

PROGRAM STUDI KEPERAWATAN PROGRAM SARJANA  
FAKULTAS ILMU KESEHATAN  
UNIVERSITAS KUSUMA HUSADA SURAKARTA  
2021

**GAMBARAN TINGKAT STRES MASYARAKAT  
PADA MASA PEMBERLAKUAN PEMBATASAN KEGIATAN  
MASYARAKAT (PPKM) DI KELURAHAN MOJOSONGO**

**Anjas Gilang Saputra<sup>1</sup>, Ns. Wahyuningsih Safitri, M.Kep.<sup>2</sup>, Ns. Rizka Hayyu  
Nafi'ah, M.Kep.<sup>3</sup>**

<sup>1</sup>*Mahasiswa Program Studi Keperawatan Program Sarjana Fakultas Ilmu  
Kesehatan Universitas Kusuma Husada Surakarta*

<sup>2,3</sup>*Dosen Universitas Kusuma Husada Surakarta*

Email penulis: [anjasgilang52@gmail.com](mailto:anjasgilang52@gmail.com)<sup>1)</sup>

**ABSTRAK**

COVID-19 adalah salah satu jenis virus corona (CoV) yang dapat menginfeksi burung dan mamalia, termasuk manusia. Virus ini menyebabkan penyakit mulai dari flu ringan hingga infeksi pernapasan yang lebih parah seperti MERS-CoV DAN SARS-CoV. Perkembangan Covid-19 di Indonesia, sampai saat ini masih meningkat jumlahnya, situasi tersebut mengharuskan pemerintah mengambil langkah tegas dengan menetapkan Pemberlakuan Pembatasan Kegiatan Masyarakat (PPKM) untuk menurunkan mobilitas masyarakat sekaligus mengendalikan laju penularan Covid-19 yang sangat tinggi. Namun kebijakan tersebut membawa dampak semakin terpuruknya kondisi perekonomian masyarakat yang akan meningkatkan *stressor* pada masyarakat dengan pengangguran dan tekanan kebutuhan hidup sehari-hari. tentu kondisi tersebut akan memicu perasaan putus asa, kecewa, stres yang berlebihan dan perasaan akan ketidak pastian. Tujuan penelitian ini untuk menganalisis tingkat stres masyarakat pada masa PPKM di Kelurahan Mojosoongo. Jenis penelitian adalah kuantitatif dengan desain riset deskriptif. Metode penelitian ini menggunakan metode statistik. Populasi dalam penelitian ini adalah masyarakat yang mengalami PPKM di Kelurahan Mojosoongo berjumlah 16.430 orang. Pengambilan sample pada penelitian ini dengan Tehnik *purposive sampling*. Hasil penelitian ini menunjukkan karakteristik responden berdasarkan jenis kelamin paling banyak perempuan yaitu 66 responden (66.0%), berdasarkan usia yaitu usia dewasa awal (20-35 tahun) sebanyak 75 responden (75.0%), mayoritas berpendidikan SMA/K 61 responden (61.0%), serta berdasarkan pekerjaan mayoritas bekerja sebagai swasta 34 responden (34.0%). Berdasarkan Status Pernikahan paling banyak sudah menikah yaitu 67 responden (67.0%). Kesimpulan dari penelitian ini .ingkat stres masyarakat pada masa pemberlakuan pembatasan kegiatan

masyarakat (PPKM) di Kelurahan Mojosongo mayoritas adalah kategori tingkat stres berat 38 responden (38.0%).

**Kata kunci:** Covid-19, PPKM, Stres.

## PENDAHULUAN

COVID-19 adalah salah satu jenis virus corona (CoV) yang dapat menginfeksi burung dan mamalia, termasuk manusia. World Health Organization (WHO) 2020 virus ini menyebabkan penyakit mulai dari flu ringan hingga infeksi pernapasan yang lebih parah seperti MERS-CoV DAN SARS-CoV. Sampai saat ini warga dunia yang terjangkit Covid-19 bertambah setiap hari, berdasarkan data KOMPAS.com, jumlah pasien terinfeksi corona di dunia, hingga 01 Maret 2021 + 114 juta kasus, data yang positif Covid-19, berjumlah ratusan ribu pasien yang meninggal dunia dan 64,4 juta dinyatakan sembuh.

Perkembangan Covid-19 di Indonesia, sampai saat ini masih meningkat jumlahnya, situasi tersebut mengharuskan Presiden Joko Widodo mengambil langkah tegas dengan menetapkan Pemberlakuan Pembatasan Kegiatan Masyarakat (PPKM) Darurat Jawa dan Bali (Kompas, 2 Juli 2021). Kebijakan tersebut membawa dampak semakin terpuruknya kondisi ekonomi dan dampak lainnya yang bersifat multidimensi.

Berbagai negara termasuk Indonesia masih berjuang untuk

mengatasi virus ini, karena dampaknya bukan hanya terjadi pada sektor kesehatan tetapi juga berbagai sektor lainnya (*multidimensional*) seperti perekonomian, juga interaksi sosial yang terjadi di masyarakat (Sahputri, 2020). Pemberlakuan pembatasan kegiatan masyarakat (PPKM) darurat memicu stres pada sebagian orang. Beberapa orang merasa seperti kembali ke situasi awal pandemi Covid-19. (Kompas, 2021).

Menurut WHO (2003) stres adalah reaksi atau respon tubuh terhadap stressor psikososial (tekanan mental/beban kehidupan. (Priyoto, 2014). Ketika seseorang memiliki mental yang tidak sehat, maka *Stressor* cenderung akan menguasai dirinya. Pada dasarnya semua gangguan kesehatan mental diawali oleh perasaan tekanan batin (Sadock dkk dalam Deshinta, 2020).

Banyaknya orang yang mengalami permasalahan kesehatan mental akibat pandemi Covid-19 sangat bisa dipahami mengingat pandemi Covid-19 merupakan sumber stres baru bagi masyarakat dunia saat ini. Secara global, terdapat empat faktor risiko utama depresi yang muncul akibat pandemi Covid-19 menurut (Thakur dan Jain (dalam

Sulis, 2020) Pertama, faktor jarak dan isolasi social, kedua resesi ekonomi akibat Covid-19, ketiga faktor masalah sosial dan budaya masyarakat ketika pemberlakuan *psysical distancing*.

## METODE

Jenis penelitian ini yaitu penelitian kuantitatif dengan jenis desain deskriptif kuantitatif. Sampel pada penelitian ini adalah masyarakat yang mengalami PPKM di Kelurahan Mojosongo berjumlah 100 orang. Penelitian ini dilakukan pada bulan September 2021 dengan menggunakan Kueioner tingkat stress yaitu *Depression Anxiety Stress Scale 42* (DASS 42).

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### 1. Analisa Univariat

**Tabel 4.1 Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden Berdasarkan Jenis Kelamin (n=100)**

<b>Jenis Kelamin</b>	<b>Frekuensi (n)</b>	<b>Presentase (%)</b>
Perempuan	66	66.0
Laki-Laki	34	34.0
Total	100	100.0

Berdasarkan tabel 4.1 dapat diketahui bahwa karakteristik responden berdasarkan jenis kelamin pada penelitian ini paling banyak adalah perempuan yaitu 66 responden (66.0%). Menurut Meilasari (2018) perempuan memiliki tingkat stres yang lebih tinggi dari pada laki-laki, otak perempuan memiliki kewaspadaan

terhadap adanya konflik dan stres, pada perempuan hormon negatif yang memicu timbulnya stres, gelisah dan rasa takut. Kondisi tersebut perlu dijadikan perhatian mengingat perempuan memegang peran yang sangat penting dalam mengelola rumah tangga (Setyaningrung & Yanuarita, 2020).

Berkaitan dengan tingkat stres pada pria dan wanita, laki-laki lebih aktif, eksploratif, sedangkan perempuan lebih cemas akan ketidakmampuannya dan lebih sensitif, adanya pengaruh hormon estrogen dapat membuat perempuan lebih mudah mengalami stress, laki-laki tidak mudah mengalami stress meskipun banyak memiliki sumber stress (*stressor*). Dalam hal ini dapat dipahami bahwa tidak adanya perbedaan tingkat stress antara perempuan dan laki-laki dalam penelitian ini dikarenakan cara penanganan stress yang dilakukan perempuan dan laki-laki memiliki kemampuan beradaptasi yang sama dalam menghadapi stressor yang ada (Sunarni, dkk, 2017). Hal ini sesuai dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh PH Livana (2020) didapatkan hasil responden stress berdasarkan jenis kelamin perempuan sebanyak 83,2% dan laki-laki 16,8%. Stress mayoritas dialami oleh perempuan dikarenakan perempuan memiliki rasa takut atau khawatir yang berlebih daripada laki-laki, hal tersebut di pengaruh oleh hormon dan perasaannya, sehingga perempuan cenderung lebih sering menggunakan perasaan dari pada logika.

**Tabel 4.2 Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden Berdasarkan Usia (n=100)**

Usia	Frekuensi (n)	Presentase (%)
Remaja (12-19 tahun)	1	1.0
Dewasa Awal (20-35 tahun)	75	75.0
Dewasa Akhir (36-45 tahun)	20	20.0
Lansia Awal (46-55 tahun)	4	4.0
Total	100	100.0

Berdasarkan tabel 4.2 dapat diketahui bahwa distribusi frekuensi usia responden pada penelitian ini didominasi oleh usia dewasa awal (20-35 tahun) yaitu 75 responden (75.0%). Hasil dari penelitian *Centre of Applied Psychometrics* Fakultas Psikologi UIN Syarif Hidayatullah Jakarta (2020) dari 994 responden masyarakat yang mengalami dampak psikologis akibat pandemi didapatkan hasil 74,9% responden mengalami stres, 21,5% gangguan kecemasan, dan 3,5% depresi, dalam penelitian ini masyarakat yang mengalami gangguan kesehatan dimasa pandemi paling banyak dialami masyarakat usia produktif. Usia dewasa merupakan dimana proses perkembangan mental, psikologis dan sosiologis sedang berlangsung, semakin bertambahnya usia maka cara berfikir seseorang semakin luas, sehingga memperoleh banyak tekanan dari faktor eksternal maupun internal (Susilowati, 2018). Berdasarkan hasil penelitian dari Surlantini & Sikoko (2020) tingkat stress responden yang paling tinggi yaitu berusia 31-40 tahun sebanyak 58%, usia 20-30 tahun yang

melaporkan stress sebanyak 56%, dan yang paling rendah usia 41-55 tahun 51%. Penyebab terjadinya stres pada usia produktif yaitu tekanan kekhawatiran akan masa depan dan situasi tidak menentu akibat pandemi, khawatir akan kehilangan pekerjaan dan tidak memiliki penghasilan sedangkan kebutuhan sehari-hari dipenuhi oleh masyarakat sendiri.

**Tabel 4.3 Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden Berdasarkan Pendidikan (n=100)**

Pendidikan	Frekuensi (n)	Presentase (%)
SD	6	6.0
SMP	15	15.0
SMA/SMK	61	61.0
Diploma 3	5	5.0
D4/Sarjana	13	13.0
Total	100	100.0

Berdasarkan tabel 4.3 dapat diketahui distribusi tingkat pendidikan cukup bervariasi dari pendidikan tingkat SD terdapat 6 responden (6.0%), SMP 15 responden (15.0%), SMA/K 61 responden (61.0%), Diploma 3 5 responden (5.0%), dan D4/Sarjana 13 responden (13.0%).

Seseorang dengan tingkat pendidikan yang tinggi cenderung menyebabkan perubahan pada pola pikir dan pandangan hidup dari tradisional kearah yang lebih maju sehingga tidak hanya memandang persoalan dari satu sisi saja melainkan dari berbagai sudut pandang (Vierdelina, 2018). Dari hasil penelitian Nasrani (2019) berdasarkan hasil uji statistik tingkat pendidikan responden tidak berpengaruh terhadap skor stress.

Hal tersebut diperkuat oleh hasil dari penelitian Rudianto (2020) dari 202 responden jumlah tingkat pendidikan sarjana mempunyai tingkat stress sedang 9,9%, dan tingkat pendidikan D3 ke bawah 5,4%, dan tidak terdapat hubungan antara tingkat pendidikan dengan tingkat stress ( $p = 0,329$ ). Semakin tinggi tingkat pendidikan seseorang dapat memandang positif stressor yang dialaminya dan juga dapat memenejemen stress yang sedang di alami.

**Tabel 4.4 Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden Berdasarkan Pekerjaan (n=100)**

<b>Pekerjaan</b>	<b>Frekuensi (n)</b>	<b>Presentase (%)</b>
IRT	11	5.0
Pedagang	25	25.0
Wiraswasta	17	17.0
Swasta	34	34.0
Siswa/ mahasiswa	5	11.0
PNS	8	8.0
Total	100	100.0

Berdasarkan tabel 4.3 dapat diketahui distribusi pekerjaan responden cukup bervariasi yaitu siswa/mahasiswa terdapat 5 responden (5.0%), pedagang 25 responden (25.0%), wiraswasta 17 responden (17.0%), swasta 34 responden (34.0%), IRT 11 responden (11.0%), dan PNS 8 responden (8.0%).

Menurut teori Dharmojo (2004) pekerjaan merupakan salah satu penyebab terjadinya stres. Seseorang yang memiliki pekerjaan dan status ekonomi rendah

mengalami stres dikarenakan beban hidup yang tinggi dan kebutuhan hidup yang harus dipenuhi (Bafadal & Andrayani, 2020). Kondisi sosial ekonomi yang tidak sehat dapat menimbulkan stres, misalnya pendapatan jauh lebih rendah dari pengeluaran, terlibat hutang, kebangkrutan usaha, dan biaya perawatan (Yoseph, 2007). Hal ini sejalan dengan hasil penelitian yang dilakukan Meilianna & Purba (2020) di Jawa Tengah karyawan swasta yang mengalami penurunan pendapatan yaitu sebanyak 45%. Masyarakat yang bekerja sebagai karyawan swasta lebih banyak mengalami stres dikarenakan dimasa Pemberlakuan Pembatasan Kegiatan Masyarakat (PPKM) saat ini banyak masyarakat mengalami penurunan pendapatan, sedangkan kebutuhan sehari-hari tetap sama sebelum terjadinya pandemi covid-19.

**Tabel 4.5 Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden Berdasarkan Status Pernikahan (n=100)**

<b>Status Pernikahan</b>	<b>Frekuensi (n)</b>	<b>Presentase (%)</b>
Menikah	67	67.0
Belum Menikah	33	33.0
Total	100	100.0

Berdasarkan tabel 4.5 dapat diketahui bahwa karakteristik responden berdasarkan status pernikahan pada penelitian ini paling banyak adalah kategori status menikah yaitu 67 responden (67.0%).

Menurut Vibriyanti (2020) mengatakan masyarakat yang rentan terkena gangguan mental selama pandemi adalah masyarakat yang

sudah menikah. Pandemi covid-19 menjadi stressor bagi pasangan suami istri karena memicu permasalahan ekonomi, psikis, serta bertambahnya beban kerja domestik (Winurini, 2020). Hal ini diperkuat oleh penelitian Sunarti (2020) dari hasil kaji cepat Survey Ketahanan Keluarga di masa pandemi yang dilakukan oleh Institut Pertanian Bogor (IPB), dari sebanyak 66 persen responden perempuan yang sudah menikah menunjukkan bahwa gangguan psikologi yang paling banyak dialami adalah mudah stres dan gelisah (50,6 persen). Di dalam pernikahan juga dapat menimbulkan stres pada suami ataupun istri dikarenakan dalam pernikahan pasti banyak masalah dan banyak kebutuhan yang harus terpenuhi sedangkan dalam masa PPKM masyarakat yang sudah berkeluarga yang bekerja sebagai buruh, pedagang dan para pengusaha mengalami penurunan pendapatan, dan penurunan pelanggan yang disebabkan adanya pembatasan jam operasional, oleh sebab itu status pernikahan menjadi salah satu faktor stres pada masyarakat dimasa pandemi covid-19.

## 2. Analisis Tingkat Stres Masyarakat Pada Masa Pemberlakuan Pembatasan Kegiatan Masyarakat (PPKM) di Kelurahan Mojosoongo

**Tabel 4.6 Analisis Tingkat Stres Masyarakat Pada Masa Pemberlakuan Pembatasan Kegiatan Masyarakat (PPKM) di Kelurahan Mojosoongo (n=100)**

<b>Tingkat Stres</b>	<b>Frekuensi (n)</b>	<b>Persentase (%)</b>
Normal (0-14)	13	13.0
Stres Ringan (15-18)	10	10.0
Stres Sedang (19-25)	36	36.0
Stres Berat (26-33)	38	38.0
Stres Sangat Berat (>34)	3	3.0
Total	100	100.0

Berdasarkan tabel 4.6 dapat diketahui bahwa analisis tingkat stres masyarakat pada masa pemberlakuan pembatasan kegiatan masyarakat (PPKM) di Kelurahan Mojosoongo mayoritas adalah kategori tingkat stres berat 38 responden (38.0%).

Stress di definisikan sebagai sebuah keadaan yang dialami seseorang ketika ada sebuah ketidaksesuaian antara tuntutan yang diterima dan kemampuan untuk mengatasinya (Moh. Muslim, 2015). Stress dimasa pemberlakuan pembatasan kegiatan masyarakat (PPKM) merupakan stress yang disebabkan karena kebijakan pemerintah seperti *work from home*, sekolah dirumah, menjaga jarak, jam operasional pusat perbelanjaan, perdagangan, dan kegiatan masyarakat yang dibatasi sehingga membuat masyarakat merasa terkekang, mereka tidak leluasa mencari nafkah yang berdampak pada penurunan penghasilan, hingga banyak para pekerja yang dirumahkan karena perusahaan yang bangkrut (Mulyadi, 2021). Satgas Penanganan covid-19 menyadari

dampak stres terhadap masyarakat atas Penerapan Pemberlakuan Pembatasan Kegiatan Masyarakat (PPKM), dampak ini bisa terjadi pada kondisi kesehatan kejiwaan selama PPKM yang dapat disebabkan kondisi keluarga, sosial, maupun finansial (Jpnn.com, 2021). Hal tersebut sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Atmojo dan Handayani (2020) yang menyatakan status bekerja masyarakat secara signifikan terkait dengan depresi dan kecemasan spekulasi tentang pemotongan gaji dan ketidakpastian atau ketidakamanan masa depan mungkin terjadi. Selain itu dikarenakan larangan perjalanan, kantor ditutup, beberapa karyawan bekerja dari rumah, dan jam operasional yang di batasi. Mayoritas masyarakat tidak terbiasa dan tidak bisa untuk memenuhi tenggat waktu, target yang ditentukan dan tekanan kerja yang berlebih. Keterbatasan dan sulitnya untuk memenuhi kebutuhan hidup baik perseorangan ataupun rumah tangga juga menjadi faktor pemicu terjadinya stres. Keterbatasan suplai pangan juga membuat sebagian orang memiliki persediaan lebih memilih untuk membagikan persediaannya dan digunakan untuk kebutuhannya dihari mendatang. Hal ini membuat orang yang kekurangan menjadi memiliki beban mental tersendiri (Qui, Shen, Zhao, Wang, Xie, Xu, 2020). Pada masa PPKM mayoritas masyarakat dapat mengalami stress yang bisa di sebabkan berbagai faktor dan pemicu seperti stress kerja, stress dalam keluarga, stress dalam perkonomian dan lain-lain.

## **KESIMPULAN**

### **1. Karakteristik responden**

Karakteristik responden berdasarkan berdasarkan jenis kelamin pada penelitian ini paling banyak adalah Perempuan yaitu 66 responden (66.0%) sedangkan berdasarkan usia dapat diketahui bahwa distribusi frekuensi usia responden pada penelitian ini didominasi oleh usia dewasa awal (20-35tahun) yaitu 75 responden (75.0%) dan mayoritas berpendidikan SMA/K 61 responden (61.0%), serta berdasarkan pekerjaan mayoritas pekerjaan sebagai swasta 34 responden (34.0%). Berdasarkan Status Pernikahan paling banyak adalah kategori status menikah yaitu 67 responden (67.0%).

### **1. Tingkat Stres Masyarakat Pada Masa Pemberlakuan Pembatasan Kegiatan Masyarakat (PPKM) di Kelurahan Mojosoongo**

Tingkat stres masyarakat pada masa pemberlakuan pembatasan kegiatan masyarakat (PPKM) di Kelurahan Mojosoongo mayoritas adalah kategori tingkat stres berat 38 responden (38.0%).

## **SARAN**

### **1. Bagi responden**

Penelitian ini diharapkan dapat menambah pengetahuan masyarakat tentang cara mengatasi stress di masa PPKM.

### **2. Bagi keperawatan**

Hasil penelitian ini diharapkan dapat dijadikan sebagai tambahan informasi bagi profesi keperawatan dalam hal dalam gambaran tingkat stress masyarakat pada masa PPKM.

3. Bagi tempat penelitian  
Penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi bagi masyarakat tentang stres pada masa PPKM.
4. Bagi institusi pendidikan  
Penelitian ini diharapkan dapat dijadikan sebagai bahan bacaan untuk menambah pengetahuan bagi mahasiswa Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Kusuma Husada khususnya prodi Keperawatan program Sarjana dan dapat dijadikan bahan masukan bagi proses penelitian selanjutnya.
5. Bagi peneliti selanjutnya  
Penelitian ini diharapkan dapat menjadi bahan referensi bagi penelitian selanjutnya.
6. Bagi peneliti.  
Penelitian ini diharapkan dapat menambah pengetahuan dan wawasan peneliti tentang Gambaran tingkat stress masyarakat yang di sebabkan di masa PPKM.

#### DAFTAR PUSTAKA

- Atmojo, J.T., & Handayani, T.R.(2020) *Faktor Penyebab Stres Pada Tenaga Kesehatan dan Masyarakat Saat Pandemi Covid-19*. Jurnal Keperawatan Jiwa. Vol. 8. No.3. 353-360
- Deshinta. (2020). *Kesehatan Mental Masyarakat: Mengelola Kecemasan di Tengah Pandemi Covid-19*. Jurnal Kependudukan Indonesia. Edisi Khusus Demografi dan COVID-19. 69-74
- Jpnn.com. 16 Juli 2021. “*Satgas Imbau Masyarakat Yang Stres Gegara PPKM Darurat Manfaatkan Layanan Ini*”. Di

akses pada tanggal 8 September 2021.  
<https://www.msn.com/id-id/berita/nasional/satgas-imbau-masyarakat-yang-stres-gegara-ppkm-darurat-manfaatkan-layanan-ini/ar-AAMdQMw>

Kemendes RI. (2020). *Situasi Terkini Perkembangan Novel Coronavirus (Covid-19)*. Retrieved August 31, 2020, from <https://covid19.kemkes.go.id/situasi-infeksi-emerging/informasi-coronavirus/situasi-terkiniperkembangan-coronavirusdisease-covid-19-31-agustus2020/>

Kompas.com. 2 Juli 2021. “*Jangan Keluar Rumah Dua Pekan*”. hal. 1 di akses pada tanggal 8 September 2021 <https://www.kompas.id/baca/kesehatan/2021/07/02/jangan-keluar-rumah-selama-dua-pekan/>

[Kompas.com](https://www.kompas.com) “*Ini Dampak Ekonomi jika PPKM Darurat Diperpanjang hingga 6 Minggu*”. Di akses pada tanggal 8 September 2021 <https://money.kompas.com/read/2021/07/13/111500426/ini-dampak-ekonomi-jika-ppkm-darurat-diperpanjang-hingga-6-minggu>

[Kompas.com](https://www.kompas.com). 20 Juli 2021 “*Ini Dampak Ekonomi jika PPKM Darurat Diperpanjang hingga 6 Minggu*”. Di akses pada tanggal 8 September 2021 <https://money.kompas.com/read/2021/07/13/111500426/ini-dampak-ekonomi-jika-ppkm-darurat-diperpanjang-hingga-6-minggu>

- [darurat-diperpanjang-hingga-6-minggu.](#)
- Kompas.com. 7 Juli 2021. “PPKM Darurat Bikin Stres? Atasi dengan 7 Cara Ini”. Di akses pada tanggal 8 September 2021.  
<https://lifestyle.kompas.com/read/2021/07/07/094912520/ppkm-darurat-bikin-stres-atasi-dengan-7-cara-ini>.
- Mulyadi, Eko. (2021). *Dampak Pandemi Covid-19 Terhadap Kesehatan Mental*. Universitas Wiraraja.  
<https://wiraraja.ac.id/berita-dampak-pandemi-covid-19-terhadap-kesehatan-mental>
- Muslim, M. (2020). *Manajemen stress pada masa pandemi covid-19*. Jurnal Manajemen Bisnis. Vol. 23 No. 2. Diakses 24 maret 2021. <https://ibn.e-journal.id/index.php/ESENSI/article/view/205>
- Musradinur. (2016). *Stress dan cara mengatasinya dalam perspektif psikologis*. Jurnal edukasi. Vol. 2 No.2  
<https://jurnal.ar-raniry.ac.id/index.php/cobaBK/article/view/815>
- Nasrani, Lusya. (2019). *Perbedaan Tingka Stres Antara Laki-Laki dan Perempuan Pada Peserta Yoga di Kota Denpasar*. Jurnal Ilmu dan Teknologi Kesehatan. 1-14
- Peraturan Menteri Perhubungan No.41/2020.  
(2020). *Perubahan Atas Peraturan Perhubungan Nomor PM 18 Tahun 2020 Tentang Pengendalian Transportasi Dalam Rangka Pencegahan Corona Virus Disease 2019 (COVID-19)*. Menteri Perhubungan Indonesia.
- PH, Livana., Mubin, M. F., & Basthomi, Y. (2020). *Tugas Pembelajaran Penyebab Stres Mahasiswa Selama Pandemi Covid-19*. Jurnal Ilmu Keperawatan Jiwa. Vo. 3 No. 2, Hal 203-208.
- Priyoto. 2014. *Konsep Manajemen Stress*. Yogyakarta: Nuha Medika.
- Qui, J. Shen, B, Zhao, M, Wang, Z, Xie, B, Xu, Y. (2020). *A Nationwide Survey Of Psychological Distress Among Chinese People In The COVID-19 Epidemic: Implications And Policy Recommendations*. *General Psychiatry* Doi: 10.1136/gpsych-2020-100213.
- Rudianto, Yohanes. (2020). *Faktor-Faktor Individual Yang Berhubungan Dengan Tingkat Stres Pada Karyawan RS X Yogyakarta Pada Masa Pandemi Covid-19*. Skripsi Universitas Sanata Dharma Yogyakarta.
- Sahputri, A, H. (2020). *Stress Masyarakat Di Masa Pandemic*.  
<https://osf.io/fcdz7/download>
- Sari, R.P. (2015). *Pengaruh Stres Kerja dan Konflik Kerja terhadap Kinerja Karyawan Jambuluwuk Malioboro Boutique Hotel Yogyakarta*. Skripsi Program Strata Satu Ekonomi, Fakultas Ekonomi Universitas Negeri Yogyakarta
- Sibuea, Harris Y. P. (2021). *Enegakan Hukum Pemberlakuan Pembatasan*

- Kegiatan Masyarakat (PPKM) Darurat Jawa Dan Bali*. Pusat Penelitian Badan Keahlian DPR RI. Vol. XIII. No.13. 1-6
- Suhayati, Monika. (2021). *Urgensi Penegakan Hukum Dalam PPKM Darurat*. Pusat penelitian badan keahlian sekretariat jenderal DPR RI.
- Sulis. (2020). *Permasalahan Kesehatan Mental Akibat Pandemi Covid-19*. Pusat Penelitian Badan Keahlian DPR RI. 11 (15). 13-18
- Vibriyanti, D. 2020. *Kesehatan Mental Masyarakat Mengelola Kecemasan Di Tengah Pandemi Covid-19*. Jurnal Kependudukan Indonesia. 69-74
- Vierdelina, N. (2018). *Gambaran Stres Kerja dan Faktor-Faktor yang Berhubungan dengannya Pada Pengemudi Bis Patas 9B*. Jakarta: Universitas Indonesia.
- World Health Organization (WHO). (2020). *Coronavirus disease 2019 (COVID19) Situation Report – 84*. World Health Organization.  
<https://doi.org/10.1001/jama.2020.2633>
- Yosep, Iyus. (2016). *Ajar Keperawatan Jiwa*. Bandung: PT Rapika Aditama