



Tetap Sehat Mental Selama #dirumahaja

Ummil Khairiyah¹, Dewi Devita², Herio Rizki Dewinda³

¹Psikologi, Psikologi, Universitas Putra Indonesia YPTK Padang

²Pendidikan Teknik Informatika, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Putra Indonesia YPTK Padang

³Psikologi, Psikologi, Universitas Putra Indonesia YPTK Padang

¹ummil_khairiyah@upiypk.ac.id*, ²dewidevita@upiypk.ac.id, ³hrdewinda@upiypk.ac.id

Abstract

The pandemic of Covid-19 that occurred from the end of 2019 has made many changes in people's lives. Society faces an uncertain and unpredictable situation. The policy of "stay at home" which assigned by the government in order to cut the chain of the spread of Covid-19 has also made everyone have to limit their social activities. All activities which carried out from home, by having the same routines every day, for some people, those might cause boredom since they have lack interaction with the circumstances and the social situation around them. Social interactions are mostly diverted through social media activities, but this sometimes creates new problems. With so many hoaxes and unclear news, it even raises new worries. Not to mention the anxiety and fear that is felt because of the increasing number of positive sufferers affected by Covid-19. This Community Service Program aims to educate Moms about mental health in adapting to existing changes. This psychology education is provided online, given the ongoing situation of the outbreak. After attending this education, participants received information about what to do when faced with anxiety, so that they can maintain their mental health during staying at home.

Keywords: mental health; stay at home; anxiety; adaptation

Abstrak

Adanya wabah korona atau covid 19 yang terjadi dari akhir tahun 2019 membuat banyak perubahan yang terjadi pada kehidupan masyarakat. Masyarakat dihadapkan pada situasi yang tidak menentu dan tidak dapat diprediksi. kebijakan "di rumah saja" yang diterapkan pemerintah untuk memutus mata rantai penyebaran wabah korona juga membuat semua orang harus membatasi kegiatan sosialnya. Semua kegiatan yang dilaksanakan dari rumah, dengan rutinitas yang sama setiap harinya bagi sebagian orang menyebabkan rasa bosan karena kurang berinteraksi dengan keadaan dan situasi sekitar. Interaksi sosial kebanyakan dialihkan melalui media sosial, namun hal ini kadangkala menimbulkan masalah baru dengan banyaknya hoaks dan berita-berita tidak jelas yang malahan menimbulkan kecemasan-kecemasan baru. Belum lagi kecemasan dan ketakutan yang dirasakan karena semakin banyaknya peningkatan penderita positif terkena covid 19. Program Pengabdian Kepada Masyarakat ini bertujuan untuk edukasi tentang kesehatan mental bagi ibu-ibu dalam beradaptasi dengan perubahan yang ada. Edukasi psikologi ini diberikan dengan metode ceramah secara daring, mengingat situasi wabah yang masih berlangsung. Hasil dari mengikuti edukasi psikologi ini, peserta mendapatkan informasi mengenai perilaku apa saja yang dapat dan harus dilakukan untuk menjaga kesehatan fisik dan mental selama menjalankan program #dirumahaja sehingga tetap terjaga kesehatan mentalnya selama dirumah saja.

Kata kunci: kesehatan mental; di rumah saja; kecemasan; adaptasi.

© 2020 JLARI

1. Pendahuluan

Adanya wabah korona atau covid-19 yang terjadi dari akhir tahun 2019 membuat banyak perubahan yang terjadi pada kehidupan masyarakat. Berbagai kondisi yang terjadi selama pandemi covid-19 memberikan efek psikologis kepada masyarakat [1]. Hal ini

dikarenakan pandemi covid-19 menjadi stresor yang berat. Situasi yang tiba-tiba ini menyebabkan dampak multi dimensi bagi masyarakat hampir diseluruh bagian dunia [2]

Masyarakat dihadapkan pada situasi yang tidak menentu dan tidak dapat diprediksi. Hal ini dirasakan pada setiap sendi kehidupan, anak, remaja, bahkan sampai orang tua. Perubahan yang cepat ini tentu saja akan menimbulkan kecemasan bagi semua pihak, sehingga dituntut kemampuan adaptasi yang tinggi dalam menghadapi perubahan-perubahan yang ada. Kecemasan adalah kondisi umum dari ketakutan atau perasaan tidak nyaman [3]

Ada beberapa perubahan yang bisa menimbulkan kecemasan bagi individu dalam menghadapi situasi wabah korona ini. Diantaranya dengan adanya kebijakan *school from home* tentunya menuntut orang tua untuk bisa memiliki peran baru sebagai guru bagi anak-anaknya di rumah. Ada beberapa orang tua yang siap, namun sebagian besar juga tidak memiliki pengalaman menjadi seorang guru. Hal yang sifatnya dadakan ini tentu menimbulkan kecemasan, gelisah dan ketakutan pada orang tua bagi keberhasilan anaknya dalam memahami pelajaran yang harus mereka tuntaskan setiap semesternya. Alternatif pembelajaran melalui jaringan internet dengan berbagai pendekatan kemudian diberlakukan.

Banyak metode yang dilakukan oleh sistem pendidikan sesuai dengan kemampuan sistem pendidikan dalam menyelenggarakan. Untuk beberapa cara sederhana dilakukan belajar melalui bahan bacaan saja, namun tidak sedikit yang lebih beralih pada pembelajaran daring menggunakan internet [4]. *E-learning* adalah salah satu solusi yang ditawarkan, terbukti efektif dalam membantu pembelajaran jarak jauh yang membasi gerak proses pembelajaran, *e-learning* kemudian menjadi andalan dalam belajar saat masa pandemi covid 19 [5].

Perubahan lainnya yang juga dirasakan selama situasi korona ini adalah adanya kebijakan *work from home*, dimana karyawan disuruh untuk menyelesaikan pekerjaan kantor dari rumah masing-masing. Hal ini terkadang tidak mudah untuk dilakukan karena menuntut kemampuan untuk membagi waktu antara tugas rumah dan tugas kantor. Karyawan yang juga merangkap sebagai seorang ibu terkadang memiliki tantangan yang lebih sulit, tuntutan pekerjaan ditambah tuntutan sebagai ibu sekaligus sebagai guru karena anak-anak juga belajar dari rumah tentunya menimbulkan kecemasan yang lebih tinggi.

Perempuan menunjukkan kecemasan yang lebih tinggi daripada laki-laki dikarenakan perempuan cenderung memiliki kekhawatiran akan apa yang terjadi. Pemikiran metakognitif mengenai tidak terkendalinya kekhawatiran lebih banyak terjadi pada perempuan. Perempuan meyakini bahwa kekhawatirannya tidak terkontrol sehingga membuat perempuan cenderung lebih mudah untuk merasa cemas [6]

Kebijakan “di rumah saja” yang diterapkan pemerintah untuk memutus mata rantai penyebaran wabah korona juga membuat semua orang harus membatasi kegiatan sosialnya. Semua kegiatan yang dilaksanakan dari rumah, dengan rutinitas yang sama setiap harinya bagi sebagian orang menyebabkan rasa bosan karena kurang berinteraksi dengan keadaan dan situasi sekitar. Interaksi sosial kebanyakan dialihkan melalui media sosial, namun hal ini kadangkala menimbulkan masalah baru dengan banyaknya hoaks dan berita-berita tidak jelas yang malahan menimbulkan kecemasan-kecemasan baru. Belum lagi kecemasan dan ketakutan yang dirasakan karena semakin banyaknya peningkatan penderita positif terkena covid 19.

Kecemasan-kecemasan yang terjadi jika dibiarkan berlarut-larut tentunya menimbulkan permasalahan yang sifatnya psikologis. Kecemasan merupakan suatu bentuk keadaan emosional yang mempunyai ciri keterangsangan fisiologis, perasaan tegang yang tidak menyenangkan, dan perasaan *aprehensif* bahwa sesuatu yang buruk akan terjadi. Kecemasan merupakan respon yang tepat terhadap ancaman, tetapi kecemasan dapat menjadi abnormal apabila tingkatannya tidak sesuai dengan porsi ancamannya ataupun datang tanpa adanya sebab tertentu [3]

Kecemasan (*anxiety*) dibagi dalam beberapa respon perilaku, kognitif, dan afektif, diantaranya; a) Perilaku, berupa gelisah, tremor, berbicara cepat, kurang koordinasi, menghindar, lari dari masalah, waspada, ketegangan fisik, dll. b) Kognitif, berupa konsentrasi terganggu, kurang perhatian, mudah lupa, kreativitas menurun, produktivitas menurun, bingung, sangat waspada, takut kehilangan kendali, mengalami mumpi buruk, dan lain-lain. c) Afektif, berupa tidak sabar, tegang, gelisah, tidak nyaman, gugup, waspada, ketakutan, waspada, kekhawatiran, mati rasa, merasa bersalah, malu, dan lain-lain [7]

Kecemasan yang terjadi secara terus menerus dan dalam jangka yang lama dapat mempengaruhi kesehatan mental seseorang. Kesehatan mental atau kesehatan jiwa merupakan aspek penting dalam mewujudkan kesehatan secara menyeluruh. Kesehatan mental juga penting diperhatikan selayaknya kesehatan fisik. Kesehatan mental merupakan komponen mendasar dari definisi kesehatan. Kesehatan mental yang baik memungkinkan orang untuk menyadari potensi mereka, mengatasi tekanan kehidupan yang normal, bekerja secara produktif, dan berkontribusi pada komunitas mereka [8]

Kesehatan mental yang baik untuk individu merupakan kondisi dimana individu terbebas dari segala jenis gangguan jiwa, dan kondisi dimana individu dapat berfungsi secara normal dalam menjalankan hidupnya khususnya dalam menyesuaikan diri untuk menghadapi masalah-masalah yang mungkin ditemui sepanjang hidupnya. Menurut WHO, kesehatan mental

merupakan kondisi dari kesejahteraan yang disadari individu, yang di dalamnya terdapat kemampuan-kemampuan untuk mengelola stres kehidupan yang wajar, untuk bekerja secara produktif dan menghasilkan, serta berperan serta di komunitasnya [9]

Individu yang sehat mentalnya adalah mereka yang memiliki kemampuan untuk menahan diri, menunjukkan kecerdasan, berperilaku dengan menenggang perasaan orang lain, serta memiliki sikap hidup yang bahagia. Sedangkan di Indonesia, UU Kesehatan No. 23/ 1992 menyatakan bahwa sehat adalah suatu keadaan sehat secara fisik, mental, dan sosial dimana memungkinkan setiap manusia untuk hidup produktif baik secara sosial maupun ekonomis [10]

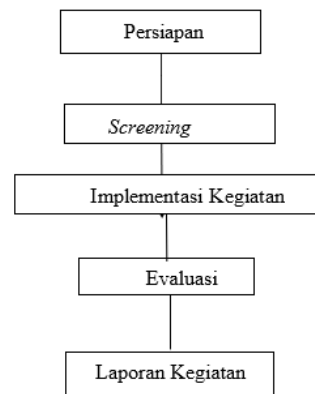
Faktor-faktor yang mempengaruhi kesehatan mental itu secara garis besar ada dua yaitu faktor internal dan eksternal. Faktor internal ini antara lain meliputi: kepribadian, kondisi fisik, perkembangan dan kematangan, kondisi psikologis, keberagamaan, sikap menghadapi problema hidup, kebermaknaan hidup, dan keseimbangan dalam berfikir. Adapun yang termasuk faktor eksternal antara lain: keadaan sosial, ekonomi, politik, adat kebiasaan, lingkungan, dan sebagainya [11]

Pada situasi wabah korona yang terjadi mengharuskan individu agar tetap menjaga kesehatan, baik kesehatan secara fisik maupun kesehatan secara mental. Kesehatan mental merupakan suatu hal yang harus ada pada setiap diri individu, sebab hal ini yang akan membuat individu mampu menyesuaikan diri dengan keadaan dan situasi yang ada dan tetap bisa produktif dalam menjalani kehidupan sehari-hari.

2. Metode Kegiatan

2.1 Proses Kegiatan

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilakukan terlebih dahulu dengan melakukan studi lapangan dan literatur mengenai permasalahan-permasalahan yang dihadapi masyarakat dalam menjalankan kebijakan bekerja dan belajar dari rumah yang ditetapkan pemerintah dalam memutus mata rantai wabah korona. Data-data dikumpulkan dan dianalisa untuk menemukan materi yang sesuai untuk diberikan kepada masyarakat khususnya ibu-ibu dalam rangka psikoedukasi tetap sehat mental selama #dirumahaja. Implementasi kegiatan dapat diuraikan sebagai berikut:



Gambar 1
Skema Kegiatan Pengabdian

Sesuai dengan Gambar 1, alur proses kegiatan PKM yang dilakukan dapat dijelaskan sebagai berikut:

1. Persiapan

Persiapan dari kegiatan ini mencakup beberapa prosedur:

- Analisa fenomena secara umum dan secara khusus dengan membagikan formulir isian
- Menentukan peserta dan sasaran
- Menentukan teknik penyampaian yang tepat
- Menyiapkan materi
- Membuat proposal dan proses persetujuan pelaksanaan pengabdian kepada masyarakat.

2. Screening

Setelah memaksimalkan persiapan, *screening* kemudian menjadi agenda selanjutnya. Ada beberapa tahap yang dilakukan :

- Menyiapkan pembicara dan panitia pelaksana
- Memastikan platform yang tepat dalam pemberian materi
- Memastikan semua kebutuhan acara terpenuhi seperti materi dan ketersediaan jaringan

3. Implementasi kegiatan

Pemberian psikoedukasi, pengetahuan dan keterampilan dengan materi :

- Isu dan fenomena umum mengenai permasalahan yang terjadi menghadapi kebijakan #dirumahaja
- Pemahaman mengenai pentingnya memperhatikan kesehatan mental diri dan keluarga selama #dirumahaja
- Memberikan pengetahuan dan pemahaman mengenai ciri sehat mental.
- Memberikan tips cara menjaga kesehatan selama #dirumahaja

4. Rancangan Evaluasi

Untuk menilai keberhasilan program psikoedukasi ini dirancang penilaian :

- a. 50% peserta aktif dalam acara ini dengan berkomentar dan bertanya
- b. Terlaksana semua kegiatan psikoedukasi secara online sesuai jadwal dan teknis
- c. Peserta memahami materi yang disampaikan
- d. Pernyataan kepuasan dari peserta.

3. Hasil dan Pembahasan

3.1. Hasil Kegiatan

PKM dengan tema Tetap Sehat Mental Selama #dirumahaja dirasakan tepat sebagai solusi dalam menjawab berbagai permasalahan yang dihadapi oleh peserta ketika berada pada masa pandemi ini. Kami memberikan edukasi kepada peserta bagaimana caranya agar kesehatan mental ini tetap terjaga. Dan peserta sangat bersyukur dan terbantu sekali dengan adanya kegiatan ini. Mereka bisa sedikit lebih lega setelah mendapat materi ini.

Kegiatan psikoedukasi secara online ini difasilitasi oleh ketua tim PKM yaitu Ummil Khairiyah, M.Psi, Psikolog dan dimoderatori oleh Dewi Devita, S.Pd., M.Pd. dalam pelaksanaannya materi diberikan secara tulisan dengan menampilkan slide beserta penjelasan mengenai isi slide tersebut. Acara ini juga diselengi dengan beberapa *game* sebagai penghangat suasana dan diakhiri dengan sesi tanya jawab. Beberapa peserta yang aktif dan terpilih diakhir acara juga diberikan *doorprize*.

3.2. Luaran capaian

Hasil dari kegiatan ini telah menghasilkan apa yang menjadi target yang diinginkan. Kegiatan ini membawa beberapa manfaat bagi peserta PKM, diantaranya adalah peserta mengetahui emosi-emosi dan perilaku yang wajar dan tidak wajar selama menjalankan program #dirumahaja, peserta mendapatkan informasi mengenai perilaku apa saja yang dapat dan harus dilakukan untuk menjaga kesehatan fisik dan mental selama menjalankan program #dirumahaja.

3.3. Pembahasan

Kesehatan mental merupakan suatu hal yang penting dan harus ada pada setiap individu dalam menghadapi berbagai permasalahan yang terjadi sehingga dapat dihadapi dengan baik. Mengemukakan tiga orientasi dalam kesehatan mental, yakni; 1). Orientasi Klasik, seseorang dianggap sehat bila ia tak mempunyai keluhan tertentu, seperti: ketegangan, rasa lelah, cemas, yang semuanya menimbulkan perasaan “sakit” atau “rasa tak sehat” serta mengganggu efisiensi kegiatan sehari-hari, 2). Orientasi penyesuaian diri, seseorang dianggap sehat secara psikologis bila ia mampu mengembangkan dirinya sesuai dengan tuntutan orang-orang lain serta lingkungan sekitarnya, 3). Orientasi pengembangan potensi, seseorang dianggap mencapai taraf kesehatan mental, bila ia mendapat kesempatan untuk mengembangkan potensialitasnya menuju

kedewasaan sehingga ia bisa dihargai oleh orang lain dan dirinya sendiri [12].

Ibu yang sehat mental secara fisik ia mampu menjalankan aktifitas secara leluasa, mampu menyesuaikan diri dengan situasi lingkungan, serta mampu produktif dalam menjalankan kehidupan sehari-hari. Dikhususkannya kesehatan mental ibu pada program pengabdian kepada masyarakat ini karena ibu diharuskan memiliki peran yang banyak dan beragam dalam menghadapi kebijakan-kebijakan pemerintah dalam menghadapi situasi wabah yang sedang berlangsung.

Kebijakan untuk tetap berada di rumah juga mengharuskan ibu dan anggota keluarga yang lain untuk mampu menyelesaikan aktifitas harian seperti belajar, bekerja dan aktifitas lainnya dari rumah. Keadaan seperti ini tentu saja menimbulkan kebosanan karena terbatasnya aktifitas yang bisa dilaksanakan. Disamping itu dengan bertambahnya jumlah korban penderita korona juga pastinya menimbulkan kecemasan pada ibu dan anggota keluarganya.

Kecemasan-kecemasan yang terjadi jika dibiarkan berlarut-larut tentunya menimbulkan permasalahan yang sifatnya psikologis. Kecemasan merupakan suatu bentuk keadaan emosional yang mempunyai ciri keterangsangan fisiologis, perasaan tegang yang tidak menyenangkan, dan perasaan *aprehensif* bahwa sesuatu yang buruk akan terjadi. Kecemasan merupakan respon yang tepat terhadap ancaman, tetapi kecemasan dapat menjadi abnormal apabila tingkatannya tidak sesuai dengan porsi ancamannya ataupun datang tanpa adanya sebab tertentu [3].

Solusi yang ditawarkan oleh tim PKM Universitas Putra Indonesia “YPTK” dalam menghadapi situasi ini adalah dengan melaksanakan psikoedukasi secara online dengan tema menjaga kesehatan mental selama berada di rumah dalam menghadapi wabah covid 19. Pelaksanaan psikoedukasi dilakukan secara online mengingat situasi wabah yang masih berlangsung dengan tetap memperhatikan teknik psikoedukasi agar tersampaikan secara baik.

Goldman menjelaskan bahwa psikoedukasi adalah suatu bentuk pendidikan ataupun pelatihan terhadap seseorang dengan gangguan psikiatri yang bertujuan untuk proses treatment dan rehabilitasi. Sasaran dari psikoedukasi adalah untuk mengembangkan dan meningkatkan penerimaan pasien terhadap penyakit ataupun gangguan yang ia alami, meningkatkan partisipasi pasien dalam terapi, dan pengembangan coping mechanism ketika pasien menghadapi masalah yang berkaitan dengan penyakit tersebut [13].

Psikoedukasi dapat diterapkan tidak hanya kepada individu tetapi juga dapat diterapkan pada keluarga dan kelompok. Psikoedukasi dapat digunakan sebagai

bagian dari proses treatment dan sebagai bagian dari rehabilitasi bagi pasien yang mengalami penyakit ataupun gangguan tertentu. Psikoedukasi banyak diberikan kepada pasien dengan gangguan psikiatri termasuk anggota keluarga dan orang yang berkepentingan untuk merawat pasien tersebut. Walaupun demikian, Psikoedukasi tidak hanya dapat diterapkan pada ranah psikiatri tetapi dapat juga diterapkan pada ranah lainnya. Psikoedukasi dapat diterapkan tidak hanya pada individu atau kelompok yang memiliki gangguan psikiatri, tetapi juga digunakan agar individu dapat menghadapi tantangan tertentu dalam tiap tingkat perkembangan manusia sehingga mereka dapat terhindar dari masalah yang berkaitan dengan tantangan yang mereka hadapi.

Dengan penjelasan tersebut, dapat dikatakan bahwa Psikoedukasi adalah suatu bentuk intervensi psikologi, baik individual ataupun kelompok, yang bertujuan tidak hanya membantu proses penyembuhan klien (rehabilitasi) tetapi juga sebagai suatu bentuk pencegahan agar klien tidak mengalami masalah yang sama ketika harus menghadapi penyakit atau gangguan yang sama, ataupun agar individu dapat menyelesaikan tantangan yang mereka hadapi sebelum menjadi gangguan. Psikoedukasi merupakan proses empowerment untuk mengembangkan dan menguatkan keterampilan yang sudah dimiliki untuk menekan munculnya suatu gangguan mental. Karena Psikoedukasi dapat diterapkan sebagai bagian dari persiapan seseorang untuk menghadapi berbagai tantangan dalam tiap tahapan perkembangan kehidupan, maka Psikoedukasi dapat diterapkan hampir pada setiap setting kehidupan. Selain itu, karena modelnya yang fleksibel, dimana memadukan informasi terkait gangguan tertentu dan alat-alat untuk mengatasi situasi-situasi tertentu, psikoedukasi berpotensi untuk diterapkan pada area yang luar terkait dengan berbagai bentuk gangguan dan tantangan hidup yang bervariasi [14] Hal ini menunjukkan bahwa Psikoedukasi diterapkan pada berbagai setting misalnya rumah sakit, bisnis, perguruan tinggi, pemerintahan, lembaga pelayanan sosial, dan bahkan militer.

Psikoedukasi yang dilakukan secara online ini dibuat untuk mempermudah peserta dalam mendapatkan materi mengingat belum kondusifnya lingkungan jika dilaksanakan secara langsung. Disamping itu psikoedukasi secara online juga bisa memberikan kesempatan kepada peserta dari luar daerah untuk bergabung ke dalam pelaksanaan psikoedukasi ini. Agar peserta mudah dalam memahami materi yang diberikan maka teknik pelaksanaan psikoedukasi online ini juga diatur sedemikian rupa tanpa mengurangi prinsip-prinsip psikoedukasi

4. Kesimpulan

Adanya wabah korona atau covid 19 yang terjadi

menyebabkan masyarakat dihadapkan pada situasi yang tidak menentu dan tidak dapat diprediksi. Adanya kebijakan *work from home* dan *school from home* menyebabkan masyarakat harus mampu beradaptasi secara cepat. Perubahan yang cepat ini tentu saja akan menimbulkan kecemasan bagi semua pihak. Orang tua khususnya ibu merupakan salah satu pihak yang dituntut untuk bisa menyesuaikan diri dengan keadaan yang terjadi. Ibu-ibu lebih rentan mengalami kecemasan sehingga mempengaruhi kesehatan mental, terutama dalam situasi wabah seperti ini, ibu diharuskan menjadi seorang ibu rumah tangga, karyawan bagi ibu bekerja, sekaligus menjadi pengganti guru bagi anaknya. Melihat permasalahan yang ada, maka program pengabdian kepada masyarakat (PKM) ini mencoba memberikan edukasi khususnya kepada ibu-ibu untuk bisa beradaptasi dengan perubahan aktifitas selama pandemic ini. Program PKM ini bertujuan untuk edukasi tentang kesehatan mental bagi ibu-ibu dalam beradaptasi dengan perubahan yang ada. Beberapa hal yang dapat disarankan dari hasil kegiatan PKM ini adalah bahwa program ini bisa dikembangkan dengan memperluas cakupan kepada ibu-ibu lainnya juga ditambahkan pemberian program kepada anak-anak ataupun bapak yang tentunya juga terkena imbas dari keadaan pandemi yang sedang terjadi.

Ucapan Terimakasih

Atas terlaksananya kegiatan pengabdian kepada masyarakat dan tersusunnya laporan ini, kami tim penulis mengucapkan terima kasih kepada pihak-pihak yang telah membantu terlaksananya kegiatan. Pihak yang telah memberikan dukungan moral dan materil kepada tim abdimas ini adalah: 1. Bapak Prof. Dr. Sarjon Defit, S.Kom., M.Sc., selaku Rektor Universitas Putra Indonesia YPTK Padang. 2) Bapak Abulwafa Muhammad, S.Kom., M.Kom., selaku Kepala Lembaga Penelitian dan Pengabdian Kepada Masyarakat Universitas Putra Indonesia YPTK Padang. 3) Bapak Ibu dosen Fakultas Psikologi Universitas Putra Indonesia YPTK Padang. 4. Semua pihak yang telah membantu pelaksanaan kegiatan ini

Daftar Rujukan

- [1] A. Giacalone, G. Rocco, and E. Ruberti, "Physical Health and Psychosocial Considerations During the Coronavirus Disease 2019 Outbreak," *Psychosomatics*, no. March, pp. 1–6, 2020, doi: 10.1016/j.psych.2020.07.005.
- [2] N. M. Alqudah, H. M. Jammal, O. Saleh, Y. Khader, N. Obeidat, and J. Alqudah, "Perception and experience of academic Jordanian ophthalmologists with E-Learning for undergraduate course during the COVID-19 pandemic," *Ann. Med. Surg.*, vol. 59, no. June, pp. 44–47, 2020, doi: 10.1016/j.amsu.2020.09.014.
- [3] Nevid, *Psikologi Abnormal*. Jakarta: Erlangga, 2018.
- [4] T. Favale, F. Soro, M. Trevisan, I. Drago, and M. Mellia, "Campus traffic and e-Learning during COVID-19 pandemic," *Comput. Networks*, vol. 176, no. April, 2020, doi: 10.1016/j.comnet.2020.107290.
- [5] J. Anderson, A. Anderson, and A. Sadiq, "Family literacy

- programmes and young children's language and literacy development: paying attention to families' home language," *Early Child Dev. Care*, vol. 187, no. 3–4, pp. 644–654, 2017, doi: 10.1080/03004430.2016.1211119.
- [6] Didik Haryadi Santoso; Awan Santosa, *Covid-19 Dalam Ragam Tinjauan Perspektif*. 2020.
- [7] Stuart, *Buku Saku Keperawatan Jiwa*, 5th ed. Jakarta: EGC, 2012.
- [8] Herdiana, "Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Masalah Kesehatan Mental Pada Narapidana Narkoba Di Rutan Kelas Iib Sidrap," *J. Chem. Inf. Model.*, vol. 1, no. 1, pp. 1689–1699, 2013.
- [9] A. W. Putri, B. Wibhawa, and A. S. Gutama, "Kesehatan Mental Masyarakat Indonesia (Pengetahuan, Dan Keterbukaan Masyarakat Terhadap Gangguan Kesehatan Mental)," *Pros. Penelit. dan Pengabd. Kpd. Masy.*, vol. 2, no. 2, pp. 252–258, 2015, doi: 10.24198/jppm.v2i2.13535.
- [10] K. S. Dewi, *Buku Ajar Kesehatan Mental*. Semarang: UPT UNDIP PRESS, 2012.
- [11] Darajat, *Kesehatan Mental*. Jakarta: CV. Haji Masagung, 2001.
- [12] H. . Bastaman, *Integrasi Psikologi dengan Islam Menuju Psikologi Islami*. Yogyakarta: Yayasan Insan Kamil & Pustaka Pelajar, 1995.
- [13] E. P. Lukens and W. R. McFarlane, "Psychoeducation as Evidence-Based Practice: Considerations for Practice, Research, and Policy," *Br. Treat. Cris. Interv.*, vol. 4, no. 3, pp. 205–225, 2004, doi: 10.1093/brief-treatment/mhh019.
- [14] M. R. Fayyazi Bordbar and F. Faridhosseini, "Psychoeducation for Bipolar Mood Disorder," *Clin. Res. Treat. Approaches to Affect. Disord.*, 2012, doi: 10.5772/31698.