-hingga-bunuh-diri>