



**TRANSFORMASI : JURNAL PENGABDIAN PADA MASYARAKAT**

**Email: [j.transformasi@ummat.ac.id](mailto:j.transformasi@ummat.ac.id)**

<http://journal.ummat.ac.id/index.php/transformasi/index>

ISSN: 2797-5940 (Online), ISSN: 2797-7838 (Print)

Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik Universitas Muhammadiyah Mataram

Jln. KH. Ahmad Dahlan No.1, PAGESANGAN, Kec. MATARAM, Kota MATARAM, NTB (83115)

---

**Pendekatan Pastoral Konseling Sebagai Sarana Peningkatan Kesehatan Mental  
Di SMTK Sabu Raijua**

*Pastoral Approach To Counseling As A Means Of Improving Mental Health  
In SMTK Sabu Raijua*

**<sup>1</sup>Riada Marleny R,<sup>2</sup>Banik Lodia A,<sup>3</sup>Dethan Melly P**

<sup>1,2,3</sup>Program Studi Pastoral Konseling Institut Agama Kristen Negeri Kupang

[lhenieriada@gmail.com](mailto:lhenieriada@gmail.com)

**Abstrak**

SMTK Sabu Raijua adalah salah satu satuan pendidikan dengan jenjang SMTK yang berlokasi di Dusun Ledemanu, Desa Raenyale, Kecamatan Sabu Barat, Kabupaten Sabu Raijua, Nusa Tenggara Timur. Kebijakan yang diterapkan oleh Pemerintah di masa Pandemi Covid-19 yang ada memunculkan persoalan-persoalan yang muncul di bidang pendidikan, salah satunya di SMTK Sabu Raijua. Jumlah tenaga kependidikan yang terbatas membuat para guru di sekolah ini harus mengerjakan dua tugas sekaligus sehingga menyebabkan beban kerja semakin bertambah dan menumpuk yang tidak jarang menyebabkan stres. Bagi para siswa, kebijakan untuk belajar dari rumah juga menimbulkan stres akibat keterbatasan dan kualitas jaringan internet yang buruk sehingga tidak memungkinkan dilaksanakannya pembelajaran secara online dan berakibatnya pada kesulitan untuk menerima dan memahami materi yang ada. Menyikapi situasi ini, IAKN Kupang melalui program studi Pastoral Konseling menyelenggarakan Kegiatan pengabdian kepada masyarakat (PKM). PKM ini bertujuan dalam rangka meningkatkan kesehatan mental di SMTK Sabu Raijua dengan metode Participatory Action Research (PAR) yang memberdayakan masyarakat melalui kegiatan seminar, Focus Group Discussions (FGD), dan pelatihan terapi relaksasi otot progresif (progressive muscle relaxation). Hasil pengabdian menunjukkan adanya peningkatan pemahaman dan pengetahuan peserta terkait pentingnya kesehatan mental.

**Kata Kunci: Manajemen Stres; Kesehatan Mental; Pendampingan Pastoral**

**Abstract**

*Sabu Raijua SMTK is an educational unit with a SMTK level located in Ledemanu Hamlet, Raenyale Village, West Sabu District, Sabu Raijua Regency, East Nusa Tenggara. The policies implemented by the Government during the Covid-19 Pandemic created problems that arose in the education sector, one of which was at Sabu Raijua SMTK. The limited number of teaching staff means that teachers at this school have to do two tasks at once, causing the workload to increase and pile up, which often causes stress. For students, the policy to study from home also causes stress due to the limitations and poor quality of the internet network which makes it impossible to carry out online learning and results in difficulties in receiving and understanding existing material. Responding to this situation, IAKN Kupang through the Pastoral Counseling study program organized community service activities (PKM). This PKM aims to improve mental health at the Sabu Raijua High School with the Participatory Action Research (PAR) method which empowers the community through seminars, Focus Group Discussions (FGD), and training in progressive muscle relaxation therapy. The results of the service showed an increase in participants' understanding and knowledge regarding the importance of mental health.*

**Keywords: Stress Management; Mental Health; Pastoral Care**

**Submitted : 14-10-2022, Revision : 21-11-2022, Accepted : 07-12-2022**

## **PENDAHULUAN**

Kemunculan virus Corona atau yang lebih dikenal dengan COVID-19 pada Desember tahun 2019 di Wuhan, Cina menimbulkan pandemi yang menyebar ke seluruh dunia dan menyebabkan berbagai perubahan dalam berbagai sektor yang ada dalam kehidupan manusia. Pemerintah Indonesia dalam menyikapi penyebaran virus ini melakukan berbagai pembatasan dalam aktivitas publik yang menyangkut orang banyak dengan adanya aturan-aturan seperti pengurangan jumlah orang yang bekerja di kantor dengan menerapkan sistem Work From Home (WFH), anak-anak sekolah untuk sementara wajib belajar dari rumah (BDR), tempat-tempat peribadatan pun ditutup untuk sementara waktu, dan diwajibkan untuk mengikuti ibadah dari rumah secara live streaming/online selain itu tempat-tempat perbelanjaan/ tempat-tempat publik dibatasi jumlah pengunjung dan semua orang yang beraktivitas di luar rumah wajib untuk menerapkan protokol kesehatan.

Manusia merupakan makhluk sosial yang memungkinkan saling berinteraksi secara langsung sehingga tingkat penyebaran pandemi Covid-19 semakin pesat (Siahaan, 2020). Perubahan situasi yang serba cepat karena Pandemi COVID-19 menimbulkan berbagai permasalahan baru dalam kehidupan semua orang baik dari sisi ekonomi, pendidikan, sosial kemasyarakatan, persoalan kehidupan keluarga, persoalan kehidupan beragama permasalahan lainnya. Menurut WHO (2020) munculnya pandemi menimbulkan stres pada berbagai lapisan masyarakat. Meskipun sejauh ini belum terdapat ulasan sistematis tentang dampak COVID 19 terhadap kesehatan mental, namun sejumlah penelitian terkait pandemik menunjukkan adanya dampak negatif terhadap kesehatan mental penderitanya (Kemenkes RI, 2020a dalam Giacalone, Rocco and Ruberti, 2020). Berbagai kondisi ini memberikan efek secara psikologis seperti gangguan kecemasan, depresi, stres dan dengan penyebaran informasi yang tidak benar dapat memperburuk kondisi kesehatan mental masyarakat (Giacalone, Rocco and Ruberti, 2020). Senada dengan hal tersebut, Brook dkk (dalam Setyaningrum and Yanuarita, 2020) menyatakan bahwa ada beberapa dampak psikologi ketika pandemi yang terjadi dan dirasakan oleh masyarakat yakni gangguan stres pascatrauma (posttraumatic stress disorder), kebingungan, kegelisahan, frustrasi, ketakutan akan afeksi, insomnia, dan merasa diri tidak berdaya.

Kesehatan mental merupakan kondisi individu yang terbebas dari segala bentuk gejala gangguan mental. Individu yang sehat secara mental akan dapat berfungsi secara normal dalam menjalankan kehidupan dan dapat beradaptasi untuk menghadapi

masalah-masalah sepanjang kehidupan dengan menggunakan kemampuan pengolahan stres (Putri et al, dalam Masyah, 2020). Rozali et al (2020) menyatakan bahwa terdapat dua faktor yang mempengaruhi kesehatan mental yaitu faktor internal dan eksternal. Faktor internal meliputi: kepribadian, kondisi fisik, perkembangan dan kematangan, kondisi psikologis, keberagamaan, sikap menghadapi problema hidup, kebermaknaan hidup, dan keseimbangan dalam berpikir. Sedangkan faktor eksternal meliputi: keadaan sosial, ekonomi, politik, adat kebiasaan dan sebagainya.

Pada dasarnya semua gangguan kesehatan mental diawali oleh perasaan cemas (anxiety). Menurut Sadock, dkk. (dalam Vibriyanti, 2020) kecemasan adalah respons terhadap situasi tertentu yang mengancam, dan merupakan hal yang normal terjadi. Kecemasan diawali dari adanya situasi yang mengancam sebagai suatu stimulus yang berbahaya (stressor). Pada tingkatan tertentu kecemasan dapat menjadikan seseorang lebih waspada (aware) terhadap suatu ancaman, karena jika ancaman tersebut dinilai tidak membahayakan, maka seseorang tidak akan melakukan pertahanan diri (self defence).

Pulau Sabu merupakan salah satu pulau terdepan yang berada di wilayah Nusa Tenggara Timur dan berada di dalam wilayah pemerintahan Kabupaten Sabu Raijua. Kabupaten Sabu Raijua merupakan daerah otonom yang baru terbentuk tahun 2008 berdasarkan Undang-Undang nomor 52 Tahun 2008 tanggal 26 Nopember 2008 yaitu pemekaran dari Kabupaten Kupang, yaitu Kabupaten Sabu Raijua memiliki 6 kecamatan, 5 kelurahan, dan 58 desa (Saburaijuakab.go.id) Sekolah Menengah Teologi Kristen (SMTK) Sabu Raijua adalah salah satu satuan pendidikan dengan jenjang SMTK di Raenyale, Kecamatan Sabu Barat, Kabupaten Sabu Raijua, Nusa Tenggara Timur. Dalam menjalankan kegiatannya SMTK Sabu Raijua berada di bawah naungan Kementerian Agama.

Kebijakan yang diterapkan oleh Pemerintah di masa Pandemi Covid-19 yang ada memunculkan persoalan-persoalan yang muncul di bidang pendidikan, salah satunya di SMTK Sabu Raijua. Berdasarkan hasil observasi awal dan wawancara yang dilakukan oleh tim di SMTK Sabu Raijua, Jumlah tenaga kependidikan yang terbatas membuat para guru di sekolah ini harus mengerjakan dua tugas sekaligus selain mengajar sehingga menyebabkan beban kerja semakin bertambah dan menumpuk yang tidak jarang menyebabkan stres. Bagi para siswa, kebijakan untuk belajar dari rumah

juga menimbulkan stres akibat keterbatasan dan kualitas jaringan internet yang buruk sehingga tidak memungkinkan dilaksanakannya pembelajaran secara online dan berakibatnya pada kesulitan untuk menerima dan memahami materi yang ada. Para siswa kelas XII yang akan persiapan untuk ujian akhir, diwajibkan menginap di sekolah karena rumah mereka yang jauh dari lokasi sekolah. Hal ini juga memunculkan tekanan psikologis tersendiri dalam menghadapi Ujian Akhir Sekolah sebagai penentu kelulusan mereka di jenjang SMTK dikarenakan jauh dari orangtua.

Berdasarkan latar belakang permasalahan di atas, program studi Pastoral Konseling IAKN Kupang melakukan kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat dalam bentuk Pendekatan Pastoral Konseling Sebagai Sarana Peningkatan Kesehatan Mental Pada Masa Pandemi COVID-19 di SMTK Sabu Raijua sebagai upaya untuk turut berkontribusi dalam menyelesaikan persoalan di atas. Hal ini sejalan dengan visi dan misi IAKN Kupang, dimana tidak hanya melaksanakan pendidikan bagi mahasiswanya, tetapi juga melaksanakan riset dan mengembangkan inovasi, serta pelestarian dan pengembangan ilmu yang unggul dan bermanfaat bagi masyarakat. Mitra dalam Kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat adalah SMTK Sabu Raijua dengan sasaran utamanya guru dan siswa. Adapun tujuan dari kegiatan ini memberikan pemahaman yang baik dan benar kepada Guru dan Siswa terkait pentingnya meningkatkan kesehatan mental pada masa Pandemi COVID-19

## **METODE**

Adapun kegiatan yang dilakukan dilaksanakan dalam bentuk ceramah, diskusi, dan praktik. Ceramah yang dilakukan berupa seminar dan dipakai dalam menjelaskan tentang cara manajemen stres, kiat menjaga kesehatan mental, hubungan iman kristen dengan kesehatan mental, materi terkait pendampingan pastoral dan budaya literasi dalam meningkatkan kesehatan mental. Metode diskusi dilakukan ketika ada peserta yang bertanya terkait materi yang dipaparkan pada tiap sesi materi dan pada sesi Focus Group Discussion (FGD) yang mengangkat persoalan terkait permasalahan yang dihadapi guru dan siswa. Metode Praktik digunakan pada saat materi terkait pelatihan proses pendampingan pastoral konseling dan terapi relaksasi.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan PKM berlangsung selama 2 hari dengan 3 sesi materi setiap harinya. Berikut dipaparkan secara rinci jalannya kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat di SMTK Sabu Raijua. Pada hari pertama kegiatan yakni hari Selasa, 14 Juni 2022. kegiatan dimulai dengan registrasi peserta pada pukul 07.30 WITA. Dalam registrasi peserta diberikan juga goodie bag berisi seminar kit yaitu buku, pulpen, pensil, masker, ID Card, dan buku untuk kegiatan literasi. Pada pukul 09.00 WITA kegiatan PKM ini dibuka secara resmi oleh Kepala Kantor Kementerian Agama Kabupaten Sabu Raijua Alexander, S. H., M. Pd. K.



Gambar 1. Pembukaan Kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat

Seminar sesi I pada pukul 10.30 WITA- 12.30 WITA dengan tema Manajemen stres di Masa Pandemi COVID-19 yang dibawakan oleh Marleny R.Riada, M,Si dan dimoderatori oleh Melly P. Dethan, M.Th. Pada sesi ini materi yang disampaikan berkenaan dengan pengertian kesehatan mental, kondisi kesehatan mental seseorang yang terkena gangguan psikologis, reaksi yang muncul saat seseorang mengalami stres, dan kiat atau cara yang dapat dilakukan dalam memanajemen stres. Beberapa hal yang perlu diperhatikan dalam melakukan manajemen stres adalah:

Kenali terlebih dulu sumber stres anda Ubah pola pikir negatif dengan belajar berpikir positif dalam situasi ini Lakukan hal-hal yang anda sukai saat waktu luang Perbanyak aktivitas fisik seperti olahraga teratur. Bergerak aktif dapat menurunkan tingkat stress Relaksasi/cara bernapas yang baik Sebelum dan sesudah materi dipaparkan, peserta diberikan pre tes dan post tes untuk mengukur pemahaman peserta

terkait materi yang diberikan. Pre Tes yang diberikan kepada peserta sebanyak 10 aitem yang berisi mengenai pertanyaan terkait kecemasan dan stres yang dialami oleh peserta. Dari hasil Pre tes yang ada menunjukkan bahwa peserta sering merasa stres dan tertekan (27%), kadang-kadang (26%), Jarang (22%), sangat Sering (16%) dan Tidak pernah sebanyak (8%). Hasil post test menunjukkan bahwa 62% peserta menyatakan bahwa tindakan mereka dalam manajemen stres di masa pandemi COVID-19 sudah sesuai dan sangat sesuai dengan materi yang disampaikan.



Gambar 2. Seminar Materi I Manajemen Stres di Masa Pandemi COVID-19

Pada seminar sesi kedua dibawakan oleh Lodia Amelia Banik, M. Hum dan Marleny R.Riada, M,Si selaku moderator dengan tema Kiat Menjaga Kesehatan Mental Selama Pandemi COVID-19. Pada sesi ini materi yang dipaparkan berkaitan dengan kiat menjaga kesehatan mental selama pandemi COVID-19 ditinjau dari bidang ilmu kebahasaan. Kiat yang dipaparkan dalam pembahasan materi ini yaitu membaca buku. Terdapat 6 manfaat yang terdapat dalam kiat ini yaitu: menumbuhkan kreativitas dan imajinasi, meningkatkan empati, meningkatkan kemampuan menulis, meningkatkan kemampuan berkomunikasi, menumbuhkan daya analisis, dan menambah pengetahuan dan wawasan.

Sebelum materi pada sesi II ini dimulai, peserta diberikan lembar pretes untuk mengukur sejauh mana pengetahuan para peserta kegiatan terkait dengan materi yang akan diberikan. Berdasarkan hasil pretes yang diberikan, sebesar 90% jawaban peserta menunjukkan bahwa pemahaman peserta terkait pandemi COVID-19 sangat baik, tetapi jika dilihat dari jawaban peserta terkait kiat menjaga kesehatan mental selama pandemi COVID-19 ditinjau dari bidang ilmu kebahasaan berada pada kategori sedang. Hasil

Post Tes terlihat bahwa sebesar 91% jawaban peserta menunjukkan bahwa pemahaman peserta terkait kiat menjaga kesehatan mental selama pandemi COVID-19 mengalami peningkatan dibandingkan sebelum materi diberikan



Gambar 3. Seminar Materi II Kiat menjaga Kesehatan mental di Masa Pandemi COVID-19

Pukul 16.00 WITA-18.00 WITA pemateri ke 3 melanjutkan seminar sesi III dengan tema Hubungan Iman Kristen dengan Kesehatan Mental yang dibawakan oleh Melly P. Dethan, M. Th dan Lodia Amelia Banik, M. Hum selaku moderator. Dalam penyampaian materi ini dipaparkan bahwa hubungan iman kristen dengan kesehatan mental yaitu ketika memiliki iman kepada Allah maka hal tersebut dapat membawa kita untuk dapat menyikapi semua tantangan kehidupan yang terjadi dengan sikap yang benar, tanpa harus merasa takut, depresi, bahkan frustrasi, sebab Allah turut bekerja untuk mendatangkan kebaikan bagi setiap orang yang percaya kepada-Nya. Ketika kita punya iman yang benar kepada Allah, maka kita dapat menyalurkan hal-hal positif kepada orang lain. Sama seperti yang dilakukan pada sesi I dan II, pada sesi ini peserta diberikan pretes dan posttes. Hasil Pre Tes yang dibagikan sebelum materi disampaikan, terlihat bahwa 54% Peserta menilai baik dan 46% menilai kurang baik. Setelah materi selesai disampaikan terlihat bahwa ada peningkatan pemahaman terkait hubungan iman kristen dengan kesehatan mental sebanyak 71% baik dan 29% kurang baik





Gambar 4. Seminar Materi III Hubungan Iman Kristen dengan Kesehatan Mental

Pada hari kedua, Rabu, 15 Juni 2022 kegiatan dimulai pukul 08.00 WITA dengan seminar sesi ke IV dengan tema Pentingnya Pendampingan Pastoral Konseling dalam Meningkatkan Kesehatan Mental Siswa. Materi ini dibawakan oleh Melly P. Dethan, M. Th dan didampingi Marleny R. Riada, M, Si sebagai moderator. Materi yang dijabarkan dalam sesi ini berkaitan dengan pendekatan-pendekatan dalam pendampingan pastoral berupa Konseling individual dan konseling kelompok. bentuk pendampingan pastoral dalam kehidupan komunitas beriman bisa berwujud, keterampilan dan sikap dasar pendamping pastoral yaitu empati dan ketrampilan mendengarkan. fungsi pendampingan pastoral, dan tahapan dalam konseling. Sama seperti yang dilakukan pada sesi-sesi sebelumnya, pada sesi ini peserta diberikan pre tes dan Post Tes. Dari Hasil Pre Tes 30% Peserta belum memahami dengan baik tentang pentingnya pendampingan Pastoral Konseling dalam meningkatkan kesehatan mental siswa. Setelah materi dibawakan, dari hasil Post Tes menunjukkan adanya peningkatan pemahaman dari hasil pre tes 70% peserta yang memahami menjadi 90% peserta memahami dengan baik materi yang disampaikan.





Gambar 5. Seminar Materi IV Pentingnya Pendampingan Pastoral Konseling dalam Meningkatkan Kesehatan Mental Siswa

Pada pukul 10.30 WITA-12.30 WITA dilanjutkan dengan materi sesi ke V dengan tema Penguatan Literasi sebagai Sarana Peningkatan Kesehatan Mental Siswa SMTK Sabu Raijua oleh pemateri Lodia Amelia Banik, M. Hum dan Marleny R.Riada, M,Si selaku moderator. Dalam penyampaian materi pada sesi ini, terdapat beberapa poin penting yang dibahas yaitu Gerakan Literasi Sekolah (GLS) pada tingkat sekolah menengah, tiga tahapan penting dalam GLS, dan diskusi kecil terkait GLS yang dilakukan di SMTK Sabu Raijua. Sebelum materi dipaparkan, peserta diberikan lembar pretes. Hasil pretes menunjukkan bahwa terdapat beberapa hal yang masih jarang dilakukan oleh para peserta. Data menunjukkan bahwa minat baca peserta yang mengikuti kegiatan PKM ini sebesar 56% berada pada kategori sedang. Berdasarkan grafik yang ada, terlihat beberapa poin seperti jurnal membaca dan mencatat hal-hal penting yang terdapat dalam buku yang dibaca masih rendah.



Gambar 6. Seminar Materi V Penguatan Literasi sebagai Sarana Peningkatan Kesehatan Mental Siswa SMTK Sabu Raijua

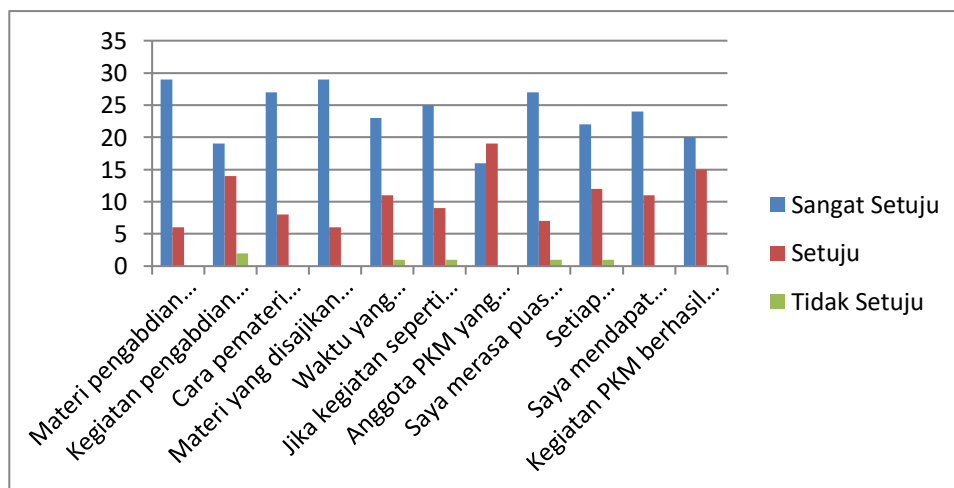
Pukul 13.30 WITA kegiatan dilanjutkan dengan focus grup discussion yang mengangkat tema yang berkaitan dengan Pendekatan Pastoral Konseling Sebagai Sarana Peningkatan Kesehatan Mental Pada Masa Pandemi COVID-19. Pada sesi FGD ini, banyak persoalan yang dibahas dan didiskusikan secara bersama, antara lain tentang permasalahan yang dihadapi para guru dan siswa baik di lingkungan sekolah maupun di lingkungan tempat tinggal masing-masing, khususnya bagaimana guru menciptakan suasana kelas yang nyaman dan metode pembelajaran yang kreatif sehingga membuat siswa merasa nyaman dan senang berada di dalam kelas. Kegiatan FGD ini dipandu oleh Lodia Amelia Banik, M. Hum dan selesai pada pukul 15.30 WITA. Sesi FGD ditutup dengan melakukan pelatihan terapi relaksi otot progresif (progressive muscle relaxation) dimana terapi ini bertujuan untuk melemaskan dan memberi efek nyaman pada seluruh tubuh karena dapat membuat tubuh dan pikiran menjadi tenang dan rileks. Manfaat terapi relaksasi mencakup beberapa hal, yakni: menurunkan tekanan darah, meningkatkan aliran darah ke otot-otot besar, mengurangi ketegangan otot dan rasa nyeri kronis, meningkatkan konsentrasi, mengurangi amarah dan frustrasi, serta meningkatkan kepercayaan diri untuk menangani masalah (Ulya and Faidah, 2017).



Gambar 7. Kegiatan FGD

Kegiatan PKM di SMTK Sabu Raijua berlangsung dengan baik sesuai hasil umpan balik kuesioner yang diberikan tim diakhir seluruh rangkaian kegiatan ini berlangsung. Tingkat kepuasan peserta dalam pelaksanaan PKM ini. Berdasarkan tingkat kepuasan peserta dalam kegiatan PKM ini sebesar 92% merasa sangat puas dengan kegiatan PKM yang diselenggarakan dan sebesar 8% berada pada kategori puas. 87% menyatakan sangat setuju bahwa kegiatan PKM ini sesuai dengan harapan mereka, dan 13% menyatakan setuju. Hal ini menunjukkan bahwa secara keseluruhan peserta merasa puas dengan kegiatan PKM yang dilaksanakan. Kepuasan peserta ditunjukkan dengan 92% bersedia untuk berpartisipasi atau terlibat dalam kegiatan serupa jika dilaksanakan kembali di SMTK Sabu Raijua. Hasil survei pun menunjukkan bahwa para peserta memiliki pemahaman yang baik tentang kesehatan mental.

Tabel 1 Kepuasan Peserta Terhadap Pelaksanaan Kegiatan PKM



## **SIMPULAN**

Kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat di SMTK Sabu Raijua, Kabupaten Sabu Raijua terlaksana dengan baik tanpa kendala apapun dan mendapatkan respon yang baik dari seluruh peserta yang terlihat dari antusias peserta saat mengikuti kegiatan selama kegiatan PKM ini berlangsung. Hal ini terlihat dari pre dan post tes yang dibagikan pada saat seminar dan kuesioner kepuasan peserta yang telah dibagikan. Hasil Kegiatan juga terlihat dari kegiatan pendampingan pastoral konseling, dimana peserta dapat mempraktikkan dengan baik bentuk pendampingan pastoral dan praktik terapi relaksasi otot progresif (*progressive muscle relaxation*) dimana peserta dapat mengikuti dengan baik proses relaksasi dengan mengikuti panduan yang diberikan.

Berdasarkan uraian diatas, dapat disimpulkan bahwa kegiatan berlangsung dengan baik dan ada peningkatan kemampuan dan pengetahuan dari para guru dan siswa terkait kesehatan mental.

## **DAFTAR PUSTAKA**

Giocalone, A., Rocco, G. and Ruberti, E. (2020) 'Physical Health and Psychosocial Considerations During the Coronavirus Disease 2019 outbreak', *Psychosomatics*, 61(6), pp. 851–852. doi: 10.1016/j.psym.2020.07.005.

Masyah, B. (2020) 'Pandemi COVID 19 Terhadap Kesehatan Mental dan Psikososial', *Mahakam Nursing Journal* 2, 2(8), pp. 353–362.

Rozali, Y. A. et al. (2020) 'MENINGKATKAN KESEHATAN MENTAL DI MASA PANDEMIC', *Abdimas*, 7, pp. 109–113.

Saburaijuakab.go.id (no date) Sejarah-kabupaten Sabu Raijua. Available at: <https://saburaijuakab.go.id/halaman/sejarah>.

Setyaningrum, W. and Yanuarita, H. A. (2020) 'Pengaruh Covid-19 Terhadap Kesehatan Mental Masyarakat Di Kota Malang', *Ilmu Sosial dan Pendidikan*, 4(4).

Siahaan, M. (2020) 'Dampak Pandemi Covid-19 Terhadap Dunia Pendidikan', 1(1), pp. 1–3.

Ulya, Z. I. and Faidah, N. (2017) 'PENGARUH TERAPI RELAKSASI OTOT PROGRESIF TERHADAP PENURUNAN TEKANAN DARAH PADA PENDERITA

HIPERTENSI DI DESA KORIPANDRIYO KECAMATAN GABUS KABUPATEN PATI', *CENDEKIA UTAMA Jurnal Keperawatan dan Kesehatan Masyarakat*, 6, pp. 1–9.

Vibriyanti, D. (2020) 'KESEHATAN MENTAL MASYARAKAT : MENGELOLA KECEMASAN DI TENGAH PANDEMI COVID-19 ( SOCIETY MENTAL HEALTH : MANAGING ANXIETY DURING PANDEMIC COVID-19 )', *Jurnal Kependudukan Indonesia*, 2902, pp. 69–74.