Dampak Stress Pada Masyarakat Di Masa Pandemi Covid-19

JIHAN ASYLA

NIM : 191101021

Mahasiswa Ilmu Keperawatan Universitas Sumatera Utara

jihanasya20@gmail.com

Abstract

In January 2020, the World Health Organization (WHO) declared the new coronavirus disease outbreak, COVID-19, a Public Health Emergency of International Concern. WHO states that there is a high risk of spreading COVID-19 to other countries in the world. In March 2020, WHO assessed that COVID-19 could be categorized as a pandemic. The emergence of the COVID-19 pandemic in various countries this year has greatly affected all aspects of society. This is marked by the policies issued by each country to reduce the number of the spread of the COVID-19 virus. Including in Indonesia, the government has issued policies to prevent the transmission of the Covid-19 pandemic, one of which is the PSBB (Large-Scale Social Restrictions). Restrictions on community activities have an impact on various aspects of life, ranging from economic, social, and even psychological aspects of individuals. Various psychological disorders have been reported and published during the Covid-19 outbreak, one of which is stress. With the impact of COVID-19 on the economic aspect of society, resulting in an increase in divorce.

Keywords: COVID-19, stress, society, divorce

Abstrak

Pada Januari 2020, Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) menyatakan wabah penyakit virus korona baru, COVID-19, menjadi Darurat Kesehatan Masyarakat yang Menjadi Perhatian Internasional. WHO menyatakan bahwa ada risiko tinggi penyebaran COVID-19 ke negara lain di dunia. Pada Maret 2020, WHO menilai COVID-19 dapat dikategorikan sebagai pandemic. Munculnya pandemi COVID-19 diberbagai negara pada tahun ini sangat mempengaruhi segala aspek dimasyarakat. Hal tersebut ditandai dengan kebijakan yang dikeluarkan oleh setiap Negara untuk mengurangi angka persebaran virus COVID-19. Termasuk di negara Indonesia, pemerintah mengeluarkan kebijakankebijakan untuk pencegahan penularan pandemic Covid-19 ini, kebijakan tersebut salah satunya adalah PSBB (Pembatasan Sosial Skala Besar). Pembatasan aktivitas masyarakat sangat berdampak pada berbagai aspek kehidupan, mulai dari aspek ekonomi, social, bahkan berdampak pada aspek psikologi individu. Berbagai gangguan psikologis telah dilaporkan dan dipublikasikan selama wabah Covid-19 salah satunya adalah stres. Dengan berdampaknya COVID-19 pada aspek ekonomi terhadap masyarakat sehingga mengakibatkan perceraian semakin mengalami peningkatan.

Katakunci : COVID-19, stress, masyarakat, perceraian

PENDAHULUAN

Coronavirus Disease 2019 (COVID- 19) pertama kali ditemukan Wuhan Provinsi Hubei, Cina, penyebarannya dan transmisi COVID-19 sangat cepat hingga WHO menetapkan COVID-19 sebagai kasus pandemi global. Meluasnya penyebaran COVID-19 di Indonesia sangat cepat.

Pemerintah juga menganjurkan untuk selalu memakai masker,APD,mencuci tangan dengan teratur,hand sanitizer,disinfektan,social distancing.

Adanya kebijakan pembatasan sosial berskala besar, hal ini memicu perilaku yang justru menunjukkan gejala-gejala rasa cemas, ketakutan, sedih, jenuh dengan keadaan sekarang. (Fahrezi, Wibowo, Irfan, & Humaedi, 2020)

Penyebaran Kasus ini berdampak bagi tatanan kehidupan masyarakat, oleh karena itu untuk meminimalisir penularan banyak hal yang harus diperhatikan, karena kasus ini mengakibatkan gangguan psikologi masyarakat Indonesia berupa kecemasan yang berlebihan. Keadaan ini semakin diperparah oleh kurangnya pengetahuan masyarakat tentang COVID-19. (Mutawalli , Setiawan, & Saimi , 2020)

Kehadiran wabah pandemi COVID- 19 tentunya banyak memberikan dampak dan pengaruh yang tidak biasa pada kehidupan masyarakat. Bukan hanya dampak yang terjadi pada kesehatan fisik, namun kondisi psikologis individu dan masyarakat pun ikut terpengaruh juga. Ada beberapa dampak psikologi ketika pandemi yang terjadi dan dirasakan oleh masyarakat yakni gangguan stres pascatrauma (post traumatic stress disorder), kebingungan, kegelisahan, frustrasi, ketakutan akan afeksi, insomnia, dan merasa diri tidak berdaya. Kondisi yang paling parah adalah kemunculan kasus xenofobia dan juga kasus bunuh diri karena seseorang sangat ketakutan jika dirinya akan terinfeksi oleh virus yang dianggap sangat mengerikan.

Kondisi yang datang dan berubah secara tiba-tiba, akan membuat masyarakat menjadi tidak siap dalam menghadapinya. Kondisi tersebut sangat bisa memicu kecemasan berlebih pada semua orang karena mereka takut bahwa dirinya akan terjankit dan mengalami hal mengerikan. Pasalnya, kecemasan ini merupakan suatu kondisi tegang yang berhubungan dengan ketakutan, kekhawatiran, perasaan tidak aman, dan kebutuhan akan kepastian. Kecemasan ini pun merupakan respons terhadap apa saja yang sedang terjadi. Ketika kecemasannya bersifat tidak wajar tentunya akan memberatkan dirinya dan menyebabkan kelumpuhan dalam memberikan keputusan atau melakukan suatu tindakan (Yustinus, 2006: 263).

Kecemasan diawali dari adanya situasi yang mengancam sebagai suatu stimulus yang berbahaya (stressor). Pada tingkatan tertentu kecemasan dapat menjadikan seseorang lebih waspada (aware) terhadap suatu ancaman, karena jika ancaman tersebut dinilai tidak membahayakan, maka seseorang tidak akan melakukan pertahanan diri (self defence). (Setyaningrum & Yanuarita , 2020)

Stres adalah suatu respon adaptif, yang dipengaruhi oleh perbedaan individual dan atau proses psikologis, yang merupakan konsekuensi dari aksi eksternal (lingkungan), situasi atau peristiwa yang mengakibatkan ketegangan psikologis dan atau fisik terhadap seseorang. Aksi eksternal, peristiwa dan situasi dikenal sebagai sumber stres (Ivancevich, Konopaske, & Matteson, 2006)

Menurut Arisjulyanto (2017) stress bisa menyebabkan penyempitan pembuluh darah dan kekakuan otot yang dampaknya terhadap peningkatan tekanan darah sehingga memicu terjadinya hipertensi, dalam mengatasi masalah ini pentingnya pemberian terapi yang mudah diterapkan dan mampu menangani masalah stress yang terjadi di tengah wabah pandemic COVID- 19 seperti saat ini.

Pandemi Covid-19 memiliki dampak yang besar dalam kehidupan keluarga. Untuk memutus penyebaran virus Covid-19 pemerintah menetapkan kebijakan Pembatasan Sosial Berskala Besar. Kebijakan ini menuntut keluarga untuk melakukan aktivitas dari rumah, mulai dari belajar, beribadah hingga bekerja. Keadaan

ini membuat masing-masing anggota keluarga menghabiskan lebih banyak waktunya di rumah. Kondisi ini disikapi berbeda oleh tiap-tiap keluarga. Ada yang menyikapinya dengan positif seperti membangun kembali kebersamaan dan kedekatan antar anggota keluarga. Namun, ada juga yang menyikapinya secara negatif hingga berujung pada konflik. Adapun aspek yang paling banyak menjadi bahan perdebatan antar pasangan suami istri sekaligus menjadi sumber konflik yaitu dari sisi ekonomi. (Wijayanti, 2021)

METODE

Penulisan ini menggunakan metode Literature review dengan menganalisis, eksplorasi dan kajian bebas. Jenis metode kualitatif yang digunakan adalah studi literatur dari sejumlah jurnal akademis. Metode penelitian kualitatif ini adalah digunakan untuk mengikuti garis metode penelitian ilmu sosial. Metode penelitian harus menguraikan metode yang digunakan dalam mengatasi masalah termasuk metode analisis. Dimana hasil analisis ini bisa didapat sumber yaitu dengan membandingkan antar satu jurnal dengan jurnal yang lain yang berkenaan dengan stress masyarakat di masa pandemic Covid-19.

HASIL

Berdasarkan analisis dari berbagai jurnal mengenai stress masyarakat di masa pandemic Covid-19 didapatkan banyak factor penyebab stress yang dialami masyarakat yaitu stress akademik yang dialami oleh para pelajar, dikarenakan pembelajaran daring sehingga menyebabkan para pelajar tidak bisa belajar dengan langsung dan tugas lapangan yang tidak dapat dilakukan secara langsung. Stress kerja tidak sedikit perusahaan yang melakukan PHK pada karyawannya. Stress ekonomi Perubahan ekonomi yang terjadi akibat pandemi Covid-19 tidak mampu diterima oleh semua keluarga sampai menyebabkan adanya KDRT dan juga perceraian.

Ada berbagai cara untuk mengurangi stress yang dialami masyarakat di masa pandemic yaitu Pemberian teknik relaksasi otot progresif, meminimalkan membaca atau mendengar berita tentang Covid-19 yang membuat kecemasan diri atau stress, menemukan hal hal yang positif.

PEMBAHASAN

Penelitian awal tentang gangguan psikologis langsung selama pandemi Covid- 19 di antara populasi umum di Cina, beberapa penyebab terjadinya stres antara lain: kekhawatiran tentang kesehatan diri dan orang-orang yang dicintai, merasa diberi stigma negatif oleh beberapa kelompok (Elbay, Selim Arpacioğlu, Karadere, 2020).

Kesehatan mental memiliki peranan yang sangat penting untuk memaksimalkan kesehatan setiap individu. Meskipun begitu, seseorang yang punya kesehatan mental baik belum tentu terbebas dari berbagai gangguan

mental yang mungkin terjadi. Orang yang memiliki kesehatan mental yang baik sekalipun, pada dasarnya tidak bisa terlepas dari kecemasan dan juga perasaan bersalah 4|Fakultas Keperawatan Gangguan mental emosional merupakan suatu keadaan yang mengindikasikan individu yang mengalami suatu perubahan emosional yang dapat berkembang menjadi keadaan patologis apabila terus berlanjut.

Ketika seseorang memiliki kesehatan mental yang buruk, maka kondisinya adalah banyak kecemasan yang menghantui dirinya dan mengendalikan dirinya. Penyebab terganggunya

kesehatan mental seseorang tentu bisa terdiri dari banyak faktor.

Faktor lain yang menyebabkan masyarakat di berbagai negara mengalami gangguan psikologis adalah: (1) Pesta minuman keras yang menjadi pelarian dari rasa cemas dan bosan secara signifikan dan positif meningkatkan depresi, kecemasan dan stres. Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) melaporkan konsumsi alkohol dapat meningkatkan risiko dari infeksi Covid-19. (2) Status bekerja secara signifikan terkait dengan depresi dan kecemasan spekulasi tentang pemotongan gaji dan ketidakpastian atau ketidakamanan masa depan mungkin terjadi. Selain itu karena larangan perjalanan, kantor ditutup dan beberapa karyawan bekerja dari rumah. Beberapa karyawan tidak terbiasa dan tidak bisa untuk memenuhi tenggat waktu atau target dan tekanan kerja. (Handayani, Kuntari, Darmayanti, Widiyanto, & Atmojo, 2020)

Keterbatasan dan sulitnya untuk memenuhi kebutuhan hidup baik perseorangan ataupun rumah tangga menjadi faktor pemicu terjadinya stres. Keterbatasan suplai pangan juga membuat sebagian orang yang memiliki persediaan lebih memilih untuk tidak membagikan persediaannya dan digunakan untuk kebutuhannya di hari mendatang. Hal ini membuat orang yang kekurangan menjadi memiliki beban mental tersendiri (Qiu, Shen, Zhao, Wang, Xie, Xu, 2020).

Ruang Lingkup Stress di Masa Pandemi Covid-19

1. Stress Akademik

Stress akademik merupakan suatu keadaan atau kondisi berupa gangguan fisik, mental atau emosional yang disebabkan ketidaksesuaian antara tuntutan lingkungan dengan sumber daya aktual yang dimiliki siswa sehingga mereka semakin terbebani dengan berbagai tekanan dan tuntutan di sekolah. Stress akademik adalah respons yang muncul karena terlalu banyaknya tuntutan dan tugas yang harus dikerjakan siswa/mahasiswa.

Masalah yang dihadapi siswa/mahasiswa ada masa pandemi Covid-19 ini selain tuntutan-tuntutan yang dibebankan dengan model belajar mengajar secara daring.

Adanya pembelajaran jarak jauh yang diterapkan dalam masa pandemic ini membutuhkan adaptasi dari anak/remaja karena selama ini mereka bertemu dengan tatap muka di sekolah dan dapat berinteraksi dengan lebih leluasa, namun saat pembelajaran jarak jauh ini mereka memerlukan waktu untuk beradaptasi dengan perubahan baru yang juga berpengaruh pada kemampuan memahami

materi serta pembelajaran. (Budiyati & Oktavianto, 2020)

Proses belajar menggunakan media online ini menjadi lebih melelahkan dan membosankan. Dengan demikian mengakibatkan frustrasi bagi siswa/mahasiswa, dan bila terus berlanjut dapat menimbulkan stress.

Stress akademik juga dialami oleh mahasiswa yang menyelesaikan studinya. Tugas-tugas lapangan tidak dapat dilakukan secara langsung, membuat mahasiswa harus mengganti topik pembahasan, bahkan tidak sedikit yang menunda untuk menyelesaikan tugas akhir. Kondisi tersebut diperparah dengan kondisi keuangan yang dalam beberapa kasus bermasalah, yang menyebabkan mahasiswa harus mengambil cuti. Dampak yang terjadi akan mengakibatkan frustrasi dan stress

mahasiswa

mengalami

2. Stress Kerja

Di masa pandemi Covid-19 diterapkan social distancing dan pekerja beraktivitas dari rumah (WFH). Semua kantor dan tempat usaha tutup. Pabrik-pabrik juga ikut tutup. Bagi pekerja yang

dapat beraktivitas di rumah tidak menjadi masalah yang berarti. Akan tetapi bagi pekerja di bidang jasa dan produksi yang mengharuskan di lokasi tempat kerja akan menimbulkan masalah. Tidak adanya kepastian kapan masa pandemi covid ini berakhir menimbulkan ketidakpastian bagi para pengusaha dan para pekerja. Tidak sedikit perusahaan yang melakukan PHK, karena mandeknya kegiatan. Sementara yang terus melakukan usaha mengalami penurunan produktivitas. Inilah antara lain yang menimbulkan stress kerja di masa pandemi Covid-19.

Pandemi COVID-19 berdampak sangat besar terhadap industri, pertanian dan sumber global. Kerapuhan dan ketidakberlanjutan pengaturan dan proses ekonomi politik yang ada sangat jelas, mengekspos kerentanan dan kekurangan dari ketahanan ekonomi global. (Kusno, 2020)

Apabila melihat kondisi yang ada, stress kerja pada masa pandemi covid ini disebabkan social distancing yang mengakibatkan aktivitas masyarakat berkurang. Dampaknya adalah menurunnya produktivitas. Pada sisi lain, bagi pekerja yang mulai menerapkan WFO (Work From Office) juga diliputi kecemasan yang menimbulkan stress tersendiri, khawatir terkena virus corona, karena beberapa berita menyebutkan munculnya klaster baru di perkantoran. Kondisi demikian terjadi antara lain adanya karyawan tidak disiplin dalam menerapkan protokol Kesehatan.

Dapat disimpulkan bahwa ketidakpastian situasi, masalah ekonomi, gaji yang dipangkas, atau bahkan terkena pemutusan hubungan kerja (PHK) menjadi faktor yang memicu terjadinya stress dalam kerja.

3. Stress dalam Keluarga

“Ibu Rumah Tangga Berpotensi Alami Stress Saat Pandemi Covid-19”

Saat diterapkan WFH di masa pandemi Covid-19, maka seluruh anggota keluarga setiap hari dan setiap saat berkumpul dalam rumah. Dengan demikian Ibu rumah tangga yang mendapatkan beban terbesar dalam melakukan pekerjaannya. Selain mengerjakan pekerjaan rutin mengurus rumah tangga, ibu juga harus mendampingi anaknya belajar di rumah, dan tidak jarang ibu rumah tangga mengambil peran sebagai guru bagi putra putrinya. Beban yang ditanggung oleh ibu rumah tangga tidak hanya double burden, akan tetapi bisa banyak beban yang ditanggungnya. Dapat dikatakan tiba-tiba semua urusan dibebankan kepada ibu rumah tangga. Inilah potensi yang dapat menyebabkan stress dalam keluarga. (Muslim, 2020)

Perubahan ekonomi yang terjadi akibat pandemi Covid-19 tidak mampu diterima oleh semua keluarga. Ada keluarga yang tidak memiliki cukup tabungan untuk menghadapi kondisi darurat. Akhirnya konflik kerap terjadi, masing-masing memiliki keinginan serta gagasan yang ingin diakui dan dilaksanakan, sementara pihak lainnya memiliki harapan yang berbeda. Ego dan pengakuan tinggi kadang sulit dibendung di antara pasangan suami dan istri.

Suatu kehidupan rumah tangga harus ada kesadaran untuk saling memahami, menghormati, menghargai, dan menjaga keharmonisan. Semakin dirugikannya seseorang dalam kehidupan rumah tangganya, maka akan semakin besar potensi untuk bercerai. Masing-masing pasangan memiliki kepekaan dan memahami kesukaan masing-masing agar tidak terjadi kejenuhan dan berkurangnya nilai yang diberikan.

Penelitian Prime, Wade dan Browne (2020) menyatakan bahwa pandemi Covid-19 merupakan ancaman akut bagi kesejahteraan anak-anak dan keluarga karena terkait dengan gangguan sosial seperti ketidakstabilan finansial, beban pengasuhan, dan stress.

Akhirnya, ketahanan keluarga pun goyah, masing-masing pasangan tidak mau menjadi bagian yang tertindas maupun menindas. Ada kekecewaan, ada yang dirugikan dan tidak menerimanya. Pilihan berpisah menjadi kesepakatan bersama menyelesaikan konflik yang terjadi.

Konflik-konflik yang disebutkan di atas, bisa menjadi tekanan atau beban yang luar biasa. Tekanan ini tidak dikendalikan maka akan berdampak negatif pada kesehatan mental. Hal ini dipengaruhi oleh ketidakstabilan emosi dan emosi individu yang menghadapi paksaan sosial dan ekonomi secara simultan akibat efek pandemi Covid-19. (Rifani & Rahadi, 2021)

Pemberian teknik relaksasi otot progresif

Penurunan tingkat stress pada masyarakat bisa dilakukan dengan pemberian teknik relaksasi otot progresif. Pengaruh teknik relaksasi otot progresif dalam menurunkan tingkat stress dan tekanan darah pasien hipertensi. (Placeholder1)

Menurut Casey & Benson (2006) Respon yang didapatkan secara fisiologis tubuh akan mengalami respon yang dinamakan respon fight or flight. Dimana korteks otak menerima rangsangan yang dikirim melalui saraf simpatis ke kelenjar adrenal yang akan melepaskan adrenalin atau epineprin sehingga efeknya antara lain napas menjadi dalam, nadi meningkat, dan

tekanan darah meningkat. Respon ini memerlukan energi cepat, sehingga hati melepaskan lebih banyak glukosa menjadi bahan bakar otot dan terjadi pula pelepasan hormon yang menstimulasi perubahan lemak dan protein menjadi gula.

Menurut Triyanto (2014) dalam buku Pelayanan Keperawatan Bagi Penderita Hipertensi Secara Terpadu mengatakan Teknik relaksasi menghasilkan respon fisiologis yang terintegrasi dan juga mengganggu bagian dari kesadaran yang dikenal sebagai “respon relaksasi benson”. Respon relaksasi diperkirakan menghambat sistem syaraf otonom dan sistem saraf pusat dan meningkatkan aktivitas parasimpatis yang dikarakteristik dengan menurunnya otot rangka, tonus otot jantung dan mengganggu fungsi neuroendokrin.

Agar memperoleh manfaat dari respon relaksasi, ketika melakukan teknik ini diperlukan lingkungan yang tenang, posisi yang nyaman dan dapat menggunakan rekaman latihan relaksasi berupa tape. Alat ini akan membantu pasien memfokuskan perhatian (konsentrasi) pada pelepasan ketegangan otot di setiap otot-otot tubuh yang utama sambil merasakan irama pernafasan. Terapi relaksasi merupakan salah satu teknik pengelolaan diri yang didasarkan pada cara kerja system syaraf simpatis dan parasimpatetis ini.

Pesan untuk Masyarakat Umum

1. Minimalkan menonton, membaca, atau mendengarkan berita tentang COVID-19 yang membuat Anda merasa cemas atau tertekan; mencari informasi hanya dari sumber terpercaya dan terutama agar Anda dapat mengambil langkah-langkah praktis untuk mempersiapkan rencana Anda dan melindungi diri sendiri dan orang yang Anda cintai. Carilah pembaruan informasi pada waktu-waktu tertentu sepanjang hari, sekali atau dua kali. Arus laporan berita yang tiba-tiba dan hampir konstan tentang wabah dapat membuat siapa pun merasa khawatir. Dapatkan faktanya; bukan rumor dan informasi yang salah. Kumpulkan informasi secara berkala dari Situs WHO dan platform otoritas kesehatan setempat untuk membantu Anda membedakan fakta dari rumor. Fakta dapat membantu meminimalkan ketakutan.
2. Lindungi diri Anda dan bersikaplah suportif kepada orang lain. Membantu orang lain pada saat dibutuhkan dapat bermanfaat bagi orang yang menerima dukungan dan penolong. Misalnya, periksa tetangga atau orang di komunitas Anda melalui telepon yang mungkin membutuhkan bantuan tambahan. Bekerja sama sebagai satu komunitas dapat membantu menciptakan solidaritas dalam menangani COVID-19 bersama-sama.
3. Temukan peluang untuk memperkuat cerita positif dan penuh harapan serta citra positif masyarakat lokal yang pernah mengalami COVID-19. Misalnya, cerita tentang orang-orang yang

telah pulih atau yang telah mendukung orang yang dicintai dan bersedia untuk berbagi pengalaman mereka.

4. Hormati penjaga dan petugas

kesehatan yang mendukung orang yang terkena COVID-19 di komunitas Anda. Akui peran yang mereka mainkan dalam menyelamatkan nyawa dan menjaga keamanan orang yang Anda cintai. (Organization, 2020)

KESIMPULAN

Pada dasarnya, stress dan gangguan kesehatan mental diakibatkan karena rasa takut, khawatir dan cemas yang berlebihan. Untuk itu, masyarakat perlu membatasi dirinya agar tidak terlalu dibelenggu oleh kecemasan. Pihak pemerintah atau lembaga- lembaga lain yang punya wewenang, sebaiknya bisa memberikan langkah preventif guna mengatasi permasalahan mental yang terjadi akibat pandemi virus corona ini.

DAFTAR PUSTAKA

Muslim, M. (2020). Manajemen Stress pada Masa Pandemi COVID-19 . Jurnal Manajemen Bisnis, 192-201.

Organization, W. H. (2020). Mental health and psychosocial considerations during the COVID-19 outbreak, 18 March 2020. World Health Organization. Google Scholar .

Budiyati, G. A., & Oktavianto, E. (2020). Stres dan Resilensi Remaja di Masa Pandemi Covid-19. Jurnal Kesehatan, 11-18.

Kusno , F. (2020). Krisis Politik Ekonomi Global Dampak Pandemi COVID-19 . Anterior Jurnal, 114-122.

Mutawalli , L., Setiawan, S., & Saimi . (2020). Terapi Relaksasi Otot Progresif Sebagai Alternatif Mengatasi Stress Dimasa Pandemi Covid-19 Di Kabupaten Lombok Tengah . Jurnal Ilmu Sosial dan Pendidikan , 41-44.

Setyaningrum , W., & Yanuarita , H. A. (2020). Pengaruh Covid-19 Terhadap Kesehatan Mental Masyarakat Di Kota Malang . Jurnal Ilmu Sosial dan Pendidikan , 550-556.

Wijayanti, U. T. (2021). Analisis Faktor Penyebab Perceraian Pada Masa Pandemi COVID-19 di Kabupaten Banyumas. Jur. Ilm. Kel. & Kons, 15-26.

Fahrezi, M., Wibowo, H., Irfan, M., & Humaedi, S. (2020). Peran Pekerja Sosial dalam Meningkatkan Kemampuan Coping Stress Masyarakat. Jurnal Pekerjaan Sosial , 53-60.

Handayani, R. T., Kuntari, S., Darmayanti, A. T., Widiyanto, A., & Atmojo, J. T. (2020). Faktor Penyebab Stres pada Tenaga Kesehatan dan Masyarakat Saat Pandemi COVID- 19 . Jurnal

Keperawatan Jiwa, 353- 360.