

## GAMBARAN TINGKAT KECEMASAN PADA MAHASISWA PENYINTAS COVID-19 SAAT MENGHADAPI KEMBALI PROSES PEMBELAJARAN

Putri Dian Dia Conia<sup>1</sup>, Meilla Dwi Nurmala<sup>2</sup>

Bimbingan dan Konseling FKIP Untirta

[putriconia@untirta.ac.id](mailto:putriconia@untirta.ac.id)

### ABSTRAK

*Terdapat banyak perubahan setelah pandemi Covid-19 melanda Indonesia. Begitupun juga pada dunia Pendidikan, khususnya pada perguruan tinggi yang juga mengalami perubahan. Terdapat berbagai perubahan yang juga memunculkan ketidakpastian, yang pada akhirnya dapat berdampak terhadap kecemasan pada mahasiswa. Kecemasan merupakan salah satu hal yang harus diperhatikan. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat kecemasan dari para penyintas Covid-19 saat menghadapi kembali proses pembelajaran di Universitas Sultan Ageng Tirtayasa (Untirta) selama masa pandemi dan maraknya kasus Covid-19 yang meningkat. Selain itu penelitian ini juga bertujuan untuk memperluas informasi mengenai perbedaan tingkat kecemasan antara mahasiswa Laki-laki dan Perempuan. Penelitian ini menggunakan metode survei dengan teknik pengumpulan data menggunakan angket yang didistribusikan secara daring kepada 156 mahasiswa perempuan dan 110 mahasiswa laki-laki, dengan total 266 responden. Hasil penelitian didapatkan temuan mahasiswa penyintas Covid-19 di Universitas Sultan Ageng Tirtayasa mengalami kecemasan dengan presentase tingkat kecemasan ringan sebanyak 86,6%, kecemasan sedang sebanyak 12,7%, dan kecemasan berat sebanyak 0,7%. Simpulan, tingkat kecemasan mahasiswa penyintas Covid-19 di Untirta sebagian besar masuk ke dalam kategori kecemasan ringan.*

**Kata kunci :** penyintas covid-19, mahasiswa, tingkat kecemasan.

### ABSTRACT

*There have been many changes after the Covid-19 pandemic hit Indonesia. Likewise in the world of education, especially in universities which are also experiencing changes. There are various changes that also give rise to uncertainty, which in turn can have an impact on anxiety in students. Anxiety is one thing that must be considered. This study aims to determine the level of anxiety of Covid-19 survivors when facing the learning process at Sultan Ageng Tirtayasa University (Untirta) during the pandemic and the increasing number of Covid-19 cases. In addition, this study also aims to expand information on differences in anxiety levels between male and female students. This study used a survey method with data collection techniques using questionnaires distributed daring to 156 female students and 110 male students, with a total of 266 respondents. The results showed that students who survived Covid-19 at Sultan Ageng Tirtayasa University experienced anxiety with a percentage level of mild anxiety as much as 86.6%, moderate anxiety as much as 12.7%, and severe anxiety as much as 0.7%. In conclusion, the anxiety level of students who survived Covid-19 at Untirta was mostly in the category of mild anxiety.*

**Keywords :** covid-19 survivors, students, anxiety level.

## PENDAHULUAN

Pada awal tahun 2020 dunia dihadapkan dengan masalah kesehatan dengan merebaknya virus baru yaitu *Coronavirus* dan penyakitnya disebut dengan *Coronavirus disease 2019* (Yuliana, 2020). Pandemi Virus *Corona* (COVID-19) telah menyebabkan kepanikan di mana-mana. Ratusan ribu bahkan jutaan orang telah terinfeksi, dan ribuan telah meninggal. Menurut data *World Health Organization* (2020), sebanyak 106 negara di dunia telah terpapar virus *corona*, dengan 2.804.796 kasus terkonfirmasi dan 193.710 kematian akibat virus *corona*. Tak terkecuali Indonesia, sebagai salah satu negara yang merasakan dampak penyebaran virus *corona* baru. Pada hari Senin, tanggal 2 Maret 2020, Presiden Joko Widodo mengumumkan dua kasus pertama infeksi virus *corona* di Indonesia (Ihsanuddin, 2020). COVID-19 merupakan virus jenis baru yang ditemukan pada tahun 2019 dan belum pernah ditemukan menyerang manusia sebelumnya (WHO, 2020; Zulva, 2019). COVID-19 adalah penyakit menular yang disebabkan oleh Sindrom Pernafasan Akut *Coronavirus 2 (Severe Acute Respiratory Syndrome Coronavirus 2* atau SARSCoV2) (Setiawan, 2020). WHO menyatakan virus *corona* sebagai pandemi pada 11 Maret 2020, dan virus ini menyebar dengan sangat cepat (Moana, 2020). Status pandemi atau epidemi global menunjukkan bahwa penyebaran COVID-19 sangat cepat.

Covid-19 juga memberikan dampak pada dunia Pendidikan, khususnya perguruan tinggi. Guna mengatasi pandemi, pemerintah Indonesia juga memberlakukan Pembatasan Sosial Berskala Besar (PSBB) yang tertuang dalam PP Nomor 21 Tahun 2020 tentang PSBB dalam Rangka Percepatan Penanganan Covid-19. Di Pasal 4 Ayat 1 PP Nomor 21 Tahun 2020 tersebut dijelaskan bahwa bentuk PSBB meliputi

meliburkan sekolah dan tempat kerja, pembatasan kegiatan keagamaan, serta pembatasan kegiatan di tempat dan fasilitas umum (Hakim, 2020). Kemunculan dari peraturan pemerintah tersebut, menjadi awal perubahan pola aktivitas setiap warga negara di berbagai bidang termasuk bidang pendidikan. Perubahan di bidang pendidikan adalah adanya belajar dari rumah atau belajar secara daring (dalam jaringan) dari rumah. Hal ini bertujuan sebagai upaya mencegah penularan COVID-19. Hal ini bukan menjadi sebuah masalah bagi beberapa perguruan tinggi yang memiliki sistem akademik berbasis daring. Namun akan menjadi masalah bagi perguruan tinggi yang belum memiliki akademik berbasis daring. Kuliah dengan sistem daring bertujuan memberikan kesempatan kepada seluruh warga Negara Indonesia untuk dapat menikmati proses pembelajaran dimana saja berada. Hal ini pernah diprediksikan oleh Thomas L. Friedman bahwa kedepan perkuliahan mahasiswa cukup duduk di depan komputer yang tersambung dengan jaringan internet dimana saja, sudah bisa melakukan proses perkuliahan walaupun tidak menyatakan secara spesifik akibat COVID19.

Anak-anak dan remaja tidak luput dari dampak kebijakan pembatasan penyebaran virus melalui sistem pembelajaran jarak jauh. Ruang gerak yang terbatas dan minimnya interaksi dengan teman sebaya selama masa pandemi dapat berpengaruh terhadap kesehatan jiwa mereka (Vibriyanti, 2020). Berbagai perubahan ini menimbulkan ketidakpastian dan ketidakjelasan. Situasi ini serupa dengan konsep VUCA (Budiharto, Himam, Riyono, & Fahmi, 2019) yaitu *volatility* (perubahan cepat); *uncertainty* (tidak menentu); *complexity* (beragam) dan *ambiguity* (tidak jelas). Situasi semacam inilah yang selanjutnya akan berdampak terhadap kecemasan pada mahasiswa terutama bagi mahasiswa penyintas Covid-19. Terdapat penelitian yang juga menyatakan bahwa kecemasan timbul akibat

adanya ketidakpastian tentang kemungkinan munculnya ancaman di masa depan, yang memengaruhi kemampuan seseorang untuk menghindari atau mengurangi dampak ancaman tersebut (Grupe & Nitschke, 2013) juga berlaku bagi mahasiswa penyintas Covid-19. Hal lain juga ditemukan bahwa faktanya, khusus di Indonesia atau beberapa perguruan tinggi merasa belum siap menggunakan teknologi pembelajaran dengan sistem daring atau daring. Bahkan dengan diterapkannya sistem ini ditemukan ada mahasiswa yang terganggu kejiwaannya, stress dan tidak dapat mengikuti proses pembelajaran dengan baik dan benar terutama pada mahasiswa penyintas Covid-19

Kecemasan adalah topik dalam bidang psikologi klinis yang banyak ditelaah lintas bidang ilmu. Pada kajian ilmu psikologi, terdapat dua konsep kecemasan yang biasa muncul, yaitu kecemasan (*anxiety*) dan gangguan kecemasan (*anxiety disorder*). Kecemasan dan gangguan kecemasan adalah dua hal yang berbeda. Canadian Mental Health Association (2015) menjelaskan bahwa kecemasan adalah reaksi normal terhadap berbagai peristiwa dalam hidup sehari-hari. Kecemasan merupakan salah satu sistem peringatan dini yang manusia miliki guna menyiapkan diri akan adanya bahaya dan ancaman yang datang (respon akan ancaman tersebut bisa berupa lawan (*fight*), lari (*flight*), atau diam (*freeze*)). Keadaan khawatir terhadap sesuatu yang buruk akan terjadi juga merupakan bagian dari kecemasan (Nevid, Spencer, & Beverly, 2005). Lebih lanjut, Nevid, dkk (2005) menjelaskan bahwa kecemasan merupakan respons terhadap ancaman, bisa menjadi abnormal bila tingkatnya tidak sesuai dengan proporsi ancaman atau cemas tanpa sebab. Kecemasan juga dapat diartikan sebagai suatu keadaan emosional yang mempunyai ciri-ciri keterangsangan fisiologis, perasaan tegang yang tidak menyenangkan, dan perasaan aprehensif terhadap sesuatu yang buruk akan terjadi

(Nevid, dkk., 2005). Stuart (2006) menyebut kecemasan sebagai kekhawatiran yang tidak menentu dan menyebar, berkaitan dengan perasaan yang tidak pasti dan tidak berdaya. Emosi yang tidak menyenangkan yang ditandai dengan gejala seperti kekhawatiran dan perasaan takut juga disebut sebagai kecemasan (Atkinson, dalam Safaria & Nofran, 2012).

Simtom-simtom kecemasan dengan gangguan kecemasan memang serupa, karena pada dasarnya gangguan kecemasan akan diawali dengan munculnya kecemasan. *American Psychological Association* menuliskan bahwa kecemasan merupakan sebuah emosi yang ditandai dengan perasaan tegang, pikiran yang khawatir, serta adanya perubahan pada aspek fisik seperti peningkatan tekanan darah. Perubahan pada aspek fisik ini selanjutnya juga akan terkait dengan simtom fisik yang lain seperti berkeringat, gemetar, pusing, ataupun denyut jantung yang cepat. Kemunculan simtom-simtom fisik semacam itu akan ditandai sebagai indikator kecemasan dalam penelitian ini. Penelitian ini akan berfokus pada kecemasan dan bukan gangguan kecemasan.

Topik tentang kecemasan mahasiswa adalah topik yang penting untuk selalu diperhatikan. Kecemasan adalah fenomena yang dibahas luas di berbagai literatur. Nechita, Nechita, dan Motorga (2018) memperlihatkan sebuah data bahwa prevalensi kecemasan di Eropa sebesar 13,6%. Lebih lanjut data menunjukkan bahwa perempuan lebih terpengaruh daripada laki-laki. Data juga menunjukkan bahwa populasi yang paling terdampak adalah kelompok usia 18 hingga 24 tahun. Data ini menunjukkan bahwa secara umum mahasiswa, yang sebagian besar berusia 18-24 tahun, adalah salah satu kelompok yang rentan mengalami dampak kecemasan. Maka peneliti mencoba untuk mendapatkan gambaran tingkat kecemasan pada mahasiswa yang menjadi penyintas Covid-19, dengan memberikan gambaran apa saja yang dialami oleh mahasiswa tersebut terkait dengan kecemasan saat menjadi penyintas Covid-19. Selain untuk mengetahui tingkat

kecemasan mahasiswa, namun menjadi perhatian dalam mengantisipasi agar tidak menghambat proses perkuliahan yang sedang berlangsung.

### METODE PENELITIAN

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif kuantitatif; merupakan penelitian kuantitatif karena data berupa bilangan. Walaupun di dalam kuesioner terdapat pertanyaan terbuka yang perlu diisi secara tertulis oleh responden, tetapi data yang dihasilkan dari butir kuesioner tersebut merupakan data nominal, yang selanjutnya data ini akan dilihat frekuensinya. Penelitian merupakan penelitian deskriptif karena data yang diperoleh akan dipaparkan sehingga akan terlihat semacam peta sebaran data, bukan untuk mengetahui hubungan antar variabel atau perbedaan variabel antar kelompok.

Variabel penelitian adalah kecemasan. Definisi operasional kecemasan yang dimaksud dalam penelitian ini adalah skor yang diperoleh dari mahasiswa pada alat ukur *Zung Self-Rating Anxiety Scale* (SAS/SRAS) yang merupakan penilaian kecemasan yang dirancang oleh William W.K.Zung. Alat ukur Zung dikembangkan berdasarkan gejala kecemasan dalam *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders* (DSM-II). Terdapat 20 pertanyaan, dimana setiap pertanyaan dinilai 1-4 (1: tidak pernah, 2: kadang-kadang, 3: sebagian waktu, 4: hampir setiap waktu). Terdapat 15 pertanyaan ke arah peningkatan kecemasan dan 5 pertanyaan ke arah penurunan kecemasan

(Zung Self-Rating Anxiety Scale dalam Ian mcdowell, 2006).

Subjek penelitian dipilih dengan menggunakan teknik pengambilan sampel *convenience*. Maksud dari *convenience sampling* ialah bahwa subjek penelitian dipilih karena berada di tempat dan waktu yang tepat. Setiap mahasiswa yang menjadi responden penelitian juga merupakan seseorang yang bersedia menjadi subjek penelitian. Metode *convenience* merupakan bagian dari *nonprobability sampling*, yang berarti tidak semua anggota populasi memiliki peluang yang sama untuk dipilih sebagai sampel penelitian, dimana semua anggota populasi dijadikan sebagai sampel. Populasi dalam penelitian ini adalah mahasiswa dan mahasiswi Universitas Sultan Ageng Tirtayasa pengintas Covid-19 yang berjumlah 266 orang responden dari angket yang tersebar. Jadi sampel dalam penelitian ini adalah seluruh responden penyintas Covid-19 mahasiswa dan mahasiswi Universitas Sultan Ageng Tirtayasa yang terdiri dari 110 Laki-laki dan 156 Perempuan.

Penelitian ini merupakan penelitian survei, karena data diperoleh melalui instrumen yang dibagikan secara *daring* kepada setiap responden. Data penelitian dikumpulkan melalui kuesioner *daring*, dengan menggunakan media *Google form*. Penelitian ini dilakukan di Universitas Sultan Ageng Tirtayasa, Provinsi Banten. Penelitian ini dilakukan mulai dari bulan Oktober-November 2021.

### HASIL DAN PEMBAHASAN

**Tabel.1**  
**Distribusi**  
**Frekuensi**  
**Responden**

No	Kategori	Frekuensi	%
1.	<b>Laki-laki</b>	<b>110</b>	<b>41%</b>
2.	<b>Perempuan</b>	<b>156</b>	<b>59%</b>
	<b>Total</b>	<b>266</b>	<b>100%</b>

### Berdasarkan Jenis Kelamin

Berdasarkan tabel.1 menunjukkan sebagian besar responden adalah mahasiswa perempuan penyintas Covid-19, yaitu 156 responden (59%). Sedangkan pada mahasiswa Laki-laki penyintas Covid-19 terdapat 110 responden dengan besar presentase 41%. Dari angket yang telah disebar menunjukkan bahwa mahasiswa Perempuan penyintas covid-19 di Universitas Sultan Ageng Tirtayasa, lebih

banyak dibandingkan mahasiswa laki-laki penyintas Covid-19 yang terdapat di Universitas Sultan Ageng Tirtayasa.

**Tabel.2**  
**Distribusi Frekuensi Tingkat Kecemasan Mahasiswa Laki-laki Penyintas Covid-19 di Universitas Sultan Ageng Tirtayasa**

Tingkat Kecemasan	Tingkat Skor	Frekuensi	%
Ringan	20 – 44	100	91%
Sedang	45 – 49	10	9%
Berat	60 – 74	0	0%
Panik	75 – 80	0	0%
<b>Total</b>		<b>110</b>	

Berdasarkan Tabel.2 dan Grafik.1, menunjukkan bahwa tingkat kecemasan mahasiswa Laki-laki penyintas Covid-19 berada pada tingkat kecemasan ringan dengan persentase 91%, dengan jumlah responden sebanyak 100 responden mahasiswa laki-laki. Tingkat kecemasan lainnya yang dialami oleh mahasiswa laki-laki penyintas Covid-19 yaitu berada pada tingkat kecemasan sedang dengan persentase 9% dan jumlah responden sebanyak 10 mahasiswa laki-laki.



**Mahasiswa Laki-laki Penyintas Covid-19 di Universitas Sultan Ageng Tirtayasa**

Maka dari hasil tersebut, didapatkan gambaran bahwa mahasiswa laki-laki penyintas Covid-19 di Universitas Sultan Ageng Tirtayasa, hanya mengalami dua kategori tingkat kecemasan berdasarkan hasil survei yang telah dilakukan. Kategori kecemasan yang dialami tersebut yaitu kecemasan dengan kategori ringan dan sedang. Hal tersebut dapat dijelaskan bahwa kecemasan ringan memang kerap terjadi saat adanya ketegangan dalam kehidupan sehari-hari. Pada tahap ini seseorang yang mengalami kecemasan ringan dan menjadi lebih waspada dan intensitas persepsi akan meningkat. Intensitas persepsi tersebut berkaitan dengan meningkatnya kemampuan seseorang untuk melihat, mendengar, dan menangkap lebih dari sebelumnya. Kategori kecemasan ringan ini menurut penelitian dari Chrisnawati dan Aldino (2019) sebenarnya dapat meningkatkan motivasi belajar dan menghasilkan pertumbuhan dan kreatifitas. Namun berbeda dengan

tingkat kecemasan sedang, terdapat beberapa hal yang perlu diperhatikan. Diantaranya yaitu ketika seseorang mengalami kecemasan dengan kategori sedang, ia akan hanya

berfokus pada hal yang penting saja, serta intensitas persepsinya akan menyempit sehingga kurang melihat, mendengar, dan menangkap informasi yang dirinya terima dari luar.

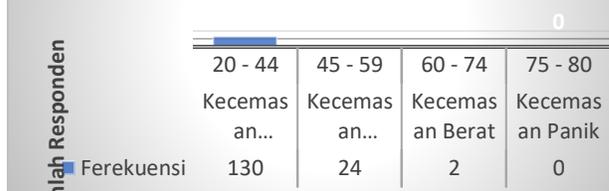
**Tabel.3**  
**Distribusi Frekuensi Tingkat Kecemasan Wanita Mahasiswa Penyintas Covid-19 di Universitas Sultan Ageng Tirtayasa**

Kategori	Tingkat Skor	Frekuensi	%
Ringan	20 – 44	130	83%
Sedang	45 – 59	24	16%
Berat	60 – 74	2	1%
Panik	75 - 80	0	0%
<b>Total</b>		<b>156</b>	

Berdasarkan Tabel.3 di atas, menunjukkan bahwa tingkat kecemasan mahasiswa Wanita berada di tingkat kecemasan ringan, sedang, dan berat. Dapat dijelaskan bahwa terdapat sebesar (83%) mahasiswa perempuan mengalami tingkat kecemasa ringan, dengan jumlah responden sebanyak 130 orang. Sedangkan yang mengalami tingkat kecemasan sedang yaitu sebesar 16%, dengan jumlah responden sebanyak 24 orang. Namun untuk kategori kecemasan berat terdapat 1% dengan jumlah responden sebanyak 2 orang.

Dari hasil yang didapatkan bahwa dalam kategori mahasiswa perempuan penyintas covid-19 terdapat 3 tingkat kecemasan yaitu pada tingkat kecemasan ringan, sedang dan berat. Hampir sama seperti kategori laki-laki bahwa mayoritas responden hanya

### Tingkat Kecemasan Wanita



**Grafik.2**  
**Gambaran Hasil Tingkat Kecemasan Mahasiswa Perempuan Penyintas Covid-19 di Universitas Sultan Ageng Tirtayasa**

mengalami tingkat kecemasan ringan yang tidak terlalu serius. Sedangkan kategori mahasiswa perempuan penyintas covid-19 yang mengalami tingkat kecemasan sedang, lebih tinggi dibandingkan pria yaitu mencapai 24 orang. Hal ini menjadi bentuk perhatian bahwa dalam tingkat kecemasan sedang, mahasiswa perempuan penyintas covid-19 lebih beresiko mengalami tingkat kecemasan yang lebih banyak dibandingkan laki-laki. Adapun responden wanita yang mengalami tingkat kecemasan berat, ditandai dengan penurunan yang signifikan pada intensitas persepsi. Cenderung memfokuskan pada hal yang detail dan tidak berfikir tentang hal lain. Semua perilaku ditunjukkan untuk mengurangi kecemasan, dan banyak arahan yang dibutuhkan untuk fokus pada area lain termasuk dalam proses belajar (Chrisnawati &

Aldino, 2019). Pada tingkat kecemasan berat, penyintas Covid-19 akan sangat membutuhkan arahan secara detail pada aktivitas tertentu karena dalam fokus dan intensitas persepsinya sudah terganggu dari dampak kecemasan yang dirasakannya. Namun dari data yang didapatkan, dalam kasus kategori wanita ini hanya terdapat (1%) yang mengalami tingkat kecemasan berat atau 2 orang responden dari 156 responden wanita. Perbandingan dalam kategori wanitanya ialah 1 : 78 mahasiswi penyintas Covid-19 di Universitas Sultan Ageng Tirtayasa.

Jika mengacu pada struktur usia penduduk maka kelompok rentan yang terdampak pada kesehatan jiwa dan psikososial akibat infeksi COVID-19 diantaranya adalah perempuan, anak dan remaja, dan lanjut usia (lansia). Karena persiapan psikologis yang belum matang serta kurangnya pengalaman membuat kaum muda lebih rentan terhadap stress dan kecemasan (Febriyanti & Mellu, 2020). Jenis kelamin juga dapat memengaruhi tingkat kecemasan seseorang. Perempuan memiliki resiko untuk mengalami kecemasan yang lebih tinggi dibandingkan dengan laki-laki (Febriyanti & Mellu, 2020). Kecemasan yang terjadi pada remaja dapat berdampak pada kurangnya tidur, kesulitan untuk fokus termasuk dalam proses belajar, mudah lupa terasuk lupa terhadap materi belajar, meningkatnya iritabilitas dan mudah marah (Fitria & Ifdil, 2020).

## SIMPULAN

Kecemasan sebenarnya adalah perasaan yang normal dimiliki oleh manusia, karena saat cemas manusia disadarkan dan diingatkan tentang bahaya yang mengancam (Suwandi & Malinti, 2020). Kombinasi antara masalah fisik dan psikologis membuat penyintas rentan mengalami masalah emosi dan kecemasan. Namun kecemasan yang berlebihan dapat mengganggu dalam proses belajar karena perasaan takut dan khawatir akan suatu hal, yang juga dapat terjadi pada mahasiswa penyintas Covid-19. Ada beberapa factor yang menjadi penyebab dari terjadinya kecemasan pada remaja pada saat pandemi covid-19 ini. Salah satu faktor penyebab dari terjadinya kecemasan pada remaja adalah karena kurangnya informasi yang didapat (Fitria & Ifdil, 2020). Selain itu, informasi palsu (*hoax*) juga turut menyumbang peran penting sebagai factor penyebab terjadinya kecemasan.

Salah satu hal yang dapat memberikan dampak positif kepada mahasiswa penyintas Covid-19 adalah dengan adanya hubungan yang baik dengan lingkungan sekitar atau dengan keluarga. Memberikan pengaruh positif dalam menghadapi situasi setelah terinfeksi Covid-19, dapat membantu untuk mengurangi tingkat kecemasan. Dukungan dari keluarga serta kopling positif dari lingkungan sekitar, juga dapat membantu beradaptasi dengan situasi belajar selama pandemi dan berbagai keadaan yang tentunya berpengaruh terhadap tingkat kecemasan yang akan dialami. Oleh karena itu, penyintas Covid-19 menghadapi tantangan besar agar mampu bangkit dan pulih secara fisik maupun psikologis, termasuk dalam menghadapi kembali proses pembelajaran.

Pada penelitian ini dapat disimpulkan bahwa tingkat kecemasan

mahasiswa penyintas Covid-19 di Universitas Sultan Ageng Tirtayasa, mayoritas baik pada mahasiswa laki-laki maupun perempuan berada pada kategori tingkat kecemasan ringan. Maka mahasiswa penyintas Covid-19 di Untirta masih berada dalam rentang baik atau normal. Berdasarkan penelitian bahwa salah satu dampak kecemasan ringan yang dirasakan, juga dapat memotivasi belajar dan menghasilkan pertumbuhan serta kreatifitas dari mahasiswa tersebut (Chrisnawati & Aldino, 2019).

## REFERENSI

- Budiharto, S., Himam, F., Riyono, B., & Fahmi, A. (2019). Membangun KOnsep Organisasi Autentik: Kajian Meta-Etnografi. A Meta-Ethnography Study of Authentic Organization. *Buletin Psikologi*, Vol. 27, No. 2, 159-172.
- Canadian Mental Helath Association. (2015). What's the difference between anxiety and an anxiety disorder? [Halaman web]. Diakses pada tanggal 17 Maret 2020 dari <https://www.heretohelp.bc.ca/q-and-a/whats-the-difference-between-anxiety-and-an-anxiety-disorder>.
- Chrisnawati, G. & Aldino, T. (2019). *Aplikasi Pengukuran Tingkat Kecemasan Berdasarkan Skala Hars Berbasis Android*. *Jurnal Teknik Komputer*, 13(3), 277– 282.
- Febriyanti, E., & Mellu, A. (2020). Tingkat Kecemasan Mahasiswa Keperawatan Dalam Menghadapi Pandemi Covid-19 di Kota Kupang. *Jurnal Nursing* 11 (3).
- 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>.
- Grupe, D. & Nitschke, J. (2013). Uncertainty and anticipation in anxiety: An integrated neurobiological and psychological perspective. *Nature reviews. Neuroscience*. 14. 488-501. 10.1038/nrn3524
- Ihsanuddin. (2020). Fakta Lengkap Kasus Pertama Virus Corona di Indonesia. Diakses dari <https://nasional.kompas.com/read/2020/03/03/06314981/fakta-lengkap-kasus-pertama-virus-corona-di-indonesia?page=all>
- McDowell, Ian. (2006). *Measuring Health : A Guide to Rating Scales and Questionnaires*. New York : Oxford University Press.
- Moana, N. (2020). Konsep Isolasi dalam Jaringan Sosial untuk Meminimalisasi Efek Contagious (Kasus Penyebaran Virus Corona di Indonesia). *Jurnal Sosial Humaniora Terapan*, 2(2), 117–125. <https://doi.org/10.7454/jsht.v2i2.86>.
- Nechita, D., Nechita, F. & Motorga, R. (2018). A review of the influence the anxiety exerts on human life. *Romanian*

- journal of morphology and embryology, 59. 1045-1051
- Nevid, Jeffrey S., Rathus, Spencer A., & Greene Beverly.(2005). Pengantar Psikologi Abnormal.Bandung: Erlangga.
- Safaria, T. & Nofrans, E. S. (2012). *Manajemen Emosi: Sebuah Panduan Cerdas Bagaimana Mengelola Emosi Positif dalam Hidup Anda*. Jakarta: Bumi Aksara, 2012.
- Setiawan, A. R. (2020). Lembar Kegiatan Literasi Sainifik untuk Pembelajaran Jarak Jauh Topik Penyakit Coronavirus 2019 (COVID-19). Edukatif : Jurnal Ilmu Pendidikan, 2(1), 28–37. <https://doi.org/10.31004/edukatif.v2i1.80>
- Stuart, Gail W. (2006). Buku Saku Keperawatan Kesehatan Jiwa. Jakarta: EGC.
- Suwandi, G. R., & Malinti, E. (2020). Hubungan Tingkat Pengetahuan Dengan Tingkat Kecemasan Terhadap Covid-19 Pada Remaja Di SMA Advent Balikpapan. Malahayati Nursing Journal, 2(4), 677–685. <https://doi.org/10.33024/manuju.v2i4.2991>
- Yuliana. (2020). *Corona Virus Diseases (COVIR19): Sebuah tinjauan literatur*. Wellness And Healthy Magazine, 2(February), 187–192.
- Hakim, M. A. (2020). Profiling Risiko Psikologis COVID-19 di Indonesia. Prodi Psikologi Fakultas Kedokteran Universitas Sebelas Maret.
- WHO, W. H. O. (2020). What we know about Long-term effects of COVID-19 (hlm. 1–20). World Health Organization.
- Vibriyanti, D. (2020). *Kesehatan Mental Masyarakat Mengelola Kecemasan di Tengah Pandemi Covid-19*. Jurnal Kependudukan Indonesia, 1 (7), 69-74.
- Zulva, T. N. I. (2020). Covid-19 Dan Kecenderungan Psikosomatis. J. Chem. Inf. Model, 1-4.