



## Penyuluhan Bahaya Gangguan Stres Pasca Pandemi Dalam Lingkup Rumah Tangga di Masyarakat Pesisir di Baubau

### *Education about the Dangers of Post-Pandemic Stress Disorders in Households in Coastal Communities in Baubau*

Ardiansyah<sup>1\*</sup>, Fikih<sup>2</sup>, Arman Ode<sup>3</sup>, Ade Erdin<sup>4</sup>

<sup>1-4</sup>Program Studi Bimbingan Penyuluhan Islam, STAI YPIQ Baubau, Indonesia

Korespondensi Penulis: [Ardiansyaha2828@gmail.com](mailto:Ardiansyaha2828@gmail.com)\*

#### **Article History:**

Received: Mei 17, 2021;  
Revised: Mei 31, 2021;  
Accepted: Juni 16, 2021;  
Published: Juni 30, 2021;

**Keywords:** Family, Pandemic, Stress Disorders

**Abstract.** *The COVID-19 pandemic has significantly altered the lives of many people, particularly in the social and economic domains. Coastal communities, which heavily rely on sea-based economic activities such as fishing, tourism, and maritime trade, have faced severe disruptions due to the pandemic. This has led to economic instability and increased psychological stress within these communities. One of the most notable effects has been the rise in post-pandemic stress disorder (Post-Traumatic Stress Disorder or PTSD) among household members. The persistent stress experienced by individuals, especially in coastal households, is having a detrimental effect on both psychological and social well-being. Stressors, including financial insecurity, social isolation, and health concerns, are exacerbating the strain on family relationships and community dynamics. The goal of this research is to provide targeted education on the dangers of post-pandemic stress disorders, particularly focusing on coastal communities. Through an educational approach, this research aims to raise awareness about the symptoms, causes, and consequences of PTSD. The program also seeks to provide practical strategies and coping mechanisms that households can use to manage stress and maintain psychological resilience in the post-pandemic environment. The findings of this study are expected to contribute to community-based mental health interventions, enhance family stability, and improve overall well-being in these vulnerable populations.*

#### **Abstrak**

Pandemi COVID-19 telah mengubah kehidupan banyak orang, terutama dalam aspek sosial dan ekonomi. Komunitas pesisir, yang sangat bergantung pada kegiatan ekonomi berbasis laut seperti perikanan, pariwisata, dan perdagangan maritim, telah menghadapi gangguan yang signifikan akibat pandemi. Hal ini menyebabkan ketidakstabilan ekonomi dan meningkatnya stres psikologis dalam komunitas-komunitas ini. Salah satu dampak yang paling mencolok adalah peningkatan gangguan stres pasca-pandemi (Post-Traumatic Stress Disorder atau PTSD) di kalangan anggota rumah tangga. Stres yang terus-menerus dialami oleh individu, terutama di rumah tangga masyarakat pesisir, memberikan dampak negatif pada kesejahteraan psikologis dan sosial. Faktor-faktor seperti ketidakamanan finansial, isolasi sosial, dan kekhawatiran kesehatan semakin memperburuk ketegangan dalam hubungan keluarga dan dinamika sosial komunitas. Tujuan dari penelitian ini adalah memberikan edukasi tentang bahaya gangguan stres pasca-pandemi, dengan fokus pada masyarakat pesisir. Melalui pendekatan edukasi, penelitian ini bertujuan untuk meningkatkan kesadaran tentang gejala, penyebab, dan konsekuensi PTSD. Program ini juga bertujuan untuk memberikan strategi praktis dan mekanisme koping yang dapat digunakan rumah tangga untuk mengelola stres dan mempertahankan ketahanan psikologis di lingkungan pasca-pandemi. Temuan dari penelitian ini diharapkan dapat berkontribusi pada intervensi kesehatan mental berbasis komunitas, meningkatkan stabilitas keluarga, dan memperbaiki kesejahteraan secara keseluruhan pada populasi yang rentan ini.

**Kata Kunci :** Gangguan Stress, Keluarga, Pandemi

## **1. PENDAHULUAN**

Penyuluhan ini disusun sebagai bentuk kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat (PKM) yang bertujuan memberikan informasi penting mengenai bahaya gangguan stres pasca-pandemi, dengan fokus pada masyarakat pesisir. Salah satu tujuan utama dari penyuluhan ini adalah untuk meningkatkan pemahaman masyarakat pesisir terhadap dampak psikologis yang terjadi di lingkungan rumah tangga mereka. Melalui program ini, diharapkan masyarakat pesisir dapat lebih siap menghadapi stres yang muncul akibat pandemi dan memiliki pengetahuan serta keterampilan untuk mengatasi masalah tersebut dengan cara yang sehat dan efektif.

Stres pasca-pandemi telah menjadi masalah kesehatan mental yang semakin meluas di berbagai lapisan masyarakat, termasuk di kalangan masyarakat pesisir yang secara langsung terdampak oleh perubahan sosial dan ekonomi akibat COVID-19. Masyarakat pesisir, yang sebagian besar bergantung pada sektor perikanan dan hasil laut, menghadapi tantangan berat dalam mempertahankan mata pencaharian mereka selama pandemi. Ketidakpastian ekonomi dan perubahan pola kehidupan yang drastis telah menambah beban psikologis pada mereka. Stres yang tidak dikelola dengan baik berpotensi mengganggu kestabilan emosional, sosial, dan ekonomi dalam keluarga.

Tidak hanya berpengaruh pada kondisi ekonomi, pandemi juga memperburuk kondisi psikologis masyarakat pesisir. Banyak rumah tangga yang mengalami peningkatan ketegangan emosional, yang kemudian memunculkan gangguan stres pasca-pandemi, atau dikenal dengan istilah Post-Traumatic Stress Disorder (PTSD). Gangguan ini sering kali muncul sebagai akibat dari tekanan berlarut-larut, kecemasan, dan ketidakpastian yang dialami oleh individu dalam jangka waktu yang lama. Dalam konteks rumah tangga, stres ini dapat menyebabkan disfungsi dalam hubungan antar anggota keluarga dan berdampak pada kualitas hidup secara keseluruhan.

Gangguan stres pasca-pandemi (PTSD) merupakan salah satu masalah kesehatan mental yang sering muncul di kalangan keluarga, di mana tingkat kecemasan dan ketidakpastian yang tinggi dapat mengganggu kesejahteraan psikologis. Di rumah tangga masyarakat pesisir, kondisi ini semakin kompleks karena adanya tekanan ekonomi yang dihadapi oleh banyak kepala keluarga. Stres yang tidak ditangani dengan baik dapat berpengaruh pada kualitas hubungan antar anggota keluarga, seperti meningkatkan konflik, mengurangi komunikasi yang efektif, dan mengganggu keharmonisan rumah tangga. Oleh karena itu, penting untuk segera mengidentifikasi gejala stres ini agar dapat dilakukan penanganan yang tepat.

Jurnal ini bertujuan untuk memberikan pemahaman yang lebih dalam mengenai bahaya gangguan stres pasca-pandemi yang sering tidak terdeteksi, serta pentingnya upaya pengelolaan stres dalam keluarga. Melalui penyuluhan yang dilaksanakan, diharapkan masyarakat pesisir dapat memperoleh edukasi dan informasi tentang cara-cara untuk mengatasi dan mengelola stres dengan tepat. Selain itu, jurnal ini juga mencoba mengungkapkan langkah-langkah preventif dan rehabilitatif yang dapat dilakukan oleh rumah tangga di masyarakat pesisir untuk menjaga kesehatan mental dan mendukung kesejahteraan keluarga. Dengan pengetahuan yang tepat, diharapkan masyarakat pesisir dapat lebih tangguh dalam menghadapi tantangan psikologis dan meningkatkan kualitas hidup mereka pasca-pandemi.

## **2. METODE PENELITIAN**

Pelaksanaan pengabdian kepada masyarakat ini dilakukan dalam bentuk program sosialisasi. Program sosialisasi ini bertujuan untuk meningkatkan pemahaman masyarakat mengenai bahaya gangguan stress pasca pandemi pada Masyarakat pesisir yang ada di Baubau, pengabdian ini dilakukan beberapa metode pemberian materi dengan beberapa metode yang digunakan.

Adapun Metode yang digunakan dalam penyuluhan ini adalah Edukasi dan Penyuluhan: Memberikan informasi mengenai stres pasca pandemi melalui ceramah, presentasi, dan diskusi. Simulasi: Mengadakan simulasi pengelolaan stres dengan teknik relaksasi dan aktivitas fisik. Distribusi Buku Saku: Membagikan materi berupa buku saku yang berisi informasi penting mengenai stres dan cara mengelolanya. Pendekatan Keluarga: Menyasar setiap anggota keluarga, dari orang tua hingga anak-anak, untuk memahami dampak psikologis dan bagaimana mereka bisa saling mendukung dalam keluarga.

Metode penyampaiannya adalah metode presentasi, diskusi, dan tanya jawab. Dalam hal ini, Masyarakat pesisir yang ada di Baubau bekerjasama dengan Sekolah Tinggi Agama Islam YPIQ Baubau dan stakeholder terkait membuat beberapa program sosialisasi, yaitu program penyuluhan stress pasca pandemi, program Edukasi sosialisasi kepada masyarakat di balai kelurahan/kecamatan yang ada di pesisir kita baubau, dan sosialisasi melalui media televisi lokal. Sasaran program ini adalah masyarakat di Pesisir Kota Baubau secara umum, baik pelajar, mahasiswa, dan pekerja. Data dikumpulkan secara observasi partisipatif yang kemudian di dokumentasikan. Dalam hal ini peneliti merupakan bagian dari tim penyuluhan dan ikut terlibat dalam sosialisasi kepada masyarakat. Materi yang disampaikan, diskusi, tanya jawab yang diberikan diharapkan dapat meningkatkan pengetahuan dan pemahaman yang lebih mendalam tentang cara menggunakan transportasi umum Trans Banyumas.

### 3. HASIL

Pandemi COVID-19 memberikan dampak yang luar biasa pada kehidupan sosial dan ekonomi masyarakat, khususnya di daerah pesisir. Keadaan yang penuh ketidakpastian mengakibatkan masyarakat pesisir, yang sebagian besar menggantungkan hidup pada sektor perikanan, mengalami kesulitan ekonomi yang memicu timbulnya gangguan psikologis, seperti stres dan kecemasan. Gangguan stres pasca pandemi (Post-Traumatic Stress Disorder/PTSD) menjadi masalah kesehatan mental yang semakin meningkat. Banyak rumah tangga di masyarakat pesisir yang mengalami kesulitan dalam mengelola stres akibat perubahan pola hidup, kehilangan pekerjaan, atau perubahan sosial-ekonomi.

#### **Pengenalan Gangguan Stres Pasca Pandemi (Post-Traumatic Stress Disorder/PTSD)**

Gangguan stres pasca pandemi (Post-Traumatic Stress Disorder/PTSD) merujuk pada reaksi psikologis yang terjadi setelah individu mengalami peristiwa traumatik, dalam hal ini pandemi COVID-19. Pandemi yang telah mengubah banyak aspek kehidupan, baik ekonomi, sosial, maupun pribadi, meningkatkan kecemasan, ketidakpastian, dan stres yang berkepanjangan pada individu dan rumah tangga. Orang yang terpapar langsung oleh situasi yang menegangkan, seperti kehilangan orang tercinta, sakit parah, atau masalah ekonomi akibat pandemi, lebih rentan mengalami PTSD.

#### **Gejala Gangguan Stres Pasca Pandemi**

Gejala stres pasca pandemi bisa muncul dalam berbagai bentuk, antara lain:

##### **Intrusi (Intrusive Symptoms)**

Gejala yang biasanya terkait dengan gangguan stres pascatrauma (PTSD) atau gangguan kecemasan lainnya. Gejala ini mencakup pengalaman atau ingatan yang tidak diinginkan dan mengganggu terkait dengan peristiwa traumatis yang dialami seseorang. Gejala intrusi dapat muncul dalam bentuk: Mimpi Buruk (*Nightmares*): Mimpi yang berulang tentang peristiwa traumatis. Ingatan yang Mengganggu (*Intrusive Thoughts*): Pikiran yang datang secara tiba-tiba dan tidak bisa dikendalikan, sering kali berhubungan dengan kejadian traumatis. *Flashbacks*: Merasakan atau "kembali" ke situasi traumatis seolah-olah peristiwa tersebut sedang terjadi lagi. Gejala-gejala ini sangat mengganggu dan bisa memengaruhi kualitas hidup seseorang, karena mereka menyebabkan kecemasan, stres, dan rasa ketakutan yang mendalam.

### **Hindaran (Avoidance Symptoms)**

Merupakan gejala yang sering ditemukan pada gangguan stres pascatrauma (PTSD) atau gangguan kecemasan lainnya, di mana individu berusaha menghindari perasaan, tempat, orang, atau situasi yang mengingatkan mereka pada peristiwa traumatis yang dialami. Gejala hindaran ini dapat berupa:

- a. Menghindari Tempat atau Orang: Individu mungkin menghindari tempat-tempat atau orang-orang yang dapat memicu ingatan atau perasaan terkait dengan trauma.
- b. Menghindari Perasaan atau Pikiran: Orang yang mengalami gejala ini akan berusaha untuk tidak memikirkan atau merasakan apa yang terjadi selama peristiwa traumatis. Mereka dapat menghindari berbicara tentang trauma atau mengingatkannya.
- c. Menghindari Aktivitas Tertentu: Mereka mungkin juga menghindari kegiatan atau situasi yang sebelumnya mereka nikmati atau yang bisa mengingatkan mereka pada trauma.

Gejala hindaran ini bertujuan untuk mengurangi kecemasan atau ketidaknyamanan, tetapi sering kali memperburuk keadaan dengan membatasi kemampuan individu untuk menghadapi dan memproses pengalaman traumatis tersebut.

### **Perubahan dalam Perasaan dan Pikiran**

Merupakan gejala yang sering terjadi pada gangguan stres pascatrauma (PTSD) atau gangguan kecemasan lainnya. Gejala ini merujuk pada perubahan yang signifikan dalam cara seseorang merasakan dan berpikir, terutama terkait dengan peristiwa traumatis yang mereka alami. Perubahan ini dapat seperti halnya

- a. Perasaan Terasing atau Jauh dari Orang Lain: Individu yang mengalami PTSD mungkin merasa terpisah dari orang lain, atau merasa kesulitan untuk membangun hubungan atau merasa tidak memiliki ikatan emosional dengan orang di sekitar mereka.
- b. Kesulitan Mengalami Emosi Positif: Seseorang mungkin merasa kesulitan untuk merasakan kebahagiaan atau kepuasan dalam kegiatan yang sebelumnya mereka nikmati. Mereka dapat merasa kosong atau apatis terhadap kehidupan.
- c. Perasaan Bersalah atau Malu yang Berlebihan: Mereka mungkin merasa bersalah atau malu secara berlebihan atas peristiwa yang terjadi, bahkan jika mereka tidak memiliki kontrol atasnya. Ini dapat menyebabkan penurunan harga diri dan perasaan tidak berharga.
- d. Pikiran Negatif tentang Diri, Orang Lain, atau Dunia: Pikiran pesimis yang berlebihan tentang dunia, orang lain, atau diri sendiri bisa muncul, termasuk perasaan bahwa dunia ini tidak aman atau bahwa orang lain tidak dapat dipercaya.

- e. Kesulitan Memusatkan Perhatian: Individu sering kali merasa kesulitan untuk fokus atau mengingat hal-hal yang terjadi di sekitar mereka, terutama hal-hal yang berkaitan dengan trauma yang dialami.

Berbagai perubahan inilah sering kali memperburuk kualitas hidup individu, menyebabkan kesulitan dalam menjalani aktivitas sehari-hari dan dalam membangun hubungan yang sehat. Baik dalam lingkungan keluarga maupun masyarakat.

### **Peningkatan Kewaspadaan (Hyperarousal)**

Dapat didefinisikan salah satu gejala yang sering terkait dengan gangguan stres pascatrauma (PTSD). Gejala ini mengacu pada kondisi di mana individu menjadi sangat waspada atau terjaga, dengan respons yang berlebihan terhadap situasi yang dapat memicu rasa ancaman. Gejala ini dapat mencakup:

- a. Kesulitan Tidur (*Insomnia*), Individu dengan peningkatan kewaspadaan sering merasa kesulitan untuk tidur atau terbangun dengan mudah selama malam hari karena perasaan terancam.
- b. Mudah Tersinggung (*Irritability*), Mereka sering merasa mudah marah atau frustrasi, bahkan terhadap situasi yang tidak terlalu signifikan.
- c. Reaksi Berlebihan (*Exaggerated Startle Response*), Respons tubuh menjadi lebih sensitif terhadap suara keras atau pergerakan mendadak, yang dapat menyebabkan individu terkejut atau terbangun secara tiba-tiba.
- d. Kesulitan Fokus: Orang dengan gejala ini mungkin mengalami kesulitan dalam memusatkan perhatian atau menyelesaikan tugas karena perasaan cemas yang terus-menerus.
- e. Perasaan Ketegangan atau Kecemasan yang Berlebihan: Rasa cemas dan tegang yang konstan, bahkan tanpa adanya ancaman langsung, adalah ciri lain dari peningkatan kewaspadaan.

Berbagai Gejala peningkatan kewaspadaan ini sering kali terkait dengan sistem saraf yang tetap terjaga, meskipun ancaman yang memicu respons tersebut mungkin sudah berlalu, sehingga menyebabkan kelelahan mental dan fisik yang signifikan.

### **Faktor Penyebab Gangguan Stres Pasca Pandemi**

#### **Perubahan Sosial dan Ekonomi**

Transformasi yang cukup Kehilangan pekerjaan, perubahan cara hidup, atau kesulitan ekonomi adalah faktor besar yang dapat meningkatkan tingkat stres. Karena yang mungkin

sebelumnya Dimana Masyarakat sudah terbiasa dengan iklim sosial yang heterogen, serta merta berubah menjadi tertutup akses sosial dikarenakan adanya pandemi, Dimana interaksi sosial di abatasi. Begitu halnya juga dalam sisi ekonomi Dimana pera pelakuk ekonimi mengalami penurunan penjualan.

### **Isolasi Sosial dan Pembatasan Mobilitas**

Pembatasan sosial yang ketat selama pandemi menyebabkan banyak orang merasa terisolasi dan kesulitan menjalin hubungan sosial yang mendukung. Sehingga Masyarakat yamh terbiasa dengan lingkungan ramai, sehingga ia merasa terbatas aksesnya dalam bersosolailsasi.

### **Ketidakpastian dan Kekhawatiran Kesehatan**

Rasa cemas terhadap kesehatan pribadi dan keluarga, serta ketidakpastian mengenai durasi pandemi, dapat memperburuk stres. Tak dapat dipungkiri perasaan ini juga menjadi bagian kekhawatiran Masyarakat akan kapan berakhirnya pandemic ini sehingga muncul kecemasan pada masyarakat sekitar.

### **Tanggung Jawab Keluarga**

Banyak kepala keluarga merasa tertekan karena harus memenuhi kebutuhan hidup keluarga di tengah kesulitan ekonomi, disamping tuntutan keluarga terkait ekonomi dan beberapa hal lainnya, sehingga membutuhkan tanggung jawab. Ini bisa menyebabkan peningkatan kecemasan dan stres.

### **Dampak Gangguan Stres Pasca Pandemi terhadap Rumah Tangga**

#### **1. Hubungan Keluarga yang Terganggu**

Gangguan stres dapat memengaruhi kualitas komunikasi dan hubungan antar anggota keluarga. Stres yang tidak dikelola dengan baik dapat menyebabkan konflik dan ketegangan dalam rumah tangga.

#### **2. Kesehatan Fisik dan Psikologis**

Stres yang berkepanjangan dapat menyebabkan masalah kesehatan fisik seperti gangguan tidur, hipertensi, serta gangguan mental seperti depresi dan kecemasan.

3. Pengaruh terhadap Anak-anak

Anak-anak yang tumbuh dalam lingkungan yang penuh stres dapat mengalami gangguan psikologis jangka panjang, seperti kecemasan dan masalah perilaku.

### **Penanganan Gangguan Stres Pasca Pandemi**

1. Pendidikan dan Penyuluhan

Memberikan informasi yang jelas tentang stres dan dampaknya penting untuk meningkatkan kesadaran masyarakat. Penyuluhan ini dapat berupa seminar, lokakarya, atau pembagian bahan edukasi.

2. Pendekatan Keluarga

Mendukung anggota keluarga untuk berbicara secara terbuka mengenai perasaan mereka, serta melakukan aktivitas bersama yang mendukung relaksasi.

3. Pendampingan Psikologis

Mencari bantuan dari profesional seperti psikolog atau konselor untuk mengatasi gejala stres yang lebih berat.

4. Aktivitas Fisik dan Relaksasi

Melakukan aktivitas fisik seperti berolahraga, berjalan kaki, atau berkebun dapat membantu meredakan stres. Teknik relaksasi seperti meditasi, pernapasan dalam, atau yoga juga efektif.

5. Mengembangkan Keterampilan Koping (Coping Skills)

Melatih keterampilan mengatasi stres seperti berpikir positif, manajemen waktu yang baik, dan cara mengelola emosi

## **4. DISKUSI**

Penyuluhan ini berhasil mencapai sasaran dengan adanya peningkatan pengetahuan masyarakat tentang bahaya gangguan stres pasca pandemi. Hasil yang didapatkan melalui pre-test dan post-test menunjukkan adanya peningkatan pemahaman tentang pentingnya pengelolaan stres. Diskusi yang dilakukan juga memberi pemahaman mengenai teknik-teknik relaksasi yang dapat dilakukan oleh setiap anggota rumah tangga.

Selain itu, melalui pembagian buku saku, peserta menjadi lebih terbuka untuk mencari bantuan bila diperlukan dan dapat mengenali tanda-tanda stres dalam diri mereka serta anggota keluarga. Teknik pengelolaan stres yang disarankan meliputi aktivitas fisik seperti berjalan kaki, meditasi, atau berkebun yang dapat dilakukan di rumah, terutama dalam situasi terbatas pasca pandemi.

## **KESIMPULAN DAN SARAN**

Melalui penjelasan dan pembahasan diatas dapat disimpulkan bahwa program sosialisasi yang dilakukan telah berhasil meningkatkan pemahaman dan kesadaran masyarakat di Berdasarkan hasil penyuluhan yang dilakukan, dapat disimpulkan bahwa Penyuluhan tentang bahaya gangguan stres pasca pandemi sangat penting untuk meningkatkan kesadaran masyarakat pesisir di Kota Baubau.

Teknik pengelolaan stres yang dilakukan dalam lingkup rumah tangga dapat meningkatkan kualitas hidup masyarakat pesisir. Pengetahuan yang diperoleh dari penyuluhan ini dapat digunakan untuk membantu keluarga mengatasi masalah kesehatan mental yang timbul pasca pandemi.

Oleh karena itu, diperlukan strategi tambahan untuk menarik lebih banyak penumpang dari kalangan pekerja, masyarakat umum, dan wisatawan guna menjaga kondisi psikologis Masyarakat pasca pandemi, agar Masyarakat bisa lebih bebas berinteraksi.

## **PENGAKUAN/ACKNOWLEDGEMENTS**

Alhamdulillahirabbil'alamin. Puji syukur atas kehadiran Allah Subhanahu Wa Ta'ala yang telah melimpahkan rahmat dan hidayah-Nya kepada kita semua. Dengan nikmat kesehatan dan kesempatan yang dilimpahkan, sehingga penyusun dapat berkontribusi menjadi tim dalam kegiatan pengabdian masyarakat dalam bentuk penyuluhan bahaya gangguan stress pasca pandemi pada Masyarakat pesisir yang ada di baubau.

Penulis menyadari bahwa karya ilmiah ini masih memiliki keterbatasan. Oleh karena itu, segala masukan dan kritik yang konstruktif akan diterima dengan terbuka guna meningkatkan kualitas dan pengembangan lebih lanjut. Penulis berharap karya ilmiah ini dapat memberikan manfaat bagi pembaca dan masyarakat.

## **DAFTAR REFERENSI**

- Alzoubi, H., & Jarrar, Y. (2021). The impact of COVID-19 on mental health in vulnerable communities. *International Journal of Social Psychiatry*, 67(2), 155-163.
- American Psychiatric Association. (2013). *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders (DSM-5)*.
- Behera, S. K., & Patnaik, S. (2021). Psychological effects of COVID-19 pandemic on the general population in India. *Journal of Psychiatry*, 55(2), 95-104.
- Ginting, P. S., et al. (2021). Peningkatan pengetahuan tentang gangguan stres pada masyarakat pesisir. *Journal of Community Health*, 2(1), 34-40.

- Herman, J. L. (2020). Trauma and recovery: The aftermath of violence—From domestic abuse to political terror. Basic Books.
- Hossain, M. M., et al. (2020). Mental health outcomes of quarantine and isolation for infection prevention in the general population: A systematic review and meta-analysis. *Journal of Affective Disorders*, 277, 1-13.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2020). Panduan kesehatan mental di masa pandemi COVID-19.
- Mohamad, I. A., et al. (2020). COVID-19 pandemic and mental health challenges in pesisir communities. *Pesisir Journal of Health*, 3(1), 57-64.
- National Institute of Mental Health (NIMH). (2022). Post-Traumatic Stress Disorder. <https://www.nimh.nih.gov/health/topics/post-traumatic-stress-disorder-ptsd>
- Patel, V., et al. (2020). Global mental health: A call for action post COVID-19. *Lancet Psychiatry*, 7(6), 463-467.
- Prasetyo, S., et al. (2021). Pendekatan keluarga dalam mengatasi stres pasca pandemi COVID-19 di pesisir. *Jurnal Psikologi Masyarakat*, 4(2), 125-134.
- Purnama, W., & Halim, F. (2021). Stres dan kesehatan mental di masyarakat pesisir. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 12(3), 212-220.
- Smith, E. M., & Jones, T. (2021). Post-traumatic stress disorder and its impact on households during the COVID-19 pandemic. *Psychological Medicine*, 51(5), 879-890.
- Suryani, L., & Purwanto, Y. (2021). Pengaruh stres terhadap kesejahteraan keluarga pasca pandemi. *Journal of Family Studies*, 6(4), 53-61.
- Sutherland, T., et al. (2020). Resilience, stress, and coping in families during the pandemic. *Journal of Family Psychology*, 34(1), 12-18.
- Wang, Y., et al. (2020). Prevalence of depression and anxiety in the community during the COVID-19 pandemic. *Psychiatry Research*, 288, 113032.
- Wijayanto, S. R., & Nurhasanah, R. (2021). Mengatasi gangguan psikologis masyarakat pesisir pasca pandemi. *Buletin Kesehatan*, 9(3), 98-103.