

**HUBUNGAN ANTARA TINGKAT PENGETAHUAN DAN KECEMASAN
DENGAN MEKANISME KOPING KELUARGA
PADA SAAT PANDEMI COVID-19**

Marwan

DIII Keperawatan, Akper Pembang Ngawi
adimarwan181@gmail.com

ABSTRACT

Pengetahuan seseorang sangat mempengaruhi beberapa kondisi salah satunya yaitu kecemasan. Munculnya kecemasan tersebut karena adanya perubahan yang terjadi selama pandemi. Seseorang yang memiliki pengetahuan baik maka akan lebih baik dalam mengendalikan kecemasan. Untuk meminimalkan tingkat kecemasan tersebut setiap individu perlu memiliki respon adaptasi yang baik atau mekanisme koping yang baik dalam menyelesaikan suatu masalah. Penelitian ini dilakukan untuk mengetahui apakah ada hubungan antara tingkat pengetahuan dan kecemasan dengan mekanisme koping keluarga pada saat pandemi covid-19 di dusun babadan wetan desa babadan kecamatan paron kabupaten ngawi. Jenis penelitian kuantitatif dengan metode penelitian korelasi. Sampel dipilih menggunakan total sampel dengan 200 responden. Uji statisti yang digunakan adalah Chi-Square. Hasil penelitian menunjukkan ada hubungan yang signifikan antara tingkat pengetahuan dengan mekanisme koping keluarga pada saat pandemi covid-19 dengan nilai P Value : 0,000, Sedangkan Hubungan Tingkat Kecemasan dengan Mekanisme Koping Keluarga Pada saat Pandemi Covid-19 tidak ada hubungan yang signifikan dengan nilai P Value : 0,113.

Keyword: *Tingkat Pengetahuan, Kecemasan, Mekanisme Koping*

PENDAHULUAN

Pada saat ini dunia sedang mengalami masa berat dengan adanya fenomena yang baru terjadi yaitu *Coronavirus Disease 2019* atau yang lebih dikenal dengan sebutan Covid-19 yang muncul pada awal tahun 2020 (Triguno *et al.*, 2020). Kasus mengenai Covid-19 dilaporkan pertama kali di Wuhan Tiongkok pada tanggal 31 Desember 2019 (Lam, Muravez dan Boyce, 2020). Pengetahuan seseorang sangat mempengaruhi beberapa kondisi salah satunya yaitu kecemasan. Munculnya kecemasan tersebut karena adanya perubahan yang terjadi selama pandemi. Seseorang yang memiliki latar belakang pengetahuan yang baik maka seseorang tersebut akan lebih baik dalam mengendalikan kecemasan. Menurut (Rinaldi dan Yuniasanti, 2020) menyebutkan dalam penelitiannya bahwa

masyarakat mengalami tingkat kecemasan ringan. Namun, pada dasarnya setiap individu juga memiliki tingkat kecemasan yang berbeda. Untuk meminimalkan tingkat kecemasan tersebut setiap individu perlu memiliki respon adaptasi yang baik atau mekanisme koping yang baik dalam menyelesaikan suatu masalah.

Menurut data *World Health Organization* (WHO) menyebutkan secara global bahwa bulan Oktober 2020 kasus Covid-19 diperkirakan sebanyak 44,8 juta kasus konfirmasi dan jumlah kematian diperkirakan sebanyak 1,1 juta (WHO, 2020). Berdasarkan data Kementerian Kesehatan Republik Indonesia melaporkan bahwa pada bulan Januari 2021 jumlah kasus Covid-19 di Indonesia diperkirakan sebanyak 1.078.314 kasus konfirmasi, 873.221 kasus sembuh dan 29.998 kasus

meninggal. Pada bulan Januari 2021 menurut data Info Covid-19 kasus di Jawa Timur diperkirakan sebanyak 111.939 kasus konfirmasi, 96.341 kasus sembuh dan 7754 kasus meninggal. Berdasarkan data hasil dari Dinas Kesehatan Kabupaten Ngawi pada bulan Januari 2021 jumlah kasus Covid-19 sebanyak 596 kasus konfirmasi, 43 kasus suspek, 477 kasus sembuh dan 35 kasus meninggal.

Berbagai kondisi apapun yang sedang terjadi selama adanya pandemi ini memberikan beberapa efek psikologis kepada semua kalangan masyarakat secara menyeluruh (WHO, 2020). Berbagai faktor yang mempengaruhinya yaitu termasuk faktor demografi dapat mempengaruhi kecemasan mengenai pandemi ini (Goodwin *et al.*, 2011). Faktor tersebut salah satunya adalah pengetahuan seseorang. Pengetahuan sangat mempengaruhi kecemasan yang dirasakan oleh seseorang. Penelitian Rinaldi dan Yuniasanti, 2020 menjelaskan bahwa kecemasan selama pandemi yang diteliti adalah persepsi mengenai risiko terpapar virus berdasarkan dari 731 responden sebanyak 64,3% mengalami kecemasan ringan, 28,1% mengalami kecemasan sedang dan 7,6% mengalami kecemasan berat. Dari penelitian tersebut juga dijelaskan bahwa kaum perempuan menunjukkan mengalami kecemasan yang lebih tinggi dibandingkan kaum laki-laki dikarenakan perempuan cenderung memiliki kekhawatiran yang lebih tinggi akan kondisi yang sedang terjadi (Bahrami dan Yousefi, 2011). Informasi dari beberapa media yang ada di satu sisi juga penting sekali untuk membangun kewaspadaan individu akan ancaman bahaya Covid-19 akan tetapi dinyatakan pula bahwa tidak jarang juga menyebabkan masyarakat menjadi cemas dan takut akan kondisi tersebut jika informasi yang mereka dapat dari sumber media yang kurang aktual. Dikarenakan setiap individu memiliki respon adaptasi atau mekanisme koping yang berbeda maka itu pun juga dapat mempengaruhi tingkat

kecemasan.(Rinaldi, M. R. And Yuniasanti, R, 2020)

Untuk meminimalkan tingkat kecemasan yang dirasakan oleh masyarakat. Perlunya mengelola atau mengontrol mekanisme koping dengan baik pula. Mengontrol mekanisme koping di masa pandemi dapat dilakukan dengan berbagai cara yaitu mencari informasi mengenai Covid-19 dari sumber yang terpercaya, mematuhi protokol kesehatan yang diterapkan pemerintah dan mulai beradaptasi dengan perubahan yang terjadi (Triguno *et al.*, 2020). Jika upaya tersebut dilakukan berhasil dilakukan maka individu dapat beradaptasi dengan adanya perubahan dan tidak menimbulkan gangguan kesehatan lainnya (Rizky dan Rahmawati, 2019).

Penelitian mengenai tingkat kecemasan pada masa pandemi Covid-19 sudah pernah dilakukan penelitian sebelumnya. Berdasarkan hasil studi lapangan yang dilakukan melalui wawancara sederhana kepada 5 orang masyarakat dusun Babadan Wetan didapatkan hasil 3 responden dengan pengetahuan baik tidak mengalami kecemasan dan menggunakan mekanisme koping adaptif dan 2 responden dengan pengetahuan kurang mengalami kecemasan dengan menggunakan mekanisme koping maladaptif. Akan tetapi, penelitian mengenai hubungan tingkat pengetahuan dan kecemasan dengan mekanisme koping yang dipakai saat pandemi belum pernah dilakukan terutama di Dusun Babadan Wetan. Berdasarkan uraian yang telah dijabarkan diatas maka peneliti tertarik untuk mengambil judul “Hubungan Antara Tingkat Pengetahuan dan Kecemasan Dengan Mekanisme Koping Keluarga Pada Saat Pandemi Covid-19 di Dusun Babadan Wetan Desa Babadan Kecamatan Paron Kabupaten Ngawi”.

METODE PENELITIAN

Jenis penelitian ini merupakan penelitian korelasi. Sedangkan teknik yang digunakan dalam penelitian adalah *cross-sectional*. Dalam penelitian ini

populasi yang diambil adalah kepala keluarga yang berada di dusun babadan wetan dengan jumlah sampel sebanyak 200 responden. Dalam teknik pengambilan sampel responden ini, peneliti menggunakan metode *total sampling*.

Lokasi dalam penelitian ini telah dilakukan di Dusun Babadan Wetan pada bulan Februari sampai Juni 2021. Pengolahan data meliputi *Editing, Coding, Scoring, Tabulating*. Penelitian ini menggunakan Uji *Chi-Square*.

HASIL

Analisa Univariat

Di Dusun Babadan Wetan RT 1 RW 3, RT 3 RW 1, RT 3 RW 2, RT 4 RW 2, Desa Babadan memiliki luas wilayah sebesar 203 ha dan terdapat 183 somah yang didalamnya terdapat 200 KK dengan jumlah penduduk sebesar 577 jiwa yang terdiri dari 294 pria dan 283 wanita.

Tabel 1 Distribusi Karakteristik Responden (n=200)

Karakteristik	Frekuensi	Persentase (%)
Umur (Tahun)		
<40	35	17,5
40-60	148	74,0
>60	17	8,5
Pendidikan		
Tidak Sekolah	21	10,5
SD	36	18,0
SMP	37	18,5
SMA	92	46,0
PT	14	7,0
Pekerjaan		
Petani	130	65,0
Wiraswasta	52	26,0
ASN/TNI/PO	18	9,0
LRI		

Berdasarkan hasil dari tabel 4.1 menunjukkan bahwa sebagian besar responden berusia 40-60 tahun sebanyak 148 (74,0%). Sementara itu untuk tingkat pendidikan responden mayoritas berpendidikan SMA dengan jumlah sebanyak 92 (46,0%) dan mayoritas

responden sebanyak 130 (65,0%) responden berprofesi petani.

Distribusi Gambaran Tingkat Pengetahuan

Tabel 2 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Gambaran Tingkat Pengetahuan (n=200)

Kategori	Frekuensi	Persentase (%)
Tingkat Pengetahuan		
Kurang	66	33,0
Baik	134	67,0

Berdasarkan hasil dari tabel menunjukkan bahwa mayoritas sebagian responden dalam penelitian ini memiliki tingkat pengetahuan baik dengan persentase sebanyak 134 (67,0%) responden, sedangkan untuk responden yang memiliki tingkat pengetahuan kurang yaitu dengan jumlah persentase sebanyak 66 (33,0%) responden.

Distribusi Gambaran Tingkat Kecemasan

Tabel 3 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Gambaran Kecemasan (n=200)

Kategori	Frekuensi	Persentase (%)
Tingkat Kecemasan		
Tidak Cemas	173	86,5
Cemas	27	13,5

Berdasarkan hasil dari tabel menunjukkan bahwa mayoritas sebagian responden dalam penelitian ini tidak cemas dengan persentase sebanyak 173 (86,5%) responden, sedangkan responden yang mengalami cemas dengan persentase sebanyak 27 (13,5%) responden.

Distribusi Gambaran Mekanisme Koping

Tabel 4 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Gambaran Mekanisme Koping (n=200)

Kategori	Frekuensi	Persentase (%)
Mekanisme Koping		
Mekanisme Koping Maladaptif	56	28,0
Mekanisme Koping Adaptif	144	72,0

Berdasarkan hasil tabel didapatkan hasil bahwa sebagian besar dari responden menggunakan mekanisme koping adaptif dengan jumlah persentase sebanyak 144 (72,0%), sedangkan responden yang menggunakan mekanisme koping maladaptif dengan jumlah sebanyak 56 (28,0%).

Analisa Bivariat

Berikut ini disajikan hasil analisa bivariat berupa data tentang hubungan tingkat pengetahuan dan kecemasan dengan mekanisme koping keluarga pada saat pandemi covid-19 di dusun babadan desa babadan kecamatan paron kabupaten ngawi.

Tabel 5 Hubungan Tingkat Pengetahuan dengan Mekanisme Koping Keluarga Pada saat Pandemi Covid-19

Variabel	Mekanisme Koping				OR (95% CI)	P Value
	Mal Adaptif		Adaptif			
	n	%	n	%		
Tk. Pengetahuan						
Kurang	41	47,5	25	37,5	3,323	0,000
Baik	15	18,5	119	96,5	(5,549-9,267)	

Berdasarkan hasil tabel didapatkan hasil uji *Chi-Square* diatas diketahui nilai signifikan P value 0,000 yaitu <0,05 yang artinya ada hubungan yang signifikan antara tingkat pengetahuan dengan mekanisme koping keluarga pada saat pandemi covid-19. Hasil nilai OR = 3,323

yang artinya masyarakat yang memiliki latar belakang pengetahuan yang baik akan berpeluang 3,323 kali menggunakan mekanisme koping adaptif dibandingkan masyarakat yang memiliki pengetahuan kurang.

Tabel 6 Hubungan Tingkat Kecemasan dengan Mekanisme Koping Keluarga Pada saat Pandemi Covid-19

Variabel	Mekanisme Koping				OR (95% CI)	P Value
	Mal Adaptif		Adaptif			
	N	%	n	%		
Tingkat Cemas						
Cemas Ringan	8	9,9	34	42,0	1,973	0,001
Cemas Sedang	23	28,4	16	19,8	(1,318-2,955)	

Berdasarkan hasil tabel didapatkan hasil uji *Chi-Square* diatas diketahui nilai signifikan *P value* 0,113 yaitu $>0,05$ yang artinya tidak ada hubungan yang signifikan antara tingkat kecemasan dengan mekanisme coping keluarga pada saat pandemi covid-19. Hasil nilai $OR = 0,380$ yang artinya masyarakat yang tidak cemas akan berpeluang 0,380 kali menggunakan mekanisme coping adaptif dibandingkan masyarakat yang mengalami cemas.

PEMBAHASAN

Karakteristik Responden

Berdasarkan analisa tabel didapatkan hasil responden ini berusia 40-60 tahun. Hal ini sejalan dengan penelitian (Febryani, Rosalina dan Susilo, 2021) disebutkan dalam penelitian bahwa usia 40-60 tahun memiliki tingkat kematangan yang lebih baik dalam berpikir dan bekerja. Manusia dikatakan mantap dan memiliki kematangan dalam berpikir dimulai dari usia 21-40 tahun hingga usia 60 tahun keatas (Sudirjo dan Alif, 2018). Menurut peneliti usia 40-60 tahun adalah usia yang matang dalam seseorang memiliki pola pikir yang baik sehingga dapat mempengaruhi pengetahuan, kecemasan serta penggunaan mekanisme coping dalam menghadapi suatu permasalahan yang sedang terjadi.

Dalam penelitian ini mayoritas kepala keluarga dengan pendidikan terakhir yaitu SMA. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Natalya (2020) bahwa sebagian besar responden dalam penelitiannya dengan pendidikan sedang dengan persentase sebanyak 85,1%. Hal tersebut juga bisa dikarenakan responden yang masuk didominasi dengan pendidikan terakhir SMA. Menurut teori Tarwoto dan Wartonah pendidikan adalah salah satu usaha mengembangkan kepribadian dan kemampuan seseorang. Menurut peneliti semakin tinggi tingkat pendidikan yang dimiliki seseorang maka sangat

besar dalam mempengaruhi tingkat pengetahuan seseorang.

Distribusi pekerjaan paling banyak dalam penelitian ini adalah petani. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Sunarsih dan Ilyas (2018) yang menyebutkan bahwa dalam penelitian mayoritas masyarakat memiliki pekerjaan sebagai petani. Menurut peneliti pekerjaan juga mempengaruhi pengetahuan seseorang karena mempengaruhi darimana seseorang mendapatkan informasi.

Gambaran Tingkat Pengetahuan

Berdasarkan dari hasil penelitian yang telah dilakukan diketahui bahwa pengetahuan kepala keluarga pada saat pandemi covid-19 memiliki pengetahuan baik. Menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia dalam buku karya Budiman dan Riyanto (2013) pengetahuan adalah sesuatu hal yang diketahui seseorang yang berkaitan dengan proses pembelajaran. Pengetahuan adalah sebuah proses manusia dalam memahami suatu objek yang berakhir pada belajar. Hal tersebut sesuai dengan penelitian yang telah dilakukan oleh (Suwandi dan Malinti, 2020) yang menyebutkan dalam penelitiannya bahwa hasil penelitiannya responden memiliki tingkat pengetahuan yang baik. Tingkat pendidikan dapat mempengaruhi tingkat pengetahuan seseorang. Diharapkan jika semakin tinggi tingkat pendidikan seseorang maka akan semakin mudah untuk mendapatkan akses informasi dari berbagai media mengenai suatu permasalahan yang sedang atau telah terjadi (Jonathan dan Simbolon, 2021).

Gambaran Tingkat Kecemasan

Berdasarkan tabel hasil penelitian diketahui hasil bahwa kepala keluarga tidak mengalami kecemasan. Hal tersebut sejalan dengan penelitian Rinaldi dan Yuniasanti (2020) dimana responden dalam penelitiannya mengalami kecemasan ringan dengan jumlah

persentase sebanyak 64,3%. Kecemasan merupakan sesuatu rasa takut yang tidak jelas objeknya dan tidak jelas pula alasannya (Sarwono, 2012). Terdapat beberapa hal yang dapat menyebabkan seseorang mengalami kecemasan yaitu salah satunya faktor usia memegang peranan penting karena dari perbedaan usia tersebut maka berbeda pula dalam tahap perkembangannya, lingkungan yang kurang kondusif juga akan mempengaruhi peningkatan resiko seseorang mengalami kecemasan, pengetahuan dan pengalaman seorang individu dapat membantu menyelesaikan masalah.

Gambaran Mekanisme Koping

Berdasarkan hasil tabel diketahui hasil penelitian ini kepala keluarga menggunakan mekanisme koping adaptif. Hal ini sejalan dengan penelitian yang telah dilakukan oleh Simanjuntak (2021) dimana responden dalam penelitian yang berjumlah sebanyak 1.120 responden menggunakan mekanisme koping adaptif dalam melakukan aktivitas sehari-hari. Terkadang disaat seseorang mengalami kecemasan atau pun stress tidak menggunakan koping dengan baik dikarenakan saat seseorang mengalami kecemasan dan stress mereka menghindar bukan menggunakan koping yang positif. Mekanisme koping merupakan suatu cara yang bisa dilakukan oleh setiap individu untuk beradaptasi terhadap stress dan kecemasan yang terjadi (Sam & Wahayuni dalam Mulyadi dan Hamel, 2014).

Hubungan Antara Tingkat Pengetahuan dengan Mekanisme Koping Keluarga Pada Saat Pandemi Covid-19

Berdasarkan hasil uji statistik didapatkan hasil ada Hubungan Antara Tingkat Pengetahuan dengan Mekanisme Koping Keluarga Pada Saat Pandemi Covid-19. Hal ini sejalan dengan

penelitian yang dilakukan oleh Indah (2018) yang dalam penelitiannya menyatakan bahwa ada hubungan antara tingkat pengetahuan dengan mekanisme koping. Semakin tinggi tingkat pengetahuan seseorang maka semakin baik (adaptif) mekanisme koping yang digunakan. Mekanisme koping adalah suatu cara yang dapat digunakan individu dalam menyelesaikan suatu permasalahan dan mengatasi perubahan yang sedang terjadi serta situasi yang dapat mengancam, baik secara kognitif maupun perilaku.

Hubungan Antara Kecemasan dengan Mekanisme Koping Keluarga Pada Saat Pandemi Covid-19

Berdasarkan hasil uji statistik yang telah dilakukan maka didapatkan hasil bahwa tidak ada Hubungan Antara Kecemasan dengan Mekanisme Koping Keluarga Pada Saat Pandemi Covid-19. Hal tersebut sejalan dengan penelitian yang telah dilakukan oleh (Cleary, 2019) yang dalam penelitiannya menunjukkan hasil bahwa tidak adanya hubungan antara kecemasan dengan mekanisme koping dengan nilai $P Value = 0,396 (>0,05)$. Doni berpendapat bahwa salah satu alasan yang menyatakan penelitiannya tidak ada hubungan karena terdapat 7 orang responden meskipun menggunakan mekanisme koping adaptif justru mengalami kecemasan yang berat dan responden yang mengalami kecemasan sedang ada yang menggunakan mekanisme koping adaptif dikarenakan terdapat dukungan keluarga. Menurut pendapat dari peneliti hal tersebut dapat terjadi karena ketika respon setiap individu pasti berbeda dan meskipun seseorang mengalami kecemasan berat bisa saja menggunakan mekanisme koping adaptif karena kecemasan bukan menjadi suatu patokan dalam penggunaan mekanisme koping.

SIMPULAN

Berdasarkan penelitian, analisa dan pembahasan tiap-tiap variabel Tingkat Pengetahuan dan Kecemasan Dengan Mekanisme Koping Keluarga Pada Saat Pandemi Covid-19 di Dusun Babadan Wetan Desa Babadan Kecamatan Paron Kabupaten Ngawi didapatkan hasil :

- 1) Berdasarkan karakteristik responden masyarakat di dusun Babadan Wetan mayoritas responden berusia 40-60 tahun dengan latar belakang pendidikan SMA dan mayoritas berprofesi sebagai petani..
- 2) Sebagian besar responden masyarakat dusun Babadan Wetan memiliki pengetahuan baik.
- 3) Sebagian besar responden masyarakat dusun Babadan Wetan tidak mengalami kecemasan.
- 4) Sebagian besar responden masyarakat dusun Babadan Wetan menggunakan mekanisme koping adaptif.
- 5) Ada hubungan antara tingkat pengetahuan dengan mekanisme koping Keluarga Pada Saat Pandemi Covid-19 di Dusun Babadan Wetan Desa Babadan Kecamatan Paron Kabupaten Ngawi.
- 6) Tidak ada hubungan antara kecemasan dengan mekanisme koping Keluarga Pada Saat Pandemi Covid-19 di Dusun Babadan Wetan Desa Babadan Kecamatan Paron Kabupaten Ngawi

REFERENSI

- Bahrami, F. And Yousefi, N. (2011) 'Females Are More Anxious Than Males: A Metacognitive Perspective', *Iranian Journal Of Psychiatry And Behavioral Sciences*.
- Budiman And Riyanto, A. (2013) *Kapita Selekta Kuesioner Pengetahuan Dan Sikap Dalam Penelitian Kesehatan*. Jakarta: Salemba Medika.
- Cleary, M. (2019) 'Hubungan Mekanisme Koping Dengan Tingkat Kecemasan Pada Pasien Hemodialisa', *Journal Of Chemical Information And Modeling*, 53(9), Pp. 1689–1699.
- Febryani, D., Rosalina, E. And Susilo, W. H. (2021) 'Hubungan Antara Pengetahuan, Usia, Tingkat Pendidikan Dan Pendapatan Kepala Keluarga Dengan Perilaku Hidup Bersih Dan Sehat Pada Tatanan Rumah Tangga Di Kecamatan Kalideres Jakarta Barat', 3(2), Pp. 170–180.
- Goodwin, R. *Et Al.* (2011) 'Initial Psychological Responses To Swine Flu', *International Journal Of Behavioral Medicine*. Doi: 10.1007/S12529-010-9083-Z.
- Lam, N., Muravez, S. N. And Boyce, R. W. (2020) *Pneumonia Covid-19 Diagnosis & Penatalaksanaan Di Indonesia*, *Journal Of The American Pharmacists Association*. Doi: 10.1331/Japha.2015.14093.
- Mulyadi, N. And Hamel, R. (2014) 'Hubungan Tingkat Kecemasan Dengan Mekanisme Koping Pada Penderita Diabetes Meliatus Tipe Ii Di Poliklinik Penyakit Dalam Rumah Sakit Umum Daerah Tobelo Kabupaten Halmahera Utara', *Jurnal Keperawatan Unsrat*.
- Natalya, W. (2020) 'Alanggambaran Tingkat Kecemasan Warga Terdampak Covid 19 Di Kecamatan Comal Kabupaten Pem', *University Research Colloquium*, Pp. 458–463. Available At: [Http://Repository.Urecol.Org/Index.Php/Proceeding/Article/View/1230/1198](http://Repository.Urecol.Org/Index.Php/Proceeding/Article/View/1230/1198).
- Rinaldi, M. R. And Yuniasanti, R. (2020) 'Kecemasan Pada Masyarakat Saat Masa Pandemi Covid-19 Di Indonesia', *Covid-19 Dalam Ragam Tinjauan Perspektif*.
- Rizky, E. And Rahmawati, T. (2019)

‘Hubungan Pengetahuan Stress Dengan Mekanisme Koping Remaja’, *Jurnal Kebidanan Dan Keperawatan*, 10(2), Pp. 595–608.
Doi:
<https://doi.org/10.33859/dksm.v10i2>.

[M/Item/Weekly-Update-On-Covid-19---16-October-2020](https://www.who.int/publications/m/item/weekly-update-on-covid-19---16-october-2020).

Sarwono, S. W. (2005) ‘Pengantar Psikologi Umum’, *Yogyakarta: Rajawali Pers*.

Simanjuntak, G. V. *Et Al.* (2021) ‘Mengelola Stres Di Masa Pandemi Covid-19 Dengan Hipnotis Lima Jari’, *Journal Of Community Engagement In Health*.

Sudirjo, E. And Alif, M. N. (2018) *Pertumbuhan Dan Perkembangan Motorik Konsep Perkembangan Dan Pertumbuhan Fisik Dan Gerak Manusia*, Upi Sumedang Press.

Suwandi, G. R. And Malinti, E. (2020) ‘Hubungan Tingkat Pengetahuan Dengan Tingkat Kecemasan Terhadap Covid-19 Pada Remaja Di Sma Advent Balikpapan’, *Malahayati Nursing Journal*, 2(4), Pp. 677–685. Doi: 10.33024/Manuju.V2i4.2991.

Triguno, Y. *Et Al.* (2020) ‘Optimalisasi Koping Perawat Mengatasi Kecemasan Pada Masa Pandemi Covid-19 Di Era New Normal’, *Jurnal Peduli Masyarakat*, 2(September), Pp. 59–64. Available At: <http://jurnal.globalhealthsciencegroup.com/index.php/jpm>.

Who (2020a) ‘Mental Health And Psychosocial Considerations During Covid-19 Outbreak’, *World Health Organization (Who)*.

Who (2020b) ‘Weekly Operational Update On Covid-19 October 30, 2020’, *World Health Organization (Who)*, (October), Pp. 1–10. Available At: <https://www.who.int/publications/>