

Mengatasi kecemasan dalam menghadapi pandemi Covid-19 pada keluarga di RT 05 Kelurahan Solok Sipin Kota Jambi

Isti Harkomah¹, Dian Octavia^{2*}, Andrian Fadhil Paratama³ Ayu Novita⁴
^{1,2,3,4}Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Harapan Ibu Jambi
e-mail: octaviadian04@gmail.com

Accepted: 07-06-2024

Review: 22-06-2024

Published: 30-6-2024

Abstrak

Wabah pandemik (Coronavirus Disease 2019) COVID-19 hingga saat ini masih melanda Indonesia dan negara lain di dunia. Sejumlah penelitian tentang pademi (Flu burung dan SARS) memberikan dampak negatif terhadap kesehatan mental penderita berbeda dengan pandemi COVID 19 yang menunjukkan belum ada ulasan secara sistematis tentang dampak kesehatan mental penderita akibat COVID 19. Pandemi COVID 19 meningkatkan masalah kesehatan mental dan psikologis yaitu berupa meningkatnya kecemasan. Kecemasan adalah perasaan tidak tenang, khawatir atau tidak nyaman seakan-akan akan terjadi sesuatu yang buruk yang mengancam keselamatan. Tujuan pengabdian masyarakat ini adalah meningkatkan pemahaman mengatasi kecemasan menghadapi pandemi COVID-19 pada keluarga di komunitas. Metode pendidikan kesehatan yang dilakukan dengan beberapa tahapan, yaitu: 1) Sosialisasi dan perijinan, 2) Persiapan alat dan sarana serta media pendidikan kesehatan, 3) Melakukan pendidikan kesehatan dan aplikasi 4) Evaluasi hasil kegiatan pendidikan kesehatan. Pada sesi terakhir pendidikan kesehatan dilakukan evaluasi melalui beberapa pertanyaan antara lain apa pengertian Coronavirus Disease 2019 dan cemas, bagaimana tingkatan cemas, tanda dan gejalanya cemas, teknik cara mengatasi cemas serta mendemonstrasikan latihan mengatasi cemas dengan cara mengurangi stresor, relaksasi fisik, berpikir positif, dan *Progressive Muscle Relaxation* (Relaksasi Otot Progresif). Pelaksanaan terapi yang dilakukan oleh keluarga di komunitas sangatlah membantu anggota keluarga maupun masyarakat, untuk mengurangi kecemasan dan stress dalam menghadapi COVID-19 ataupun penyakit lainnya. Dukungan keluarga sangatlah penting, karena akan membantu proses penyembuhan ataupun cemas yang dirasakan oleh individu, keluarga maupun masyarakat. Perlunya kegiatan pengabdian masyarakat memberikan stimulasi terhadap keluarga dalam menghadapi kecemasan di saat pandemi COVID-19 pada keluarga di komunitas.

Kata Kunci: Kecemasan, keluarga , pandemi COVID-19

Abstract

The COVID-19 pandemic (Corona Virus Disease 2019) is still hitting Indonesia and other countries in the world. A number of studies on pandemics (bird flu and SARS) have had a negative impact on the mental health of sufferers, in contrast to the COVID 19 pandemic, which shows that there has been no systematic review of the impact on the mental health of sufferers due to COVID 19. The COVID 19 pandemic has increased mental and psychological health problems, namely anxiety. Anxiety is a feeling of unease, worry or discomfort as if something bad is going to happen that threatens safety. The aim of this community service is to increase understanding of overcoming anxiety facing the COVID-19 pandemic among families in the community. The health education method is carried out in several stages, namely: 1) Socialization and licensing, 2) Preparation of tools and facilities as well as health education media, 3) Carrying out health education and applications 4) Evaluation of the results of health education activities. In the final health education session, an evaluation was carried out through several questions, including what is the meaning of Corona Virus Disease 2019 and anxiety, what is the level of anxiety, signs and symptoms of anxiety, techniques for dealing with anxiety and

demonstrating exercises to overcome anxiety by reducing stressors, physical relaxation, positive thinking, and Progressive Muscle Relaxation. The implementation of therapy carried out by families in the community is very helpful for family members and the community, to reduce anxiety and stress in dealing with COVID-19 or other diseases. Family support is very important, because it will help the healing process or the anxiety felt by the individual, family or community. The need for community service activities provides stimulation for families in dealing with anxiety during the COVID-19 pandemic among families in the community.

Keywords: Anxiety, COVID-19 Pandemic, family

1. PENDAHULUAN

Gejala flu yang biasa ternyata penderita didiagnosa terkena COVID 19 sehingga perlu segala bentuk penanganan dan pencegahan untuk melawannya. Tidak sedikit yang meninggal dunia walau beberapa melaporkan kesembuhan namun kasus COVID 19 terus bertambah. Sama dengan negara negara lainnya pandemi COVID 19 (Coronavirus Disease 19) masih melanda Indonesia (IASC, 2020). Kota Wuhan, China telah dilumpuhkan oleh penyakit misterius yang diketahui yaitu COVID 19. Seluruh belahan negara di Dunia mengalami wabah penyebaran COVID 19 yang terus berlanjut hingga dikenal sebagai tragedi pada akhir 2019. Data kasus COVID-19 di dunia pada tanggal 23 September 2020 sebanyak 31,7 kasus. Data di Indonesia yang terkonfirmasi COVID-19 sebanyak 287, 008 orang, sembuh 214, 947 dan yang meninggal dunia sebanyak 10,740 orang. Data di Provinsi Jambi terkonfirmasi 237, sembuh 265 dan meninggal dunia sebanyak 11 orang (Pemerintah Provinsi Jambi, 30 September 2020). Data di Kota Jambi sebanyak 86 orang terkonfirmasi, 83 sembuh dan 2 orang meninggal (Jambi, 2020). Virus yang masih berkerabat dengan virus penyebab SARS adalah infeksi virus yang disebabkan COVID-19 (B. A. Keliat & Hamid, 2019).

Berdasarkan hasil sebuah penelitian di Hongkong penyintas SARS dalam kurun waktu satu tahun, menengah dan panjang menunjukkan masalah psikologis sebesar 41-65%. Bahkan, diperkirakan 64% dari orang yang selamat berpeluang mengalami masalah psikiatrik (A. B. Keliat, 2018). Pandemi menyebabkan stres pada berbagai kalangan masyarakat. Pandemi COVID 19 hingga saat ini menunjukkan belum ada ulasan secara sistematis tentang dampak kesehatan mental penderita akibat COVID 19 berbeda dengan pandemi flu burung dan SARS yang sudah memiliki ulasan sistematis tentang dampak negatif terhadap kesehatan mental penderitanya (Kemenkes, 2021).

Sebagai tenaga kesehatan memberikan informasi terkait pemahaman mengatasi cemas di masa pandemi covid-19 pada keluarga di komunitas pada kesehatan jiwa keluarga dalam menghadapi COVID-19 sangat diperlukan karena risiko meningkatnya masalah kesehatan jiwa akibat COVID-19 di masyarakat (Jawad et al., 2021). Kecemasan adalah perasaan tidak tenang, gelisah, khawatir atau tidak tenang, seakan sesuatu yang dikhawatirkan datang mengancam keselamatan. (Lestari & Yuswiyanti, 2020)

Tingkatan Cemas terdiri dari cemas ringan, cemas sedang, cemas berat dan panik. Biasanya orang mengalami cemas akan timbul tanda dan gejala seperti gelisah, sulit tidur, tidak nafsu makan, sulit berkonsentrasi, hubungan social terbatas. teknik cara mengatasi cemas serta mendemonstrasikan latihan mengatasi cemas dengan cara mengurangi stresor, relaksasi fisik, berpikir positif, dan *Progressive Muscle Relaxation* (Relaksasi Otot Progresif). Pelaksanaan terapi yang dilakukan oleh keluarga di komunitas sangatlah membantu anggota keluarga maupun masyarakat, untuk mengurangi kekhawatiran dan stress dalam menghadapi COVID-19 ataupun penyakit lainnya.

Beberapa upaya yang bisa dilakukan untuk mengatasi kecemasan dalam menghadapi pandemi covid-19 pada keluarga di komunitas berupa menjelaskan, memperagakan cara mengidentifikasi masalah dan memberikan pendidikan kesehatan. Kemampuan memberikan

dukungan pada keluarga dapat ditingkatkan dengan pemberian terapi pada keluarga, salah satunya relaksasi fisik, berpikir positif, *progressive muscle relaxation* (relaksasi otot progresif) serta mempertahankan dan meningkatkan hubungan interpersonal.

2. METODE

Metode yang digunakan dalam kegiatan ini adalah dengan cara mengedukasi peserta dengan menggunakan PPT, pemberian leaflet, mengajarkan relaksasi nafas dalam, dan pemberian terapi. Kegiatan dilakukan pada tanggal 28 Juli 2021 di RT 05 di Kelurahan Solok Sipin Kota Jambi dengan jumlah peserta sebanyak 15 kepala keluarga. Metode statistic yang digunakan yaitu deskriptif kategorik. Kegiatan pelaksanaan pendidikan kesehatan dilakukan dengan beberapa tahapan, yaitu: 1) Sosialisasi dan perijinan, 2) Persiapan alat dan kelengkapan media edukasi kesehatan, 3) Melakukan pendidikan kesehatan dan aplikasi 4) Evaluasi hasil kegiatan pendidikan kesehatan. Hasil pendidikan kesehatan Peningkatan pemahaman mengatasi kecemasan dalam menghadapi pandemi COVID-19 pada keluarga, beberapa pertanyaan antara lain pengertian Coronavirus Disease 2019 dan cemas, bagaimana tingkatan cemas, tanda dan gejalanya cemas, teknik cara mengatasi cemas serta mendemonstrasikan latihan mengatasi cemas dengan cara mengurangi stresor, relaksasi fisik, berpikir positif, dan *Progressive Muscle Relaxation* (Relaksasi Otot Progresif) di evaluasi di akhir sesi.

a. Sosialisasi dan Perijinan

Langkah pertama yang dilaksanakan adalah sosialisasi dan perizinan kepada pihak lahan Puskesmas Putri Ayu, Kelurahan Solok Sipin dan RT 05 Kelurahan. Solok Sipin untuk memperoleh persetujuan pelaksanaan waktu dan tempat pengabdian masyarakat, selanjutnya sosialisasi ketua RT 05 di komunitas dan para warga diminta untuk hadir dalam kegiatan yang akan dilakukan.

b. Kesiapan alat dan saran media

Mempersiapkan media pendidikan kesehatan antara lain leaflet, power point dan media peraga untuk terapi. Selain itu laptop dan LCD, sound musik melengkapi sarana untuk pendidikan kesehatan.

c. Pendidikan kesehatan Coronavirus Disease 2019, kecemasan dan Aplikasi pemberian terapi pada keluarga

Proses kerja pendidikan kesehatan yang pertama adalah memberikan pendidikan kesehatan tentang Coronavirus Disease 2019, kecemasan. Kemudian keluarga dikumpulkan di rumah RT.05 kelurahan Solok Sipin, dilakukan kegiatan pendidikan kesehatan tentang pengetahuan keluarga tentang Coronavirus Disease 2019 (Covid-19) dan kecemasan, membagikan leaflet, pemaparan penyuluhan, aplikasi pemberian terapi pada keluarga, salah satunya relaksasi fisik, berpikir positif, *progressive muscle relaxation* (relaksasi otot progresif) serta mempertahankan dan meningkatkan hubungan interpersonal. serta evaluasi tingkat pendidikan kesehatan pada keluarga di komunitas.

d. Evaluasi hasil kegiatan pendidikan kesehatan pada keluarga di komunitas.

Beberapa keluarga diberikan pertanyaan di akhir sesi yaitu penjelasan tentang Covid-19 dan kecemasan, bagaimana tanda dan gejalanya, upaya dan pencegahannya, serta mengulang kembali pelaksanaan terapi yang telah dilaksanakan.

3. HASIL



Gambar 1. Pengarahan saat akan memulai terapi relaksasi



Gambar 2. Mengajarkan terapi relaksasi



Gambar 3. Menanyakan bagaimana perasaan setelah mengikuti terapi relaksasi fisik

Tabel 1. Rekapitulasi Kuesioner Kepuasan Pelaksanaan Pengabdian Masyarakat

No	Pernyataan kepuasan	1		2		3		4		5	
		(%)	(n)								
1.	Kesesuaian program dengan kebutuhan	0	0	0	0	0	0	33	5	67	10
2.	Program/materi memberikan manfaat	0	0	0	0	0	0	20	3	80	12
3.	Program/materi memberikan motivasi	0	0	0	0	0	0	20	3	80	12

4.	Program/materi meningkatkan kerjasama	0	0	0	0	0	0	20	3	80	12
5.	Program/materi menumbuhkan kemandirian	0	0	0	0	0	0	13	2	87	13
6.	Program/materi menumbuhkan daya saing	0	0	0	0	7	1	13	2	80	12
7.	Penyampaian pemateri jelas, menarik dan mudah dipahami	0	0	0	0	0	0	20	3	80	12
8.	Program pengabdian masyarakat mendorong untuk berwawasan kedepan	0	0	0	0	0	0	7	1	93	14
9.	Lama waktu pelaksanaan	0	0	0	0	0	0	7	1	93	14
10.	Jadwal waktu pelaksanaan	0	0	0	0	0	0	17	4	73	11
Jumlah											

Keterangan: skor 1=sangat kurang baik; 2=kurang baik; 3=cukup; 4=baik; 5=sangat baik

Setelah kegiatan pengabdian Masyarakat (pengmas) selesai dilakukan selanjutnya adalah pendataan kepuasan warga atas kegiatan pengabmas yang telah dilakukan. TIM pelaksana pengabmas yang terdiri dari dosen dan mahasiswa STIKES Harapan Ibu Jambi membagikan kuesioner kepuasan dan kuesioner pengabdian untuk diisi oleh peserta pengabdian. Instrumen yang diisi peserta meliputi pengetahuan peserta setelah kegiatan kepada keluarga di komunitas yang mengikuti penyuluhan. Didapatkan keluarga menjawab sebesar 93% sangat baik untuk point pertanyaan program pengabmas mendorong untuk berwawasan kedepan.

Tabel 2. Distribusi frekuensi Tingkat Pengetahuan keluarga setelah dilakukan pendidikan kesehatan tentang Peningkatan Pemahaman Mengatasi Kecemasan Dalam Menghadapi Pandemi Covid-19 Pada Keluarga Di Rt 05 Kelurahan Solok Sipin.

Pengetahuan	n	%
Baik	8	53,3
Kurang	7	46,7
Total	15	100

Berdasarkan tabel 2. Diatas didapatkan bahwa sebagian besar tingkat pengetahuan keluarga yaitu baik (53,3%) terkait COVID-19.

Tabel 3. Hasil Kecemasan dengan menggunakan *Hamilton Rating Scale for anxiety* (HARS)

Kecemasan	n	%
Kecemasan Ringan (7-14)	14	93,3
Kecemasan Berat >27	1	6,7

4. PEMBAHASAN

Terapi relaksasi otot progresif diperlukan keluarga maupun masyarakat dalam menghadapi COVID-19 terutama untuk mengurangi kecemasan dan stress. Dukungan keluarga sangatlah penting, karena akan membantu proses penyembuhan ataupun cemas yang dirasakan oleh individu, keluarga maupun masyarakat. Perasaan cemas akan terpapar virus COVID 19 dan ketidakpastian kondisi selama pandemi beradaptasi berdampingan dengan pandemi merupakan dampak pandemi terhadap Kesehatan mental (Deshinta, 2020). Mengurangi kecemasan akibat COVID 19 yang ada di masyarakat yaitu dengan cara memberikan terapi relaksasi otot progresif dan terapi berpikir positif. Penelitian sebelumnya menunjukkan teknik relaksasi dapat mengurangi stress pada pasien. Sementara itu hasil penelitian ini menunjukkan bahwa penerimaan teknik relaksasi otot progresif berpengaruh significant terhadap penurunan tingkat stress di Masyarakat (Mutawalli et al., 2020).

Penelitian yang dilakukan oleh (Rahman & Tasalim, 2022), menunjukkan bahwa stress dan tekanan darah tinggi dapat diturunkan dengan teknik relaksasi otot progresif yang merupakan terapi alternatif sederhana. Penelitian ini didukung juga oleh penelitian (Lestari & Yuswiyanti, 2020) yang menunjukkan bahwa teknik relaksasi otot progresif dapat menurunkan kecemasan dan stress pasien sehingga sangat disarankan untuk menerapkan teknik relaksasi ini untuk mengatasi masalah stress pada masa pandemi Covid-19. Kegiatan ini meningkatkan kemampuan masyarakat dalam mengatasi kecemasan yang timbul pada masa pandemi Covid-19 melalui penggunaan teknik relaksasi. Penelitian yang dilakukan (Rahman & Tasalim 2022) menunjukkan bahwa teknik relaksasi otot progresif merupakan terapi alternatif sederhana yang dapat menurunkan stress dan tekanan darah tinggi. Oleh karena itu sangat baik sekali teknik ini digunakan guna menurunkan stress pada masa pandemi COVID 19.

Pendidikan kesehatan tentang latihan relaksasi nafas dalam dan relaksasi otot progresif dapat meningkatkan pengetahuan masyarakat dalam mengatasi kecemasan pada masa pandemi COVID 19. Situasi akan membaik jika berbagai aturan, panduan, dan protocol Kesehatan yang dibuat pemerintah dipatuhi. Kegiatan pengabdian masyarakat yang dilakukan sebagai usaha dan bentuk kepedulian membentuk sehat jiwa dan psikososial. Penelitian menurut (Ruskandi, 2021), Memiliki tingkat pengetahuan yang baik terkait COVID 19 serta memiliki coping dan religiusitas yang baik, memiliki hubungan yang baik dengan lingkungan dan keluarga akan menekan Tingkat kecemasan remaja menjadi ringan. Faktor-faktor yang mempengaruhi kecemasan pada masa pandemi Covid-19 adalah kurangnya informasi mengenai kondisi saat ini, pemberitaan yang terlalu besar di media massa maupun media sosial, kecemasan dapat menyebabkan insomnia dan masalah tidur lainnya seperti sulit untuk fokus dan stres yang berlebihan.

Kecemasan adalah bagian dari masalah psikologis dimana seseorang mempunyai perasaan tidak menentu. Misalnya: Keadaan fisik seseorang akan berdampak negatif hal ini merupakan bentuk kekhawatiran yang ada pada diri seseorang. (Lubis, 2020). Gejala fisik, perilaku dan kognitif merupakan berbagai gejala dari kecemasan. Gemetar, sesak di bagian perut atau dada, keluar keringat yang banyak, telapak tangan berkeringat, kepala pusing hingga ingin pingsan, mulut atau tenggorokan terasa kering, napas tersengal-sengal, jantung degup jantung cepat, akrak terasa dingin dan rasa mual semua ini merupakan gejala fisik. Perilaku menjauh, bergantung dan perilaku tidak tenang merupakan gejala perilaku. Merasa khawatir akan masa depan, terlalu cemas dengan gejala yang tidak biasa muncul di tubuh, khawatir kehilangan kontrol, pikiran yang tidak tenang, dan sulit berkonsentrasi yang semua

gejala ini merupakan gejala kognitif. Faktor- faktor yang menyebabkan berbagai tingkat kecemasan antara individu berbeda-beda (Rinaldi & Yuniasanti, 2022).

Tenaga Kesehatan yang telah di vaksin COVID-19 serta APD di fasilitas kesehatan juga telah sesuai memenuhi kelengkapan, dapat memberikan rasa aman bagi masyarakat (Musyarofah et al., 2021). Sehingga sebagian besar responden penelitian tidak merasakan kecemasan sebesar 70% (28). Responden yang merasakan kecemasan ringan sebesar 17.5% (7), responden yang merasakan kecemasan berat sebesar 10% (4), dan persentase yang paling kecil adalah responden yang merasakan kecemasan sedang.

5. KESIMPULAN

Pemberian terapi secara signifikan mengurangi kecemasan keluarga dalam menghadapi masa pandemic, masalah penyakit yang ada maupun masalah lainnya di dalam keluarga di komunitas. Respon fisiologis terhadap stress akan berkurang jika keluarga memberikan dukungan yang baik pada individu. Respon yang positif akan didapatkan bila dukungan sosial dan psikologis diberikan secara positif kepada individu. Dukungan keluarga sangatlah penting, karena akan membantu proses penyembuhan ataupun cemas yang dirasakan oleh individu, keluarga maupun masyarakat.

6. SARAN

Disarankan agar pihak Puskesmas Kelurahan Solok Sipin Kota Jambi beserta RT setempat selalu memantau dan mengarahkan masyarakatnya untuk bekerja sama untuk memeriksakan Kesehatan dengan baik. Dan pihak puskesmas ikut berpartisipasi melaksanakan terapi dalam keluarga serta meningkatkan kualitas pelaksanaan asuhan keperawatan komprehensif dengan mengikutsertakan perawat yang berkompeten dalam memberikan terapi kejiwaan. Perlunya kegiatan pengabdian masyarakat memberikan stimulasi terhadap keluarga di komunitas mengatasi kecemasan hidup berdampingan dengan COVID-19.

7. UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada STIKES Harapan Ibu Jambi, pimpinan, Puskesmas Solok Sipin, Ketua RT 05 dan masyarakat RT 05, yang telah mendukung terlaksananya kegiatan ini.

8. DAFTAR PUSTAKA

- Deshinta, V. (2020). Kesehatan Mental Masyarakat: Mengelola Kecemasan ditengah Pandemi. *Jurnal Kependudukan Indonesia*, 2902, 69–74.
- IASC. (2020). Interim Briefing Note Addressing Mental Health and Psychosocial Aspects of COVID-19 Outbreak (developed by the IASC's Reference Group on Mental Health and Psychosocial Support). *Inter-Agency Standing Committee (IASC)*, Feb, 1–20. [https://interagencystandingcommittee.org/system/files/2020-03/IASC Interim Briefing Note on COVID-19 Outbreak Readiness and Response Operations - MHPSS_0.pdf](https://interagencystandingcommittee.org/system/files/2020-03/IASC%20Interim%20Briefing%20Note%20on%20COVID-19%20Outbreak%20Readiness%20and%20Response%20Operations%20-%20MHPSS_0.pdf)
- Jambi, P. provinsi. (2020). *Data Informasi Covid Provinsi Jambi*. Pemerintahan Provinsi Jambi.
- Jawad, M. J., Abbas, M. M., Jawad, M. J., Hassan, S. M., & Hadi, N. R. (2021). Mental Health and Psychosocial Considerations Post Covid-19 Outbreak. *Wiadomosci Lekarskie (Warsaw, Poland: 1960)*, 74(12), 3156–3159. <https://doi.org/10.36740/wlek202112106>
- Keliat, A. B. (2018). *Dukungan kesehatan jiwa dan psikososial (mental health and psychosocial support): Keperawatan Jiwa*. Faculty of Nursing Universitas Indonesia. <https://scholar.ui.ac.id/en/publications/dukungan-kesehatan-jiwa-dan-psikososial-mental-health-and-psychos>

- Keliat, B. A., & Hamid, A. Y. S. (2019). *Asuhan Keperawatan Jiwa*. EGC. <https://scholar.ui.ac.id/en/publications/asuhan-keperawatan-jiwa>
- Kemkes. (2021). *Profil Kesehatan Indonesia 2020*.
- Lestari, K. P., & Yuswiyanti, A. (2020). Terapi Relaksasi Otot Progresif. *Jurnal Keperawatan Maternitas*, 3(1), 27–32.
- Musyarofah, S., Maghfiroh, A., & Abidin, Z. (2021). Studi Kecemasan pada Tenaga Kesehatan di Masa Pandemi COVID-19. *JPKM: Jurnal Profesi Kesehatan Masyarakat*, 2(1), 81–86. <https://doi.org/10.47575/jpkm.v2i1.210>
- Mutawalli, L., Setiawan, S., & Saimi, S. (2020). Terapi Relaksasi Otot Progresif Sebagai Alternatif Mengatasi Stress Di Masa Pandemi Covid-19 Di Kabupaten Lombok Tengah. *JISIP (Jurnal Ilmu Sosial Dan Pendidikan)*, 4(3), 41–44. <https://doi.org/10.58258/jisip.v4i3.1155>
- Rahman, S., & Tasalim, R. (2022). Pengaruh Pemberian Dukungan Kesehatan Jiwa Dan Psikososial Terhadap Penurunan Tingkat Stres Dan Kecemasan Pada Masyarakat Banjar Di Masa Pandemi Covid 19. *Dinamika Kesehatan: Jurnal Kebidanan Dan Keperawatan*, 13(1), 1–15. <https://doi.org/10.33859/dksm.v13i1.788>
- Rinaldi, M. R., & Yuniasanti, R. (2022). *Kecemasan pada Masyarakat saat Masa Pandemi COVID-19 di Indonesia* (D. H. Santoso & A. Santosa (eds.); 1st ed., Issue February). MBridge Press. https://www.researchgate.net/publication/358848779_Kecemasan_pada_Masyarakat_saat_Masa_Pandemi_COVID-19_di_Indonesia?enrichId=rgreq-30ba46c907b258ff7dc458fe82111349-XXX&enrichSource=Y292ZXJQYWdlOzM1ODg0ODc3OTtBUzoxMTI3Mjc1MjM1OTM0MjIwQDE2NDU3NzQ3Njg5NmM%253
- Ruskandi, J. H. (2021). Kecemasan Remaja pada Masa Pandemi Covid-19. *Jurnal Penelitian Perawat Profesional*, 3(3), 483–492. <https://doi.org/10.37287/jppp.v3i3.530>