

Penyuluhan Menjaga Kesehatan Mental pada Era Adaptasi Kebiasaan Baru

Iceu Amira^{1*}, Hendrawati², Sukmawati³, Indra Maulana⁴, Udin Rosidin⁵

Universitas Padjadjaran, Bandung, Indonesia^{1,2,3,4,5}

Email: amira@unpad.ac.id^{1*}

(Diajukan: 04 November 2022, Direvisi: 13 Desember 2022, Diterima: 05 Januari 2023)

ABSTRAK

Era kebiasaan baru pada saat ini dihadapkan pada beberapa permasalahan yang harus dihadapi masyarakat. Ketika masyarakat belum terbiasa dengan kondisi yang harus dijalani, itu dapat menumbuhkan masalah terutama gangguan kesehatan mental. Untuk mengurangi gangguan tersebut pada masyarakat, harus mengetahui bagaimana cara mengatasinya agar tidak berlanjut kepada gangguan kesehatan mental yang berat. Tujuan kegiatan pengabdian pada masyarakat ini adalah untuk meningkatkan pengetahuan dan pemahaman "Tentang Menjaga Kesehatan Mental pada era Adaptasi Kebiasaan Baru". Metoda pelaksanaan Program Pengabdian Masyarakat ini adalah penyuluhan kepada masyarakat dalam bentuk Webinar, dengan Platform Zoom, sasaran kegiatan adalah masyarakat yang berada di sekitar tempat tinggal mahasiswa Unpad yang sedang KKN. Kegiatan ini dimulai dengan membuat perencanaan, pelaksanaan, evaluasi, hingga penyusunan laporan. Hasil kegiatan berdasarkan pengukuran pengetahuan melalui *pre* dan *post test*. Hasil *pre test* rata-rata nilainya 64,71. Setelah materi di sampaikan kemudian melaksanakan *post test* bertujuan untuk mengetahui sejauh mana perubahan pengetahuan partisipan tentang Kesehatan mental nilainya ada peningkatan menjadi rata-rata 82,42 ada kenaikan sebesar 27,36%. Simpulan, Setelah diadakan webinar tentang pentingnya menjaga Kesehatan mental di era adaptasi kebiasaan baru, partisipan bisa menambah pengetahuan dan dari hasil *pre* dan *post tes* ada peningkatan. Dengan meningkatnya pengetahuan tersebut maka diharapkan adanya kesiapan mental masyarakat di era adaptasi kebiasaan baru.

Kata Kunci: Era adaptasi kebiasaan baru, Kesehatan mental, Penyuluhan

ABSTRACT

The era of new habits at this time is faced with several problems that must be faced by society. When people are not used to the conditions that must be lived, it can grow problems, especially mental health disorders. To reduce these disorders in the community, it is necessary to know how to overcome them so that they do not continue to severe mental health disorders. The purpose of this community service activity is to increase knowledge and understanding "About Maintaining Mental Health in the New Habit Adaptation Era". The program was carried out by providing education to the society through activities such as Webinars or online seminars through Zoom application. The participants involved were people in the village where the UNPAD internship students stayed. The program began with planning, implementing, evaluating, and reporting the program. In order to figure out the difference in the society's knowledge before and after the program, pretest and posttest were carried out. The mean score of the pretest was 64, 72, while that of the posttest was 82, 42. This means that there is an improvement in the knowledge of the society by 27.36%. In conclusion, after conducting or providing the webinars about the importance of maintaining good mental health during the pandemic era, the participants knowledge increased. With the increase in knowledge, it is hoped that the mental readiness of the community in facing the era of adaptation to new habits is expected.

Keywords: *New Normal Era, mental health, education.*

PENDAHULUAN

Pandemi COVID-19 telah membawa dampak pada seluruh tatanan kehidupan masyarakat pada berbagai sektor kehidupan. Sudah dua tahun semua negara melawannya. Sebagian negara telah berhasil mengatasi pandemi secara bertahap. Sedangkan Indonesia masih dalam tahap perlawanan karena angka COVID-19 yang terus meningkat (Ratna, 2020). Berbagai kebijakan pemerintah telah ditetapkan dan terus dilakukan perubahan sesuai perkembangan pandemi. Kebijakan setiap negara selalu memperhatikan protokol kesehatan yang ditetapkan oleh World Health Organization (WHO). Kebijakan tersebut diambil bertujuan untuk menekan penyebaran COVID-19 sekaligus mempercepat pemulihan keadaan. Dalam pelaksanaan kebijakan saat ini, Indonesia masih terkendala dengan berbagai kesulitan. Dalam pelaksanaan kebijakan Pembatasan Sosial Berskala Besar (PSBB) ataupun kebijakan adaptasi kebiasaan baru di beberapa daerah sudah melakukan aktivitas seperti biasa dengan protokol kesehatan yang dipersyaratkan. Namun demikian, tentu saja masih ada pelanggaran yang menyebabkan penyebaran virus semakin tidak terkendali (Agustino 2020).

Keganasan virus COVID-19 yang terus menyerang masyarakat menimbulkan berbagai permasalahan baru. Masalah kehidupan bermunculan sebagai dampak dari pandemi ini. Kondisi tersebut berakibat kepada beberapa bidang usaha yang harus tutup, pekerja kehilangan pekerjaannya, hingga menyebabkan banyak orang mengalami kesulitan ekonomi (Hendrawati et al. 2022). Dampak lainnya bahkan bisa lebih parah dengan meningkatkan kejadian kriminalitas. Selain itu setiap warga yang mau pergi bekerja atau keluar rumah selalu memiliki perasaan terancam oleh terpapar virus yang mematikan tersebut. Keadaan ini memaksa orang-orang untuk membatasi kegiatannya diluar rumah. Masyarakat harus bersabar untuk selalu berada di dalam rumah dengan PSBB. Masyarakat menjalani kesendirian tanpa teman berbagi, ataupun yang bersama-sama terlalu lama sehingga rentan berkonflik dapat memicu gangguan pada psikis (SYAHRIAL 2020).

Tekanan yang dirasakan masyarakat dimasa pandemi saat ini memang makin bertambah. Mempertahankan kesehatan jiwa pun menjadi bagian yang sangat penting dilakukan selain menjaga kesehatan fisik. Untuk mempertahankan kesehatan jiwa tersebut sangat diperlukan adanya upaya yang maksimal agar tetap sehat. Beberapa hal dapat kita lakukan untuk tetap menjaga kesehatan jiwa diantaranya adalah berdamai dengan keadaan. Sikap menolak kenyataan atau bersikap bahwa COVID-19 tidak berbahaya itupun merupakan kesalahan. Masyarakat diharuskan mentaati peraturan yang ditetapkan terutama

yang selalu memiliki kegiatan di luar rumah dan bertemu dengan sekelompok orang. Rutin mencuci tangan dan tetap memakai masker seharusnya dijadikan kebiasaan dan gaya hidup baru (Astuti et al., 2020).

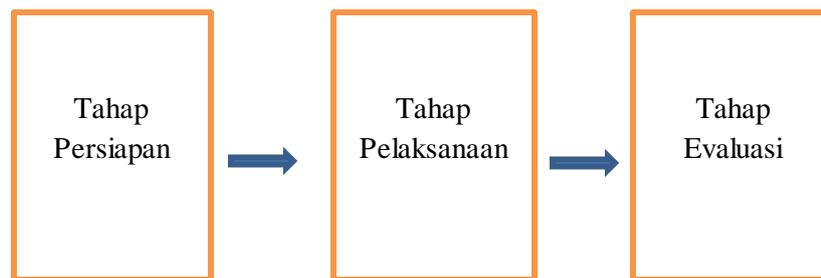
Ketika keadaan memaksa kita harus melakukan isolasi mandiri, sebaiknya kita tetap dapat mempertahankan pikiran positif dan melaksanakan aktivitas yang berguna. Aktivitas bermanfaat seperti menjalani hobi, menata ulang keadaan rumah, membereskan hal yang rusak dan sebagainya. Kondisi tersebut dapat mempertahankan perasaan positif. Bermain bersama keluarga pun dapat menghadirkan situasi yang baik di rumah. Selain itu, jangan lupa untuk saling berbagi karena hal ini dapat menjadi hal positif bagi kesehatan jiwa. Dengan berbagi permasalahan yang dirasakan akan membuat beban akan berkurang. Persepsi diri yang positif seperti memiliki perasaan banyak berguna bagi orang lain dapat meningkatkan kesehatan jiwa. Selain itu dengan lebih mendekatkan diri kepada Sang Pencipta serta menjalani kehidupan dengan prasangka baik maka kita akan menemui akhir yang baik pula. (Ratna, 2020)

Perilaku dan kebiasaan gaya hidup baru merupakan hal yang sangat penting dilalukan pada saat ini. Pandemi COVID-19 masih menjadi masalah besar bagi warga Indonesia sampai saat ini. Pemerintah sudah berusaha semaksimal mungkin dalam menangani COVID-19. Berdasarkan data pada website Satgas COVID-19, sampai dengan 20 November 2020 terdapat 488.310 pasien yang terkonfirmasi positif di Indonesia dengan penambahan kurang lebih 3.940 pasien dari hari sebelumnya. Dengan meningkatnya kasus COVID-19 secara terus menerus akan menuntut kita untuk terus beradaptasi dengan kebiasaan dan gaya hidup baru (Simamora 2020).

Dalam menghadapi era adaptasi kebiasaan baru ini, berbagai hambatan dan keadaan yang harus dihadapi individu, keluarga dan masyarakat diantaranya adalah menyesuaikan dengan kebiasaan baru. Ketika masyarakat belum terbiasa dengan kebiasaan yang tersebut, dapat menjadi faktor pencetus kecemasan karena adanya penolakan terhadap kondisi itu. Penerimaan adaptasi kebiasaan baru itu memungkinkan seseorang untuk menolak beradaptasi, yang akhirnya akan jadi stress," (Ngadiran et al. 2020). Berdasarkan permasalahan tersebut maka tim pengabdian melaksanakan kegiatan penyuluhan kesehatan kepada masyarakat dengan thema kegiatan yaitu "Menjaga Kesehatan Mental Pada Era Adaptasi Kebiasaan Baru". Tujuan kegiatan ini adalah meningkatkan pengetahuan dan sikap peserta tentang cara menjaga kesehatan mental pada era adaptasi kebiasaan baru.

METODE

Kegiatan pengabdian ini dilaksanakan kepada masyarakat yang menjadi mitra di tempat tinggal mahasiswa. Sebelum kegiatan dilaksanakan terlebih dahulu melakukan tahap persiapan yaitu pertemuan dengan mahasiswa melalui zoom meeting. Tahap ini juga dilakukan kerjasama dan diskusi terkait jadwal kegiatan serta membahas berbagai hal yang akan disampaikan pada saat kegiatan. Kegiatan yang dilaksanakannya yaitu penetapan panitia, pembagian tugas dan mencari nara sumber. Tim pelaksana kegiatan diantaranya adalah dosen beserta mahasiswa Unpad dari berbagai jurusan sebanyak 20 orang. Peserta pengabdian adalah mitra yang sudah ditentukan oleh mahasiswa sesuai dengan topik yang sudah ditentukan. Pengabdian kepada masyarakat dilaksanakan dengan tujuan untuk meningkatkan pengetahuan kepada mitra tentang Kesehatan mental pada era adaptasi kebiasaan baru. Pengabdian kepada masyarakat dilaksanakan pada hari Sabtu tanggal 30 Januari 2021, dengan pembukaan oleh DPL (Dosen Pembimbing Lapangan). Tahap akhir kegiatan adalah tahap evaluasi. Tahap evaluasi diawali dengan melakukan *pre test* sebelum webinar dan diakhiri dengan *post test* melalui *g. form*. Metoda kegiatan terlihat dalam bagan berikut ini :



Gambar 1 Bagan Metode Kegiatan

HASIL, PEMBAHASAN, DAN DAMPAK

Bentuk kegiatan pengabdian ini adalah penyuluhan kesehatan. Waktu kegiatan adalah hari Sabtu 30 Januari 2021 dengan pembukaan oleh Dosen Pembimbing Lapangan. Kegiatan penyuluhan ini diikuti oleh 69 peserta yang berasal dari berbagai daerah. Kegiatan ini diawali dan diakhiri dengan pengukuran tingkat pengetahuan peserta. Hasil kegiatan dapat dilihat pada tabel 1.

Tabel 1. Hasil Pre-Test

No	Uraian	Jumlah / Nilai
1	Jumlah Peserta	69 Orang
2	Nilai Rata Rata	64,71
3	Median	65
4	Range	15-100

Tabel 2 Hasil Post-Tes

No	Uraian	Jumlah / Nilai
1	Jumlah Peserta	69 Orang
2	Nilai Rata Rata	82,42
3	Median	95
4	Range	35-100

Apabila dilihat dari tabel tersebut nilai rata-rata pretest sebesar 64,71 meningkat menjadi 82,42 pada saat posttest. Terdapat **kenaikan nilai rata-rata** sebesar 17,71 poin atau sebesar 27,36% . Demikian juga nilai median meningkat dari 65 menjadi 95 point dan nilai minimum juga meningkat dari 15 menjadi 35 point. Perkembangan meningkatnya hasil kegiatan dapat dilihat pada gambar 2.



Gambar 2 Grafik Hasil Pretest dan Posttest

Peningkatan pengetahuan peserta dalam kegiatan ini sesuai dengan kegiatan pendidikan kesehatan sebelumnya yang dilaksanakan oleh (Rosidin et al. 2022) dalam kegiatan pengabdian yang berjudul Edukasi Menjaga Kesehatan Fisik Dan Mental Saat Siswa Menjalani *Study From Home*. Hasil kegiatannya menyebutkan bahwa peserta pendidikan kesehatan menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan siswa tentang cara menjaga kesehatan fisik dan mental saat menjalani *study from home* sebesar 29,28 point.

Sebagai makhluk sosial masyarakat memiliki kemampuan dalam menyesuaikan dengan pola kebiasaan baru. Ketika masyarakat berada di lingkungan rumah, kantor, maupun sekolah serta tempat ibadah akan berperilaku sesuai dengan protokol kesehatan.. Dengan

pengetahuan yang dimilikinya masyarakat dapat menerapkan kebiasaan baru dengan baik. Masyarakat menjadi individu yang patuh dan taat sesuai norma yang ada di lingkungannya. Pada masa *new normal* ini orang akan banyak keluar rumah khususnya dalam bekerja dan beraktivitas lainnya. Pengetahuan menjadi bagian penting melakukan monitoring ketika salah satu anggota keluarga keluar rumah menurut Fauzia, (2020) dalam (Azizah, 2020). Peningkatan pengetahuan dalam kegiatan ini juga dimungkinkan karena tahap persiapan dan sosialisasi kegiatan dilaksanakan dengan baik. Poster poster kegiatan disebar di berbagai lingkungan mahasiswa berada. Salah satu media sosialisasi kegiatan dapat dilihat pada gambar 3.



Gambar 3 Promosi Kegiatan

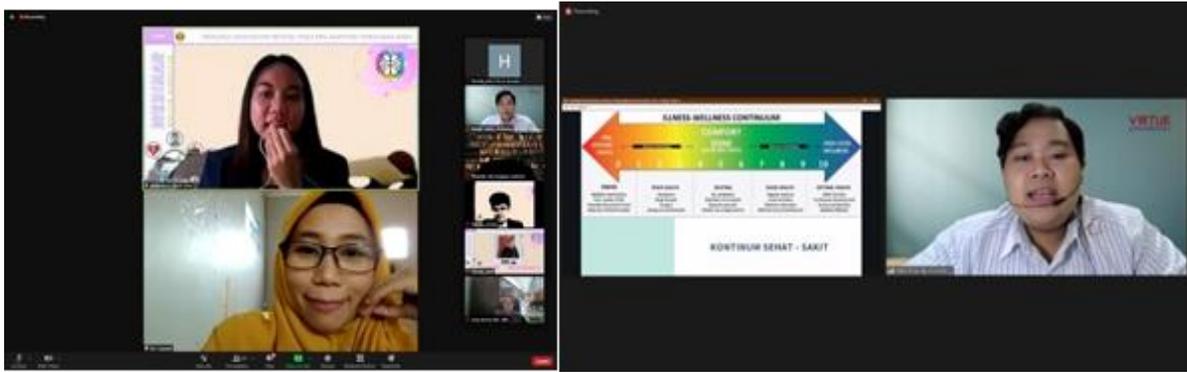
Kegiatan masyarakat Indonesia telah berubah sejak pemerintah menetapkan kebijakan isolasi mandiri dalam pencegahan COVID-19, diantaranya dengan mengalihkan aktivitas kerja dan belajar dari rumah (Yunus and Rezki 2020) serta pembatasan sosial berskala besar di beberapa daerah di Indonesia (Pakpahan 2020). Isolasi mandiri merupakan pemisahan dan pembatasan gerakan dari orang yang berpotensi tertular virus sehingga mengurangi risiko menularkan penyakit kepada orang lain. Meski himbuan isolasi mandiri telah disampaikan tapi dalam pelaksanaan di lapangan masih menjadi tantangan yang sangat berat mengingat kebijakan pembatasan ini jauh dari cerminan budaya di masyarakat (Idris and Muttaqin 2021).

Kemampuan beradaptasi setiap orang sangat berbeda tergantung dari persepsi dan pemahaman setiap individu untuk menerima situasi dan kondisi baru. Proses untuk

menjadikan suatu perilaku agar menjadi kebiasaan baru sangat membutuhkan waktu. Dalam proses beradaptasi ada yang mudah beradaptasi dan ada juga yang lebih lambat. Kesehatan Mental merupakan bagian yang terkena dampak akibat COVID-19. Kesehatan mental masyarakat yang menjalani masa karantina berpotensi mengalami gangguan kesehatan mentalnya. Karantina, kematian, kemiskinan, dan kegelisahan akibat pandemi COVID-19 memicu krisis gangguan mental yang serius (Hendrawati et al. 2022). Dengan pengetahuan yang dimiliki masyarakat untuk melakukan aktivitas dan strategi dalam upaya mencegah gangguan kesehatan mental merupakan kunci beradaptasi dengan kebiasaan baru (Mansyah 2020).

Faktor yang menjadi pencetus gangguan mental saat Pandemi COVID-19 ini disebabkan karena ketidakpastian yang menyerang pikiran setiap individu (Roziika, et al. 2020). Peristiwa ini baru terjadi saat ini dan tidak ada yang tahu sampai kapan semua ini akan berakhir. Keadaan itu akan memunculkan berbagai persepsi yang tidak menentu didalam pikiran masyarakat. Selain itu masyarakat juga dihadapkan dengan banyak kebiasaan baru yang benar-benar berbeda drastis dari kehidupan normal sebelumnya. Munculnya stress pada situasi seperti ini adalah sesuatu yang wajar (Putri and Septiawan 2020). Manusia adalah makhluk yang dilengkapi kemampuan untuk beradaptasi dan stress merupakan salah satu mekanisme dalam proses adaptasi tersebut. Dengan diadakan webinar tentang menjaga kesehatan mental pada era adaptasi kebiasaan baru menambah pengetahuan bagi masyarakat sehingga mengurangi perasaan cemas dan mereka dapat melakukan kebiasaan baru dengan selalu menjaga protokol kesehatan.

Dalam penyuluhan ini dibahas beberapa kegiatan yang memungkinkan dapat mengurangi gangguan kesehatan mental di era kehidupan baru. Menurut (Salianto 2022) beberapa strategi yang dapat mengurangi kecemasan saat adaptasi dengan kehidupan baru diantaranya berolahraga secara teratur. Kegiatan ini merupakan salah satu cara yang terbukti dapat meningkatkan produksi hormon *endorfin*. Selain berfungsi untuk mengurangi rasa sakit, hormon *endorfin* juga berfungsi untuk mengurangi stres dan memperbaiki *mood*. Olahraga dapat dilakukan tiga sampai empat kali dalam seminggu dengan durasi 15 sampai 30 menit atau dapat diatur sesuai keinginan. Selain berolah raga strategi lain yang bisa dilakukan adalah selalu fokus terhadap sesuatu yang dapat dikontrol. Kegiatan penyuluhan ini didukung oleh pemateri yang menangani masalah kesehatan jiwa. Kegiatan pemberian materi dapat dilihat pada gambar berikut ini.



Gambar 4 Pelaksanaan Pendidikan Kesehatan

Memfokuskan pikiran hanya kepada hal yang dapat dikontrol memang tidak mudah. Hal ini dapat dimulai dengan menyadari dan menerima bahwa ada hal-hal yang berada di luar kendali. Sementara itu, ada yang dapat dikendalikan, yaitu segala sesuatu yang berasal dari diri. Upaya lain yang dapat menjaga kesehatan mental di masa kehidupan baru adalah menjaga komunikasi dengan orang terdekat. Berkomunikasi dengan orang terdekat sangat efektif untuk menghindari perasaan tersebut. Luangkan waktu untuk saling bercerita dan bertukar pikiran.

Perkembangan ilmu pengetahuan yang semakin modern, membuat sangat mudah memperoleh informasi. Kemudahan mendapatkan informasi tersebut sebaiknya disikapi dengan selalu berpikir kritis dan bijak dalam menerimanya. Pada waktu senggang masyarakat diharapkan dapat menyempatkan untuk rekreasi, mendengar, atau membaca berita. Tidak ada salahnya juga jika beristirahat sejenak, membaca buku, mendengarkan musik, atau melakukan hal-hal yang disukai. Dengan begitu bisa mengurangi stres dan rasa cemas yang berlebih (Noviyana, et, al 2020).

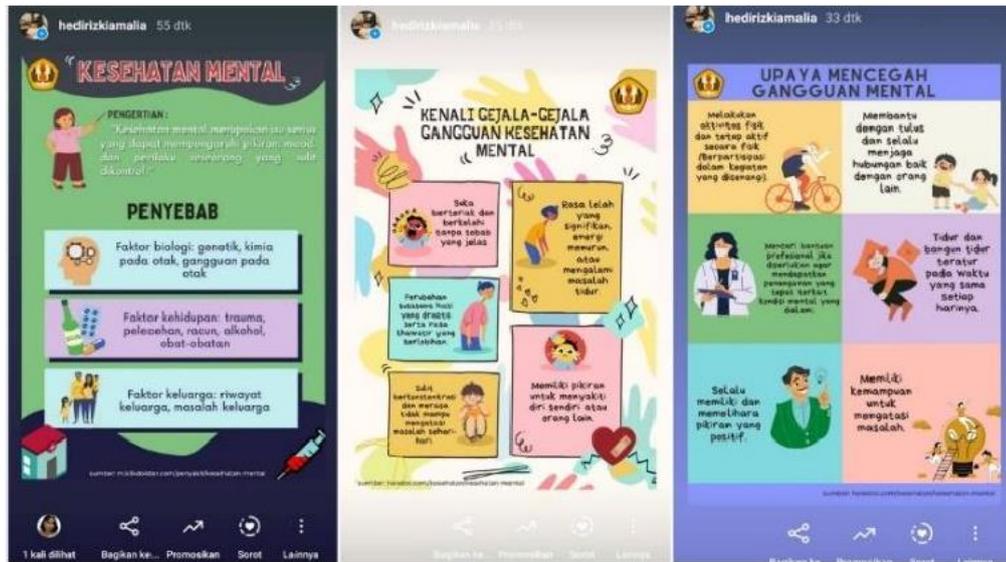
Agar masyarakat dapat menjalankan berbagai strategi untuk mencegah gangguan kesehatan mental maka pengetahuan merupakan bagian yang sangat penting untuk terus dilakukan. Pengetahuan menurut (Notoatmodjo 2014) adalah hasil dari pengindraan terhadap suatu objek tertentu. Pengindraan terhadap suatu objek dapat dilakukan dengan panca indra pada manusia, diantaranya yaitu penglihatan, penciuman, pendengaran, rasa dan raba dengan sendiri. Dari panca indra sebagian besar pengetahuan dapat diperoleh dari dua indra yaitu penglihatan dan pendengaran. Dengan pengetahuan yang baik maka masyarakat akan melaksanakan strategi pencegahan secara mandiri agar dapat mencegah gangguan kesehatan mental saat adaptasi kebiasaan baru.

Dampak dari kegiatan ini adalah peningkatan pengetahuan masyarakat tentang strategi mencegah gangguan kesehatan mental saat adaptasi kehidupan baru. Dari pengetahuan yang

didapatkan peserta kegiatan maka diharapkan masyarakat akan terus beraktivitas. Aktivitas untuk berinteraksi dengan saudara harus terus dijalankan, kalau mungkin disiapkan waktu bersama orang tua supaya berbagi masalah bisa diselesaikan bersama. Selain itu berolahraga secara rutin dan memanjakan tubuh serta menjaga perasaan dan jiwa secara tidak langsung akan mengurangi tingkat depresi. Dengan pengetahuannya juga masyarakat akan selalu beradaptasi dengan kondisi wabah ini dan menjalankan pola aktivitas baru.

Dalam mensikapi kondisi pandemi ini sikap waspada harus tetap ada tapi jangan takut yang berlebihan. Kehidupan ini harus tetap berlanjut walaupun berdampingan dengan virus disekitar kehidupannya. Oleh karena itu lakukanlah aktivitas sewajarnya dengan memperhatikan keadaan kesehatan fisik dan mental. Biasakan beraktivitas yang membuat senang dan berbagi dengan yang lain. Yang diperlukan masyarakat saat ini bukan lagi isolasi atau pengasingan namun kekompakan dan kebersamaan, bekerja sama menjaga ketenangan hati, jiwa dan perasaan untuk saling peduli satu sama lainnya.

Faktor-faktor yang mempengaruhi kesehatan mental itu secara garis besar ada dua yaitu faktor internal dan eksternal. Faktor internal ini antara lain meliputi: kepribadian, kondisi fisik, perkembangan dan kematangan, kondisi psikologis, keberagamaan, sikap menghadapi problema hidup, kebermaknaan hidup, dan keseimbangan dalam berpikir. Adapun yang termasuk faktor eksternal antara lain: keadaan sosial, ekonomi, politik, adat kebiasaan dan sebagainya. Namun, yang paling dominan adalah faktor internal. Dijelaskan bahwa ketenangan hidup, ketenangan jiwa atau kebahagiaan batin itu tidak banyak tergantung pada faktor-faktor dari luar seperti keadaan sosial, ekonomi, politik, adat kebiasaan dan sebagainya. Akan tetapi lebih tergantung pada cara dan sikap menghadapi faktor tersebut. Untuk menambah pengetahuan dan sikap untuk mengatasi Kesehatan mental salah satunya dengan diadakannya webinar / penyuluhan dengan nara sumber di bidangnya. Materi yang diberikan disesuaikan dengan kondisi dan kebutuhan informasi yang diperlukan masyarakat. Materi yang diberikan diantaranya adalah mengenal gejala gangguan kesehatan mental serta upaya mencegah gangguan mental.



Gambar 5 Materi Pendidikan Kesehatan

Pembahasan yang disampaikan dalam penyuluhan sebaiknya menenangkan masyarakat bukan malah memperparah warganya. Perlu adanya informasi publik yang seimbang dan kreatif, baik dari lembaga informasi resmi maupun informasi dari setiap individu. Setiap informasi yang diberikan perlu memperhatikan kemaslahatan masyarakat, memupuk kepedulian dan tetap menjaga kesehatan diri dan lingkungan.

SIMPULAN

Proses kegiatan ini diawali dengan penentuan topik, menentukan sasaran kegiatan, mempersiapkan materi. Proses kegiatan berjalan lancar dengan adanya kerja sama dari semua pihak. Hasil kegiatan penyuluhan kesehatan menunjukkan rata-rata nilai pengetahuan sebelum dilakukan penyuluhan sebesar 64,71 point dan setelah dilakukan penyuluhan meningkat menjadi 82,42 point. Adanya peningkatan pengetahuan masyarakat sebesar 17,71 point. Kegiatan ini mendapat apresiasi masyarakat, Hal ini menunjukkan bahwa penyuluhan kesehatan tentang menjaga kesehatan mental saat era adaptasi kehidupan baru sangat diperlukan bagi masyarakat.

UCAPAN TERIMAKASIH

Kegiatan yang berjudul “Penyuluhan Menjaga Kesehatan Mental Pada Era Adaptasi Kebiasaan Baru” dapat berjalan sesuai dengan perencanaan atas dukungan dari berbagai pihak. Seluruh tim pengabdian mengucapkan terimakasih kepada: Rektor Universitas Padjadjaran, Dekan Fakultas Keperawatan Unpad, dan seluruh pihak yang tidak bisa

sebutkan satu persatu. Semoga kebaikan yang dilakukan oleh pihak-pihak diatas dibalas oleh Allah SWT, Aamiin

DAFTAR PUSTAKA

- Agustino, Leo. 2020. "Analisis Kebijakan Penanganan Wabah Covid-19: Pengalaman Indonesia." *Jurnal Borneo Administrator* 16(2): 253–70.
- Astuti, Selvia Febriana et al. 2020. "Sosialisasi Adaptasi Kebiasaan Baru Di Rt 5/Rw 11, Kelurahan Kalisari, Kecamatan Pasar Rebo, Jakarta Timur Menghadapi Pandemi Covid-19." *Jurnal Layanan Masyarakat (Journal of Public Services)* 4(2): 448–55.
- Hendrawati, Hendrawati, Iceu Amira, Sukma Senjaya, and Udin Rosidin. 2022. "Kiat Mengatasi Kecemasan Pada Masa Pandemi COVID-19." *JPKMI (Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat Indonesia)* 3(1): 47–56.
- Idris, Usman, and M Zaenul Muttaqin. 2021. *Pandemi Di Ibu Pertiwi: Kajian Literatur "Penanganan Pandemi Covid-19 Di Indonesia."* Syiah Kuala University Press.
- Mansyah, Barto. 2020. "Pandemi Covid 19 Terhadap Kesehatan Mental Dan Psikososial." *MNJ (Mahakam Nursing Journal)* 2(8): 353–62.
- Ngadiran, Antonius et al. 2020. "Peningkatan Kemandirian Keluarga Dalam Adaptasi Menghadapi Kehidupan New Normal." *JPKMI (Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat Indonesia)* 1(3): 186–94.
- Notoatmodjo, Soekidjo. 2014. *Promosi Kesehatan Dan Perilaku Kesehatan.* Jakarta: Rineka Cipta.
- Noviyana, Alfi, Nofita Trilestari, and Devi Soviana. 2020. "Upaya Pengelolaan Stres Di Era Adaptasi Kebiasaan Baru." In *Prosiding Seminar Nasional LPPM UMP*, , 68–72.
- Pakpahan, Aknolt Kristian. 2020. "Covid-19 Dan Implikasi Bagi Usaha Mikro, Kecil, Dan Menengah." *Jurnal Ilmiah Hubungan Internasional*: 59–64.
- Putri, Andini Permana Kartika, and Ardi Septiawan. 2020. "Manajemen Kecemasan Masyarakat Dalam Menghadapi Pandemi Covid-19." *Academica: Journal of Multidisciplinary Studies* 4(2): 199–216.
- Rosidin, Udin et al. 2022. "Edukasi Menjaga Kesehatan Fisik Dan Mental Saat Siswa Menjalani Study From Home." *JPKMI (Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat Indonesia)* 3(3): 285–96.
- Roziika, Aisyah, Meilanny Budiarti Santoso, and Moch Zainudiin. 2020. "Penanganan Stres Di Masa Pandemi Covid-19 Dengan Metode Emotional Freedom Technique (Eft)." *Focus: Jurnal Pekerjaan Sosial* 3(2): 121–30.
- Salianto, Salianto. 2022. "Webinar/Penyuluhan Persiapan Mental Menuju Era New Normal Hingga Kehidupan Normal Setelah Pandemi." *Jurnal Pengabdian Masyarakat Tjut Nyak Dhien* 1(2): 83–89.
- Simamora, Ricky Alfredo. 2020. "Adaptasi Strategi Bauran Pemasaran Pada Usaha Mikro Kecil Dan Menengah (Ukm) Di Tengah Pandemi Covid-19."

- Syahrial, Syahrial. 2020. "Dampak COVID-19 Terhadap Tenaga Kerja Di Indonesia." *Jurnal Ners* 4(2): 21–29.
- Yunus, Nur Rohim, and Annissa Rezki. 2020. "Kebijakan Pemberlakuan Lock down Sebagai Antisipasi Penyebaran Corona Virus Covid-19." *Salam: Jurnal Sosial dan Budaya Syar-i* 7(3): 227–38.