

Layanan Psikologi Konseling BNPB Melalui Metode *Psychological First Aid* Secara *Online* pada Masa Pandemi COVID-19

(*Psychological Counseling Services of BNPB through the Psychological First Aid Method Online during the COVID-19 Pandemic*)

Aisyah Syihab

Universitas Pancasila, Srengseng Sawah, Jakarta, Indonesia

Email: aisyah.syihab@univpancasila.ac.id

Diterima (9 Mei 2022), Disetujui (21 Mei 2022)

Abstrak: Salah satu penanganan pandemi COVID-19 yang dilakukan oleh BNPB adalah membentuk tim relawan psikologi, untuk memberikan layanan psikologi konseling kepada masyarakat yang terkena dampak pandemi. Layanan psikologi konseling dilakukan secara *online* dengan metode *psychological first aid*. Layanan tersebut menjadi bentuk pengabdian kepada masyarakat yang dilakukan dari jarak jauh melalui *Zoom Meeting*. Kelebihan pengabdian kepada masyarakat ini adalah dapat menjangkau lebih banyak masyarakat di seluruh Indonesia, bahkan bagi mereka yang sebelumnya tidak pernah mendapatkan layanan psikologi konseling. Salah satu layanan psikologi konseling tersebut diberikan kepada seorang ibu rumah tangga yang tinggal di Solo, sementara konselor memberikan layanan dari Jakarta. Layanan diberikan sebanyak dua kali pertemuan melalui *Zoom Meeting* dengan masing-masing pertemuan berdurasi selama 2 jam. Setelah dua kali mendapatkan layanan psikologi konseling dengan metode *psychological first aid*, khususnya pelatihan teknik *grounding* ketika mengalami stres, klien sudah merasa jauh lebih baik. Walaupun layanan psikologi konseling ini diberikan dari jarak jauh di mana ada beberapa hambatan, ternyata masih memberikan dampak positif untuk klien.

Kata kunci: BNPB; layanan psikologi konseling; pandemi COVID-19; *psychological first aid*

Abstract: One of handling the COVID-19 pandemic that carried out by BNPB is to form a volunteers of psychology, to provide psychological counseling services to communities those affected by the pandemic. Psychological counseling services are carried out online using the psychological first aid methods. This service is a form of community service that is carried out remotely through the Zoom Meeting. The advantage of it is that reaches more people throughout Indonesia, even for those who have never previously received counseling psychology services. One of the psychological counseling services is provided to a housewife who lives in Solo, while the counselor provides services from Jakarta. The service is provided in two meetings via Zoom Meeting with each meeting lasting 2 hours. After twice receiving psychological counseling services using the psychological first aid methods, especially training on

grounding techniques when experiencing stress, the client felt much better. Although this counseling psychology service is provided remotely where there are some obstacles, it still has a positive impact on clients.

Key words: BNPB; pandemic of COVID-19; psychological counseling services; psychological first aid

PENDAHULUAN

Pandemi COVID-19 yang sudah berlangsung sejak awal 2020 hingga awal 2022 di Indonesia (Nurita, 2022), telah membawa banyak perubahan yang signifikan. Salah satu perubahan yang terjadi adalah pemberian layanan psikologi konseling secara *online* (daring), di mana sebelum masa pandemi COVID-19, layanan tersebut khususnya di Indonesia sangat jarang dilakukan. Bahkan dari sekian banyak jumlah masyarakat yang sebenarnya membutuhkan layanan psikologi konseling pun, hanya sedikit yang akhirnya mendatangi psikiater, psikolog, maupun konselor untuk mendapatkan layanan tersebut. Hal itu menurut Elmira (2021), dikarenakan adanya persepsi yang cenderung negatif ketika harus mendapatkan layanan tersebut, misalnya khawatir dianggap memiliki gangguan mental oleh orang-orang di sekitar, ketika mendatangi psikolog. Atau anggapan bahwa mendatangi psikolog membutuhkan biaya yang mahal, kurang mengetahui keberadaan psikolog di

sekitar tempat tinggal dan anggapan bahwa masalah tidak akan selesai hanya dengan mendapatkan layanan psikologi konseling (Elmira, 2021). Dari sekian banyak alasan tersebut, keterjangkauan layanan psikologi konseling dari sisi biaya dan jarak menjadi alasan penting yang membuat banyak orang tidak mendapatkan layanan psikologi konseling, padahal mereka menginginkan dan membutuhkannya.

Terlebih lagi pada masa pandemi COVID-19, semakin banyak masyarakat yang mengalami berbagai permasalahan akibat pandemi, karena pandemi merupakan bencana nasional maupun internasional yang menyebabkan dampak di berbagai aspek, tidak hanya aspek kesehatan fisik, namun juga aspek kesehatan mental. Kondisi kesehatan mental masyarakat yang terganggu selama pandemi COVID-19 merupakan fenomena nyata yang harus dihadapi dan ditangani (Anam, 2021). Peraturan yang sangat mengikat di masa pandemi COVID-19 adalah pembatasan jarak dan pertemuan antar individu, yang

membuat ekonomi melemah dan menyebabkan banyak orang kehilangan pekerjaannya atau mengalami penurunan jumlah pemasukan. Dampak-dampak inilah yang membuat semakin banyak masyarakat mengalami permasalahan psikologis. Oleh karena itu, Badan Nasional Penanggulangan Bencana (BNPB) sebagai salah satu badan yang paling bertanggung jawab untuk menangani berbagai masalah yang terjadi karena adanya bencana nasional, membuat Layanan Psikologi Konseling untuk membantu masyarakat yang mengalami permasalahan dan gangguan psikologis akibat pandemi COVID-19 (BNPB, 2020).

Layanan Psikologi Konseling merupakan salah satu program yang diselenggarakan oleh Satuan Tugas Percepatan Penanganan COVID-19 BNPB, khususnya di bawah Tim Koordinator Relawan Bidang Kesehatan. Konseling merupakan upaya bantuan penanganan psikologis yang diberikan oleh seorang konselor atau pembimbing yang sudah terlatih dan memiliki pengalaman kepada individu yang membutuhkan, supaya individu tersebut mampu mengatasi masalahnya dan menyesuaikan diri terhadap perubahan yang dialaminya (Willis,

2004). Layanan Psikologi Konseling BNPB didirikan sejak bulan Mei 2020, masyarakat dapat mengakses layanan tersebut dengan cara mengakses nomor telepon Pusat Panggilan (*call center*) 119 *extension* 8. Masyarakat yang mengalami kecemasan, stres, dan ketidaknyamanan terkait kondisi kesehatan maupun efek lain yang disebabkan oleh pandemi COVID-19 dapat menelpon nomor tersebut (BNPB, 2020). Untuk keluhan yang lebih parah, maka masyarakat dapat berkonsultasi dengan para relawan konselor dan psikolog melalui jarak jauh (*daring*).

Layanan Psikologi Konseling ini dilakukan oleh sekitar 50 orang relawan yang terdiri atas psikiater, psikolog dan konselor dari berbagai daerah di Indonesia, yang dikoordinasikan melalui grup *Whatsapp* sejak tanggal 31 Mei 2021. Sebelum melakukan pelayanan konseling, para relawan dilatih teknik *psychological first aid* selama satu hari penuh oleh tim ahli dari Fakultas Psikologi Universitas Indonesia.

Psychological First Aid atau biasa disingkat dengan PFA adalah teknik keterampilan dasar secara psikologis yang didesain untuk mengurangi efek dari suatu kejadian yang membuat individu mengalami stres paska trauma,

menguatkan individu untuk beradaptasi kembali, serta membantu proses pemulihan individu. PFA diberikan oleh konselor, psikolog, psikiater dan para ahli kesehatan mental yang sebelumnya sudah terlatih dan tersertifikasi. Mirip dengan Pertolongan Pertama Pada Kecelakaan (P3K), *psychological first aid* juga merupakan pertolongan pertama untuk individu yang mengalami trauma, namun trauma yang dimaksud adalah trauma secara psikologis (APA, 2019).

Psychological first aid memiliki lima prinsip dasar yang sudah terbukti secara empiris dapat membantu individu yang mengalami trauma. Lima prinsip dasar tersebut adalah: *ensuring safety* (memberi kepastian akan keselamatan), *promoting calming* (mempromosikan ketenangan), *promoting connectedness* (mempromosikan keterhubungan), *promoting a sense of self-efficacy and group efficacy* (mempromosikan efikasi diri dan kelompok), dan *instilling hope* (menanamkan harapan) (Hobfoll, dkk.; 2007).

Menurut Hobfoll, dkk. (2007) prinsip pertama (*ensuring safety*) bermakna pada metode PFA, konselor memberikan intervensi kepada klien untuk memastikan perasaan aman dan selamat. Prinsip kedua (*promoting*

calming) yaitu konselor akan memberikan saran-saran berupa perilaku yang dapat dilakukan untuk meredakan stres dan kecemasan, seperti teknik-teknik *grounding* (contoh: teknik pernapasan segitiga). Prinsip ketiga (*promoting connectedness*) adalah ketika konselor memberikan dukungan emosional kepada klien, agar klien merasa tidak sendiri. Prinsip keempat (*promoting a sense of self-efficacy and group efficacy*) merupakan motivasi yang diberikan oleh konselor untuk mengembalikan semangat klien, agar klien dapat menyesuaikan diri terhadap masalah yang dilaluinya dan melanjutkan kehidupannya. Prinsip terakhir (*instilling hope*) adalah perilaku yang dilakukan oleh konselor untuk meyakinkan klien bahwa kondisi yang dialaminya akan berlalu, dan dia akan pulih kembali, sehingga klien memiliki harapan untuk keluar dari situasi sulit yang dialami.

Perkembangan metode *psychological first aid* di Indonesia dimulai sekitar tahun 2008, di mana beberapa lembaga psikologi, salah satunya adalah Pusat Krisis Fakultas Psikologi Indonesia menyusun pedoman dan memberikan pelatihan PFA kepada para psikolog dan konselor untuk

membantu korban-korban bencana alam (Cahyono, 2015). Pada masa pandemi COVID-19, PFA semakin banyak dikenal karena semakin banyak relawan yang mendapatkan pelatihan untuk memberikan layanan kepada para masyarakat yang terkena dampak pandemi. PFA menjadi metode yang banyak dilakukan untuk layanan konseling psikologi, karena dapat diberikan secara jarak jauh (Adni, Asrori & Pratiwi; 2020).

Relawan BNPB yang sudah dilatih metode-metode PFA kemudian melakukan layanan psikologi konseling sesuai jadwal yang sudah ditetapkan oleh tim koordinator. Penulis melakukan layanan psikologi konseling pada bulan Oktober 2021 sebanyak dua kali dengan klien yang sama. Klien adalah seorang ibu rumah tangga berusia 26 tahun yang tinggal di Solo. Permasalahan yang dihadapi klien adalah permasalahan ekonomi akibat pandemi COVID-19. Suami klien mengalami pemberhentian kerja akibat pandemi, mereka lalu mendirikan usaha membuat jamu rumahan, namun jumlah pembeli yang diharapkan tidak terpenuhi dan semakin hari semakin menurun jumlahnya (menurunnya jumlah pembeli *online*), suami yang tidak bersemangat untuk

mencari nafkah (tidak mencari kerja lagi maupun membantu penjualan), perbedaan keyakinan dengan orang tua, perdebatan dengan ipar yang tinggal serumah, serta *low self-esteem*. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat berupa layanan psikologi konseling ini diharapkan dapat membantu masyarakat yang terkena dampak pandemi COVID-19, khususnya klien tersebut. Minimal, klien dapat mengatasi stres dan kecemasan yang dialaminya dengan berbagai teknik dari *psychological first aid* yang diberikan selama layanan berlangsung.

Harapan tersebut sesuai dengan beberapa hasil penelitian dan pengabdian kepada masyarakat berupa layanan konseling yang menggunakan metode *psychological first aid*. Menurut Wibowo dan Wulandari (2020), metode *psychological first aid* secara *online* (*daring*) berhasil diterapkan untuk mengurangi tingkat kecemasan masyarakat terhadap pandemi COVID-19. Hal yang serupa dikemukakan oleh Saptandari *dkk.* (2022), bahwa metode *psychological first aid* yang dilakukan secara layanan konsultasi telekonseling (konseling jarak jauh) dapat membantu meningkatkan kesehatan mental masyarakat selama pandemi COVID-19.

METODE PELAKSANAAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat yang dilakukan oleh penulis berupa pemberian layanan psikologi konseling dengan metode *psychological first aid* melalui media *Zoom Meeting*. Penulis dapat melakukan kegiatan tersebut karena penulis tergabung menjadi salah satu relawan bidang kesehatan Satuan Tugas Penanganan COVID-19 BNPB dan telah mendapatkan pelatihan *psychological first aid*.

Penulis mendapatkan jadwal untuk memberikan layanan psikologi konseling pada bulan Oktober 2021, setiap hari Selasa dan Kamis sore, pukul 16.00-18.00 WIB. Kegiatan tersebut dilakukan melalui *Zoom Meeting*. Jika ada klien yang membutuhkan layanan, maka penulis sebagai relawan BNPB akan dihubungi oleh admin Satuan Tugas Penanganan COVID-19 BNPB Bidang Kesehatan untuk mengatur jadwal pertemuan dengan klien. Penulis mendapatkan jadwal pada hari Kamis, 7 Oktober 2021 dan Selasa, 12 Oktober 2021.

Sebelum melakukan sesi layanan psikologi konseling, klien mendapatkan *pre-test* untuk mengetahui tingkat stres, kecemasan, dan depresi

dari para psikolog relawan BNPB. Berdasarkan hasil pemeriksaan tersebut, klien berada pada kategori moderat. Klien sendiri melakukan *self-diagnose*, dia merasa permasalahan yang dialaminya berada pada skor 9 (Skor 1 Sangat Ringan, Skor 10 Sangat Berat).

Pada saat layanan psikologi konseling dilakukan, awalnya klien mengenalkan dirinya kepada penulis. Klien adalah seorang ibu rumah tangga berusia 26 tahun, yang tinggal di Solo, Jawa Tengah. Klien memiliki dua orang anak balita, saat ini ia dan suaminya yang berstatus pengangguran (diberhentikan dari pekerjaannya sebagai akibat pandemi COVID-19) tinggal di rumah mertuanya.

Kegiatan pemberian layanan psikologi konseling yang dilakukan penulis tidak hanya mendengarkan permasalahan klien, namun juga memberikan metode *psychological first aid*, khususnya teknik *grounding* untuk menenangkan klien yang mengalami stres dan kecemasan yang moderat. Teknik *grounding* yang dilatih adalah teknik pernapasan segitiga (*triangle breathing*) dan klien diminta untuk minum air putih lalu merasakan sejauh mana air tersebut mengalir di dalam tubuhnya. Teknik pernapasan segitiga

dilakukan dengan cara: klien duduk tegak (tulang punggung lurus) dan rileks, lalu menghirup napas selama beberapa detik (misalnya 3 detik), menahan napas selama 3 detik, dan menghembuskan napas selama 3 detik (Silvia & Wicaturahmashudi, 2013). Melalui teknik-teknik tersebut, klien diharapkan merasa lebih tenang dan dapat mengatasi kecemasannya.

PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat berupa pemberian layanan psikologi konseling yang kepada klien dilakukan sebanyak dua kali melalui *Zoom Meeting*. Pada pertemuan pertama, Kamis 7 Oktober 2021, klien menyampaikan permasalahan-permasalahan yang dihadapinya.

Permasalahan-permasalahan yang dihadapi klien terkait dengan dirinya sendiri, suaminya, anaknya, orang tuanya, dan iparnya. Permasalahan terkait dirinya sendiri adalah beban perkuliahan tingkat pascasarjana, serta mengalami *low self-esteem*. Keluhan terkait suami yang dialami klien adalah sifat suami yang kurang bersemangat untuk mencari nafkah sejak keluar dari pekerjaannya. Klien menganggap suaminya kurang

bertanggung jawab untuk mencari uang. Terkait dengan orang tuanya, klien memiliki perbedaan akidah dengan orang tuanya, yang membuat klien berjarak dengan orang tuanya, dan klien merasa bersalah karena jauh dari orang tuanya. Selain itu tingkah laku anak-anaknya yang masih balita juga menjadi permasalahan yang dihadapi klien, terutama karena iparnya yang tinggal serumah dengannya menganggap anak-anak klien berperilaku nakal.

Pada akhir pertemuan pertama, setelah mendengarkan permasalahan-permasalahan yang diutarakan klien, penulis menanyakan perasaan klien yang ternyata masih cemas dan stres. maka penulis memberikan teknik *grounding* pernapasan segitiga (Silvia & Wicaturahmashudi, 2013) untuk membantu klien ketika menghadapi kecemasan dan stres. *Grounding* merupakan teknik untuk menstabilkan emosi dan mengembalikan pikiran-pikiran yang tidak fokus ke kesadaran utama (WHO, 2020). Klien pun meminta pertemuan kembali, yang kemudian dijadwalkan pada hari Selasa, 12 Oktober 2021.

Pada awal pertemuan kedua,

penulis menanyakan perasaan dan pengalaman klien setelah mempraktikkan teknik pernapasan segitiga dan apakah klien sudah lebih bisa menghadapi kecemasan dan stres yang dialaminya. Klien masih kesulitan untuk mengontrol emosi negatifnya, terutama kepada suami yang dianggapnya hanya peduli terhadap hobi-hobinya, bukannya mencari uang.

Klien bercerita lebih detail mengenai permasalahan-permasalahan yang dihadapinya, persepsi dan perasaannya menghadapi permasalahan-permasalahan tersebut. Klien semakin nyaman untuk bercerita. Selama ini, ia hanya memendam sendiri keluhan-keluhannya. Layanan psikologi konseling ini memberikan klien kesempatan untuk mencurahkan isi hatinya, setelah mencurahkan berbagai masalahnya, klien berkata bahwa ia merasa lebih tenang. Hal ini sesuai dengan salah satu fungsi layanan konseling, yaitu fungsi kuratif. Fungsi kuratif merupakan fungsi layanan konseling untuk membantu individu menangani masalahnya pada masa pasca bencana (Prayitno & Erman, 2008). Layanan konseling tersebut membantu meringankan stres yang dialami klien.

Klien menanyakan apakah ada

teknik *grounding* lainnya yang bisa ia lakukan, maka penulis memberikan teknik merasakan lewatnya air putih sepanjang sistem pencernaan, ketika minum. Sejauh mana klien dapat merasakan aliran air itu akan membuatnya merasa *mindful* dan tenang. Hal tersebut sesuai dengan salah satu teknik *grounding* yang dianjurkan oleh WHO (2020). Teknik *grounding* yang diberikan sesuai dengan prinsip kedua *psychological first aid*, yaitu *promoting calming*, di mana konselor memberikan saran perilaku untuk menenangkan diri sehingga dapat menurunkan tingkat kecemasan pada klien.

Pemberian layanan psikologi konseling yang dilakukan melalui *Zoom Meeting* tersebut memang memiliki beberapa kelebihan, yaitu konseling bisa dilakukan dimanapun, konselor dan klien tidak harus berada pada lokasi yang sama, menghemat biaya dan waktu. Akan tetapi hal tersebut juga memiliki beberapa kekurangan, yaitu terjadinya gangguan sinyal (terutama dialami oleh klien yang berada di Solo), serta klien harus bersembunyi dan mencari tempat sepi ketika akan konseling. Hal tersebut sesuai dengan pernyataan Muryani (2021) mengenai

keunggulan dan kekurangan konseling daring. Menurut Muryani (2021), selain sesi konseling dapat dilakukan dimanapun, keunggulan konseling daring adalah klien dapat merasa lebih nyaman ketika konseling karena sudah familiar dengan tempat ia melakukan konseling (misalnya di dalam rumahnya), konseling juga lebih murah, praktis, dan tidak menghabiskan waktu perjalanan. Sedangkan kelemahan konseling daring adalah potensi gangguan sinyal dan gangguan teknis pada perangkat yang digunakan. Isyarat non-verbal dari klien pun sulit diobservasi oleh konselornya. Meski demikian, sampai saat ini konseling daring sudah cukup membantu para klien yang melakukan konsultasi melalui layanan Psikologi Konseling BNPB.

SIMPULAN

Simpulan dari kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini adalah metode *psychological first aid* secara *online* efektif memberikan manfaat pada klien di kasus ini. Oleh karena itu di masa yang akan datang, metode *psychological first aid* yang diberikan secara *online* dapat diberikan kepada klien-klien lain. Layanan

psikologi konseling yang diselenggarakan oleh BNPB ini telah menjangkau lebih banyak masyarakat di berbagai daerah di Indonesia, bahkan yang sebelumnya tidak pernah melakukan konsultasi dengan konselor maupun psikologi. Walaupun masih memiliki kekurangan, namun kegiatan ini tetap dapat dilakukan.

DAFTAR PUSTAKA

- Adni, A., Asrori, A., & Pratiwi, G. T. (2020). Dukungan psikologis awal (Psychological First Aid-PFA) jarak jauh selama pandemic COVID-19: Panduan sementara Maret 2020. Diterjemahkan dari: *Remote psychological first aid during the COVID-19 outbreak – interim guideline by IRFC*. International Federation Red Cross and Red Crescent Societies.
- American Psychological Association (APA). (2019). What is Psychological First Aid (PFA)? Diakses dari: <https://www.apa.org/practice/programs/dmhi/psychological-first-aid>
- Anam, K. (13 Desember 2021). Satgas COVID-19 siapkan relawan layanan dukungan psikososial. *CNBC Indonesia. com*. Diakses dari: <https://www.cnbcindonesia.com/news/20211213170205-4-298912/satgas-covid-19-siapkan-relawan-layanan-dukungan-psikososial>

- BNPB. (2 Mei 2020). Pusat panggilan 119 dan laman resmi PDSKJI kini bisa layani konsultasi kesehatan jiwa. Diakses dari: <https://bnpb.go.id/berita/pusat-panggilan-119-dan-laman-resmi-pdskji-kini-bisa-layani-konsultasi-kesehatan-jiwa>
- Cahyono, W. (2015). *Psychological first aid: Sebuah kesiapan untuk kita*. Edisi Kedua. Depok: Pusat Krisis Fakultas Psikologi Universitas Indonesia
- Elmira, P. (11 Oktober 2021). Alasan orang kerap menunda konsultasi ke psikolog: Stigma buruk masyarakat salah satu penyebabnya. *Liputan 6. com*. Diakses dari: <https://www.liputan6.com/lifestyle/read/4680806/5-alasan-orang-kerap-menunda-konsultasi-ke-psikolog-stigma-buruk-masyarakat-salah-satu-penyebabnya>
- Hobfoll, S. E., Watson, P., Bell, C. C., Bryant, R. A., Brymer, M. J., Friedman, M. J., Friedman, M., Gersons, B. P. R., de Jong, J. T. V. ., Layne, C. M., Maguen, S., Neria, Y., Norwood, A. E., Pynoos, R. S., Reissman, D., Ruzek, J. I., Shalev, A. Y., Solomon, Z., Steinberg, A. M., & Ursano, R. J. (2007). Five essential elements of immediate and mid-term mass trauma intervention: Empirical evidence. *Psychiatry: Interpersonal and Biological Processes*, 70(4), 283–315. <https://doi.org/10.1521/psyc.2007.70.4.283>
- Muryani, N. (2021). Hidup di masa pandemi ketika semua serba daring termasuk konseling. *PPH Unika Atmajaya*. Diakses dari: <https://pph.atmajaya.ac.id/berita/artikel/hidup-di-masa-pandemi-ketika-semua-serba-daring-termasuk-konseling/>
- Nurita, D. (2022). 2 tahun pandemi COVID-19: Ringkasan perjalanan wabah Corona di Indonesia. *Tempo.co.id*. Diakses dari: <https://nasional.tempo.co/read/1566720/2-tahun-pandemi-covid-19-ringkasan-perjalanan-wabah-corona-di-indonesia>
- Prayitno, & Erman, A. (2008). *Dasar-dasar bimbingan konseling*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Saptandari, E. W., Prptomojati, A., handoyo, R. T., Anjarsari, N. D., & Mahambara, Y. G. R. Layanan telekonseling: Psychological first aid dalam situasi pandemi COVID-19. (2022). *Jurnal Psikologi Teori dan Terapan*, 13(1): 51-71.
- Silvia, M., & Wicaturahmashudi, S. (2013). Pengaruh teknik relaksasi triangle breathing terhadap penurunan tingkat kecemasan pasien post operasi di ruang bedah Rumah Sakit Muhammadiyah Palembang tahun 2013. *Repository Poltekkes Kemenkes Palembang*, Diakses dari: <https://repository.poltekkespalembang.ac.id/items/show/1175>.
- WHO. (2020). Hal yang perlu dilakukan saat stres: Panduan bergambar. Jenewa: World Health Organization.

Wibowo, U. D. A. & Wulandari, D. A. (2020). Psychological First Aid (PFA) untuk mengurangi kecemasan COVID-19. *Prosiding Seminar Nasional Hasil Penelitian dan Pengabdian Masyarakat V Tahun 2020 "Pengembangan Sumber Daya Menuju Masyarakat Madani Berkearifan Lokal"*, Universitas Muhammadiyah Purwokerto, 586-589.

Willis, S.S. (2004). *Konseling individual: Teori dan praktek*. Bandung: Alfabeta.