

Kecemasan Pedagang Pasar Tradisional Tentang Wabah Virus COVID-19 Di Era *New Normal*

Fanny Septiany Rahayu

Program Studi PGSD, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan,
Universitas Muhammadiyah Cirebon

fanny.septiany@umc.ac.id

Abstrak

Penelitian dilatarbelakangi fenomena kecemasan yang dihadapi oleh pedagang pasar tradisional tentang wabah virus Covid-19 di era new normal. Oleh sebab itu, tujuan utama penelitian ini dimaksudkan untuk mengungkap tingkat kecemasan pedagang pasar tradisional khususnya dalam menghadapi wabah virus covid-19 di Era new normal. Pendekatan penelitian yang digunakan adalah kuantitatif melalui desain deskriptif dengan subjek penelitian pedagang pasar tradisional Desa Jungiang Kecamatan Arjawinangun. Penelitian ini diawali dengan studi pendahuluan dan perancangan konseptual instrumen kecemasan pedagang pasar tradisional. Studi pendahuluan dilakukan untuk mengkaji secara empirik masalah yang sedang terjadi pada saat penelitian dilakukan, yang hasilnya dijadikan dasar untuk mendeskripsikan karakteristik masalah yang dikaji, yakni deskripsi empiris permasalahan kecemasan pedagang pasar tradisional. Hasil penelitian menunjukkan bahwa dari 55 responden pedagang pasar tradisional, menunjukkan bahwa terdapat 23 responden mengalami kecemasan berat, 10 responden mengalami kecemasan sedang, 7 responden mengalami kecemasan ringan, dan 15 responden tidak mengalami kecemasan.

Kata Kunci: Kecemasan; Pedagang Pasar Tradisional; COVID-19; *New Normal*.

PENDAHULUAN

Infeksi virus Corona atau disebut Covid-19 (*Corona Virus Disease 2019*) pertama kali ditemukan di kota Wuhan, China pada akhir Desember 2019. Virus ini menular dengan sangat cepat, termasuk Indonesia hanya dalam waktu beberapa bulan. *World Health Organization* (WHO) menyebutkan bahwa Covid-19 adalah penyakit menular yang disebabkan oleh tipe baru corona virus dengan gejala umum demam, batuk, dan sesak napas (Repici et al, 2020). Virus ini dapat bergerak cepat dari manusia ke manusia melalui kontak langsung (Li et al., 2020; Rothe et al., 2020).

Menurut data yang dirilis Gugus Tugas Percepatan Penanganan Covid-19, jumlah kasus terkonfirmasi positif hingga 12 Agustus 2020 adalah 130.718 orang. Tingkat

kematian akibat Covid-19 adalah sekitar 4,5% (Alodokter, 2020). Kabupaten Cirebon sendiri khususnya di Kecamatan Arjawinangun per bulan Oktober 2020 terkonfirmasi 11 orang dalam pengawasan, 1 pasien dalam pengawasan, dan 1 orang terkonfirmasi positif Covid-19. Kecamatan arjawinangun menjadi kecamatan tertinggi paling banyak yang terpapar virus covid-19 dibandingkan kecamatan lain yang ada di kabupaten Cirebon. (Covid Center Kab. Cirebon)

Dua bulan pasca penerapan Pembatasan Sosial Berskala Besar (PSBB), Pemerintah Indonesia kini bersiap untuk memutar kembali roda ekonomi. Istilah *new normal* pun mulai mencuat. Mengutip pernyataan Presiden RI Joko Widodo yang mengatakan bahwa di Era *new normal* ini sampai ditemukannya vaksin yang efektif, kita harus hidup berdamai dengan Covid-19 untuk beberapa waktu ke depan (Kompas, 2020).

Pada prinsipnya, *new normal* adalah fase di mana publik diperbolehkan untuk kembali beraktivitas dengan sejumlah protokol kesehatan. Hal ini diberlakukan guna mendukung perekonomian aktif kembali seperti semula, maka *new normal* menjadi peluang bagi perekonomian untuk bangkit kembali. Data CNN Indonesia (2020) menunjukkan bahwa *new normal* dalam bidang perekonomian adalah langkah yang dijalankan pemerintah untuk memulihkan produktivitas masyarakat agar perekonomian dapat kembali bergeliat setelah terpuruk di kuartal pertama dengan pertumbuhan hanya 2,97%. Covid-19 yang telah masuk ke Indonesia juga erat kaitannya dengan kesehatan mental para penduduknya.

Salah satu gangguan mental adalah kecemasan, ketika aktivitas kembali dilakukan di era *new normal*, rasa cemas dapat meningkat. Jika rasa cemas diabaikan maka seiring berjalannya waktu akan masuk ke alam bawah sadar. Rasa cemas seolah-olah tidak ada, tapi sebenarnya sudah menjadi bom waktu yang bisa meledak suatu saat. (Kompas, 2020). Kecemasan ini pula yang terjadi pada para pedagang di pasar tradisional. Banyak hal yang melatarbelakangi kecemasan salah satunya yaitu masalah pendapatan yang takut akan turun di era *new normal* seperti yang diungkap Surono Kepala Disperindag mengatakan penurunan konsumsi di pasar tradisional akibat ketakutan masyarakat akan penyebaran virus Covid-19 sehingga masyarakat memilih tidak datang berbelanja ke pasar tradisional seperti kegiatan rutin sebelumnya sehingga tingkat perekonomian bisa tumbuh dan berdampak pada kesejahteraan para pedagang yang mengeluh pengurangan penghasilan. (Republika, 2020).

Selain itu, Masitoh mengungkap (2013) bahwa pasar tradisional adalah sebuah tempat yang terbuka dimana terjadi proses transaksi jual beli sehingga sangat riskan terpapar Covid-19 karena berada di tengah khalayak ramai. Berdasarkan studi pendahuluan dengan teknik wawancara yang dilakukan pada tanggal 25 Maret 2021 kepada salah satu pedagang pasar tradisional menuturkan bahwa mereka khawatir terhadap respon masyarakat atau pembeli ketika masa *new normal*. Hal yang mereka khawatirkan adalah respon pembeli yang enggan ke pasar sehingga menyebabkan pendapatan pedagang yang menurun karena daya beli pembeli yang lebih memilih tempat yang lebih higienis dibandingkan di pasar tradisional sehingga perlu dilakukan penelitian terkait kecemasan

yang dirasakan para pedagang. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui kondisi nyata kecemasan para pedagang pasar tradisional di era *new normal* dan apabila masalah ini dibiarkan tanpa ada tindak lanjut yang tepat maka akan berdampak pada kesehatan mental para pedagang pasar tradisional dan kehidupan kedepannya.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini dimaksudkan untuk mengungkap tingkat kecemasan pedagang pasar tradisional di Era *new normal*. Pendekatan yang digunakan adalah kuantitatif dengan desain penelitian deskriptif. Penelitian ini diawali dengan studi pendahuluan dan perancangan konseptual instrumen kecemasan. Studi pendahuluan dilakukan untuk mengkaji secara empirik masalah yang sedang terjadi pada saat penelitian dilakukan, yang hasilnya dijadikan dasar untuk mendeskripsikan karakteristik masalah yang dikaji, yakni deskripsi empiris permasalahan pedagang pasar tradisional terkait dengan kecemasan dalam menghadapi Era *new normal*.

Sementara perancangan konseptual instrumen kecemasan dilakukan sebagai upaya untuk mendeskripsikan masalah utama yang akan dikaji dalam penelitian ini. Tahap perancangan konseptual instrumen kecemasan ini dilakukan melalui studi pendahuluan dan *studi pustaka*. Creswell (2012) mengemukakan langkah-langkah dalam melakukan analisis data penelitian kuantitatif diawali dengan mempersiapkan data untuk dianalisis, lalu melakukan analisis data yang biasanya peneliti melakukan analisis deskriptif dari data yang diperoleh. Sementara itu, studi pustaka dilakukan untuk merumuskan konstruk (*blue print*) secara konseptual instrumen kecemasan yang dijadikan sebagai pijakan utama dalam proses penelitian.

Penelitian ini dilakukan di Pasar Tradisional Desa Jungjang Kecamatan Arjawinangun Kabupaten Cirebon tepatnya pada para pedagang. Populasi dalam penelitian ini adalah pedagang pasar tradisional. Penentuan tehnik pengambilan sampel menggunakan *cluster random sampling*. Dari 210 jumlah populasi pedagang pasar tradisional yang menjadi subjek penelitian, terdapat 55 yang mengembalikan kuesioner. Sehingga jumlah sampel dalam penelitian ini adalah 55 responden yang bersedia menjadi sampel. Kriteria responden yang menjadi subjek dalam penelitian ini adalah pedagang pasar tradisional yang aktif berdagang, berusia 31 hingga 50 tahun, dan bersedia menjadi responden.

Kuesioner yang digunakan sebagai instrument penelitian untuk mengetahui respon tingkat kecemasan pedagang pasar tradisional tentang wabah virus Covid-19 di Era New Normal adalah kuesioner HARS (Hamilton Anxiety Rating Scale). Skala HARS merupakan pengukuran kecemasan yang didasarkan pada munculnya symptom pada individu yang mengalami kecemasan. Terdapat 14 symptoms yang nampak pada individu yang mengalami kecemasan menurut skala HARS. Setiap item yang di observasi diberi 5 tingkatan skor, antara 0 (*not present*) sampai dengan 4 (*severe*) (Nursalam, 2014).

Cara penilaian HARS dengan sistem skoring, yaitu skor nol artinya tidak ada gejala, skor satu artinya ringan (satu gejala), skor dua artinya sedang (dua gejala), skor tiga artinya

berat (lebih dari dua gejala), dan skor empat artinya sangat berat (semua gejala). Penentuan derajat kecemasan dengan cara menjumlah nilai skor dan item 1-14 dengan hasil: skor < 14 artinya tidak cemas, skor 14-20 artinya cemas ringan, skor 21-27 artinya cemas sedang, skor 28-41 artinya cemas berat, dan skor 42-56 artinya panik (Hawari, 2008).

Hal ini ditegaskan pula oleh Pasaribu dalam (Ramadhan, 2017) Kecemasan ada empat tingkatan dengan penjelasan dan efeknya sebagai berikut.

a. Ansietas Ringan

Ansietas ringan terjadi saat ketegangan hidup sehari-hari. Selama tahap ini seseorang waspada dan lapangan persepsi meningkat. Kemampuan seseorang untuk melihat, mendengar, dan menangkap lebih dari sebelumnya. Jenis ansietas ringan dapat memotivasi belajar dan menghasilkan pertumbuhan dan kreatifitas.

b. Ansietas Sedang

Ansietas sedang dimana seseorang hanya berfokus pada hal yang penting saja lapangan persepsi menyempit sehingga kurang melihat, mendengar, dan menangkap. Seseorang memblokir area tertentu tetapi masih mampu mengikuti perintah jika diarahkan untuk melakukannya.

c. Ansietas Berat

Ansietas berat ditandai dengan penurunan yang signifikan di lapangan persepsi. Cenderung memfokuskan pada hal yang detail dan tidak berfikir tentang hal lain. Semua perilaku ditunjukkan untuk mengurangi ansietas, dan banyak arahan yang dibutuhkan untuk fokus pada area lain.

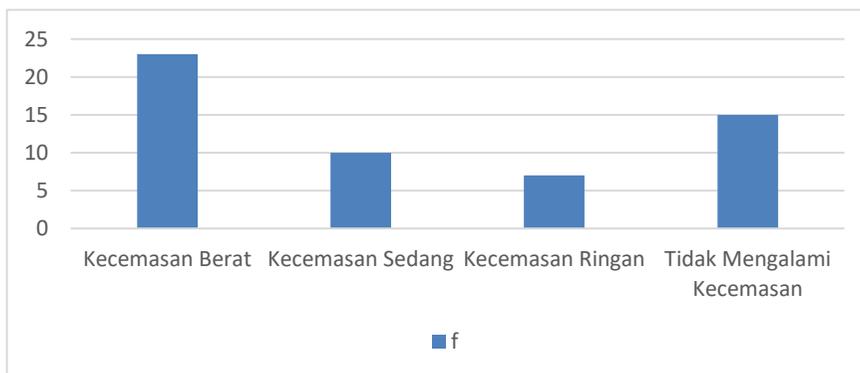
d. Panik

Dikaitkan dengan rasa takut dan teror, sebagian orang yang mengalami kepanikan tidak dapat melakukan hal-hal bahkan dengan arahan. Gejala panik adalah peningkatan aktivitas motorik, penurunan kemampuan untuk berhubungan dengan orang lain, persepsi yang menyempit, dan kehilangan pemikiran rasional. Orang panik tidak mampu berkomunikasi atau berfungsi secara efektif. Kondisi panik yang berkepanjangan akan menghasilkan kelelahan dan kematian. Tapi panik dapat diobati dengan aman dan efektif.

Menurut (Kautsar, Gustopo, & Achmadi, 2015) telah menyimpulkan “Pengujian validitas dan reliabilitas yang dilakukan pada instrumen HARS menunjukkan bahwa instrumen tersebut mampu mengungkap tingkat kecemasan terhadap produktivitas pegawai serta konsistensi responden dalam mengisi instrumen dapat diandalkan. Validitas instrumen HARS ditunjukkan pada bagian Corrected Item-Total Correlation seluruh soal memiliki nilai positif dan lebih besar dari syarat 0.05, sedangkan reliabilitas ditunjukkan dengan nilai Cronbach’s Alpha adalah 0.793 dengan jumlah item 14 butir lebih besar dari 0.6, maka kuisioner yang digunakan terbukti reliabel ($0.793 > 0.6$). Dengan demikian, HARS dianjurkan untuk mengukur tingkat kecemasan pedagang pasar tradisional.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil analisis data kecemasan pedagang pasar tradisional dalam menghadapi wabah virus Covid-19 di Era New Normal dapat dilihat dalam grafik dibawah ini.



Grafik 1. Tingkat Kecemasan Pedagang Pasar Tradisional dalam Menghadapi Wabah Virus Covid-19 Di Ea New Normal

Berdasarkan Grafik 1, dari 55 responden pedagang pasar tradisional, menunjukkan bahwa terdapat 23 responden pedagang pasar tradisional mengalami kecemasan berat, 10 responden pedagang pasar tradisional mengalami kecemasan sedang, 7 responden pedagang pasar tradisional mengalami kecemasan ringan, dan 15 responden pedagang pasar tradisional tidak mengalami kecemasan.

Responden pedagang pasar tradisional dengan kecemasan berat ditandai dengan focus terhadap sesuatu dengan detail dan tidak dapat berpikir terhadap hal lain yang terjadi disekitar. Sehingga dibutuhkan pengobatan yang ekstra untuk mengurangi kecemasannya. Responden pedagang pasar tradisional yang mengalami kecemasan sedang biasanya akan berfokus pada hal-hal yang penting saja sehingga persepsi terhadap sesuatu semakin menyempit yang mengakibatkan kurang dapat melihat, mendengar, serta menangkap sesuatu yang terjadi disekitarnya. Dalam kecemasan sedang, seseorang individu masih bisa diarahkan untuk kearah yang lebih luas.

Responden pedagang pasar tradisional yang mengalami kecemasan ringan biasanya terjadi saat ketegangan hidup sehari-hari. Selama tahap ini seseorang akan lebih waspada dan lapangan persepsi meningkat. Kemampuan seseorang untuk melihat, mendengar, dan menangkap lebih dari sebelumnya. Jenis kecemasan ringan dapat memotivasi seseorang dalam menghasilkan kreatifitas dan semakin bertumbuh. Sementara untuk responden pedagang pasar tradisional yang tidak mengalami kecemasan artinya adalah rresponden pedagang pasar tradisional tidak memikirkan hal-hal yang terjadi, mereka lebih memikirkan dan menjalani apay yang sudah atau sedang terjadi sehingga dalam hal ini mereka cenderung siap menerima segala konsekuensi yang akan terjadi kedepannya.

Sebagian besar para pedagang pasar tradisional sudah memiliki anak dan pasangan, maka ini adalah factor penyebab kecemasan yang timbul dalam diri mereka. Mereka cemas akan penghasilan yang berkurang karena adanya wabah virus covid-19 yang menyebabkan orang enggan untuk berbelanja di pasar karena anggapan pasar yang merupakan tempat berkumpulnya orang, dan anggapan pasar yang identic dengan kotor. Hal ini sejalan dengan yang diungkapkan Blacburn & Davidson (dalam Safaria & Saputra, 2012, hlm. 51) menjelaskan faktor-faktor yang menimbulkan kecemasan, seperti pengetahuan yang dimiliki seseorang mengenai situasi yang sedang dirasakannya, apakah situasi tersebut mengancam atau tidak memberikan ancaman, serta adanya pengetahuan mengenai kemampuan diri untuk mengendalikan dirinya (seperti keadaan emosi serta fokus kepermasalahannya).

Kemudian Adler dan Rodman (dalam Ghufron & Risnawita, 2014, hlm. 145146) menyatakan terdapat dua faktor yang dapat menimbulkan kecemasan, yaitu sebagai berikut.

1. Pengalaman negatif pada masa lalu Sebab utama dari timbulnya rasa cemas kembali pada masa kanak-kanak, yaitu timbulnya rasa tidak menyenangkan mengenai peristiwa yang dapat terulang lagi pada masa mendatang, apabila individu menghadapi situasi yang sama dan juga menimbulkan ketidaknyamanan, seperti pengalaman pernah gagal dalam mengikuti tes.
2. Pikiran yang tidak rasional Pikiran yang tidak rasional terbagi dalam empat bentuk, yaitu:
 - a. Kegagalan ketastropik, yaitu adanya asumsi dari individu bahwa sesuatu yang buruk akan terjadi pada dirinya. Individu mengalami kecemasan serta perasaan ketidakmampuan dan ketidaksanggupan dalam mengatasi permasalahannya.
 - b. Kesempurnaan, individu mengharapkan kepada dirinya untuk berperilaku sempurna dan tidak memiliki cacat. Individu menjadikan ukuran kesempurnaan sebagai sebuah target dan sumber yang dapat memberikan inspirasi.
 - c. Persetujuan.
 - d. Generalisasi yang tidak tepat, yaitu generalisasi yang berlebihan, ini terjadi pada orang yang memiliki sedikit pengalaman.

Hal ini didukung oleh pernyataan Gazalbha dalam Prasetya (2009, hlm. 2) yang menjelaskan kecemasan dapat diartikan sebagai suatu reaksi emosi seseorang. Kecemasan dapat didefinisikan sebagai manifestasi dari berbagai proses emosi yang bercampur baur yang terjadi ketika orang sedang mengalami tekanan perasaan dan pertentangan. Hal ini muncul karena beberapa situasi yang mengancam diri manusia sebagai mahluk sosial. Sementara Husdarta (2010, hlm. 73) mengatakan bahwa kecemasan didefinisikan sebagai suatu perasaan terhadap sesuatu yang ditandai dengan kekhawatiran.

Kecemasan adalah fungsi ego untuk memperingatkan individu tentang kemungkinan datangnya suatu bahaya sehingga dapat disiapkan reaksi adaptif yang sesuai. Kecemasan berfungsi sebagai mekanisme yang melindungi ego karena kecemasan memberi sinyal

kepada kita bahwa ada bahaya dan kalau tidak dilakukan tindakan yang tepat maka bahaya itu akan meningkat sampai ego dikalahkan.

Singer dalam Supriyono (2012, hlm. 4) mendefinisikan kecemasan adalah reaksi dari rasa takut terhadap atau didalam suatu situasi. Secara lebih jelas Singer mengatakan bahwa kecemasan menunjukkan suatu kecenderungan untuk mempersepsikan suatu situasi sebagai ancaman atau stressful (situasi yang menekan). Kecemasan dianggap sebagai akibat dari stress yang sanggup untuk mempengaruhi tingkah laku sehingga dapat disimpulkan kecemasan adalah reaksi perasaan takut terhadap sesuatu atau kondisi kesehatan mental yang tentunya membutuhkan penanganan segera.

Lebih lanjut, Firmansyah (2007, hlm. 13) juga menjelaskan bahwa seseorang yang mengalami kecemasan cenderung untuk terus menerus merasa khawatir akan keadaan yang buruk, yang akan menimpa dirinya atau diri orang lain yang dikenalnya dengan baik. Biasanya seseorang yang mengalami kecemasan cenderung tidak sabar, mudah tersinggung, sering mengeluh, sulit konsentrasi, dan mudah terganggu tidurnya atau mengalami kesulitan untuk tidur. Penderita kecemasan mengalami gejala-gejala seperti; berkeringat berlebihan (walaupun udara tidak panas dan bukan setelah berolahraga), jantung berdegup ekstra cepat atau telalu keras, dingin pada tangan atau kaki, mengalami gangguan pencernaan, merasa mulut kering, tampak pucat, sering buang air kecil melebihi batas kewajaran, dan lain-lain.

Dukungan menjadi sesuatu yang sangat penting untuk individu-individu yang mengalami kecemasan. Maka dari itu, peran-peran orang sekitar dan lingkungan dalam hal ini khususnya pemerintah sangat diperlukan dalam sosialisasi dan penerapan protocol kesehatan di pasar tradisional sehingga aktivitas di pasar tradisional dapat berjalan normal tanpa adanya kecemasan pedagang terkait maraknya penyebaran wabah virus Covid-19.

SIMPULAN

Kecemasan adalah perasaan yang tidak dapat dihindari terutama dimasa *new normal*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa dari 55 responden pedagang pasar tradisional menunjukkan bahwa terdapat 23 responden mengalami kecemasan berat, 10 responden mengalami kecemasan sedang, 7 responden mengalami kecemasan ringan, dan 15 responden tidak mengalami kecemasan. Dari hasil penelitian juga menunjukkan bahwa kecemasan para pedagang pasar tradisional disebabkan karena cemas akan sepihnya aktivitas pasar akibat wabah virus covid-19 yang begitu cepat menyebar. Sehingga perlu adanya peran pemerintah dalam upaya sosialisasi terkait penerapan protocol kesehatan di pasar tradisional.

Hasil penelitian ini dapat dijadikan data awal pemerintah khususnya pemerintah daerah kabupaten Cirebon untuk lebih menindaklanjuti masalah-masalah yang terjadi di pasar tradisional terutama di era *new normal* yang bisa dilakukan dengan meningkatkan tingkat perlindungan di pasar tradisional guna mencegah virus covid-19. Hal ini bisa dilakukan dengan penerapan 5M baik pada pedagang ataupun pembeli, serta menyediakan tempat cuci tangan diberbagai titik di pasar tradisional.

DAFTAR PUSTAKA

- Alodokter. (2020). *Virus Corona*. [online]. Diakses dari <https://www.alodokter.com/virus-corona>.
- CNN Indonesia. (2020). *New Normal dan Ancaman Bagi Ekonomi RI*. Diakses dari <https://www.cnnindonesia.com/ekonomi/20200519090744-532-504762/new-normal-dan-ancaman-bagi-ekonomi-ri/>
- Covid Center Kabupaten Cirebon. (2020). *Pusat Data dan Informasi Covid-19*. [online]. Diakses dari <http://covid19.cirebonkab.go.id/>.
- Creswell, J. W. (2012). *Educational Research: Planning, Conducting, and Evaluating Quantitative and Qualitative Research (Fourth Edition)*. Boston: Pearson.
- Firmansyah. 2007. *Kecemasan dan High Performance*. Universitas Negeri Jakarta.
- Hawari. (2008). *Manajemen Stress Cemas dan Depresi*. Jakarta: FKUI.
- Husdarta. (2010). *Psikologi Olahraga*. Bandung: Alfabeta.
- Kautsar, F., Gustopo, D., & Achmadi, F. (2015). Uji Validitas dan Reliabilitas Hamilton Anxiety Rating Scale Terhadap Kecemasan dan Produktivitas Pekerja Visual Inspection PT . Widatra Bhakti. 588–592.
- Kompas. (2020). *Hadapi New Normal, Jangan Abaikan Rasa Cemas yang Anda Rasakan*. [online]. Diakses dari <https://www.kompas.com/sains/read/2020/06/26/100200023/hadapi-new-normal-jangan-abaikan-rasa-cemas-yang-anda-rasakan>.
- Masitoh, E. (2013). *Upaya Menjaga Eksistensi Pasar Tradisional: Studi Revitalisasi Pasar Piyungan Bantul*. Jurnal PMI Vol. X. No. 2, Maret 2013
- M. Nur Ghufroon & Rini Risnawita, S. (2014). *Teori-Teori Psikologi*. Jogjakarta: Ar- Ruzz Media.
- Nursalam. (2014). *Metode Penelitian Ilmu Keperawatan: Pendekatan Praktis Ed*. Jakarta: Salemba Medika.
- Prasetya. (2009). *Dampak Kecemasan Pada Atlet Bola Basket Sebelum Bertanding*. Jurnal; Universitas Brawijaya Malang.
- Ramadhan, A. F. (2017). *Perbedaan Derajat Kecemasan Antara Mahasiswa Tahap Akademik Tingkat Awal Dengan Tingkat Akhir Di Fakultas Kedokteran Universitas Lampung*. 1–49.
- Repici et all. (2020). *Endoscopy Unit and the Coronavirus Disease 2019 Outbreak: A Multicenter Experience From Italy*. *Journal Gastroenterology* 2020; 159:363-366.
- Republika. (2020). *Daya Beli Masyarakat di Pasar Tradisional Menurun*. [online]. Diakses dari <https://republika.co.id/berita/qhibqk335/daya-beli-masyarakat-di-pasar-tradisional-menurun>

- Rothe C, Schunk M, Sothmann P, Bretzel G, Froeschl G, Wallrauch C, Zimmer T, Thiel V, Janke C, Guggemos W, et al. (2020). *Transmission of 2019-nCoV infection from an asymptomatic contact in Germany* [epub ahead of print 30 Jan 2020] in press. *N Engl J Med*. doi:10.1056/NEJMc2001468.
- Safaria, Triantoro & Saputra, Nofrans Eka. (2012). *Manajemen Emosi: Sebuah panduan cerdas bagaimana mengelola emosi positif dalam hidup Anda*. Jakarta: Bumi Aksara.

