

Urgensi Konseling Krisis dalam Menghadapi Pandemi Covid-19 Di Indonesia

Fadhlina Rozzaqyah*

Universitas Sriwijaya, Jl. Raya Palembang Prabumulih Km. 32, Palembang, Sumatera Selatan, Indonesia

*Penulis korespondensi, Surel: fadhlina@fkip.unsi.ac.id

Abstrak

Pandemi covid-19 di Indonesia merupakan suatu kondisi yang secara tiba-tiba menempatkan masyarakat dalam situasi yang tidak seperti biasanya. Himbauan pemerintah dalam melakukan karantina daerah, pembatasan sosial, hingga perpindahan pembelajaran dan pekerjaan di rumah menempatkan masyarakat dalam kondisi yang tidak siap. Ketidaksiapan ini merupakan suatu krisis yang dapat mengganggu keseimbangan kehidupan individu. Penelitian ini menggunakan penelitian kualitatif dengan strategi penelitian studi literatur yang bertujuan untuk memperoleh data, informasi, fenomena, catatan, dan dokumen terhadap dampak pandemi covid-19 dan pentingnya penanganan krisis psikologi melalui konseling krisis. Hasil penelitian menunjukkan Pandemi covid-19 adanya tekanan psikologis masyarakat Indonesia akibat tiga dampak terbesar pandemi yaitu peningkatan angka pengangguran dan kemiskinan di Indonesia, meningkatnya pasien positif dan kematian, dan kebijakan new normal. Kondisi krisis yang terjadi pada masyarakat dapat mengakibatkan semakin meningkatnya stress, kekacauan emosional dan psikologis yang berdampak pada kehidupan setelah berakhirnya masa pandemi covid-19. meningkatnya tekanan psikologis masyarakat yang berdampak pada gangguan kesehatan mental mengukuhkan pentingnya pelaksanaan Konseling krisis oleh konselor maupun ahli psikologi lainnya. Diharapkan adanya pembentukan wadah untuk pelaksanaan konseling krisis yang dapat digunakan oleh masyarakat dalam menghadapi dampak pandemi covid-19 baik selama masa pandemi maupun setelah berakhirnya pandemi..

Kata kunci: konseling; krisis; pandemi covid-19

Pendahuluan

Sejak akhir November 2019, dunia dikejutkan dengan teridentifikasinya kasus penyeberan virus jenis *novel coronavirus*. Virus ini diketahui pertama kali merebak di kota Wuhan, China dan diberi nama Covid-19. Covid-19 (Unicef, 2020) merupakan kepanjangan dari "Co" yang menunjukkan kepanjangan dari Corona, "Vi" untuk Virus, "D" untuk *Disease*, dan "19" menunjukkan tahun dimulainya penyebaran penyakit akibat virus ini sebagai singkatan "*2019 novel coronavirus*" atau "*2019-nCOV*". Covid-19 menyebabkan manusia yang terpapar akan memiliki beberapa gangguan terkait gangguan pada saluran pernafasan ringan hingga berat, bahkan dapat menyebabkan kematian. Kecepatan penularan virus dari satu manusia ke manusia lainnya menyebabkan penyebaran virus tidak dapat dikendalikan. Pemerintah Beijing akhirnya membuat kebijakan untuk mengkarantina kota Wuhan sampai seluruh provinsi Hubei, China pada 23 Januari sebagai teknik pencegahan. (Utomo, P.A., 2020).

Penularan Covid-19 terjadi dalam waktu singkat, sejak China mengumumkan korban meninggal akibat virus ini sebanyak 4 orang 23 Januari 2020, banyak Negara-negara di dunia seperti Jepang, Korea selatan, Indonesia, Amerika, dan berbagai Negara lainnya menarik warga negaranya yang berada pada kota Wuhan. Hal ini menyebabkan virus tersebar ke seluruh dunia. Pada 30 Januari 18 negara mengumumkan warganya terpapar virus tersebut. Singkatnya penyebaran virus ini membuat badan kesehatan dunia WHO menyatakan darurat penyebaran Covid-19 dan semakin meningkatnya pasien positif covid-19, pada Rabu 11 Maret 2020 Direktur Jenderal Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) Tedros

Adhanom mengumumkan status virus corona (Covid-19) sebagai Pandemi. (Friana, H. 2020).

Indonesia juga menjadi salah satu Negara terpapar Covid-19. Pemerintah Indonesia pun mengeluarkan kebijakan untuk rakyatnya melakukan pembatasan sosial dan aktivitas.. Berbagai himbauan dikeluarkan pemerintah dalam mencegah penyebaran virus ini seperti mengikuti protokol kesehatan. Cepatnya penyebaran virus juga membuat pemerintah mengeluarkan kebijakan pada bidang pendidikan yaitu berpindahnya proses pembelajaran sekolah dari jenjang Pendidikan Anak Usia Dini hingga Perguruan Tinggi menjadi proses pembelajaran di rumah. Berpindahnya berbagai bidang pekerjaan ke rumah, ditutupnya taman hiburan dan wisata, pembatasan jam buka pada pusat perbelanjaan, dan termasuk larangan mudik lebaran bagi masyarakat.

Lumpuhnya berbagai kegiatan masyarakat secara bebas berdampak pada adanya tekanan yang dirasakan oleh masyarakat secara umum. Pandemi virus corona dapat memberikan tiga efek terhadap psikologis seseorang, yakni krisis, *uncertainty* (ketidakpastian), dan *loss of control* (hilang kendali). (Laelatus Syifa, dalam Dewi, K, 2020). Tekanan akibat munculnya pandemi covid-19 secara tiba-tiba dapat menyebabkan krisis global bagi masyarakat. Hal ini karena ketidaksiapan masyarakat dalam menghadapinya. Sedangkan ketidakpastian menjadi pemicu tekanan psikologis karena dapat meningkatkan kekhawatiran pada masyarakat terhadap kondisi perubahan yang tak kunjung usai dananya perubahan kondisi pekerjaan, sekolah, dan sosial.

Sedangkan untuk efek *loss of control* terjadi akibat adanya berbagai pemberitaan media yang tersebar luas terkait dampak penyebaran virus covid-19 tanpa tahu harus berbuat apa seperti pemberitaan kenaikan angka kematian, kecepatan penularan virus, dan berbagai dampak lain seperti PHK besar-besaran dan dampak di bidang lain. Hal ini dapat menyebabkan seseorang kehilangan kendali diri sehingga menyebabkan kepanikan dan stress. Di mana semakin tinggi stress seseorang maka semakin besar seseorang untuk tidak patuh terhadap aturan selama masa pandemi covid-19 berlangsung.

Kondisi perubahan yang terjadi dalam berbagai bidang kehidupan masyarakat memaksa masyarakat berhadapan dalam krisis psikologis. Krisis psikologis merupakan kondisi di mana individu berhadapan dengan situasi yang menjadi halangan bagi tercapainya tujuan hidup. Hambatan tersebut tidak lagi dapat diselesaikan dengan cara penyelesaian masalah yang dapat digunakan, sehingga kegagalan upaya mengatasi masalah tersebut memunculkan periode disorganisasi dan emosi yang kacau. (Wiger, dkk. 2003). Berdasarkan pengertian krisis tersebut, situasi pandemi covid-19 secara berbulan-bulan telah menghambat tercapainya berbagai tujuan hidup masyarakat. Jika hal ini terus menerus dibiarkan, maka masyarakat dapat kehilangan control terhadap emosi, tindakan, dan perasaan yang akan terus berdampak pada kehidupan selanjutnya setelah masa pandemi berakhir.

Agar tekanan yang terjadi pada masyarakat dapat diminimalisir agar terhindar pada dampak yang lebih luas, maka masyarakat hendaknya memiliki mental yang kuat dan sehat untuk menghadapi berbagai perubahan dan tekanan akibat pandemi covid-19. Mental yang sehat ini bertujuan agar terhindarnya seseorang secara khusus dan masyarakat secara umum berlarut dalam kondisi krisis yang berdampak pada kegagalan dalam manajemen

diri dan trauma terhadap kondisi yang ada pada kehidupan selanjutnya baik dalam menghadapi keberlanjutan pandemi covid-19 maupun setelah berakhirnya pandemi tersebut.

Berbagai upaya mengatasi krisis telah dilakukan oleh pemerintah, namun pada krisis psikologis, bantuan ekonomi dan berbagai kebijakan pemerintah yang meringankan masyarakat di rasa belum cukup, karena masyarakat juga membutuhkan kecakapan dalam mereduksi tekanan psikologis yang dihadapi untuk mengembangkan mental yang sehat. Oleh karena itu, peran konselor, psikolog, psikoater, dan motivator hendaknya mengambil bagian dalam memberikan penguatan kesiapan masyarakat dalam menghadapi krisis pandemi covid-19 yang tengah berlangsung.

Salah satu upaya yang dapat dilakukan oleh konselor, dan para ahli lainnya dalam memeberikan bantuan terhadap tekanan akibat krisis pandemi ini adalah pemberian konseling krisis baik secara individu maupun kelompok yang lebih besar. CTSN dan National Center for PTSD (2006) menjelaskan terkait pertolongan psikologi pertama yang dapat dilakukan meliputi: menjalin hubungan dan kesepakatan, mengelola rasa aman dan nyaman, stabilisasi emosi, mengumpulkan informasi, menganalisis kebutuhan dan tujuan, dukungan sosial, dan informasi coping. Pertolongan psikologi pertama ini dapat dilakukan dalam pelaksanaan konseling krisis. Hal ini karena konseling krisis bertujuan untuk mengembangkan kemampuan individu yang mengalami krisis sehingga memiliki pemahaman positif terhadap masalah dan memiliki kemampuan mengatasinya. (Muro & Kottman, 1995). Oleh karena itu, pendekatan konseling yang dapat dilakukan konselor dalam berperan mengatasi krisis akibat pandemi covid-19 salah satunya melalui pelaksanaan konseling krisis.

Metode

Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode penelitian kualitatif dengan metode pengumpulan data yaitu studi literatur. Menurut Bungin B. (2008) Metode literatur adalah salah satu metode pengumpulan data yang digunakan dalam metodologi penelitian sosial untuk menelusuri data histories. Sedangkan Sugiyono (2005) menyatakan bahwa Literatur merupakan catatan peristiwa yang sudah berlalu yang berbentuk tulisan, gambar, atau karya-karya monumental dari seseorang. Studi literatur dilakukan terhadap berbagai fenomena dampak pandemi covid-19 terhadap masyarakat secara luas yang bertujuan menghasilkan suatu gagasan atau ide terkait pentingnya pengembangan konseling krisis. Data yang diperoleh dalam studi kepustakaan dikompulsi, dianalisis, dan disimpulkan sehingga mendapatkan kesimpulan tentang urgensi konseling krisis dalam menghadapi pandemi covid-19 di Indonesia.

Hasil dan Pembahasan

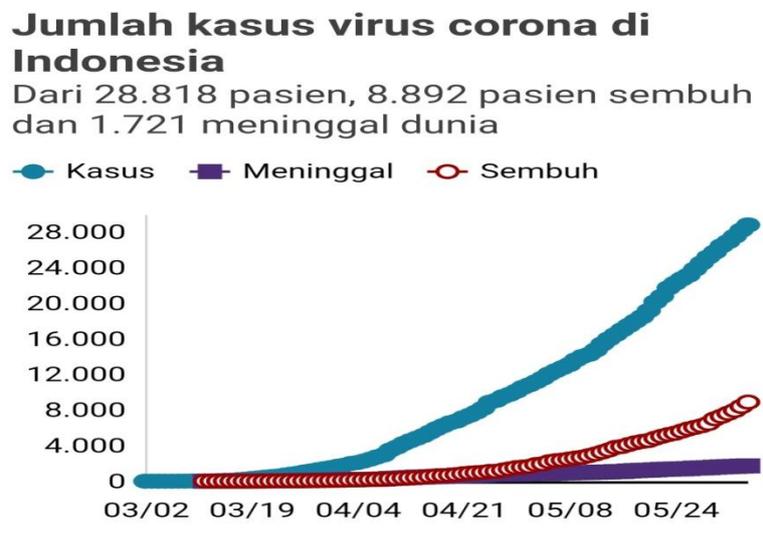
Peningkatan Angka Pengangguran dan Kemiskinan

Data Badan Pusat Statistik (BPS) menunjukkan adanya penurunan angka pengangguran di Indonesia dalam kurun 5 tahun dari 7,45 juta orang pada february 2015 menjadi 7,05 juta orang pada agustus 2019. Namun pemerintah memperkirakan pada tahun ini pengangguran akan meningkat sebanyak 5,7 juta orang. Pengangguran ini meningkat akibat banyaknya pekerja terkena PHK sebagai dampak pandemi covid-19. (CNN Indonesia, Juni 2020).

Meningkatnya angka pengangguran di Indonesia secara tidak langsung juga akan meningkatkan angka kemiskinan. Walau pemerintah telah mengupayakan berbagai bantuan, namun masyarakat yang terkena dampak ini harus mempersiapkan diri dalam memulai kehidupan baru setelah pandemi covid-19 selesai. Sejalan dengan pendapat kepala Bappenas Suharso (Thomas, VF, Mei 2020) memperkirakan dengan meningkatnya angka pengangguran Indonesia juga akan mengalami peningkatan angka kemiskinan pada tahun 2020 ini dan diprediksi akan mencapai 9,7-10,2% yang mana melebihi targe pemerintah dalam menekan angka kemiskinan pada presentase 9,22%.

Peningkatan Pasien Positif dan Mortalitas

Selain meningkatnya angka pengangguran dan kemiskinan, tekanan psikologis masyarakat dapat ditambah karena adanya kekhawatiran akibat peningkatan angka pasien positif covid-19 dan mortalitas atau kematian. Peningkatan jumlah pasien positif, sembuh hingga meninggal akibat covid-19 dapat dilihat pada gambar 1.



Gambar 1. Kurva peningkatan jumlah pasien covid-19 di Indonesia (Kemenkes, dalam BBC Indonesia, 2020)

Berdasarkan kurva peningkatan pasien terkonfirmasi positif covid-19 dan kecilnya perbandingan dengan pasien sembuh, serta terus bertambahnya angka kematian pasien menunjukkan bahwa kasus penyebaran virus ini masih terus bertambah. Informasi ini akan meningkatkan tekanan atau stress pada masyarakat terutama ketika adanya rancangan pemberlakuan “new normal” oleh pemerintahan ditengah kenaikan pasien covid-19 tersebut

Kebijakan New Normal

Indonesia secara global sudah melakukan kebijakan *social distancing* dan *lockdown* daerah selama 3 bulan sejak maret. Akibat pembatasan aktivitas masyarakat pada berbagai bidng kehidupan berdampak pada menurunnya ekonomi Indonesia. Sakti N.W, kepala Biro Komunikasi dan Layanan Informasi Kementerian Keuangan dalam Kompas.Com menuliskan adanya penurunan wisatawan mancanegara pada triwulan 1 tahun 2020 secara drastic yang hanya berjumlah 2,61 juta kunjungan yang berarti adanya penurunan sebesar

34,9% bila dibandingkan dengan tahun lalu. Penurunan ekonomi Indonesia tidak hanya pada sektor wisata saja. Namun juga pada sektor lainnya.

Untuk mengantisipasi terjadinya penurunan yang lebih besar pada perekonomian Indonesia, Pemerintah menetapkan rancangan pemberlakuan *New Normal*. *New normal* atau tatanan hidup baru di tengah meningkatnya pasien positif covid-19 dimaksudkan untuk menekan terjadinya penurunan perekonomian Indonesia. Sebagai upaya menyelamatkan perekonomian bangsa. Meningkatnya angka pengangguran, kemiskinan, dan melemahnya rupiah di mata dunia menyebabkan Indonesia hampir berada pada titik krisis ekonomi. Oleh karena itu perekonomian harus terus berputar. Namun kebijakan ini dinilai memberatkan orang tua ketika isu pendidikan kembali dilaksanakan melalui tatap muka secara langsung. Kekhawatiran orang tua terhadap anak-anak ketika dilepas di sekolah dan mengikuti protokol kesehatan dinilai akan sulit dilakukan. Banyak orang tua merasa bimbang akan kelanjutan pendidikan anaknya. (Harahap L., dalam Merdeka.com, 2020). Keresahan terhadap kebijakan ini juga mampu meningkatkan tekanan psikologis bagi masyarakat.

Ketiga dampak di atas akibat penyebaran covid 19 merupakan sebagian kondisi yang dapat menyebabkan meningkatnya stress dan kepanikan masyarakat. Kondisi ini disebut krisis.

“Crisis is a perception or experiencing of an event or situation as an intolerable difficulty that exceeds the person’s current resources and coping mechanism”. James (2008).

James menuliskan bahwa krisis adalah sebuah persepsi atau pengalaman dari sebuah momen atau situasi yang sulit diterima melebihi sumber daya dan mekanisme coping seseorang. Pengertian ini menunjukkan bahwa krisis adalah suatu pengalaman seseorang terhadap situasi yang sulit untuk dihadapinya. Krisis merupakan tekanan yang dialami seseorang dan berpengaruh negative terhadap kemampuannya dalam berpikir, merencanakan, dan mengatasi masalah secara efektif. (Sugiyanto dalam Fauziah, M., 2017).

Kondisi krisis dapat menjadi suatu kondisi yang menempatkan seseorang pada dua kemungkinan, yaitu menjadikan orang tersebut memiliki ketangguhan mental atau menjadikannya semakin terpuruk dalam keadaan tersebut. Hal ini terjadi karena adanya perbedaan ketahanan mental tiap-tiap orang. Pada kasus pandemi covid-19 ini, masyarakat dihadapkan secara tiba-tiba pada perubahan pengalaman dan situasi yang sulit dihadapi yaitu berupa karantina daerah, pembatasan aktivitas dan pembatasan sosial membuat sebagian masyarakat tidak mampu menerima dampak yang timbul akibat pandemi ini terutama terkait meningkatnya angka kemiskinan, kematian, dan kebijakan yang sulit diterima. Sehingga bagi orang yang siap maka krisis pandemi dapat memberikan mekanisme kesehatan mental yang tangguh. Namun ketidaksiapan bagi sebagian masyarakat justru dapat memicu terjadinya tekanan psikologis yang lebih berat. Tekanan psikologis yang lebih berat pada masyarakat dapat menimbulkan ketidak patuhan terhadap aturan pemerintah sehingga lonjakan penyebaran virus bisa semakin tinggi, selain itu akan terjadinya ketidak seimbangan emosional masyarakat, dan kekacauan mental.

Berdasarkan uraian di atas, kondisi krisis akibat pandemi covid-19 menjadi suatu kondisi seseorang atau bahkan masyarakat secara luas yang harus diperhatikan tidak hanya dari segi ekonomi. Tetapi juga dari segi kesehatan mental masyarakat. Covid-19 memberikan dampak terhadap terganggunya kesehatan mental masyarakat, Amalia

Darmawan M.Psi. anggota Satgas COVID-19 Psikolog Jawa Barat (farmaserika.com, 2020) menyampaikan, penyebab gangguan mental yang dialami masyarakat era Pandemi COVID-19 ini disebabkan karena perasaan ketidakpastian yang menyerang pikiran mereka. Sangat mudah dipahami jika situasi sekarang ini menimbulkan berbagai gangguan kesehatan mental seperti mudah terbawa emosi, cemas, bahkan depresi. Peralnya, selain ketiga dampak utama yang terus diberitakan akibat covid-19, setiap saat masyarakat dihujani oleh berbagai informasi seputar covid-19, baik melalui media massa maupun lewat media sosial. Tidak semua berita tersebut bernada positif. Sebagian besar berita yang berseliweran justru menambah rasa cemas masyarakat. Gangguan kesehatan mental yang timbul ini pada akhirnya akan menurunkan sistem imun tubuh, sehingga tubuh akan mudah terserang suatu penyakit.

Pentingnya kesehatan mental masyarakat menunjukkan bahwa masyarakat yang sehat mental akan menunjang kekebalan (imun) tubuh sebagai factor penting terhindar dari paparan covid-19. Oleh karena itu, penanganan krisis dari segi psikologis dirasa penting menjadi perhatian ahli kesehatan psikologis, baik psikolog, psikiater, dan konselor dalam menjaga kestabilan mental masyarakat Indonesia secara umum..

Perhatian terhadap kesehatan mental menghadapi krisis pandemi ini dalam bimbingan dan konseling dapat berupa pelaksanaan konseling krisis oleh konselor. Pendekatan konseling berbasis krisis bukan merupakan hal baru dalam dunia bimbingan dan konseling. Namun biasanya bimbingan dan konseling berbasis krisis hanya dilakukan di lingkungan sekolah sehingga hanya berpusat pada peserta didik. Pada konseling krisis dalam menghadapi pandemi covid-19 ini maka sasaran pelaksanaan berorientasi pada masyarakat terdampak penyebaran virus ini.

Tujuan dan fokus konseling krisis adalah untuk memberikan bantuan segera kepada seseorang yang berada dalam situasi krisis. Gladding (2012) mengungkapkan bahwa apa yang terjadi dalam masa krisis akan menentukan apakah krisis tersebut akan menjadi wadah penyakit yang berlangsung dalam jangka panjang atau tidak. Berdasarkan kebutuhan segera dalam menyelesaikan permasalahan krisis seseorang, pelaksanaan konseling krisis bagi masyarakat di masa pandemi ini tentunya membutuhkan perencanaan yang matang yang bertujuan agar kondisi krisis yang di alami masyarakat Indonesia saat pandemi ini berlangsung dapat terselesaikan dan tentunya membutuhkan jangka waktu yang tidak pendek.

Teknik yang digunakan dalam konseling krisis berbeda-beda setiap individu. Hal ini bergantung pada tipe krisis yang dialami oleh individu tersebut. Baldwin (Sandoval, 2013) secara umum membagi krisis menjadi 6 tipe. Yang mana salah satunya adalah *Anticipated life transitions* atauantisipasi perubahan hidup. Tipe ini menunjukkan adanya krisis individu yang mengalami perubahan situasi dalam kehidupannya. Pandemi covid-19 memaksa masyarakat secara luas berada pada perubahan situasi kehidupan sehari-hari secara signifikan. Kondisi ini memaksa hampir seluruh masyarakat terdampak masuk pada masa krisis.

Lebih lanjut Baldwin (Sandoval, 2013) mengungkapkan bahwa pada krisis tipe ini, konseling adalah perasaan nyaman terhadap kenyataan yang dihadapi saat ini bagi masyarakat terkait perubahan kondisi di masa pandemi. Secara umum intervensi terhadap krisis tipe ini menggunakan dua teknik, yaitu bimbingan individu dalam mengantisipasi

perubahan dan bimbingan kelompok sebagai wadah penguatan terhadap kelompok yang mengalami krisis.

Pentingnya program konseling krisis terhadap masyarakat tidak terlepas dari peranan konselor. Konselor yang menerapkan konseling krisis haruslah seorang konselor yang matang kepribadiannya serta memiliki banyak pengalaman kehidupan yang telah dia hadapi dengan sukses. Konselor dalam pelaksanaan konseling krisis juga mampu menguasai intervensi pertama dalam membantu individu yang mengalami krisis. Oleh karena itu, selain pentingnya pelaksanaan konseling krisis saat ini di tengah masa pandemi covid-19, konselor juga menjadi faktor penting suksesnya pelaksanaan konseling krisis.

Berdasarkan pemaparan di atas, dapat disimpulkan bahwa konseling krisis menjadi salah satu alternatif penting dalam penyelesaian permasalahan secara psikologis di tengah pandemi covid-19. Namun mengingat adanya pembatasan sosial secara besar-besaran sebagai pencegahan penyebaran virus ini, maka hendaknya pelaksanaan konseling krisis dapat dilakukan dengan menggunakan berbagai media atau teknologi oleh konselor maupun psikolog.

Pembahasan difokuskan pada mengaitkan data dan hasil analisisnya dengan permasalahan atau tujuan penelitian dan konteks teoretis yang lebih luas. Dapat juga pembahasan merupakan jawaban pertanyaan mengapa ditemukan fakta seperti pada data. Pembahasan ditulis melekat dengan data yang dibahas. Pembahasan diusahakan tidak terpisah dengan data yang dibahas.

Simpulan

Konseling krisis bertujuan untuk mengantisipasi semakin meningkatnya tekanan psikologis masyarakat dalam menghadapi pandemi covid-19 sehingga masyarakat mampu menghadapi perubahan yang terjadi pada masa pandemi dan setelah selesainya masa ini agar terhindarnya masyarakat dari ketidakseimbangan kehidupan dan psikologis yang lebih buruk. Oleh karena itu, konseling krisis merupakan alternatif yang diharapkan mampu dikembangkan oleh konselor maupun psikolog dalam membantu dan memberikan wadah yang mudah dijangkau oleh masyarakat terdampak pandemi covid-19 di Indonesia.

Daftar Rujukan

- BBC Indonesia. (2020). Update virus corona: Kurva, data, peta pasien terinfeksi, meninggal, dan sembuh di Indonesia serta dunia. Tersedia online: <https://bbc.com>.
- Bugin, B. (2008). *Penelitian Kualitatif; Komunikasi, Ekonomi, Kebijakan Publik dan Ilmu Sosial Lainnya*. Jakarta: Kencana.
- CNN Indonesia. (2020). Corona, Pemerintah proyeksi pengangguran naik 5,2 juta orang. Tersedia online: <https://m.cnnindonesia.com>.
- Dewi, K. (2020). Pandemi corona berikan 3 efek psikologis bagi seseorang, apa saja?. Tersedia online : <https://kompas.com>.
- Fauziah, M. (2017). Urgensi konseling krisis dalam bimbingan dan konseling. Prosiding Seminar Nasional. Universitas Ahmad Dahlan.
- Friana, H. (2020). WHO Mengumumkan virus Corona sebagai Pandemi. Akses Online 3 Juni 2020: <https://tirto.id>.
- Gladding, T. S. (2012). *Konseling: Profesi yang menyeluruh*. Indeks: Jakarta.
- Harahap L. (2020). Wacana new normal dan keresahan orang tua bila anak kembali ke sekolah. Tersedia online: <https://merdeka.com>.

- Majalah Farmasetika. (2020). Stres di Masa Pandemi COVID-19 Pemicu Gangguan Kesehatan Mental. Akses online: <https://farmasetika.com/2020/05/16/stres-di-masa-pandemi-covid-19-pemicu-gangguan-kesehatan-mental/>.
- Sandoval, J.(2013). *Handbook of crisis counseling, intervention, and prevention in the school*. Thrith edition. Laurance Erlbaum Associates: New Jersey.
- Thomas, V. F. (2020). Outlook Bappenas: Pengangguran bertambah 4,2 juta orang pada 2020. Tersedia online: <https://tirto.id>.
- Unicef. (2020). Coronavirus disease 2019 (Covid-19). Akses online: <https://www.who.int>.
- Utomo, P.A. (2020). Berita. Akses online: <https://www.kompas.com/global/read/2020/05/10/205357670/wuhan-catatkan-infeksi-pertama-virus-corona-dalam-sebulan-terakhir>.
- Wiger, D. E., & Harowski, K. J. (2003). *Essentials of crisis counseling and intervention*. John Wiley & Sons Inc.