

Pendampingan Psikologis Bagi Masyarakat Terdampak Pandemi Covid-19

Sri Sumarni^{1*}, Dhita Aulia Octaviani¹, Elisa Ulfiana¹

¹Poltekkes Kemenkes Semarang

*Corresponding author :marninugroho@yahoo.com

ABSTRAK

Covid-19 adalah jenis penyakit baru yang disebabkan oleh virus dari golongan coronavirus, yaitu *severe acute respiratory syndrome coronavirus 2* (SARS-CoV-2). Selama pandemi banyak sekali dampak yang dialami oleh masyarakat karena mereka dirumahkan akibat dari pengurangan karyawan kerja, keluhan kecemasan ibu ibu, dan pusing dengan keadaan anak yang mengikuti *school from home*, adanya fenomena tersebut maka diperlukan upaya pendampingan psikologis di era pandemi Covid-19.

Tujuan dari Pengabdian masyarakat ini adalah pemberdayaan masyarakat dengan upaya preventif dan promotif dalam meningkatkan kesehatan baik fisik maupun psikologis di musim pandemic Covid-19 yaitu dengan mengadakan pengabdian kepada masyarakat. Pengabdian masyarakat ini merupakan penerapan protokol kesehatan di era pandemic Covid-19 dan pemberian edukasi. Sasaran Pengabdian masyarakat adalah ibu kader kesehatan, ibu pkk, tokoh masyarakat dan petugas kelurahan pudakpayung.

Hasil pada pengabdian kepada masyarakat ini adalah ada perbedaan kecemasan sebelum dan sesudah dilakukan pendampingan dengan nilai p value 0,0001. Nilai rata-rata penurunan kecemasan sasaran setelah dilakukan pendampingan mengalami penurunan 6,83. Sehingga dapat disimpulkan bahwa pendampingan dapat menurunkan kecemasan pada masyarakat dampak Covid-19 yang terjadi di masyarakat di Pudakpayung, Banyumanik, Semarang.

Kata Kunci: pendampingan, psikologis, covid-19

ABSTRACT

Covid-19 is a new type of disease caused by a virus from the coronavirus group, namely severe acute respiratory syndrome coronavirus 2 (SARS-CoV-2). During pandemic, there are many impacts experienced by community because they have been laid off due to a reduction in employees, complain of anxiety, and dizziness about the condition of their children attending school from home. This phenomenon means that efforts are needed by psychological assistance in the era of the Covid-19 pandemic.

The aim of this community service is to empower the community with preventive and promotive efforts to improve both physical and psychological health during pandemic era, by holding community service. This community service is the implementation of health protocols in the Covid-19 pandemic era and providing education. The targets of community service are health cadres, pkk mothers, community leaders and Pudakpayung sub-district officers.

The results of this community service are that there is a difference in anxiety before and after mentoring with a p value of 0.0001. The average value of decreasing target anxiety after mentoring decreased by 6.83. So it can be concluded that assistance can reduce anxiety in the community due to the impact of Covid-19 which occurred in the community of Pudakpayung Village, Banyumanik District, Semarang.

Keywords: assistance, psychology, covid-19

PENDAHULUAN

Covid-19 (*coronavirus disease 2019*) adalah jenis penyakit baru yang disebabkan oleh virus dari golongan coronavirus, yaitu *severe acute respiratory syndrome coronavirus 2* (SARS-CoV-2), yang juga sering disebut virus *Corona*. Infeksi *Corona virus* bisa menyebabkan gangguan ringan pada system pernapasan, sistem imun tubuh, infeksi paru-paru yang berat, hingga kematian. Pandemi Covid-19 mulai melanda hampir seluruh dunia sejak bulan Desember 2019, diawali dengan munculnya kasus pertama kali di Kota Wuhan, China.

Setelah itu, Covid-19 menular antar manusia dengan sangat cepat dan menyebar ke puluhan negara, termasuk Indonesia, hanya dalam beberapa bulan. Hingga saat ini, pertengahan tahun 2021, pandemi Covid-19 masih berlangsung. Menurut data yang dirilis Gugus Tugas Percepatan Penanganan Covid-19 Republik Indonesia, hingga 21 Juni 2021 yang lalu, jumlah kasus Covid-19 di Indonesia adalah 2.02 juta dengan kasus meninggal dunia sebanyak 55.291 jiwa. Hal tersebut membuat beberapa negara menerapkan kebijakan untuk memberlakukan upaya upaya dalam rangka

mencegah penyebaran *Corona virus*. Di Indonesia sendiri, diberlakukan kebijakan Pembatasan Sosial Berskala Besar (PSBB) dan Penerapan Pembatasan Kegiatan Masyarakat untuk menekan penyebaran virus ini.

Corona virus adalah kumpulan virus yang bisa menginfeksi sistem pernapasan. Pada banyak kasus, virus ini hanya menyebabkan infeksi pernapasan ringan, seperti gejala influenza yang kebanyakan terjadi. Namun, virus ini juga bisa menyebabkan infeksi pernapasan berat, seperti infeksi paru-paru (*pneumonia*). Virus *Corona* dapat menginfeksi siapa saja, tetapi akibat yang ditimbulkan akan lebih berbahaya atau bahkan fatal bila terjadi pada orang lanjut usia, ibu yang sedang mengandung, orang yang memiliki penyakit khusus atau tertentu, perokok aktif maupun pasif, orang yang daya tahan tubuhnya lemah, misalnya pada penderita penyakit menahun dan penderita sakit yang penyerangannya adalah sistem imunitas tubuh.

Pengaruh dan dampak dari Covid-19 berdampak di seluruh sendi kehidupan manusia, terutama di bidang pendidikan, ekonomi, dan kesehatan pastinya. Jumlah orang yang terinfeksi virus corona yang terus bertambah membuat sebagian orang merasa khawatir dan cemas. Di tengah wabah ini, kecemasan merupakan emosi yang normal dirasakan oleh setiap orang. Rasa cemas juga terkadang bisa diartikan sebagai mekanisme pertahanan diri. Namun jika berlebihan, maka akan mengganggu aktivitas sehari-hari karena merasa tidak tenang, sehingga rasa cemas tersebut harus dapat dikendalikan. Dampak pandemi Covid-19 tidak hanya terasa pada orang yang terinfeksi. Ekseksnya juga dirasakan orang-orang yang kehilangan atau berkurang sumber ekonominya, pelajar dan mahasiswa yang dituntut untuk belajar jarak jauh, sampai pada keluarga yang terpaksa berpisah sementara dengan penderita. Masalah kecemasan, takut menularkan, takut tidak bisa sembuh, diharuskan untuk tetap berada di rumah beberapa waktu (isolasi mandiri), terpaksa membatasi diri dari kehidupan sosial yang biasa dijalani dan ketiadaan dukungan lingkungan, menjadi permasalahan faktor psikologis yang sering muncul selama pandemic Covid-19 ini. Ditambah lagi dengan kekurangan ruang/kamar di rumah sakit atau pelayanan Kesehatan serta sumber daya manusia Kesehatan yang sudah mulai lumpuh akibat melonjaknya kasus Covid-19 belakangan ini menambah kecemasan masyarakat Indonesia⁽⁴⁾.

Kecemasan adalah hasil dari proses psikologi dalam proses fisiologi dalam tubuh manusia. Kecemasan tidak sama dengan rasa takut meskipun ada kaitannya. Rasa takut biasanya hanya dirasakan sejenak sedangkan kecemasan berlangsung lebih lama. Kecemasan adalah kondisi yang jarang dilaporkan, sedangkan jumlah orang yang menderita karena kecemasan meningkat terlalu pesat akibat tekanan-tekanan dalam kehidupan modern (Ramaiah, 2003). Menurut Ramaiah (2003) Kecemasan seringkali berkembang selama jangka waktu panjang dan sebagian besar tergantung pada seluruh pengalaman hidup seseorang. Peristiwa-peristiwa atau suatu-situasi khusus dapat mempercepat munculnya serangan kecemasan tetapi hanya setelah terbentuk pola dasar yang menunjukkan reaksi rasa cemas pada pengalaman hidup seseorang. Ada 4 faktor utama yang mempengaruhi perkembangan pola dasar yang menunjukkan reaksi cemas: Lingkungan, Emosi yang ditekan, Sebab-sebab fisik, dan Keturunan Kecemasan.

Berdasarkan hasil riset dari Perhimpunan Dokter Spesialis Kedokteran Jiwa Indonesia (PDSKJI) setelah 5 bulan pandemi COVID-19 di Indonesia, terdapat 4010 orang melakukan pemeriksaan dengan 64,8% mengalami masalah psikologis. Perempuan lebih banyak mengalami masalah psikologis dengan persentase 71%. Masalah psikologis terbanyak ditemukan pada usia 17-29 tahun dan diatas 60 tahun. PDSKJI membuat tiga golongan masalah psikologis adalah cemas sebanyak 65%, depresi 62% dan trauma 75%. Analisis data dari PDSKJI menunjukkan bahwa dari total 4010 swaperiksa terdapat 1725 swaperiksa depresi dan 62% diantaranya dengan masalah psikologis depresi dan 44% berpikir "merasa lebih baik mati" atau "melukai diri sendiri dengan cara apapun". Masyarakat yang paling banyak memikirkan "lebih baik mati" pada usia 18-29 tahun, dimana 15 % memikirkan "lebih baik mati" setiap hari dan 20% memikirkan "lebih baik mati" beberapa hari dalam seminggu. Pada bulan Agustus 2020, trend berpikir untuk "merasa lebih baik mati" kembali meningkat sebanyak 48% (PDSKJI, 2020).

Sebagai salah satu upaya preventif dan promotif dalam meningkatkan kesehatan baik fisik maupun psikologis di musim pandemi Covid-19 yaitu dengan mengadakan pengabdian masyarakat dengan judul Pendampingan Psikologi bagi Masyarakat Terdampak Pandemi Covid-19. Pengabdian masyarakat ini merupakan

penerapan protokol kesehatan di era pandemic Covid-19 dan pemberian edukasi kepada ibu-ibu PKK maupun Kader Kesehatan di RW 1 Kelurahan Pudukpayung. Dalam keadaan pandemi Covid-19 tentu banyak sekali dampak yang dialami oleh masyarakat karena banyak dari masyarakat yang dirumahkan karena pengurangan karyawan ditempat kerja dan banyak ibu-ibu yang mengeluh cemas dan pusing dengan keadaan anak yang mengikuti *school from home*, adanya fenomena tersebut maka diperlukan upaya pendampingan psikologis di era pandemi Covid-19.

METODE PELAKSANAAN PENGABDIAN

Metode kegiatan pengabdian kepada masyarakat dilakukan dengan cara daring maupun luring, namun demikian menyesuaikan dengan kondisi saat pengabdian masyarakat ini nanti dilaksanakan. Total kegiatan ini dilaksanakan selama 3 bulan. Pada bulan Mei sampai Juni kegiatan dilakukan dengan cara daring melalui zoom meeting. Mulai bulan Agustus 2022 kegiatan dilakukan secara luring. Metode pendampingan dilakukan dengan cara memberikan pendidikan kesehatan kepada seluruh warga RW 001 Pudukpayung sejumlah 120 orang yang memerlukan pendampingan dengan materi seputar pengetahuan tentang Covid-19, pencegahan penularan, vaksinasi Covid-19, membagikan masker dan makanan dos bagi warga maupun orang yang melintas di sekitar RW 001 Pudukpayung; Pendidikan Kesehatan mengenai penanganan kecemasan/menjaga Kesehatan mental; membagikan sembako bagi warga yang terdampak Covid-19; melakukan pemeriksaan pengukuran tekanan darah, mengukur gula darah, asam urat dan kolesterol; melaksanakan senam kesegaran jasmani bersama warga sebagai salah satu upaya menjaga kesehatan dan meningkatkan imun. Dalam kegiatan ini diawal diminta informed consent yang dilakukan secara serentak dengan menanyakan secara verbal. Masyarakat yang tidak memungkinkan mengikuti kegiatan pendampingan bisa dilakukan drop out sesuai dengan keinginan tanpa ada unsur paksaan.

Khalayak sasaran dalam pengabdian kepada masyarakat ini meliputi Ibu ibu PKK RW 001, ibu ibu kader kesehatan RW 001, tokoh masyarakat dan petugas kelurahan di Pudukpayung Kecamatan Banyumanik, Kota Semarang. Intervensi yang akan dilakukan pada pengabdian masyarakat ini adalah:

- Mengajarkan cara cuci tangan yang benar dan melengkapi sarana masyarakat untuk pencegahan penularan Covid-19 serta pembagian masker khususnya bagi masyarakat yang tidak patuh menggunakan masker; pengetatan protokol Kesehatan secara 5 M; pemeriksaan Kesehatan gratis yang meliputi kolesterol, gula darah, asam urat, serta tekanan darah; pembagian bantuan logistic bagi masyarakat yang terdampak Covid-19.
- Memberikan edukasi Kesehatan mengenai bagaimana menangani kecemasan dan menjaga Kesehatan mental di masa pandemic Covid-19.
- Memberikan edukasi Kesehatan mengenai vaksinasi sebagai upaya untuk menekan penularan Covid-19.

Evaluasi yang akan dilaksanakan adalah dengan *Pre test* dan *Post test* untuk untuk mengetahui peningkatan pengetahuan mengenai Covid-19, Kesehatan mental, dan vaksinasi.

HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Hasil

3.1 Karakteristik

Karakteristik sasaran dalam pengabdian masyarakat ini menggambarkan status gizi, Tekanan Darah, Kadar Kolesterol, Kadar Asam Urat dan Kadar Gula Darah. Data yang didapatkan merupakan data primer yang merupakan hasil analisa univariat dari kuesioner yang telah dibagikan

Tabel 1. Karakteristik Berdasarkan Status Gizi, Tekanan Darah, Kolesterol, Asam Urat, dan Gula Darah

Status Gizi	f	%
Kurus	6	5
Normal	41	34,2
Gemuk	34	28,3
Obesitas	39	32,5
Tekanan Darah	f	%
Sistole		
Rendah	1	0,8
Normal	90	75
Tinggi	29	24,2
Diastole		
Rendah	16	13,3
Normal	78	65
Tinggi	26	21,7
Kolesterol	f	%
Normal	107	89,2
Tinggi	13	10,8
Asam Urat	f	%

Status Gizi	f	%
Normal	73	60,8
Tinggi	47	39,2
Gula Darah	f	%
Normal	73	60,8
Tinggi	47	39,2

Berdasarkan tabel diatas dapat diketahui bahwa sebanyak 120 orang terlibat dalam kegiatan pengabdian kepada Masyarakat. Sebagian besar sasaran pengabdian kepada masyarakat memiliki status gizi normal yaitu sebesar 34,2%. Namun angka ini hamper sama dengan status gizi obesitas dimana mencapai 32,5% hal ini kemungkinan disebabkan oleh masa pandemic yang kecenderungan berada di rumah dan kurang gerak atau olahraga. Sehingga banyak ibu ibu atau sasaran yang memiliki kecenderungan berat badan meningkat.

Sebagian besar sasaran pengabdian kepada masyarakat memiliki tekanan darah systole normal yaitu sebesar 75% dan diastole normal sebesar 65%. Tekanan darah ini mungkin juga berkaitan dengan masa pandemic dimana n=angka kecemasan maupun masalah psikologi meningkat dan cenderung disodorkan dengan bebrbagai media masa yang mungkin kadang membuat Masyarakat menjadi takut melakukan ini dan itu.

Sebagian besar sasaran pengabdian kepada masyarakat memiliki kadar kolesterol normal sebesar 89,2%. Sebagian besar sasaran pengabdian kepada masyarakat memiliki kadar asam urat normal sebesar 60,8%. Sebagian besar sasaran pengabdian kepada masyarakat memiliki kadar gula darah normal sebesar 60,8%. Kadar kolesterol, kadar asam urat maupun kadar giula darah diengaruhi oleh makanan atau konsumsi, Selama masa masa pandemic Masyarakat cenderung di urah, menonton televisi atau media social yang lain. Hal ini membuat kecenderungan Masyarakat mengkonsumsi sesuai yang manis manis banyak lemak mupun karbohidrat.

3.2 Kecemasan

Gambaran tingkat kecemasan dibagi menjadi dua yaitu tingkat kecemasan sebelum dan sesudah dilakukan pendampingan. Hasil akumulasi dari kuesioner kecemasan sasaran dikategorikan menjadi 4 yaitu tidak cemas, cemas ringan, cemas sedang dan cemas berat.

Tabel 2. Perbedaan Tingkat Kecemasan Sebelum dan Sesudah Pendampingan

Kec ema san	Kategori						Mea n ±SD	P val ue
	Tidak		Ringan		Sedang			
	F	%	F	%	F	%		
<i>Pre test</i>	27	22, 5	47	39 ,2	46	38, 3	15.1 3±(7, 56)	0,0 01
<i>Post test</i>	10	88, 6	14	11 ,7	0	0	8,30 ±(4,9 7)	

Pada saat awal kegiatan pengabdian kepada Masyarakat sebagian besar sasaran mempunyai tingkat kecemasan ringan sebesar ringan dan sedang yaitu 47 orang (39,2%) dan 46 orang (38,3%) . Setelah akhir kegiatan baik dilakukan penjelasan atau Pendidikan kesehatan, senam, maupun pengukuran pengukuran lainnya maka sebagian besar sasaran setelah dilakukan pendampingan tidak mengalami kecemasan sebesar 88,3%. Walaupun masih ada 14 orang (11,7%) warga yang masih memiliki kecemasan ringan. Hal ini memang mungkin terjadi mengingat banyak faktor yang bisa mempengaruhi kecemasan. Selain itu kecemasan juga tergantung kepada masing-masing individu. Berdasarkan tabel diatas didapatkan adanya perbedaan kecemasan sebelum dan sesudah dilakukan pendampingan dengan nilai *p value* 0,0001 atau *p value* kurang dari 0,05. Nilai rata-rata penurunan kecemasan sasaran setelah dilakukan pendampingan mengalami penurunan 6,83. Sehingga dapat disimpulkan bahwa pendampingan dapat menurunkan kecemasan pada masyarakat dampak Covid-19.

B. Pembahasan

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat bertujuan untuk meningkatkan peran ibu ibu PKK serta kader kesehatan dalam melakukan pencegahan dan penularan serta pendampingan pada warga terdampak Covid-19. Kegiatan ini dilakukan dengan metode pendampingan masyarakat yang terdampak Covid-19. Sasaran pada kegiatan ini merupakan warga desa Pudukpayung Kecamatan Banyumanik Kota Semarang. Pemberian pretest diawal pertemuan kemudian dilanjutkan pemberian posttest diakhir pertemuan bertujuan untuk mengetahui apakah pendampingan berhasil menurunkan kecemasan di masyarakat dampak Covid-19.

Hasil *pretest* menunjukkan sebagian besar sasaran mempunyai tingkat kecemasan ringan sebesar 39,2% lalu diikuti dengan kecemasan sedang sebesar 38,3%, setelah dilakukan pendampingan dilakukan *posttest* dengan hasil sebagian besar sasaran setelah dilakukan pendampingan tidak mengalami kecemasan sebesar 88,3%. Nilai rata-rata penurunan kecemasan sasaran setelah dilakukan pendampingan mengalami penurunan 6,83.

Hasil pengukuran perbedaan sebelum dan sesudah yaitu adanya perbedaan kecemasan sebelum dan sesudah dilakukan pendampingan dengan nilai *p* value 0,0001 atau *p* value kurang dari 0,05.

Psikososial masyarakat pada konteks interaksi sosial juga menyebutkan bahwa terjadi kecemasan selama masa pandemi Covid-19 (76,1%). Bentuk kecemasan yang dialami adalah tidak dapat berinteraksi/silaturahmi secara langsung dengan saudara, tetangga dan handai taulan; merasa kehilangan dalam bersosialisasi; khawatir dengan kondisi keluarga dan/atau orang terdekat dan mengalami kebosanan di rumah. Selama pandemi Covid-19, pemerintah mendesak masyarakat untuk menjaga jarak secara fisik dari orang-orang di luar rumah⁽⁷⁾.

Dampak negatif dari gangguan kecemasan yang dialami individu adalah menurunkan imunitas tubuh sehingga rentan terkena penyakit. Gangguan kecemasan tersebut bahkan dapat membuat seseorang melakukan bunuh diri. Jika terus dibiarkan, hal tersebut dapat menjadi masalah baru bagi kesehatan masyarakat sehingga perlu perhatian khusus⁽²⁾.

Hadirnya pandemic virus Covid-19 membawa dampak bagi hampir semua orang di dunia ini, bukan hanya pada orang terjangkit Covid-19, semua masyarakat terganggu, mereka merasa cemas, Hasil uji coba kasus pada klien dengan teknik SEFT efektif dalam menangani klien yang mengalami kecemasan⁽³⁾.

Pasien dengan dugaan dan konfirmasi Covid-19, terutama orang berusia 50 tahun ke atas, memiliki kecemasan yang signifikan, depresi dan gangguan tidur. Kecemasan, depresi dan gangguan tidur pada pasien dengan kasus yang dikonfirmasi lebih serius daripada pasien dengan dugaan kasus. Penting untuk fokus pada keadaan psikologis pasien seperti itu, aktif melakukan konseling psikologis, dan mengurangi kecemasan dan depresi mereka⁽⁵⁾.

Kecemasan dapat timbul karena informasi yang berlebihan atau negatif, seperti peningkatan penularan dan kematian. Oleh karena itu,

masyarakat membutuhkan pendidikan kesehatan agar informasi yang diperoleh seimbang⁽⁹⁾. Perlu adanya upaya mengelola kecemasan sehingga kecemasan menjadi proposional dan ideal bagi kelancaran aktivitas keseharian, serta mendukung individu untuk lebih produktif⁽¹⁾.

Manajemen kecemasan merupakan upaya untuk mengantisipasi agar seseorang tidak sampai berada pada kondisi tingkat panik yang mengganggu dan merupakan bagian dari pengendalian diri (*self-control*)⁽⁶⁾. Kecemasan biasanya terjadi pada hal-hal yang berada diluar kendali individu, dengan begitu individu akan berusaha maksimal pada hal-hal yang berada dalam jangkauannya supaya dapat meminimalisir kerugian. Dalam konteks pandemi, tertular Covid-19 atau mengalami kerugian materiil maupun non materiil merupakan hal yang berada diluar kendali, sedangkan hal yang berada dalam kendali misalnya, mencari pengetahuan untuk mengantisipasi tertular Covid-19, membatasi interaksi dengan orang lain, serta meminimalisir kegiatan keluar rumah. Kemudian, perlu untuk melakukan solusi untuk menghadapi kecemasan (*coping*) misalnya dengan melakukan rasionalisasi dengan menerima keterbatasan diri⁽¹⁰⁾.

Adanya pendampingan Covid-19 ini berdampak positif pada psikologis masyarakat, baik dalam melaksanakan kegiatan sehari-hari bisa lebih nyaman dan tidak panik dalam menghadapi pandemi Covid-19, selain itu juga masyarakat bisa mendapatkan *stress coping* yang baik⁽⁸⁾.

KESIMPULAN

Kegiatan Pengabdian Masyarakat berupa pendampingan masyarakat dampak Covid-19 telah dilakukan kepada sasaran dibuktikan dengan adanya penurunan tingkat kecemasan yang terjadi di masyarakat Desa Pudukpayung Kecamatan Banyumanik.

UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan terimakasih kami ucapkan kepada seluruh anggota tim pengabdian yang telah meluangkan waktunya untuk memberikan darma baktinya dalam kegiatan kepada Masyarakat di Pudukpayung, Banyumanik Semarang ini dengan sepuh hati. Seluruh pengabdian tidak ada *conflict of interest* dalam melakukan kegiatan maupun dalam pelaporan manuscript ini. Dari lubuk hati pengabdian yang terdalam kami, mengucapkan banyak terimakasih kepada pimpinan Polkesmar, bapak camat dan seluruh jajarannya, Kepala

Puskesmas Pudukpayung dan Bapak Lurah dan seluruh jajarannya, serta seluruh warga yang berpartisipasi dalam kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini. Semoga kita semua semakin sehat, bugar, bersemangat dan berkarya.

Kependudukan: Edisi Khusus Demografi,
69–74

DAFTAR PUSTAKA

1. Andini dan Ardi (2020) Manajemen Kecemasan Masyarakat Dalam Menghadapi Pandemi Covid-19. *Journal of Multidisciplinary Studies*. Vol. 4 No. 2, July - December 2020. Hal 199 – 216;
2. Ayu dkk. 2021. Kecemasan Masyarakat Selama Masa Pandemi Covid-19. *Jurnal Kesmas (Kesehatan Masyarakat) Khatulistiwa* Vol. 8 No. 1 (10-18), Maret 2021;
3. Chodijah M, Nurjannah DS, Yuliyanti AY, Kamba MNS. SEFT Sebagai Terapi mengatasi Kecemasan Menghadapi Covid-19. *Repository UINSGD*. 2020;
4. Hayat, A. (2014). Kecemasan dan Metode Pengendaliannya. *Khazanah: Jurnal Studi Islam Dan Humaniora*, 12(1), 52–63. <https://doi.org/10.18592/khazanah.v12i1.301>;
5. Kemenkes RI (2020). Pedoman Pemberdayaan Masyarakat Dalam Pencegahan Covid-19 di RT/ RW/ Desa;
6. Mai M, Wang J. Survey of Anxiety and Depression in Patients with Suspected and Confirmed Cases of COVID-19 During Hospitalization and Isolation. *Journal of Multidisciplinary Studies* :1–16;
7. Rubin GJ., Wessely S. The psychological effects of quarantining a city. *BMJ*. 2020;313(January):1-2, doi: 10.1136/bmj.m313;
8. Singgih D Gunarsa (2004) *Perkembangan Psikologi Dari Anak Sampai Usia Lanjut*. Jakarta: Penerbit BPK. Gunung Mulia;
9. Supriyadi, S., & Setyorini, A. (2020). Pengaruh Pendidikan Kesehatan tentang Pencegahan COVID-19 terhadap Kecemasan pada Masyarakat di Yogyakarta. *Jurnal Keperawatan*, 12(4), 767-776. <http://www.journal.stikeskendal.ac.id/index.php/Keperawatan/article/download/993/591>;
10. Vibriyanti, D. (2020). Kesehatan Mental Masyarakat : Mengelola Kecemasan di Tengah Pandemi COVID-19. *Jurnal*