

The Influence *Self Help Group* (SHG) on the Anxiety Level of Nurse Profession Students Confirmed Positive for Covid-19

Pengaruh *Self Help Group* (SHG) Terhadap Tingkat Kecemasan Mahasiswa Profesi Ners Yang Terkonfirmasi Positif Covid-19

Friska Dwi Aprilia¹, Yanuar Fahrizal²

¹Program Studi Pendidikan Profesi Ners, Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Yogyakarta, Bantul, Indonesia, 55183

²Departemen Keperawatan Jiwa, Program Studi Ilmu Keperawatan, Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Yogyakarta, Bantul, Indonesia, 55183

Email: friskadwiaprilia10@gmail.com¹, yanuarfahrizal@umy.ac.id²

ABSTRACT

Introduction – During the Corona Virus (Covid-19) pandemic whose cases are still up and down until now in March 2022, the prevalence of victims who were confirmed positive for Covid in Indonesia was around 5,948,610 and 153,411 victims who died. The Covid-19 incident which continues to increase every day has made health workers as frontline workers even more depressed due to increased workloads, increased anxiety about one's own health and fear of infecting others.

Purpose – This study aims to determine the effect of Self Help Group (SHG) on anxiety levels in nursing professional students who are confirmed positive for COVID-19.

Methodology/Approach – This study uses a *quasi-experimental* methods *pre-test and post-test without control group*, meaning that data collection is carried out before and after the intervention by giving a Self Help Group. The instrument used is HARS (*Hamilton Anxiety Rating Scale*) to measure the level of anxiety. *Self Help Group* is conducted four times a month, once a week with a total of 11 respondents.

Findings intervention *Self Help Group* on a regular basis, in 11 nursing professional students there was a decrease in the level of anxiety. Anxiety experienced by students before being given the intervention was Very Severe Anxiety (46%), Severe Anxiety (18%), Mild Anxiety (18%), and No Anxiety (18%). After the intervention, there was a change in the level of anxiety with the results of Very Severe Anxiety (0%), Severe Anxiety (18%), Mild Anxiety (9%), and No Anxiety (73%).

Originality/ Value/ Implication – *Self Help Group* has proven to be an effective intervention to reduce anxiety levels in nursing professional students who are confirmed positive for COVID-19.

Keywords: *Self Help Group; Worry; Covid-19; Nurse Profession Student*

ABSTRACT

Introduction – Di masa pandemi Virus Corona (Covid-19) yang kasusnya masih naik turun hingga saat ini pada bulan Maret 2022, prevalensi korban yang terkonfirmasi positif Covid di Indonesia terdapat sekitar 5.948.610 dan 153.411 korban yang meninggal dunia. Kejadian Covid-19 yang

terus bertambah setiap harinya membuat petugas tenaga kesehatan sebagai garis depan menjadi semakin tertekan karena peningkatan beban kerja, peningkatan rasa cemas terhadap kesehatan diri sendiri hingga takut menularkan ke orang lain.

Purpose – Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh *Self Help Group* (SHG) terhadap tingkat kecemasan pada mahasiswa profesi ners yang terkonfirmasi positif covid-19.

Methodology/Approach – Penelitian ini menggunakan rancangan *quasy experiment* dengan metode *pre-test and post-test without control group*, artinya pengumpulan data dilakukan sebelum dan sesudah dilakukan intervensi dengan pemberian *Self Help Group*. Instrumen yang digunakan yaitu HARS (*Hamilton Anxiety Rating Scale*) untuk mengukur tingkat kecemasan. *Self Help Group* dilakukan sebanyak empat kali dalam sebulan, setiap seminggu sekali dengan total 11 responden.

Findings – Hasil menunjukkan setelah diberikan intervensi *Self Help Group* secara rutin, pada 11 mahasiswa profesi ners terdapat penurunan tingkat kecemasan. Kecemasan yang dialami mahasiswa sebelum diberikan intervensi adalah Kecemasan Berat Sekali (46%), Kecemasan Berat (18%), Kecemasan Ringan (18%), dan Tidak Ada Kecemasan (18%). Setelah dilakukan intervensi terdapat perubahan tingkat kecemasan dengan hasil Kecemasan Berat Sekali (0%), Kecemasan Berat (18%), Kecemasan Ringan (9%), dan Tidak Ada Kecemasan (73%).

Originality/ Value/ Implication – *Self Help Group* terbukti menjadi intervensi yang efektif untuk menurunkan tingkat kecemasan pada mahasiswa profesi ners yang terkonfirmasi positif covid-19.

Keywords: *Self Help Group; Kecemasan; Covid-19; Mahasiswa Profesi Ners*

INTRODUCTION

Covid-19 atau *Coronavirus Disease 2019* adalah penyakit yang diakibatkan oleh virus bernama SARS-CoV-2 (*Severe Acute Respiratory Syndrome Coronavirus 2*). Awal mula kemunculan virus tersebut ditemukan di Wuhan China pada Desember tahun 2019 (Bin-Li et al., 2020). Kasus Covid terus meningkat setiap harinya dan menyebar hampir ke seluruh Negara termasuk Indonesia yang dimulai pada bulan Maret 2020 dengan adanya

korban positif di kota Depok. Pada bulan tersebut bertepatan juga dengan WHO yang mengumumkan bahwa Covid sebagai pandemi (WHO, 2020). Saat ini prevalensi korban yang terkonfirmasi positif Covid di Indonesia pada bulan Maret 2022 terdapat sekitar 5.948.610 dan terdapat 153.411 korban yang meninggal dunia.

Kasus Covid-19 yang terus bertambah setiap harinya membuat petugas kesehatan menjadi semakin tertekan karena meningkatnya beban kerja, mengkhawatirkan kesehatan mereka, dan keluarga (Chen et al., 2020). Hal yang menyebabkan petugas kesehatan mengalami peningkatan kecemasan, salah satunya adalah kurangnya Alat Pelindung Diri (APD) di tempat kerjanya (Ramadhan, 2020). Petugas kesehatan berisiko mengalami gangguan psikologis dalam merawat pasien Covid-19 karena perasaan depresi, penyebab utamanya adalah perlindungan diri yang masih kurang dari kebutuhan petugas kesehatan (Lai et al., 2020).

Kecemasan adalah suatu perasaan takut akan terjadinya sesuatu yang disebabkan oleh antisipasi bahaya dan merupakan sinyal yang membantu individu untuk bersiap mengambil tindakan menghadapi ancaman. Pengaruh tuntutan, persaingan, serta bencana yang terjadi dalam kehidupan dapat membawa dampak terhadap kesehatan fisik dan psikologi (Sutejo, 2018). Tingkat kecemasan dapat dikelompokkan dalam beberapa tingkat yaitu kecemasan ringan (*Mild anxiety*), kecemasan sedang (*Moderate anxiety*), dan kecemasan berat (*Severe anxiety*). Kecemasan dapat diukur dengan menggunakan kuesioner yang salah satunya sering digunakan adalah *Hamilton Rating Scale for Anxiety* (HRS-A). Hasil penelitian oleh (Laksmi et al., 2021) menunjukkan bahwa sebesar 52,9% mahasiswa mengalami kecemasan tinggi. Begitu juga penelitian yang dilakukan oleh (Natalya, 2020) kurang lebih 70% dari berbagai usia mengalami beberapa tingkat kecemasan yakni kecemasan ringan, sedang, berat, dan sangat berat. Kecemasan akibat covid-19 tidak hanya dialami oleh masyarakat umum saja, namun juga dialami oleh tenaga kesehatan bahkan yang masih berstatus mahasiswa dan menjalani profesi klinik.

Pendidikan Ners adalah Pendidikan yang bersifat Akademik-Profesi dan pelaksanaannya terdiri dari dua tahapan yaitu tahap pendidikan akademik dan tahap pendidikan profesi. Program Pendidikan ners mengacu pada metaparadigma keperawatan yang di sepakati di Indonesia dan mempunyai landasan keprofesian yang kokoh. Pada pelaksanaannya sangat dipengaruhi oleh kemampuan pada proses pemahaman dan penguasaan ilmu pengetahuan dan teknologi keperawatan. Pada program pendidikan profesi terdapat masa penyesuaian profesional bagi peserta didik dalam bentuk pengalaman belajar klinik dan pengalaman belajar lapangan dengan menggunakan tatanan pelayanan kesehatan nyata, khususnya pelayanan keperawatan (Dewi, 2018)

Dari kejadian covid-19 yang menyebabkan kecemasan maka dibutuhkan intervensi untuk mengurangi tekanan psikologis yang dialami beberapa orang, salah satunya melalui *Self Help Group* (SHG). *Self Help Group* adalah bentuk terapi kelompok yang anggotanya mengatur diri untuk menyelesaikan suatu masalah dengan pengalaman

yang sama. Para anggota akan bekerja sama untuk mencapai tujuan bersama dan menggunakan kekuatan kelompok sebagai pengendali perilaku (Mugihartandi et al., 2015). Tujuan dari SHG adalah saling membantu mencapai kesembuhan. SHG memberikan dukungan terhadap klien sehingga mampu menyelesaikan krisis yang dihadapi dengan cara membangun hubungan yang bersifat suportif antara klien-terapis, meningkatkan kekuatan klien, meningkatkan kemampuan coping klien, meningkatkan kemampuan klien menggunakan sumber copingnya, meningkatkan kemampuan klien mencapai kemandirian, serta meningkatkan kemampuan mengurangi distress subyektif dan respon coping yang maladaptive (McCann et al., 2016)

LITERATURE REVIEW

(1) Covid-19

Covid-19 atau Virus Korona adalah virus yang menyebabkan penyakit *Middle East Respiratory Syndrome* (MERS), *Severe Acute Respiratory Syndrome* (SARS) dan Virus Korona yang baru ditemukan pada tahun 2019 dengan nama *coronavirus disease 2019*. Kasus Covid-19 dimulai dengan pneumonia atau disebut radang paru-paru yang masih misterius pada Desember 2019. Kemungkinan hal tersebut ada kaitannya dengan pasar hewan di kota Wuhan sebagaimana tempat transaksi jual beli berbagai jenis daging binatang termasuk daging yang tidak bisa dikonsumsi seperti kelelawar, ular dan tikus. Awal mula virus covid-19 dicurigai dari seseorang yang mengonsumsi daging kelelawar sehingga menularkan kepada orang lain (Amalia, 2021).

Klasifikasi tingkat keparahan terdapat pembagian fase klinis pada covid-19 menurut (Grace, 2020) yang terdiri dari 3 tahap atau tingkat keparahan sesuai dengan temuan klinis yang berbeda, diantaranya ialah: Tahap I (Ringan) terjadi saat inokulasi dan awal pembentukan penyakit. Bagi beberapa orang, tahap ini melibatkan periode inkubasi yang terkait dengan gejala ringan dan non-spesifik seperti demam, malaise dan batuk; Tahap II (Moderat) penyakit paru yang terbentuk disebabkan oleh penggandaan virus dan peradangan lokal di paru-paru. Selama tahap ini biasanya pasien akan mengalami demam, batuk, hingga hipoksia; Tahap III (Berat) beberapa dari pasien covid-19 akan beralih ke tahap ketiga yang merupakan tahap paling parah dari seluruh tahap yang memanifestasikan sebagai sindrom hiperperadangan sistemik ekstra-paru.

(2) Kecemasan

Kecemasan (*anxiety*) adalah perasaan takut yang tidak jelas penyebabnya dan tidak didukung oleh situasi yang ada. Kecemasan dapat dirasakan oleh setiap orang apabila mereka mengalami tekanan serta perasaan mendalam yang dapat menyebabkan masalah psikiatrik dan dapat berkembang dalam jangka waktu yang lama (Marbun et al., 2019). Kecemasan merupakan suatu kondisi yang muncul ketika seseorang mengalami stress dengan gejala seperti perasaan tegang, gelisah, khawatir, dan respon fisiik. Kecemasan adalah bentuk ketakutan disertai kekhawatiran yang tidak jelas dialami oleh seseorang (Fitria & Ildil, 2021).

Tanda dan gejala dari kecemasan meliputi beberapa respon, yaitu respon fisik biasanya ditandai dengan keluhan sulit tidur, dada berdebar-debar, tubuh berkeringat, tubuh terasa panas atau dingin, sakit kepala, otot tegang; respon perasaan biasanya merasa seperti dirinya berada dalam khayalan, tidak berdaya dan ketakutan pada sesuatu yang akan terjadi; respon pikiran biasanya sering berpikir atau mengira akan terjadi hal buruk pada dirinya dan sering memikirkan bahaya; respon tingkah laku biasanya menjauhi situasi menakutkan, mudah terkejut, *hyperventilation* dan mengurangi rutinitas.

Tingkat kecemasan dibagi menjadi 3, yaitu *Mild Anxiety* (Kecemasan Ringan) diakibatkan oleh kejadian atau ketegangan dalam kehidupan sehari-hari selama hidup; *Moderate Anxiety* (Kecemasan Sedang) seseorang hanya akan berfokus pada masalah yang sedang dihadapinya; *Severe Anxiety* (Kecemasan Berat) seseorang hanya akan berfokus pada suatu hal yaitu sumber kecemasan yang sedang dirasakannya sehingga tidak dapat berfikir lagi tentang hal lainnya. Untuk mengukur tingkat kecemasan dapat menggunakan skala HARS (*Hamilton Anxiety Rating Scale*).

(3) *Self Help Group*

Self Help Group (SHG). SHG merupakan bentuk psikoterapi yang memberikan dukungan sosial dan psikologis dengan cara saling berbagi perasaan, informasi perawatan, pencegahan kekambuhan, pengobatan, penyampaian masalah dan memberikan motivasi serta menentukan solusi untuk menyelesaikan masalah (Salmiyati, 2018). *Self Help Group* bertujuan untuk mengembangkan empathy diantara sesama anggota kelompok dimana sesama anggota kelompok saling memberikan penguatan untuk membentuk koping yang adaptif. *Self Help Group* pada keluarga dengan gangguan jiwa perlu dilakukan untuk membantu keluarga mengatasi permasalahannya yang diselesaikan bersama dalam kelompok (Efendi & Julianto, 2020).

METHOD

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh *Self Help Group* terhadap tingkat kecemasan mahasiswa profesi ners yang terkonfirmasi positif covid-19. Penelitian ini menggunakan desain *quasy experiment* dengan menggunakan metode *pretest and posttest without control group*. Populasi dan sampel dalam penelitian ini adalah Mahasiswa Profesi Ners Angkatan 29 Universitas Muhammadiyah Yogyakarta yang terkonfirmasi positif covid sejumlah 11 responden. Pengambilan data menggunakan kuesioner HARS (*Hamilton Anxiety Rating Scale*) untuk mengukur tingkat kecemasan dan pemberian intervensi berupa *Self Help Group Therapy*, yaitu suatu teknik yang dilakukan dengan membentuk suatu kelompok yang terdiri dari dua orang atau lebih yang memiliki keinginan berbagi masalah dan saling membantu untuk mencapai perasaan sejahtera. *Self*

Help Group dilakukan selama 1 bulan dengan 3 kali pertemuan. Tahap pelaksanaan *Self Help Group* dimulai dari menanyakan perasaan responden saat terkonfirmasi positif covid, menanyakan hal yang dilakukan untuk mengurangi rasa cemas, mendiskusikan solusi yang akan dilakukan bersama dalam penanganan kecemasan selama satu bulan hingga terpilih teknik Relaksasi Nafas Dalam, untuk pertemuan berikutnya melakukan evaluasi terkait pelaksanaan teknik relaksasi nafas dalam dan menanyakan perasaan responden. Teknik Analisa menggunakan *dependent sample t-test*.

RESULT AND DISCUSSION

1. Result

Mayoritas jenis kelamin dalam penelitian ini adalah perempuan yaitu berjumlah 10 responden, sedangkan jenis kelamin laki-laki berjumlah 1 responden. Pengukuran tingkat kecemasan sebelum diberikan intervensi sebagian besar kategori kecemasan berat sekali yaitu 5 responden (46%), kecemasan berat 2 responden (18%), kecemasan ringan 2 responden (18%) dan tidak ada kecemasan 2 orang (18%). Sedangkan pengukuran setelah diberikan intervensi sebagian besar dengan kategori tidak ada kecemasan berjumlah 8 responden (73%), kecemasan berat 2 responden (18%) dan kecemasan ringan 1 responden (9%).

Tabel 1 Hasil Tingkat Kecemasan Sebelum Intervensi

Kecemasan	Frekuensi	Persentase (%)
Tidak Ada Kecemasan	2	18%
Kecemasan Ringan	2	18%
Kecemasan Sedang	0	0%
Kecemasan Berat	2	18%
Kecemasan Berat Sekali	5	46%
Total	11	100%

(Sumber: Data diolah tahun 2022)

Dari hasil analisis dapat diketahui bahwa sebelum mengikuti *self Help Group* Sebagian besar responden mengalami kecemasan berat sekali sebanyak 5 orang (46%) dan responden yang mengalami kecemasan ringan sebanyak 2 orang (18%).

Tabel 2 Hasil Tingkat Kecemasan Setelah Intervensi

Kecemasan	Frekuensi	Persentase (%)
Tidak Ada Kecemasan	8	73%
Kecemasan Ringan	1	9%
Kecemasan Sedang	0	0%
Kecemasan Berat	2	18%
Kecemasan Berat Sekali	0	0%
Total	11	100%

(Sumber: Data diolah tahun 2022)

Sedangkan tingkat kecemasan responden setelah menjalani

Self Help Group sebagian besar responden tidak mengalami kecemasan sebanyak 8 orang (73%), kecemasan berat sebanyak 2 orang (18%) dan kecemasan ringan sebanyak 1 orang (9%).

Tabel 3 Hasil Analisis Tingkat Kecemasan Sebelum dan Sesudah Mengikuti *Self Help Group*

Kecemasan	n	Mean	SD	t	Sig
Pre SHG	11	50.55	38.161	3.427	0.006
Post SHG	11	10.73	11.959		

(Sumber: Data diolah tahun 2022)

Berdasarkan Pengujian yang telah dilakukan, maka diperoleh nilai signifikansi sebesar 0,006 sehingga dapat disimpulkan bahwa *Self Help Group* (SHG) berpengaruh terhadap tingkat kecemasan.

2. Discussion

Analisis menggunakan uji sampel menunjukkan bahwa skor rata-rata kecemasan sebelum diberikan intervensi sebesar 50,55 dan setelah diberikan terapi 10,73 dengan selisih positif 39,82 artinya terjadi penurunan tingkat kecemasan setelah diberikan intervensi *Self Help Group*. Pada table diatas nilai "T" sebesar 3,427 dengan signifikansi 0,006, artinya terdapat perbedaan yang signifikan antara rata-rata tingkat kecemasan sebelum dan sesudah intervensi *Self Help Group*. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan antara *Self Help Group* dengan penurunan tingkat kecemasan.

Self Help Group adalah kelompok informal yang anggotanya saling berbagi pengalaman, bekerja sama untuk mencapai tujuan dan menggunakan kekuatannya untuk menghadapi tantangan hidup (Stuart, G. W, 2013). Kelompok ini dibuat untuk orang yang memiliki kondisi serupa, contohnya seperti kelompok dengan gangguan mental, pecandu narkoba, penyakit jantung dan kelompok lainnya, yang seluruh anggotanya memiliki masalah serupa dan berkaitan dengan penyakit kronis maupun yang menimbulkan stigma (Ahmad,2007).

Penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh (Sari et al., 2020) tentang Pengaruh *Self-Help Groups* Terhadap Penurunan Depresi Pada Mantan Pemakai Narkoba Di Lembaga Permasalahanan Perempuan, membuktikan bahwa terdapat pengaruh *self-help group* terhadap penurunan tingkat depresi pada mantan pemakai narkoba. Selain itu, penelitian yang dilakukan oleh (Aisyiah et al., 2018) tentang Pengaruh Kelompok Swabantu (*Self Help Group*) Terhadap Harga Diri Penderita Kusta Di Wilayah Kerja

REFERENCE

Aisyiah, A., J Wowor, T., & Apriliani, N. (2018). Pengaruh Kelompok Swabantu (Self Help Group) Terhadap Harga Diri Penderita Kusta Di Wilayah Kerja Puskesmas Cibuaya Karawang Jawa Barat Tahun 2017. *JIKO (Jurnal Ilmiah Keperawatan Orthopedi)*, 2(2), 82–91. <https://doi.org/10.46749/jiko.v2i2.18>

Puskesmas Cibuaya Karawang Jawa Barat, membuktikan bahwa terdapat perbedaan signifikan pada kelompok kasus yang diberikan intervensi *self-help group* ditinjau dari hasil pretest dan posttest didapatkan nilai p value (0,000) dan perbedaan yang signifikan pada kelompok kontrol ditinjau dari hasil pretest dan posttest didapatkan nilai p value (0,000).

Mahasiswa profesi ners yang mengalami kecemasan akibat terkonfirmasi positif covid-19 pada penelitian ini, dari hasil sebelum dilakukan *Self Help Group* didapatkan Sebagian besar mengalami kecemasan berat sekali yaitu 5 orang (46%) dan setelah dilakukan *Self Help Group* ditemukan kecemasan yang dialami responden sebagian besar tidak ada kecemasan yaitu 8 orang (73%). Terapi yang diberikan dilakukan secara berkelompok, setiap mahasiswa menggali segala perasaan dan apa saja yang dialami selama terkonfirmasi positif covid-19. Mereka mendapatkan kesempatan yang sama secara bergantian, dengan demikian setiap mahasiswa dapat mengetahui bagaimana kondisi yang dirasakan dan dialami serta bagaimana kondisi mahasiswa lainnya. Setelah saling berbagi cerita membuat mahasiswa menjadi tersadar bahwa mereka tidak sendiri dalam menjalani kondisi tersebut. Hal tersebut yang menyebabkan penurunan kecemasan yang mereka alami, dengan adanya dukungan kelompok yang memperkuat mahasiswa.

CONCLUSION AND RECOMMENDATION

Angka covid-19 yang semakin meningkat menjadi salah satu pemicu perubahan kesehatan mental pada mahasiswa contohnya seperti kecemasan. Kecemasan yang terjadi . dapat datang dari berbagai faktor. Dalam penanganan kecemasan yang dialami mahasiswa dapat dilakukan dengan terapi *Self Help Group*. SHG bertujuan untuk mengembangkan empathy diantara sesama anggota kelompok dimana sesama anggota kelompok saling memberikan penguatan untuk membentuk coping yang adaptif. Setelah dilakukan penelitian terdapat pengaruh yang signifikan antara *Self Help Group* dengan penurunan tingkat kecemasan dengan nilai signifikansi sebesar 0,006. Peneliti selanjutnya diharapkan dapat mengembangkan penelitian dengan beberapa metode dan jenis intervensi yang lain dengan wilayah dan responden yang berbeda.

Amalia, F. N., & Maknun Lu'luil. (2021). *Dampak Covid-19 terhadap Implementasi Pembelajaran Jarak Jauh di MI / SD*. 4(1), 41–56.

Chen, Q., Liang, M., Li, Y., Guo, J., Fei, D., Wang, L., He, L., Sheng, C., Cai, Y., Li, X., Wang, J., & Zhang, Z. (2020). Mental health care for medical staff in China

- during the COVID-19 outbreak. *The Lancet Psychiatry*, 7(4), e15–e16. [https://doi.org/10.1016/S2215-0366\(20\)30078-X](https://doi.org/10.1016/S2215-0366(20)30078-X)
- Dewi, R. (2018). Fenomena Mahasiswa Dalam Melanjutkan Program Profesi Ners. *Human Care Journal*, 1(2). <https://doi.org/10.32883/hcj.v1i2.33>
- Efendi, Y., & Julianto, E. K. (2020). Pengaruh Self Help Group Terhadap Kemampuan Keluarga Dalam Merawat Klien Skizofrenia Di Poli Jiwa Puskesmas Kalitidu. *Jurnal Ilmu Kesehatan MAKIA*, 10.
- Fitria, L., & Ifdil. (2021). Kecemasan Remaja pada Masa Pandemi Covid-19. *Jurnal Penelitian Perawat Profesional*, 3(3), 483–492. <https://doi.org/10.37287/jppp.v3i3.530>
- Grace, C. (2020). Manifestasi Klinis dan Perjalanan Penyakit pada Pasien Covid-19. *Majority*, 9, 49–55.
- Lai, J., Ma, S., Wang, Y., Cai, Z., Hu, J., Wei, N., Wu, J., Du, H., Chen, T., Li, R., Tan, H., Kang, L., Yao, L., Huang, M., Wang, H., Wang, G., Liu, Z., & Hu, S. (2020). Factors associated with mental health outcomes among health care workers exposed to coronavirus disease 2019. *JAMA Network Open*, 3(3), 1–12. <https://doi.org/10.1001/jamanetworkopen.2020.3976>
- Laksmi, P., Annashr, N. N., & A.Atmadja, T. F. (2021). Kecemasan Mahasiswa Di Pulau Jawa Pada Masa Pandemi Covid-19. *Jurnal Ilmu Kesehatan Bhakti Husada: Health Sciences Journal*, 12(1), 63–70. <https://doi.org/10.34305/jikbh.v12i1.274>
- Li, J. Bin, Yang, A., Dou, K., Wang, L. X., Zhang, M. C., & Lin, X. Q. (2020). Chinese public's knowledge, perceived severity, and perceived controllability of COVID-19 and their associations with emotional and behavioural reactions, social participation, and precautionary behaviour: a national survey. *BMC Public Health*, 20(1). <https://doi.org/10.1186/s12889-020-09695-1>
- Marbun, A. S., Pardede, J. A., & Perkasa, S. I. (2019). Efektivitas Terapi Hipnotis Lima Jari Terhadap Tanjung Beringin Kabupaten Serdang Bedagai. *Jurnal Keperawatan Priority*, 2(2), 92–99.
- McCann, T. V., Songprakun, W., & Stephenson, J. (2016). Efficacy of a self-help manual in increasing resilience in carers of adults with depression in Thailand. *International Journal of Mental Health Nursing*, 25(1), 62–70. <https://doi.org/10.1111/inm.12178>
- Mugihartandi, Rosa, E. M., & Afandi, M. (2015). *Efektivitas Self Help Group Terhadap Kualitas Hidup Pada Pasien Gagal Ginjal Kronik*. 3.
- Natalya, W. (2020). Gambaran Tingkat Kecemasan Warga Terdampak Covid 19 Di Kecamatan Comal Kabupaten Pem. *University Research Colloquium*, 458–463. <http://repository.urecol.org/index.php/proceeding/article/view/1230/1198>
- Ramadhan, A. (2020). *Vitalnya Ketersediaan APD Untuk Melindungi Tenaga Kesehatan*. <https://www.antaranews.com/berita/1411158/vitalnya-ketersediaan-apd-untuk-melindungi-tenaga-kesehatan>
- Salmiyati, S. (2018). Pengaruh Self Help Group terhadap Pengetahuan tentang Hipertensi. *JHeS (Journal of Health Studies)*, 2(1), 75–83. <https://doi.org/10.31101/jhes.428>
- Sari, I. W., Adi, M. S., & Andriany, M. (2020). *Pengaruh Self-Help Groups Terhadap Penurunan Depresi Pada Mantan Pemakai Narkoba Di Lembaga Permasyarakatan Perempuan*. 28(1), 151–158.
- Sutejo, N. (2018). *Keperawatan Jiwa: Konsep dan Praktik Asuhan Keperawatan Kesehatan Jiwa: Gangguan Jiwa dan Psikososial*.
- WHO. (2020). *Data WHO*. <https://covid19.who.int/>