

REPUBLIC INDONESIA  
KEMENTERIAN HUKUM DAN HAK ASASI MANUSIA

# SURAT PENCATATAN CIPTAAN

Dalam rangka perlindungan ciptaan di bidang ilmu pengetahuan, seni dan sastra berdasarkan Undang-Undang Nomor 28 Tahun 2014 tentang Hak Cipta, dengan ini menerangkan:

Nomor dan tanggal permohonan : EC00202164659, 15 November 2021

## Pencipta

Nama : **Juverio Pangestu, Glenn Armartya Bagaskara dkk**  
Alamat : Jalan Kaliwaru Raya No 82 B , Kab. Sleman , DI/YOGYAKARTA, -  
Kewarganegaraan : Indonesia

## Pemegang Hak Cipta

Nama : **UNIVERSITAS DIPONEGORO**  
Alamat : Jl. Prof. Soedarto, SH Tembalang , Semarang , JAWA TENGAH, 50275  
Kewarganegaraan : Indonesia

Jenis Ciptaan : **Modul**  
Judul Ciptaan : **Modul The Pandemic Heroes: Intervensi Psikoedukasi Dengan Pendekatan Health Belief Model Berbasis Digital**

Tanggal dan tempat diumumkan untuk pertama kali : 28 Juli 2021, di Semarang  
di wilayah Indonesia atau di luar wilayah Indonesia

Jangka waktu perlindungan : Berlaku selama 50 (lima puluh) tahun sejak Ciptaan tersebut pertama kali dilakukan Pengumuman.

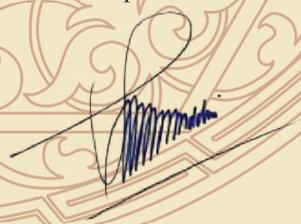
Nomor pencatatan : 000289045

adalah benar berdasarkan keterangan yang diberikan oleh Pemohon.

Surat Pencatatan Hak Cipta atau produk Hak terkait ini sesuai dengan Pasal 72 Undang-Undang Nomor 28 Tahun 2014 tentang Hak Cipta.



a.n Menteri Hukum dan Hak Asasi Manusia  
Direktur Jenderal Kekayaan Intelektual  
u.b.  
Direktur Hak Cipta dan Desain Industri



Dr. Syarifuddin, S.T., M.H.  
NIP.197112182002121001

Disclaimer:

Dalam hal pemohon memberikan keterangan tidak sesuai dengan surat pernyataan, Menteri berwenang untuk mencabut surat pencatatan permohonan.

**LAMPIRAN PENCIPTA**

No	Nama	Alamat
1	Juverio Pangestu	Jalan Kaliwaru Raya No 82 B
2	Glenn Armartya Bagaskara	Kp. Kalimanggis No. 22, RT.001 RW. 009, Kel. Harjamukti, Kec. Cimanggis
3	Andi Kurniawansyah	Jalan Pucang Indah IV Nomor 27, Rt004 Rw019, Desa Batursari, Kecamatan Mranggen
4	Nuraini Azizah	Jetis Rt 02/03 Desa Jetis, Kecamatan Juwiring
5	Valiannisa Cik Bermani	Jl Delima Raya No 50, Rt 004/rw 008, Pondok Kelapa, Duren Sawit
6	Salma, S.Psi., M.Psi, Psikolog	Perum Permata Tembalang Cluster Kintamani No 56 Kelurahan Kramas, Kecamatan Tembalang



# MODUL



## THE PANDEMIC HEROES

Intervensi Psikoedukasi Dengan Pendekatan Health  
Belief Model Berbasis Digital

Juverio Pangestu  
Glenn Armartya Bagaskara  
Andi Kurniawansyah  
Nuraini Azizah  
Valiannisa Cik Bermani  
Salma, S.Psi., M.Psi., Psikolog

# **THE PANDEMIC HEROES**

Modul Psikoedukasi COVID-19 dengan  
Pendekatan Health Belief Model

Juverio Pangestu  
Glenn Armartya Bagaskara  
Andi Kurniawansyah  
Nuraini Azizah  
Valiannisa Cik Bermani  
Salma, S.Psi., M.Psi., Psikolog

**Penerbit Fakultas Psikologi  
Universitas Diponegoro  
Semarang  
2021**

## **THE PANDEMIC HEROES**

### **MODUL PSIKOEDUKASI BERBASIS DIGITAL:**

### **KEPATUHAN TERHADAP PROTOKOL KESEHATAN COVID-19**

### **DENGAN PENDEKATAN HEALTH BELIEF MODEL**

**Penyunting:** Salma, S.Psi., M.Psi., Psikolog

#### **Penyusun**

Juverio Pangestu

Glenn Armartya Bagaskara

Andi Kurniawansyah

Nuraini Azizah

Valiannisa Cik Bermami

Salma, S.Psi., M.Psi., Psikolog

#### **Desain Sampul dan Tata Letak**

Nuraini Azizah

Valiannisa Cik Bermami

Glenn Armartya Bagaskara

#### **Gambar dan Ilustrasi**

Canva.com

Unsplash.com

**ISBN : 978-623-6742-27-3**

**Hak Cipta © 2021, Penerbit Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro**

**Jalan Prof. Soedarto, SH., Tembalang, Semarang 50275**

**Telp : 024-7460051**

**Fax : 024-7460051**

**Email : psikologi@live.undip.ac.id**

**Website : psikologi.undip.ac.id**

Dilarang memperbanyak modul ini dalam bentuk dan dengan cara apapun, tanpa izin tertulis dari penyusun modul.

Hak penerbitan pada Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro

Dicetak oleh

# KATA PENGANTAR

Di masa pandemi ini, beberapa masyarakat Indonesia memiliki persepsi yang kurang tepat mengenai protokol kesehatan COVID-19. Persepsi tersebut meliputi rendahnya tingkat keparahan COVID-19, kurangnya manfaat protokol kesehatan, tingginya imunitas masyarakat terhadap virus tersebut, dan sebagainya.

Modul ini disusun untuk menjadi buku panduan program intervensi *health belief model* sebagai alternatif yang mudah diakses dan efektif bagi masyarakat untuk meningkatkan protokol kesehatan. Modul ini adalah salah satu luaran dari Program Kreativitas Mahasiswa yang menggunakan sumber dana dari DIKTI dengan judul "*The Pandemic Heroes: Intervensi Psikoedukasi Berbasis Digital Dengan Pendekatan Health Belief Model*".

Modul ini memberikan edukasi tentang pentingnya protokol kesehatan untuk diterapkan di masa pandemi dengan harapan dapat meningkatkan kepatuhan masyarakat terhadap protokol kesehatan. Peneliti menggunakan teori *Health Belief Model* untuk memberikan edukasi yang bertujuan untuk mengubah persepsi masyarakat agar memiliki kesadaran tentang pentingnya melaksanakan protokol kesehatan. Intervensi psikoedukasi ini dikemas menjadi 4 sesi materi. Materi "*Becoming Our Heroes*" merupakan sesi pengantar dimana peserta diajak untuk mengenal mengenai virus COVID-19, sesi "*Buckle Up Heroes*" peserta diajak mengenali pola penularan COVID-19, sesi "*The Journey of Pandemic Heroes*" akan memberikan wawasan pada peserta tentang pentingnya pelaksanaan protokol kesehatan, sesi "*Be The New Pandemic Heroes*" akan mengajak peserta untuk melakukan perubahan yang bertujuan untuk meningkatkan kepatuhan dalam melaksanakan protokol kesehatan.

Penyusun mengucapkan terimakasih kepada Ibu Salma S.Psi., M.Psi, Psikolog dan berbagai pihak yang membantu dalam proses penyusunan modul ini. Kami sangat mengharapkan kritik dan saran yang membangun dari para pembaca. *Stay safe and stay healthy.*

Semarang, 28 Juli 2021  
Tim Penyusun

# PROFIL PENULIS



## Salma, S.Psi., M.Psi., Psikolog

Salma, merupakan staf pengajar di Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro sejak tahun 2015. Salma lahir di Demak, 17 Juli 1989 dan menempuh pendidikan sarjana (lulus tahun 2011) serta magister psikologi profesi bidang klinis (lulus tahun 2014) di Fakultas Psikologi Universitas Gadjah Mada. Salma memiliki peminatan di bidang Psikologi Klinis dan aktif melakukan sejumlah penelitian dan publikasi ilmiah bersama kolega mengenai sejumlah topik penelitian seperti kesehatan mental, mindfulness, dan ketahanan keluarga. Korespondensi dengan Salma dapat dilakukan melalui alamat surel [salma@lecturer.undip.ac.id](mailto:salma@lecturer.undip.ac.id).

## Andi Kurniawansyah

Mahasiswa yang akrab disapa Andi ini sedang menempuh semester 5 di Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro. Selain berkuliah ia juga aktif dalam beberapa kegiatan organisasi. Ia sedang mengembangkan kemampuan di bidang penelitian dan mengeksplorasi dunia industri digital. Andi memiliki minat pada psikologi industri dan organisasi.

alamat email : [andikurniawansyah167@gmail.com](mailto:andikurniawansyah167@gmail.com)



## Glenn Armartya Bagaskara

Mahasiswa yang sering dipanggil Glenn merupakan mahasiswa di Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro. Sembari aktif dalam melaksanakan perkuliahan, ia juga aktif di organisasi interkampus. Selain itu, ia aktif mengikuti volunteer dalam komunitas kesehatan mental dan mengikuti kompetisi penelitian internasional. Ia memiliki ketertarikan riset di bidang psikologi klinis dan sosial.



# PROFIL PENULIS

## Juverio Pangestu

Juve, merupakan mahasiswa semester 5 di Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro angkatan tahun 2019. Selain berkuliah, ia juga aktif mengikuti organisasi seperti BEM Fakultas bidang Kesejahteraan Mahasiswa dan Psychovocalista. Ia juga aktif mengikuti kompetisi paduan suara. Ia memiliki ketertarikan pada bidang Psikologi Perkembangan, Psikologi Pendidikan dan Psikologi Klinis. Minat riset yang paling ia sukai adalah mengenai inklusi, dan resiliensi dalam keluarga broken home.

alamat email : juveriopangestu99@gmail.com



## Nuraini Azizah

Nura merupakan mahasiswi semester 5 di Universitas Diponegoro, Semarang. Selain aktif di berkuliah ia juga aktif di organisasi kampus. Ia memiliki minat pada psikologi perkembangan anak dan remaja.

alamat email : azizahnaura000@gmail.com

## Valiannisa Cik Bermani

Mahasiswi yang kerap disapa Valia ini sedang menduduki semester 5 di Universitas Diponegoro, Semarang. Aktivitas yang ia jalani sehari-hari selain berkuliah adalah aktif berorganisasi di kampus. Saat ini ia sedang mengembangkan kemampuannya di bidang psikologi klinis dan psikologi kesehatan.

alamat email : valiannisa@gmail.com



# DAFTAR ISI

1	Kata Pengantar
2	Profil penulis
4	Daftar isi
6	Pengenalan Program
8	Durasi Sesi Psikoedukasi
9	<b>Sesi 1 : Becoming Our Heroes</b>
12	• Materi mengenai pengetahuan umum COVID-19, jumlah kasus, spektrum klinik, dan gejala
17	• <i>Worksheet Identify Your Problems As a Pandemic Hero</i>
19	• <i>Worksheet My Journey as A Pandemic Hero</i>
21	<b>Sesi 2 : Buckle Up Heroes</b>
24	• Materi mengenai pola penularan, kerentanan individu, Riwayat Penyakit COVID-19
26	• <i>Worksheet I Message: Pandemic Edition</i>
30	• <i>Worksheet Am I Susceptible to COVID-19?</i>
34	<b>Sesi 3 : The Journey of Becoming Pandemic Heroes</b>
37	• Materi mengenai pentingnya protokol kesehatan

# DAFTAR ISI

- 40 • *Worksheet My Role as Pandemic Heroes and Its Perks*
- 41 • *Worksheet The Four Horsemen & Their Antidotes: Pandemic Edition*
  
- 44 **Sesi 4 : Be The New Pandemic Heroes**
- 47 • Materi mengenai pola hidup bersih dan sehat.
- 49 • Refleksi “Together We Become Heroes”
- 50 • *Worksheet Fight or Flight*
  
- 51 Skala
- 56 Evaluasi
- 59 Daftar Pustaka

# Pengenalan Program

1

## TUJUAN

Meningkatkan perilaku kepatuhan terhadap protokol kesehatan melalui intervensi psikoedukasi berbasis digital dengan pendekatan health belief model.

2

## Kriteria Partisipan

Partisipan yang mengikuti program *The Pandemic Heroes* merujuk pada:

1. Berdomisili di Semarang.
2. Berusia dewasa (18 - 64 Tahun).
3. Memiliki tingkat kepatuhan protokol kesehatan yang sangat rendah, rendah atau sedang.
4. Bersedia terlibat dalam intervensi *The Pandemic Heroes*.

3

## Kualifikasi Fasilitator

1. Mahasiswa Fakultas Psikologi
2. Telah menempuh mata kuliah Observasi & Wawancara
3. Telah menempuh mata kuliah Proses & Fungsi Mental
4. Telah menempuh mata kuliah Psikologi Klinis

4

## Peran Fasilitator

- Memfasilitasi tanya jawab dengan peserta mengenai prosedur dan memberikan umpan balik *worksheet*.
- Mengingatkan peserta untuk mengikuti setiap sesi di dalam program intervensi.

# Pengenalan Program

## 4 Peralatan

Bagi pembuat program :

1. Power Point/Media Presentasi untuk menyampaikan psikoedukasi.
2. Perangkat elektronik yang terkoneksi internet dan bisa terkoneksi dengan website.
3. Google Form untuk pemberian *pretest* dan *posttest*.
4. Website.
5. Google Docs.
6. Kuota Internet.
7. Zoom Meetings untuk membuka program dan memberikan penjelasan mengenai cara penggunaan website pada peserta.

Bagi Peserta :

1. Gawai / laptop untuk mengakses *website*.
2. Kuota Internet.

## 5 Metode Intervensi

Penelitian ini terdiri dari empat sesi dan dilaksanakan dalam kurun waktu 2 minggu. Setiap sesi terdapat materi yang akan diterima oleh partisipan. Selain pemberian materi, para partisipan juga diminta untuk mengisi worksheet. Partisipan dapat mengakses materi dan worksheet melalui website yang sudah disediakan oleh tim peneliti.



# Durasi Sesi Psikoedukasi

Sesi 1: Becoming Our Heroes  
Durasi: 40 menit



Sesi 2: Buckle Up Heroes  
Durasi: 35 menit



Sesi 3: The Journey of Becoming Pandemic Heroes  
Durasi: 45 menit



Sesi 3: Be The New Pandemic Heroes  
Durasi: 40 menit

# Sesi 1

---

Becoming Our Heroes

# Sesi 1 | Becoming Our Heroes

## Tujuan

---



Dalam sesi pertama ini, peserta akan diajak untuk mengenal mengenai virus COVID-19, pengelompokan pasien COVID-19 dan gejala yang dialami oleh orang yang terpapar virus COVID-19. Individu diajak untuk mengenali kondisi diri terkait situasi saat ini yang akan membantu individu untuk meningkatkan kesadaran diri.



## Waktu

---

40 Menit.



## Alat

---

Peserta menggunakan laptop atau *handphone* untuk mengakses *website*.

## Kegiatan

---

- 1.** Peserta diminta untuk masuk ke dalam website yang telah diberikan oleh peneliti. Peserta akan mendeskripsikan situasi hambatan-hambatan apa yang dialami peserta yang membuat peserta kesulitan menerapkan protokol kesehatan 5M.
- 2.** Selanjutnya peserta akan menyampaikan situasi yang dapat menghambat worksheet Identify Your Problems As A Pandemic Hero tentang bagaimana cara mereka mengidentifikasi, memahami kondisi diri sendiri, dan mencari solusi.
- 3.** Pada sesi ini, peserta memberikan penguatan pada dirinya sendiri apabila peserta memiliki kecenderungan terhadap persepsi hambatan maka peserta secara mandiri mencari penyesuaian atas masalah yang dialami.
- 4.** Peneliti memberi penguatan tentang pentingnya pemaknaan dan penghargaan terhadap diri sendiri. Peserta juga diarahkan untuk menjadi lebih sadar akan pentingnya protokol kesehatan pada diri sendiri. Selain itu, peserta diajak untuk lebih menerima keadaannya secara apa adanya.



# Sesi 1

# Materi

## Pengetahuan mengenai COVID-19

Masih ingatkah anda pada bulan Maret 2020, WHO (World Health Organization) menetapkan adanya pandemi global?. Pandemi yang kita alami ini disebabkan oleh virus corona. Saat ini Indonesia merupakan salah satu negara yang terdampak dan mengumumkan kasus pertama pada tanggal 2 Maret 2020 (Ihsanuddin, 2020).

Virus yang membuat perubahan besar dalam hidup kita ini merupakan virus dari golongan *coronavirus*, yaitu SARS-Cov-2 (Yuliana, 2020). Di Indonesia, virus ini disebut virus corona. Virus ini dapat menyebar dari manusia ke manusia dan bisa menyerang siapa saja mulai dari anak-anak, orang dewasa hingga lansia. Penularan virus ini dapat melalui percikan dahak (droplet) dari saluran pernapasan.

## Jumlah Kasus COVID-19

Di Indonesia, pada tanggal 27 Juli 2021 kasus meninggal mencapai 2.069 kasus. Terjadi peningkatan jumlah kasus hingga mencapai 45.203 kasus baru ditemukan. Sehingga total kasus positif COVID-9 berjumlah 3.239.936 orang.

Meskipun angka jumlah kasus positif terus bertambah, angka kesembuhan pasien COVID-19 juga mengalami peningkatan hingga mencapai 2.596.820 orang. Hal ini memberikan kabar baik pada masyarakat Indonesia. Namun kita tidak boleh lengah karena kasus kematian COVID-19 di Indonesia mencapai 86.835 orang (Maharani, 2021)

# Sesi 1

# Materi

## Spektrum Klinik

Sebelumnya, Kementerian Kesehatan pernah membuat pengelompokan pasien COVID-19 menjadi :

- **OTG** (orang tanpa gejala).
- **ODP** (Orang dalam pengawasan).
- **PDP** (Pasien dalam pengawasan).

Pengelompokan ini digunakan oleh pemerintah agar kita lebih mudah memahami dan menyebutnya. Kemudian pada Juni 2020, pemerintah memperkenalkan pada kita istilah lain untuk mengelompokkan pasien COVID-19, yaitu sebagai berikut :

# 1

### **Orang Dalam Pemantauan**

Orang-orang yang termasuk dalam kategori ini adalah orang yang berasal dari daerah terdampak wabah, dapat mengidap infeksi COVID-19 namun tidak dimaksudkan sebagai orang yang sakit.

# 2

### **Pasien Dalam Pengawasan**

Yaitu orang-orang yang memiliki gejala infeksi saluran nafas atas ataupun pneumonia atau gejala-gejala lain yang dapat terjadi pada infeksi COVID-19. Orang-orang tersebut perlu pemeriksaan COVID-19.

# 3

### **Pasien Terduga COVID-19**

Di Indonesia, pasien terduga covid-19 biasa disebut suspect. Orang-orang ini berada dalam pengawasan dan memiliki bukti kontak dengan

# 4

### **Pasien Terkontaminasi**

Yang termasuk kategori ini adalah pasien yang sudah memiliki hasil positif pemeriksaan laboratorium COVID-19 (Wiraharja, 2021).

# Sesi 1

# Materi

## Gejala

Nah, mari kita sama- sama belajar dan mengenali serta mengidentifikasi seperti apa gejala yang ada pada saat kita terpapar virus COVID-19. Mari simak penjelasan WHO dibawah ini:

- 1.** Gejala yang paling umum ditemukan adalah demam, batuk kering, dan kelelahan.
- 2.** Gejala yang cenderung tidak umum adalah nyeri, diare, nyeri tenggorokan, mata memerah, mual, menggigil, sakit kepala, hilangnya indera perasa/penciuman, dan muncul ruam pada kulit atau perubahan warna pada jari tangan/kaki
- 3.** Gejala lainnya tergolong pada gejala serius yaitu sesak napas, nyeri dada, hilangnya kemampuan berbicara/bergerak, kehilangan selera makan, kebingungan, dan temperatur tinggi (di atas 38 ° C).

COVID-19 diketahui dapat menular melalui droplet atau percikan dahak yang keluar dari saluran pernapasan, terutama ketika individu sedang berada di ruangan tertutup yang ramai dengan sirkulasi udara kurang baik.

Nah kalau tadi anda sudah mengetahui dan belajar bersama- sama dari penjelasan WHO mengenai gejala yang ditimbulkan. Sekarang kita sama- sama mempelajari lebih dalam klasifikasi gejala berdasarkan penelitian Marzuki, dkk (2021) dimulai dari gejala yang umum, tidak umum hingga serius. Mari kita sama- sama belajar dan simak penjelasan dibawah ini:

## Gejala Umum

- 1.** **Demam** adalah gejala awal yang muncul dari para individu yang terinfeksi. Gejala demam pada COVID-19 cenderung lebih tinggi dibandingkan pada penyakit tuberculosis, yaitu mencakup suhu tubuh sering di atas 38 ° C. Rata-rata onset pada COVID-19 adalah sekitar 4-5 hari, tetapi banyak referensi lainnya yang mengatakan rata-rata berbeda yaitu 1-14 hari.

# Sesi 1

# Materi

- 2. Batuk Kering**, ketika virus masuk ke dalam tenggorokan, sistem imun akan meresponsnya secara cepat, efek yang kemudian muncul adalah tenggorokan terasa kering, sehingga individu mengalami batuk kering. Tidak semua batuk dapat diklasifikasikan menjadi gejala COVID-19, kecil kemungkinannya jenis batuk berdahak pada COVID-19 (Wawan, dalam Marzuki, dkk 2021).
- 3. Sesak Nafas**, transfer oksigen menjadi terganggu karena respons imun terhadap virus yang masuk ke dalam tubuh. Sel darah putih akan melepaskan sitokin atau molekul inflamasi, sehingga dapat mengumpulkan lebih banyak sel kekebalan untuk membunuh sel yang terinfeksi virus. Proses tersebut kemudian meninggalkan nanah yang terdiri dari campuran cairan dan sel-sel mati dalam paru-paru, hal ini yang menyebabkan terjadinya sesak nafas

## Gejala Tidak Umum

- 1. Gangguan Saluran Pencernaan atau Diare**, ditemukan bahwa 2% sampai 10% pasien yang positif COVID-19 mengalami gejala gangguan seperti muntah, diare, dan nyeri perut.
- 2. Sakit Kepala**, hampir 38 persen dari pasien yang mengalami sakit kepala selama periode terinfeksi virus pada studi di Amerika.
- 3. Konjungtivis (Mata Memerah)**, konjungtiva merupakan selaput transparan yang tipis, tugasnya adalah melindungi bagian putih mata dan melapisi bagian dalam kelopak mata. Diketahui bahwa penularan COVID-19 juga dapat terjadi melalui mata, terutama apabila individu menyentuh matanya yang terinfeksi, atau apabila terdapat individu lain yang telah terinfeksi dan mengeluarkan droplet ketika berbicara sehingga partikel virusnya menyebar dan mencapai mata. Konjungtivitis ditandai dengan mata kemerahan, berair, dan terasa gatal (Wu, dkk, dalam Marzuki, dkk, 2021).
- 4. Hilangnya Kemampuan Indera Pengecap dan Penciuman**, gejala ini muncul diduga karena adanya penurunan fungsi kedua indera tersebut yang didasarkan oleh dampak virus pada otak dan sistem saraf.

# Sesi 1

# Materi

- 5.** **Ruam pada kulit**, gejala ruam kulit berkaitan dengan reaksi daya tahan tubuh dalam melawan virus, penelitian membuktikan hanya sekitar 20% pasien COVID-19 yang menunjukkan gejala ini. Ruam kulit dapat muncul dan hilang secara tiba-tiba pada konteks ini.

## Gejala Serius

Sebelumnya, perlu diketahui bahwa individu yang telah menunjukkan gejala serius cenderung lebih membutuhkan pernafasan buatan dari mesin ventilator dan mereka memiliki potensi tinggi mengalami kematian.

- 1.** **Kesulitan Bernafas**, penting untuk individu segera meminta pertolongan apabila gejala ini diikuti dengan hal-hal seperti; kebutuhan untuk bernafas cepat, tidak menahan nafas, setiap inhalasi menyebabkan batuk, rasa sesak seperti tercekik, terasa berat mencengkram di dada, perut, dan punggung ketika bernafas, ketidakmampuan menyelesaikan kalimat ketika berbicara, makan, dan minum dengan normal, serta tidak mampu membaca atau menonton TV karena terlalu fokus untuk berusaha bernafas. Penelitian menyebutkan bahwa gagal nafas adalah salah satu penyebab utama kematian dan keparahan dari COVID-19.
- 2.** **Nyeri Dada yang Bersifat Menetap**, gejala yang dapat disebabkan karena aktivitas batuk yang terlalu kuat, pasien memiliki kondisi pneumonia, peradangan paru-paru, pasien mengalami kondisi emboli pulmonal atau penyumbatan pada pembuluh darah di paru-paru.
- 3.** **Kebingungan yang Timbul Mendadak, Ketidakmampuan untuk Bangun dan Mempertahankan Kesadaran**, istilah lain yang dapat menggambarkan keadaan ini adalah delirium. Keadaan ini sering terjadi pada pasien ICU. Selain itu, pasien yang rentan mengalami delirium merupakan lansia yang berusia lebih dari 65 tahun, telah memiliki riwayat penggunaan obat psikoaktif, mendapat perawatan fasilitas bantuan hidup, memiliki gangguan penglihatan dan pendengaran, atau memiliki riwayat stroke atau penyakit Parkinson.
- 4.** **Batuk Darah**, batuk yang diiringi keluarnya darah dengan atau tanpa mukus (cairan lengket dan tebal) dari saluran nafas bawah.

# Identify Your Problems As a Pandemic Hero

Di saat situasi yang tidak menentu ini, banyak dari kita merasa gelisah. Sebagian dari kita kurang bisa mengatasi masalah-masalah yang terjadi selama pandemi. Pada kenyataannya, hal itu bisa Anda atasi dengan mengidentifikasi masalah-masalah yang Anda miliki.

Nama saya adalah .....  
Saat ini saya berumur .... tahun

Kondisi kesehatan fisik saya selama pandemi ini.....  
.....  
.....

Selain itu, saya merasa kondisi mental saya selama pandemi ini.....  
.....  
.....

Saya merasa memiliki kebiasaan yang tidak sehat (begadang, merokok, dan lainnya), yaitu...\*\*

- |  |  |
|--|--|
| <input type="checkbox"/> Begadang            | <input type="checkbox"/> Makan dengan gizi yang tidak seimbang |
| <input type="checkbox"/> Merokok             | <input type="checkbox"/> Minum alkohol                         |
| <input type="checkbox"/> Makan tidak teratur | <input type="checkbox"/> Lainnya .....                         |

Saya juga memiliki/tidak memiliki\* riwayat penyakit yaitu.....  
.....  
.....

Berdasarkan kondisi saya, menurut saya tingkat bahaya COVID-19 adalah ....\*\*  
Sangat Tidak Berbahaya      Sangat Berbahaya

Saya merasa COVID berbahaya/tidak berbahaya sebab....\*\*

- Dapat menyebabkan kematian     Mudah menular  
 Gejala yang ditimbulkan parah     Lainnya .....

Saya merasa apabila saya terjangkit COVID-19 hal itu akan berdampak fatal terhadap kondisi mental dan fisik saya.\*\*

- Ya     Tidak

Saya menjawab demikian sebab.....

.....  
 .....

Setelah memahami tingkat keparahan COVID-19, saya merasa protokol kesehatan perlu/tidak perlu\* dilakukan. Keluh kesah saya selama menaati protokol kesehatan di masa pandemi ini ialah.....

.....  
 .....

Terima kasih untuk diri yang saya sudah dapat menceritakan kondisi saya selama pandemi sejujur-jujurnya dan sudah menjadi manusia yang kuat. Hal-hal yang ingin saya sampaikan untuk diri saya setelah mampu bertahan selama ini adalah.....

.....  
 .....

\*coret yang tidak perlu

\*\*berikan tanda centang pada kotak jawaban yang diinginkan.

## My Journey as A Pandemic Hero

Untuk dapat mendorong motivasi Anda selama menjadi Pandemic Hero, maka mengidentifikasi dan menuliskan tindakan-tindakan kecil yang sudah anda lakukan merupakan hal yang penting. Terkadang manusia lupa akan hal-hal kecil bermanfaat yang telah mereka lakukan. Oleh karena itu, dengan mengingatkan diri terhadap hal-hal kecil tersebut dapat menjaga kita agar tetap termotivasi.

Contoh pengisian :

No.	Hari, Tanggal, Bulan, dan Tahun	Langkah Protokol Kesehatan yang Saya Lakukan	Apresiasi Diri
1.	Rabu, 14 Juli 2021	Saya mencuci tangan selama 25 detik sesuai anjuran.	Terima kasih diri saya yang sudah disiplin mencuci tangan!

No.	Hari, Tanggal, Bulan, dan Tahun.	Langkah Protokol Kesehatan yang Saya Lakukan	Apresiasi Diri

(Diisi setiap hari sejak hari pertama hingga hari ke empat belas)



# Sesi

---

Buckle Up Heroes!



# Sesi 2 | Buckle Up Heroes

## Tujuan

---



Peserta memahami tentang pola penularan COVID-19 dapat mendorong individu untuk menghindari hal-hal yang dapat menularkan virus tersebut. Peserta memahami kerentanan akan dirinya terhadap penularan COVID-19 sehingga peserta memiliki keyakinan yang kuat untuk melindungi dirinya. Selain itu, peserta dapat memahami riwayat COVID-19 ketika menginfeksi seseorang sehingga peserta akan lebih mengetahui tingkat keparahan yang mungkin ditimbulkan dari virus tersebut.



## Waktu

---

40 Menit.



## Alat

---

Peserta menggunakan laptop atau *handphone* untuk mengakses *website*.

## Kegiatan

---

- 1.** Peserta diminta untuk berada pada tempat dan posisi yang nyaman, kemudian dilanjutkan dengan pemberian materi di website mengenai pola penularan, faktor kerentanan individu terhadap COVID-19, dan tahap perkembangan COVID-19. Peserta diharapkan paham terhadap tingkat kerentanan dan kemungkinan tingkat keparahan yang dapat dialami peserta.
- 2.** Selanjutnya peserta akan menyampaikan situasi yang dapat menghambat kepatuhannya terhadap protoko kesehatan COVID-19 di worksheet I Message. Peserta akan diajak untuk mengelola perasaan yang muncul ketika dihadapkan dengan hambatan-hambatan yang ada ketika mematuhi protokol kesehatan.
- 3.** Kemudian, peserta diminta untuk mengisi worksheet "Am I Susceptible to COVID-19?". Pada bagian ini, peserta diajak untuk mengidentifikasi seberapa besar rentan dirinya terhadap COVID-19.
- 4.** Peneliti memberi penguatan tentang pentingnya pemaknaan dan penghargaan terhadap diri sendiri. Peserta diajak untuk percaya pada diri sendiri untuk menyelesaikan suatu hambatan. Kepercayaan dan kontrol terhadap diri sendiri akan menjauhkan individu dari pikiran negatif, yang kemudian akan membantu peserta untuk menjalankan aktivitas sehari-hari dengan baik.



# Mengenal Pola Penularan COVID-19

Layaknya penyakit lainnya, COVID-19 memiliki pola penularan tersendiri. Taukah kalian darimana saja COVID-19 dapat berpindah dari satu individu ke lainnya? Menurut World Health Organization (2020) transmisi virus ini dapat melalui kontak, percikan (*droplets*), benda yang terkontaminasi (transmisi fomite), kontaminasi benda/makanan dari tinja penderita ke mulut (fekal-oral), melalui darah, ibu ke anak, dan dari binatang ke manusia.

## 1. Transmisi Melalui Kontak dan Percikan

Ketika kalian menemui seseorang yang terjangkit COVID-19, air liur serta percikan (*droplets*) yang keluar saat berbicara, bernyanyi, batuk, dan bersin dapat mengenai anda. Percikan yang kasat mata ini dapat tersebar dan masuk melalui mata, hidung, dan mulut kamu. Perlu anda ketahui, jarak yang berbahaya bagi kita ketika kontak langsung adalah di bawah 1 meter. Selain itu, virus ini dapat menular melalui kontak tidak langsung, yaitu ketika kita menyentuh barang/permukaan yang terkontaminasi virus COVID-19 (transmisi fomite).

## 2. Transmisi Melalui Udara

Virus COVID-19 yang keluar dari saluran pernapasan penderita dapat menjadi *droplets* yang sangat amat kecil hingga dapat mengapung di udara (aerosol). Virus yang berupa aerosol ini kemudian akan menyebar dan menginfeksi individu-individu yang sehat. Penularan ini juga lebih berbahaya pada ruangan yang padat dan berventilasi buruk.

## 3. Transmisi Melalui Benda/Makanan

Pada transmisi ini, virus menyebar melalui benda/permukaan yang terkontaminasi oleh virus COVID-19. Lamanya waktu virus dapat bertahan di atas permukaan ini tergantung pada suhu, kelembapan, dan lainnya. Ketika individu menyentuh permukaan tersebut kemudian menyentuh mata, hidung, atau mulut tanpa mencuci tangan, maka virus itu akan menginfeksinya.

## 4. Transmisi Melalui Perantara Lainnya

Selain transmisi-transmisi tersebut, virus juga dapat menular melalui tinja, urin, darah, ibu ke anak (fetus), air susu ibu, dan kelelawar.

## Faktor Kerentanan Individu Terhadap COVID-19

Setiap individu rentan terkena COVID-19, baik tua maupun muda. Namun, tingkat keparahan yang muncul pada setiap kalangan berbeda-beda. Menurut Centers for Disease Control and Prevention (2021) kelompok yang rentan terkena COVID-19 dengan tingkat keparahan yang tinggi adalah lansia (diatas 65 tahun), orang difabel, dan individu dengan penyakit bawaan. Penyakit bawaan tersebut dapat meliputi kanker, penyakit ginjal, penyakit saluran pernapasan kronis, demensia ataupun kondisi neurologis lainnya, diabetes tipe 1 dan 2, penyakit jantung, *down syndrome*, HIV, penyakit hati, talasemia, penyakit autoimun, struk, dan obesitas. Individu yang merupakan perokok baik mantan perokok maupun masih merokok, menggunakan obat-obatan terlarang, dan dalam kondisi hamil juga lebih rentan terhadap COVID-19 dengan tingkat keparahan tinggi. Selain itu, prosedur seperti transplantasi organ dan transfusi darah dapat meningkatkan resiko individu terhadap COVID-19 juga.

## COVID-19 Natural Disease History

Riwayat penyakit alami adalah tahapan perkembangan suatu penyakit pada individu tanpa penanganan apapun (terjadi secara alami). Ketika melihat kilas balik keluarga dari virus penyebab COVID-19 seperti SARS-CoV dan MERS, maka terdapat tiga tahap perkembangan penyakit (dos Santos, 2020). Pada fase pertama yaitu infeksi awal, individu terinfeksi COVID-19 dan menunjukkan gejala influenza ringan sampai sedang atau tidak menunjukkan gejala sama sekali. Di fase ini individu dapat menularkan virus kepada orang lain, virus juga dapat dideteksi dengan tes PCR. Pada fase kedua yaitu , individu mulai menunjukkan gejala yang mirip pneumonia. Pada fase ini, tingkat keparahan individu dapat meningkat ataupun menurun, dan bisa saja membutuhkan bantuan ventilator. Kemudian, pada fase ketiga yaitu hiperinflamasi, individu rentan mengalami pembengkakan di seluruh organ, sepsis pada paru-paru, dan biasanya membutuhkan perawatan di Intensive Care Unit (ICU). Individu yang mencapai fase ini umumnya tidak mampu melawan infeksi COVID-19 dan meninggal dunia.

# I MESSAGE: Pandemic Edition

Merujuk Gordon & Sands (dalam Dewi 2012), I Message adalah sebuah teknik yang digunakan untuk mengelola emosi negatif. Pada modul ini, I Message dimodifikasi dengan tujuan dapat membantu individu mengelola emosi yang muncul ketika dihadapkan dengan hambatan dalam mematuhi protokol kesehatan COVID-19.

<b>DESKRIPSI PERILAKU SESEORANG TANPA PENILAIAN DARI DIRI</b>	<b>DAMPAK NYATA TERHADAP SAYA</b>	<b>PERASAAN SAYA TENTANG HAL TERSEBUT</b>	<b>APA YANG LEBIH SAYA SUKA</b>
<i>Saat kamu pergi tanpa memakai masker dengan saya</i>	<i>Hal ini membuat saya mudah terpapar virus</i>	<i>Saya merasa terganggu</i>	<i>Saya harap kamu bisa memakai masker protokol kesehatan.</i>
<i>Seringkali tetangga saya berkumpul di depan rumah saya di masa pandemi</i>	<i>Saya sungkan dan tidak tahu cara membubarkan kalian</i>	<i>Saya merasa kesal</i>	<i>Saya menginginkan kalian untuk tidak membuat kerumunan.</i>
<i>Anda tidak menjaga jarak saat berada di antrian menuju kasir</i>	<i>Membuat saya berusaha menghindari dan menjauhi anda</i>	<i>Saya merasa tidak nyaman</i>	<i>Akan lebih baik jika anda menjaga jarak sesuai dengan protokol kesehatan yang berlaku.</i>

Teknik ini digunakan untuk mengelola emosi secara sederhana, yaitu penggunaan kata netral dalam mengekspresikan emosi, pengarahannya ulang, dan melatih individu menjadi asertif. Pengelolaan emosi yang baik akan membantu individu untuk termotivasi mematuhi protokol kesehatan COVID-19.

# LATIHAN

## I MESSAGE: Pandemic Edition

### Langkah-langkah:

1. Deskripsikan perilaku orang lain yang menghambat Anda dalam mematuhi protokol kesehatan.  
Contoh:  
“Teman saya tidak mau menjaga jarak ketika kita bertemu” V (Benar)  
“Teman saya abai terhadap kesehatan saya” X (Salah)
2. Deskripsikan secara singkat mengenai perilaku orang lain yang memberikan pengaruh kepada Anda sehingga menghambat dalam mematuhi protokol kesehatan COVID-19.  
Contoh:  
“Saya lebih berisiko terpapar COVID-19”  
Seseorang terkadang tidak menyadari dampak perbuatannya terhadap orang lain karena mereka tidak mengerti pentingnya protokol kesehatan COVID-19.
3. Ungkapkan perasaan Anda kepada orang yang bersangkutan mengenai perbuatan mereka, dengan kata yang menggambarkan keadaan emosi Anda.  
Contoh:  
“Saya merasa ...” (sedih, kecewa, marah, dan lain-lain).
4. Jelaskan apa yang Anda inginkan kepada mereka untuk mengubah keadaan menjadi lebih baik.  
Contoh:  
“Saya berharap kamu mematuhi protokol kesehatan”







# Am I Susceptible to COVID-19?

COVID-19 berpotensi menginfeksi semua orang, termasuk Anda. Langkah pertama yang dapat Anda lakukan untuk melindungi diri dan orang di sekitar Anda adalah memahami resiko beserta kerentanan anda terhadap COVID-19. Pemahaman terhadap tingkat risiko Anda terhadap COVID-19 dapat meningkatkan motivasi anda untuk terus menjadi *Pandemic Hero*.

Saya menyadari bahwa saya memiliki kondisi yang dapat membuat saya rentan terhadap COVID-19, yaitu ....

- Penyakit bawaan (asma, obesitas, dsb).       Pola hidup yang tidak sehat.  
 *Work from Office* (WFO).                               Lainnya .....  
 Lingkungan sekitar tidak mendukung protokol kesehatan.

Setelah melihat kondisi saya saat ini, saya memiliki tingkat kerentanan yang .... terhadap COVID-19.

Saya menyadari bahwa tingkat risiko saya ini dapat menyebabkan dampak yang .... apabila saya tertular COVID-19.

Sangat Rendah                        Sangat Tinggi

Dibawah ini, saya akan menuliskan hambatan-hambatan yang saya alami selama mematuhi protokol kesehatan COVID-19, saya juga akan menguraikan apa dampak yang akan saya dapatkan apabila tidak mematuhi protokol kesehatan tersebut dan saya akan berusaha mencari jalan keluar dari hambatan-hambatan tersebut.

Contoh:

No.	Hambatan yang Saya Alami	Dampak yang Akan saya Terima	Jalan Keluar dari Hambatan Tersebut
1.	Saya sungkan menjaga jarak ketika bertemu dengan orang lain.	Jarak yang dekat dapat membuat saya terinfeksi COVID-19.	Saya harus mendorong diri saya untuk menjaga jarak dengan orang lain.





Yang bisa saya lakukan untuk mengatasi hal yang membuat saya kurang patuh protokol kesehatan ....

.....

.....

.....

.....

.....

Setelah menjawab pertanyaan tersebut, saya **menyadari/tidak menyadari\*** bahwa saya dapat merubah perilaku saya? ....

.....

.....

.....

.....

**\*coret yang tidak perlu**

**\*\*berikan tanda centang pada kotak jawaban yang diinginkan.**

# Sesi

---

The Journey of Becoming  
Pandemic Heroes



# Sesi 3 | The Journey of Becoming Pandemic Heroes

## Tujuan

---



Peserta mengetahui manfaat mematuhi protokol kesehatan. Tidak hanya untuk diri sendiri, tetapi protokol kesehatan juga dapat menjaga keluarga dan masyarakat. Peserta juga memahami tentang tahapan dan fungsi protokol kesehatan COVID-19. Kemudian, setelah peserta memahami mengenai protokol kesehatan, peserta menjadi termotivasi untuk mematuhi protokol kesehatan.



## Waktu

---

35 - 40 Menit.



## Alat

---

Peserta menggunakan laptop atau *handphone* untuk mengakses *website*.

## Kegiatan

---

- 1.** Peserta diminta untuk masuk ke dalam website yang telah diberikan oleh peneliti. Peserta akan mendeskripsikan situasi hambatan-hambatan apa yang dialami peserta yang membuat peserta kesulitan menerapkan protokol kesehatan 5M.
- 2.** Selanjutnya peserta akan menyampaikan situasi yang dapat menghambat *worksheet* Four Horsemen and The Antidotes tentang bagaimana cara mereka mengidentifikasi hambatan, memahami kondisi, dan mencari solusi.
- 3.** Pada sesi ini, peserta memberikan penguatan pada dirinya sendiri apabila peserta memiliki kecenderungan terhadap persepsi hambatan melalui aspek afeksi pada *worksheet* My Role as Pandemic Hero and Its Perks.
- 4.** Peserta mengidentifikasi hambatan-hambatan yang dialami, kemudian peneliti menawarkan solusi terhadap hambatan tersebut. Pemberian saran solusi ini akan membantu peserta untuk terlepas dari masalah yang ada.



# Manfaat Mematuhi Protokol Kesehatan COVID-19

Apa sih manfaat yang akan didapatkan dari ketaatan terhadap protokol kesehatan COVID-19?

## 1 Melindungi diri dari COVID-19

Di masa pandemi Covid-19 saat ini, risiko tertular oleh virus Covid-19 sangat memungkinkan. Berbagai kebijakan yang dikeluarkan oleh pemerintah sudah dijalankan, mulai dari tingkat nasional hingga tingkat daerah. Di samping kebijakan tersebut, tokoh-tokoh masyarakat yang memiliki pengaruh besar di masyarakat juga ikut berpartisipasi dalam memberikan pemahaman kepada masyarakat tentang virus Covid-19 (Yanti, Fridalni, dan Harmawati). Berbagai upaya sudah dilakukan, tetapi virus Covid-19 masih menjadi musuh bagi kita. Oleh karena itu, setiap individu perlu untuk mengikuti protokol kesehatan yang ada.

Mengikuti protokol kesehatan dimulai pada diri sendiri. Protokol kesehatan yang digaung-gaungkan bukan tanpa alasan. Ada hal besar dibalik itu, yaitu demi keselamatan setiap orang. Keselamatan di dalam dan di luar rumah karena Covid-19 bisa menular dimana saja dan kapan saja. Dengan demikian, ayo jaga diri kita dengan menerapkan protokol kesehatan.

## 2 Melindungi Keluarga dan Masyarakat

Virus Covid-19 tidak pandang bulu dalam menyerang manusia (Kemendagri, 2020). Mulai anak-anak, remaja, orang dewasa, hingga lansia pun dapat terpapar virus ini sehingga rentan keluarga kita juga terpapar virus Covid-19.

Cara kamu untuk melindungi diri dan keluarga, perlu ada aturan seperti:

1. Segera mandi selepas bepergian
2. Menyediakan keranjang pakaian khusus yang dipakai untuk bepergian.
3. Mencuci pakaian dan masker selepas bepergian
4. Serta mencuci juga barang-barang yang dibawa keluar rumah.



Apabila tidak ada keperluan yang mendesak untuk keluar rumah, upayakan tidak usah keluar rumah. Situasi pandemi saat ini penuh resiko terpapar Covid-19 (Nurbayu, 2020). Lakukan kegiatan-kegiatan di rumah bersama keluarga seperti;

1. Beribadah bersama.
2. Nonton TV bersama.
3. Berbincang di ruang keluarga.
4. Bekerja sama mengerjakan pekerjaan rumah.
5. Makan bersama.
6. Atau melakukan kegiatan sendiri juga bisa.

Dengan membatasi kontak dengan lingkungan di luar rumah dan menerapkan protokol kesehatan, kita bisa melindungi keluarga dari virus Covid-19.

### **3 Tidak Menjadi Sumber Penularan Baru**

Media telah mempublikasi kasus-kasus baru dimana muncul klaster baru penularan Covid-19. Muncul klaster baru penyebaran virus Covid-19 pada “Klaster keluarga di Desa Tlogolele, Kecamatan Selo, Kabupaten Boyolali”.

Hal tersebut menjadi gambaran menggambarkan keadaan Covid-19 yang mampu bermutasi dari satu orang ke orang lain sehingga dapat menciptakan klaster penularan yang baru. Satu orang yang tertular dapat menularkan penyakit tersebut kepada orang lain sehingga penyebaran menjadi sangat luas (Ajiyanto, 2021).

Protokol kesehatan yang kita patuhi dapat melindungi diri dari penularan Covid-19, bila semua orang taat pada protokol kesehatan maka dapat menutup kemungkinan adanya klaster penularan Covid-19 yang baru. Ternyata manfaat mematuhi protokol kesehatan tidak hanya untuk diri sendiri dan keluarga, tetapi juga bagi masyarakat luas (Kemendagri, 2020). Tahapan yang bisa kita lakukan dalam melaksanakan protokol kesehatan ada 5M, yaitu:

1. Memakai masker
  2. Menjaga jarak
  3. Mencuci tangan
  4. Menghindari kerumunan
  5. Mengurangi mobilitas
- 

## 4 Manfaat Masing-Masing Protokol Kesehatan 5M

Mengalahkan penyebaran dan penularan virus corona di dunia tidak mudah. Namun, beragam upaya terus dilakukan para ahli dan penduduk global demi mengakhiri ancaman virus yang terus menyerang bertubi-tubi. Di beberapa negara, termasuk Indonesia, pemerintah membuat pedoman dan protokol kesehatan untuk menghadapi virus corona (Makarim, 2021). Di negara kita, protokol kesehatan ini dikenal dengan sebutan 5M. Apa saja manfaat setiap protokol kesehatan di pandemi:

### A. Memakai Masker

1. Melindungi diri dari COVID-19 karena virus ini dapat menular melalui hidung dan mulut.
2. Masyarakat yang disiplin menggunakan masker dapat memutus penyebaran virus ini.
3. Masker menjadi langkah preventif untuk melindungi orang lain jika diri kita positif COVID-19.
4. Melindungi orang lain yang memiliki komorbid dari COVID-19.

### B. Menjaga Jarak

1. Menghindari kontak fisik dari orang yang kita tidak mengetahui kondisi kesehatannya.
2. Menghindari risiko terkena droplet yang merupakan sumber risiko terpapar virus.
3. Memberikan kepastian bahwasannya penyakit tidak menyebar diantara kita jika kita positif.

### C. Mencuci Tangan

1. Membantu kita membersihkan diri dari virus, kuman dan bakteri.
2. Saat lupa mencuci tangan setelah memegang benda di tempat umum, ada risiko terpapar COVID-19.
3. Mencuci tangan bisa menjadi cara kita untuk mengurangi penyebaran dari orang ke orang.

### D. Menghindari Kerumunan

1. Kerumunan menjadi hal yang sangat mudah bagi COVID-19 untuk bermutasi dari satu orang ke orang lain.
2. Kerumunan menjadi hal yang sangat mudah bagi COVID-19 untuk bermutasi dari satu orang ke orang lain.
3. Interaksi adalah jalan COVID-19 untuk menyebar.

### E. Mengurangi Mobilitas

1. Semakin banyak mobilitas individu, semakin banyak pula interaksi antara satu orang dengan orang lainnya yang memiliki risiko terpapar COVID-19.
2. Dengan mengurangi mobilitas dan tetap berada di rumah, jumlah interaksi dengan orang lain menjadi sedikit dan dapat terjaga dari virus COVID-19.



## My Role as Pandemic Hero and Its Perks

Menjadi Pandemic Hero memiliki banyak manfaat, tidak hanya untuk diri sendiri, namun juga untuk orang di sekitar Anda. Pengetahuan dan pemahaman anda terhadap manfaat yang akan Anda dapatkan akan membantu anda mempertahankan motivasi untuk terus menjadi Pandemic Hero.

Saya paham mengenai manfaat-manfaat apa saja yang akan saya dapatkan apabila mematuhi protokol kesehatan

Ya

Tidak

Manfaat-manfaat yang akan saya dapatkan ialah.....

.....

.....

.....

.....

Selain manfaat untuk diri sendiri, saya paham bahwa dengan melindungi diri sendiri, saya dapat melindungi orang-orang yang sayangi, yaitu...

Contoh Pengisian:

Ibu saya yang sangat sayangi, Dewi  
Sahabat kecil saya, Rara

Lembar Isi

- 1.....
- 2.....
- 3.....
- 4.....
- 5.....
- 6.....
- 7.....
- 8.....
- 9.....
- 10.....

# The Four Horsemen & Their Antidotes: Pandemic Edition

**The four horsemen** adalah tindakan yang memiliki kecenderungan untuk meningkatkan konflik dan memperparah kondisi diri individu di masa pandemi. Seiring waktu, tindakan tersebut dapat merugikan masyarakat.

**Antidotes** merupakan kemampuan dalam merubah setiap tindakan four horsemen. Kemampuan ini dapat membantu penyelesaian konflik dan mendorong individu untuk merasakan perasaan positif di masa pandemi.

## Criticism

Menghadapi masalah dengan menyalahkan, anggapan yang buruk terhadap sesuatu atau celaan.

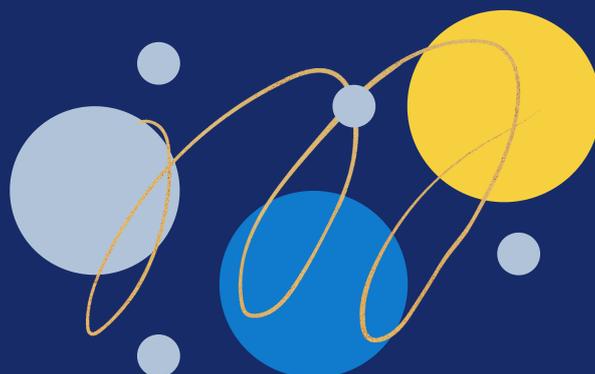
- Menganggap protokol kesehatan tidak bermanfaat.
- Memakai double masker saat bepergian membuat sesak, tidak nyaman, dan terkadang merasa kesal.
- Orang lain mempercayai bahwa protokol kesehatan tidak berarti, sehingga anda mengikuti apa yang mereka percaya.

Menghadapi masalah dengan tenang dan sopan. Fokus

## Gentle Startup

Fokus terhadap masalah yang ada.

- Mencoba untuk memahami bahwa mengikuti protokol kesehatan akan memberikan manfaat pada anda dan oranglain di masa pandemi.
- Tidak masalah jika anda merasa kesulitan, anda bisa melakukannya dengan pelan-pelan namun tetap berjalan.
- Anda bisa menggunakan kalimat "Pandemi ini akan segera berakhir, saya pasti bisa mengikuti protokol kesehatan dengan baik".



### Defensiveness

Mengalihkan tanggung jawab atas kesalahan dan perbuatan yang anda timbulkan, atau menolak masukan.

- Membuat alasan atas perilaku yang tidak sesuai dengan protokol kesehatan dan tidak mendengarkan masukan orang lain.
- Menyalahkan orang lain dan atau pemerintah atas adanya pandemi.



### Take Responsibility

Mengakui sepenuhnya tindakan yang Anda lakukan

- Menerima kesalahan yang anda lakukan dengan lapang dada dan meminta maaf.
- Jika Anda tidak mematuhi protokol kesehatan COVID-19, beberapa orang akan mengikuti Anda sehingga mereka akan terkena dampak dari COVID-19, maka Anda akan merasa bersalah. Gunakan masukan ini untuk mengembangkan diri Anda.
- Mematuhi protokol kesehatan COVID-19 dapat membantu menurunkan kasus positif COVID-19.

### Contempt

Menunjukkan amarah dan perilaku kasar terhadap seseorang atau pemerintah karena tidak turut andil mengendalikan konflik di masa pandemi.

- Menggunakan kata-kata kasar atau mencela.
- Bertindak layaknya seseorang yang tau segalanya (superior).
- Menggunakan hinaan atau sindiran terhadap orang atau pemerintah yang bersangkutan.



### Share Fondness & Admiration

Menumbuhkan dan menjaga hubungan yang sehat dengan cara menunjukkan rasa hormat dan apresiasi.

- Tunjukkan rasa peduli dan kasih sayang anda pada orang lain di masa pandemi ini.
- Kenali bahwa relasi sosial dengan orang lain adalah salah satu hal yang sangat dibutuhkan di kala pandemi.
- Berikan pujian atau donasi apabila memungkinkan kepada orang yang membutuhkan di masa pandemi.

### Stonewalling

Menarik diri, menyendiri, dan berdiam diri di masa pandemi.

- Merupakan respon yang wajar apabila merasa kewalahan di masa pandemi ini.
- Biasa muncul dikarenakan tidak mau menyelesaikan masalah yang terlalu sulit yang muncul dikarenakan pandemi.

### Use Self-Soothing

Gunakan teknik relaksasi untuk menenangkan diri dan tetap fokus di situasi sekarang ini

- Cobalah latihan pernapasan.
- Menerima adanya suatu permasalahan dan berusaha menyelesaikan masalah yang muncul secara perlahan.
- Mencoba berbagai teknik relaksasi.



# Sesi

---

Be The New  
Pandemic Heroes



# Sesi 4 | Be The New Pandemic Heroes

“

Kesehatan dan keceriaan secara alami  
melahirkan satu sama lain.

-Joseph Addison

”

## Tujuan



Peserta memahami manfaat dari menerapkan pola hidup bersih dan sehat. Refleksi diri dapat bermanfaat bagi peserta dalam memahami dirinya dan peningkatan selama mengikuti setiap sesi dalam penelitian ini. Memiliki pola hidup yang bersih dan sehat akan mendukung individu untuk memiliki kesehatan fisik yang baik. Tak jarang dimasa pandemic COVID-19 individu yang tidak menjaga pola hidup bersih dan sehat akan rentan terhadap penularan virus tersebut. Suatu kebiasaan dengan memulai pola hidup yang bersih dan sehat dapat meningkatkan imunitas dalam tubuh dan terhindar dari penularan COVID-19. Dalam sesi ini, peserta akan diajak untuk menerapkan pola hidup bersih dan sehat yang dianjurkan pemerintah selama masa pandemic COVID-19, serta peserta akan diajak untuk merefleksikan diri dari semua sesi yang sudah dijalankan melalui program ini.



## Waktu

35 - 40 Menit.



## Alat

Peserta menggunakan laptop atau *handphone* untuk mengakses *website*.

## Kegiatan

---

- 1.** Peserta diminta untuk masuk ke dalam website yang telah diberikan oleh peneliti. Peserta akan mendapatkan materi mengenai pola hidup bersih dan sehat di masa pandemi COVID-19.
- 2.** Selanjutnya peserta akan mengidentifikasi pola hidup bersih dan sehat yang dilakukan oleh masing-masing peserta di masa pandemi COVID-19.
- 3.** Pada sesi ini, peserta akan mendengarkan refleksi berupa audio yang akan mengajak peserta untuk mengidentifikasi apa pola hidup bersih dan sehat yang sudah dilakukan dan mengajak peserta untuk menerapkan pola hidup bersih dan sehat agar terhindar dari COVID-19. Peserta juga diajak untuk merefleksikan perubahan dirinya dari awal sesi 1 sampai akhir sesi 4.
- 4.** Peneliti memberi penguatan tentang pentingnya kepercayaan pada kemampuan diri sendiri untuk mematuhi protokol kesehatan. Penguatan ini muncul dalam worksheet *Fight or Flight*.



# Sesi 4

# Materi

## Pola Hidup Bersih dan Sehat

Pernah kah kamu sadar untuk melakukan pola hidup bersih dan sehat untuk menjaga fisikmu? Menjaga kebersihan badanmu, tanganmu, dan juga menjaga pola makan sehatmu.

Pola hidup bersih dan sehat merupakan semua perilaku kesehatan yang dilakukan karena kesadaran pribadi sehingga keluarga dan seluruh anggota kita mampu menolong diri sendiri pada bidang kesehatan dan memiliki peran aktif dalam aktivitas masyarakat (Kemendagri, 2020). Pola hidup bersih dan sehat yang kita terapkan sebagai upaya untuk menularkan pengalaman yang positif mengenai perilaku hidup sehat baik melalui individu, kelompok maupun masyarakat luas. Jika kamu teratur mempraktekkan pola hidup bersih dan sehat maka tubuh akan memberikan efek pada dirimu secara positif. Kamu akan terhindari dari virus dan daya tahan tubuhmu tetap baik.

Sekarang kita akan mempraktekkan kegiatan pola hidup bersih dan sehat bersama-sama yah (Kemendagri, 2020).

Pertama, Cuci tangan anda setelah berpergian menggunakan sabun. Renggangkan jari-jari anda dan gosokkan tangan dan sela-sela jari anda menggunakan sabun selama 20 detik. Kemudian, ulurkan tangan kamu dibawah aliran air yang mengalir, setelah itu keringkan tangan anda dengan menggunakan kain atau tissue.

Kedua, Setelah anda bepergian keluar rumah pastikan anda langsung mengganti pakaian anda dan mandi. Selama masa pandemi COVID-19 sebaiknya anda mandi 2 kali dalam sehari. Agar tubuhmu sehat, wangi dan bersih.

# Sesi 4

# Materi

Sekarang ketika badan anda sudah bersih dan wangi, jangan lupa memberikan asupan yang bergizi bagi tubuh anda. Makanlah makanan yang bergizi seperti sayuran dan diakhiri dengan memakan buah- buahan agar daya tahan tubuh anda dapat terjaga dengan baik. Selain makan makanan yang bergizi, anda juga perlu mengonsumsi vitamin seperti vitamin D, vitamin C, vitamin E, vitamin B, Zinc dan lain sebagainya yang membantu menjaga imun dan fisikmu agar tetap sehat.

Kemudian perhatikan juga waktu tidur anda untuk tidak tidur terlalu larut malam dan tidur minimal 7 - 8 jam sehari, sekarang waktunya kita istirahatkan tubuh anda. Pastikan rileks seluruh tubuh anda ketika anda akan berbaring di tempat tidur. Rasakan nafas anda dan ikuti aliran nafas anda dan pejamkan mata anda.

Di pagi hari ketika anda bangun, sekarang waktunya anda berolahraga ringan seperti melakukan peregangan pada tubuh, kemudian anda bisa melakukan lari kecil dan jalan santai pada sekeliling lingkungan rumah anda. Jangan lupa ketika berolahraga anda juga harus mengenakan masker, hindari kebiasaan menyentuh wajah seperti mulut, hidung, mata dan membawa *hand sanitizer* untuk melindungi diri anda dari penularan virus COVID-19.

Selain melindungi diri, anda juga dapat melindungi orang lain dengan menerapkan etika batuk dan bersin. Saat batuk atau bersin jangan menutup mulut dengan tangan melainkan gunakan tissue atau sapu tangan. Jika tidak tersedia keduanya, anda dapat menggunakan lipatan lengan.

### Refleksi “Together We Become Heroes”

Saat ini kita sama-sama akan mulai melakukan refleksi pada diri masing- masing, kita mencoba merenungkan atas apa yang selama ini sudah kita lakukan. Mari ambil waktu sejenak dan cari posisi yang nyaman bagi diri anda.

Mari mengawali refleksi diri ini dengan meniatkan diri untuk berproses menjadi diri yang lebih baik lagi untuk diri sendiri, untuk orang- orang terkasih dan tercinta yang ada di sekeliling anda.

Akhir- akhir ini mungkin teman- teman lelah ya, mendengarkan suara sirine ambulans yang berlalu lalang, mendengar berita kematian dari orang- orang terdekat kita, sahabat ataupun teman kita. Mari sama- sama kita bergerak untuk mencegah hal itu terjadi lagi di masa yang akan datang. Saya yakin anda dapat terus berproses menjadi lebih baik lagi sebagai hero perubahan untuk diri anda dan orang- orang yang anda cintai dengan terus menerapkan protokol kesehatan. Saya yakin anda dan kita semua memiliki tujuan yang sama untuk bisa segera mengakhiri pandemi COVID-19. Sekarang, mari sama-sama menanyakan kepada diri anda masing- masing.

- 1 Apa yang telah Anda lakukan selama 2 minggu kebelakang dalam mematuhi protokol kesehatan?
- 2 Apa manfaat yang anda rasakan ketika menerapkan protokol kesehatan?
- 3 Ceritakan pengalaman anda selama berproses dalam kegiatan ini?
- 4 Apa hal yang berbeda dari diri Anda dari sebelum dan sesudah mengikuti kegiatan ini dan apa hal yang akan saya lakukan untuk hari-hari berikutnya?

# Fight or Flight

## APA ITU RESPON *FIGHT-OR-FLIGHT*?

Respon *fight-or-flight* adalah salah satu respon yang kita gunakan untuk melindungi diri dari sesuatu yang tidak menyenangkan atau merugikan. Ketika kita merasa sesuatu itu merugikan, respon *fight-or-flight* dipicu secara otomatis, dan beberapa perubahan sikap untuk mempersiapkan kita menghadapi atau melarikan diri dari merugikan.

## APA YANG MEMICU RESPON *FIGHT-OR-FLIGHT*?

Hal awal yang dapat memicu respon *flight* pada protokol kesehatan ialah tidak yakin atas kemampuan kita dalam mengatasi suatu hal, tidak tahu harus bagaimana, dan penerimaan informasi sehingga kita merasa tidak usah mengikuti protokol kesehatan. Respon *fight* akan muncul jika kita memiliki sikap tegas dengan diri sendiri, menghilangkan sikap emosional dan menetapkan tujuan.

Nama

Setelah anda membaca ini semua, apakah pilihan anda?

Jelaskan tentang pilihan anda

Apakah anda mengetahui konsekuensinya? Berikan apa saja konsekuensinya?

# SKALA

---

# Skala Kepatuhan Protokol Kesehatan COVID-19

Isilah pertanyaan berikut dengan sebenar-benarnya, anda tidak perlu khawatir sebab tidak ada jawaban yang salah ataupun benar.

No.	Pertanyaan/pernyataan	Hampir Tidak Pernah	Jarang	Kadang-kadang	Sering	Hampir Selalu
1.	Saya memakai masker ketika keluar rumah.					
2.	Setelah saya menyentuh barang dari luar seperti belanjaan dan uang, saya mencuci tangan.					
3.	Saya mengurangi mobilitas selama pandemi ( <i>work from home, school from home, dll</i> ).					
4.	Saya mengikuti aturan cuci tangan yang disarankan pemerintah selama 20 detik.					
5.	Saya menjaga jarak dalam kerumunan minimal 1 meter.					
6.	Saya membawa <i>hand sanitizer</i> ketika keluar rumah.					
7.	Ketika ada kerumunan, saya menghindarinya.					
8.	Setelah keluar rumah, saya langsung membersihkan diri.					
9.	Saat keluar rumah, saya berusaha tidak menyentuh wajah (mata, hidung, dan mulut).					
10.	Saya segera mandi dan berganti pakaian setelah bepergian.					

# Skala Health Belief Model untuk COVID-19

Isilah pertanyaan berikut dengan sebenar-benarnya, anda tidak perlu khawatir sebab tidak ada jawaban yang salah ataupun benar.

No.	Pertanyaan/pernyataan	Sangat Tidak Setuju	Tidak Setuju	Netral	Setuju	Sangat Setuju
1.	Anda merasa memiliki kemungkinan yang tinggi untuk terjangkit COVID-19.					
2.	Jika anda memiliki COVID-19, fungsi tubuh anda akan mengalami kerusakan parah.					
3.	Konsekuensi dari infeksi COVID-19 memiliki dampak yang parah atau fatal kepada anda.					
4.	Infeksi COVID-19 dapat membahayakan studi atau karir anda.					
5.	Infeksi COVID-19 dapat membahayakan relasi antar manusia.					
6.	Masalah yang disebabkan oleh infeksi COVID-19 akan berdampak lama untuk diri anda.					
7.	Akan sulit bagi anda untuk pulih total dari COVID-19.					
8.	Kepatuhan terhadap tindakan pencegahan COVID-19 yang direkomendasikan oleh pemerintah dapat mengurangi kemungkinan terjangkit COVID-19.					
9.	Kepatuhan terhadap tindakan pencegahan COVID-19 yang direkomendasikan oleh pemerintah dapat mengurangi kemungkinan keluarga atau teman terjangkit COVID-19.					

10.	Kepatuhan terhadap tindakan pencegahan COVID-19 yang direkomendasikan oleh pemerintah dapat melindungi kesehatan komunitas.					
11.	Kepatuhan terhadap tindakan pencegahan COVID-19 yang direkomendasikan oleh pemerintah sangat mengurangi kesenangan anda dalam hidup.					
12.	Kepatuhan terhadap tindakan pencegahan COVID-19 yang direkomendasikan oleh pemerintah membuat anda merasa malu.					
13.	Kepatuhan terhadap tindakan pencegahan COVID-19 yang direkomendasikan oleh pemerintah mengganggu kehidupan sehari-hari anda.					
14.	Akan membutuhkan waktu untuk mengembangkan kebiasaan mematuhi tindakan pencegahan COVID-19 yang direkomendasikan oleh pemerintah.					
No.	Pertanyaan/ Pernyataan	Hampir Tidak Pernah	Jarang	Kadang-kadang	Sering	Hampir Selalu
1.	Seberapa sering anda melihat tindakan pencegahan COVID-19 yang direkomendasikan oleh pemerintah di tempat umum (contoh, poster pemerintah)?					



2.	Seberapa sering anda mendengar tindakan pencegahan COVID-19 yang direkomendasikan oleh pemerintah dari penyiaran di jalanan publik (contoh, videotron)?						
3.	Seberapa sering anda melihat tindakan pencegahan COVID-19 yang direkomendasikan oleh pemerintah pada media massa (contoh, TV atau koran)?						
4.	Seberapa sering anda mendapat tindakan pencegahan COVID-19 yang direkomendasikan oleh pemerintah dari laman resmi pemerintah (termasuk tetapi tidak terbatas pada laman saja, WhatsApp, Facebook, dan Instagram)?						
5.	Seberapa sering anda mendapat tindakan pencegahan COVID-19 yang direkomendasikan oleh pemerintah dari masyarakat?						
6.	Seberapa sering anda mendapat tindakan pencegahan COVID-19 yang direkomendasikan oleh pemerintah dari media sosial?						
7.	Seberapa sering keluarga atau teman-teman anda membagikan tindakan pencegahan COVID-19 yang direkomendasikan oleh pemerintah?						
8.	Seberapa sering atasan anda memberitahukan atau mengingatkan akan tindakan pencegahan COVID-19 yang direkomendasikan oleh pemerintah?						

# Evaluasi Program

Beri kami nilai berdasarkan pengalaman Anda!

<b>Nama :</b>	
<b>Usia :</b>	
<b>Instansi :</b>	
1. Apakah penyajian materi mudah dipahami? (Sangat Tidak Setuju) 1      2      3      4 (Sangat Setuju)	
2. Apakah pemateri menyampaikan materi dengan jelas? (Sangat Tidak Setuju) 1      2      3      4 (Sangat Setuju)	
3. Apakah pelatihan ini bermanfaat bagi Anda untuk kedepannya? (Sangat Tidak Setuju) 1      2      3      4 (Sangat Setuju)	
4. Hal apa saja yang telah Anda pelajari melalui pelatihan ini?	
5. Setelah mengikuti pelatihan ini, saya merasa paham mengenai <i>quarter life crisis</i> (Sangat Tidak Setuju) 1      2      3      4 (Sangat Setuju)	
6. Saya merasa termotivasi untuk mengatasi <i>quarter life crisis</i> setelah mengikuti pelatihan ini (Sangat Tidak Setuju) 1      2      3      4 (Sangat Setuju)	
7. Kritik dan saran mengenai Pelatihan :	

# Website & Video

## Website dapat diakses pada :

[www.thepandemicheroes.com](http://www.thepandemicheroes.com)

## Sesi 1

Materi : Pengetahuan tentang COVID-19

<https://drive.google.com/file/d/1kaZaWnpyAzSYnTNVHDHvV3ldsEv7vlgN/view?usp=sharing>

Materi : Jumlah kasus COVID-19

[https://www.youtube.com/watch?v=CVO9xP\\_XFxy](https://www.youtube.com/watch?v=CVO9xP_XFxy)

Materi : Spektrum Klinis

<https://drive.google.com/drive/folders/1oH1MvxHff-L4B5tIsROyHnEejpHSZh3c>

Materi : Gejala COVID-19

- <https://www.youtube.com/watch?v=BdnfxmN7cj4>
- <https://www.youtube.com/watch?v=KYkwdeGfM-g>

## Sesi 2

Materi : Mengenal Pola penularan COVID-19

[https://drive.google.com/file/d/1Y8lr\\_GoyxMfgSMWYnAOpQoEHxIEKi0u1/view?usp=sharing](https://drive.google.com/file/d/1Y8lr_GoyxMfgSMWYnAOpQoEHxIEKi0u1/view?usp=sharing)

Materi : Simulasi Penyebaran SARS-CoV-2 Melalui Udara

<https://youtu.be/VkcVDA6HGL0>

Materi : Penyebaran SARS-CoV-2 Melalui Benda

<https://youtu.be/ceZwj7fNWz0>

# Website & Video

## Sesi 3

Materi : The Path of Becoming Pandemic Heroes

<https://drive.google.com/file/d/1M4SCz-J1nbGqZGPJtEsPnJPU-DHMc5oR/view?usp=sharing>

Materi : Manfaat Setiap Protokol Kesehatan

<https://docs.google.com/presentation/d/1IcxQDc9Vc0IIDswEMYYgV-4GoDQ04g9V/edit?usp=sharing&oid=109661798850740939767&rtpof=true&sd=true>

Materi : Manfaat Protokol Kesehatan Demi Orang Sekitar

<https://docs.google.com/presentation/d/1deiNU53UVPhicfcIOYEdwAwOUAGiw8zF/edit?usp=sharing&oid=109661798850740939767&rtpof=true&sd=true>

Materi : Important Reminder for Pandemic Heroes

<https://www.youtube.com/watch?v=fcAsCB4lzoc>

## Sesi 4

Materi : Efektivitas Protokol Kesehatan Untuk Kebahagiaan Bersama

<https://docs.google.com/presentation/d/1fCIBzSayhlrIBSxFs9j6GZ7NDzPzTXF5/edit?usp=sharing&oid=109661798850740939767&rtpof=true&sd=true>

Materi : Sehat dan bahagia di pandemi

[https://youtu.be/Qw8O3pkz\\_Zc](https://youtu.be/Qw8O3pkz_Zc)

Materi : Refleksi "Together We Become Heroes"

[https://drive.google.com/file/d/1nVSeRBvdRr-CSGPMlo2H9\\_rtBT\\_nbwk/view?usp=sharing](https://drive.google.com/file/d/1nVSeRBvdRr-CSGPMlo2H9_rtBT_nbwk/view?usp=sharing)

# DAFTAR PUSTAKA

- Ajiyanto, R. 2020. *Muncul klaster corona di lereng gunung merapi boyolali*. <https://news.detik.com/berita-jawa-tengah/d-5588819/muncul-klaster-corona-di-lereng-gunung-merapi-boyolali>. Diakses tanggal 23 Juli 2021.
- Centers for Disease Control and Prevention. 2021. *People with certain medical conditions*. <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/need-extra-precautions/people-with-medical-conditions.html>. Diakses tanggal 23 Juli 2021.
- dos Santos, W. G. D. 2020. Natural history of COVID-19 and current knowledge on treatment therapeutic options. *Biomedicine & Pharmacotherapy*. 129.
- Ihsanuddin. 2020. Ini Pengumuman Lengkap Jokowi soal 2 WNI Positif Corona. <https://nasional.kompas.com/read/2020/03/02/12002701/ini-pengumuman-lengkap-jokowi-soal-2-wni-positif-corona?page=all>. Diakses 28 Agustus 2021
- Kementerian Dalam Negeri. 2020. *Pedoman Umum Menghadapi Pandemi COVID-19 Bagi Pemerintah Daerah Pencegahan, Pengendalian, Diagnosis, dan Manajemen*. Kemendagri. Jakarta.
- Maharani, T. 2021. Update 27 Juli: Sebaran 45.203 kasus baru COVID-19, tertinggi di Jawa Barat. <https://nasional.kompas.com/read/2021/07/27/17545381/update-27-juli-sebaran-45203-kasus-baru-covid-19-tertinggi-di-jawa-barat?page=all>. Diakses tanggal 27 Juli 2021.
- Makarim, F. R. 2021. *Mengenal protokol kesehatan 5m untuk cegah covid-19*. <https://www.halodoc.com/artikel/mengenal-protokol-kesehatan-5m-untuk-cegah-covid-19>. Diakses tanggal 22 Juli 2021.
- Nurbayu, I. R. 2020. *5 Aktivitas di dalam rumah saat pandemi corona, anti bosan!*. <https://www.orami.co.id/magazine/aktivitas-di-dalam-rumah-saat-pandemi-corona/>. Diakses tanggal 21 Juli 2021.
- Wiraharja, Regina Satya. 2021. *Peranan Ilmu Kesehatan Masyarakat Dalam Penanggulangan COVID-19*. Penerbit Universitas Katolik Indonesia Atma Jaya. Jakarta
- World Health Organization. 2021. Modes of transmission of virus causing COVID-19: Implications for IPC precaution recommendations. *Scientific Briefing*.
- Yuliana. 2020. Corona virus disease (Covid-19): Sebuah tinjauan literatur. *Wellness and healthy magazine*. 2(1):187-192

**PENERBIT FAKULTAS PSIKOLOGI UNDIP  
JL. PROF. SOEDARTO, S.H., TEMBALANG  
KOTA SEMARANG, JAWA TENGAH  
TELP/FAX (024) 7460051  
EMAIL PSIKOLOGI@UNDIP.AC.ID**

ISBN 978-623-6742-27-3

