

Identifikasi Kondisi Psikologis Masyarakat Aceh Selama Pandemi COVID-19

Identification of The Psychological Conditions of The Aceh People During The COVID-19 Pandemic

Syarifah Faradina¹, Maya Khairani², Kartika Sari³, Siti Rahmah⁴, Marty Mawarpury⁵

¹²³⁴⁵Ikatan Psikologi Klinis Wilayah Aceh

¹²³⁵Program Studi Psikologi Universitas Syiah Kuala
Jl. Tgk. Tanoh Abee Darussalam Banda Aceh

⁴Psikologi Klinis P2TP2A Provinsi Aceh

sy.faradina@gmail.com; khairani.maya@gmail.com; kartika.kamaruzzaman@gmail.com;
st.rahmahba@gmail.com; marty.psi@gmail.com

Abstract. *In early 2020, WHO changed the status of Coronavirus Disease (COVID-19) to a pandemic due to the number of events occurred worldwide. During this pandemic has changed the way of life and patterns of interaction in the world community. Changes create certain pressures that require adjustments to new conditions so that stress can be controlled, including the people in Aceh. The purpose of this study was to identify the psychological condition of the Acehnese people during the COVID-19 pandemic. This survey involved 348 respondents living in Aceh. Data collection uses the Perceived Stress Scale and the Warwick-Edinburgh Mental Well-Being Scale. The result of the analysis found that 7.8% of Acehnese are in a high level of stress, 70.7% moderate stress, and the rest is in a low level. While the psychological well-being of the Acehnese people, 48.3% were at a high level and 48.9% were at a moderate level. The results of this survey serve as a follow-up for the Association of Clinical Psychologists (IPK) in Aceh to provide psychological services to the community, both at the preventive and curative levels.*

Keywords: *Aceh, COVID-19, Stress, Well-being*

Abstrak. Pada awal 2020, WHO mengubah status Coronavirus Disease (COVID-19) menjadi pandemi karena angka kejadian yang terjadi di seluruh dunia. Pandemi ini telah mengubah cara hidup dan pola interaksi pada masyarakat dunia. Berbagai perubahan menciptakan tekanan tertentu yang membutuhkan penyesuaian terhadap kondisi baru sehingga stres dapat dikendalikan, tidak terkecuali pada masyarakat di Aceh. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengidentifikasi kondisi psikologis masyarakat Aceh selama pandemi COVID-19. Survei ini melibatkan 348 responden yang berdomisili di Aceh. Pengumpulan data menggunakan *Perceived Stress Scale* dan *Warwick-Edinburgh Mental Well-Being Scale*. Dari hasil analisis diketahui kondisi kesejahteraan psikologis masyarakat Aceh, 48.3% berada pada tingkat tinggi dan 48.9% berada pada tingkat sedang. Sementara itu, 7.8% masyarakat Aceh berada dalam kondisi stres tingkat tinggi, 70.7% stres tingkat sedang, dan sisanya pada tingkat rendah. Hasil penelitian ini dijadikan sebagai tindak lanjut bagi Ikatan Psikolog Klinis (IPK) Aceh untuk memberikan layanan psikologis kepada masyarakat, baik pada level preventif maupun kuratif.

Kata Kunci: *Aceh, COVID-19, Kesejahteraan Psikologis, Stres*

Pendahuluan

Corona virus merupakan jenis virus yang menyebabkan penyakit pada manusia dan hewan. Pada manusia biasanya menyebabkan infeksi saluran pernafasan, mulai dari flu biasa hingga penyakit yang serius seperti Middle East respiratory syndrome (MERS) dan sindrom pernafasan akut berat/ severe acute respiratory syndrome (SARS). Corona virus merupakan jenis virus baru yang ditemukan di Wuhan, Cina pada Desember 2019 yang kemudian diberi nama Severe Acute Respiratory Syndrome Coronavirus 2 (SARS-COV2) dan menyebabkan penyakit coronavirus disease 2019 (COVID-19) (Promkes Kementerian Kesehatan RI & Perhimpunan Dokter Paru Indonesia, 2020). COVID-19 kemudian mulai menyebar ke seluruh dunia, beberapa negara yang terjangkiti virus ini adalah Amerika Serikat, Inggris, Italia, Spanyol, Perancis, Brazil, Indonesia, dan negara-negara lainnya.

Pasien pertama COVID-19 mulai muncul di Indonesia pada bulan Maret 2020 dan sejak saat itu pemerintah mulai melakukan berbagai upaya untuk dapat meredam virus ini, diantaranya adalah dengan memberlakukan *work from home*, mengubah sistem pembelajaran sekolah dengan menggunakan media *online*, dan menetapkan *social distancing*. Pemerintah juga membuat situs resmi untuk dapat mengupdate jumlah kasus dan pemberitaan seputar virus ini. Berdasarkan data yang diperoleh dari Kementerian Kesehatan per 31 Mei 2020, jumlah pasien corona di Indonesia adalah 26.473, pasien yang dinyatakan sembuh 7.308 orang, dan 1.613 meninggal dunia (Update Virus Corona: Kurva, data, peta pasien terinfeksi, meninggal dan sembuh di Indonesia serta dunia, 2020). Diantara semua provinsi di Indonesia, jumlah pasien yang positif corona paling banyak berada di daerah Jakarta, Jawa timur dan Jawa Barat. Sebaliknya provinsi dengan jumlah pasien corona yang sedikit adalah Aceh, Kepulauan Bangka Belitung, dan Bengkulu.

Meskipun Aceh memiliki jumlah pasien COVID-19 yang sedikit, namun pandemi ini membawa berbagai dampak negatif dan positif pada masyarakat Aceh. Dampak positif yang dirasakan adalah sejak diberlakukannya *work from home* tentunya lebih banyak waktu di rumah berkumpul dengan keluarga, menjalankan perilaku hidup bersih dan sehat, dan lebih banyak waktu yang dihabiskan dengan beribadah. Berdasarkan pengamatan peneliti di lapangan, dampak negatif selama pandemi ini adalah munculnya rasa takut dan cemas dikarenakan pemberitaan seputar wabah ini terus menerus diterima masyarakat sehingga masyarakat bingung dengan keakuratan informasi. Rasa takut dan cemas juga muncul dikarenakan adanya rasa curiga jika anggota keluarga yang berkunjung sudah terinfeksi corona. Selain itu, menurut Bariah (2020) dampak lainnya adalah timbulnya rasa curiga dan hilangnya kepercayaan terhadap orang-orang di lingkungan sekitar dan orang yang baru dikenal. Misalnya ketika membeli makanan, kita akan cenderung mencari tahu lebih dulu apakah pelayan warung bersentuhan dengan orang yang positif corona atau tidak dan apakah ketika mengolah makanan

pemilik warung mencuci tangan lebih dulu. Kita pun enggan berjabat tangan bahkan ketika bertemu dengan orang yang lebih tua, perintah untuk menggunakan masker pun tidak dipatuhi oleh semua orang, dan terkadang perilaku batuk sembarangan dan tidak menutup mulut. Sektor transportasi juga lumpuh selama pandemi ini, jumlah penumpang bis antar provinsi menjadi sangat menurun, yang berimbas pada pendapatan supir (Muhammad, 2020). Bahkan beberapa angkutan umum harus 'mengistirahatkan' supir dan beberapa karyawan pada sektor swasta juga terpaksa 'dirumahkan'. Disisi lain, kebutuhan hidup harus terus dipenuhi oleh kepala keluarga, namun kondisi dirumahkan menjadi kenyataan pahit yang harus diterima. Kondisi-kondisi seperti ini menyebabkan masyarakat rentan mengalami stres, sementara untuk kembali bekerja seperti sebelumnya masih belum dapat dipastikan.

Selye (1976) mendefinisikan stres sebagai respon non-spesifik tubuh terhadap berbagai tuntutan dalam kehidupan. Murray dan Huelskoetter (dalam Ridner, 2004) menjelaskan lebih lanjut mengenai stres sebagai keadaan fisik dan emosional yang hadir dalam hidup seseorang sebagai respon non-spesifik terhadap perubahan internal dan eksternal terhadap sesuatu yang dianggap sebagai hal yang mengancam, dan stres tidak selalu berdampak negatif. Selye (1976) membagi stres menjadi dua yaitu *eustress* dan *distress*. *Eustress* adalah respon positif terhadap stres, sedangkan *distress* adalah respon negatif terhadap stres. Selye menjelaskan bahwa stres yang dialami oleh seseorang salah satunya dapat dibentuk oleh fungsi kognisi, yaitu sejauh mana sebuah peristiwa dipersepsikan sebagai ancaman (misalnya kehilangan pekerjaan, menderita sakit yang menahun/akut, mendengar berita mengenai serangan teroris atau saat ini mendengar secara terus menerus mengenai pandemi Corona) dimana seseorang tidak memiliki kendali atas peristiwa tersebut.

Seseorang yang tidak mampu mengelola stres dengan tepat, maka akan berdampak buruk pada perilaku, kesehatan fisik, maupun psikologisnya (Manita, dkk, 2019). Penelitian yang dilakukan oleh Nezelek, Krejtz, Rusanowska dan Holas (2018) menemukan bahwa kesejahteraan psikologis (*well-being*) lebih tinggi dirasakan oleh orang-orang yang mengalami sedikit stres, dibandingkan dengan orang-orang yang merasakan lebih banyak stres. Hasil penelitian ini juga mendukung penelitian-penelitian yang sudah dilakukan sebelumnya (Affleck, dkk, 2004; Almeida, 2005; Nezelek, 2005 dalam Nezelek, Krejtz, Rusanowska & Holas, 2018). Michaelson, Mahony dan Schifferes, (dalam Fan & Smith, 2017) mendefinisikan kesejahteraan (*well-being*) sebagai perasaan individu terhadap kehidupan pribadi dan pekerjaannya, dan bagaimana mereka mengevaluasi kehidupannya secara menyeluruh.

Kesejahteraan (*well-being*) terbagi dalam dua perspektif, yaitu perspektif hedonis berkaitan dengan kebahagiaan dan perspektif *eudemonic* yang berkaitan dengan kesejahteraan psikologis (Ryan & Deci, 2001). Terdapat beberapa teori yang menjelaskan mengenai kesejahteraan diantaranya adalah *bottom up* dan *top down* teori. *Bottom up* teori menjelaskan

bahwa kejadian positif dan negatif yang dirasakan oleh seseorang akan mempengaruhi kesejahteraan, semakin banyak kejadian positif yang dialami seseorang, maka kesejahteraan akan semakin meningkat. Sebaliknya *Top down* teori menjelaskan seseorang yang memiliki pikiran positif akan menginterpretasikan kejadian dengan bahagia dan menyenangkan yang akan menghasilkan sikap positif terhadap suatu kejadian sehingga akan meningkatkan kesejahteraan (Diener & Ryan, 2009). Kedua teori tersebut dapat dijelaskan dengan pandemi COVID-19 saat ini, di Indonesia, Kementerian Komunikasi dan Informasi mencatat, setidaknya terdapat 1.125 informasi hoaks, yang beredar melalui media sosial, aplikasi percakapan WhatsApp, dan tautan pada situs internet. Berita hoaks yang disebarakan mengenai penyebab COVID-19 meliputi penularan, penanganan, *lockdown*, obat virus corona, dan dampak COVID-19 yang meresahkan (Infodemik tidak kalah bahaya daripada COVID-19, 2020). Pemberitaan yang meresahkan ini dapat memunculkan pikiran-pikiran negatif yang dapat menyebabkan stres yang mempengaruhi kesejahteraan.

Metode

Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif deskriptif dengan melibatkan variabel stres dan kesejahteraan psikologis. Data penelitian dianalisis menggunakan analisis deskriptif untuk melihat persebaran tingkat stress dan tingkat kesejahteraan psikologis pada masyarakat Aceh selama pandemic Covid-19.

Teknik sampling yang digunakan adalah purposive sampling dengan tidak melakukan pembatasan dari segi usia, pendidikan maupun pekerjaan. Hal ini dilakukan agar peneliti mendapatkan gambaran menyeluruh mengenai kondisi psikologis masyarakat Aceh selama pandemi COVID-19. Pengambilan data dilakukan pada tanggal 7 – 21 April 2020 menggunakan formulir Google yang disebarakan melalui media sosial, sehingga didapatkan 348 responden dari seluruh kabupaten/kota provinsi Aceh. Melalui formulir Google peneliti memuat penjelasan penelitian dan pernyataan kesediaan terlibat dalam penelitian (*informed consent*). Sayangnya penelitian ini tidak mengajukan uji etik penelitian karena terkendala dengan sistem pengajuan yang belum jelas pada saat penelitian dilakukan di bulan April (sebulan setelah pemerintah menyatakan Indonesia juga terdampak pandemi covid-19)

Pengumpulan data dilakukan dengan menggunakan Perceived Stress Scale (PSS) dan The Warwick – Edinburgh Mental Well – Being Scale (WEMWBS) yang telah diadaptasi ke dalam Bahasa Indonesia. PSS digunakan untuk mengukur sejauh mana situasi dalam kehidupan sehari-hari dapat dinilai sebagai sesuatu yang menimbulkan stress, terdiri dari 10 pernyataan yang terdiri dari 6 pernyataan *favourable* dan 4 pernyataan *unfavourable* (Cohen & Williamson, 1998). Skala ini kemudian digunakan untuk mengukur stress pada situasi kehidupan sehari-hari pada masa pandemic Covid-19. Penilaian skala ini menggunakan skala Likert dengan 5

pilihan jawaban dengan rentang tidak pernah (0) sampai dengan sangat sering (4). Cohen dan Williamson (1998) melakukan uji PSS dengan menggunakan validitas konstruk. Variabel kesejahteraan psikologis diukur menggunakan WEMWBS yang disusun oleh Tennant *et al* (2007) dimana skala ini mengukur *mental well-being* seseorang. Skala ini memiliki 14 aitem pernyataan dengan menggunakan skala Likert sebagai penilaiannya. Pilihan jawabannya terdiri dari 5 pilihan, dengan rentang tidak pernah (1) hingga selalu (5). Kedua alat ukur yang digunakan merupakan alat ukur yang reliabel ($\alpha_{PSS}=0,744$, $\alpha_{WEMWBS}=0,879$).

Hasil

Data Deskriptif

Penelitian ini melibatkan 348 responden yang berusia 18 hingga 80 tahun yang berdomisili di provinsi Aceh.

Tabel 1

Data demografi responden

Deskripsi Demografi	Jumlah	Persentase (%)
<i>Usia</i>		
18-25	138	39,7
26-40	144	41,4
41-80	66	19
<i>Jenis Kelamin</i>		
Laki-laki	85	24,4
Perempuan	263	75,6
<i>Pendidikan</i>		
SD	1	0,28
SMP	3	0,86
SMA	47	13,5
D3	7	2,01
S1	184	52,87
S2	90	25,86
S3	16	4,6
<i>Pekerjaan</i>		
Mahasiswa	74	21,26
PNS	91	26,15
Tenaga Kontrak	47	0,13
wiraswasta	23	6,6
Tidak bekerja	61	17,53
Lain-lain	52	15
<i>Riwayat Penyakit</i>		
Ada	74	21,26
Tidak	274	78,74
<i>Jenis penyakit</i>	Alergi, asma, sinusitis, bronchitis, tiroid, cemas, darah tinggi, DBD, diabetes, depresi, GERD, hipertensi, asam urat, lambung/maag, typus, hepatitis, cemas, migren, malaria, syndrom nefritik, polip	

Ditinjau berdasarkan usia, jumlah responden tertinggi berada pada rentang 26 -40 tahun yang berjumlah 144 (41.4%), lalu diikuti dengan responden berusia 18-25 tahun

berjumlah 138 orang (39.7%), dan paling rendah berada pada rentang 41-80 tahun yang berjumlah 66 (19%). Responden penelitian ini terdiri dari 263 (75.6%) perempuan dan 85 (24.4%) laki-laki. Berdasarkan jenjang pendidikan, mayoritas responden berada pada jenjang pendidikan sarjana dengan jumlah responden sebesar 184. Dilihat dari pekerjaan, responden penelitian mayoritas merupakan Pegawai Negeri Sipil (PNS) sebesar 91 responden.

Hasil Penelitian

Cohen (1998) tidak membuat batasan atau kategorisasi untuk mengukur tingkat stres, namun peneliti menggunakan batasan tingkat stres berdasarkan beberapa hasil riset yang sudah dilakukan diantaranya oleh Bert, Ferara, Boietti, Langiano, dan Savatteri (2020); Biswas, Saha, Haldar dan Saha (2019) dengan mengacu pada kategorisasi yang dibuat oleh State New Hampshire Employee Assistance Program (1983). Kategorisasi tingkat stres masyarakat Aceh dapat dilihat pada tabel 2 dengan mayoritas tingkat stres berada pada taraf sedang yaitu sebesar 70.7%. Pandemi yang terjadi cukup membuat masyarakat Aceh merasa stres, cemas, khawatir dan sebagainya. Ketidakpastian akan kapan berakhirnya pandemi ini juga memicu stres tersebut.

Tabel 2
Kategorisasi Tingkat Stres

Jenis kelamin	Tingkat Stres		
	Rendah (skor 0-13)	Sedang (skor 14-26)	Tinggi (skor 27-40)
Laki-laki	30,6%	63,5%	5,9%
Perempuan	18,6%	73%	8,4%
Total sampel	21,6%	70,7%	7,8%

Sedangkan kategorisasi kesejahteraan psikologis masyarakat Aceh dapat dilihat pada tabel 3 dengan mayoritas kesejahteraan psikologis berada pada tingkat sedang (48.9%) dan tinggi (48.3%). Selama pandemi Covid - 19, masyarakat Aceh masih menunjukkan tingkat kesejahteraan psikologis yang tinggi.

Tabel 3.
Tingkat Kesejahteraan Psikologis

Jenis kelamin	Kesejahteraan Psikologis		
	Rendah	Sedang	Tinggi
Laki-laki	1,2%	41,2%	57,6%
Perempuan	3,4 %	51,3%	45,2%
Total sampel	2,9%	48,9%	48,3%

Diskusi

Berdasarkan hasil penelitian, diketahui bahwa mayoritas masyarakat Aceh mengalami stres tingkat sedang. Pandemi yang terjadi memicu stres, cemas, khawatir, takut pada setiap

orang yang kemudian menyebabkan ketidakpastian kapan waktu pandemi berakhir, setiap orang dihimbau untuk tetap di rumah, membatasi aktivitas sosial, jauh dari keluarga, larangan bepergian, dan sebagainya. WHO (2020) menjelaskan bahwa rasa takut yang muncul ketika manusia menghadapi ketidakpastian seperti pandemi saat ini adalah hal yang wajar, namun yang perlu diperhatikan adalah ekspresi dari segala perasaan negatif yang dialami. Disamping itu, kesejahteraan psikologis sama besarnya antara yang sedang dan yang tinggi. Ketika terjadi wabah, tentu ini melemahkan keadaan psikologis seseorang. Wabah SARS (Severe Acute Respiratory Syndrome) tahun 2003 mengancam kesejahteraan lansia di Hongkong (Anna, dkk., 2008).

Ketika tingkat stres individu rendah, maka kesejahteraan psikologisnya dapat meningkat (Manita, dkk., 2019). Fiorillo dan Gorwood (2020) menyebutkan bahwa pandemi COVID-19 memberi pengaruh pada kesehatan mental dan kesejahteraan setiap individu. Masa pandemi dan segala langkah pencegahan penularan seperti karantina, isolasi mandiri, jaga jarak fisik/sosial memberi dampak buruk terhadap kesehatan masyarakat. Tak heran jika muncul kecemasan, kekhawatiran, stres pada masyarakat di masa pandemi ini. Menurut Departemen Kesehatan Kane County (2020) terdapat 4 hal terkait kesejahteraan personal yang terdampak ketika pandemi terjadi yaitu 1) fisik, ketika mengalami stres tubuh secara fisiologis akan bereaksi seperti pusing, merasa mudah lelah, perubahan nafsu makan, perubahan pola tidur, dsb; 2) emosional, seringkali reaksi emosional justru membingungkan. Dalam kondisi tidak menentu seperti saat pandemi ini bisa saja tiba-tiba kita ingin marah, ataupun merasa ketakutan. Reaksi seperti ini dianggap wajar ketika kita menghadapi situasi baru yang menekan; 3) mental, masa pandemi COVID-19 ini dianggap pula sebagai sumber stres yang mengakibatkan pada sebagian orang mengalami stres sehingga kesulitan berpikir objektif, sulit berkonsentrasi, mengambil keputusan, dsb. Ketika hal ini terjadi, sebenarnya kita sedang diberi sinyal bahwa kita perlu memberi perhatian pada diri sendiri; dan 4) perilaku, tidak sedikit orang yang mengalami perubahan perilaku ketika mengalami situasi menekan, seperti munculnya perilaku merokok, melempar barang, memaki, berteriak, dll. Ketika perubahan perilaku ini sudah mulai mengganggu diri sendiri atau orang lain di sekitar kita, maka hal ini menjadi pertanda bahwa kita membutuhkan bantuan profesional.

Tingkat stres masyarakat Aceh mayoritas berada pada tingkat sedang (70.7%), namun sangat sedikit yang mengalami stres tinggi. Sedangkan pada variabel kesejahteraan, masyarakat Aceh dapat disimpulkan cukup sejahtera secara psikologis. Hal ini tentunya juga dipengaruhi oleh kondisi terkait penularan COVID-19 yang relatif rendah di Aceh. Kasus positif pertama di Aceh dirilis pada 26 Maret 2020 (24 hari setelah kasus positif pertama di Indonesia diberitakan). Dua bulan setelahnya kasus positif COVID-19 di Aceh mencapai 20 kasus terkonfirmasi, 17 pasien dinyatakan sembuh, dengan kematian akibat COVID-19 hanya 1 kasus.

Jika dibandingkan dengan kasus skala nasional dengan jumlah 26.940 terkonfirmasi positif COVID-19, maka data di Aceh tergolong sangat kecil, dan secara nasional, Aceh menduduki peringkat terbawah untuk jumlah kasus terkonfirmasi positif (<https://covid19.go.id/peta-sebaran>).

Keterbatasan penelitian ini adalah tidak dilakukannya uji etik (ethical clearance) dikarenakan ketika penelitian dilakukan pandemi Covid-19 meluas ke beberapa daerah dan semakin banyak masyarakat Aceh terinfeksi, sehingga untuk pengajuan uji etik secara daring (online) belum ada mekanisme atau sistem yang jelas. Selain itu, beberapa penelitian terkait wabah Covid-19 menyebutkan adanya dampak psikologis terhadap tenaga medis, namun penelitian ini tidak mengungkap hal tersebut.

Kesimpulan

Hasil penelitian ini menunjukkan adanya kondisi stres yang dialami oleh masyarakat Aceh pada tingkatan sedang. Hal tersebut ditandai oleh rasa cemas, khawatir, dan ketakutan atas kondisi ketidakpastian dari pandemi COVID-19. Namun demikian, masyarakat masih menunjukkan kondisi kesejahteraan psikologis yang cukup baik, sehingga masih mampu melakukan aktivitas harian.

Implikasi

Hasil penelitian ini akan dijadikan landasan untuk Ikatan Psikolog Klinis (IPK) Aceh untuk memberikan layanan psikologis kepada masyarakat. Layanan yang diberikan dapat berupa layanan pada level preventif maupun kuratif. Layanan tersebut diharapkan dapat membantu masyarakat dalam menghadapi pandemi COVID-19.

Ucapan terima kasih

Tim peneliti mengucapkan terima kasih kepada Ikatan Psikolog Klinis (IPK) Aceh yang telah mendanai penelitian ini. Selain itu juga kepada masyarakat Aceh yang ikut terlibat dalam penelitian ini.

Kontribusi penulis

SF berkontribusi untuk merancang penelitian, melaksanakan penelitian dan menulis naskah. MK berkontribusi dalam menulis naskah, melaksanakan penelitian dan mengedit naskah. KS berkontribusi untuk menulis naskah dan mengedit naskah, SR berkontribusi dalam menulis naskah dan mengedit naskah. MM berkontribusi dalam mengadaptasi instrumen dan menganalisis data.

Konflik kepentingan

Tim peneliti menyatakan tidak ada konflik kepentingan dalam penelitian, penulisan dan/atau publikasi naskah ini.

Daftar Pustaka

- Anna L.D. Lau, Iris Chi, Robert A. Cummins, Tatia M.C. Lee, Kee-L. Chou & Lawrence W.M. Chung (2008) The SARS (Severe Acute Respiratory Syndrome) pandemic in Hong Kong: Effects on the subjective wellbeing of elderly and younger people, *Aging & Mental Health*, 12:6, 746-760, DOI: [10.1080/13607860802380607](https://doi.org/10.1080/13607860802380607)
- Benjamin Y.Q. Tan, Nicholas W.S. Chew, Grace K.H. Lee, et.al. (6 April 2020). Psychological Impact of the COVID-19 Pandemic on Health Care Workers in Singapore. *Annals of Internal Medicine Special Collection*. <https://doi.org/10.7326/M20-1083>
- Bariah, C. (2020). Pengaruh Corona terhadap kehidupan sosial masyarakat. Diunduh melalui <https://aceh.tribunnews.com/2020/03/21/pengaruh-corona-terhadap-kehidupan-sosial-masyarakat?page=all>
- Bert, F., Ferrara, M., Boietti, E., Langiano, E., & Savatteri, A. (2020). Depression, suicidal ideation, and perceived stress in Italian humanities students: A cross sectional Study, *Psychological Report*, 1-24.
- Biswas, B., Saha, R., Haldar, D., & Saha, I. (2019). Level of stress perception and predictor of higher stress perception among informal primary caregivers of eastern Indian people living with HIV/AIDS. *International Journal of Community Medicine and Public Health*, 6(10), 4374-4380.
- Cohen, S, & Williamson, G. (1988). Perceived stress in probability sample of the United States. In S. Spacapan, & S. Oskamp (Eds.), *The Social Psychology of Health: Claremont Symposium on Applied Social Psychology* (pp. 31-67). Newbury Park, CA: Sage.
- Diener, E., & Ryan, K. (2009). Subjective well-being: a general overview. *South African Journal of Psychology*, 39(4), 391-406. doi <https://doi.org/10.1177%2F008124630903900402>
- Fan, J., & Smith, A.P., (2017). Positive Well-being and Work-life balance among UK Railways staff. *Open Journal of Social Sciences*, 5, 1-6. doi 10.4236/jss.2017.56001
- Fiorillo A, Gorwood P (2020). The consequences of the COVID-19 pandemic on mental health and implications for clinical practice. *European Psychiatry*, 63(1), e32, 1-2 <https://doi.org/10.1192/j.eurpsy.2020.35>
- Center for Disease Control and Prevention. (2020). Coping with Stress. Diakses melalui <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/daily-life-coping/managing-stress-anxiety.html>
- International Committee of the Red Cross. (2020). COVID-19: Global pandemic may increase stress exponentially. Diakses melalui <https://www.icrc.org/en/document/covid19-global-pandemic-may-increase-stress>
- The University of Melbourne. (2020). Coronavirus (COVID-19): Managing stress and anxiety. Diakses melalui <https://services.unimelb.edu.au/counsel/resources/wellbeing/coronavirus-covid-19-managing-stress-and-anxiety>
- Gugus Tugas Percepatan Penanganan COVID-19. (2020). Peta Sebaran. Diakses melalui <https://covid19.go.id/peta-sebaran>

- Infodemik tidak kalah bahaya daripada COVID-19. Diunduh melalui <https://interaktif.kompas.id/baca/bahaya-infodemik/>
- Kane County Health Department. (2020). Emotional Well-Being During Covid-19 Pandemic. Diunduh dari <https://www.kanehealth.com/Documents/Diseases/COVID-19/Emotional%20Well-Being%20During%20COVID-19%20Pandemic.pdf>
- Manita, E., Mawarpury, M., Khairani, M., & Sari, K. (2019). Hubungan stres dan kesejahteraan (Well-being) dengan moderasi kebersyukuran. *Gajah Mada Journal of Psychology*, 5(2), 178-186.
- Muhammad (2020). Tujuh ribu awak angkutan umum di Aceh butuh bantuan terdampak COVID-19. Diunduh melalui <https://acehonline.co/ekonomi/tujuh-ribu-awak-angkutan-umum-di-aceh-butuh-bantuan-terdampak-covid-19/>
- Nezlek, J.B; Krejtz, I., Rusanowska, M., & Holas, P. (2018). Within-Person relationship among daily gratitude, well-being, stress, and positive experiences. *Journal of Happiness Studies*. Doi <https://doi.org/10.1007/s10902-018-9979-x>
- Promkes Kementerian Kesehatan RI & Perhimpunan Dokter Paru Indonesia (2020). Informasi tentang Virus Corona (Novel Coronavirus). Diunduh melalui <https://stoppneumonia.id/informasi-tentang-virus-corona-novel-coronavirus/>.
- Perceived Stress Scale, State of New Hampshire, Employee Assistance Program. Available at: <https://das.nh.gov/wellness/Docs/Percieved%20Stress%20Scale.pdf>
- Ridner, S.H. (2003). Psychological distress: concept analysis. *Journal of Advance Nursing*, 45(5), 536-545.
- Ryan, R.M., & Deci, E.L., (2001). On happiness and human potentials: A review of research on hedonic and eudamonic well-being. *Annual Review of Psychology*, 52(1), 141-166. doi/10.1146/annurev.psych.52.1.141.
- Selye, H. (1976). *Stress in health and disease*. United States of America. Butterworth Publishers.
- Tennant, R., Hiller, L., Fishwick, R., Platt, S., Joseph, S., Weich, S., & Stewart-Brown, S. (2007). The Warwick – Edinburgh Mental Well – Being Scale (WEMWBS): Development and UK validation. *Health and Quality of Life Outcomes*, 5(1), 63-75. doi: 10.1186/1477-7525-5-63
- Update Virus Corona: Kurva, data, peta pasien terinfeksi, meninggal dan sembuh di Indonesia serta dunia, 2020). Diunduh melalui <https://www.bbc.com/indonesia/indonesia-51850113>.
- WHO. (2020). Looking after our mental health. Diunduh dari https://www.who.int/campaigns/connecting-the-world-to-combat-coronavirus/healthyathome/healthyathome---mental-health?gclid=EAlaIqObChMIqZzu0s2f6gIVRiQrCh1Kvwn9EAAYASAAEgKTGvD_BwE