

## **Efektifitas *Cognitive Behavior Therapy* (CBT) dalam Mengatasi *Anxiety* Pada Lansia dalam Menghadapi Varian Baru Covid-19 di Wilayah Kerja Puskesmas Kenali Besar Kota Jambi**

### **Effectiveness of *Cognitive Behavior Therapy* (CBT) in Overcoming Anxiety for Elderly in Dealing with the New Variant of Covid-19 in the Kenali Besar Public Health Center, Jambi City**

**Oril Ardianto<sup>1</sup>, Faradina Aghadiati<sup>2</sup>**

<sup>1</sup> Program Studi Keperawatan, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Adiwangsa Jambi, Jl. Sersan Muslim No.24, Jambi

<sup>2</sup> Program Studi Gizi, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Adiwangsa Jambi, Jl. Sersan Muslim No.24, Jambi

\*Korespondensi Penulis : <sup>2</sup>faradinaaghadiati@gmail.com

#### **Abstrak**

Saat ini sudah banyak masyarakat Indonesia yang terpapar kasus Covid-19 varian Omicron termasuk lansia. Dari segi psikologis dapat dilihat adanya keresahan dan tekanan mental yang dapat mempengaruhi kesehatan terutama kelompok rentan seperti lanjut usia. Maka penanganan terhadap kecemasan pada lansia akan Covid-19 varian Omicron perlu mendapatkan penanganan yakni dengan terapi yaitu *Cognitive Behavior Therapy* (CBT). *Cognitive Behavior Therapy* (CBT) disebut dapat mengubah perasaan subjektif termasuk perasaan cemas. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui Efektifitas *Cognitive Behavior Therapy* (CBT) dalam mengatasi *Anxiety* pada Lansia dalam menghadapi varian baru Covid-19 di Wilayah Kerja Puskesmas Kenali Besar Kota Jambi. Desain penelitian ini adalah *Quasi Eksperimental* dengan design *Pretest Posttest with Control Group*. Dimana penelitian ini mengelompokan responden kelompok control dan eksperimen dengan sama-sama di berikan pretest dan posttest, akan tetapi pada kelompok control tidak diberikan perlakuan *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT). Sampel penelitian ini adalah 30 lansia memiliki kecemasan. Lokasi penelitian di wilayah Kerja Puskesmas Kenali Besar Kota Jambi dan Waktu pengambilan data dilakukan pada bulan April – Mei tahun 2022. Teknik pengambilan sampel menggunakan *purposive sampling*. Pengumpulan data dengan data primer yaitu data yang diperoleh langsung dengan membagikan kuisioner (HRS-A) *Hamilton Rating Scale for Anxiety*. Hasil dari penelitian ini rata-rata kecemasan pada lansia sebelum perlakuan / pre-test dan setelah perlakuan / tahap post-test mengalami perubahan penurunan hasil. Hasil *p-value* diperoleh sebesar 0.000, menunjukkan bahwa terdapat perbedaan kecemasan pada lansia sebelum dan sesudah perlakuan terapi CBT. Kesimpulan dari hasil diatas bahwa *Cognitive Behavioural Therapy* (CBT) merupakan treatment yang paling tepat untuk mengatasi gangguan anxiety.

**Kata Kunci** : Anxiety, CBT, Covid-19, Lansia, Omicron.

#### **Abstract**

*Currently, many Indonesians have been exposed to cases of the Omicron variant of Covid-19, including the elderly. From a psychological perspective, it can be seen that there is anxiety and mental stress that can affect health, especially for vulnerable groups such as the elderly. The handling of anxiety in the elderly about the Covid-19 variant of the Omicron needs to get*

*treatment, namely with therapy Cognitive Behavior Therapy (CBT). Cognitive Behavior Therapy (CBT) is said to be able to change subjective feelings, including feelings of anxiety. The purpose of this study was to determine the Effectiveness of Cognitive Behavior Therapy (CBT) in overcoming Anxiety in the Elderly in dealing with the new variant of Covid-19 in the Kenali Besar Public Health Center, Jambi City. The design of this study was Quasi Experimental with Pretest Posttest design with Control Group. Where this study grouped the control and experimental group respondents with both pretest and posttest given, but the control group was not given Cognitive Behavioral Therapy (CBT) treatment. The sample of this study was 30 elderly people who had anxiety. The research location is in the work area of the Kenali Besar Health Center, Jambi City and the time of data collection is carried out in April - May 2022. Data collection with primary data is obtained directly by distributing a questionnaire (HRS-A) Hamilton Branch Scale for Anxiety. The results of this study average anxiety in the elderly before treatment / pre-test and after treatment / post-test stage experienced a decrease in results. The p-value 0.000, indicating that there is anxiety in the elderly before and before CBT therapy treatment. The conclusion from the above results is that Cognitive Behavioral Therapy (CBT) is the most appropriate treatment to treat anxiety disorders.*

**Keywords :** Anxiety, CBT, Covid-19, Elderly, Omicron.

## **PENDAHULUAN**

Pada saat ini dunia sedang dilanda pandemic yang cukup mengkhawatirkan, yaitu COVID-19. Hampir semua negara yang ada di dunia ini mengalami pandemic COVID-19 ini, tidak terkecuali Indonesia (Widiyani, 2020), , (Roosinda & Suryandaru, 2020). Prevalensi kejadian Covid-19 di Indonesia saat ini berada pada angka 7% dengan kasus angka kematian mencapai 3% (Kemenkes RI, 2022). Provinsi Jambi saat ini masih berada pada Prevalensi kasus Covid-19 1,94% dengan kasus angka kematian 2,59% (Pemprov Jambi, 2022).

Pada saat ini seluruh Dunia termasuk Indonesia mengalami babak baru kejadian Covid-19 dengan munculnya varian baru yaitu Omicron. Saat ini sudah banyak masyarakat Indonesia yang terpapar kasus Covid-19 varian Omicron termasuk lansia (CNBC Indonesia, 2022). Infeksi Covid-19 varian Omicron pada lansia merupakan penyakit yang perlu mendapatkan perhatian karena berisiko tinggi. Omicron adalah varian yang sangat mudah menular sehingga perlu diwaspadai (Kompas, 2022). Dari psikologis dapat dilihat adalah keresahan dan tekanan mental yang dapat mempengaruhi kesehatan terutama kelompok rentan seperti lanjut usia (Ilpaj & Nurwati, 2020).

Faktor usia yang kurang pengetahuan bisa saja menjadi alasan munculnya kecemasan dan rasa khawatir, takut yang berlebihan sehingga mengganggu dan dapat menurunkan imunitas tubuh manusia sehingga sangat rentan terpapar atau terdampak Covid-19. Secara umum imunitas merupakan respon tubuh untuk mempertahankan tubuh terhadap benda asing baik secara molekuler maupun seluler (Gumantan, Mahfud, & Yuliandra, 2020) Selain itu, tidak sedikit lansia yang memiliki penyakit kronik, seperti penyakit jantung, diabetes, asma, atau kanker. Hal ini yang menyebabkan semakin berisiko dengan jumlah peningkatan lansia yang terpapar Covid-19 tiap harinya. Selain dampak negatif pada Kesehatan fisik Covid-19 varian baru Omicron ini juga

berdampak pada Psikologis sehingga menimbulkan kecemasan yang tidak dapat dikontrol pada individu ataupun masyarakat khususnya pada lansia.

Kecemasan (anxiety) merupakan suatu perasaan dimana seseorang merasa tidak aman dan terancam atas suatu hal atau keadaan (Nevid. Jeffrey & dkk, 2005). Kecemasan menggambarkan pada keadaan khawatir, gelisah yang tak menentu, takut, tidak tenang, kadang-kadang disertai berbagai keluhan fisik (Suliswati, 2012). Khusus pada lansia kecemasan ini akan berpengaruh besar terhadap daya tahan tubuh melawan penyakit, untuk itu perlu diatasi sesegera mungkin agar tidak berdampak lebih buruk (Santrock, 2012). Maka penanganan terhadap kecemasan pada lansia akan Covid-19 varian Omicron perlu mendapatkan penanganan yakni dengan terapi yaitu Cognitive Behavior Therapy (CBT). Cognitive Behavior Therapy (CBT) membuktikan dapat mengubah perasaan subjektif termasuk perasaan cemas. Penelitian yang dilakukan Putri (2012) menemukan bahwa CBT dengan teknik cognitive restructuring dan latihan relaksasi dapat menurunkan kecemasan pada lansia. Khodayarifard, dkk. (2010) menemukan bahwa CBT dapat mereduksi simpton psikologis dari kecemasan. Dalam prosesnya, terapis akan mengajarkan kemampuan coping yang adaptif dan memberikan kesempatan untuk berlatih sehingga dapat membentuk kemampuan untuk menguasai dirinya ketika mengalami gejala kecemasan atau situasi yang memunculkan distress psikologis (Lowenstein, 2016).

Hasil survey awal yang dilakukan peneliti berdasarkan wawancara dengan lansia didapatkan hampir 80% dari jumlah lansia mengeluh cemas terkait Covid 19 apalagi dengan munculnya varian Omicron dan diantara nya sekitar 50% dari lansia mengalami beberapa penyakit comorbid. Berdasarkan uraian diatas penulis tertarik untuk meneliti tentang " Efektifitas Cognitive Behavior Therapy (CBT) dalam mengatasi Anxiety pada Lansia dalam menghadapi Varian Baru Covid-19 di Wilayah Kerja Puskesmas Kenali Besar Kota Jambi Tahun 2022.

## **METODE**

Jenis penelitian yang digunakan adalah *Quasi Eksperimental* dengan design *Pretest Posttest with Control Group*. Dimana penelitian ini mengelompokan responden kelompok control dan eksperimen dengan sama-sama di berikan pretest dan posttest, akan tetapi pada kelompok control tidak diberikan perlakuan (Notoatmodjo, 2012). Perlakuan pada lansia berupa Cognitive Behavioral Therapy (CBT) oleh peneliti kurang lebih 10 menit sebanyak 3x pertemuan. Lokasi penelitian di wilayah Kerja Puskesmas Kenali Besar Kota Jambi dan Waktu pengambilan data dilakukan pada bulan Juni – November tahun 2022. Populasi dalam penelitian ini adalah lansia yang mengalami kecemasan akan varian baru Covid-19 di Wilayah Kerja Puskesmas Kenali Besar Kota Jambi. Sempel penelitian ini adalah 30 lansia. Teknik pengambilan sampel menggunakan *purposive sampling* dengan kriteria inklusi responden dalam penelitian ini yaitu : lansia yang memiliki kecemasan ditandai dengan skor kecemasan pada pretestnya.. Pengumpulan data untuk data primer yaitu data yang diperoleh langsung dengan membagikan kuisioner (HRS-A) Hamilton

Ranting Scale for Anxietas. Alat ukur ini terdiri dari 14 pertanyaan gejala yang masing masing pertanyaan gejala diberi penilaian antara 0-4, yang artinya :

0 = tidak ada (tidak ada gejala)

1 = gejala ringan (satu gejala dari pilihan yang ada)

2 = gejala sedang (terdapat separuh dari gejala yang ada)

3 = gejala berat (lebih dari separuh gejala yang ada)

4 = gejala berat sekali (semua gejala ada).

Total Skor :

kurang dari 14 = tidak ada kecemasan,

14 – 20 = kecemasan ringan

21 – 27 = kecemasan sedang,

28 – 41 = kecemasan berat, dan

42 – 56 = kecemasan berat sekali

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### Karakteristik Responden

Karakteristik responden berdasarkan umur dapat dilihat pada tabel berikut :

**Tabel 1.1**Karakteristik Responden

Variabel	Ferkuensi	%
<b>Jenis Kelamin</b>		
Laki-Laki	16	53.3
Perempuan	14	46.7
<b>Tingkat Kecemasan</b>		
<i>PreTest</i>		
Tidak Ada Gejala	1	3.3
Gejala Ringan	5	16.7
Gejala Sedang	10	33.3
Gejala Berat	14	46.7
Gejala Sangat Berat	0	0
<b>Tingkat Kecemasan</b>		
<i>PostTest</i>		
Tidak Ada Gejala	5	16.7
Gejala Ringan	6	20.0
Gejala Sedang	17	56.7

Gejala Berat	2	6.7
Gejala Sangat Berat	0	0
<b>N</b>	<b>30</b>	<b>100</b>

Sumber : Data Primer, 2021

Berdasarkan Tabel 1.1 menunjukkan bahwa pada jumlah responden di dominasi oleh Lansia laki-laki (53.3%) dibandingkan perempuan(46.7%). Tingkat kecemasan responden sebelum perlakuan CBT / pre-test menunjukkan hasil tidak ada gejala 3.3%, gejala ringan 16.7%, gejala sedang 33.3 %, gejala berat 46.7% dan tidak ada yang mengalami gejala sangat berat. Sedangkan tingkat kecemasan setelah perlakuan / post-test menunjukkan hasil tidak ada gejala 16.7%, gejala ringan 20%, gejala sedang 56.7% dan masih ada gejala berat 6.7% akan tetapi hasil ini sudah mengalami perubahan atau penurunan dari pre-test sebelumnya.

### Analisis Bivariat

#### a. Efektifitas Cognitive Behavior Therapy (CBT) dalam mengatasi Anxiety pada Lansia dalam menghadapi Varian Baru Covid 19.

Tabel 1.2 Hasil Perbedaan Pre-Post Test Tingkat Kecemasan Sebelum Dan Sesudah Hipnotis Lima Jari

	N	Mea n	SD	t	Sig (taile d)
<i>Pretes</i>	3		0.85	8.22	0.000
<i>t</i>	0	2.23	8	6	
<i>Postte</i>		1.53	0.86		
<i>st</i>			0		

Berdasarkan Tabel 1.2 diketahui rata-rata kecemasan pada lansia sebelum perlakuan / pre-test adalah 2.23 dan pada tahap post-test setelah diberi perlakuan menurun menjadi 1.53. Hasil p-value diperoleh sebesar 0.000 ( $p > 0,05$ ) hal ini menunjukkan bahwa terdapat perbedaan kecemasan pada lansia sebelum dan sesudah perlakuan terapi Cognitive Behavior Therapy (CBT).

## PEMBAHASAN

### Karakteristik Responden

Karakteristik responden pada penelitian ini adalah responden laki-laki sejumlah 16 orang ((53,3 %) dan responden perempuan sebanyak 14 orang (46,7 %0). Dalam penelitian ini responden laki-laki medominasi dari responden perempuan pada tingkat kecemasan pada lansia dalam menghadapi varian baru covid-19 dan kecemasan responden sebelum diberikan intervensi yaitu

kecemasan berat. Dalam hal ini besarnya jumlah responden juga mempengaruhi besarnya tingkat kecemasan.

Di Indonesia sebagai negara berkembang memiliki jumlah penduduk dengan usia 60 tahun ke atas sekitar 8,90% dari jumlah penduduk di Indonesia (Sunartyasih & Linda, 2013). Dengan semakin meningkatnya jumlah penduduk lanjut usia di Indonesia, akan menimbulkan berbagai persoalan dan permasalahan yang akan muncul baik fisik maupun psikologis, yaitu kecemasan. Masalah psikologis yang terjadi pada lanjut usia ini merupakan kondisi penurunan yang turut dipengaruhi oleh kesehatan fisik dengan persoalan mental seperti pola dan sikap hidup, merasa kesepian, perasaan tidak berharga, emosi yang meningkat pada lanjut usia, serta ketidakmampuan dalam menyesuaikan tugas perkembangan lanjut usia. (Listiana, dkk. 2013)

Tingkat kecemasan responden sebelum perlakuan / pre-test menunjukkan hasil tidak ada gejala 3,3 %, gejala ringan 16,7 %, gejala sedang 33,3 %, gejala berat 46,7 % dan tidak ada yang mengalami gejala sangat berat. Sedangkan tingkat kecemasan setelah perlakuan / post-test menunjukkan hasil tidak ada gejala 16.7%, gejala ringan 20%, gejala sedang 56.7% dan masih ada gejala berat 6.7% akan tetapi angka ini sudah mengalami perubahan dari hasil pre-test sebelumnya. Berdasarkan data hasil pre tes dan post-test terdapat penurunan hasil pada tiap gejala. Dimana setelah dilakukan terapi Cognitive Behavior Therapy (CBT) pada lansia yang mengalami kecemasan pada gejala berat persentasenya sangat jauh turun dari sebelum diberikan terapi Cognitive Behavior Therapy (CBT) .

### **Efektifitas Cognitive Behavior Therapy (CBT) dalam mengatasi Anxiety pada Lansia dalam menghadapi Varian Baru Covid 19.**

Berdasarkan Tabel 1.2 diketahui rata-rata kecemasan pada lansia sebelum perlakuan / pre-test adalah 2.23 dan pada tahap post-test setelah diberi perlakuan menurun menjadi 1.53. Hasil p-value diperoleh sebesar 0.000 ( $p > 0,05$ ) hal ini menunjukkan bahwa terdapat perbedaan kecemasan pada lansia sebelum dan sesudah perlakuan terapi CBT. Dengan hasil tersebut berarti  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima sehingga dapat disimpulkan bahwa terapi Cognitive Behavior Therapy (CBT) dalam mengatasi Anxiety pada lansia terbukti efektif dalam menghadapi Varian Baru Covid 19.

Kecemasan (ansietas/anxiety) adalah gangguan alam perasaan (affective) yang ditandai dengan perasaan ketakutan atau kekhawatiran (Hawari, 2006). Kecemasan (ansietas) adalah sebuah emosi dan pengalaman subjektif seseorang.

Hasil Penelitian George, dkk dalam John W, Santrock, (2000), orang lanjut usia memiliki kemungkinan yang lebih tinggi untuk mengalami gangguan kecemasan daripada depresi. Pernyataan tersebut didukung oleh Tamber & Noorkasiani dalam Heningsih 2014, mengungkapkan bahwa masalah psikologis yang paling banyak terjadi pada lansia diantaranya adalah Kecemasan, kesepian dan perasaan sedih.

Pernyataan tersebut dikuatkan oleh penelitian yang dilakukan oleh Palgi et al (2020), yang menjelaskan bahwa kecemasan usia lanjut adalah kekhawatiran tentang kesehatan fisik selama

pandemi penyakit Covid-19. Penelitian tersebut memperoleh bahwa kekhawatiran kesehatan pada usia lanjut berhubungan dengan kecemasan dan terlihat di antara usia lebih tua dengan tingkat kecemasan yang tinggi.

Kecemasan pada usia lanjut ini dapat ditangani dengan Cognitive behavioural therapy (CBT), CBT merupakan pendekatan terapi yang berpusat pada proses berfikir dan berkaitan dengan keadaan emosi, prilaku, dan psikologi. CBT berpusat pada ide bahwa orang tertentu mampu mengubah kognisi mereka, dan mengubah dampak pemikiran pada kesejahteraan emosi (Wilding & Milne, 2013). Corey menjelaskan bahwa konseling CBT pada hakikatnya memiliki tujuan untuk mengubah cara berfikir konseli yang maladaptive dengan membantu mereka menyadari automatic thought (pikiran-pikiran otomatis) dan distorsi kognitif yang bersumber pada core belief (M. S. Corey, Corey, & Corey, 2013). Maka hal yang perlu untuk dilakukan adalah membantu individu menstruktur kembali pikiran-pikiran negative menjadi adaptif.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Setyaningrum, dkk (2018), tentang “Pengaruh Cognitive Behaviour Therapy Terhadap Derajat Depresi dan Aktivitas Perawatan Diri Pada Pasien Diabetes” dalam penelitian ini membahas tentang pengaruh dari CBT terhadap pasien yang mengalami depresi akibat diabetes, hasil dari penelitiannya menunjukkan bahwa CBT efektif untuk menurunkan derajat depresi dan meningkatkan aktivitas perawatan pasien DM tipe-2. Penelitian yang dilakukan oleh Hargiana (2018), tentang “The Effects of Cognitive Behavioral Therapy on Smoking Behavior and Anxiety in Heads of Family” dalam penelitian ini membahas tentang pengaruh CBT terhadap kepala keluarga yang mengalami ansietas saat berhenti merokok, hasil dari penelitiannya menunjukkan adanya perubahan tingkat kecemasan terkait penghentian merokok sebelum dan sesudah intervensi CBT, dimana hasil menunjukkan penurunan yang signifikan ( $p \leq 0,05$ ).

Hasil review dari beberapa jurnal menyebutkan bahwa penanganan psikologis individu dapat menurunkan tingkat kecemasan/anxiety dengan mengubah pola pikir seseorang, namun tidak semua menggunakan masalah kecemasan/anxiety dalam penelitiannya, salah satunya menginterpretasikan terapi pada gangguan depresi yang dimana hasil dari penelitian tersebut juga menyatakan bahwa terjadi penurunan derajat depresi setelah dilakukannya intervensi (Almadani, 2021). Dalam beberapa literatur, penurunan tingkat depresi juga dapat menurunkan gejala kecemasan, seperti penelitian yang dilakukan oleh Rosello & Chafey (2006) menyimpulkan kelompok pasien diabetes tipe 1 dengan depresi yang diberikan CBT, memberikan hasil penurunan gejala depresi, peningkatan konsep diri dan perawatan diri diabetes, serta penurunan gejala kecemasan. Didapatkan juga peningkatan kesehatan secara menyeluruh, namun penelitian ini tidak menemukan ada perubahan yang signifikan dalam kontrol glikemik.

Penanganan psikologi individu dengan menerapkan metode Cognitive Behaviour Teraphy mampu menurunkan gejala kecemasan yang timbul akibat masalah yang dialami dan dapat diterapkan pada individu yang menderita kecemasan. Hal ini berkaitan dengan pernyataan Junaidi (2019) yang menyatakan individu yang mengalami kecemasan dan diberikan Cognitive Behavior Therapy diharapkan terjadi perubahan pada proses berpikinya, dari kondisinya yang negatif

menjadi positif, dari pola pemikiran yang sempit menjadi luas, bahwa ada sesuatu yang positif dengan dirinya, lingkungannya dan masa depannya yang dapat dilalui tanpa harus menyalahkan diri, lingkungan dan dunia.

Anthony dan Swinson dalam German (2003), menyatakan bahwa CBT memiliki kelebihan dibandingkan dengan psikoterapi lain dalam mengatasi anxiety dengan alasan: a. CBT cenderung direktif. Terapis bertindak dan berperan aktif selama proses terapi dan memberikan sugesti yang spesifik. b. CBT menyelesaikan permasalahan dengan sangat spesifik. Salah satu teknik terapi yang digunakan adalah membantu individu untuk mengembangkan insight (contohnya mengerti atau memahami) hingga ke akar permasalahan, dengan menggunakan cara yang sederhana. c. CBT fokus pada keyakinan dan perilaku saat ini. d. Dalam proses CBT, terapis dan klien adalah teman/rekan yang bekerja sama selama masa terapi. e. Dalam CBT klien yang menentukan tujuan terapi, dengan sedikit masukan dari terapis. f. Dalam CBT dilakukan asesmen untuk mengevaluasi beberapa teknik terapi (jika perlu) dapat diubah untuk efektivitas terapi. g. CBT juga mengubah keyakinan dan perilaku seseorang sehingga mampu untuk mengelola kecemasannya secara lebih baik dan dapat mengendalikan situasi yang dapat memicu munculnya kecemasan tersebut.

## KESIMPULAN

Berdasarkan hasil di atas dapat ditarik kesimpulan bahwa *Cognitive Behavioural Therapy* (CBT) merupakan treatment yang paling tepat untuk mengatasi gangguan *anxiety*. Karena dengan konseling kelompok CBT dapat mengubah cara berfikir konseli yang maladaptive menjadi lebih adaptif.

## DAFTAR PUSTAKA

- Aldrin, Neil. 2014. *Heling-talk: Keajaiban Kata-kata With CBT (Cognitif Behavior Therapy)*. Depok: Puspa Swara.
- Alamdani Aditya Shandy. 2021. *Pengaruh Cognitive Behaviour Teraphy Terhadap Tingkat Ansietas Pada Penderita Diabetes Melitus*. Poltekkes Kemenkes Yogyakarta ; Naskah Publikasi.
- American Psychological Association.2019. *Anxiety*. Apa.Org. [h6ps://www.apa.org/topics/anxiety/index](https://www.apa.org/topics/anxiety/index)
- Azizah, L. M. 2011. *Keperawatan Lanjut Usia (1st ed.)*. Graha Ilmu. 2011.
- Badan Nasional Penanggulangan Bencana.2020. *Mengurangi Kontak Antarwarga ( Social Distancing* 119.
- Cnbcindonesia. Fenomena varian baru covid-19 omicron. <https://www.cnbcindonesia.com/news/topik/fenomena-varian-baru-covid-19-omicron-2115/all> (Diakses pada 14 Februari 2022)
- Compas. Gejala Omicron pada lansia. <https://www.kompas.com/sains/read/2022/01/29/163000423/begini-gejala-omicron-pada-lansia> (Dikases pada14 Februari 2022)



- Corey, M. S., Corey, G., & Corey, C. 2013. *Groups: Process and practice*: Cengage Learning.
- German, E. 2003. Hypnosis and CBT With Australian. *Journal Of Clinical*, 31(2), 71-85.
- Gumantan, A., Mahfud, I., & Yuliandra, R. 2020. Tingkat kecemasan seseorang terhadap pemberlakuan new normal dan pengetahuan terhadap imunitas tubuh. *SPORT SCIENCE AND EDUCATION JOURNAL*. 2020. 1(2).
- Hargiana, Keliat, G., Anna, B., Mustikasari. 2018. The Effects of Cognitive Behavioral Therapy on Smoking Behavior and Anxiety in Heads of Family. Depok: FKUI. *Jurnal Keperawatan Indonesia* Vol. 21 No. 2 Tahun 2018; 117-126.
- Hawari D. 2006. *Manajemen Stress, Cemas, Depresi*. Jakarta: FKUI.
- Heningsing. 2014. "Gambaran Tingkat Ansietas pada Lansia di Panti Wredha Dharma Bhakti Kasih Surakarta." Skripsi. Surakarta: Program Studi S-1 Keperawatan, Stikes Kusuma Husada Surakarta.
- Ilpaj, S. M., & Nurwati, N. 2020. Analisis pengaruh tingkat kematian akibat covid-19 terhadap kesehatan mental masyarakat di indonesia. *Focus: Jurnal Pekerjaan Sosial*. 2020. 3(1), 16-28.
- Indrawati, Retno. Lindungi Lansia dari Covid-19. *Jurnal Keperawatan Komunitas*. 2020. Vol. 5 (1).
- Jeffrey S. Nevid, dkk. 2005. *Psikologi Abnormal*. Edisi Kelima. Jilid 1. Jakarta: Erlangga
- Junaidi. 2019. Pengaruh Cognitive Behavior Therapy Dalam Menurunkan Anxiety Sebagai Upaya Optimalisasi Fungsi Mental Pasien Kanker Serviks. Lampung : UML. *Jopurnal of Psychology* Vol. 2 No. 2 Tahun 2019; 135-146.
- Johnco, C., et al. The Influence Of Cognitive Flexibility On Treatment Outcome And Cognitive Restructuring Skill Acquisition During 139 Cognitive Behavioural Treatment For Anxiety And Depression In Older Adults: Results of a pilotstudy. *Behaviour Research and Therapy*. 2014. 5(7) : 55 – 64. <http://dx.doi.org/10.1016/j.brat.2014.04.005>
- Keliat, B. A. *Community Mental Health Nursing (CMHN)*. Salemba.2013.
- Kementerian Kesehatan RI. *Media Informasi Resmi Terkini Penyakit Infeksi Emerging*.2022
- Khodayarifard, M., Yekta, M.S. & Hamot, G.E. 2010. Effects of Individual and Group Cognitive–Behavioral Therapy for Male Prisoners in Iran. *International Journal of Offender Therapy and Comparative Criminology*.2010. Volume 54 Number 5 October 2010 743-755. 10.1177/0306624X09344840.
- Listiana, dkk. 2013. "Hubungan antara Berpikir Positif Terhadap Kecemasan Lansia di Panti Tresna Werda Kabupaten Gowu." *Jurnal*, ISSN: 2302-1721, Volume 2 Nomor 2 Tahun 2013. Makassar: STIKES Nani Hasanuddin Makassar
- Lowenstein, L. 2016. *Creative cbt interventions for children with anxiety*. Canada: Champion Press.
- Maryam, S. 2008. *Mengenal Usia Lanjut dan Perawatannya*. Salemba Medika.
- Nevid. Jeffrey, & dkk. 2005. *Psikologi Abnormal*. Jakarta: Penerbit Erlangga.
- Notoatmodjo,S. 2012. *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Rineka Cipta. Jakarta
- Pemerintah Provinsi Jambi. 2022. *Dalam Corona*.jambiprov
- Putri, M.P.D. 2012. Penggunaan intervensi kelompok Cognitive behavioral therapy (CBT) untuk menurunkan kecemasan pada lansia. Tesis. Universitas Indonesia: Fakultas Psikologi
- Roosinda, F. W., & Suryandaru, Y. S. 2020. Framing of propaganda and negative content I Indonesian media. *Jurnal Studi Komunikasi*. 2020. 4(1), 63-74.

- Rosselló, J.M. and Chafey, M.I.J. 2006. Cognitive-behavioral group therapy for depression in adolescents with diabetes: a pilot study. *Revista Interamericana de Psicología/Interamerican Journal of Psychology* 40 (2): 219-226.
- Santrock, J. W. 2000. *Children*. (6th ed.). New York: McGraw-Hill.
- Santrock, J. W. 2012. *Life Span Development*. Jakarta: Penerbit Erlangga
- Setiawan, A. R. 2020. Lembar Kegiatan Literasi Sainifik untuk Pembelajaran Jarak Jauh Topik Penyakit Coronavirus2019 (COVID-19)
- Setyaningrum, R. H., et al. 2018. Pengaruh Cognitive Behaviour Therapy Terhadap Derajat Depresi dan Aktivitas Perawatan Diri Pada Pasien Diabetes. *Surakarta: FKU Sebelas Maret. Mandala of Health Vol .11 No. 1 Tahun 2018; 31-43.*
- Suliswati. 2012. *Konsep Dasar Keperawatan Jiwa*. Jakarta: Buku Kedokteran EGC. Jakarta: Penerbit Buku Kedokteran EGC
- Sunartyasih R, Linda B.2013. Hubungan Kendala Pelaksanaan Posbindu dengan Kehadiran Lansia di Posbindu RW 08 Kelurahan Palasari Kecamatan Cibubur Kota Bandung. *Jurnal Stikes Santo Borromeus. Vol.3 No.1.*
- Syamsu Yusuf. 2009. *Mental Hygine: Terapi Psikopiritual untuk Hidup Sehat Berkualitas*. Bandung: Maestro
- Widiyani, R. 2020. Latar Belakang Virus Corona, Perkembangan hingga Isu Terkini. Retrieved from detikn News.
- Wilding, C., & Milne, A. 2013. *Cognitive Behavioural Therapy, Terjemahan*. Ahmad Fuandy. Jakarta: PT. Indeks.
- World Health Organization. *Novel Coronavirus*. 2020
- Yuke Wahyu Widosari. 2010. Perbedaan Derajat Kecemasan dan Depresi Mahasiswa Kedokteran Preklinik dan Ko-Asisten di FK UNS Surakarta.” Skripsi. Surakarta: Fakultas Kedokteran, Universitas Sebelas Maret.