

EDUKASI KESEHATAN CEGAH KECEMASAN DAN STRES KEPADA REMAJA DI ERA PANDEMI COVID-19 DI SMP BUDI MULIA, BOGOR

Yunita Astriani Hardayati¹, Hany Wihardja¹, Stefanus Andang Ides¹, Lucia Utami¹

¹Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Sint Carolus

email yunitastiksc@gmail.com

ABSTRAK

Covid-19 merupakan penyakit yang disebabkan oleh virus SARS-CoV-2 serta menjadi pandemi global karena sifat penyebarannya yang cepat. Setiap warga dianjurkan untuk membatasi mobilitas untuk mencegah penyebaran penyakit. Sistem daring atau pembelajaran dari rumah merupakan salah satu strategi pemerintah untuk mencegah penyebaran pada kelompok usia anak dan remaja. Perubahan sistem pembelajaran menimbulkan dampak positif dan negatif bagi siswa. Salah satu dampak negatif adalah timbulnya perasaan stres pada remaja dan jika tidak dikelola dengan baik dapat meningkat menjadi kondisi kecemasan berat hingga panik. SMP Budi Mulia merupakan salah satu sekolah yang menerapkan metode pembelajaran daring secara penuh bagi siswa. Salah satu solusi yang dapat kami tawarkan agar siswa dapat belajar secara efektif yaitu pembekalan edukasi cegah ansietas dan stres. Pengabdian masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan dan keterampilan siswa SMP Budi Mulia untuk mengelola kecemasan dan stres yang dihadapi. Metode yang digunakan merupakan metode partisipatif persuasif dengan kegiatan penyuluhan dan praktek secara langsung melalui *platform Zoom Cloud Meeting*. Hasil yang telah dicapai adalah peningkatan pengetahuan konsep cemas dan stres, identifikasi tingkat kecemasan menggunakan instrumen SRQ dan HAM-A dan peningkatan keterampilan cegah stres pada remaja. Edukasi ini sangat penting agar remaja mampu memperhatikan kesehatan jiwa untuk mendukung kesehatan fisik dan kualitas hidup mereka.

Kata Kunci: Kecemasan, Covid-19, Edukasi Kesehatan, Remaja, Stres

ABSTRACT

Covid-19 is a disease caused by the SARS-CoV-2 virus and has become a global pandemic due to its rapid spread. Every citizen is required to limit mobility to prevent the spread of disease. The learning system from home is one of the government's strategies to prevent the spread in the age group of children and adolescents. Changes in the learning system have positive and negative impacts on students. The negative impact that can arise is feelings of stress in adolescents and if not managed properly it can escalate into a state of severe anxiety to panic. SMP Budi Mulia fully applies online learning methods for students. The solution that we can offer so that students can learn effectively is education to prevent anxiety and stress. This community service aims to improve the knowledge and skills of SMP Budi Mulia students to manage the anxiety and stress. The method used is a persuasive participatory method with education and practice activities through the Zoom Cloud Meeting platform. The results that have been achieved are increasing knowledge of the concepts of anxiety and stress, identifying anxiety levels using SRQ and HAM-A instruments and increasing stress prevention skills in adolescents. This education is very important for adolescents focusing on mental health to support their physical health and quality of life.

Keywords: Anxiety, Covid-19, Health Education, Teenagers, Stress

PENDAHULUAN

Pembangunan bangsa memiliki tujuan utama untuk memenuhi hak-hak asasi warga negara dalam mencapai kesejahteraan, termasuk hak asasi kesehatan. Perserikatan Bangsa-bangsa (PBB) sebagai lembaga internasional tertinggi di dunia membentuk gagasan *Sustainable Development Goals* (SDGs) sebagai komitmen global dan nasional dalam upaya untuk meningkatkan kesejahteraan masyarakat dunia hingga tahun 2030 (Kementerian Perencanaan Pembangunan Nasional/ BAPPENAS, 2017). Salah satu poin utama tujuan dalam SDGs adalah memastikan kehidupan yang sehat serta mendukung kesejahteraan untuk semua usia. Kesehatan merupakan aspek fundamental seorang manusia dalam mencapai produktivitas guna pembangunan bangsa.

Pandemi Covid-19 menjadi salah satu sumber krisis kesehatan bagi setiap individu dari semua bangsa, ras, sosial dan ekonomi. Virus ini menyebar dengan sangat cepat dan telah menjangkit hingga ke seluruh negara di dunia, termasuk Indonesia (Yuliana, 2020). Usaha untuk menekan penyebaran Covid-19 yang banyak di terapkan negara asing adalah kebijakan karantina wilayah untuk menekan penyebaran virus yang lebih masif. Pembatasan Sosial Berskala Besar (PSBB) merupakan kebijakan yang diterapkan di Indonesia, terutama kota-kota besar dan Jabodetabek selama kurang lebih 11 bulan terakhir. Kebijakan ini tentu diterapkan untuk menekan angka penularan dan kematian akibat virus Covid-19 (Wiryawan, 2020). Kondisi ini merupakan hal yang baru bagi seluruh masyarakat, sehingga berdampak pula terhadap ketidaksiapan secara fisik maupun mental.

Remaja merupakan kelompok usia yang menjadi sasaran utama kami pada program pengabdian masyarakat yang telah kami susun. Remaja tentunya tidak luput dari dampak pandemi Covid-19 karena perubahan adanya perubahan pola aktivitas belajar mengajar yang tiba-tiba harus dihadapi (Fitria & Ifdil, 2020). World Health Organization (WHO) mendefinisikan batasan usia remaja adalah 12-24 tahun. Remaja merupakan masa peralihan dari masa anak-anak ke masa dewasa yang mencakup kematangan mental, emosional, sosial dan fisik. Perubahan lingkungan atau kebiasaan yang drastis seperti perubahan dari sistem tatap muka ke sekolah secara online dapat memicu kecemasan hingga stres para remaja.

Kondisi lainnya adalah pola hidup baru yang mengharuskan remaja untuk tetap berada di rumah dan tidak dapat bertemu dengan teman sebaya juga dapat menjadi pemicu timbulnya kecemasan dan stress pada remaja. Remaja yang tidak mampu beradaptasi dengan kondisi diatas dapat mengalami gangguan mental seperti kecemasan dan stress (Fitria & Ifdil, 2020). Stres merupakan suatu keadaan dimana kita mengalami situasi yang tidak diinginkan seperti keadaan biologis, psikologis maupun sosial

individu. Faktor penyebab stres diklasifikasikan menjadi internal dan eksternal. Internal yaitu berasal dari dalam diri seseorang seperti kondisi fisik dan emosional sedangkan eksternal berasal dari luar diri seperti perubahan lingkungan sekitar.

Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Kementerian Kesehatan RI (2019) menunjukkan bahwa di Indonesia prevalensi gangguan mental emosional tahun 2018 pada usia 15 tahun ke atas sebesar 9,8%, meningkat dari yang sebelumnya pada tahun 2013 sebesar 6%. Data dari Perhimpunan Dokter Spesialis Kedokteran Jiwa Indonesia (PDSKJI) yang melakukan swaperiksa 1.522 orang terkait masalah psikologis selama pandemik Covid-19 di Indonesia, ditemukan data 64,3% memiliki masalah psikologis cemas atau depresi dengan presentase cemas sebesar 63%. Fenomena ini memacu kami untuk merancang sebuah pengabdian masyarakat yang berfokus pada peningkatan kualitas kesehatan mental remaja melalui promosi kesehatan dan praktik keterampilan cegah kecemasan dan stres sehingga remaja dapat menjadi lebih produktif dan dapat menginspirasi masyarakat sekitar dalam menghadapi era pandemi Covid-19.

METODE

Kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat (PKM) ini melibatkan 209 siswa SMP Budi Mulia kelas 7 dan 8. Kegiatan dilakukan dalam 3 hari berturut-turut pada tanggal 7-9 Juni 2021 melalui platform *Zoom Cloud Meeting*. Edukasi bagi peserta dibagi menjadi 2 kelompok besar yaitu kelompok edukasi konsep dasar kecemasan dan stres, tanda dan gejala kecemasan pada remaja dan cara mengelola kecemasan pada remaja serta kelompok edukasi cara mencegah kecemasan dan stres melalui kelompok dukungan dan pertemanan sehat antar teman sebaya. Pada pelaksanaannya setiap kelas dibagi lagi menjadi 4 kelompok agar setiap *breakout room* terdiri dari 18-20 orang sehingga penyuluhan dan praktek dapat maksimal.

Metode pelaksanaan PKM menggunakan metode partisipatif persuasif dengan pemberian edukasi dan praktek langsung. Kegiatan ini terdiri dari 3 tahap yaitu tahap persiapan, sosialisasi dan implementasi. Pada tahap persiapan dilakukan koordinasi dan surat menyurat dengan pihak mitra, *briefing* tim, dan penyusunan instrumen. Tahap kedua adalah tahap sosialisasi untuk penetapan media edukasi, *platform* yang digunakan, waktu serta pembagian kelompok peserta. Tahap ketiga adalah tahap implementasi yaitu melakukan penyuluhan, praktik cara mengelola kecemasan dan stres dengan teknis nafas dalam, latihan berpikir positif, latihan berfokus 5 jari, terapi penghentian pikiran yang mengganggu dan latihan relaksasi otot serta evaluasi langsung kepada peserta.

Pada PKM ini juga dilakukan identifikasi kesehatan jiwa dan tingkat kecemasan peserta dengan menggunakan kuesioner yang digunakan berisikan 2 instrumen pengukuran yaitu *Self Reporting Questionnaire* (SRQ)-20 dengan 20 pertanyaan dan *Hamilton Anxiety Rating Scale* (HAM-A) dengan 14 pertanyaan. Kuesioner dibuat dalam bentuk *google form* yang diisi oleh siswa sebelum mendapatkan edukasi maupun praktik cegah kecemasan dan stres. Hasil pengumpulan data kemudian dianalisis menggunakan software statistik SPSS guna mendapatkan hasil distribusi frekuensi kesehatan jiwa dan tingkat kecemasan peserta.

PEMBAHASAN

A. Edukasi Konsep Kecemasan dan Stres Pada Remaja

Pada sesi awal, dilakukan pengisian kuesioner dengan menggunakan *google form* untuk mengetahui kondisi kesehatan jiwa dan ansietas yang dialami peserta. Kuesioner yang digunakan berisikan 2 instrumen pengukuran yaitu *Self Reporting Questionnaire* (SRQ)-20 dengan 20 pertanyaan dan *Hamilton Anxiety Rating Scale* (HAM-A) dengan 14 pertanyaan dan hanya 209 siswa yang mengisi kuesioner ini. Hasil skrining kesehatan jiwa menggunakan instrumen *Self Reporting Questionnaire* (SRQ)- ditampilkan pada tabel 1.

Tabel 1. Hasil Skrining Kesehatan Jiwa Peserta

SRQ	n	%
< 6 (Sehat)	104	49,8
> 6 (Gangguan Mental Emosional (GME))	105	50,2
Total	209	100

Dari tabel 1 terlihat bahwa 50,2% peserta menunjukkan nilai SRQ lebih besar dari 6 peserta pernah mengalami gejala gangguan mental emosional seperti gangguan yang mempengaruhi emosi, pikiran ataupun perilaku seseorang. Hal ini tidak semata-mata peserta menunjukkan gangguan mental namun dapat menjadi gambaran bahwa responden pernah mengalami gangguan emosi seperti marah atau suasana hati yang berubah secara sesaat. Peserta yang sehat atau tidak memiliki gejala gangguan

mental emosional sebanyak 49.8%. Hasil pemeriksaan kondisi ansietas peserta menggunakan instrumen *Hamilton Anxiety Rating Scale* (HAM-A) ditampilkan pada tabel 2.

Tabel 2. Klasifikasi Kondisi Kecemasan Peserta

Tingkat Kecemasan	n	%
Kecemasan Ringan	141	67,6
Kecemasan Ringan – Sedang	16	7,6
Kecemasan Sedang – Berat	25	11,9
Kecemasan Berat	27	12,9
Total	209	100

Tabel 2. Menunjukkan bahwa 67,6% peserta mengalami kecemasan ringan, 12,9% mengalami kecemasan berat, 11,9% peserta mengalami kecemasan sedang-berat, dan 7,6% mengalami kecemasan ringan-sedang. Peserta yang mengikuti kegiatan ini merupakan pelajar sekolah menengah pertama dengan rentang usia 13-15 tahun dan masuk kedalam usia remaja. Remaja merupakan salah satu kelompok yang rentan mengalami permasalahan kesehatan jiwa setelah terpapar dengan informasi terkait bencana (Hardayati, 2019). Pandemi Covid-19 merupakan bencana non alam yang beresiko menimbulkan berbagai stressor bagi remaja seperti ancaman akan kesehatan, perubahan pola belajar (belajar dari rumah), terpisah dari keluarga maupun teman akibat *social and psychal distancing*, serta perubahan kondisi ekonomi keluarga (Pfeferbaum et al, 2020).

The image shows two side-by-side screenshots of questionnaires. The left one is titled 'Kuesioner Self Reporting Questionnaire' and contains instructions and two questions about physical symptoms. The right one is titled 'Kuesioner Hamilton Anxiety Rating Scale' and contains instructions and two questions about anxiety symptoms.

Kuesioner Self Reporting Questionnaire

Petunjuk:
1. Bacalah petunjuk ini seluruhnya sebelum mulai mengisi. Pertanyaan berikut berhubungan dengan masalah yang mungkin mengganggu Anda selama 30 hari terakhir.
2. Jawab setiap pertanyaan.
2.1 Ya, jika sesuai dengan yang Anda alami.
2.2 Tidak, jika tidak sesuai dengan yang Anda alami.
3. Jika ragu-ragu jawablah yang paling sesuai diantara Ya dan Tidak

Kami tegaskan bahwa jawaban anda bersifat rahasia dan akan digunakan hanya untuk membantu pemecahan masalah Anda.

1. Apakah Anda sering menderita sakit kepala? *

Ya
 Tidak

2. Apakah Anda kehilangan nafsu makan? *

Ya
 Tidak

Kuesioner Hamilton Anxiety Rating Scale

Petunjuk:
1. Bacalah dengan teliti 14 pertanyaan berikut, setiap pernyataan terdapat beberapa pilihan yang menggambarkan gejala kecemasan.
2. Tidak ada jawaban benar dan salah, jawablah sesuai dengan kondisi yang Anda rasakan.

Apakah Anda merasakan; 1. Cemas, 2. Firasat buruk, 3. Takut dengan pikiran sendiri, 4. Mudah tersinggung? *

Tidak ada tanda gejala sama sekali yang dirasakan
 Satu dari empat gejala yang dirasakan
 Dua dari empat gejala yang dirasakan
 Tiga dari empat gejala yang dirasakan
 Semua gejala yang dirasakan

Apakah Anda merasakan; 1. Tegang, 2. Lesu, 3. Tidak bisa istirahat dengan tenang, 4. Mudah menangis, 5. Gemetar, 6. Gelisah *

Tidak ada tanda gejala sama sekali yang dirasakan
 Satu atau dua dari semua gejala yang dirasakan

Gambar 1. Instrumen Kesehatan Jiwa dan Tingkat Ansietas

Kegiatan dilanjutkan dengan pemberian edukasi kesehatan yang disampaikan melalui *online* (daring) menggunakan *Zoom Cloud Meeting*. Dalam kegiatan ini, materi yang diberikan adalah konsep manajemen stres dan kecemasan pada masa pandemik Covid-19. Setelah materi selesai diberikan maka seluruh peserta diminta untuk melakukan latihan teknik relaksasi napas dalam dan berfokus lima jari untuk menurunkan rasa kecemasan. Pada materi tentang kecemasan dijelaskan tentang konsep kecemasan, mekanisme terjadinya kecemasan, dampak kecemasan hingga cara yang dapat dilakukan peserta untuk menurunkan kecemasan.

Kecemasan didefinisikan sebagai perasaan ketakutan akan sesuatu yang tidak jelas disertai perasaan ketidakberdayaan, ketidakpastian, serta isolasi (Halter, 2014). Kecemasan tidak selalu berkonotasi negatif, dalam beberapa situasi yang menegangkan kecemasan bisa jadi merupakan suatu kondisi yang normal, misalnya ketika seseorang akan tampil berbicara di depan publik. Rasa cemas yang berlebihan dan terjadi terus menerus pada remaja membutuhkan penanganan yang tepat. Kecemasan yang tidak ditangani dengan tepat dapat mengembangkan masalah kesehatan jiwa lebih lanjut seperti gangguan *mood*, gangguan makan, penyalahgunaan obat, aksi kriminalitas, dan pergaulan/seks bebas (Stafford n.d). Tindakan keperawatan seperti teknik relaksasi napas dalam dan berfokus lima jari terbukti mampu mengontrol pikiran negatif dan menurunkan kecemasan pada remaja (Hardayati, 2020).



Gambar 2. Dokumentasi Edukasi Konsep Kecemasan dan Stres Pada Remaja

B. Edukasi Pencegahan Kecemasan dan Stress dengan Dukungan Kelompok dan Pertemanan Sehat Pada Remaja

Sesi edukasi pencegahan kecemasan dan stress dengan dukungan kelompok dan pertemanan sehat pada remaja merupakai rangkaian dari sesi edukasi sebelumnya. Sesi ini dipaparkan oleh Sr. Lucia Utami dan Ibu Hany Wihardja. Pada sesi ini siswa diberikan pengetahuan terkait pentingnya membentuk kelompok dukungan serta memiliki pertemanan yang sehat dan positif. Kurniawati (2012) berpendapat selain konsep diri, hal yang paling membantu seseorang dalam mengatasi masalah adalah *support system* atau dukungan dari keluarga, teman maupun orang lain. Edukasi ini diharapkan mampu menjadi dasar pengetahuan siswa untuk tidak menyimpan rasa cemasnya sendiri, namun mampu membagikan bahkan meminta dukungan dari orang terdekat.

Kecemasan pada remaja salah satunya juga disebabkan oleh dampak relasi antar teman sebaya. *Bullying*, masalah pribadi dalam kelompok atau *gank*, teman yang merendahkan, atau teman yang mempengaruhi untuk selalu bermain dan meninggalkan tugas sekolah menjadi sumber nyata yang ada dalam pergaulan SMP. Pada masa pandemi Covid-19 sekolah menerapkan sistem pembelajaran daring guna menekan angka penyebaran Covid-19 namun hal ini sangat berdampak bagi kehidupan sosial siswa. Masa remaja merupakan fase seorang individu mengalami transisi dari masa anak-anak sehingga timbul banyak perubahan dinamis khususnya perluasan kehidupan sosial dan aktivitas teman sebaya (Salsabila & Maryatmi, 2019). Hal ini tentu membatasi siswa dapat bertemu, bermain, dan bertukar pikiran secara tatap muka langsung sehingga menjadi penyebab baru dari kecemasan bahkan stress pada siswa.

Sesi edukasi juga membahas tentang pertemanan sehat antar teman sebaya agar setiap siswa mampu memiliki perkembangan kognitif, psikologis, intelektual, kehidupan emosi dan sosial yang sehat. Prestasi seorang siswa sangat ditentukan oleh 80% kecerdasan emosional dan 20% kecerdasan intelegensi yang keduanya merupakan faktor internal diri seseorang (Anggraeni & Wihardja, 2020). Siswa yang tidak memiliki kemampuan yang baik untuk mengatur *mood*, melakukan sosialisasi, melakukan kerjasama serta berdamai dengan diri sendiri dan orang lain cenderung lebih mudah frustrasi terhadap tugasnya sebagai siswa. Edukasi pertemanan sehat ini diharapkan mampu membantu siswa memilih kelompok pertemanan dengan baik. Pertemanan yang sehat biasanya mampu membentuk perilaku dan sikap yang positif, saling mendukung dan

membantu satu sama lain, hal inilah yang menjadi kunci kekuatan seorang remaja dapat melepaskan masalah atau kecemasan yang dihadapinya (Suhaida & Mardison, 2019).

Pada sesi edukasi diadakan interaksi dengan peserta siswa dengan metode tanya jawab terkait masalah kecemasan dan stress yang dialami, terutama pada proses pembelajaran selama Covid-19. Terdapat beberapa pertanyaan tentang bagaimana dapat menjalin pertemanan pada masa pandemi Covid-19, dikarenakan sebagai siswa kehilangan teman bermain sebayanya sehingga berpengaruh pada motivasi belajarnya. Narasumber memberikan masukkan untuk tetap berkomunikasi via *Whatsapp* atau difasilitasi oleh Wali Kelas dengan tujuan saling memberikan dukungan satu sama lain untuk terus bersemangat sekolah di masa pandemi Covid-19. Salah satu siswa juga menanyakan terkait bagaimana menghadapi *bullying* oleh teman sekelas. Narasumber menegaskan bahwa penindasan dalam bentuk apapun tidak boleh dilakukan di lingkungan sekolah. Siswa dapat melakukan komunikasi interpersonal dengan orang tersebut untuk memperjelas akar masalah penindasan yang dialami, atau bahkan dapat melibatkan orang penengah, seperti Wali Kelas atau Guru Bimbingan Konseling, agar *bullying* tidak berlanjut.



Gambar 3. Dokumentasi Sesi Edukasi Dukungan Kelompok dan Pertemanan Sehat Cegah Kecemasan pada Remaja

Pada sesi ini narasumber juga mengajak siswa bersama-sama mempraktikkan senam relaksasi dan peregangan sebagai bagian dari *ice breaking* dan olahraga singkat mengurangi stress fisik. Metode daring juga memaksa siswa untuk menggunakan laptop atau *handphone* untuk tujuan pembelajaran. Paparan cahaya laptop yang terus menerus dapat meningkatkan stress fisik

bagi siswa. Efek seperti mata kering, nyeri pada leher dan pundak, serta kesemutan pada jari-jari menjadi ciri awal stress fisik yang dialami siswa. Maka dalam sesi edukasi, narasumber memberikan edukasi tentang teknik relaksasi mata, peregangan jari, leher dan bahu. Edukasi ini juga diikuti dengan praktik langsung oleh siswa di akhir sesi.



Gambar 4. Dokumentasi Praktik Langsung Relaksasi Mata dan Peregangan Bahu, Leher, dan Jari-jari

SIMPULAN

Pengabdian kepada masyarakat bekerja sama dengan SMP Budi Mulia Bogor melalui metode daring efektif dilakukan kepada peserta, dimana peserta merupakan kelompok usia remaja. Kegiatan ini memberikan pengetahuan kepada remaja tentang konsep stres dan kecemasan, mekanisme terjadinya kecemasan, serta dampak negatif dari kecemasan yang tidak tertangani. Peserta juga mendapatkan kemampuan baru untuk mengatasi ansietas yang dialami secara mandiri dengan beberapa teknik menurunkan kecemasan seperti teknik relaksasi dan berfokus lima jari. Peserta juga dapat mengetahui kondisi kesehatan jiwa dan kecemasan yang dialami saat ini dengan melakukan skrining kesehatan jiwa secara mandiri menggunakan instrumen SRQ dan HAM-A. Peserta mendapatkan pengetahuan untuk melakukan pencegahan kecemasan dan stress yang melibatkan orang lain melalui dukungan kelompok dan pertemanan sehat. Hal ini sangat penting agar remaja lebih memperhatikan kesehatan jiwa mereka untuk mendukung kesehatan fisik dan kualitas hidup remaja.

Kegiatan ini perlu didukung oleh peran orang tua dan guru untuk menjaga kondisi kesehatan jiwa yang baik bagi remaja. Orang tua dan guru juga dapat memotivasi siswa untuk melakukan manajemen stres dan kecemasan sehingga dapat mempertahankan kesehatan jiwa dengan mengidentifikasi penyebab,

menyadari gejala kecemasan yang dirasakan, dan melakukan latihan mandiri untuk mengontrol dan menurunkan kecemasan dirinya.

DAFTAR PUSTAKA

- Anggraeni, L. D., & Wihardja, H. (2020). Online game, addiction and learning achievement of senior high school students in Jakarta. *Indonesian Journal of Disability Studies (IJDS)*, 7(2), 151–155.
- Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Kementerian Kesehatan RI. (2019). Laporan Nasional RISKESDAS 2018. In *Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan* (p. 198). http://labdata.litbang.kemkes.go.id/images/download/laporan/RKD/2018/Laporan_Nasional_RKD_2018_FINAL.pdf
- Fitria, L., & Ifdil, I. (2020). Kecemasan remaja pada masa pandemi COVID -19. *Jurnal EDUCATIO: Jurnal Pendidikan Indonesia*, 6(1), 1. <https://doi.org/10.29210/120202592>
- Hardayati, Y. A., & Mustikasari, M. (2019). the Implementation of Relaxation and Distraction Techniques on Adolescents Experiencing Anxiety in Earthquake Prone Areas. *International Journal of Nursing and Health Services (IJNHS)*, 2(3), 9–15. <https://doi.org/10.35654/ijnhs.v2i3.105>
- Hardayati, Y. A., Mustikasari, & Panjaitan, R. U. (2020). Thought stopping as a strategy for controlling adolescent negative thoughts related to earthquakes. *Enfermeria Clinica*, 30, 75–79. <https://doi.org/10.1016/j.enfcli.2019.12.030>
- Hardayati, Y. A., Mustikasari, & Panjaitan, R. U. (2021). The effects of thought stopping on anxiety levels in adolescents living in earthquake-prone areas. *Enfermeria Clinica*, 31, S395–S399. <https://doi.org/10.1016/j.enfcli.2021.01.001>
- Kementerian Perencanaan Pembangunan Nasional/BAPPENAS. (2017). *Pedoman Penyusunan Rencana Aksi Tujuan Pembangunan Sustainable Development Goals (SDGs)*.
- Kurniawati, D. (2012). Konsep diri, dukungan sosial dan kecemasan menghadapi keadaan sakit pada pasien fraktur. *Jurnal Ners*, 7(1), 31–36.
- Pfefferbaum, B., & Carol. (2020). Mental Health and The Covid-19 Pandemic. *New England Journal of Medicine*, 383(6), 510–512. <https://doi.org/10.1056/nejmp2013466>
- Salsabila, S. M., & Maryatmi, A. S. (2019). Hubungan kualitas pertemanan dan self disclosure dengan subjective well-being pada remaja putri kelas XII di SMA Negeri X Kota Bekasi. *Jurnal IKRA-ITH Humaniora*, 3(3), 71–82.
- Suhaida, P., & Mardison, S. (2019). Pengaruh teman sebaya terhadap konsep diri siswa kelas VIII di MTsN Lembah Gumanti Kabupaten Solok. *Jurnal Al-Taujih Bingkai Bimbingan Dan Konseling Islami*, 5(1).
- Wirawan, I. W. (2020). Kebijakan Pemerintah Dalam Penanganan Pandemi Virus Corona Disease 2019 (Covid-19) Di Indonesia. *Prosiding Seminar Nasional Webinar Nasional Universitas Mahasaraswati Denpasar “Percepatan Penanganan COVID-19 Berbasis Adat Di Indonesia,”* 2019(6), 179–188.
- Yuliana. (2020). Corona virus diseases (Covid-19): Sebuah tinjauan literatur. *Wellness And Healthy Magazine*, 2(1), 187–192. <https://doi.org/10.30604/well.95212020>