

PERAWAT MENGABDI (Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat)

Vol. 2 No.1 April 2023

<http://journal.akperkabpurworejo.ac.id/>

p-ISSN : xxxx-xxxx e-ISSN : xxxx-xxxx

Optimalisasi Kesehatan Jiwa di Masa Pandemi Covid-19 Melalui Program RAKAT (Relawan Kesehatan Jiwa Masyarakat) Di Desa Paku Alam Kecamatan Sungai Tabuk Kabupaten Banjar

Subhannur Rahman^{1*}, Anita Herawati², Rina Al Kahfi³, Khairunnisa⁴, Noor Hasanah⁵

¹Program Studi Sarjana Keperawatan, Universitas Sari Mulia Banjarmasin

²Program Studi Sarjana Promosi Kesehatan, Universitas Sari Mulia Banjarmasin

³Program Studi Sarjana Keperawatan, Universitas Sari Mulia Banjarmasin

⁴Rumah Sakit Jiwa Daerah Sambang Lihum, Provinsi Kalimantan Selatan

⁵ Rumah Sakit Jiwa Daerah Sambang Lihum, Provinsi Kalimantan Selatan

E-mail Corespondence:* zikrisubhan55@gmail.com

Info Artikel:

Diterima :23 Januari 2023

Diperbaiki :06 Februari 2023

Disetujui :15 Februari 2023

Kata Kunci: Covid-19, Relawan Kesehatan Jiwa

Abstrak: Banyak kasus terkonfirmasi covid-19 di wilayah Provinsi Kalimantan Selatan membuat pemerintahan pemberlakukan social distancing dan physical distancing (PKKM Level 4). Semua aktivitas seperti bekerja, belajar, ibadah sehingga sekolah dilakukan secara online. Hal tersebut sangat menimbulkan berbagai macam dampak yang merugikan, seperti halnya permasalahan kesehatan jiwa. Meningkatnya temuan kasus yang terkonfirmasi positif covid-19 ditambah dengan adanya kesimpangsiuran informasi yang tidak adekuat serta ketidakpastian hasil program perawatan dan pengobatan menyebabkan masyarakat memiliki perasaan was-was, khawatir, cemas, takut, gelisah dan merasakan beban dalam menghadapi kondisi saat ini. Apabila hal ini terus terjadi dan tidak ditangani dengan cara yang tepat dan cepat akan menyebabkan penurunan imunitas fisik dan jiwa selama masa pandemi. Kondisi seperti ini membuat masyarakat harus mencari solusi untuk mengatasi masalah yang dialami. Metode yang digunakan dengan pendekatan *Fokus Group Discussion* (FGD), sosialisasi program RAKAT Jiwa, pemilihan Relawan Kesehatan Jiwa, penjelasan tugas dan peran relawan Keswa melalui pelatihan yang diberikan oleh tim Kesehatan Jiwa. Hasil dari kegiatan ini terbentuknya relawan kesehatan jiwa yang peduli dan tanggap terhadap permasalahan kesehatan jiwa yang ada di wilayah desanya. Kesimpulan dari kegiatan ini berhasil memberikan dampak positif dalam hal peningkatan pengetahuan relawan tentang kesehatan jiwa dan penanganan stress selama masa pandemi Covid-19.

Keywords: Covid-19, Mental Health, Volunteers

Abstract: *Many cases of confirmed Covid-19 in the Province of South Kalimantan have forced the government to implement social distancing and physical distancing (PKKM*

Level 4). All activities such as work, study, worship so that school is carried out online. This really causes various kinds of adverse effects, such as mental health problems. The increasing findings of positive confirmed cases of Covid-19 coupled with the confusion of inadequate information and the uncertainty of the results of care and treatment programs has caused people to have feelings of anxiety, worry, anxiety, fear, anxiety and feeling burdened in dealing with the current conditions. If this continues to happen and is not handled in a proper and fast way, it will cause a decrease in physical and mental immunity during the pandemic. Conditions like this make people have to find solutions to overcome the problems they are experiencing. The method used is a Focus Group Discussion (FGD) approach, socialization of the RAKAT Jiwa program, selection of Mental Health Volunteers, explanation of the duties and roles of mental health volunteers through training provided by the Mental Health team. The result of this activity is the formation of mental health volunteers who care about and are responsive to mental health problems in their village area. The conclusion of this activity was that it succeeded in having a positive impact in terms of increasing volunteer knowledge about mental health and stress management during the Covid-19 pandemic.

Pendahuluan

Awal tahun 2020 dunia sedang digemparkan dengan fenomena pandemi Virus Corona (Covid-19) yang membuat kepanikan dimana-mana. Ratusan ribu manusia terinfeksi dan ribuan lainnya meninggal dunia. Data WHO (2021) per tanggal 04 Agustus 2021 menunjukkan jumlah kasus yang terkonfirmasi Covid 19 sebanyak 199.466.211 orang, dan sebanyak 4.244.541 orang meninggal dunia. Di Indonesia sendiri sampai dengan sekarang penyebaran terus bertambah bahkan dalam update per tanggal 04 Agustus 2021 sebesar 3.532.567 orang berstatus terkonfirmasi, 524.011 orang dalam perawatan, sembuh 2.907.920 orang dan mengalami kematian sebanyak 100.636 orang (<https://kawal covid19.id/>). Begitu pula yang terjadi di Provinsi Kalimantan Selatan khususnya Banjarmasin, data yang terkonfirmasi Covid-19 sampai tanggal 03 Agustus 2021 berjumlah 12.873 orang (Dinkes Provinsi Kalsel, 2021). Keadaan tersebut membuat pemerintah memberlakukan *social distancing* dan *physical distancing* (PKKM Level 4) dimana semua aktivitas seperti bekerja, belajar, ibadah dari rumah sehingga sekolah, universitas, kementerian dan lembaga diliburkan atau dikurangi aktivitasnya, sehingga hal tersebut sangat menimbulkan berbabagi macam dampak yang merugikan, seperti halnya gangguan kesehatan fisik, kesenjangan ekonomi dan kesenjangan sosial (Wang et al, 2020).

Selain beberapa dampak yang ditimbulkan diatas, virus ini juga memberikan dampak lain pada masalah kesehatan jiwa bagi masyarakat di Kalimantan Selatan khususnya masyarakat yang ada dikota Banjarmasin. Meningkatnya temuan kasus ditambah dengan kesimpangsiuran informasi yang tidak adekuat dan ketidakpastian hasil program perawatan dan pengobatan menimbulkan berbagai masalah kesehatan jiwa dan psikososial seperti perasaan was-was, khawatir, cemas, takut, gelisah dan merasakan beban dalam menghadapi kondisi saat ini. Apabila hal ini terus terjadi dan tidak ditangani dengan segera akan menyebabkan penurunan imunitas tubuh selama masa pandemi. Semakin seseorang merasa stress dan cemas berlebihan, maka tubuh mengalami kegagalan dalam menghasilkan antibodi dalam melawan virus, sehingga dengan keadaan seperti ini masyarakat ataupun keluarga sangat berpeluang besar untuk terpapar Covid-19 (Keliat et al, 2020., Sudarsana, 2020).

Desa Paku Alam Kecamatan Sungai Tabuk merupakan salah satu desa yang ada di Provinsi Kalimantan Selatan dimana dari hasil studi pendahuluan yang dilakukan hampir masyarakatnya bersikap acuh terhadap bahaya covid-19 dan tidak pernah menggunakan masker selama beraktivitas, ditambah lagi dengan sebagian besar masyarakatnya tidak mau melakukan vaksinasi Covid-19. Hal ini mereka lakukan karena adanya berita yang simpang siur tentang covid-19 dan efek samping vaksinasi yang membuat perasaan masyarakat cemas dan tidak percaya terhadap adanya covid-19 (Marsha et al., 2020).

Walaupun sekarang kasus terkonfirmasi covid-19 sudah melandai namun bahaya covid-19 masih menjadi sebuah ancaman. Melalui program RAKAT (Relawan Kesehatan Jiwa Masyarakat) yang dibentuk bersama dengan aparat Desa Paku Alam Kecamatan Sungai Tabuk Kabupaten Banjar, harapannya masyarakat yang tinggal di Desa Paku Alam bisa mendapatkan edukasi, konsultasi dan pendampingan psikologi secara berkelanjutan untuk menjamin pemenuhan hak kesehatan mental masyarakat Desa Paku Alam di masa pandemi covid-19(Marsha et al., 2020).

Metode

Kegiatan ini dilakukan melalui *Focus Group Discussion* (FGD) dengan melaksanakan sosialisasi kepada beberapa aparat Desa Paku Alam dan Pemegang Program Kesehatan Jiwa yang ada di Puskesmas Sungai Tabuk 2. Kemudian kegiatan

dilanjutkan dengan pemilihan Relawan Kesehatan Jiwa sebanyak 5-10 orang yang dipilih oleh Kepala Desa Paku Alam Kecamatan Sungai Tabuk. Pemilihan dilakukan dengan memperhatikan beberapa syarat menjadi relawan kesehatan jiwa. Setelah itu kegiatan dilanjutkan dengan penjelasan tugas dan peran relawan Keswa melalui pelatihan yang diberikan. Pelatihan dilakukan dengan cara beberapa tahap, yakni : 1. Skrinning SRQ 29 & Sosialisasi tentang kesehatan jiwa. 2. Melatih melakukan manajemen stress dimasa pandemic covid-19. 3. Sosialisasi peran dan tugas relawan kesehatan jiwa 4. Melakukan simulasi pemeriksaan deteksi dini keluarga sehat jiwa. 5. Aplikasi deteksi dini keluarga sehat jiwa kepada masyarakat. 6. Melakukan monitoring evaluasi dari semua kegiatan yang dilakukan.

Hasil dan Pembahasan

Proses pelaksanaan kegiatan dari PkM yang berjudul RAKAT (Relawan Kesehatan Jiwa Masyarakat) Desa Paku Alam Kecamatan Sungai Tabuk Kabupaten Banjar di masa Pandemi COVID 19” diuraikan pada tabel 1.1

Tabel 1.1 Hasil Kegiatan PKM

No	Waktu	Kegiatan	Peserta
1	16 September 2022	Pemilihan Relawan Kesehatan Jiwa Bersama SDM mitra (Kepala Desa Paku Alam Kecamatan sungai tabuk Kabupaten Banjar) dengan kriteria: <ol style="list-style-type: none"> 1. Bertempat tinggal di Desa Paku Alam Kecamatan Sungai Tabuk 2. Kondisi sehat fisik dan jiwa 3. Mampu baca tulis dan berhitung 4. Bersedia menjadi RAKAT (Relawan Kesehatan) Jiwa sebagai tenaga sukarela 5. Mempunyai komitmen menjalankan relawan kesehatan jiwa 6. Menyediakan waktu untuk menjalankan peran relawan / kader kesehatan jiwa 7. Mendapat izin dari istri/suami/keluarga 	5 Relawan 1 Kepala Desa 6 Aparat Desa 2 Tim Dosen
2	23 September 2022	<i>Focus Group Discussion</i> bersama mitra meliputi : <ol style="list-style-type: none"> 1. SDM diberikan pengetahuan tentang Peran dan fungsi relawan Kesehatan 2. SDM diajarkan untuk melakukan deteksi dini 	5 Relawan 1 Kepala Desa 6 Aparat Desa 2 Tim Dosen

No	Waktu	Kegiatan	Peserta
		keluarga sehat jiwa pada kelompok keluarga sehat, resiko dan gangguan jiwa	
		3. SDM mitra diajarkan untuk mengkaji tanda dan gejala stress yang dialami menggunakan <i>kuesioner Self Reporting Questionnaire-29</i> (SRQ-29)	
		4. SDM mitra diberikan pendidikan kesehatan atau penyuluhan tentang kesehatan jiwa dan cara mengelola stress pada masa pandemi Covid-19	
		a. Latihan nafas dalam	
		Latihan nafas dalam dilakukan dengan cara mengambil posisi yang nyaman bisa duduk atau tiduran, tutup mata, Tarik nafas dalam dari hidung ditahan sebentar (3-5 detik) kemudian hembuskan udara perlahan-lahan dari mulut, ulangi 4 sampai 5 kali, evaluasi manfaatnya, dan latih secara rutin 3 sampai 4 kali sehari.	
		b. Latihan relaksasi otot progresif Relaksasi otot progresif adalah latihan mengencangkan dan mengendorkan otot sambal nafas dalam pada otot muka sampai kaki.	
		c. Latihan berfokus pada lima jari Latihan berfokus pada lima jari dikenal juga dengan hipnotis lima jari, pasien diminta memokuskan pandangan dan pikiran pada ke lima jari, Tarik nafas dalam, rileks dan kosongkan pikiran.	
		d. Mengelola emosi	
		Emosi yang positif seperti kegembiraan akan meningkatkan hormone endorphan, meningkatkan imunitas. Upaya yang dapat dilakukan adalah dengan cara melakukan kegiatan yang menyenangkan atau hobi.	
		e. Membangun spiritual positif Melaksanakan ibadah bersama di rumah dengan semua anggota keluarga. Berdoa untuk diri sendiri dan keluarga, masyarakat, tenaga kesehatan dan pemerintah, senantiasa membaca kitab suci dan	

No	Waktu	Kegiatan	Peserta
		perbanyak membaca buku-buku agama	
		5. SDM mitra (relawan Kesehatan jiwa) dan aparat desa diberikan modul dan buku evaluasi pelaksanaan kegiatan manajemen stress sebagai pedoman dan evaluasi stress selama pandemi Covid-19.	
3	09 Oktober 2022	SDM mitra melakukan simulasi langsung pemeriksaan deteksi dini keluarga sehat jiwa dengan menggunakan SRQ 29 kepada 30 KK disetiap RT Desa Paku alam	5 Relawan 4 Mahasiswa 1 Kepala Desa 2 Tim Dosen
4	23 Nopember 2022	Monitoring evaluasi hasil kegiatan yang dilakukan Bersama kepala desa, relawan Kesehatan jiwa dan mahasiswa.	5 Relawan 1 Kepala Desa 4 Mahasiswa 2 Tim Dosen

Pelaksanaan kegiatan PkM dihadiri oleh 5 relawan Kesehatan jiwa, kepala desa dan aparat desa paku alam kecamatan sungai tabuk. Para relawan Keswa dibentuk dan dipilih langsung oleh kepala desa yang terdiri dari ibu rumah tangga 2 orang dan kader Kesehatan sebanyak 3 orang. Relawan Kesehatan jiwa diberikan beberapa pengetahuan tentang peran dan fungsi relawan keswa, pengetahuan umum tentang Kesehatan jiwa, stress dan manajemen stress dimasa pandemi covid-19 diantaranya Latihan relaksasi napas dalam, relaksasi otot progresif, Latihan berfokus 5 jari, mengelola emosi dan membangun spiritual yang positif.



Gambar 1.1 Ketua Pengusul memberikan edukasi terkait peran dan fungsi relawan keswa, pengetahuan umum tentang Kesehatan jiwa, stress dan manajemen stress dimasa pandemi covid-19.

Latihan relaksasi napas dalam efektif dalam menurunkan tingkat stres pada individu. Latihan relaksasi napas dalam juga diaplikasikan pada beberapa teknik manajemen stres seperti latihan berfokus pada 5 jari dan relaksasi otot progresif.

Terdapat perubahan psiko-fisiologi pada tubuh dengan melakukan teknik relaksasi napas dalam. Teknik bernapas lambat mempengaruhi sistem saraf pusat dan otonom yang secara khusus berdampak terhadap jantung dan paru-paru (Hastuti & Arumsari, n.d., Rahman et al., 2021). Bila dikaitkan dengan tingkat stress dan ansietas, latihan relaksasi napas dalam dapat diterapkan pada stress dengan tingkatan ringan sampai sedang saja. Pada level ansietas berat dan stress berat, individu cenderung sulit memfokuskan pikiran dan mengendalikan diri sehingga akan sulit menerapkan latihan napas dalam. Setelah dijelaskan tentang cara melakukan latihan napas dalam, tim pengabmas meminta relawan Kesehatan jiwa untuk bisa mengajarkan masyarakatnya untuk mengulangi kembali tahapan teknik relaksasi napas dalam. Semua relawan Kesehatan jiwa tampak mampu mempraktikkan teknik latihan napas dalam dengan baik sesuai dengan tahapan yang diajarkan.

Teknik manajemen stress dan ansietas lainnya yang diajarkan kepada mitra adalah **latihan relaksasi otot progresif**. Relaksasi otot progresif tidak memerlukan peralatan tertentu dalam pengaplikasiannya, individu hanya menggunakan dirinya sendiri. Teknik ini dilakukan dari otot wajah hingga otot kaki. Otot area tertentu dikontraksikan sembari individu menarik napas dalam, kemudian otot di relaksasikan bersamaan dengan napas dihembuskan melalui mulut secara perlahan. Relaksasi otot progresif telah diteliti dapat menurunkan tingkat stres pada individu (Parker et al., 2016, Rahman et al., 2021). Penelitian lainnya yang juga meneliti tentang relaksasi otot progresif memberikan hasil bahwa terdapat pengaruh yang signifikan antara pemberian terapi dengan tingkat depresi (Alfiyanti, Setyawan, Kusuma., 2014). Relaksasi otot progresif dilakukan pada beberapa area meliputi area wajah, leher, punggung, anggota gerak atas, anggota gerak bawah. Ketika mempraktikkan latihan relaksasi otot progresif, masyarakat kembali mempraktikkan teknik relaksasi napas dalam. Semua relawan Kesehatan jiwa tampak mampu mempraktikkan teknik latihan relaksasi otot progresif dengan baik sesuai dengan tahapan yang diajarkan.

Teknik selanjutnya yang digunakan untuk menurunkan tingkat stress dan ansietas yaitu **latihan berfokus pada lima jari**. Latihan berfokus pada lima jari juga dapat digunakan untuk menurunkan ansietas. Teknik ini membutuhkan seorang pemandu untuk mengarahkan individu dalam membayangkan hal-hal yang menyenangkan. Teknik ini baik digunakan untuk individu yang sehat maupun yang

memiliki gangguan fisik dan sedang mengalami ansietas. Satu penelitian membuktikan bahwa latihan berfokus pada lima jari dapat menurunkan tingkat ansietas pada pasien dengan masalah fisik baik yang baru pertama kali dirawat di rumah sakit maupun klien yang sudah pernah dirawat sebelumnya di rumah sakit (Rizkiya & Susanti., 2017, Rahman et al., 2021). Saat pelaksanaan latihan berfokus pada lima jari, relawan Kesehatan jiwa yang diajarkan teknik ini dapat mengikuti arahan dari pemandu dengan baik. Saat melakukan latihan ini, tim membuat suasana yang tenang dalam melaksanakan latihan berfokus pada lima jari ini. Relawan Kesehatan jiwa dalam hal ini SDM mitra diminta untuk menutup mata, sambil mengatur napas. Kemudian dengan dipandu oleh penyuluh, Relawan Kesehatan jiwa diminta untuk membayangkan: tempat yang paling membuatnya merasa nyaman, membayangkan bila ia berada pada kondisi tertentu dimana merasa sangat sehat, membayangkan pencapaian yang pernah ia alami sehingga ia merasa sangat bangga, serta diminta membayangkan orang yang paling berarti di dalam hidupnya. Penggunaan latihan berfokus pada lima jari ini akan lebih efektif apabila dilakukan dengan kolaborasi teknik relaksasi napas dalam. Hal ini didukung oleh sebuah penelitian dan teori yang menyebutkan bahwa terdapat penurunan ansietas pada pasien dengan penyakit fisik yang diberikan treatment relaksasi napas dalam serta hypnosis lima jari (Parker et al., 2016, Rahman et al., 2021).

Mengelola emosi merupakan latihan berikutnya yang diajarkan kepada relawan kesehatan jiwa untuk mengelola stress dan ansietas. Emosi yang positif seperti kegembiraan akan meningkatkan hormone endorphin dan dapat meningkatkan imunitas tubuh. Beberapa aktivitas positif yang diajarkan kepada relawan Kesehatan jiwa untuk disampaikan kepada masyarakatnya adalah dengan melakukan kegiatan yang menyenangkan atau hobi seperti menyanyi, menyulam, memancing dan lain sebagainya selama masa pandemi covid-19 (Rahman et al., 2021)

Latihan terakhir yang diajarkan kepada SDM mitra untuk bisa diaplikasikan kepada masyarakatnya untuk mengelola stress dan ansietas yang dialami selama masa pandemic covid-19 adalah dengan cara membangun **spiritual positif**. Melaksanakan ibadah bersama di rumah dengan semua anggota keluarga. Berdoa untuk diri sendiri dan keluarga, masyarakat, tenaga kesehatan dan pemerintah, senantiasa membaca kitab suci dan perbanyak membaca buku-buku agama merupakan cara-cara yang bisa

menjadi pilihan masyarakat untuk mengatasi stress (Parker et al., 2016, Rahman et al., 2021).

Selanjutnya, SDM mitra (relawan Kesehatan jiwa) dibimbing langsung untuk melakukan simulasi pemeriksaan deteksi dini keluarga sehat jiwa dan deteksi SRQ 29 kepada 30 Kepala Keluarga disetiap RT Desa Paku alam untuk mengkaji tanda dan gejala stress selama pandemi covid-19. Berdasarkan hasil *Self Reporting Questionnaire-29* (SRQ-29) yang dilakukan oleh para relawan Kesehatan jiwa didesa paku alam selama masa pandemi diketahui bahwa sebagian besar masyarakatnya (70%) mengalami tanda dan gejala neurosis yang mengindikasikan adanya masalah psikososial selama pandemi Covid-19. Keluhan yang terbanyak adalah keluhan somatis seperti sakit kepala (30%), kehilangan nafsu makan (5%), merasa tidak enak di perut (5%), dan gangguan pencernaan (15%). Keluhan mental emosional lainnya dikeluhkan oleh masyarakat adalah mudah lelah (5%), gangguan tidur (8%), dan lelah sepanjang waktu (2%). Gangguan mental emosional ditegakkan jika seseorang mengalami 6 keluhan atau lebih dari pertanyaan 1 sampai 20 atau mengalami salah satu keluhan dari pertanyaan 21 sampai 29.



Gambar 1.3 Simulasi Pemeriksaan Deteksi Dini Keluarga Sehat Jiwa Dan Deteksi SRQ 29 Kepada 30 Kepala Keluarga Disetiap RT Desa Paku Alam

Stres bisa dialami oleh setiap orang di dalam kehidupan sehari-hari dan penyebabnya sangat bervariasi, dalam hal ini sebagian besar disebabkan oleh situasi pandemi Covid-19. Stres yang dialami tersebut dapat menimbulkan gangguan mental emosional seperti ansietas atau kecemasan. Ansietas adalah perasaan cemas terhadap hal yang penyebabnya tidak jelas atau tidak diketahui secara pasti. Ansietas terdiri dari beberapa tahapan antara lain ansietas ringan, ansietas sedang, ansietas berat dan panik (Marsha et al., 2020., Rahman et al., 2021).

Terakhir kegiatan ini yakni melakukan monitoring evaluasi yang bertujuan untuk melihat hasil pelatihan yang dilakukan antara penyuluh dengan beberapa relawan Kesehatan jiwa yang sudah terbentuk di desa paku alam kecamatan sungai tabuk kabupaten banjar. Beberapa isi kegiatan monitoring evaluasi adalah pendokumentasian dari tindakan para relawan kesehatan jiwa meliputi hasil deteksi dini keluarga sehat jiwa dan skirinning SRQ 29 yang tercatat dengan baik.



Gambar 1.4 Monitoring Evaluasi Pendokumentasian Buku Relawan Kesehatan Jiwa di Desa Paku Alam Kecamatan Sungai Tabuk Kabupaten Banjar

Kesimpulan

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat yang dilakukan dalam bentuk pengkaderan relawan Kesehatan jiwa di Desa Paku Alam Kecamatan Sungai Tabuk Kabupaten Banjar berhasil memberikan dampak positif dalam hal peningkatan pengetahuan relawan tentang Kesehatan jiwa dan manajemen stress selama masa pandemi Covid-19. Beberapa metode yang ajarkan untuk mencegah masalah kesehatan jiwa tetap membutuhkan partisipasi dari setiap relawan agar tetap konsisten dan sukarela memberikan pengatahuannya, sehingga tercipta masyarakat yang sehat jiwa di masa pandemi ataupun *end* demi covid-19.

Ucapan Terima Kasih

Ucapan terimakasih kami berikan kepada Universitas Sari Mulia Banjarmasin yang telah memberikan pendanaan kegiatan program pengabdian kepada masyarakat dan Aparat Desa Paku Alam Kecamatan Sungai Tabuk Kabupaten Banjar yang sudah memfasilitasi dan bersedia mendukung terselenggaranya pembentukan relawan kesehatan jiwa masyarakat.

Referensi

- Hastuti, Retno Yuli, and Ayu Arumsari. n.d. *Pengaruh Terapi Hipnotis Lima Jari Untuk Menurunkan Kecemasan Pada Mahasiswa Yang Sedang Menyusun Skripsi Di Stikes Muhammadiyah Klaten*.
- Marsha, Gladis Corinna, Ahmad Muhammad Diponegoro, Fakultas Psikologi Universitas, and Ahmad Dahlan. 2020. "Psychological Well-Being Masyarakat Yang Terdampak Banjir: Studi Kasus Di Kecamatan Bati-Bati Unggul Haryanto Nur Utomo."
- Parker, G., Lie, D., Siskind, D. J., Martin-Khan, M., Raphael, B., Crompton, D., & Kisely, S. 2016. Mental health implications for older adults after natural disasters - A systematic review and meta-analysis. In *International Psychogeriatrics* (Vol. 28, Issue 1, pp. 11–20). Cambridge University Press. <https://doi.org/10.1017/S1041610215001210>.
- Rahman, Subhannur, Mohammad Basit, Rian Tasalim, atul Mahmudah, Program Studi Sarjana Keperawatan dan Profesi Ners, Fakultas Kesehatan, and Universitas Sari Mulia Banjarmasin. 2021. *Pemberian Manajemen Stres Paska Banjir Sebagai Upaya Meningkatkan Kesehatan Jiwa Masyarakat Paku Alam Kecamatan Sungai Tabuk Kabupaten Banjar*. Vol. 3.
- Subhannur Rahman. 2021. *Cara Aman Mengelola Stres Di Situasi Bencana*. Available at: www.aarizky.com (Accessed: 21 May 2023).

Taufiq, Rachmat, Eka Susanty, Dyah S. Titi, Elin Nurlina, and Program Studi Psikologi Fakultas Psikologi Universitas Jenderal Achmad Yani. 2014. *Gambaran Resiliensi Anak Pasca Bencana Banjir Di Desa Dayeuhkolot, Kabupaten Bandung, Jawa Barat*. Vol. 6.