

PENGARUH ONLINE HANDBOOK EDUCATION TERHADAP KECEMASAN COVID-19

THE EFFECT OF ONLINE HANDBOOK EDUCATION ON COVID-19 ANXIETY

Sri Mumpuni Yuniarsih^{1*}, Rahajeng Win Martani²

¹Universitas Pekalongan, Jl. Sriwijaya No.3 Pekalongan, email: unipekalongan@gmail.com

² Universitas Pekalongan, Jl. Sriwijaya No.3 Pekalongan, email: ajeng.winmarta@gmail.com

ABSTRACT

Background: The rapid increase in the number of new cases of COVID-19 worldwide is making everyone anxious. Anxiety causes a person to respond negatively, so that the individual cannot perform good self-management. Therefore, this problem needs to be resolved, one way to reduce anxiety is to have proper knowledge about COVID-19.

Objective: This study aims to identify the effect of online education on COVID-19 anxiety

Methods: The method used in this study was a pre-experimental one group pre-post test design using the Hamilton Anxiety Rating Scale (HARS) instrument. Respondents in this study are Indonesian residents who agree to be respondents, aged over 15 years, can access the questionnaire link and participate in all research activities from start to finish. The questionnaire was distributed through the WhatsApp group in the contact of the researcher, the number of respondents who were netted and met the criteria was 93 respondents. The data analysis used was Wilcoxon.

Results: The results showed that the pre-test anxiety category was mostly in the mild category, namely as many as 82 respondents (88%). The post-test anxiety category is mostly in the mild category as many as 87 respondents (93.5%). The Wilcoxon test results show that the p value is 0,000 < 0.05, which means that there is a significant effect of providing online handbook education on covid-19 anxiety.

Conclusion: The better someone's knowledge can reduce the level of anxiety.

Keywords: Covid-19, Anxiety, Education

PENDAHULUAN

Penyakit Coronavirus (COVID-19) adalah penyakit jenis baru yang ditemukan pada tahun 2019 dan belum pernah diidentifikasi pada manusia. Coronavirus adalah suatu kelompok virus yang ditemukan pada hewan dan manusia.¹ Virus ini bersifat zoonosis artinya ditularkan antara hewan dan manusia. Investigasi terperinci menemukan bahwa SARS-CoV ditularkan dari kucing luwak ke manusia dan MERS-CoV dari unta dromedaris ke manusia. World Health Organization (2019) merilis bahwa COVID-19 masuk kategori sebagai penyakit paling mudah ditularkan melalui kontak erat dengan orang yang terinfeksi COVID-19

Menurut Data gugus tugas penanganan Covid Nasional bahwa jumlah pasien positif Covid-19 terus bertambah. Pemutakhiran data kasus per 27 Maret total pasien tersebut mencapai 1046 kasus di seluruh Indonesia dengan jumlah pasien sembuh sebanyak 46 dan meninggal sebanyak 86 pasien.²

Jumlah kasus yang terus mengalami peningkatan ini tentu membuat masyarakat merasa khawatir apakah dirinya terjangkit virus ini atau tidak. Beberapa individu menunjukkan reaksi yang berlebihan yang banyak dikenal dengan *panic attack*. Panik ini diawali dari kecemasan. Kecemasan adalah kekhawatiran yang tidak jelas dan menyebar, yang berkaitan dengan perasaan tidak pasti

dan tidak berdaya.³ Masyarakat merasa tidak pasti dan tidak berdaya menolak datangnya wabah ini apakah akan menjangkiti dirinya atau tidak. Reaksi kecemasan individu berbeda-beda, individu yang tidak dapat mengontrol kecemasannya dapat menyebabkan masalah yang lebih berat diantaranya penurunan imunitas, logika yang tidak baik, gangguan tidur, gangguan jantung dan pembuluh darah dan lain sebagainya.⁴

Beberapa fenomena kecemasan covid-19 diantara yang banyak terjadi adalah *panic buying*. Masyarakat khawatir terhadap sesuatu sehingga akan melakukan tindakan di luar nalar, mereka memborong semua hal yang memungkinkan menciptakan keamanan bagi dirinya. Misalnya memborong desinfektan, memborong masker dan lain sebagainya. Sehingga hal ini tentu merugikan pemerintah dalam menangani masalah wabah ini. Kelangkaan APD (Alat Pelindung Diri) bagi petugas kesehatan, harga APD yang melambung tinggi merupakan salah satu dampak adanya *panic buying* ini dan akan menyebabkan permasalahan pada pelayanan langsung ke pasien.⁵

Berbagai upaya telah dilakukan pemerintah dengan memberikan informasi melalui berbagai media. Akan tetapi hal tersebut nampaknya masih belum optimal. Oleh karena itu penelitian ini perlu dilakukan sebagai bentuk upaya kita dalam membantu masyarakat mengatasi kecemasan yang dialami. Diharapkan melalui edukasi online dan sesi diskusi diharapkan akan ada interaksi

yang lebih baik dan dapat menggugah kesadaran masyarakat. Pemilihan metode online handbook dilakukan karena mengikuti anjuran pemerintah untuk *Social Distancing*. Penelitian ini akan mengidentifikasi pengaruh *online handbook education* terhadap kecemasan *covid-19*.

BAHAN DAN CARA PENELITIAN

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan desain *pre-experimental one group pre post test*. Penelitian ini bertujuan untuk mengidentifikasi pengaruh *online handbook* terhadap kecemasan COVID-19. Populasi pada penelitian ini adalah masyarakat di Indonesia dengan kriteria berusia 15 tahun ke atas, dapat mengakses tautan kuesioner melalui media Whatsapp dan mengikuti seluruh rangkaian penelitian dari awal sampai akhir. Rekrutmen Responden dilakukan melalui penyebaran tautan kuesioner di *Whatsapp Group* yang dimiliki peneliti. Peneliti tidak menentukan kriteria khusus untuk *Whatsapp group* yang digunakan dengan harapan seluruh responden dapat mewakili karakteristik masyarakat umum secara luas. Rekrutmen responden dilakukan secara *accidental sampling*. Responden telah menandatangani persetujuan penelitian secara online dan memiliki akses internet. Responden pada penelitian ini berjumlah 93 yang berasal dari beberapa wilayah di Indonesia diantaranya yang terbanyak di Kota Pekalongan kemudian Kabupaten Pemalang, Kabupaten

Pekalongan, Kabupaten Batang, Kendal, Demak, Semarang, Karanganyar Surakarta, Tangerang, Purwokerto Banyumas, Klaten, Brebes. Slawi, Bekasi, Jakarta Barat, Depok, Bandung, Indramayu, Sidoarjo, Madiun, Surabaya, Jombang, Kediri, Ngawi, Yogyakarta, Jambi, Tomohon, Bitung, Manado, Makasar, Banjar baru dan Minahasa. Penelitian dilaksanakan pada bulan April sampai dengan September 2020.

Instrumen dalam penelitian berupa kuesioner Hamilton Rating Scale for Anxiety (HARS) yang telah dikembangkan pada penelitian sebelumnya. Peneliti meminta ijin kepada peneliti sebelumnya untuk menggunakan kuesioner tersebut. Setiap item pada HARS bernilai 0, 1, 2, 3 atau 4. Nilai 0 menunjukkan tidak ada gejala-gejala yang tampak, dan nilai 4 menunjukkan gejala-gejala dominan dan sangat mengganggu. Total nilai yang diperoleh menunjukkan tingkat keparahan: tidak ada kecemasan (total nilai < 14); ringan (total nilai 14 - 20); sedang (total nilai: 21 - 27); berat (total nilai: 28 - 41); dan berat sekali (total nilai 42 - 56).

Pengumpulan data dilaksanakan dalam rangkaian tahap penelitian setelah mendapatkan surat kelayakan etik dari KEPK Universitas Pekalongan, dengan proses sebagai berikut:

- a. Penjaringan responden melalui penyebaran formulir kesediaan menjadi responden secara online melalui *google formulir*.
- b. Responden yang bersedia untuk berpartisipasi dalam penelitian ini diberikan kuesioner *pre test* untuk mengetahui level kecemasan responden. Responden dihimbau untuk mengisi sendiri sesuai dengan kondisi yang dirasakan.
- c. Memberikan pendidikan kesehatan dengan memberikan buku saku yang berbentuk *online handbook* melalui email atau nomor whatsapp responden. Buku saku online ini berisi tentang informasi tentang Covid-19 (Daftar Istilah, Apa itu COVID-19?, Bagaimana Kita mencegah penyebarannya?, Apa saja tanda dan gejalanya?, Mari Mengenal Kecemasan Covid-19, Bagaimana menurunkan kecemasan saat ada wabah COVID, Testimoni Pasien Positif Covid-19 Yang Sembuh)
- d. Peneliti memberikan waktu untuk mengimplementasikan *online handbook education* selama 1 minggu sejak *online handbook* diberikan dan berdiskusi aktif melalui pusat informasi peneliti berupa interaksi secara pribadi di Whatsapp untuk menjaga privasi responden tidak dibuat dalam bentuk grup akan tetapi konsultasi secara pribadi.
- e. Setelah itu, responden diminta untuk mengisi kembali kuesioner kecemasan paska membaca *online handbook* yang diberikan (post test). Responden dihimbau untuk mengisi sendiri sesuai dengan kondisi yang dirasakan.

f. Melakukan terminasi kegiatan.

Analisa data yang digunakan dalam penelitian ini adalah analisa univariat dan bivariat. Analisa univariat digunakan untuk menggambarkan karakteristik responden (usia, tingkat status tinggal, status pekerjaan, dan pendidikan terakhir) serta deskripsi masing-masing variable kecemasan covid-10 *pre* dan *post test*.

Analisa bivariat dilakukan untuk menjabarkan perbedaan antara *pre* dan *post* data numerik dua kelompok berpasangan (binomial). Hasil uji normalitas dengan *kolmogorov smirnov* data level kecemasan *pre* dan *post* semua berdistribusi normal dengan *level of sigificance* > 0,05 (*pre*: 0.993 dan *post* 0.891). karena data berdistribusi normal maka uji yang digunakan adalah uji *paired t test*. Dengan Signifikansi perbedaan ditentukan berdasarkan 95% *confidence interval* (CI) dan $\alpha = 5\%$.⁶

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pengambilan data pada penelitian ini telah melibatkan 93 responden yang berasal dari beberapa wilayah di Indonesia. Penelitian ini dilaksanakan pada bulan April – Mei 2020.

1. Karakteristik responden

Karakteristik responden penelitian ini berdasarkan usia, status tinggal, pekerjaan, pendidikan terakhir, dan sumber informasi responden dapat dilihat pada tabel 1.

Tabel diatas menunjukkan bahwa sebagian besar responden berada dalam usia remaja (91,4%), tinggal Bersama keluarga

(88%), bekerja sebagai pegawai swasta (41,94%) dan Pendidikan terakhir adalah S1/S2/S3 (66,8%).

Tabel 1. Karakteristik Responden (n=93)

Karakteristik Responden	Frekuensi	Persentase (%)
Usia		
Remaja (12-25 tahun)	8	8,6
Dewasa (26-45 tahun)	85	91,4
Status Tinggal		
Sendiri	5	5,4
Bersama anggota keluarga	88	94,6
Pekerjaan		
PNS	20	21,5
Wirasaha	3	3,23
Pegawai Swasta	39	41,94
Tenaga Medis	3	3,23
Lainnya	27	29,03
Pendidikan Terakhir		
SMA	22	23,6
Diploma	9	9,6
S1/S2/S3	62	66,8

Sumber: Data Primer 2020.

2. Level Kecemasan

Tabel 2. Level Kecemasan (n=93)

Level Kecemasan	Frekuensi	Persentase (%)
Pre Test		
Tidak ada kecemasan	0	0
Ringan	82	88
Sedang	9	10
Berat	2	2
Post Test		
Tidak ada kecemasan	0	0
Ringan	87	93,5
Sedang	4	4,3
Berat	2	2,2

Sumber: Data Primer 2020.

Tabel diatas menunjukkan bahwa level kecemasan mayoritas pada level ringan baik pada pengukuran pre ataupun post test.

3. Hasil uji deskriptif Kecemasan pre dan post test

Tabel 3. Hasil Analisis Deskriptif (n=93)

	Pre	Post
Mean	8.5591	5.1505
Median	7.0000	2.0000
Mode	2.00	.00
Std. Deviation	6.63565	7.07713
Minimum	.00	.00
Maximum	32.00	30.00

Tabel 3. menunjukkan bahwa rata-rata skor kecemasan pre test sebesar 8,5591 dan post test sebesar 5,1505 terlihat ada penurunan skor. Skor kecemasan paling rendah adalah 0 atau kategori tidak cemas, dan skor paling tinggi adalah 32 dengan kategori cemas berat.

4. Pengaruh *Online Handbook Education* terhadap kecemasan Covid-19

Sebelum dilakukan uji analisis data, dilakukan uji normalitas data dengan uji Shapiro Wilk dengan hasil sebagai berikut:

Tabel 4. Hasil uji Normalitas Data

	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
Pre	.124	93	.001	.913	93	.000
Post	.233	93	.000	.754	93	.000

a. Lilliefors Significance Correction

Hasil signifikansi < 0,05 maka data berdistribusi tidak normal maka uji yang digunakan adalah uji non parametrik dengan uji Wilcoxon.

Berikut hasil uji Wilcoxon:

Tabel 5. Hasil uji Wilcoxon

Ranks		N	Mean Rank	Sum of Ranks
Post - Pre	Negative Ranks	73 ^a	43.22	3155.00
	Positive Ranks	14 ^b	48.07	673.00
	Ties	6 ^c		
	Total	93		

a. Post < Pre

b. Post > Pre

c. Post = Pre

Test Statistics^a

Z	Post - Pre
	-5.265 ^b
Asymp. Sig. (2-tailed)	.000

a. Wilcoxon Signed Ranks Test

b. Based on positive ranks.

Tabel 5. menunjukkan *p value* sebesar $0,000 < 0,05$ yang artinya bahwa terdapat pengaruh yang signifikan pemberian *online handbook* terhadap kecemasan covid-19. Negative rank yang dimaksud diatas adalah jumlah responden yang mengalami penurunan skor kecemasan yaitu sebanyak 73 orang, sebanyak 14 responden mengalami peningkatan skor kecemasan (positive rank) dan yang jumlah responden yang tidak mengalami perubahan (ties) sebanyak 6 responden.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar memiliki kecemasan kategori ringan yaitu sebanyak 88%. Kategori kecemasan ringan ini dimungkinkan karena wilayah tinggal responden yang tersebar sangat variatif. Pengambilan data pre tes pada penelitian ini dilakukan bulan April 2020 dan post test pada bulan Mei 2020, pada saat itu kondisi Indonesia sebagaimana dalam laporan gugus covid nasional adalah pada kondisi awal, dan grafik kasus masih dalam kondisi yang landau.⁷

Kurva yang landai dan belum pada kondisi puncak, sehingga dimungkinkan masyarakat masih belum merasakan secara nyata sebagaimana ketika kasus ini berada di kurva yang tajam. Sebagaimana penelitian yang dilakukan oleh Muyasaroh dkk (2020) dengan judul "Kajian Jenis Kecemasan Masyarakat Cilacap dalam menghadapi Pandemi Covid 19" menunjukkan bahwa kecemasan yang paling banyak dialami responden adalah kecemasan umum (18%). Hal ini sejalan dengan temuan penelitian ini bahwa kecemasan berat atau obsesi tidak menjadi yang mayoritas.⁸

Hasil penelitian juga menunjukkan bahwa ada penurunan kecemasan pada responden setelah mendapatkan *edukasi online handbook* sebanyak 73 responden, namun ada yang tidak mengalami perubahan sebanyak 6 responden dan bahkan justru ada yang mengalami peningkatan kecemasan sebanyak 14 responden. Jika diamati dari responden satu per satu tampak bahwa responden yang tidak mengalami perubahan adalah yang skor pre dan post tesnya adalah 0 (nol).

Nevid, dkk (2005) menyatakan bahwa kecemasan adalah suatu keadaan emosional yang mempunyai ciri keterangsangan fisiologis, perasaan tegang yang tidak menyenangkan, dan perasaan aprehensif bahwa sesuatu yang buruk akan terjadi.⁹ Stuart (2006) memaparkan ansietas adalah kekhawatiran yang tidak jelas dan menyebar, yang berkaitan dengan perasaan tidak pasti

dan tidak berdaya. Sehingga dapat disimpulkan bahwa kecemasan adalah kondisi emosi dengan timbulnya rasa tidak nyaman pada diri seseorang, dan merupakan pengalaman yang samar-samar disertai dengan perasaan yang tidak berdaya serta tidak menentu yang disebabkan oleh suatu hal yang belum jelas.³

Kecemasan seseorang sangat berbeda-beda, ada beberapa faktor yang berhubungan dengan kecemasan seseorang terhadap penularan penyakit diantaranya: tingkat pengetahuan, usia, jenis kelamin, tingkat pendidikan, dan status ekonomi. Dalam penelitian ini sebagian responden memiliki kecemasan ringan, hal ini dimungkinkan karena selain kondisi pandemi di tahap awal juga sebagian besar responden berusia dewasa dan sebagian besar memiliki status pendidikan tinggi (S1/S2/S3). Sebagaimana penelitian tentang faktor-faktor yang berhubungan dengan kecemasan pasien TB Paru menyampaikan bahwa semakin dewasa atau matang usia seseorang maka kecemasan akan semakin berkurang, selain itu juga semakin tinggi tingkat pendidikan seseorang juga akan menurunkan tingkat kecemasan seseorang karena pendidikan sangat berhubungan dengan pengetahuan, semakin banyak dan komprehensif pengetahuan yang dimiliki seseorang maka akan semakin jelas informasi yang diperoleh.¹⁰

Setelah diberikan *edukasi online handbook* kecemasan responden mengalami

penurunan. Edukasi adalah segala upaya yang direncanakan untuk mempengaruhi orang lain baik individu, kelompok atau masyarakat, sehingga melakukan apa yang diharapkan oleh edukator. Online handbook "Upaya Pencegahan Kecemasan Covid -19" dirancang untuk membantu masyarakat dalam mengatasi rasa cemasnya. Informasi yang ada di dalam buku saku online ini antara lain mengenal tentang covid-19, upaya mencegah penularan, mengenal apa itu kecemasan dan pedoman kegiatan untuk menurunkan kecemasan yang dapat dipraktikkan oleh responden secara mandiri. Buku saku ini dirancang dalam bentuk online dengan tujuan agar mudah diakses oleh masyarakat, tidak hilang dan tidak perlu lupa membawa, karena saat ini hampir semua orang memiliki gadget dan mereka akan mudah mengakses buku ini. Setelah membaca dan mempraktikkan diharapkan responden memiliki pengetahuan yang baik tentang covid, kecemasan dan bagaimana mencegahnya.

Pengetahuan menjadi faktor utama yang mempengaruhi kecemasan seseorang, sebagaimana telah dibuktikan dalam banyak penelitian bahwa pengetahuan menjadi salah satu faktor presipitasi kejadian kecemasan. Pengetahuan yang dimiliki oleh seseorang akan dapat menurunkan perasaan cemas yang dialami dalam mempersepsikan suatu hal. Pengetahuan ini diperoleh dari informasi yang didapat dan pengalaman yang pernah dilewati oleh individu.³ Pengetahuan

responden tentang Covid-19, kecemasan dan cara pencegahannya dapat menjadi sumber daya penting dalam menghadapi stressor.

Dalam penelitian ini responden diminta untuk menjalankan beberapa aktivitas yang tertulis didalam online handbook tersebut untuk mencegah dan menurunkan kecemasan selama satu minggu diantaranya yaitu:

1. Memulai hari dengan bersyukur, bernafaslah dengan santai dan hiruplah udara segar di rumah sambil mengucapkan kalimat syukur masih diberikan kenikmatan kesehatan, yakinlah bahwa tidak ada sesuatu yang terjadi tanpa kehendak Allah SWT.
2. Minum air putih yang cukup agar tubuh tidak mengalami dehidrasi.
3. Berolahraga minimal 10 menit setiap hari, cukup dengan berjalan ringan di sekitar rumah, atau oleh raga di dalam rumah.
4. Berkumpul dengan keluarga, membuat candaan-candaan kecil yang dapat membuat suasana ceria. Rasa cinta dan bahagia meningkatkan produksi hormon endorfin, hormon ini dapat meningkatkan imunitas anda.
5. Makan makanan apa saja yang halal dan baik bagi tubuh anda (usahakan makanan anda banyak mengandung sayuran, buah dan juga protein)
6. Pastikan informasi yang saudara baca adalah dari sumber yang dapat dipercaya, jika perlu berhentilah mengikuti berita

yang membuat pikiran dan tubuh anda tidak nyaman.

7. Sapalah teman atau saudara agar dapat memberikan semangat dalam menjalani hari-hari anda, berbuatlah kebaikan untuk orang-orang yang membutuhkan.
8. Jika anda muslim jangan sampai terlupa untuk mengambil air wudhu dan menjalankan sholat 5 waktu. Berdoalah karena Allah pasti akan mengabulkan doa hamba-Nya.
9. Bacalah atau dengarkan Al Qur'an paling tidak 5 kali sehari setelah sholat 5 waktu, rasakan indahnya bacaan Qur'an dan akan membuat anda semakin tenang dan damai.
10. Jika anda bukan muslim, lakukan ibadah sesuai agama dan keyakinan anda.
11. Tutuplah hari anda dengan kalimat syukur, bahwa hari-hari anda telah lewati dengan banyak hal yang penuh manfaat.

Beberapa kegiatan diatas apabila dijalankan dapat mencegah atau menurunkan kecemasan sebagaimana beberapa penelitian yang telah terbukti diantaranya bacaan Al Qur'an dapat menurunkan kecemasan pada pasien pre operasi.¹¹ Terapi ikhlas dan pasrah serta syukur seperti sebh terapi SEFT yang digunakan untuk menurunkan kecemasan menghadapi persalinan dimana terapi ini dapat meningkatkan relaksasi tubuh sehingga merangsang produksi hormon *endorphin* yang dapat meningkatkan kekebalan tubuh manusia.¹² Begitupula kebiasaan berolahraga juga dapat menurunkan tingkat stress dan

kecemasan sebagaimana telah diteliti oleh Ricca & Abdurahman bahwa olahraga seperti futsal, basket, voli, berenang dan lari pagi dapat menurunkan kecemasan mahasiswa dalam menghadapi ujian.¹³

KESIMPULAN

Hasil uji Wilcoxon menunjukkan bahwa *p value* sebesar $0,000 < 0,05$ yang berarti bahwa ada pengaruh yang signifikan pemberian *edukasi online handbook* terhadap kecemasan covid-19.

TERIMA KASIH

Terimakasih kami ucapkan kepada LPPM Universitas Pekalongan yang telah memberikan support pendanaan untuk kegiatan penelitian ini.

KEPUSTAKAAN

1. WHO. Mental Health and Psychosocial Considerations During COVID-19 Outbreak. *World Heal Organ.* 2020;(January):1-6.
file:///C:/Users/muled/Downloads/COVID referances/Mental health and psychosocial considerations during the.pdf
2. RI K. Kasus Positif Covid-19. www.kemkes.go.id. Published 2020. <https://www.kemkes.go.id/article/view/20032700001/kasus-positif-covid-19-jumat-27-maret-capai-1046.html>
3. Stuart.G.W. *Prinsip Dan Praktik Keperawatan Kesehatan Jiwa*. Health Sciences Rights Department. Elsevier; 2016.
4. AMY B. LOCKE, MD, FAAFP; NELL KIRST, MD; and CAMERON G. SHULTZ, PhD M. *Diagnosis and Management of Generalized Anxiety Disorder and Panic Disorder in Adults.*; 2015.

- <https://www.aafp.org/afp/2015/0501/afp20150501p617.pdf>
5. Sania Mashabi. Masyarakat Kembali Diingatkan Tak Panic Buying Beli Masker. *kompas.com*. <https://nasional.kompas.com/read/2020/04/01/16010101/masyarakat-kembali-diingatkan-tak-panic-buying-beli-masker>. Published 2020.
 6. Polit, D, F., Beck, C, T., & Hungler, B P. *Essential of Nursing Research: Method Appraisal and Utilization*. 6th ed. Lippincott. Williams & Wilkins; 2006.
 7. Satuan Tugas Penanganan COVID-19. Perkembangan Kasus Terkonfirmasi Positif Covid-19 Per-Hari. Komite Penganggunalangan Covid-19 dan Pemulihan Ekonomi Nasional. Published 2020. <https://covid19.go.id/peta-sebaran>
 8. Muiyasaroh H. Kajian Jenis Kecemasan Masyarakat Cilacap dalam menghadapi Pandemi Covid 19. *LP2M UNUGHA Cilacap*. Published online 2020:3. <http://repository.unugha.ac.id/id/eprint/858>
 9. Nevid, J.S, Rathus SA. *Psikologi Abnormal*. Erlangga; 2005.
 10. Hendrawati H, Amira Da I. Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Tingkat Kecemasan Pasien Tuberkulosis Paru pada Satu Rumah Sakit di Kabupaten Garut. *J Ilm Keperawatan Sai Betik*. 2018;14(1):21. doi:10.26630/jkep.v14i1.1003
 11. Rahmah dan Suhandi. Pengaruh Terapi Murottal Al -Qur'an Terhadap Kecemasan Pasien Pre Operasi di RS Bogor Medical Center. *J Keperawatan dan Kesehat Med Akper YPIB Majalengka*. 2018;IV(7).
 12. Yuniarsih S. Penggunaan SEFT (Spiritual Emotional Freedom Technique) untuk membantu ibu hamil menurunkan kecemasan menghadapi persalinan. In: *Proceedings The 7th University Research Colloquium*. STIKES PKU Muhammadiyah; 2018.
 13. Ricca & Abdurahman. Kebiasaan Olah Raga Berpengaruh Terhadap Tingkat Stress Mahasiswa Poltekkes Kemenkes Jakarta III. *J Ilmu dan Teknol Kesehat*. 2018;5(2):179-191.