

Analisis Manfaat E-Booklet dalam Mengedukasi Gangguan Perasaan pada Siswa SMAIT Asy-Syukriyyah Kelas 12

Benefits Analysis of E-Booklets in Educating Emotional Disorders in Grade 12 SMAIT Asy-Syukriyyah Students

Vika Rahmah Ayu¹, Wening Sari²

¹Fakultas Kedokteran Universitas YARSI, Jakarta Indonesia.

²Departemen Farmakologi Fakultas Kedokteran Universitas YARSI, Jakarta Indonesia.

Email : wening.sari@yarsi.ac.id

KATA KUNCI Gangguan Mood; Depresi; Kecemasan; E-Booklet; Remaja.

ABSTRAK **Pendahuluan:** Gangguan perasaan adalah gejala yang dapat mempengaruhi emosi, energi, dan motivasi seseorang seperti gangguan kecemasan dan depresi. Gangguan kecemasan ialah gangguan kesehatan mental yang biasanya ditandai dengan ketakutan dan kekhawatiran yang berlebihan dengan perkiraan prevalensi global mulai dari 3,8 hingga 25% di seluruh negara. Depresi, merupakan gangguan mood yang paling tersering terjadi pada usia lanjut dengan prevalensi 12-45%. Salah satu penyebab adalah tingkat pengetahuan masyarakat tentang kesehatan jiwa yang masih rendah tidak terkecuali pada masa remaja. Masa remaja ialah status interim yang berhubungan dengan masa peralihan digunakan untuk mempelajari cara memikul tanggung jawab kelak saat memasuki masa dewasa. Maka dari itu, akan bermunculan banyak stressor yang dapat memicu gangguan perasaan pada masa ini. Sehingga, diperlukan bagi tiap-tiap individu mengerti cara-cara untuk mencegah gangguan perasaan. Di era digital ini, kalangan remaja hingga dewasa banyak menggunakan sosial media dikemas dengan design yang menarik, mudah untuk dicari dan mudah untuk dimengerti dengan penyajian E-Booklet.

Metodologi: Jenis penelitian yang digunakan adalah penelitian eksperimental dengan metode cross sectional dan pengambilan data secara quasi-experimental. Sampel data diambil dari hasil pretest dan post-test siswa-siswi SMAIT Asy-Syukriyyah kelas XII yang telah memenuhi kriteria inklusi dan eksklusi pada periode Juli hingga Agustus 2022. Analisis data menggunakan analisis

bivariat. Data diolah menggunakan program komputer Microsoft Excel dan SPSS 26 for IOS.

Hasil: Total sampel diperoleh sebanyak 89 orang siswa-siswi SMAIT Asy-Syukriyyah. Hasil analisis dengan uji bivariat didapatkan. Hasil uji Wilcoxon sikap pada kelompok eksperimen menunjukkan bahwa hitung Z score sebesar -426 dan sig sebesar 0,670.

Simpulan: Terdapat perbedaan hasil sikap dari kelompok eksperimen sebelum dan sesudah diberikan perlakuan.

KEYWORDS

Mood disorder; Depression; Worried; E-Booklets; Teenager.

ABSTRACT

Introduction: *Mood disruptions are signs of conditions including anxiety disorders and depression that can impact a person's motivation, energy, and emotions. With an estimated global incidence varying from 3.8 to 25% across nations, anxiety disorders are classified as mental health illnesses that are often characterized by excessive fear and worry. At 12-45% prevalence, depression is the most prevalent mood illness in the elderly. Lack of public awareness of mental health, particularly in adolescence, is one factor. Adolescence is a stage between childhood and adulthood during which people learn how to take on responsibility. There will therefore be numerous pressures at this time that could cause emotional disorders. Consequently, it is essential for each person to comprehend how to stop emotional problems. With the advent of e-books, social media is now widely used by both adults and teenagers. It is presented in an appealing format that is simple to locate and understand.*

Method: *Experimental study with a cross-sectional methodology and data gathering from a pseudo-experiment is the type of research used in this study. Students in class XII SMAIT Asy-Syukriyyah who met the inclusion and exclusion criteria as in months of July and August 2022 had their pretest and posttest results collected. Bivariate analysis was applied to data. Microsoft Excel and SPSS 26 for IOS were used to process the data.*

Result: *89 SMAIT Asy-Syukriyyah students made up the entire sample. The analysis's bivariate test findings were discovered. The experimental group's Z score was -426 and sig was 0.670 according to the Wilcoxon test results for attitudes.*

Conclusion: *When comparing the experimental group's attitudes before and after receiving treatment, there were discrepancies in the findings.*

PENDAHULUAN

Gangguan perasaan adalah gejala yang dapat mempengaruhi emosi, energi, dan motivasi seseorang seperti gangguan kecemasan dan depresi (Rakofsky & Rapaport, 2020). Gangguan kecemasan ialah gangguan kesehatan mental yang biasanya ditandai dengan ketakutan dan kekhawatiran yang berlebihan (Kandola et al, 2018). Gejala yang sering dialami adalah gelisah, mudah marah, perasaan sedih, impulsif, palpitasi, kehilangan energi, penurunan konsentrasi, nyeri dan ketegangan otot, sakit kepala, bahkan hingga muncul ketakutan dan rasa putus asa (Tiller, 2012). Perkiraan global mulai dari 3,8 hingga 25% di seluruh negara. Prevalensi ini dapat mencapai 70% pada orang dengan kondisi kesehatan kronis. Gangguan ini memiliki dampak yang melemahkan kualitas hidup seseorang. Global Burden of Disease menyatakan bahwa gangguan kecemasan menempati urutan keenam penyebab disabilitas secara global (Kandola et al, 2018).

Depresi, merupakan gangguan mood yang paling tersering terjadi pada usia lanjut dengan prevalensi 12-45% (Nasution&Firdausi, 2021). Gejala depresi antara lain gangguan suasana hati seperti kesedihan, lekas marah, kurangnya minat dalam aktivitas sehari-hari, perubahan nafsu makan, gangguan tidur dan perasaan tidak berharga serta merasa bersalah (Iodice et al, 2021). Depresi bisa berakibat fatal karena mengganggu atau membatasi kemampuan seseorang untuk melakukan aktivitas kehidupan utama. Selain itu, remaja yang depresi juga secara signifikan lebih cenderung untuk menunjukkan bunuh diri karena merasa ketidakberdayaan dan putus

asa (Kim&Munro, 2021). Berdasarkan data Global Burden of Disease lebih dari 264 juta orang menderita depresi di seluruh dunia, dan merupakan salah satu penyebab utama disabilitas (Iodice et al, 2021).

Kesenjangan masalah dalam mengatasi gangguan perasaan antara lain yaitu, upaya pemerintah untuk merumuskan kebijakan kesehatan mental masih lemah karena belum didukung oleh data penunjang yang adekuat. Hal ini sama seperti yang dialami oleh banyak negara berkembang lainnya. Sementara data yang berkualitas sangat dibutuhkan untuk merumuskan kebijakan yang efektif sehingga pada tingkat pelayanan kesehatan primer dan sekunder upaya penanganan kesehatan mental dapat lebih optimal (Ridlo & Zein, 2015).

Stigma dan diskriminasi dari masyarakat terhadap individu dengan gangguan kejiwaan lebih besar dibandingkan individu yang menderita penyakit medis lain, diantaranya dikeluarkan dari sekolah, diberhentikan dari pekerjaan, diceraikan oleh pasangan, hingga ditelantarkan oleh keluarga, bahkan dipasung serta dirampas harta bendanya (Kemenkes RI, 2014). Mereka sering sekali disebut sebagai orang gila ataupun diberi label negatif oleh masyarakat. Perlakuan ini disebabkan karena ketidaktahuan atau pengertian yang salah dari keluarga atau anggota masyarakat mengenai gangguan jiwa (Asriani et al, 2020). Hasil penelitian Asti, Sarifudin, dan Agustin (2016) mengatakan bahwa masyarakat masih memberikan prasangka dan diskriminasi terhadap orang dengan gangguan jiwa mereka sering mendapat cemooh, dijauhi, diabaikan,

dikucilkan dan dianggap aib di masyarakat (87,43%). Masyarakat masih banyak yang beranggapan buruk terhadap orang dengan gangguan jiwa. Mereka dianggap orang yang mengerikan, memalukan, menakutkan, dan aib yang harus disembunyikan. Salah satu penyebab adalah tingkat pengetahuan masyarakat tentang kesehatan jiwa yang masih rendah (Asriani et al, 2020).

Dalam perkembangan kepribadian seseorang, masa remaja ialah status interim yang berhubungan dengan masa peralihan yang timbul sesudah pematangan seksual (pubertas). Masa peralihan tersebut digunakan untuk mempelajari cara memikul tanggung jawab kelak saat memasuki masa dewasa (Riryin, 2017). Terutama pada siswa SMA kelas 12 yang akan melaksanakan UNBK serta UTBK/SBMPTN. Maka dari itu, akan bermunculan banyak stressor yang dapat memicu gangguan perasaan. Hasil penelitian pada tahun 2018, siswa SMA kelas 12 SMAN 3 Magelang sebanyak 67,37% mengalami gangguan kecemasan yang ditandai dengan sulit tidur, keringat dingin dan pusing (Sudaryat et al, 2020). Selain itu, hasil penelitian terhadap siswa SMA kelas 12 SMAN 12 Bandung yang akan menghadapi UTBK/SBMPTN sebanyak (11,0%) mengalami cemas berat, (14,0%) mengalami cemas sedang dan (26%) mengalami cemas ringan (Arumsari&Ariati, 2018).

Siswa SMA kelas 12, perlu mendapatkan edukasi agar tiap-tiap individu mengerti cara-cara untuk mencegahnya. Secara umum, masyarakat juga perlu mendapatkan edukasi mengenai gangguan perasaan, agar mengurangi stigma dan diskriminasi. Di era digital ini,

kalangan remaja hingga dewasa banyak menggunakan sosial media untuk mendapatkan informasi. Informasi tersebut biasanya dikemas dengan design yang menarik, mudah untuk dicari dan mudah untuk dimengerti. Media sosial dengan penyajian E-Booklet dapat dimanfaatkan untuk memberikan edukasi tentang gangguan perasaan kepada seluruh kalangan.

METODOLOGI

Jenis penelitian yang digunakan adalah penelitian *quasi-experimental* dengan metode dan pengambilan data secara *cross sectional*. Responden penelitian ini adalah 65 orang siswa-siswi SMAIT Asy-Syukriyyah kelas XII yang telah memenuhi kriteria inklusi dan eksklusi pada periode Juli hingga Agustus 2022. Responden diundang ke dalam *WhatsApp Group* (WAG). Dilakukan pretest kepada responden untuk menilai pengetahuan dan sikap responden terkait gangguan perasaan. Setelah *pretest* responden mendapatkan materi gangguan perasaan melalui media e-booklet. Responden diberi waktu 2 hari untuk mempelajari e-booklet dan bertanya bila ada hal yang tidak dimengerti. Posttest dilakukan setelah batas waktu yang ditetapkan untuk menilai pengetahuan dan sikap responden terkait gangguan perasaan setelah paparan edukasi melalui e-booklet. Pretest dan posttest menggunakan aplikasi *Gform*. Penelitian ini telah lolos kaji etik dari Komisi Etik Penelitian Universitas YARSI nomor 111/KEP-UY/BIA/IV/2022. Analisis data menggunakan analisis bivariat. Data diolah menggunakan program komputer *Microsoft Excel* dan *SPSS 26 for IOS*.

HASIL

Karakteristik Responden

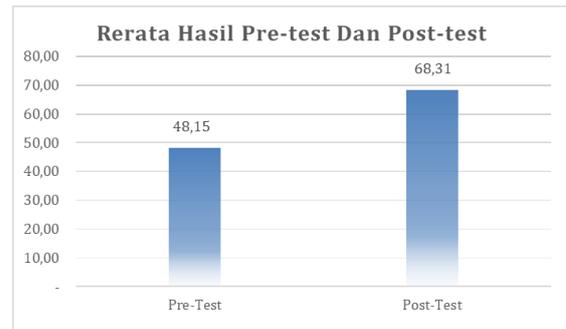
Karakteristik responden pada penelitian ini disajikan dalam Tabel 4.1. Jenis kelamin laki-laki sebanyak 53% dan 47% siswa yang mengisi kuesioner adalah perempuan. Rentang usia responden tidak terlalu berbeda dengan mayoritas berusia 17 tahun sebanyak 53% sedangkan yang lainnya berusia 18 tahun sebanyak 44% dan sisanya berusia 19 tahun sebanyak 1,5%. Sebagian besar responden merupakan anak pertama di dalam keluarga yaitu sebanyak 53%.

Tabel 1. Karakteristik responden.

Karakteristik	N	%
Jenis Kelamin		
Laki-laki	39	53%
Perempuan	31	47%
Usia		
17 tahun	35	53%
18 tahun	29	44%
19 tahun	1	1,5%
Urutan Keluarga		
1	35	53%
2	20	30,8%
3	9	13,8%
4	1	1,5%

Tingkat pengetahuan responden tentang gangguan perasaan

Tingkat pengetahuan responden pada penelitian ini dinilai dari skor *pretest* dan *posttest*. Nilai rerata *pretest* sebesar 48,15 dengan standar deviasi $\pm 17,76$ dan nilai rerata *posttest* sebesar 68,31 dengan standar deviasi $\pm 24,28$ (Gambar 1)



Gambar 1. Nilai rerata pengetahuan responden tentang gangguan perasaan (*Pre-Test*: 48,15 (SD \pm 17,76); *Post-Test*: 68,31 (SD \pm 24,28)).

Berdasarkan uji statistik Wilcoxon pada nilai *pretest* dan *posttest* didapatkan hasil hitung Z score sebesar -5,418 dan P=0,00, yang berarti terdapat perubahan yang berbeda bermakna nilai *pretest* dan *posttest*. Maka dapat disimpulkan, bahwa terdapat perbedaan hasil pengetahuan dari kelompok eksperimen sebelum dan sesudah diberikan edukasi gangguan perasaan melalui e-booklet.

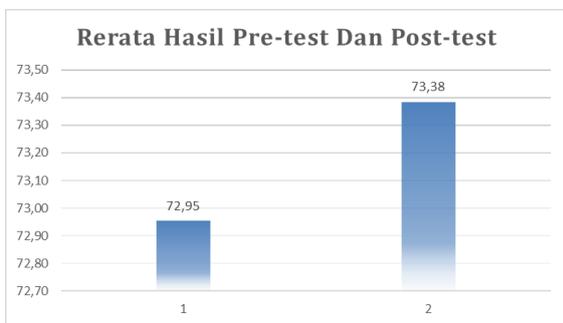
Dilakukan analisis lebih lanjut untuk menilai komponen pengetahuan yang mengalami peningkatan (Tabel 2). Secara umum terdapat peningkatan semua komponen pengetahuan, kecuali pada gejala depresi yang menunjukkan penurunan sebesar 1%. Perubahan yang signifikan terlihat pada komponen pengetahuan gangguan kecemasan. Peningkatannya memiliki selisih sebesar 25% yang berarti memiliki peningkatan yang tajam dan bermakna.

Sikap responden tentang gangguan perasaan

Sikap responden pada penelitian ini dinilai dari skor *pretest* dan *posttest*. Nilai rerata *pretest* sikap sebesar 72,95 dengan standar deviasi $\pm 9,15$ dan nilai rerata *posttest* sikap sebesar 73,38

dengan standar deviasi $\pm 9,23$ (Gambar 4.2)

Berdasarkan uji statistik Wilcoxon pada nilai pretest dan posttest sikap didapatkan hasil hitung Z score sebesar -5,418 dan $p\text{ value} < 0,05$, yang menunjukkan tidak terdapat perubahan yang berbeda bermakna nilai pretest dan posttest sikap. Hal ini menunjukkan sikap responden tentang gangguan perasaan sudah baik sebelum mendapat edukasi gangguan perasaan melalui e-booklet.



Gambar 2. Nilai rerata sikap responden tentang gangguan perasaan (1= pretest 72,95 (SD $\pm 9,15$); 2=posttest 73,38 (SD $\pm 9,23$))

Persepsi responden tentang media edukasi e-booklet

Berdasarkan Tabel 3 tampak bahwa siswa-siswi SMAIT Asy-Syukriyyah mayoritas setuju terhadap pemberian materi edukasi menggunakan E-Booklet terlihat bahwa mereka dapat lebih memahami dan mengerti setelah membaca E-Booklet dengan design yang menarik serta gambar-gambar yang telah disajikan yang tentunya berhubungan dengan topik gangguan perasaan. Bahkan sekitar 57,5 % siswa-siswi menyetujui bahwa mereka akan merekomendasikan teman serta keluarga untuk membaca dan mempelajarinya melalui media E-Booklet.

Tabel 2. Distribusi komponen pengetahuan

Komponen Pengetahuan	Persentase Responden yang Menjawab Benar	
	Pre-Test (%)	Post-Test (%)
1. Tanda-tanda gangguan kecemasan	50%	54%
2. Implementasi model B(Beliefs) pada pencegahan depresi	29%	46%
3. Gejala gangguan depresi	20%	35%
4. Psikoterapi secara Islam untuk mengatasi gangguan perasaan	54%	58%
5. Terapi dan pencegahan gangguan perasaan	22%	38%
6. Gejala Depresi	46%	45%
7. Jenis gangguan kecemasan	9%	34%
8. Pencegahan depresi	10%	29%
9. Pemahaman tentang "Jadikanlah sabar dan shalat sebagai penolongmu"	50%	54%
10. Teknik coping	23%	43%

Tabel 3. Distribusi persepsi responden tentang media edukasi e-booklet

Komponen Persepsi	SS	S	KS	TS	STS
1. Kata dan kalimat pada E-Booklet gangguan perasaan mudah untuk dipahami	37,5%	47,5%	12,5%	2,5%	0%
2. Informasi pada E-Booklet tersusun secara sistematis	35%	55%	10%	0%	0%
3. Design E-Booklet gangguan perasaan kreatif dan menarik	27,5%	47,5%	17,5%	2,5%	5%
4. Gambar-gambar pada media E-Booklet sesuai dengan topik yang dibicarakan	37,5%	52,5%	5%	2,5%	2,5%
5. Saya memahami dan mengerti tentang gangguan perasaan setelah membaca E-Booklet gangguan perasaan	32,5%	57,5%	5%	2,5%	2,5%
6. Media E-Booklet membahas tentang gejala gangguan perasaan secara rinci	22,5%	55%	20%	0%	2,5%
7. Saya memahami dan mengerti pencegahan gangguan perasaan dan cara mengatasinya setelah membaca dan mempelajari E-Booklet gangguan perasaan	27,5%	50%	20%	0%	2,5%
8. Saya memahami dan mengerti tentang kesehatan mental dalam perspektif islam setelah membaca dan mempelajari E-Booklet gangguan perasaan	30%	50%	17,5%	0%	2,5%
9. Saya memahami dan mengerti tentang ibadah sebagai psikoterapi setelah membaca dan mempelajari E-Booklet gangguan perasaan	42,5%	47,5%	7,5%	0%	2,5%
10. Saya memahami dan mengerti tentang hobi-hobi untuk membentuk kesehatan mental yang sehat setelah membaca dan mempelajari E-Booklet gangguan perasaan	27,5%	57,5%	12,5%	0%	2,5%
11. E-Booklet gangguan perasaan mudah untuk diunduh (download)	50%	42,5%	7,5%	0%	0%
12. Saya akan merekomendasikan teman atau keluarga saya untuk membaca setelah membaca dan mempelajari E-Booklet gangguan perasaan	20%	57,5%	17,5%	2,5%	2,5%

PEMBAHASAN

Hasil penelitian sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Mahasiswa Universitas Katolik Atma Jaya yang menunjukkan bahwa kelompok usia 15 sampai dengan 25 tahun memiliki pengetahuan yang memadai tentang gangguan perasaan, yaitu sebanyak 52% dari 50 orang yang sudah mengisi angket. Selain itu, sebanyak 66,91% dari 50 orang tidak memiliki stigma yang buruk terhadap gangguan depresi.

Penelitian lainnya yang dilakukan oleh *Department of Psychology, Binghamton University, Binghamton, New York, Department of Psychiatry, McLean Hospital, Belmont,*

Massachusetts cUnion-Endicott School District, Endicott, New York menunjukkan bahwa remaja memiliki pengetahuan tentang gangguan depresi lebih baik dibanding dengan gangguan kecemasan dan beberapa remaja yang mengisi kuesioner memiliki kecenderungan <50% mengalami gangguan depresi. Maka dapat disimpulkan, bahwa pengetahuan yang memadai dapat membantu remaja untuk mencegah terjadinya gangguan.

Hasil penelitian lainnya yang dikemukakan oleh Latefa A. Dardas dkk. tahun 2016 menunjukkan bahwa remaja di Arab memiliki stigma tentang depresi yang bersifat sedang, yaitu sebanyak 70% dari 88 orang. Selain itu, dari hasil penelitian yang ada

menunjukkan 65% mereka setuju bahwa mencari pertolongan dengan berbicara dengan psikolog ialah cara yang buruk, 67% dari seluruh responden lebih setuju jika meminta bantuan dalam psikoterapi lebih disarankan jika mengalami masalah emosi yang serius.

Hasil penelitian lain yang dilakukan oleh Roopashree S Vadageri pada tahun 2020 menunjukkan bahwa kesadaran akan sikap tentang gangguan perasaan pada kalangan remaja di sekolah negeri dan swasta di kota kaliburagi memiliki rentang 44%-60%. Sedangkan untuk pengetahuan yang mereka miliki tentang gangguan perasaan memiliki rentang 30-34%. Maka dapat disimpulkan bahwa pengetahuan yang memadai mempengaruhi sikap para remaja dalam memandang gangguan perasaan.

Penelitian yang sejalan yang diterbitkan oleh International Journal of Environmental Research and Public Health tahun 2022 yang berjudul *Mental Health Literacy and Positive Mental Health in Adolescents: A Correlational Study* menunjukkan bahwa mayoritas remaja memiliki level MHL (*Mental Health Literacy*) yang bersifat baik dengan standard deviasi maksimum yaitu 80. Penelitian lain yang dikemukakan oleh Alfiani Suci Romadhon menunjukkan bahwa dari 115 responden memiliki persepsi yang baik terhadap gangguan perasaan yaitu sebesar 95,7%.

SIMPULAN

1. Terdapat adanya peningkatan pengetahuan yang bermakna sebelum dan sesudah edukasi melalui media E-Booklet dengan nilai rata-rata 48,15 menjadi 68,31 dengan p value $<0,05$.

2. Tidak terdapat adanya peningkatan sikap yang bermakna sebelum dan sesudah edukasi melalui media E-Booklet dengan nilai rata-rata 72,95 menjadi 73,38 dengan p value $<0,05$.
3. Mayoritas responden mempunyai persepsi yang baik terhadap E-Booklet.

UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan terima kasih kami sampaikan kepada: Siswa-siswi dan Guru SMAIT Asy-Syukriyyah yang telah bersedia berpartisipasi dalam penelitian ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Asriani, Fathra, Annis Nauli dan Darwin Karim. 2020. Hubungan Tingkat Pengetahuan Terhadap Sikap Masyarakat Pada Orang Dengan Gangguan Jiwa. 9(2) , 78-83.
- Changal, K. H., Raina, A. H., Raina, A., Raina, M., Bashir, R., Latief, M., Mir, T. and Changal, Q. H. (2016)
- Diferiansyah, Okta, Tendry Septa dan Rika Lisiswanti. 2016. Gangguan Cemas Menyeluruh. Lampung: J Medula Unila.
- Dirgayunita, Aries. 2016. Depresi: Ciri, Penyebab dan Penanggannya. Probolinggo: Jurnal An-Nafs: Kajian dan Penelitian Psikologi.
- Fatmawaty, Riryn. 2018. Memahami Psikologi Remaja. Lamongan: Jurnal Reforma.
- Hood, Heather dan Martin M Antony. 2015. Panic Disorder. Amsterdam: Elsevier
- Idaiani, Sri dan Edduwar Idul Riyadi. 2018. Sistem Kesehatan Jiwa di Indonesia: Tantangan untuk Memenuhi Kebutuhan. Jakarta:

- Jurnal Penelitian dan Pengembangan Pelayanan Kesehatan.
- Iodice, Jo, John M Malouff dan Nicola S Schutte. 2021. The Association between Gratitude and Depression: A Meta-Analysis. 4(1) ,1-9.
- Kandola, Aaron dkk. 2018. Moving to Beat Anxiety: Epidemiology and Therapeutic Issues with Physical Activity for Anxiety. PubMed.
- Kim, Evan dan Timothy Munro. 2021. Associations between Physical Activity and Depressive Symptoms through Obesity and School Bullying among Adolescents. 4(1) ,1-6.
- Liansyah, Tita. 2015. Pencegahan dan Penanganan Depresi Pada Siswa. 4(1) ,10-26.
- Muhdar, Ahmad, Dewi Martha Indria dan Farida Rusnianah. 2018. Efektifitas Pemberian E-Booklet Tentang Permasalahan Menyusui Terhadap Peningkatan Pengetahuan Dokter Umum Di Puskesmas Kota Malang. Malang: Jurnal Kesehatan Islam Ringkas. Jakarta : EGC
- Mukminina, Mulia dan Zaenal Abidin. 2020. Coping Kecemasan Siswa SMA dalam Menghadapi Ujian Tulis Berbasis Komputer (UTBK) Tahun 2019. Magelang: Jurnal Al-Azhar Indonesia Seri Humaniora
- Nasution, Huwainan dan Hadiq Firdausi. 2021. Pendekatan Diagnosis dan Tatalaksana Gangguan Mood pada Usia Lanjut. 6(2) , 131-141.
- Nawangwulan, Avika. 2020. Stigma Anak dengan HIV/AIDS pada Masyarakat. Semarang: HIGEIA.
- Rahayu, Septirina. 2016. Pencegahan Gangguan Kecemasan Dengan Intervensi Berbasis Web. Jakarta: Jurnal Ilmiah Widya.
- Rakofsky, Jeffrey dan Mark Rapaport. 2018. Mood Disorders. 24(3) ,804.
- Ridlo, Ilham. 2020. Pandemi COVID-19 dan Tantangan Kebijakan Kesehatan Mental di Indonesia. 5(2) , 156-158.
- Sudaryat, Gynne, Gemah Nuripah dan Ike Rahmawaty Alie. 2020. Gambaran Tingkat Kecemasan Siswa SMA Negeri 12 Bandung sebelum Menghadapi Ujian SBMPTN Tahun Ajaran 2018-2019. Bandung: Universitas Islam Bandung