Peran Penting Keluarga dalam Penanganan dan Pencegahan *Covid-19*

Sri Wuryanti
Widyaiswara Ahli Madya, Pusdiklat Kesejahteraan Sosial
E-mail: sri.wuryanti.sosial@gmail.com

Abstrak

Di masa pandemi *Covid-19*, keluarga memiliki peran penting terhadap segala bentuk yang terjadi pada anggotanya. Peran penting keluarga sangat dibutuhkan karena keluarga merupakan unit terkecil dari masyarakat yang memiliki pengaruh kuat terhadap perkembangan anggota keluarganya. Keluarga memiliki peranan penting dalam upaya pencegahan penularan *Covid-19* dengan menjalankan peran dan fungsinya secara optimal dan baik Sehingga dapat mencegah para anggotanya dari penularan *Covid-19*. Keluarga sebagai tumpuan solusi dalam menghadapi pandemi *Covid-19* merupakan sumber pertolongan pertama bagi anggota keluarganya. keluarga bertanggung jawab terhadap para anggotanya dan mempunyai tujuan dalam meningkatkan kualitas atau membangun gaya hidup sehat dan mencegah dari segala bentuk penyakit dengan memiliki beberapa fungsi di dalamnya. Memelihara kesehatan dan kekuatan keluarga dalam memfungsikan kembali. Keluarga merupakan aspek penting yang harus dipelihara dan dijaga untuk menghadapi dan mencegah persebaran wabah Covid -19.

Kata Kunci: Peran keluarga, membantu, penanganan dan pencegahan *Covid-19*

Abstract

During the Covid-19 Pandemic, the family has a role in all forms that occur to its members. The role of the family is very much needed because the family is a unit of society that has influence over family members. Families have an important role in efforts to prevent the transmission of Covid19 by carrying out their roles and functions optimally and well so as to prevent their members from contracting Covid-19. The family as a solution to facing the Covid-19 pandemic is a source of first aid for family members. The family is responsible for its members and aims to improve the quality or build a healthy lifestyle and prevent all forms of disease by having several functions in it. Maintain the health and strength of the family in functioning again. Family is an important aspect that must be maintained to dealing with and preventing the spread of the Corona-19 Virus outbreak.

Keywords: *Family roles, assisting, dealing with and preventing Covid-19*

A. PENDAHULUAN

Pandemi *Covid-19* merupakan penyakit yang disebabkan oleh Coronavirus jenis baru, yang pertama kali terjadi di Wuhan Cina pada bulan Desember 2019 telah menyebar ke berbagai negara termasuk di Negara Indonesia**.** Pandemi *Covid-19*, menurut World Health Organization (*Pertanyaan dan jawaban …, n.d.*), tanda dan gejalanya serta jenisnya: demam tingggi, batuk-batuk, letih lesu, sakit tenggorokan, gangguan sesak nafas (sesak pernafasan). Penularannya melalui: *droplets* atau tetesan cairan yang berasal dari batuk dan bersin, kontak pribadi seperti menyentuh dan berjabat tangan, menyentuh benda atau permukaan dengan virus di atasnya, kemudian menyentuh mulut, hidung, atau mata sebelum mencuci tangan. Kajian pustaka ini bertujuan untuk menggambarkan bentuk dukungan terhadap keluarga yang terpapar karena *Covid-19*.

Presiden Joko Widodo dalam keterangan persnya yang terkait dengan perkembangan penyebaran Coronavirus Disease 2019 (*COVID-19*) mengajak/ menghimbau masyarakat Indonesia untuk mengurangi aktivitas di luar rumah dan membiasakan diri melakukan kegiatan bekerja, belajar, hingga ibadah dari/di rumah. Ajakan Presiden tersebut direspon oleh pemerintah dengan mengeluarkan beberapa kebijakan seperti himbauan untuk hidup bersih dan sehat, penerapan *social distancing* dan *physical distancing* hingga aturan terkait dengan Pembatasan Sosial Berskala Besar (PSBB). (*Jokowi: Physical Distancing* …, 24 Maret 2020)

Penerapan kebijakan pembatasan sosial (*social distancing*) dan fisik (*physical distancing*) hingga aturan terkait dengan PSBB tersebut, dapat menganggu kesehatan mental seseorang karena adanya perubahan dalam tatanan keseharian. Realitas ini sejalan dengan asumsi dasar dari teori "disonansi kognitif" (Festinger, 1957 dalam Cooper, 2007) bahwa manusia pada dasarnya tidak menyukai ketidakonsistenan atau ketidakserasian antara apa yang selama ini diyakini dengan perilaku yang dihasilkannya. Hal ini akan menimbulkan ketidaknyamanan atau yang disebut Festinger sebagai keadaan disonan. Semakin kuat ketidak konsistenan yang dihadapi, maka akan semakin menggelisahkan, sehingga mendorong seseorang untuk bertindak guna mengurangi ketidakonsistenan tersebut.

Setiap negara membuat kebijakan yang merujuk pada kebijakan *World Headlth Organization* (WHO) untuk menyelamatkan manusia dari pandemi *Covid-19*. Pemerintah Indonesia menyikapi pandemi ini sebagai kedaruratan Kesehatan masyarakat, sehingga mengeluarkan kebijakan *social distancing* dan *physical distancing* sebagai kebijakan yang dianggap ampuh untuk memutuskan rantai pandemi *Covid-19*, yaitu semua

orang untuk tinggal di rumah (*stay at home*) dan bekerja dari rumah (*work from home*). Kebijakan ini berlaku mulai tanggal 6 Maret 2021 (*Jokowi: Physical Distancing* …, 24 Maret 2020).

Dengan kondisi seperti semua orang berkumpul di tengah keluarga dan beban keluarga juga bertambah banyak, dalam menghadapi situasi pandemi ini. Anak-anak sekolahnya belajar dari rumah. Hal ini mengakibatkan orang tua harus mendampingi anak-anak di rumah, sementara orang tua yang bekerja juga harus tetap bekerja dari rumah *(work from home).* Selain tinggal di rumah, keluarga juga harus menjaga kesehatan anggota keluarga sesuai dengan aturan pandemi *Covid-19* yaitu mencuci tangan, meningkatkan kebersihan tubuh, bila keluar rumah memakai masker dan memperhatikan daya tahan tubuh anggota keluarga.

Pandemi *Covid-19* ini merupakan jenis kebencanaan, situasi pendemi ini dapat dikatakan sebagai bencana non alam yang mengakibatkan beragam jenis kehilangan, mulai dari kehilangan nyawa dari kerabat, kehilangan kebebasan bersosialisasi atau rekreasi karena adanya pembatasan jarak jauh *(physical distancing)* dan pembatasan wilayah, kehilangan penghasilan, hingga kehilangan rasa aman. Pandemi *Covid-19* yang mempengaruhi pola kehidupan masyarakat termasuk pola bekerja, pola pendidikan ini menimbulkan dampak secara khusus pada masyarakat termasuk pegawai ASN, serta siswa di seluruh Indonesia.

B. PENGERTIAN *COVID-19*

Coronavirus atau disebut dengan virus corona merupakan keluarga besar virus yang menyebabkan penyakit pada manusia yang biasanya menyebabkan penyakit infeksi saluran pernapasan, mulai dari flu biasa hingga penyakit yang serius seperti *Middle East Respiratory Syndrome (MERS)* dan Sindrom Pernafasan Akut Berat/*Severe Acute Respiratory Syndrome (SARS).* Corona virus jenis baru yang ditemukan pada manusia sejak kejadian luar biasa muncul di Wuhan China, pada Desember 2019, kemudian diberi nama Severe Acute Respiratory Sundrome Coronavirus 2 (SARS-COV 2), dan menyebabkan penyakit *Coronavirus Disease*-2019 (*COVID-19*). (*Informasi tentang Coronavirus* …, 6 Maret 2020).

Sistem adalah sejumlah bagian yang saling bekerja sama untuk bisa melakukan suatu maksud dan tujuan. Jika salah satu bagian tertsebut rusak, proses pengerjaan tugas akan terhambat, dan akibatnya tujuan semakin sulit tercapai (Poerwadarminta). Sistem Imun adalah system daya tahan tubuh trrhadap serangan substansi asing yang terpapar ke tubuh kita. Sustansi asing tertsebut bisa berasal dari luar maupun dalam tubuh sendiri. Contoh substansi asing yang berasal dari luar tubuh (eksogen) seperti bakteri, virus,

parasite, jamur, debu, dan serbuk sari. Sedangkan substansi asing dari dalam tubuh dapat berupa sel-sel mati atau sel-sel yang berubah bentuk dan fungsinya. Substansi-substansi asing tersebut disebut *immunogen* atau *antigen* (Abbas, *et al*., 2018). Atau merupakan sistem pertahanan atau kekebalan tubuh terhadap virus. Sistem imun dalam mengenal, menghancurkan benda-benda asing atau sel abnormal yang merugikan tubuh. Sistem imun tidak memiliki tempat khusus dalam tubuh manusia dan tidak terkontrol oleh organ pusat, seperti otak. Sel-sel tertentu berperan sebagai pasukan pertahanan untuk memerangi benda asing yang masuk tubuh yang berpotensi menimbulkan gangguan pada tubuh (*Apa Itu Sistem…,* 7 Februari 2020).

Menjaga daya tahan tubuh sangatlah penting, melihat situasi wabah virus *Covid-19* yang belum tahu kapan akan berakhir, sementara masyarakat penuh dengan kekhawatiran dan kecemasan, jika daya tahan tubuh lemah maka manusia (masyarakat) juga akan mengalami dan mudah terserang atau terkena Virus *Covid-19*. Hal ini diharapkan masyarakat agar tetap mengikuti dan mematuhi protokol Kesehatan dan menjaga pola makan serta gizi yang seimbang selama masa pandemi ini. Meningkatkan pola makan dan gizi yang seimbang dalam meningkatkan sistem kekebalan tubuh yang baik, maka dari itu dalam menghadapi situasi yang sekarang ini harus menjaga kesehatan supaya tidak terpapar atau tertular dari virus *Covid-19* dan menjaga imun tubuh supaya tetap sehat serta fit.

C. FUNGSI KELUARGA

Keluarga adalah benteng pertama dalam menghadapi wabah *Covid-19* agar tidak makin menyebar luas. Ayah dan ibu bersama dengan keluarga yang berada di dalam rumah mampu membangun suasana keluarga yang harmonis. BKKBN (2013) menyebutkan ada delapan fungsi keluarga sebagai berikut:

1. Fungsi agama
2. Fungsi sosial dan budaya
3. Cinta kasih
4. Fungsi perlindungan
5. Fungsi reproduksi
6. Fungsi pendidikan dan sosialisasi
7. Fungsi ekonomi
8. Fungsi pembinaan lingkungan

Dengan keluarga yang tetap peduli terhadap sesama anggota keluarganya dapat menjadi tempat belajar dan pembelajaran bagi bertumbuhnya individu yang dalam menghadapi pandemi *Covid-19* dengan ketangguhan dan kekuatan yang dibangun dengan nilai-nilai atau *value* yang telah tertanam di keluarga. Orangtua mengajak anak-anaknya untuk melakukan ibadah di rumah untuk sementara waktu mengingat kondisi wabah yang belum pasti kapan usainya atau berakhirnya guna

menerapkan fungsi keluarga, menanamkan saling peduli dan saling menyayangi serta mengutarakan dan memberikan kalimat penguat rasa kasih sayang dan tidak menghakimi kepada anak-anaknya, guna menerapakan fungsi sosial budaya dan cinta kasih, saling menjaga satu sama lain, saling menghargai dan menghormati satu sama lain sehinga anak merasa terbangun kepercayaan dan menyenangkan. Dalam menerapkan fungsi perlindungan, orangtua selalu dan tetap menjadi guru teladan di rumahnya, yaitu memberikan edukasi reproduksi sesuai dengan umur anak. Dengan begitu, anak akan mengerti dan memahami dengan situasi dan kondisi saat yaitu wabah *Covid-19* yang belum tahu kapan wabah ini usai.

D. PERAN KELUARGA

Orangtua juga berperan aktif dalam membantu dan memfasilitasi kebutuhan-kebutuhan anak-anaknya yang sedang menjalani Pembelajaran Berbasis Riset (PBR) dengan menyediakan fasilitas yang diperlukan anak seperti internet, HP/Laptop atau sarana dan prasarana pembelajaran dan berbagai keperluan sekolah. PBR inilah dalam penerapan fungsi reproduksi dan fungsi pendidikan, orangtua juga menjadi nahkoda dalam berjalannya roda perekonomian di rumahnya, orangtua perlu melakukan hal-hal yang penting dan sesuai dengan kebutuhan bukan keinginan maka dari itu orangtua perlu bersikap teliti, hemat, disiplin dan dapat menggunakan sumber daya alam dan sumber daya manusia yang ada di sekitar lingkungan keluarga dengan bijak hal ini merupakan pembelajaran dalam penerapan fungsi ekonomi dan tentunya dengan terus-menerus melibatkan anak untuk berperan aktif menjaga kebersihan lingkungan dan pekerjaan rumah tangga dengan kegiatan yang menyenangkan dan tidak ada unsur paksaan, sehinga anak akan merasa betah untuk tinggal di rumah dan merasa aman, nyaman dan diharapkan dapat meningkatkan imunitas dalam mengahadapi *Covid-19* ini yang terbangun di dalam keluarga.

1. Peran Keluarga dalam Menjaga Imun Kekebalan Tubuh di Keluarga

Daya tahan tubuh atau dapat disebut sistem imunitas atau sistem kekebalan tubuh yang merupakan aset yang sangat penting bagi semua orang dan keluarga. Tidak hanya untuk dewasa, anak-anakpun sangat penting memiliki daya tahan tubuh yang baik dan prima. Daya tahan tubuh atau sistem imun dapat diibaratkan perisai yang menjaga tubuh dari serangan virus atau bakteri penyakit. Oleh karenanya, jika daya tahan tubuh menurun maka akan mudah terserang berbagi macam penyakit.

Apa yang dapat meningkatakan daya tahan tubuh bagi keluarga? Sebagai-

mana diungkapkan oleh Apriany (2020), berikut adalah cara alami yang dimaksud:

a. Mencuci tangan pakai sabun
   Ada lima langkah mencuci tangan pakai sabun yang baik dan benar seperti tampak pada Gambar 1

Gambar 1. Lima langkah cuci tangan pakai sabun (*[Infografis] Jangan Lupa …*, 26 Nopember 2020)

b. Asupan nutrisi bergizi
c. Pakailah masker
d. Cukup waktu tidur
e. Istirahat jika sedang sakit

2. Peran keluarga menjaga dalam memberi dukungan mental

Situasi krisis adalah peristiwa yang sedang terjadi (atau diperkirakan) mengarah pada situasi tidak stabil dan berbahaya yang mempengaruhi individu, kelompok, komunitas, atau seluruh masyarakat. Di situasi pandemi *Covid-19*, berbagai dampak positif dan juga negatif, disini orangtua dapat melakukan peran aktif untuk menjaga kesetabilan emosional anak dan keluarga, dalam menghadapi situasi pendemi *Covid-19* agar keluarga tidak terancam penularan *Covid-19* yang mengancam siapa saja, orangtua dapat memberikan pemahaman dan membuat keputusan yang dibuat bersama saat ini yaitu, merubah kebiasaan yang selama belum dilakukan seperti mempraktikkan *social distancing*, sering mencuci tangan pakai sabun dengan air mengalir, tidak menyentuh wajah dengan tangan yang kotor tidak bersih. Orangtua mengatakan kepada anak dan keluarganya, mengapa kita harus melakukan demikian mencuci tangan, mencuci muka, diam di rumah adalah cara kita untuk menjaga agar kita tidak mudah tertular virus *Covid-19*.

Orangtua, dapat melakukan atau membuat kegiatan terstruktur untuk menghadapi anak yang selama ini anak tetap dirumah dan pemerintah menghimbau masyarakat tetap di rumah dan meliburkan sekolah dan belajar mandiri melalui daring akibat pandemi virus corona (*COVID-19*), sebagian orangtua banyak yang mengalami kewalahan karena harus menjalankan *Work From Home* (WFH), dengan situasi seperti orangtua mau tidak mau harus mendampingi putra-putrinya untuk belajar jarak jauh (*daring*), dan menjaga agar putra-putrinya di banyak bermain diluar luar rumah dan tetap dirumah, maka orangtua harus wajib mengatur jadwal rutinitas

harian bersama putra-putrinya selama menjalankan WFH.

Saran serupa juga disampaikan oleh Badan PBB untuk anak-anak (UNICEF). Dalam artikel berjudul *How to Organize Time in Home Quarantine*, ada sejumlah tips mengatur jadwal kegiatan anak selama pandemi corona dari UNICEF (dikutip dari *Tips Mengatur Jadwal…*, 15 Mei 2020) yang penjabarannya sebagai berikut:

a. Atur rutinitas dan bangun tidur
b. Buat jadwal kegiatan harian anak
c. Luangkan waktu bagi anak
d. Ajak anak-anak mengerjakan pekerjaan rumah
e. Batasi penggunaan gawai

Resiko gangguan kesehatan mental juga sangat tinggi di situasi pandemik *Covid-19* saat ini, sebab belum diketahui kapan pastinya pandemi ini akan berakhir. Sehingga saat ini banyak orang yang mulai merasa kelelahan dalam menghadapi keadaan hingga emosional terkuras.

Jika tidak dapat mengontrol emosi dan berpikir jernih, situasi saat ini dapat menyebabkan stres. Hal ini tidak bisa dibiarkan begitu saja. Guna bertahan dalam pandemi saat ini kesehatan fisik dan mental adalah hal yang paling utama. Sangat wajar bagi kita dan masyarakat jika merasakan stres, kecemasan, ketakutan, dan kesepian selama pandemi ini. Menghadapi situasi seperti situasi saat ini dapat tergantung pada latar belakang mereka masing-masing (*Tips Menghadapi Stres…,* 15 Mei 2020).

Berikut ini Tips Menghadapi Stres Akibat Ketidakpastian Pandemi *COVID-19*. Tetap terinformasi tetapi jangan terobsesi informasi memang sangat penting pada masa pandemi seperti saat ini, sehingga Anda dapat mengikuti perkembangan informasi dalam Tindakan pencegahan penyebaran virus Corona. dimasa pandemi, tidak sedikit pula informasi yang tersebar adalah informasi yang keliru dan sensasional sehingga membuat ketakutan dan perasaaan yang mencekam. Tetaplah berpegang pada sumber yang dapat dipercaya seperti CDC, WHO, dan otoritas Kesehatan publik setempat.

Seperti dijelaskan dalam artikel *Tips Atasi Stres …* (14 April 2020), berikut tips berpikiran positif untuk menjaga kesehatan mental, pikiran positif dapat dimunculkan melalui beberapa cara seperti:

a. Mengkonsumsi informasi atau fakta dari media yang kredibel, bukan hoax,
b. Meningkatkan ketakwaan kepada Allah SWT dengan rajin beribadah,
c. Membuat jadwal kegiatan sehari-hari dengan memodifikasinya,
d. Mencari dukungan sosial melalui komunikasi dengan teman maupun keluarga yang jauh,

e. Melakukan aktivitas yang disenangi, seperti hobi dan berolahraga,
f. Mencoba hal-hal baru untuk mengasah keterampilan

Tetap intens berkomunikasi meski tidak dapat berjumpa, Menjaga jarak secara fisik, tentu sebuah tantangan terlebih manusia adalah makhluk sosial. Rasa kesepian dapat memperburuk kecemasan dan depresi, dan bahkan berdampak pada Kesehatan fisik. Itulah mengapa penting untuk tetap terhubung sebisa mungkin mendukung satu sama lain. Jika kita tidak dapat melakukan atau menjalin hubungan interaksi maka jandikan prioritas untuk tetap berkomunikasi dengan teman dan keluarga. Meski pertemuan langsung tidak dapat dilakukan, gantilah obrolan dengan menggunakan media sosial yang bisa menggantikan alat yang ampuh, tidak hanya berhubungan dengan teman, saudara nanum juga bisa berhubungan sebagai sarana kerja seperti menggunakan *video call*, menggunakan *Zoom*. Hal ini akan menggantikan cara atau solusi untuk bertatap muka, dan berinteraksi yang sangat bermakna.

Melakukan rutinitas seperti biasa meskipun tetap berada di rumah, menjaga Kesehatan fisik dan mental harus dilakukan dalam situasi pandemi ini. Sehingga perlu untuk tetap melakukan rutinitas seperti biasa guna menghindari stress. Beberapa aktivitas rutin yang sebaiknya tetap dilakukan di antaranya:

a. Bangun pagi layaknya waktu normal
b. hiburan diri dengan meluangkan waktu untuk melakukan aktifitas yang diskusi, seperti menonton film atau drama, membaca novel, atau bermain game.
c. berolahraga sebisa mungkin agar tubuh selalu sehat dan bugar, disamping itu olah raga menghilangkan stres.

E. PENUTUP

Covid-19 merupakan wabah yang sudah terjadi sejak tahun 2019, dimana virus ini banyak memakan korban jiwa di seluruh dunia. Maka dari itu peran keluarga merupakan peran yang sangat penting dalam kehidupan. Mengingat keluarga merupakan orang terdekat, peran dan fungsi keluarga menempati posisi penting dan strategis. Keluarga memiliki peran terhadap segala bentuk yang terjadi pada anggotanya.

Keluarga sebagai tumpuan solusi dalam menghadapi pandemi *Covid-19* merupakan sumber pertolongan pertama bagi anggota keluarganya, keluarga bertanggung jawab terhadap para anggotanya dan mempunyai tujuan meningkatkan kualitas atau membangun gaya hidup sehat dan mencegah dari segala bentuk penyakit dengan memiliki beberapa

fungsi di dalamnya. Memelihara kesehatan dan kekuatan keluarga dalam memfungsikan kembali fungsi keluarga merupakan aspek penting yang harus dipelihara untuk menghadapi dan mencegah persebaran wabah tersebut. Dengan adanya ketahanan keluarga akan membangkitkan motivasi anggota keluarga untuk menghadapi krisis pandemi *Covid-19*.

Fungsi-fungsi keluarga yang sudah disampaikan di atas dapat membantu memutuskan proses penyebaran *Covid-19*. Fungsi tersebut dalam meningkatkan kualitas kesehatan para anggota keluarga. Oleh karena itu, keluarga juga merupakan garda terdepan dalam memutus rantai penyebaran *Covid-19* di masa sekarang ini.

Referensi

[Infografis] Jangan Lupa 5 Langkah Cuci Tangan (26 Nopember 2020). Diakses dari https://harianjurnal.com/gallery/picture/2444-infografis-jangan-lupa-5-langkah-cuci-tangan (25 Mei 2021).

Abbas. A.K., Lichtman, A.H., & Pillai, S. (2018). *Cellular and Molecular Immunolog, 9th*. Saunders Elsevier.

Apa Itu Sistem Imun? (7 Februari 2020). Diakses dari https://www.kompas.com/skola/read/2020/02/07/180000769/apa-itu-sistem imun?page=all#:~:text=Sistem%20imun%20merupakan%20sistem%20pertahanan,oleh%20organ%20pusat%2C%20seperti%20otak (25 Mei 2021)

Apriany, D. (2020). *Cara Alami Meningkatkan Daya Tahan Tubuh pada Anak pada Masa pandemi Covid 19*. Diakses dari http://stikesayani.ac.id/kepd3/artikel/detail/cara-alami-meningkatkan-daya-tahan-tubuh-pada-anak-pada-masa-pandemi-*Covid-19* (28 Desember 2021)

BKKBN (2013). *Buku Pegangan Kader BKR tentang Delapan Fungsi Keluarga*. Jakarta: Direktorat Bina Ketahanan Remaja.

Cooper, J. (2007). *Cognitive Dissonance: 50 Years of a Classic Theory*. London: sage Publications Ltd.

Informasi Tentang Virus Corona (Novel Coronavirus) (6 Maret 2020). Diakses dari https://stoppneumonia.id/informasi-tentang-virus-corona-novel-coronavirus/ (25 Mei 2021)

Jokowi: Physical Distancing Paling Pas untuk Cegah Covid-19 di Indonesia (24 Maret 2020). Diakses dari https://nasional.kompas.com/read/2020/03/24/12054741/jokowi-physical-distancing-paling-pas-untuk-cegah-*Covid-19*-di-indonesia?page=all (25 Mei 2021).

Pertanyaan dan jawaban terkait Coronavirus (n.d.). Diakses dari https://www.who.int/indonesia/news/novel-coronavirus/qa/qa-for-public (25 Mei 2021).

Tips Atasi Stres dan Kecemasan di Tengah Pandemi Covid-

19 (14 April 2020). Diakses dari https://www.uii.ac.id/tips-atasi-stress-dan-kecemasan-di-tengah-pandemi-*Covid-19* (1 November 2021)

Tips Mengatur Jadwal Kegiatan Anak Selama Pandemi Corona (15 Mei 2020). Diakses dari https://tirto.id/tips-mengatur-jadwal-kegiatan-anak-selama-pandemi-corona-fuvy (26 Mei 2021)

Tips Menghadapi Stres Akibat Ketidakpastian Pandemi COVID-19 (15 Mei 2020). Diakses dari https://tirto.id/tips-menghadapi-stres-akibat-ketidakpastian-pandemi-*Covid-19*-fubz, (26 Mei 2021)