

PSIKOEDUKASI SEHAT EMOSI DI TENGAH PANDEMI DI GEREJA STANISLAUS KOSTKA, KRANGGAN, CIBUBUR

Veronica Krstiyani, Lita Patricia Lunanta
Fakultas Psikologi, Universitas Esa Unggul
Jalan Arjuna Utara No 9 Kebon Jeruk Jakarta 11510
veronica@esaunggul.ac.id

Abstract

Covid-19 pandemic brought a disruption to society. There were a lot of changing plans in every area or life, starting from home-based learning for the students and problems in the economy. These changes, in one way or another, put people in unrealized griefs. Losses of the life that they know and loss of control of unknown things. This psychoeducation was held online to socialize this condition of society, especially to those who were the member of the church as the location of this occasion. Understanding of the current condition was then continued with the discussion about the emotion regulation process that they could do. Each step was discussed and then ended with a relaxation activity in the form of self reflection. This psychoeducation activity was hoped to be used by participants in facing daily struggle with emotions. Questions and answers session was interactively held throughout the presentation and discussion of materials. Participants gave positive feedback from the pooling taken. They stated that the materials are relevant and showed interest to join similar seminars with further topics about emotions .

Keywords—emotion regulation, covid-19, psychoeducation

Abstrak

Pandemi Covid-19 membawa disrupsi pada kehidupan masyarakat. Banyak rencana yang harus dibatalkan dan segala bidang kehidupan yang berubah, mulai dari pola pembelajaran anak hingga masalah ekonomi. Semua yang terjadi sedikit banyak menempatkan individu dalam keadaan kehilangan yang mungkin tidak disadari. Kehilangan akan kehidupan yang mereka ketahui dan kehilangan kendali terhadap situasi. Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilakukan secara daring untuk mensosialisasikan kondisi yang dialami oleh masyarakat, khususnya anggota gereja yang menjadi lokasi pengabdian masyarakat. Pemahaman terhadap kondisi yang dialami kemudian diteruskan dengan pemahaman mengenai proses regulasi emosi yang bisa mereka lakukan. Tahap-tahap regulasi emosi dibahas dan kemudian kegiatan ditutup dengan aktivitas relaksasi dalam bentuk refleksi diri. Aktivitas ini diharapkan dapat digunakan oleh partisipan dalam menghadapi gejala emosi sehari-hari. Proses tanya jawab yang dilakukan berlangsung interaktif selama kegiatan dilakukan dan setelah materi disampaikan. Peserta juga memberikan respon yang positif pada evaluasi yang dilakukan seperti seluruh peserta menyatakan materi relevan serta menunjukkan keinginan untuk mendapatkan lanjutan psikoedukasi dengan topik serupa.

Kata kunci—regulasi emosi, covid-19, pengabdian masyarakat

Pendahuluan

Situasi pandemi covid-19 membawa perubahan pada kondisi mental individu, dan bukan dalam hal yang baik. (Czeisler et al., 2020; WHO, 2020). Kementerian Pemberdayaan Perempuan dan Perlindungan Anak (Kemen PPPA), Perhimpunan Dokter Spesialis Kedokteran Jiwa Indonesia (PDSKJI), serta Perhimpunan Sarjana dan Profesional Kesehatan Masyarakat Indonesia (Persakmi) dan Ikatan Alumni Universitas Airlangga Komisariat Fakultas Kesehatan Masyarakat (IKA FKM UA) adalah beberapa lembaga yang melakukan survei secara daring kepada masyarakat Indonesia. Hasil survei menunjukkan kebutuhan

terhadap layanan kesehatan mental.(KPPA, 2020; 5 Bulan Pandemi COVID-19. (Poster)., 2020; Persakmi, 2020; Subdirektorat Indikator Statistik, 2020)

Hasil swaperiksa (self report) dari PDSKJI misalnya memperlihatkan masalah psikologis pada 64.8 % dari responden (n=4010, 14-71 tahun) dengan kecemasan, depresi, dan trauma psikologis sebagai tiga masalah utama. (5 Bulan Pandemi COVID-19. (Poster)., 2020).

Kementerian Pemberdayaan Perempuan dan Perlindungan Anak (Kemen PPPA) melalui Survei “Ada Apa Dengan Covid-19” (AADC-19) jilid 2 tahun 2020 juga mengkonfirmasi hal ini dengan mengungkapkan adanya gejala depresi pada

responden anak yang berasal dari 150 Forum Anak di seluruh kabupaten di Indonesia dan 1500 Forum anak di Kecamatan (14 persen pada anak perempuan, 10 persen pada anak laki-laki) selain beberapa gangguan emosi yang lebih ringan lainnya. (merasa tertekan 26 persen, mudah marah 38 persen, sering menangis 20 persen dan merasa sedih 42 persen. Sementara gejala kognitif yakni menyalahkan diri sendiri 42 persen dan tidak bisa berkonsentrasi dengan baik 31 persen, merasa gagal 25 persen, merasa dirinya tidak berharga 11 persen dan pesimistis terhadap masa depan 9 persen).(KPPA, 2020)

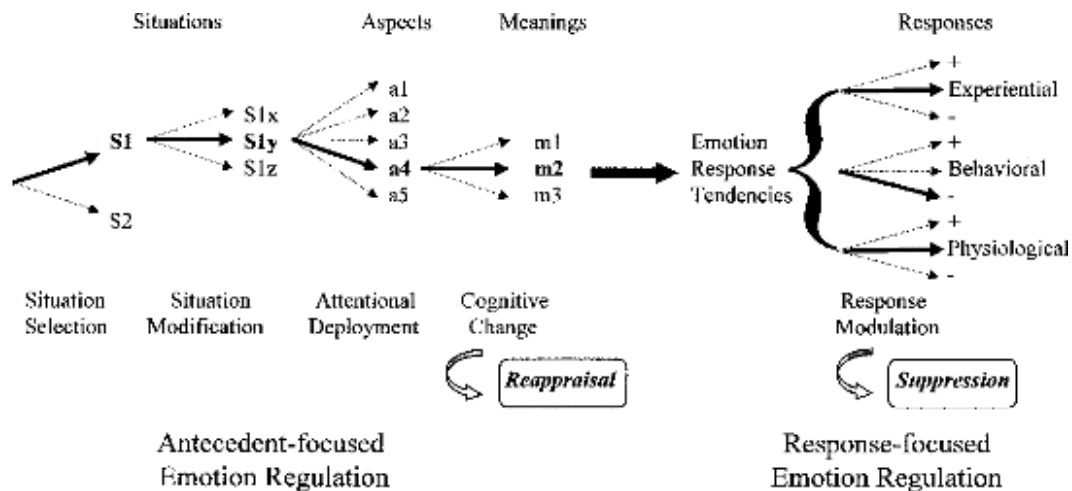
Sedangkan survei oleh Persakmi menunjukkan lebih dari 50% responden (n=8031 dari 34 provinsi) mengalami kecemasan dalam berbagai konteks kehidupan mereka yaitu pendidikan, ekonomi, pekerjaan, agama, dan sosial interaksi masyarakat. (67% responden alami kecemasan di aspek hubungan sosial interaksi masyarakat. Pada aspek agama/religi, terdapat 55% responden alami kecemasan. Sementara itu, 63% responden alami kecemasan di aspek pekerjaan. Sedangkan di aspek ekonomi, terdapat 58% responden yang alami kecemasan. Selanjutnya, di aspek pendidikan, didapati prosentase terbanyak yaitu 74% responden yang alami kecemasan. Sementara itu, berdasarkan tingkat kecemasan pada karakteristik responden. Masyarakat yang berumur 30-39 tahun mengalami kecemasan yang terbanyak, sekitar 76%. Kaum perempuan adalah dominan yang

alami kecemasan, yaitu 77,7%. Sementara 64,6% dari kaum pria alami kecemasan di masa pandemi Covid-19)(Persakmi, 2020)

Saat ini, anggota gereja juga banyak merasakan pergumulan dalam hal ekonomi, disamping adanya pemutusan hubungan kerja, terjadi juga pengurangan gaji. Hal ini juga dibarengi dengan kebutuhan yang meningkat oleh karena sebagian juga harus membantu keluarga besarnya yang juga mengalami persoalan ekonomi. Anggota gereja juga kesulitan dalam hal manajemen semua pekerjaan di rumah sebab segala hal terjadi di rumah, mulai dari peran sebagai orang tua mendampingi belajar hingga pekerjaan yang dilakukan dari rumah. Walaupun rutinitas ini sudah cukup dikuasai, masih banyak keluhan-keluhan yang muncul, baik dari pihak orangtua, guru, dan anak.

Melalui kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini diharapkan agar partisipan bisa melihat bagaimana masalah yang dihadapi adalah bentuk kehilangan terhadap kehidupan yang mereka alami sehingga mereka bisa menghadapinya dengan sistematis. Regulasi emosi juga diharapkan bisa dilakukan lebih terstruktur dan sejak awal dari pemberian perhatian.

Regulasi emosi adalah usaha untuk mempengaruhi emosi yang kita miliki. Salah satu model yang menggambarkan proses dilakukannya regulasi emosi membagi 5 tahapan strategi yang bekerja pada tahap berbeda dalam proses regulasi emosi.



Gambar 1
Model proses regulasi emosi

Proses ini dimulai dengan tahap ketika kebutuhan untuk regulasi diidentifikasi, dilanjutkan ketika suatu strategi dipilih dan diimplementasi, dan proses pengawasan dilakukan untuk memantau kesuksesan prosesnya.(Ford & Gross, 2018; McRae & Gross, 2020; Wadley et al., 2020)

Regulasi emosi dikaitkan dengan beberapa kondisi kesehatan mental yang muncul dan diperkuat dengan adanya pandemi Covid-19 di berbagai tempat di dunia. Beberapa diantara penelitian yang dilakukan, antara lain yang dilakukan di komunitas Indian untuk melihat kaitan

antara berbagai keluhan kesehatan mental dengan adanya penerapan strategi regulasi dan fleksibilitas psikologis (Dubey et al., 2020), di Turki untuk melihat kaitan kecemasan kesehatan dengan penerapan strategi regulasi emosi (Canli & Karaşar, 2021), di Swiss untuk melihat kaitan penerapan strategi regulasi emosi tertentu dengan kepribadian, kesepian, dan kesejahteraan (Gubler et al., 2020), di Cyprus untuk melihat bagaimana kualitas hidup (*quality of life*) selama Covid-19 berkaitan dengan penerapan strategi regulasi emosi (Panayiotou et al., 2021), serta di Cina yang melihat interaksi antara penerapan strategi regulasi emosi dan aktivitas sosial media dalam kaitannya dengan kesehatan mental (Yang et al., 2020).

Psikodukasi mengenai regulasi emosi juga pernah dilakukan oleh Lunanta (2020) kepada orangtua untuk mencegah pengaruh kecemasan yang tersembunyi yang mereka miliki kepada kesehatan mental anak-anak.

Berdasarkan berbagai fenomena di atas serta hal-hal yang berkaitan dengan regulasi emosi, webinar ini diharapkan bisa membantu partisipan memahami keadaan yang dialami, memahami proses regulasi emosi, dan bahkan bisa melakukan beberapa teknik regulasi emosi sehingga dalam menjalani kehidupan selama masa pandemic, partisipan bisa mendapatkan kesehatan emosi yang utuh.

Metode Pelaksanaan

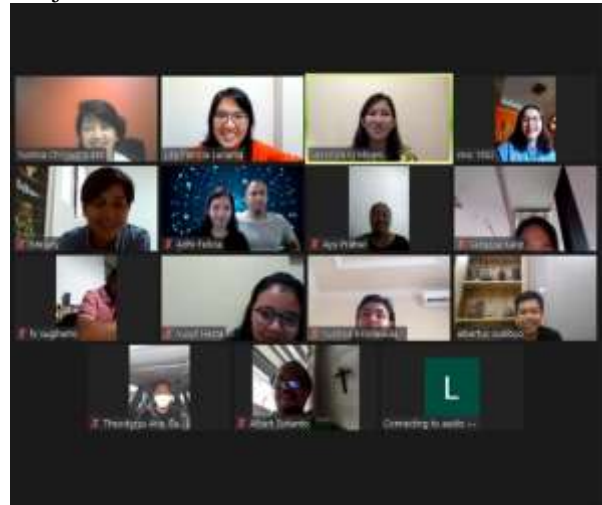
Dari hasil analisis situasi dan permasalahan, maka kami dapat menyusun upaya solusi permasalahan yang telah dijabarkan di atas. Dalam rangka pelaksanaan kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat tim Dosen Universitas Esa Unggul sebagai berikut:

1. Psikodukasi materi mengenai “Sehat Emosi dalam Pandemi Covid-19” yang diberikan dalam bentuk *talkshow*
2. Diskusi mengenai masalah yang dihadapi dan kemungkinan melakukan regulasi emosi dalam situasi tersebut
3. Pengambilan kesimpulan
4. Survei mengenai materi yang sudah diberikan.

Target luaran yang diharapkan adalah dalam bentuk model regulasi emosi yang dapat dilakukan partisipan secara praktis sehari-hari.

Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilakukan pada hari Sabtu, 5 Desember 2020. Kegiatan dilakukan pada pukul 10.00 WIB, dibuka oleh pihak pengurus Gereja Santo Stanislaus Kostka dengan moderator bu Yustine sebagai ketua Seksi Kerasulan Keluarga. Lokasi pengabdian masyarakat ini adalah di rumah dan kantor masing-masing karena dilakukan secara daring. Alat yang digunakan

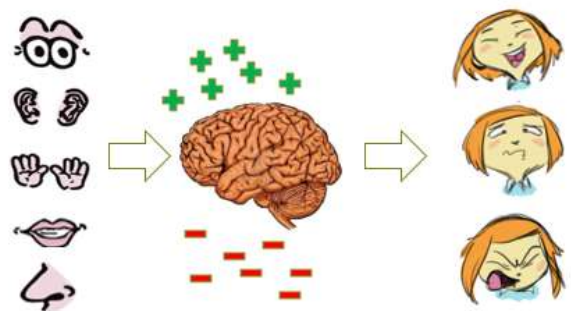
berupa program aplikasi *Video Conference Zoom* Gereja.



Gambar 2
Peserta kegiatan webinar

Dalam kegiatan ini, digunakan bahan berupa materi penjelasan mengenai bagaimana mendapatkan kesehatan emosi dalam masa pandemi serta kegiatan refleksi diri sebagai praktek sehat emosi. Materi kesehatan emosi dalam bentuk presentasi *power point* terlampir dalam dokumen ini. Materi diberikan dalam bentuk *talkshow* antara pemateri dengan total waktu 90 menit. Peserta mengikuti sesi tanya jawab di sepanjang *talkshow*, baik dalam waktu-waktu yang diberikan maupun ketika peserta ingin mendapatkan penjelasan langsung pada saat penjelasan diberikan.

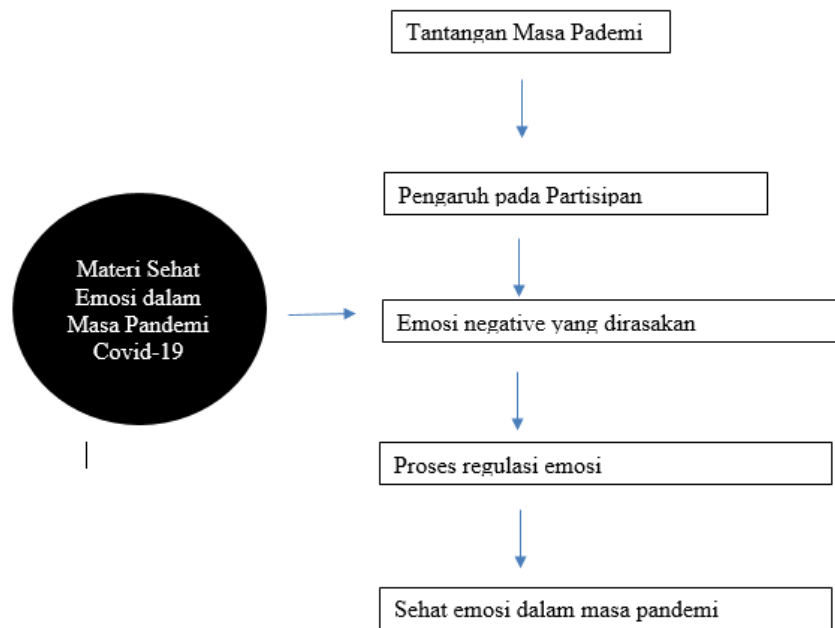
Peserta mengikuti sesi tanya jawab melalui fasilitas *chat* maupun dengan bicara langsung sesuai dengan alur yang diatur oleh moderator. Peserta kemudian mengisi survei (*pooling*) mengenai manfaat dan seberapa pentingnya materi sehat emosi dalam masa pandemi ini.



Gambar 3
Model interaksi input sensori dalam otak kepada reaksi emosi seseorang

Berangkat dari masalah yang dialami oleh partisipan mengenai keseharian mereka yang membutuhkan banyak penyesuaian, dilakukan dilakukan psikodukasi mengenai bagaimana partisipan dapat

mengenali diri dan mengendalikan emosi yang dimiliki sehingga diekspresikan dalam cara yang lebih tepat



Gambar 4
Alur Pemikiran Pengabdian Masyarakat

Hasil Dan Pembahasan

Kondisi Covid-19 saat ini yang membuat adanya ketidaknyamanan secara emosi. Hal ini terjadi secara khusus pada anggota gereja Santo Stanislaus Kostka. Oleh karena itu, diperlukan adanya edukasi agar di situasi pandemi individu tetap dapat melakukan regulasi emosi dengan tepat dan dapat tetap sehat secara emosi.

Pada sesi ini disampaikan mengenai tantangan di masa pandemi, pengaruhnya pada individu, teori, dan aplikasi terhadap kehidupan sehari-hari. Setelah adanya pemaparan mengenai pengetahuan tentang regulasi emosi dan cara melakukan regulasi emosi, maka diadakan tanya jawab untuk melengkapi pemahaman peserta terkait dengan regulasi emosi. Pertanyaan yang diajukan oleh peserta, meliputi :

Pertanyaan pertama, yaitu bagaimana menyikapi anak saya yang menarik diri, diam diri, dan merasa bosan, kadang-kadang menangis sendiri? Jawabannya adalah untuk menyikapi anak yang menarik diri, diam diri, dan merasa bosan silakan digali mengenai emosi yang dirasakan oleh anak. Bantu anak untuk mengenali situasi, pikiran yang terlintas, dan emosi yang dirasakan oleh anak. Selanjutnya dapat ajari anak untuk dapat mengekspresikan emosi secara tepat. Dalam hal ini peran orang tua sangat dibutuhkan untuk dapat menciptakan hubungan yang aman dengan anak dan

membantu anak untuk dapat melakukan regulasi emosi secara tepat. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Alink *et.al* (2009) yang menemukan bahwa regulasi emosi dan hubungan orang tua- anak berperan sebagai mediator yang akan mempengaruhi perilaku maladaptif pada anak. Dengan demikian, perilaku anak yang maladaptif (menarik diri, diam, dan sebagainya) dipengaruhi oleh adanya kemampuan anak dalam meregulasi emosi dan hubungan antara orang tua dan anaknya, maka edukasi mengenai regulasi emosi terhadap orang tua dan anak menjadi suatu hal yang penting.

Pertanyaan kedua adalah bagaimana menghadapi anak yang kangen dengan kakaknya? Jawabannya yaitu kangen merupakan ekspresi emosi individu sehingga bila seorang anak kangen dengan kakaknya sebaiknya diekspresikan dan diutarakan kepada kakaknya karena ekspresi perasaan merupakan bagian dari proses di dalam regulasi emosi.

Pertanyaan ketiga adalah bagaimana menyikapi kalau saya sudah tertib tetapi orang-orang di luar sana banyak yang tidak taat aturan sehingga covid semakin naik? Jawabannya pada situasi pandemi covid-19 dan situasi lain, kita tidak dapat mengontrol orang lain karena perilaku orang lain merupakan tanggung jawab orang tersebut. Namun yang bisa kita lakukan adalah kita mengontrol perilaku kita sendiri karena kita bertanggung jawab

terhadap keselamatan diri kita seperti tetap menerapkan aturan seperti mematuhi protokol kesehatan untuk mencegah terjadinya peningkatan covid-19.

Pertanyaan keempat adalah bagaimana saya mengatur diri saya di masa pandemi ketika saya harus kerja, mengatur rumah dan menangani anak 4 sekolah di rumah? Jawabannya adalah pengaturan perlu dilakukan di masa pandemi covid-19 ini mengingat seluruh aktivitas baik kerja, mengurus anak atau keluarga dilakukan secara simultan. Maka hal yang dapat dilakukan seperti membuat jadwal kegiatan harian dan menentukan skala prioritas dari setiap tugas yang dilakukan berdasarkan tujuan yang telah ditetapkan. Ajak pula anggota keluarga untuk dapat bekerja sama saling membantu agar tugas-tugas pribadi maupun rumah tangga dapat dikerjakan dengan lancar.

Berdasarkan hasil evaluasi kegiatan didapatkan tingkat kepuasan terhadap kesesuaian isi materi dengan tujuan sebesar 91,43%. Hal ini menggambarkan bahwa partisipan merasakan materi yang disampaikan oleh narasumber sesuai dengan tujuan awal psikoedukasi ini yaitu mengajarkan hal yang terkait dengan regulasi emosi sehingga peserta lebih sehat emosi dalam menghadapi pandemi covid-19.

Partisipan juga merasa mendapatkan pemahaman atau pengetahuan setelah kegiatan yang menurut evaluasi menunjukkan hasil sebesar 97,14%. Hal tersebut berarti pemahaman partisipan yang pada awalnya kurang dalam melakukan regulasi emosi khususnya di masa pandemi yang mengakibatkan sebagian partisipan merasakan ketidaknyamanan dalam hidupnya seperti stres, khawatir, dan sebagainya. Namun setelah mendapatkan psikoedukasi partisipan menjadi lebih memahami dan berusaha untuk dapat mempraktikkan keterampilan regulasi emosi dalam kehidupan sehari-harinya

Efektivitas komunikasi dan kemampuan pemateri dalam menyampaikan materi menurut partisipan sebesar 91,43%. Artinya menurut partisipan pemateri cukup dapat menjelaskan dan menyampaikan materi dengan cukup baik sehingga dapat dipahami dan selanjutnya dapat dicoba untuk dipraktikkan oleh partisipan.

Selanjutnya penilaian peserta terhadap keseluruhan kegiatan sebesar 88,57%. Artinya keseluruhan kegiatan ini cukup dapat berjalan dengan lancar dan dapat membantu partisipan untuk dapat melakukan regulasi emosi sehingga dapat tetap sehat emosi di tengah pandemi covid-19.

Berdasarkan gambaran di atas terlihat bahwa partisipan merasakan manfaat pengetahuan yang didapat pada kegiatan psikoedukasi yang berkaitan

dengan regulasi emosi. Terutama pada masa pandemi covid ini, regulasi emosi sangat dibutuhkan agar individu tetap sehat secara emosi. Namun regulasi emosi tidak hanya berupa pemahaman tetapi juga merupakan keterampilan yang perlu dilatih agar dapat menetap.

Proses dalam regulasi emosi juga dimulai dengan tahap adanya suatu tahapan ketika kebutuhan untuk regulasi diidentifikasi, dilanjutkan ketika suatu strategi dipilih dan di implementasi, dan proses pengawasan dilakukan untuk memantau kesuksesan prosesnya (Ford & Gross, 2018; McRae & Gross, 2020; Wadley et al., 2020). Dengan demikian, partisipan dapat menjalani latihan dalam proses regulasi emosi tersebut dengan memahami dan mengaplikasikan setiap tahapannya.

Keterampilan regulasi emosi yang perlu dilatih ada baiknya dipantau sehingga partisipan dapat mengaplikasikannya dalam kehidupan sehari-hari. Dengan demikian, diharapkan kegiatan pengabdian masyarakat selanjutnya dapat diadakan untuk memantau atau mengevaluasi regulasi emosi yang dilakukan oleh peserta psikoedukasi. Selain itu, sebaiknya pengabdian masyarakat selanjutnya perlu dibuat panduan khusus bagi partisipan psikoedukasi agar dapat mudah diikuti dan dapat dilakukan dengan benar setelah kegiatan psikoedukasi ini. Dengan demikian, dapat membantu partisipan atau individu yang mengikuti psikoedukasi untuk dapat mengembangkan diri terutama yang berkaitan dengan aspek perkembangan emosi.

Tabel 1
Evaluasi Kegiatan

Evaluasi Kegiatan	Tingkat Kepuasan
Kesesuaian isi materi dengan tujuan	91,43%
Tambahan pemahaman/ pengetahuan setelah kegiatan	97,14%
Efektivitas komunikasi dan kemampuan pemateri dalam menyampaikan	91,43%
Penilaian terhadap keseluruhan kegiatan	88,57%

Evaluasi Kegiatan	Tingkat Kepuasan
Rata-rata tingkat kepuasan	92,14%

Kesimpulan dan Saran

Kesehatan emosi adalah bagian dari tercapainya *holistic well being*, kesehatan yang menyeluruh. Kesehatan emosi menunjang kesehatan fisik, demikian juga kesehatan pikiran dan spiritual. Walaupun sudah cukup beradaptasi dalam kondisi pandemi, beberapa partisipan masih mengalami kecemasan dan masih dalam proses penyesuaian diri. Tantangan yang dihadapi merupakan kenyataan yang harus dihadapi hari demi hari. Ada hal-hal yang dapat dilakukan oleh partisipan untuk mengenali diri, memproses diri, serta akhirnya melahirkan pribadi yang baru yang sehat secara emosi.

Partisipan menunjukkan antusiasme dengan keterlibatan dalam tanya jawab langsung serta melalui *chat*, baik yang berlangsung selama materi diberikan maupun setelah materi diberikan. Partisipan juga terlibat dalam survei dan menunjukkan respon yang positif terhadap kegiatan yang dilakukan.

Dari kegiatan yang dilakukan, beberapa saran yang dapat diberikan, antara lain:

1. Bagi partisipan diharapkan dapat melakukan kegiatan-kegiatan yang bersifat *mindful* sehingga mereka dapat lebih lagi mengenali diri. Partisipan misalnya dapat membuat jurnal sederhana dan menuliskan hal yang disyukuri hari itu atau dapat menuliskan emosi yang dirasakan sepanjang hari itu. Pengenalan diri yang baik merupakan langkah pertama untuk meregulasi emosi.
2. Refleksi diri yang dipraktekkan dalam kegiatan ini merupakan latihan relaksasi pernafasan dan proses memasukkan pikiran positif. Partisipan diharapkan dapat melakukan kegiatan ini secara teratur atau ketika mengalami kecemasan.

Daftar Pustaka

Alink, L. R., Cicchetti, D., Kim, J., & Rogosch, F. A. (2009). Mediating and moderating processes in the relation between maltreatment and psychopathology: Mother-child relationship quality and emotion regulation. *Journal of abnormal child psychology*, 37(6), 831-843.

Canli, D., & Karaşar, B. (2021). Health anxiety and emotion regulation during the period of covid-19 outbreak in turkey. *Psychiatria Danubina*, 32(3-4). <https://doi.org/10.24869/PSYD.2020.513>

Czeisler, M. É., Lane, R. I., Petrosky, E., Wiley, J. F., Christensen, A., Njai, R., Weaver, M. D., Robbins, R., Facer-Childs, E. R., Barger, L. K., Czeisler, C. A., Howard, M. E., & Rajaratnam, S. M. W. (2020). Mental Health, Substance Use, and Suicidal Ideation During the COVID-19 Pandemic — United States, June 24–30, 2020. *MMWR. Morbidity and Mortality Weekly Report*, 69(32). <https://doi.org/10.15585/mmwr.mm6932a1>

Dubey, N., Podder, P., & Pandey, D. (2020). Knowledge of COVID-19 and Its Influence on Mindfulness, Cognitive Emotion Regulation and Psychological Flexibility in the Indian Community. *Frontiers in Psychology*, 11. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.589365>

Ford, B. Q., & Gross, J. J. (2018). Emotion regulation: Why beliefs matter. *Canadian Psychology*, 59(1). <https://doi.org/10.1037/cap0000142>

Gubler, D. A., Makowski, L. M., Troche, S. J., & Schlegel, K. (2020). Loneliness and Well-Being During the Covid-19 Pandemic: Associations with Personality and Emotion Regulation. *Journal of Happiness Studies*. <https://doi.org/10.1007/s10902-020-00326-5>

KPPA. (2020). *Survei 'Menilai Dampak Covid-19': Perempuan Memikul Beban Lebih Berat Dibandingkan Laki-Laki*. <https://www.kemenpppa.go.id/index.php/page/read/29/2921/survei-menilai-dampak-covid-19-perempuan-memikul-beban-lebih-berat-dibandingkan-laki-lak>

Lunanta, L. P. (2020). Pengetahuan tentang Regulasi Emosi Orangtua dalam Pandemi Covid-19. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Universitas Esa Unggul*, 7(1). <https://ejournal.esaunggul.ac.id/index.php/ABD/article/view/3711>

McRae, K., & Gross, J. J. (2020). Emotion regulation. *Emotion*, 20(1). <https://doi.org/10.1037/emo0000703>

- Panayiotou, G., Panteli, M., & Leonidou, C. (2021). Coping with the invisible enemy: The role of emotion regulation and awareness in quality of life during the COVID-19 pandemic. *Journal of Contextual Behavioral Science*, 19. <https://doi.org/10.1016/j.jcbs.2020.11.002>
- 5 Bulan Pandemi COVID-19. (poster)., (2020). www.pdskji.org/home
- Persakmi. (2020). *Mayoritas Masyarakat Indonesia Alami Kecemasan di Masa Pandemi Covid-19*. <https://persakmi.or.id/headlines/mayoritas-masyarakat-indonesia-alami-kecemasan-di-masa-pandemi-covid-19/>
- Subdirektorat Indikator Statistik. (2020). *Perilaku Masyarakat di Masa Pandemi Covid-19*.
- Wadley, G., Smith, W., Koval, P., & Gross, J. J. (2020). Digital Emotion Regulation. *Current Directions in Psychological Science*, 29(4). <https://doi.org/10.1177/0963721420920592>
- WHO. (2020). *COVID-19 disrupting mental health services in most countries, WHO survey*. World Health Organization.
- Yang, Y., Liu, K., Li, S., & Shu, M. (2020). Social media activities, emotion regulation strategies, and their interactions on people's mental health in covid-19 pandemic. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(23). <https://doi.org/10.3390/ijerph17238931>