

P-ISBN : 2774 - 2199

e-ISBN : 2774 - 2180



PROSIDING

Seminar Nasional Multidisiplin Ilmu

**"Inovasi Teknologi dan Produk Penelitian
Pengabdian Masyarakat Berbasis
Revolusi Industri 4.0
di Era New Normal"**

Volume 1 Nomor 1 Tahun 2021

Support By :



LPPM Universitas Jabal Ghafur

KATA PENGANTAR

Assalamu'alaikum Warahmatullahi Wabarakatuh Alhamdulillah segala puji bagi Allah SWT erkat Rahmat dan HidayahNya Webinar 1st Jabal Ghafur Conference on Research Community Service Seminar Nasional Multidisiplin ilmu telah terlaksana dengan baik dan lancar. Seminar Nasional Universitas Jabal Ghafur yang pertama ini bertema "Inovasi Teknologi dan Produk Penelitian, Pengabdian Masyarakat Berbasis Revolusi Industri 4.0 di Era New Normal" yang telah diselenggarakan pada tanggal 7 November 2020 secara virtual melalui zoom meeting.

Seminar Nasional ini dihadiri oleh Dr. Muhammad Dimyati (Plt Deputy Bidang Penguatan Riset dan Pengembangan, Kemenristek/Badan Riset dan Inovasi Nasional) dan Dr. Ir. Muhammad Ilham Maulana, M.T (Sekretaris Pelaksana LLDIKTI Wilayah XIII- Aceh) sebagai Keynote Speaker.

Pada seminar ini hasil penelitian dan pengabdian masyarakat telah dipresentasikan oleh para peneliti dari Dosen dan Mahasiswa berbagai Universitas dan dengan bidang ilmu yang beragam. Selanjutnya hasil seminar tersebut dibukukan dalam prosiding ini. Seminar Nasional Universitas Jabal Ghafur yang pertama ini dapat terlaksana dengan sukses atas bantuan dan partisipasi berbagai pihak. Oleh karena itu kami mengucapkan terimakasih banyak kepada banyak pihak yang telah membantu terselenggaranya Seminar Nasional ini.

Penyusunan prosiding ini masih banyak kekurangan, oleh sebab itu kami sangat mengharapkan saran yang membangun untuk dapat menyempurnakan prosiding ini. Semoga prosiding ini dapat bermanfaat bagi Dosen, Mahasiswa, Peneliti dan Masyarakat.

Wassalamu'alaikum Warahmatullahi Wabarakatu

Sigli, 7 November 2020

Prof. Dr. Bansu Irianto Ansari, M.Pd

PROSIDING
SEMINAR NASIONAL MULTI DISIPLIN ILMU
JABAL GHAFUR CONFERENCE ON RESEARCH AND COMMUNITY SERVICES
(JGCR+)

**"Inovasi Teknologi dan Produk Penelitian Pengabdian Masyarakat Berbasis
Revolusi Industri 4.0 di Era New Normal"**

Organizing Committee

Penanggung jawab	:	Rektor Universitas Jabal Ghafur
Ketua	:	Mustakim Sagita, S.Pd, M.Pd
Sekretaris	:	Cut Mulia Sari, S.TP, M.P
IT and Website	:	Mursalmina, ST
Publikasi	:	Muhammad, ST
Administrasi	:	Muhammad Hafidillah, S.Pd, M.Pd
Steering Committee	:	T. Martawidjaya, ST Yuswardi, ST, MT
Reviewer	:	Dr. Amirzan, M.Pd Dr. Ilyas, M.Pd Dr. Erry Jayanti, S.E, M.Si Dr. Rahmi Agustina, S.S.i, M.Pd
Editor	:	Cut Mulia Sari, S.TP, M.P
Setting/Layout	:	Muksalmina, ST Muhammad, ST
Penerbit	:	Lembaga Penelitian Dan Pengabdian Kepada Masyarakat (LPPM) Universitas Jabal Ghafur
Editorial Staff	:	Biro Rektor Lt. 1, Ruang LPPM Universitas Jabal Ghafur, Gleegapui, Sigli. Provinsi Aceh. Kode Pos 24171 Telp (0653) 7825201, Fax (0653) 78225202 Email : lppm@unigha.ac.id

1st Publication on Januari 2021
© 2021 All rights reserved

DAFTAR ISI PROSIDING SEMINAR NASIONAL MULTI DISIPLIN ILMU UNIVERSITAS JABAL GHAFUR

KATA PENGANTAR	i
DEWAN EDITOR	ii
DAFTAR ISI	iii
 BAB I. PENDIDIKAN, METODE PEMBELAJARAN & KURIKULUM	
KEMAMPUAN BERPIKIR TINGKAT TINGGI (HOT) SISWA DITINJAU BERDASARKAN ASPEK KOGNITIF, AFEKTIF DAN GENDER (STUDI DARING PADA SISWA SMA) <i>Bansu Irianto Ansari ⁽¹⁾, Mustakim Sagita ⁽²⁾</i>	1-8
ANALISIS KESULITAN MAHASISWA MENYELESAIKAN SKRIPSI DI MASA PANDEMI PADA PRODI PENDIDIKAN BAHASA INGGRIS <i>Fauziah ⁽¹⁾, Jamaliah ⁽²⁾</i>	9-14
ANALISIS KEMAMPUAN BERPIKIR KRITIS MATEMATIS SISWA DENGAN MENGGUNAKAN <i>GRADED RESPONSE MODELS</i> DI SMP NEGERI 1 SIMPANG TIGA KABUPATEN PIDIE <i>Hery Saputra ⁽¹⁾, Mirunnisa ⁽²⁾</i>	15-23
PENGEMBANGAN MODEL PEMBELAJARAN ATLETIK NOMOR LOMPAT TINGGI BERBENTUK PERMAINAN UNTUK SISWA SEKOLAH MENEGAH ATAS DI SMA NEGERI 16 KOTA BANDA ACEH <i>Indah Lestari ⁽¹⁾, Jafaruddin ⁽²⁾</i>	24-30
PENINGKATAN KEMAMPUAN BERPIKIR KRITIS DAN LOGIS MATEMATIK SISWA SMK NEGERI 1 SIGLI MELALUI MODEL KOOPERATIF TIPE STAD BERBANTUAN <i>MAPLE</i> <i>Maryanti ⁽¹⁾, Laila Qadriah ⁽²⁾</i>	31-39
MODEL PEMBELAJARAN GENERATIF UNTUK MENUMBUHKAN <i>SOFT SKILL</i> SISWA DALAM PEMBELAJARAN MATEMATIKA <i>Mirunnisa ⁽¹⁾, Zulfa Razi ⁽²⁾</i>	40-51
PENGARUH KECEPATAN DAN KELINCAHAN TERHADAP PRESTASI OLAHRAGA BULUTANGKIS (Penelitian Pada Siswa SMAN 1 Indrajaya Kabupaten Pidie) <i>Muhammad</i>	52-61
PENYEDIAAN PUSTAKA KELILING WARGA ALTERNATIF PENYELESAIAN CEMERLANG MEMULAI BUDAYA MEMBACA <i>Nanda Saputra ⁽¹⁾, Miswar Saputra ⁽²⁾</i>	62-67
DISIMILARITAS BAHASA PERSUASIF PADA IKLAN DI RADIO MUTIARA FM BEUREUNUEN PADA ERA NEW NORMAL <i>Nofiana S ⁽¹⁾, Islamiyah ⁽²⁾</i>	68-79

TANTANGAN GURU BAHASA INGGRIS DALAM PROSES BELAJAR MENGAJAR SELAMA PANDEMI DI PIDIE Novita Diana	80-84
ANALISIS KOMPARATIF: IMPLEMENTASI (SOLUTION FOCUSED BRIEF THERAPY) SEBAGAI SOLUSI PENANGANAN KECEMASAN PSKOLOGIS MENGHADAPI COVID-19 Teuku Fadhli⁽¹⁾, Fauzi Aldina⁽²⁾	85-93
PENERAPAN MODEL <i>DISCOVERY LEARNING</i> BERBANTUAN <i>SOFTWAREMAPLE</i> UNTUK MENINGKATKAN <i>SELF EFFICACY</i> MAHASISWA Zulfa Razi⁽¹⁾, Mirunnisa⁽²⁾	94-99
HUBUNGAN <i>SELF REGULATED LEARNING</i> DENGAN PROKRASTINASI AKADEMIK YANG DILAKUKAN SISWA SMPN 5 MUTIARA Bunyamin	100-107
THE USE OF MIND MAPPING TEHNIQUE TO IMPROVE THE STUDENTS WRITING SKILL IN DESCRIPTIVE TEXT Farizawati	108-114
EFEKTIVITAS PENGGUNAAN APLIKASI <i>GOOGLE FORM</i> UNTUK UJIAN AKHIR SEMESTER BAGI MAHASISWA PGMI AL HILAL SIGLI Gusti Handayani	115-120
MENINGKATKAN PEMAHAMAN BACAAN SISWA DENGAN MENERAPKAN TEKNIK PRE-QUESTIONING Hanifah Thohidah	121-129
EKSISTENSI BAHASA INDONESIA SEBAGAI BAHASA PENGANTAR DALAM PEMBELAJARAN BAHASA INDONESIA DI SMP NEGERI 3 SAKTI Hayatun Rahmi⁽¹⁾, Nur Fatimahwati⁽²⁾	130-146
MENINGKATKAN KEMAMPUAN BERPIKIR KREATIF DAN <i>SELF-CONCEPT</i> SISWA SMP DI KABUPATEN PIDIE JAYA DENGAN PEMBELAJARAN KONTEKSTUAL BERBANTUAN GEOGEBRA Junaidi⁽¹⁾, Taufiq⁽²⁾	147-154
BERHITUNG CEPAT DAN PERMAINAN ANGKA MENINGKATKAN MOTIVASI SISWA SD BELAJAR MATEMATIKA DI RUMAH SELAMA PANDEMI Maisura	155-159
PENERAPAN MODEL PEMBELAJARAN INKUIRI UNTUK MENINGKATKAN HASIL BELAJAR SISWA SMA NEGERI 1 KEMBANG TANJONG PADA MATERI KEANEKARAGAMAN HAYATI Makawiyah⁽¹⁾, Zuraida⁽²⁾	160-169
PENERAPAN MODEL <i>PROBLEM BASED LEARNING (PBL)</i> UNTUK MENINGKATKAN HASIL BELAJAR SISWA di SMA Mariati	170-175

MENINGKATKAN KEMAMPUAN KOMUNIKASI MATEMATIS DENGAN PENDEKATAN <i>CREATIVE PROBLEM SOLVING</i> SISWA SMP NEGERI 2 BANDAR BARU Taufiq	176-185
PENGARUH PEKERJAAN RUMAH (PR) TERHADAP PRESTASI BELAJAR SISWA DI MTsS KEUMALA KABUPATEN PIDIE Tuti Rahmah	186-191
EFEKTIFITAS PENGGUNAN MODEL PEMBELAJARAN TIPE <i>TALKING STICK</i> PADA MATERI HIDROKARBON DI SMA NEGERI UNGGUL SIGLI Zakiah	192-198
USING ENGLISH POP SONG TO IMPROVE STUDENTS' LISTENING SKILL Zurrahmah	199-208
BAB II. TEKNIK INFORMATIKA, DIGITAL INTELLIGENT	
PERBANDINGAN KOMBINASI METODE EKSTRAKSI FITUR BENTUK DAN WARNA PADA CONTENT BASED IMAGE RETRIEVAL BUSANA MUSLIMAH Cut Mutia⁽¹⁾, Muhammad Akmal⁽²⁾	209-221
IMPLEMENTASI WEB SERVICE UNTUK INTEGRASI DATA BIMBINGAN SKRIPSI MAHASISWA PADA FAKULTAS TEKNIK UNIVERSITAS JABAL GHAFUR Cut Lilis Setiawati⁽¹⁾, Julia Ananda Yani⁽²⁾	222-225
OPTIMASI SEGMENTASI CITRA METODE OTSU MENGGUNAKAN FUZZY LOGIC Junaidi Salat⁽¹⁾, Sayed Achmady⁽²⁾	226-234
STEGANOGRAFI AUDIO DENGAN METODE LEAST SIGNIFICANT BIT (LSB) DAN KEAMANAN YANG Dioptimasi Dengan Advanced Encryption Standard (AES) Sayed Achmady⁽¹⁾, Junaidi Salat⁽²⁾	235-240
SISTEM PENDUKUNG KEPUTUSAN PEMILIHAN SISWA PESERTA OLIMPIADE SMA NEGERI 1 MUTIARA MENERAPKAN METODE <i>ANALYTIC HIERARCHY PROCESS</i> (AHP) Fitriyani⁽¹⁾, Putri Andiyani⁽²⁾	241-246
BAB III. PERTANIAN, KONSERVASI LAHAN, BIOTEKNOLOGI DAN PETERNAKAN	
ANALISIS DAMPAK KEGIATAN PENCETAKAN SAWAH BARU TERHADAP KEADAAN SOSIAL EKONOMI MASYARAKAT TANI DIGAMPONG TAMPUI KECAMATAN TRIENGGADENG KABUPATEN PIDIE JAYA Al Asri Abubakar⁽¹⁾, Safrika⁽²⁾	247-253
ANALISIS KOMPARATIF PENDAPATAN USAHA PEMBUATAN TEMPE DAN TAHU "INDUSTRI SHUYA" DI GAMPONG LANGGIEN CUT KECAMATAN BANDAR BARU KABUPATEN PIDIE JAYA Julia⁽¹⁾, Safrika⁽²⁾	354-261

PENGARUH PARITAS TERHADAP KEBERHASILAN INSEMINASI BUATAN PADA SAPI ACEH DI BPTU DAN HPT INDRAPURI <i>Djoko Subagyo⁽¹⁾, Khalidin⁽²⁾, Amirul Haqqi⁽³⁾</i>	262-265
ANALISIS DAMPAK KEGIATAN PENCETAKAN SAWAH BARU TERHADAP KEADAAN SOSIAL EKONOMI MASYARAKAT TANI DI GAMPONG TAMPUI KECAMATAN TRIENGGADENG KABUPATEN PIDIE JAYA <i>Safrika⁽¹⁾, Fazlina Hanum⁽²⁾</i>	266-272
RESPON PERTUMBUHAN DAN HASIL TANAMANKEDELAH (<i>Glycine max L</i>) AKIBAT PEMBERIAN BAHAN ORGANIK OROK – OROK DAN ZPT AGROFIT <i>Sri Handayani⁽¹⁾, Rudi Fadli⁽²⁾, Desi Fitriani⁽³⁾</i>	273-284
PENGARUH PENGGUNAAN WIN PROB TERHADAP KUALITAS FISIK FERMENTASI BAGASE TEBU (<i>Saccharum officinarum L.</i>) <i>Sri Rahayu⁽¹⁾, Aidilof⁽²⁾</i>	285-291
KARAKTERISTIK SENSORI DAN KIMIA DENDENG NANGKA MUDA DENGAN PENAMBAHAN DAGING GILING <i>Tengku Mia Rahmiati^{(1)*}, Asmeri Lamona⁽²⁾, Rahmat Afrizal⁽³⁾, Amsal⁽⁴⁾</i>	292-298
POTENSI ANTI BAKTERI PERASAN DAUN BINAHONG (<i>Anrederacordifolia</i>) TERHADAP PERTUMBUHAN BAKTERI PENYEBAB JERAWAT (<i>Propionibacteriumacnes</i>) <i>Ervina Dewi⁽¹⁾, Rahmi Agustina⁽²⁾, Noratul Iqramah⁽³⁾</i>	299-307
PENGARUH PEMBERIAN NUTRISI AB MIX DAN PUPUK CAIR PADA HIDROPONIK SISTEM RAKIT APUNG TERHADAP PERTUMBUHAN DAN HASIL TANAMAN SELADA MERAH VARIETAS OAKLEAF (<i>Lactuca sativa L</i>) <i>Nuryulsen Safridar⁽¹⁾, Karnilawati⁽²⁾, Nurul Rahmah⁽³⁾</i>	308-319
PENGARUH APLIKASI AMPAS KELAPA DAN URINE SAPI TERHADAP PERTUMBUHAN DAN HASIL TANAMAN JAGUNG MANIS (<i>ZEA MAYS SACCHARATA STURT</i>) <i>Cut Mulia Sari⁽¹⁾, Nazirah⁽²⁾</i>	320-326
PERTUMBUHAN DAN HASIL 4 VARIETAS PADI LOKAL ACEH AKIBAT PUPUK ORGANIK <i>Mawardiana⁽¹⁾, Karnilawati⁽²⁾, Fadhillah⁽³⁾</i>	327-333
BAB IV. EKONOMI MANAJEMEN, AKUNTANSI & TATA KELOLA ADMINISTRASI	
PENGARUH KARAKTERISTIK INDIVIDU DAN LINGKUNGAN KERJA TERHADAP KINERJA PEGAWAI DI DINAS PENDIDIKAN KABUPATEN PIDIE JAYA <i>Boihaki⁽¹⁾, Busra⁽²⁾</i>	324-340
PENGARUH PELUANG DAN ANCAMAN TERHADAP KEPUASAN KONSUMEN PADA PRODUK OPPO DI TOKO DUTA PONSEL KOTA BAKTI <i>Cut Yusnidar⁽¹⁾, Ayu Muliana⁽²⁾</i>	341-348

PENGARUH KESELAMATAN DAN KESEHATAN KERJA TERHADAP PRODUKTIFITAS KERJA PEGAWAI PADA DINAS LINGKUNGAN HIDUP KABUPATEN PIDIE <i>Fakhrurrazi⁽¹⁾, Boihaki⁽²⁾, Cut Yusnidar⁽³⁾</i>	349-355
PENGARUH <i>COSTUMER SERVICE</i> DAN <i>RELATIONSHIP MARKETING</i> TERHADAP KEPUASAN NASABAH PADA PT. BANK RAKYAT INDONESIA (Tbk) CABANG SIGLI KABUPATEN PIDIE <i>Nyak Umar⁽¹⁾, Muhammad Nur⁽²⁾, Jasman⁽³⁾</i>	356-370
MODEL PEMBERDAYAAN BUMDES BERBASIS SYARIAH DI KABUPATEN NAGAN RAYA <i>Wahyuddin⁽¹⁾, Bansu Irianto Ansari⁽²⁾, Muslim A. Djalil⁽³⁾, Mirna Indriani⁽⁴⁾</i>	371-382
PENGARUH KEBIJAKAN HARGA DAN KUALITAS PELAYANAN TERHADAP KEPUASAN PELANGGAN PADA CAFÉ MODEREN DI KABUPATEN PIDIE <i>Zulkifli⁽¹⁾, Fakhrurrazi⁽²⁾</i>	383-390
PENGARUH <i>JOB DESCRIPTION</i> , PENGAWASAN KERJA DAN INISIATIF TERHADAP KOMITMEN KERJA PEGAWAI PADA DINAS PENDIDIKAN KABUPATEN PIDIE <i>Cut Italina⁽¹⁾, Herizal⁽²⁾, Sari⁽³⁾</i>	392-399
ANALISIS <i>NON PERFORMING FINANCING</i> PADA BANK UMUM SYARIAH INDONESIA <i>Evi Maulida Yanti</i>	400-405
PENGARUH <i>RELATIONSHIP MARKETING</i> DAN KUALITAS PELAYANAN TERHADAP KEPUASAN PELANGGAN PADA CAFÉ AWESOME SIGLI KABUPATEN PIDIE <i>Teuku Isnaini⁽¹⁾, Rahmayani⁽²⁾</i>	406-412
PENGARUH RASIO SOLVABILITAS, PROFITABILITAS DAN AKTIVITAS TERHADAP HARGA SAHAM PADA PERUSAHAAN SUB SEKTOR PERTAMBANGAN BATU BARA <i>Nazariah⁽¹⁾, Maisur⁽²⁾, Khaira Maulida⁽³⁾</i>	413-422
STUDI LITERATUR : KEUANGAN DESA <i>Sufitrayati</i>	423-432
STRATEGI DINAS PERINDUSTRIAN PERDAGANGAN DAN KOPERASI KABUPATEN PIDIE JAYA DALAM PENGEMBANGAN USAHA MIKRO KECIL DAN MENENGAH <i>Zulfikar</i>	433-439
BAB V. ILMU HUKUM	
PEMIDANAAN DAN ASAS-ASAS DALAM HUKUM ISLAM <i>Junaidi Ahmad</i>	440-448
TINJAUAN YURIDIS PENGGUNAAN DAN PENGAWASAN DANA GAMPONG UNTUK BANTUAN LANGSUNG TUNAI DAMPAK COVID 19 DI KABUPATEN PIDIE <i>Al Muttaqien</i>	449- 458

BAB VI. ILMU KESEHATAN

HUBUNGAN PENGETAHUAN DAN SIKAP IBU DENGAN KEJADIAN STUNTING DI
WILAYAH KERJA PUSKESMAS KUTE PANANG KECAMATAN KUTE PANANG
KABUPATEN ACEH TENGAH

Nela Fauzia ⁽¹⁾, *Riska Fitriyani* ⁽²⁾ 459-466

PENGARUH INTENSITAS PENGGUNAAN *SMARTPHONE* TERHADAP KUALITAS
TIDUR PADA SISWA DI SMA NEGERI 1 SIGLI KABUPATEN PIDIE

Risna ⁽¹⁾, *Wahyuni* ⁽²⁾ 467-479



ANALISIS KOMPARATIF IMPLEMENTASI (SOLUTION FOCUSED BRIEF THERAPY) SEBAGAI SOLUSI PENANGANAN KECEMASAN PSKOLOGIS MENGHADAPI COVID-19

TeukuFadhli*¹, FauziAldina²

^{1,2} Universitas Jabal Ghafur Sigli; Gle Gapui-Sigli, Tlp06537825201 / Fax.06537825202
 mail: *¹ teukufadhli@unigha.ac.id, ² fauzialdina@unigha.ac.id

ABSTRACT

The orientation of this study explains the importance of the Solution Focused Brief Therapy approach in dealing with individuals to find solutions both after and during the psychological disturbance, the implementation of SBFT can be done practically, effectively, solutive and efficiently. In this study, a comparative analysis was used, which refers to various specific and relevant literature between SFBT and psychological anxiety. The literature referred to is in the form of scientific journal articles, reference books, and other information from credible sources. The results showed that there was a significant correlation between theories, both basic assumptions and concepts related to the SFBT intervention process in helping individuals find solutions to problems experienced. This study can then become a scientific reference for the application of the SFBT approach as an effort to increase the ability to find solutions.

Keyword: Implementation SBFT, Psikologis Anxiety, Covid-19

ABSTRAK

Orientasi penelitian ini menjelaskan pentingnya pendekatan Solution Focused Brief Therapy dalam menghadapi individu untuk mencari solusi baik setelah maupun selama terjadinya gangguan psikologis, penerapan SBFT dapat dilakukan secara praktis, efektif, solutif dan efisien. Dalam penelitian ini digunakan analisis komparatif, yang mengacu pada berbagai literatur spesifik dan relevan antara SFBT dan kecemasan psikologis. Pustaka yang dimaksud berupa artikel jurnal ilmiah, buku referensi, dan informasi lain dari sumber yang dapat dipercaya. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antar teori, baik asumsi dasar maupun konsep yang berkaitan dengan proses intervensi SFBT dalam membantu individu menemukan solusi atas permasalahan yang dialami. Kajian ini selanjutnya dapat menjadi rujukan ilmiah untuk penerapan pendekatan SFBT sebagai upaya peningkatan kemampuan mencari solusi.

Kata kunci: Implementasi SBFT, Kecemasan Pskologis, Covid-19

PENDAHULUAN

Covid-19 merupakan virus baru yang sangat cepat menularnya sehingga sangat menakutkan bagi kehidupan manusia. Akibatnya gangguan psikologis pun muncul pada masing-masing individu yang mengarah kepada gangguan kecemasan yang berlebihan pada manusia itu sendiri. Pandemi Covid-19 telah membentuk perilaku serta mental yang cenderung ingin menyendiri dengan kata lain Covid-19 telah membentuk kecemasan psikologi yang berlebihan kepada individu yang kemudian membentuk kebiasaan baru dalam berinteraksi (Zheng, L., et al. 2020). Sebagai solusinya, untuk menekan angka penularan virus, pemerintah berupaya semaksimal mungkin melalui protokol kesehatan yang menerapkan sistem jaga jarak yaitu *social distancynng*.

Social distancing mengarah kepada individu untuk mengurangi jumlah kontak sosial yang dilakukan sebagai tanggapan untuk menghindari dari keberadaan penyakit, hal ini merupakan bentuk perilaku perlindungan kesehatan diri (Williams, L., et al, 2015).

Taylor, S., et al (2020) Menyatakan bahwa jejak kecemasan psikologis akibat COVID-19 sangat substansial daripada jejak medis. Karena jumlah orang secara emosional terdampak COVID-19 jauh melebihi dari jumlah orang yang mengalaminya dan telah terinfeksi, Stuart GW (2013) Kecemasan psikologis merupakan kondisi emosional stabil atau perasaan yang tidak pasti yang dialami oleh individu. Penelitian Kesehatan Dasar juga menyatakan gangguan mental di Indonesia termasuk prevalensi kecemasan yang meningkat dari 6% hingga 9,8% pada 2018 dalam (<http://www.depkes.go.id>). Kecemasan psikologi seseorang juga berbeda-beda, sering terjadi kecemasan psikologi berdasarkan pada setiap stimulus respons yang berlebihan terhadap sesuatu (Videbeck SL, 2011.) Covid-19 sebagai pengalaman baru individu yang dapat menjadi pemicu kecemasan. Pengalaman baru dapat memicu kecemasan psikologis seorang seperti status orang tua baru, pekerjaan baru, tanggung jawab baru, dan fisik maupun virus atau penyakit (misal; Stuart GW, 2013 Roy, D., Tripathy, S., 2020)

Pandemik Covid-19 sangatlah berdampak terhadap tatanan masyarakat dalam berperilaku, terutama perilaku sosial akibat dari pembatasan sosial masyarakat oleh pemerintah, sehingga dapat mengubah cara berpikir masyarakat yang menyebabkan kecemasan pribadi-sosial yang berlebihan (Johnson, J.G., et al. 2008, Venkatesh, A., & Edirappuli, S. 2020). mengatakan bahwa kecemasan merupakan komplikasi dari beberapa emosi, dan perasaan takut adalah yang paling dominan diantara yang lain.

Misalnya, dalam suatu peristiwa seseorang merasa takut, sedih dan marah yang dapat diartikan "cemas" oleh individu yang merasakan. Contoh lain, perasaan malu dan bersalah yang hadir bersama rasa. Dari sudut pandang psikoanalisa, kecemasan merupakan perasaan takut yang diakibatkan oleh merepresi perasaan, kenangan, hasrat dan pengalaman yang muncul di kesadaran seseorang (Corey, 2012; Shanafelt, T., et al 2020). Sensitifitas kecemasan diartikan sebagai respon yang salah terhadap tanda-tanda yang di tunjukkan oleh tubuh yang mengakibatkan kegelisahan (Taylor et al, 2007).

Adapun yang menjadi tujuan dan pusat perhatian dalam penelitian ini adalah mengkaji literatur-literatur berupa penelitian-penelitian sebelumnya yang mengarah pada penanganan aspek psikologis individu dengan pendekatan *Solution Focused Brief Therapy*. Analisis komparatif lebih di utamakan sebagai pijakan dasar penelitian literatif. Disamping dapat memberi manfaat kepada peneliti selanjutnya. Dalam penelitian ini penulis mengkaji tingkat signifikan dan capaian yang terfokus pada bagaimana mengaplikasikannya SFBT dalam menangani masalah psikologis manusia secara praktis seperti kecemasan-kecemasan yang terjadi akibat masa lalu dan yang sedang terjadi.

Kecemasan psikologis dibentuk oleh lingkungan sosial seperti lingkungan keluarga, masyarakat, kecemasan sosial muncul akibat tekanan-tekanan lingkungan sehingga berdampak pada perilaku yang tidak produktif. Kecemasan yang berlebihan dapat di kategorikan dengan gangguan mental (Hofmann, S. G., et al (2010). Dalam penelitian lain menjelaskan bahwa pendekatan *Solution Focused Brief Counseling* dengan Teknik *Thought Stopping* efektif untuk menangani kecemasan individu akibat masa lalu dan yang sedang di hadapi (Fadhli, T., & Siregar, I. K. 2020). Selain itu, Taathadi, M.S (2014) menambahkan pendekatan Solution-Focused Brief Counseling dapat menghasilkan perubahan terapi dalam meningkatkan harga diri siswa SMA. Berbeda dengan penelitian yang dilakukan Stalker, et al (Brasher, K. L. 2009) mengungkapkan beberapa alasan keterbatasan yaitu: Pertama, menggunakan SBFT dengan klien yang memiliki gangguan mental kronis tidak tepat. Kedua, terapis menekankan agar klien mengeksplorasi masa

lalu, artinya mengabaikan masa lalu dapat menimbulkan masalah baru secara kesehatan. Ketiga, ada dugaan bahwa SFBT menekankan faktor efektif, yaitu terapis menekankan klien agar dapat menyelesaikan masalah dengan secepatnya.

Individu yang mengalami kecemasan akut perlu penanganan secara serius dan khusus bertujuan untuk membentuk kognisi baru dari pikiran-pikiran yang tidak produktif agar menjadi lebih produktif. Kecemasan akan menjadikan individu menjauh dari melakukan aktivitas sosial atau berbicara dengan orang lain karena takut terhadap sesuatu yang mengarah pada diri sendiri (Epkins, C. C., & Heckler, D. R. 2011). Kecemasan dapat mengakibatkan seseorang menjadi tidak produktif dan mengalami tekanan psikologis. Penanganan kecemasan psikologis dapat dilakukan dengan pendekatan *Solution Focused Brief Therapy* (De Shazer, S., & Dolan, Y. 2012, Gingerich, W. J., & Peterson, L. T. 2013). Pendekatan SBFT ini merupakan salah satu pendekatan psikoterapi yang praktis, efektif dan efisien sebagai solusi untuk mengantisipasi seiring meningkatnya kecemasan psikologis yang dialami oleh individu. Amalia, R. (2017) dalam penelitiannya menggunakan *repeated measures* menunjukkan bahwa konseling kelompok *Solution Focused Brief Therapy* efektif dalam meningkatkan self esteem.

Solution Focused Brief Therapy merupakan pendekatan konseling yang didasari oleh suatu pandangan bahwa sejatinya kebenaran dan realitas bukanlah suatu yang bersifat absolute namun realitas dan kebenaran itu dapat dikonstruksikan (Gingerich, W. J., & Eisengart, S. 2000). Franklin, et al. (2001) dalam penelitiannya menyatakan SFBT efektif di terapkan kepada anak-anak di lingkungan sekolah dan hasilnya para siswa menunjukkan adanya perubahan positif dari berbagai masalah perilaku dan kesulitan belajarnya.

METODE

Dalam kajian ini penulis menggunakan metode analisis komparatif literatif, dimana penulis mengkaji berbagai literatur yang spesifik dengan konteks penelitian serupa dalam ranah psikologis. Literatur yang dimaksud berupa artikel jurnal ilmiah, buku referensi, dan berbagai informasi lainnya dari sumber yang kredibel. Dalam kaitan ini, penulis menganalisis berbagai data literatur yang berorientasi pada penanganan kecemasan psikologi yang bersifat solutif sebagai sarana pengetahuan kontemporer dalam menangani berbagai gangguan-gangguan mental, seperti kecemasan sosial, distres dan traumatic disorder. Spesifiknya dalam kajian ini penulis mengkaji berbagai literatur tentang penanganan kecemasan psikologis dengan pendekatan *Solution Focused Brief Therapy*.

Menariknya pendekatan *Solution Focused Brief Therapy* memberikan kontribusi yang signifikan terhadap konseli dalam mengatasi masalah pribadi sosial, seperti (Franklin, C., et al. 2012, Videbeck, 2008) dalam penelitiannya menjelaskan pendekatan *Solution Focused Brief Therapy* adalah salah satu jenis psikokonseling atau psikoterapi yang menekankan pada kemampuan cara mencari solusi-solusi, terapi ini dapat digunakan untuk membantu klien mengubah proses berpikir (misal; Bannink, F. P. 2007, Naikare, V.R., et al 2015). SFBT suatu pendekatan yang menekankan solusi praktis, efektif dan efisien terhadap klien.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Dalam teori eksistensial, kecemasan dipandang sebagai stimulasi yang aktif untuk berfikir. Kecemasan psikologis akibat Covid-19 dapat mempengaruhi kognisi serta dapat membentuk perilaku manusia didalamnya, ini merupakan keadaan dimana kemampuan seseorang merespon lingkungannya yang pada akhirnya membawa seseorang ke rasa cemas akan sesuatu yang akan terjadi (Banga, 2014). Pada tahun 2015 WHO merilis bahwa kecemasan psikologi dan gangguan

mental merupakan kasus tingkat keenam teratas dengan jumlah persentase 3,4% orang mengalaminya (<http://apps.who.int>).

Kasus Covid-19 merupakan isu yang terjadi diluar logika manusia dan sangat berpengaruh pada aspek psikologis manusia yang mengarah kepada pembentukan cara berpikir individu yang menyebabkan muncul kekhawatiran dan rasa cemas yang berlebihan, rasa cemas inilah juga menyebabkan pembentukan watak serta perilaku manusia yang tak seharusnya terjadi, kecemasan disebabkan oleh kesadaran akan tanggung jawab terhadap diri sendiri (Li, Y., Wang, R. 2015; Olivera-La Rosa, et al 2020). Seperti mengisolasi diri dari lingkungannya agar terhindar dari penularan Covid-19 tersebut. Karena Covid-19 dapat mengancam keselamatan manusia.

Kecemasan akan menjadikan individu menjauh dari melakukan aktivitas sosial atau berbicara dengan orang lain karena takut terhadap sesuatu yang mengarah pada diri sendiri. Kecemasan dapat mengakibatkan seseorang menjadi tidak produktif dan mengalami tekanan psikologis. Asosiasi Kecemasan dan Depresi Amerika juga menunjukkan gangguan kecemasan diderita oleh 40 juta penduduk dewasa Amerika Serikat pada usia 18 tahun atau lebih 18% dari populasi, (<https://adaa.org>).

Kecemasan psikologis identik dengan pikiran yang mengganggu menyebabkan kekhawatiran, kegelisahan, ketakutan disebut dengan kecemasan psikologis ini pada akhirnya menghasilkan perilaku maladaptif (Nikodemus Sili, et al. 2018). Kondisi tersebut menunjukkan bahwa pentingnya terapi yang terfokus pada solusi bertujuan untuk mengendalikan respon negatif seperti ketidaknyamanan dalam berinteraksi.

Pendekatan *Solution Focused Brief Therapy* adalah salah satu jenis psikokonseling atau psikoterapi yang menekankan pada kemampuan cara mencari solusi-solusi, (misal; Gutkind, S. M. 2004; Jones, C. N., et al., 2009; & Fearington, J. Y., et al 2011,). Menurut Corey (2013: 403) pendekatan *Solution Focused Brief Therapy* dapat menjadi rujukan gagasan dasar tentang proses perubahan perilaku berinteraksi. Penelitian lain menunjukkan bahwa 1/3 peserta mengalami gangguan kecemasan psikologis, kecemasan ini tidak berbeda antara pria dan wanita selama wabah COVID-19, berbeda dengan penelitian sebelumnya yang mengemukakan bahwa perempuan lebih banyak cenderung memiliki kecemasan dibandingkan pria (Guo et al., 2016; Gao et al., 2020).

Untuk menangani permasalahan individu dari berbagai kasus gangguan psikologis, maka penting untuk dilakukan suatu tindakan konseling maupun terapi untuk mengatasinya (Bandura; Ifeanyi, I., et al. 2015). Tujuannya adalah untuk menstimulasi dari pikiran yang tidak diinginkan oleh konseli dan untuk menghentikan pikiran-pikiran negatif terhadap kondisi yang dirasakan oleh konseli pada saat ini. Dalam penelitian ini, penulis bertujuan mengungkapkan fakta-fakta penelitian lain yang menyatakan bahwa Pendekatan *Solution Focused Brief Therapy* efektif untuk menangani berbagai masalah psikologis manusia berdasarkan solusi-solusi praktis, seperti kecemasan psikologi akibat Covid-19.

Seperti (Fearington, J. Y., et al 2011) dalam penelitiannya *Increasing Math Assignment Completion Using Solution-Focused Brief Therapy* dengan desain *multiple baseline* menunjukkan seluruh peserta digunakan untuk mengevaluasi efek dari intervensi SFBT, mayoritas peserta menunjukkan peningkatan langsung dalam tugas yang diselesaikan dan peningkatan ini umumnya dipertahankan. *Solution-Focused Brief Therapy* (SFBT) merupakan pendekatan yang menjamin solusi untuk menyelesaikan masalah klien secara praktis dan efektif (Jones, C. N., et al., 2009). Pendapat lain menyatakan *Solution Focused Brief Therapy* merupakan sebuah pendekatan terapi yang menekankan penyelesaian masalah dengan mencari solusi secara cepat dan tepat dalam mengatasi masalah-masalah yang ada (Bakker., G.M. 2009). Intervensi *Solution Focused Brief*

Therapy menghasilkan perubahan perilaku positif bagi siswa siswa mengalami kesulitan akademik dan perilaku (Franklin & Streeter, 2003)

Burns, K. dalam (Fearrington, J. Y., *et al* 2011) menjelaskan bahwa individu seharusnya tidak perlu terjat dalam masalah, namun ia harus memfokuskan diri pada solusi, bertindak dan mewujudkan solusi yang diinginkan. *Solution Focused Brief Therapy* di atas mengisyaratkan pentingnya konseling yang berfokus pada perubahan cara berperilaku, berpikir atau persepsi klien dengan solusi-solusi praktis secara singkat supaya pikiran yang kontra produktif dapat diubah menjadi pikiran positif (O'Connell, 2012, Kurniawan, Y., & Mulia, P. H. 2018.)

Ketika klien memiliki pikiran positif maka diharapkan agar lebih adaptif dan produktif dalam mengatasi setiap peristiwa yang terjadi. Penerapan *Solution Focused Brief Therapy* di sekolah telah berkembang semenjak 10 tahun terakhir dan terus menjadi kajian yang menarik bagi para peneliti, seperti di sekolah pekerja sosial, dan profesional berbasis sekolah lainnya (Kelly; Kim dan Franklin 2008: 43). Penelitian lain seperti Ates (2016) menyatakan bahwa konseling kelompok yang berfokus solusi efektif pada siswa SMA dengan kasus burnout di sekolah. Hal ini senada dengan Joker dan Ghaderi (2015) menunjukkan bahwa konseling kelompok berbasis solusi dapat meningkatkan harga diri dan persepsi diri siswa.

Franklin, C., Moore, K., & Hopson, L. (2008) dalam studi *Effectiveness of Solution-Focused Brief Therapy in a School Setting* dengan anak-anak yang memiliki masalah perilaku antar kelas dalam lingkungan sekolah. Penelitian ini di terapkan lima sampai tujuh sesi dari layanan terapi singkat yang berfokus pada solusi diberikan kepada 67 anak, Temuan memberikan dukungan bahwa *Solution Focused Brief Therapy* efektif dalam memperbaiki masalah perilaku internal dan eksternal individu. Meski ada penelitian lain menyatakan adanya keterbatasan keefektifan dari *Solution Focused Brief Therapy*.

Kecemasan merupakan salah satu masalah yang rentan dialami hampir setiap orang pada waktu tertentu dalam rentang hidupnya, (Shi, Brinthaup, & McCree, 2015). De Shazer (Taylor *et al*, 2017) mengemukakan bahwa tidaklah begitu penting untuk mengetahui penyebab dari suatu masalah untuk dapat menyelesaikannya.

Asumsi pendekatan *Solution Focused Brief Therapy*

SFBT mempunyai asumsi-asumsi bahwa manusia itu sehat, mampu (kompeten), memiliki kemampuan atau kapasitas diri untuk membangun, merancang ataupun mengkonstruksikan orientasi serta solusi-solusi, sehingga individu tersebut tidaklah terus menerus berputar dalam problem-problem yang sedang dihadapi. Menurut Bandura pentingnya menekankan kontrol untuk perkembangan psikologi yang sehat. Untuk mengatasi perilaku kecemasan diberbagai kasus, maka selalu penting untuk melakukan suatu upaya tindakan praktis efektif dan efisien dalam terapi atau konseling untuk mereduksi kecemasan yang sedang terjadi (Melhim, A. *et al* 2015).

Menurut Stuart GW (2013) Kecemasan adalah kondisi emosional yang tidak stabil atau perasaan yang tidak pasti yang dialami oleh individu. Kecemasan dapat berupa respon terhadap situasi tertentu yang mengancam, dan merupakan hal yang normal ketika mendapati perubahan, perkembangan, pengalaman baru serta dalam menentukan identitas diri dan arti hidup. Kecemasan normal menguntungkan untuk merespon situasi tertentu yang mengancam (Kaplan, *et al*, 2011). Menurut Huberty (2012) kecemasan dapat dikatakan normal jika tingkat kecemasan tersebut tidak berlebihan, tetapi jika sudah parah dapat menjadi masalah serius.

KESIMPULAN

Terlepas dari berbagai keterbatasan SBFT dari penelitian-penelitian sebelumnya. Dalam kaitan ini, berdasarkan kajian literasi, bahwa SBFT telah banyak memberikan kontribusi positif

dalam berbagai kajian–kajian yang mengarah ke permasalahan psikologis individu. Hasil studi literatur menunjukkan bahwa SFBT merupakan sebagai pendekatan yang praktis, efektif dan efisien sebagai intervensi bagi individu yang mengalami peristiwa kecemasan psikologis. Pemahaman di atas menyiratkan pentingnya terapi yang solutif pada perubahan cara berpikir atau persepsi klien supaya klien berpikir menjadi lebih produktif, dinamis dan fleksibel dalam kegiatan efektif sehari-hari. Ketika klien memiliki kecemasan psikologis maka klien diharapkan agar lebih adaptif dan produktif dalam mengatasi setiap peristiwa yang terjadi.

Jadi, ada korelasi yang signifikan antara asumsi dasar, tujuan atau orientasi, serta prinsip-prinsip SBFT dalam menangani berbagai kasus gangguan psikologi. Korelasi ini menjadi acuan yang kuat dan relevan untuk peneliti selanjutnya, selain itu juga bisa memperkuat landasan teoritis bahwa implementasi SFBT praktis, efektif dan efisiensi dalam rangka mencari solusi yang solutif untuk memperbaiki kualitas hidup diri individu dari berbagai kecemasan baik, kecemasan intrinsik maupun ekstrinsik pada setiap individu.

DAFTAR PUSTAKA

- American Psychiatric Association. (2013). *Diagnostic and statistical manual of mental disorders* (DSM-5®). American Psychiatric Pub.
- Amalia, R. (2017). *KEEFEKTIFAN KONSELING KELOMPOK DENGAN PENDEKATAN SOLUTION FOCUSED BRIEF THERAPY UNTUK MENINGKATKAN SELF ESTEEM DAN SELF DISCLOSURE SISWA SMA NEGERI 12 PEKANBARU* (Doctoral dissertation, Pascasarjana).
- Anxiety and Depression Association of America (ADAA) Tersedia dari: <https://adaa.org/about-adaa/press-room/facts-statistics> [Diakses 10 Juni 2020].
- Banga, C. L. (2014). Academic Anxiety Among High School Students in Relation to Different Social Categories. *International Multidisciplinary e-Journal*, 3, 73-87.
- Bannink, F. P. (2007). Solution-focused brief therapy. *Journal of contemporary psychotherapy*, 37(2), 87-94. doi.org/10.1007/s10879-006-9040-y
- Brasher, K. L. (2009). Solution-Focused Brief Therapy: Overview and Implications for School Counselors. *Alabama Counseling Association Journal*, 34(2), 20-30. <https://eric.ed.gov/?id=EJ875397>
- Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan. Hasil utama riset kesehatan dasar 2018. Kementerian Kesehatan. Available from: <http://www.depkes.go.id/resources/download/infoterkini/hasil-risikesdas2018.pdf>
- Corey, G. (2012). *Theory and Practice of Counseling and Psychotherapy* (9 ed.). Canada: Brooks Cole.
- Corey, M. S., Corey, G., & Corey, C. (2013). *Groups: Process and practice*. Cengage Learning.
- De Shazer, S., & Dolan, Y. (2012). *More than miracles: The state of the art of solution-focused brief therapy*. Routledge.

- Epkins, C. C., & Heckler, D. R. (2011). Integrating etiological models of social anxiety and depression in youth: Evidence for a cumulative interpersonal risk model. *Clinical child and family psychology review*, 14(4), 329-376. doi.org/10.1007/s10567-011-0101-8
- Fearrington, J. Y., McCallum, R. S., & Skinner, C. H. (2011). Increasing math assignment completion using solution-focused brief counseling. *Education and Treatment of Children*, 61-80. doi.org/10.2307/42900101
- Franklin, C., Moore, K., & Hopson, L. (2008). Effectiveness of solution-focused brief therapy in a school setting. *Children & Schools*, 30(1), 15-26. doi.org/10.1093/cs/30.1.15
- Franklin, C., & Streeter, C. L. (2003). Solution-focused accountability schools for the twenty-first century: A training manual for Gonzalo Garza Independence High School. *Austin, TX: The Hogg Foundation for Mental Health*.doi.org/10.1.1.608.5761
- Franklin, C., Biever, J., Moore, K., Clemons, D., & Scamardo, M. (2001). The effectiveness of solution-focused therapy with children in a school setting. *Research on Social Work Practice*, 11, 411 – 434.doi.org/10.1177/104973150101100401
- Fadhli, T., & Siregar, I. K. (2020). Solution Focused Brief Counseling Teknik Thought Stopping Untuk Mengatasi Kecemasan Diri Terhadap Isu Virus Corona-19. *Biblio Couns: Jurnal Kajian Konseling dan Pendidikan*, 3(1),1-9.doi.org/10.30596/bibliocouns.v3i1.4816
- Franklin, C., Trepper, T. S., McCollum, E. E., & Gingerich, W. J. (Eds.). (2012). *Solution-focused brief therapy: A handbook of evidence-based practice*. Oxford University Press.
- Gingerich, W. J., & Eisengart, S. (2000). *Solution-focused brief therapy: A review of the outcome research*. *Family process*, 39(4), 477-498. doi.org/10.1111/j.1545-5300.2000.39408.x
- Gingerich, W. J., & Peterson, L. T. (2013). Effectiveness of solution-focused brief therapy: A systematic qualitative review of controlled outcome studies. *Research on Social Work Practice*, 23(3), 266-283.doi.org/10.1177/1049731512470859
- Gao, W., Ping, S., Liu, X., 2020. Gender differences in depression, anxiety, and stress among college students: a longitudinal study from China. *J Affect Disord* 263, 292–300. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2019.11.121>.
- Guo, X., Meng, Z., Huang, G., Fan, J., Zhou, W., Ling, W., Jiang, J., Long, J., Su, L., 2016. Meta-analysis of the prevalence of anxiety disorders in mainland China from 2000 to 2015. *Sci Rep* 6, 28033. doi.org/10.1038/srep28033.
- Hofmann, S. G., & DiBartolo, P. M. (2014). *Social Anxiety: Clinical, Developmental, and Social Perspectives* . Elsevier.

- Hofmann, S. G., Anu Asnaani, M. A., & Hinton, D. E. (2010). Cultural aspects in social anxiety and social anxiety disorder. *Depression and anxiety*, 27(12), 1117-1127. doi.org/10.1002/da.20759
- Huberty, T. J. (2012). Assessment of anxiety. In *Anxiety and Depression in Children and Adolescents* (pp. 193-218). Springer, New York, NY. doi.org/10.1007/978-1-4614-3110-7_8
- Ifeanyi, I., Nwokolo, C., & Anyamene, A. (2015). Effects of Systematic Desensitisation Technique on Test Anxiety among Secondary School Students. *International Journal of Humanities Social Sciences and Education (IJHSSE)*, 2(2), 167-178. Doi.org/10.1.1.685.9899
- Johnson, J.G., Zhang, B., & Prigerson. H.G (2008). Investigation of a Developmental Model of Risk for Depression and Suicidality following spousal Bereavement. *Suicide and Life Threatening Behavior*. 38(1), 1-12. doi.org/10.1521/suli.2008.38.1.1
- Joker, H., & Ghaderi, Z. (2015). Effectiveness of a solution-based counseling on students self-perception. *Educational Research and Reviews*, 10(15), 2141-2145. doi.org/10.5897/ERR2015.2332
- Jones, C. N., Hart, S. R., Jimerson, S. R., Dowdy, E., Earhart, J., Renshaw, T. L., ... & Anderson, D. (2009). Solution-focused brief counseling: Guidelines, considerations, and implications for school psychologists. *The California School Psychologist*, 14(1), 111-122. doi.org/10.1007/BF03340957
- Kurniawan, Y., & Mulia, P. H. (2018). The Effect of Thought Stopping Therapy on The Blood and Pulse Pressures as an Anxiety Indicator of Injections. 3rd ASEAN Conference on Psychology, Counselling, and Humanities (ACPCH 2017). Atlantis Press. doi.org/10.2991/acpch-17.2018.35
- Kaplan, G. B., Heinrichs, S. C., & Carey, R. J. (2011). Treatment of addiction and anxiety using extinction approaches: neural mechanisms and their treatment implications. *Pharmacology Biochemistry and Behavior*, 97(3), 619-625. doi.org/10.1016/j.pbb.2010.08.004
- Li, Y., Wang, R., Tang, J., Chen, C., Tan, L., Wu, Z., ... & Wang, X. (2015). Progressive muscle relaxation improves anxiety and depression of pulmonary arterial hypertension patients. *Evidence-based complementary and alternative medicine*, 2015. doi.org/10.1155/2015/792895
- Melhim, A. R. H. A. (2015). Investigating the Effectiveness of Systematic Desensitization in Reducing Anxiety among Jordanian EFL Learners. *Conference Proceedings. Arab World English Journal*. 54-70
- O'Connell, B. (2012). *Solution-focused therapy*. Sage.

- Olivera-La Rosa, A., Chuquichambi, E. G., & Ingram, G. P. (2020). Keep your (social) distance: Pathogen concerns and social perception in the time of COVID-19. *Personality and Individual Differences*, 166, 110200. doi.org/10.1016/j.paid.2020.110200
- Stuart GW. (2013) *Principles and Practice of Psychiatric Nursing*. 10 th ed. St Louis: Mosby Elsevier;
- Sumarwiyah, S., Zamroni, E., & Hidayati, R. (2015). Solution Focused Brief Counseling (SFBC): Alternatif Pendekatan dalam Konseling Keluarga. *Jurnal Konseling GUSJIGANG*, 1(2). doi.org/10.24176/jkg.v1i2.409
- Shanafelt, T., Ripp, J., & Trockel, M. (2020). Understanding and addressing sources of anxiety among health care professionals during the COVID-19 pandemic. *Jama*, 323(21), 2133-2134. doi:10.1001/jama.2020.5893
- Taylor, S., Zvolensky, M. J., Cox, B. J., Deacon, B., Heimberg, R. G., Ledley, D. R., ... Cardenas, S. J. (2007). Robust dimensions of anxiety sensitivity: Development and initial validation of the Anxiety Sensitivity Index-3. *Psychological Assessment*, 19(2), 176–188. doi.org/10.1037/1040-3590.19.2.176
- Taylor, C. T., Pearlstein, S. L., & Stein, M. B. (2017). The affective tie that binds: Examining the contribution of positive emotions and anxiety to relationship formation in social anxiety disorder. *Journal of anxiety disorders*, 49, 21-30.
- Taylor, S., Landry, C. A., Paluszek, M. M., Fergus, T. A., McKay, D., & Asmundson, G. J. (2020). COVID stress syndrome: Concept, structure, and correlates. *Depression and anxiety*, 37(8), 706-714. doi.org/10.1016/j.janxdis.2017.03.007
- Taathadi, M. S. (2014). Application of Solution-Focused Brief Therapy (SFBT) to Enhance High School Students Self-Esteem: An Embedded Experimental Design. *International Journal of Psychological Studies*, 6(3), 96-105. doi.org/10.5539/ijps.v6n3p96
- Venkatesh, A., & Edirappuli, S. (2020). Social distancing in covid-19: what are the mental health implications?. *Bmj*, 369. doi.org/10.1136/bmj.m1379
- Williams, L., Rasmussen, S., Kleczkowski, A., Maharaj, S., & Cairns, N. (2015). Protection motivation theory and social distancing behaviour in response to a simulated infectious disease epidemic. *Psychology, health & medicine*, 20(7), 832-837. doi.org/10.1080/13548506.2015.1028946
- World Health Organization. (2017). *Depression and other common mental disorders: global health estimates* (No. WHO/MSD/MER/2017.2). World Health Organization.
- Zheng, L., Miao, M., Lim, J., Li, M., Nie, S., & Zhang, X. (2020). Is Lockdown Bad for Social Anxiety in COVID-19 Regions?: A National Study in The SOR Perspective. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(12), 4561. doi.org/10.3390/ijerph17124561.