

Menghadapi Kecemasan Pada Masa Pandemi Covid-19 Guna Aktivasi Kegiatan Bermasyarakat di Desa Caracas

¹Melin Destriana, ²Uly Zhea Addauliyah, ³Rohmanur Aziz

¹Komunikasi dan Penyiaran Islam, Fakultas Dakwah dan Komunikasi, UIN Sunan Gunung Djati Bandung
melin.okidestriana312@gmail.com

²Psikologi, Fakultas Psikologi, UIN Sunan Gunung Djati Bandung
Ulyzheaadd@gmail.com

³Universitas Islam Negeri Sunan Gunung Djati Bandung
rohmanuraziz@uinsgd.ac.id

Abstrak

Corona virus disease 2019 atau Covid-19 merupakan pandemi yang sedang menghantui di berbagai belahan dunia. Hadirnya pandemi covid-19 berdampak pada berbagai aspek kehidupan di masyarakat baik dalam segi psikologis, perekonomian bahkan sosial. Dampak yang signifikan adalah adanya kecemasan masyarakat dalam berkegiatan di luar. Kecemasan adalah kekhawatiran terhadap sesuatu yang akan terjadi dan fokusnya terhadap masalah yang diantisipasi. Tujuan artikel ini adalah untuk membantu mengatasi kecemasan yang terjadi pada masyarakat Desa Caracas yang didasari adanya covid-19 agar dapat mengaktifkan kembali kegiatan-kegiatan. Metode yang digunakan adalah Diskusi Kelompok Terarah (DKT) dengan pendekatan wawancara langsung kepada masyarakat saat rebug warga. Hasil dari kegiatan KKN-DR Sisdamas adalah bahwa masyarakat dapat ikut aktif dalam kegiatan-kegiatan yang sudah lama terhenti.

Kata Kunci: Covid-19, Kecemasan, Bermasyarakat.

Abstract

Corona virus disease 2019 or Covid-19 is a pandemic that is haunting various parts of the world. The presence of the COVID-19 pandemic has an impact on various aspects of life in society, both psychologically, economically and even socially. A significant impact is public anxiety in outdoor activities. Anxiety is worry about something that will happen and the focus is on anticipated problems. The purpose of this article is to help overcome the anxiety that occurs in the Caracas Village community based on the Covid-19 so that they can reactivate activities. The method used is Focus Group Discussion (FGD) with a direct interview approach to the community during community meetings. The result of the Sisdamas KKN-DR activities is that the community can actively participate in activities that have been stopped for a long time.

Keywords: Covid-19, Anxiety, Society.

A. PENDAHULUAN

Kuliah Kerja Nyata (KKN) adalah salah satu bentuk kegiatan nyata di lapangan yang memberikan pengalaman belajar kepada mahasiswa untuk dapat berbaur di tengah-tengah masyarakat. Selain itu, KKN juga merupakan suatu bentuk pengabdian dari mahasiswa kepada masyarakat. Dalam kegiatan KKN mahasiswa diharapkan dapat

mengikuti secara aktif dalam setiap kegiatan di masyarakat agar dapat mengidentifikasi, menganalisis dan menangani setiap masalah yang ada di masyarakat.

Desa Caracas merupakan desa yang terletak pada perbatasan Sampora, Kabupaten Kuningan Jawa Barat. Desa caracas memiliki luas wilayah \pm 221,201 Ha yang terdiri dari 6 dusun, diantaranya Dusun Pon B, Dusun Pon A, Dusun Kliwon, Dusun Manis, Dusun Pahing dan Dusun Wage dengan jumlah penduduk keseluruhan sebanyak 5.153. Mata pencaharian yang banyak dilakukan oleh mayoritas warga desa caracas adalah menjadi buruh harian, PNS dan Pensiunan.

Seperti yang kita ketahui bahwa pada awal bulan maret 2020, *Coronavirus* telah masuk ke Indonesia. Menurut Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) *Coronavirus* adalah jenis virus yang menginfeksi system pernafasan manusia dan dengan penularan yang sangat cepat. Oleh karena itu pada 9 Maret 2020, WHO mendeklarasikan secara resmi bahwa virus corona (Covid-19) sebagai pandemi.

Selama masa pandemi covid-19, warga desa caracas banyak menghabiskan waktunya di rumah dikarenakan banyaknya paparan covid-19 bahkan tidak sedikit yang meninggal dunia akibat covid-19 dan menjadikan masyarakat desa caracas merasa cemas untuk berkegiatan diluar rumah. Adapun data warga yang terkonfirmasi covid-19 di desa caracas sejak pertengahan bulan juli hingga agustus yang kami dapatkan adalah sebagai berikut:

Tabel 1. Daftar warga yang terkonfirmasi covid-19

Nama	Dusun	Ket.
Titin Suhartini	Manis	Positif
Suparyono	Pon B	Positif
Fauziah	Pon B	Positif
Ahmad Rifqi	Pon B	Positif
Maya Nadiya	Pon B	Positif
Sarjo	Pahing	Positif
Endang	Pahing	Positif
Hamidah	Kliwon	Meninggal
Ade Wahyudin	Pon B	Meninggal
Idik Juliadi	Pon B	Positif

Mia Ranin	Pon B	Positif
Susin Marjuki	Pon A	Positif
Zenal Arifin	Pon B	Positif
Yaya Wahyudi	Pahing	Meninggal
Yeyen Andriani	Wage	Positif
Eka Puspita	Wage	Positif
A Muin	Manis	Meninggal
Kesih	Manis	Meninggal
M Akbar	Manis	Positif
Misbahudin	Manis	Meninggal
Nina	Wage	Meninggal
Jaja Suteja	Pon A	Meninggal

Menurut Nuraidi sebagai Kepala Desa Caracas menyatakan bahwa sejak ada pandemi covid-19, kegiatan-kegiatan desa menjadi diberhentikan sebagai upaya untuk memutus tali rantai penularan virus. Akan tetapi semenjak adanya pendistribusian vaksinasi gratis untuk masyarakat, pihak desa mulai melakukan kegiatan-kegiatan yang sempat terhenti secara perlahan-lahan, namun partisipasi masyarakat hanya sedikit dikarenakan kekhawatiran pribadi akan terpapar virus covid-19.

Kecemasan adalah kekhawatiran terhadap sesuatu yang akan terjadi dan fokusnya terhadap masalah yang diantisipasi. Menurut Lubis (2009), kecemasan merupakan suatu tanggapan yang bermula dari sebuah ancaman yang nyata maupun khayalan.

Oleh karena itu tujuan KKN kami adalah mengurangi perasaan cemas pada masyarakat desa Caracas, agar dapat melakukan kegiatan seperti sebelum adanya pandemi dengan tetap menggunakan protokol kesehatan.

B. METODOLOGI PENGABDIAN

Metodologi pengabdian yang digunakan adalah metode Diskusi Kelompok Terarah (DKT) dengan teknik wawancara. Wawancara ini dilakukan ketika rembug warga dan juga ketika menemui tokoh-tokoh desa. Pada tahapannya kami mengikuti sesuai dengan diadakannya KKN-DR Sisdamas.

KKN-DR Sisdamas adalah Kuliah kerja nyata dari rumah berbasis pengabdian dan pemberdayaan masyarakat. Pemberdayaan adalah upaya untuk meningkatkan kemampuan individu dengan menggali segala potensi yang dimiliki oleh individu tersebut baik berdasarkan kemampuan keahlian (*skill*) ataupun pengetahuan (*knowledge*). Tahapan yang dilakukan terdapat 3 siklus, yaitu Refleksi sosial, Perencanaan partisipatif dan Perencanaan & evaluasi program.

Refleksi sosial adalah suatu proses interaksi social yang dilakukan oleh kelompok masyarakat untuk membaca tentang konsep dan identitas diri kelompok masyarakat tersebut dengan ekspektasi teridentifikasinya kebutuhan, masalah, potensi dan atau riset kelompok masyarakat tertentu. Pada tahap perencanaan partisipatif kami memulai menyusun perencanaan program dengan menyusun hasil identifikasi masalah dan pemetaan bersama tokoh masyarakat serta mengidentifikasi dan menentukan prioritas permasalahan utama yang dirasakan oleh masyarakat. Lalu pada tahap perencanaan dan evaluasi program kami memulai melaksanakan kegiatan yang telah direncanakan.

C. PELAKSANAAN KEGIATAN

Diawali dengan mengikuti pelepasan peserta KKN DR Sisdamas UIN Sunan Gunung Djati Bandung tahun 2021 melalui media zoom meeting yang diselenggarakan oleh Lembaga Penelitian dan Pengabdian kepada Masyarakat (LP2M) UIN Sunan Gunung Djati Bandung secara resmi dan dilepas langsung oleh bapak Rektor UIN Sunan Gunung Djati Bandung, yakni Prof. Dr. H. Mahmud, M.Si. pelaksanaan KKN DR sudah bisa kami mulai.

Selanjutnya, pada hari yang sama dengan hari pelepasan KKN DR Sisdamas, kami meminta ijin terlebih dahulu kepada pihak desa Caracas untuk melaksanakan kegiatan KKN DR di desa Caracas.

Pada tanggal 03-07 Agustus 2021, atau pada tahapan siklus I kami melakukan Refleksi Sosial. Refleksi Sosial yang dimaksud adalah sosialisasi akan perkenalan dengan masyarakat desa Caracas, dan mengidentifikasi permasalahan, potensi, dan kebutuhan masyarakat desa Caracas. Hal tersebut beberapanya kami dapatkan informasi dari ketua RT dan masyarakat desa Caracas.

Bertepatan di siklus I terdapat beberapa bantuan yang diselenggarakan oleh pihak desa kepada masyarakat desa yang terdampak covid-19, kami selaku mahasiswa yang sedang melaksanakan KKN DR diminta untuk membantu dalam proses tersebut, sekaligus kami memperkenalkan diri kepada masyarakat yang ada.

Pada tanggal 08-14 Agustus 2021, sedikit banyak kami telah mengenal beberapa tokoh dan masyarakat sekitar, maka kami melaksanakan beberapa kegiatan yang telah disetujui sebelumnya oleh beberapa tokoh, seperti mengajar di madrasah Baiturrahman.

Madrasah Baiturrahman merupakan salah satu lembaga pendidikan agama Islam di desa Caracas, tepatnya di dusun PON B desa Caracas. Setiap harinya di waktu sore kami diijinkan untuk melaksanakan pembelajaran di madrasah Baiturrahman.

Untuk memperjelas permasalahan yang dihadapi oleh masyarakat setempat, kami dibantu oleh pemuda setempat yang aktif mengadakan rembug warga yang

bertujuan untuk mengetahui permasalahan, kebutuhan, dan potensi yang ada pada masyarakat. Hasil yang didapat dari rebug warga ini ialah masyarakat banyak mengeluhkan tentang anak yang malas dalam belajar dan lebih sering menggunakan *handphone* untuk bermain bukan untuk belajar ketika sekolah online, dan juga kami mendapati 25% dari masyarakat yang hadir masih takut dan tidak mau untuk melaksanakan vaksinasi covid-19, meskipun masyarakat tersebut memiliki kecemasan terhadap kondisi pandemi covid-19 ini.

Kembali kami berkontribusi pada kegiatan desa, yakni kegiatan “grebeg desa”, yaitu kegiatan vaksinasi massal yang diadakan oleh pemerintah dan salah satunya bertempat di desa Caracas. Peran kami dalam kegiatan ini adalah menerima pendaftaran dan menginput data masyarakat yang telah mengikuti vaksinasi covid-19. Pada kegiatan vaksinasi ini terdapat banyak masyarakat desa Caracas yang mengikuti vaksinasi sehingga banyak masyarakat yang tidak mendapatkan nomor antrian vaksinasi, hal ini menggambarkan kepekaan masyarakat terhadap pentingnya vaksinasi cukup tinggi untuk kepentingan dan kelangsungan hidup di masa pandemi covid-19 dan seterusnya.

Pada tanggal 15-21 Agustus 2021, bertepatan dengan minggu kemerdekaan Indonesia, kami berkolaborasi dengan perangkat desa dan pemuda desa mengadakan beberapa kegiatan dalam rangka memeriahkan hari kemerdekaan. Tepatnya pada tanggal 15 Agustus 2021, kami berkolaborasi dengan divisi lingkungan hidup desa Caracas mengadakan lomba K3, lomba ini diikuti oleh seluruh dusun yang ada di desa Caracas. Panitia penilaian beranggotakan beberapa orang dari perangkat desa dan dua orang mahasiswi yaitu kami.

Besoknya pada tanggal 16-17 Agustus 2021, kami berkolaborasi dengan pemuda setempat mengadakan berbagai macam perlombaan diantara lomba balap karung, lomba makan kerupuk, estafet kelereng, dan masih banyak lagi yang diikuti oleh masyarakat dari berbagai kalangan mulai dari anak-anak, remaja, dan orang tua. Hal ini kami lakukan untuk meningkatkan rasa kekeluargaan, dan rasa saling dalam segala hal. Respon masyarakat pun sangat baik dan positif dengan adanya acara ini, karena sedikitnya masyarakat mendapatkan obat dari kejenuhan sehari-hari yang hanya berdiam diri di dalam rumah, atau yang berkecukupan dengan pekerjaan. Besoknya, kami mendatangi bapak Sekretaris desa guna membicarakan terkait potensi desa Caracas dan mendiskusikan program yang sekiranya bisa kami lakukan.

Terkait potensi desa Caracas, terdapat dua potensi terbesar yakni pada sector pertanian dan pariwisata. Pada sector pertanian, lahan sawah di desa Caracas cukup luas dan mayoritas masyarakat desa Caracas ialah seorang petani. Pada sector pariwisata, desa Caracas sedang memulai pemberdayaan hutan kota. Hutan kota desa Caracas ini terbilang baru, karena pada saat ini masih terus diadakan pembangunan guna hutan kota desa Caracas yang maju. “.. nantinya hutan kota Caracas ini bisa menjadi bumi perkemahan” ujar sekretaris desa. Hutan kota desa Caracas menjadi

salah satu tempat yang saat ini sering digunakan untuk beberapa kegiatan, seperti senam rutin ibu-ibu.

Bersama ibu-ibu PKK, kami banyak berdiskusi mengenai kegiatan yang sedang tidak berjalan karena kondisi pandemi covid-19, bersama-sama kami mencari jalan keluar supaya kegiatan rutin bisa terlaksana kembali.

Kami berkontribusi pada kegiatan pelatihan kader posyandu. Dibawah bimbingan bu Aan selaku penggerak kegiatan, kami bertugas mengatur jalannya acara. Malamnya, sesuai dengan intruksi dari sekretaris desa, kami menemui ketua karang taruna desa dan anak Irmis, kami berdiskusi dan meminta bantuan terkait program yang akan kami lakukan. Hasil yang kami dapatkan dari diskusi tersebut adalah, benar bahwa kegiatan pada saat pandemi ini banyak yang tertunda, dan pada momen ini kami bersama-sama ingin memulai kembali kegiatan sedikit demi sedikit tentunya dengan tetap mengikuti protocol kesehatan.

Pada tanggal 22-28 Agustus 2021, kami melakukan beberapa kegiatan yang sudah terlaksana dan akan terlaksana kembali. Pada tanggal 22 Agustus 2021, kami berkontribusi pada kegiatan posyandu di desa Caracas, dibawah bimbingan ibu-ibu posyandu, kami diarahkan untuk membantu dalam pendaftaran dan penimbangan balita.

Kegiatan posyandu di desa Caracas sebelumnya sempat terjeda karena pandemic covid-19, akan tetapi pada bulan Agustus kegiatan posyandu sudah mulai dijalankan kembali.

Pada tanggal 23 Agustus 2021, kami berkolaborasi dengan anak Irmis mengaktifkan kembali kegiatan pengajian rutin "si sinting" yang sebelumnya sempat tertunda. "si sinting" merupakan sebuah komunitas yang bersama anak Irmis menghadirkan mubaligh untuk memberi kajian untuk pemuda di desa Caracas, dengan kami dan anak Irmis menjadikan lebih umum sehingga kegiatan pengajian ini bisa dihadiri oleh siapa saja pada senin malam. Tujuan diadakannya kembali pengajian rutin ini tentunya untuk mengencas iman para pemuda dan umunya masyarakat desa Caracas.

Di minggu ini pula, kami mengadakan kegiatan sosialisasi bagaimana menghadapi kecemasan covid-19 yang sebelumnya kami sosialisasikan secara tidak langsung. Pada kesempatan ini kami mengundang masyarakat sekitar secara langsung untuk mengikuti kegiatan sosialisasi ini. Untuk tempatnya, kami dibantu oleh desa untuk melaksanakannya di gedung serba guna milik desa, hasilnya terdapat beberapa masyarakat yang hadir pada kesempatan tersebut. Kegiatan sosialisasi ini tentunya kami lakukan guna meminimalisir kecemasan masyarakat di masa covid-19 ini. Dengan tetap menjalankan protocol kesehatan, masyarakat bisa dengan tenang menjalankan hari dan kegiatan yang mulai berjalan kembali.

Pada tanggal 27 Agustus 2021, kami bersama ibu-ibu PKK memulai kembali kegiatan senam di hutan kota Caracas. Kegiatan ini juga sekaligus mempromosikan hutan kota caracas kepada masyarakat. Menimbang kondisi yang berangsur membaik, kami baru mendapatkan ijin dari kepala desa untuk melaksanakan kembali kegiatan ini.

Pada tanggal 29 agustus kami membuka rumah bina belajar setelah maghrib agar anak-anak dapat mengaji dan belajar bersama. Pada tanggal 30 agustus digunakan oleh kami untuk menyusun laporan KKN-DR Sisdamas. Pada tanggal 31 agustus kami memberikan cinderamata dan kenang-kenangan sebagai rasa terimakasih kepada pihak desa yang telah mengizinkan kami melaksanakan KKN-DR Sisdamas di Desa Caracas. Siangnya kami mengikuti penutupan KKN-DR Sisdamas 2021 yang diselenggarakan oleh LP2M UIN Sunan Gunung Djati Bandung.

D. HASIL DAN PEMBAHASAN

Pandemi masih belum berakhir setelah hampir dua tahun lamanya, oleh karena itu kita perlu adanya pembiasaan yang baru atau bisa disebut dengan new normal. Pengetahuan dan pengaplikasian terhadap cara mengatasi kecemasan merupakan salah satu urgensi dimasa pandemi covid-19 dalam hidup bermasyarakat. Dengan adanya pengetahuan akan cara-cara untuk mengatasi kecemasan diharapkan masyarakat tidak begitu merasa takut dalam bersosialisasi dan beraktifitas diluar ruangan.



Gambar 1. Rembug warga

Kami melakukan sosialisasi dan pendekatan terhadap warga untuk mengidentifikasi kebutuhan, masalah, potensi atau riset kelompok masyarakat. Pada tahap ini kami mengetahui bahwa permasalahan yang dialami warga adalah kurangnya pendapatan dan juga takut akan beraktifitas diluar. Masyarakat yang terdampak selama pandemi covid-19 diberikan bantuan BLT-DD oleh Desa Caracas sebanyak 70 orang.



Gambar 2. Pembagian BLT-DD

Selain BLT-DD, ada juga pemberian beras untuk masyarakat yang terdampak pada masa PPKM sebanyak 85 orang.



Gambar 3. Pembagian beras PPKM

Dalam kegiatan KKN-DR Sisdamas, kami juga berkontribusi dalam pelaksanaan vaksinasi "grebeg desa" sebanyak dua kali.



Gambar 4. Pelaksanaan vaksinasi

Dalam menyambut perayaan hari besar islam (PHBI) kami mengadakan pengajian Muharraman yang berkoordinasi dengan majelis ta'lim dan diikuti oleh ibu-ibu sebanyak 20 orang.



Gambar 5. Muharram-an bersama ibu ibu majlis ta'lim

Untuk merayakan hari kemerdekaan RI, kami mengadakan lomba kebersihan (K3) antar dusun di desa Caracas



Gambar 6. Menilai kebersihan dusun

Dan mengadakan berbagai perlombaan untuk memeriahkan HUT RI yang ke-76



Gambar 7. Perlombaan agustusan

Lalu kami melakukan sosialisasi secara terbuka kepada masyarakat mengenai mengatasi kecemasan dimasa covid-19.



Gambar 8. Sosialisasi menghadapi kecemasan dimasa pandemi

Kami juga mengaktifkan kembali pengajian si sinting yang sudah lama tidak terlaksana dikarenakan pandemi covid-19.



Gambar 9. Pengajian si Sinting

Dalam mempromosikan hutan kota caracas, kami mengaktifkan kembali pelaksanaan senam rutin pada sabtu pagi. Dengan adanya aktivitas di hutan kota caracas diharapkan masyarakat dapat mengenal hutan kota caracas.



Gambar 10. Senam di Hutan Kota Caracas

Lalu dalam rangka mendukung pemutusan tali rantai penyebaran covid-19, kami melaksanakan program pembagian masker gratis untuk masyarakat desa caracas.



Gambar 11. Pembagian masker

Dengan melihat adanya partisipasi aktif dari masyarakat dapat di simpulkan bahwa adanya sosialisasi terkait kecemasan dimasa pandemi berdampak baik walaupun masih banyak kekurangan.

E. Ucapan Terima Kasih

Kami ucapkan terimakasih kepada bapak H. Rohmanur Aziz, S.Sos.I., M.Ag. selaku Dosen Pembimbing Lapangan yang telah membimbing kami dengan baik sehingga pelaksanaan KKN-DR Sisdamas 2021 di Desa Caracas berjalan dengan lancar. Dan kami sampaikan terimakasih pula kepada Perangkat Desa Caracas yang telah mengizinkan dan menerima kami dengan baik untuk melakukan program KKN-DR Sisdamas 2021. Tidak lupa pula kami ucapkan kepada IRMAS, Karang Taruna dan Majelis Ta'lim Desa Caracas yang sudah membantu dan kebersamai selama KKN berlangsung.

F. Kesimpulan

Pelaksanaan program KKN-DR Sisdamas di Desa Caracas Kabupaten Kuningan pada tanggal 02 hingga 31 Agustus 2021 berjalan dengan baik. Perencanaan program kerja KKN-DR Sisdamas 2021 didasarkan kepada kebutuhan dan permasalahan masyarakat di tengah pandemi covid-19. Pada saat pandemi covid-19 banyak permasalahan yang muncul di tengah-tengah masyarakat, salah satunya adalah kecemasan masyarakat di saat pandemi covid-19 yang berakibat kurangnya partisipatif masyarakat dalam kegiatan desa. Oleh karena itu kami membuat program yang didasarkan pada problematika yang ada di masyarakat secara berangsur-angsur lalu setelah program terlaksana masyarakat diharapkan dapat berpartisipasi secara aktif dalam tiap kegiatan.

Tabel 2. Program Kegiatan yang terlaksana dan tidak terlaksana

PROGRAM	Keterangan
RBB (Rumah Bina Belajar)	Terlaksana
Lomba K3 antar Dusun	Terlaksana
Mengaktifkan kembali Pengajian Si Sinting	Terlaksana
Melakukan sosialisasi mengenai mengatasi	Terlaksana

kecemasan dimasa pandemic		
Mengaktifkan Karang Taruna	kembali	Tidak Terlaksana
Mempromosikan kota Caracas	hutan	Terlaksana
Bagi-bagi masker		Terlaksana

G. Saran

Melalui kegiatan KKN-DR Sisdamas 2021 yang dilakukan di Desa Caracas, semoga masyarakat dapat menjaga diri walaupun tetap beraktifitas sebagai mestinya ditengah wabah covid-19.

H. DAFTAR PUSTAKA

- Alfaini, Nur Fitriyani., dkk. (2021). Mengurangi kecemasan social dimasa pandemi covid-19. *DEDIKASI*. 1(1).138-145
- Aufar, Alma Fildzah., Raharjo, Santoso Tri. (2020). Kegiatan elaksasi sebagai *coping stress* di masa pandemic covid-19. *Jurnal Kolaborasi Resolusi Konflik*. 2(2). 157-163.
- Endriyani, Sri., Damanik, Hanna., & Pastari, Masta. (2021). Upaya mengatasi kecemasan masyarakat di masa pandemi covid-19. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*. 5(1). 172-183
- Fadli, Rizal,. (2021, Juni 11). Begini kronologi lengkap virus corona masuk Indonesia. Diakses dari <https://www.halodoc.com/artikel/kronologi-lengkap-virus-corona-masuk-indonesia>
- Goa, Lorentius,. (2017). Perubahan sosial dalam kehidupan bermasyarakat. *Jurnal Kateketik dan Pastoral*. 2(2)
- Kring, A.M., Johnson, S.L., Davison, G.M. & Neale, J.M. (2018), *Abnormal Psychology*, 12th ed., John Wiley & Sons, Inc.
- Megatsari, Hario,. (2020, Oktober 23). Gangguan kecemasan masyarakat Indonesia selama pandemi covid-19. Diakses dari <http://news.unair.ac.id/2020/10/23/gangguan-kecemasan-masyarakat-indonesia-selama-pandemi-covid-19/>
- Muslim, Moh. (2020). Manajemen stress pada masa pandemi covid-19. *ESENSI: Jurnal Manajemen Bisnis*. 23(2).192-201.
- Salistia, Budi Yulifah,. (2021). Upaya pengendalian kecemasan masyarakat dengan tetap positif dan produktif di masa pandemic covid-19. *Jurnal Abdidas*. 2(4). 725-1020
- Qodim, Husnul. (2021). Petunjuk teknis kuliah kerja nyata dari rumah. *LP2M Uin Sunan Gunung Djati Bandung*.
- Vibrianti, Deshinta. (2020). Kesehatan mental masyarakat: mengelola kecemasan ditengah pandemic covid-19. *Jurnal Kependudukan Indonesia*. 69-74