



**HUBUNGAN ANTARA EFIKASI DIRI DENGAN KECEMASAN
MENGHADAPI KONDISI PANDEMI COVID-19 PADA PEKERJA CAFÉ
DAN RESTORAN DI JAKARTA**

Berizky Pratama Abdurachim ¹, Vella Fitrisia Agustina ², Sri Cahya Kencana ³

Universitas Tama Jagakarsa

Fakultas Psikologi

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara efikasi diri dengan kecemasan menghadapi pandemic Covid-19 pada pekerja café dan resto di Jakarta. Populasi penelitian ini adalah pekerja pada café dan resto yang berjumlah sebanyak 90 orang. Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah teknik simple random sampling. Adapun instrumen pengumpulan data yang digunakan adalah skala efikasi diri dan skala kecemasan menghadapi pandemi Covid-19. Teknik analisa data yang digunakan adalah analisa korelasi Person Product Moment yang menunjukkan nilai koefisien korelasi sebesar 0.764 dan p-value = 0.000 ($p<0.05$). Hasil ini menunjukkan bahwa adanya hubungan yang signifikan dengan arah positif antara efikasi diri dengan kecemasan.

Sejarah Artikel

Submitted: 7 Desember 2024

Accepted: 10 Desember 2024

Published: 13 Desember 2024

Kata Kunci

efikasi diri, kecemasan

PENDAHULUAN

"Kebijakan belajar dari rumah, bekerja dari rumah, dan ibadah di rumah perlu terus digencarkan untuk mengurangi penyebaran Covid-19," demikian disampaikan Presiden Joko Widodo. (Kompas, 6 Maret 2020). Kebijakan tersebut diambil dalam kondisi darurat pandemi Covid-19 yang jumlah kasusnya terus bertambah. Sehingga untuk mengurangi potensi penyebaran Covid-19 kebijakan tersebut tepat, meski dalam perjalannya seringkali menjadi masalah baru bagi kalangan masyarakat, tidak terkecuali bagi karyawan dan seluruh masyarakat, oleh karena seluruh kegiatan harus dilakukan di rumah atau *work from home* serta menerapkan *social distancing*. Penerapan kebijakan tersebut memberi dua dampak sekaligus yakni dampak positif serta dampak negatif.

Dampak positif dari kebijakan WFH serta *social distancing* adalah terbentuknya kesadaran masyarakat untuk menjaga kesehatan, hubungan keluarga menjadi semakin dekat karena interaksi yang rutin di dalam rumah, munculnya aktivitas-aktivitas baru yang produktif dan hemat biaya karena dilakukan secara daring, meningkatnya literasi pemanfaatan IT, dan lain sebagainya. Namun, di sisi lain, terdapat pula dampak negatif yang sangat dirasakan oleh masyarakat antara lain: terbatasnya aktivitas, berkurangnya perputaran ekonomi masyarakat, PHK pekerja terjadi di mana-mana sehingga masyarakat kehilangan mata pencarian serta sumber ekonomi.

Dampak negatif kebijakan tersebut seperti macetnya perputaran ekonomi dan 'dirumahkan'nya para pekerja sangat mungkin menimbulkan kecemasan di dalam diri. Kekhawatiran akan di-PHK (Pemutusan Hubungan Kerja) dari perusahaan tempat mereka bekerja dapat menyebabkan efek psikis tersendiri. Salah satu industri yang merasakan hal tersebut adalah industri café dan resto. Di awal-awal pandemi, pemerintah melarang mereka melakukan aktivitas makan di tempat atau *dine-in* sehingga pendapatan serta omset mereka menurun drastis. Hal tersebut tentu memberikan dampak bagi para pekerja café dan resto sehingga dapat memicu kecemasan. Belum lagi ancaman akan tertular virus jika mereka tetap bersikeras melakukan pekerjaan secara *offline*.

Kecemasan merupakan hal wajar yang dialami oleh setiap manusia. Kecemasan dianggap sebagai bagian dari kehidupan sehari-hari. Setiap individu pasti pernah mengalami



kecemasan. Menurut Spielberger (2007), kecemasan merupakan emosi yang terdiri dari pikiran-pikiran yang tidak menyenangkan, sensansi tidak menyenangkan dan perubahan fisik yang terjadi pada individu dalam menanggapi situasi atau stimulus yang dianggap mengancam atau berbahaya bagi individu tersebut. Craig (dalam Rachmad, 2009) mendefinisikan kecemasan sebagai perasaan tidak tenang, rasa khawatir maupun ketakutan individu terhadap sesuatu yang masih belum jelas atau tidak diketahui. Banyak faktor yang dapat mempengaruhi seseorang dalam menghadapi suatu kecemasan. Salah satu faktornya ialah efikasi diri yang berbeda-beda pada setiap individu. Efikasi diri adalah keyakinan yang dimiliki seseorang akan kemampuannya dan juga hasil yang akan diperoleh dari kerja kerasnya dimana hal tersebut mempengaruhi cara seseorang itu berperilaku (Bandura, 1997). Selain itu, Bandura juga menyatakan bahwa efikasi diri merupakan keyakinan seseorang bahwa dapat menguasai dan memperoleh hasil yang positif.

Dalam melaksanakan berbagai tugas, individu dengan efikasi diri yang tinggi akan berkinerja dengan sangat baik. Mereka dengan senang hati menghadapi setiap tantangan (Bandura, 1997). Individu dengan efikasi diri yang tinggi memiliki ciri-ciri antara lain, dapat menangani masalah yang dihadapi secara efektif; yakin terhadap keberhasilan menghadapi masalah; gigih dalam usaha menyelesaikan masalah dan memandang masalah sebagai suatu tantangan yang harus dihadapi bukan untuk dihindari. Efikasi diri dan kecemasan terkait, individu yang merasa tidak efektif dalam menangani suatu masalah dalam hidupnya akan menjadi cemas memikirkan bagaimana ia akan menangani masalah tersebut ketika muncul (Lalita, 2014). Seseorang dengan kecemasan tinggi akan menghambat keberhasilannya sendiri (Gadheri dan Salehi 2011).

Selain itu, Maddux (dalam Richdayanti, 2003) menyatakan bahwa kecemasan dapat dipengaruhi oleh efikasi diri. Seseorang yang memiliki tingkat efikasi diri yang tinggi akan memiliki kemampuan diri lebih baik, lebih dapat mempengaruhi situasi dan dapat menggunakan kemampuan yang dimilikinya dengan baik sehingga individu tidak merasa terancam dan aman. Efikasi diri menekankan pada komponen kepercayaan diri yang dimiliki oleh seseorang dalam menghadapi sebuah situasi yang akan datang yang tidak dapat diramalkan dan mungkin penuh dengan tekanan. Hartono (2012), mengatakan bahwa terdapat pengaruh negatif antara efikasi diri terhadap tingkat kecemasan. Hal ini berarti bahwa apabila nilai pada variabel efikasi diri mengalami kenaikan atau tinggi maka nilai variabel kecemasan menghadapi pandemi *covid-19* para pegawai menjadi rendah. Berdasarkan penjelasan serta uraian latar belakang di atas, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian terkait hubungan efikasi diri terhadap kecemasan pekerja café dan resto dalam menghadapi pandemic *covid-19*.

METODE

Metode pengumpulan data yang dilakukan pada penelitian ini adalah melalui metode skala. Metode skala digunakan karena data yang ingin diukur berupa konsep psikologi yang dapat diungkapkan secara tidak langsung melalui indikator-indikator perilaku yang sesuai dengan pertanyaan. Pada penelitian ini, instrumen pengumpulan data yang digunakan dengan menggunakan skala psikologi. Pemilihan menggunakan skala psikologi dikarenakan pengukuran didasarkan pada atribut-atribut psikologi yang bertujuan untuk mengungkap indikator perilaku dari atribut-atribut psikologi yang bersangkutan yang disajikan dalam bentuk *item-item* (Azwar, 2012). Keberhasilan penelitian banyak ditentukan oleh instrumen yang digunakan, karena data yang dibutuhkan untuk menjawab permasalahan penelitian diperoleh melalui instrumen penelitian. Instrumen penelitian adalah suatu alat yang digunakan untuk mengukur fenomena alam maupun sosial yang diamati, secara spesifik semua fenomena ini disebut variabel penelitian.

**HASIL DAN PEMBAHASAN****Hasil Penelitian****Analisis Deskriptif**

Dari data subjek penelitian yang telah dianalisis, dapat diperoleh deskripsi statistik data penelitian pada masing-masing skala. Dalam analisis ini terdapat beberapa tahap analisa yang dilakukan dengan bantuan IBM SPSS *for windows* versi 23. Kategorisasi dapat digunakan untuk mengetahui skor subjek. Kategorisasi pada skala efikasi diri dan komitmen organisasi akan dibagi dalam tiga kategori, yaitu tinggi, sedang, dan rendah. Proses analisa data yang dilakukan dengan melakukan presentase dengan acuan norma pada tabel berikut ini:

Tabel 3.8. Kategorisasi

No	Norma	Kategorisasi
1	$X < M - 1SD$	Rendah
2	$M - 1SD \leq X < M + 1SD$	Sedang
3	$M + 1SD \leq X$	Tinggi

Keterangan:

X = Skor yang diperoleh oleh subjek pada skala

M = Mean Hipotetik

SD = Standar Deviasi Hipotetik

1) Kategorisasi Skor Efikasi Diri Berdasarkan Frekuensi

Kategorisasi skor efikasi diri berdasarkan frekuensi tinggi, sedang, dan rendah secara umum dapat dilihat pada gambar di bawah ini:

Tabel 3.9. Hasil Output Kategori Efikasi Diri

Kategori	Frekuensi	Persentase (%)
Rendah	1	1,5
Sedang	27	41,5
Tinggi	37	56,9
Total	65	100,0

Sumber: diolah peneliti

Dari gambar di atas menunjukkan bahwa terdapat 1 subjek (1.5%) yang memiliki efikasi diri rendah, 27 subjek (41.5%) memiliki efikasi diri sedang, dan 37 subjek (56.9%) memiliki efikasi diri tinggi. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa efikasi diri pegawai café dan restoran yang menjadi sampel dalam penelitian ini termasuk dalam kategorisasi tinggi dengan responden sebanyak 37 subjek atau sebesar 56.9%.

**Cara hitung Kategorisasi skor Efikasi Diri :** $X_{\min} = 13$ (jumlah *item* skala efikasi diri * skor terendah) $X_{\max} = 65$ (jumlah *item* skala efikasi diri * skor tertinggi) $\text{Range} = X_{\max} - X_{\min} = 65 - 13 = 52$ $\text{Mean} = (X_{\max} + X_{\min})/2 = (65+13)/2 = 39$ $SD = \text{Range} / 6$ (kurva normal standar deviasi) $= 52/6 = 9$

Ketika nilai *mean* dan standar deviasi telah ditentukan maka akan dibuat kriteria kategorisasi berdasarkan pedoman yang sudah ada.

	$X < M - 1SD$
Rendah	$X < 39 - 9$
	$X < 30$
Sedang	$M - 1SD \leq X < M + 1SD$
	$39 - 9 \leq X < 39 + 9$
	$39 \leq X < 48$
Tinggi	$M + 1SD \leq X$
	$39 + 9 \leq X$
	$X > 48$

2) Kategorisasi Skor Kecemasan Berdasarkan Frekuensi

Kategorisasi skor kecemasan berdasarkan frekuensi tinggi, sedang, dan rendah secara umum dapat dilihat pada gambar berikut:

Tabel 3.10.

Hasil Output Kategori Kecemasan

Kategori	Frekuensi	Persentase (%)
Rendah	1	1,5
Sedang	43	66,2
Tinggi	21	32,3
Total	65	100,0

Sumber: diolah peneliti

Dari tabel di atas menunjukkan bahwa terdapat 1 subjek (1.5%) yang memiliki kecemasan rendah, 43 subjek (66.2%) memiliki kecemasan sedang, dan 21 subjek (32.3%) memiliki kecemasan tinggi. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa kecemasan pegawai café dan restoran menghadapi pandemi yang menjadi sampel dalam penelitian ini termasuk dalam kategorisasi sedang dengan responden sebanyak 43 subjek atau sebesar 66.2%.

**Cara hitung Kategorisasi skor Kecemasan :** $X_{\min} = 23$ (jumlah *item* skala efikasi diri*skor terendah) $X_{\max} = 115$ (jumlah *item* skala efikasi diri*skor tertinggi) $\text{Range} = X_{\max} - X_{\min} = 115 - 23 = 92$ $\text{Mean} = (X_{\max} + X_{\min})/2 = (115+23)/2 = 69$ $SD = \text{Range} / 6$ (kurva normal standar deviasi) $= 92/6 = 15$

Karena sudah mendapatkan nilai mean dan standar deviasi maka akan dibuat kriteria kategorisasi berdasarkan pedoman yang sudah ada.

Rendah	$X < M - 1SD$ $X < 69 - 15$ $X < 54$
Sedang	$M - 1SD \leq X < M + 1SD$ $69 - 15 \leq X < 69 + 15$ $54 \leq X < 84$
Tinggi	$M + 1SD \leq X$ $69 + 15 \leq X$ $X > 84$

3) Hasil Uji Korelasi Efikasi Diri dengan Kecemasan

Dalam menganalisis hubungan antara efikasi diri dengan kecemasan pada pegawai café dan restoran di Jakarta , terlebih dahulu dilakukan uji hipotesis dengan menggunakan metode korelasi *Pearson Product Moment*. Hasil pengujian dapat dilihat pada gambar sebagai berikut:

Tabel 3.11.
Hasil Uji Korelasi Efikasi Diri dengan Kecemasan

Variabel	Pearson Correlation	Sig. (2-tailed)	Keputusan
Efikasi Diri* Kecemasan	0.764	0.000	Memiliki Korelasi dan Signifikan

Sumber: diolah peneliti

Jika nilai signifikansi yang diperoleh lebih kecil dari ($<$) 0,05 maka terdapat hubungan yang signifikan antar variabel, sebaliknya jika nilai signifikansi yang diperoleh lebih besar dari ($>$) 0,05 maka tidak terdapat hubungan yang signifikan antar variabel. Berdasarkan hasil olah data dengan menggunakan *pearson product moment*, maka diperoleh korelasi antara variabel efikasi diri dengan kecemasan sebesar 0,764



dan $p\text{-value} = 0,000 < 0,05$ dengan hipotesa 1 arah. Berdasarkan data yang diperoleh berarti ada korelasi positif yang signifikan antara efikasi diri dengan kecemasan.

Pembahasan

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh efikasi diri dengan kecemasan menghadapi pandemi Covid-19 pada pekerja café dan resto di Jakarta khususnya wilayah Jakarta Selatan. Berdasarkan hasil yang diperoleh dari pengujian hipotesis menunjukkan bahwa terdapat korelasi positif antara efikasi diri dengan kecemasan menghadapi pandemi Covid-19. Hal tersebut dapat diketahui melalui taraf signifikan ($p\text{-value}$) sebesar 0,000 dimana nilai tersebut lebih kecil dari $< 0,05$. Hal ini menunjukkan bahwa H_0 ditolak pada taraf signifikan (p) $< 0,05$ dan H_a diterima dimana dapat diartikan bahwa terdapat hubungan efikasi diri dengan tingkat kecemasan menghadapi pandemi Covid-19 pada pekerja café dan resto di Jakarta.

Efikasi diri didefinisikan sebagai penilaian seseorang atas keyakinan dirinya terhadap kemampuan yang mereka miliki untuk memilih tindakan yang dibutuhkan dalam mencapai tujuan tertentu (Bandura, 1999). Efikasi diri menekankan pada komponen kepercayaan diri yang dimiliki individu dalam menghadapi situasi yang akan datang yang belum diketahui atau sering kali penuh tekanan. Seseorang dengan efikasi diri tinggi maka semakin besar juga kepercayaan diri individu terhadap kesanggupannya untuk berhasil dalam mencapai tujuan. Sebaliknya individu dengan efikasi diri yang rendah, mereka tidak yakin akan ancaman maupun tantangan dihadapi dengan kecemasan yang tinggi (Bandura, 1997).

Feist dan Feist (2000) mengemukakan bahwa ketika seseorang mengalami kecemasan yang tinggi maka mereka biasanya memiliki efikasi diri yang rendah, sementara mereka yang memiliki efikasi diri tinggi merasa mampu mengatasi rintangan dan menganggap ancaman sebagai suatu tantangan yang tidak perlu dihindari. Hal ini sesuai dengan hasil penelitian bahwa semakin tinggi efikasi diri pegawai maka tingkat kecemasannya dalam menghadapi mutasi semakin rendah, begitu pula sebaliknya semakin rendah efikasi diri pegawai maka tingkat kecemasannya dalam menghadapi mutasi juga akan semakin tinggi.

Hasil kategorisasi efikasi diri menunjukkan bahwa rata-rata pekerja café dan resto berada pada kategori tinggi dimana terdapat 37 pekerja (56.9%), sedangkan pada skor kecemasan rata-rata pekerja berada dalam kategori sedang berjumlah 43 pegawai (66.2%). Hal ini menunjukkan bahwa semakin tinggi skor efikasi diri maka semakin rendah kecemasan pada pegawai tersebut. Bandura (2006; 3) menyebutkan bahwa efikasi diri mempengaruhi apakah seseorang berpikir inkonsisten atau strategis, optimis atau pesimis, mempengaruhi tindakan yang dipilih, tantangan dan tujuan yang mereka atur serta komitmen mereka terhadapnya, seberapa banyak usaha yang dilakukan, seberapa besar hasil yang diharapkan, seberapa lama mampu bertahan dalam menghadapi rintangan, resiliensi terhadap rintangan, kualitas kehidupan emosional, seberapa banyak stres dan depresi yang mereka alami dalam menghadapi tuntutan lingkungan, dan pilihan kehidupan yang mereka buat serta pencapaian yang telah mereka capai. Dalam hal ini tantangan yang dihadapi oleh para café dan resto di Jakarta adalah kondisi pandemi Covid-19 yang belakangan semakin meningkat penyebarannya. Para pekerja harus siap dalam menghadapi konsekuensi baik dalam aspek kesehatan maupun aspek ekonomi selama kebijakan pembatasan aktivitas berlaku.

Prediksi kecemasan pekerja dengan efikasi diri pekerja sebagai prediktor dirumuskan dalam persamaan garis regresi $Y = 26,595 + 1,461X$. Persamaan tersebut memiliki arti bahwa setiap penambahan 1 skor efikasi diri, maka kecemasan akan bertambah sebesar 1,461 sedangkan penurunan 1 skor efikasi diri, maka kecemasan akan berkurang sebesar 1,461.

Penelitian ini tentunya masih memiliki kelemahan karena keterbatasan kemampuan peneliti, yaitu dalam hal jumlah sampel yang kecil dan tidak dicari besarnya nilai hubungan dan persentase pengaruh variabel-variabel lain seperti pengaruh faktor internal dan eksternal terhadap kecemasan yang mungkin ikut mempengaruhi hasil penelitian ini.

**KESIMPULAN DAN SARAN****KESIMPULAN**

Dari hasil penelitian dan analisa pada bab sebelumnya, maka dapat diperoleh kesimpulan bahwa terdapat hubungan positif yang signifikan antara efikasi diri dengan kecemasan pada pekerja café dan resto ($r_{xy} = 0.764$ dengan $p=0.000$). Semakin tinggi tingkat efikasi diri yang dimiliki oleh pekerja café dan resto, maka semakin rendah tingkat kecemasan pada pekerja. Hal tersebut menunjukkan bahwa efikasi diri yang dimiliki pekerja memiliki hubungan dengan tingkat kecemasan pekerja. Salah satu cara pekerja meminimalisir kecemasan adalah dengan cara membangun efikasi diri.

Selain itu, berdasarkan hasil kategorisasi dapat diketahui bahwa efikasi diri pada pekerja café dan resto di Jakarta berada pada kategori tinggi. Sementara itu kecemasan pada pekerja café dan resto di Jakarta berada pada kategori sedang. Adapun hasil analisis diperoleh nilai sebesar 58,4% kecemasan pekerja menghadapi pandemi Covid-19 dipengaruhi oleh tingkat efikasi diri. Sedangkan persentase sisanya yakni sebesar 41,6% kecemasan pekerja menghadapi pandemi Covid-19 dipengaruhi oleh faktor lain yang tidak diteliti pada penelitian ini.

SARAN DAN MANFAAT

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan, ada beberapa saran dan manfaat yang dapat peneliti berikan berkaitan dengan proses dan hasil yang diperoleh dari penelitian ini. Adapun saran dan manfaat tersebut antara lain:

Secara Metodologis

- a. Dalam penelitian ini, skala yang peneliti sebar sebanyak 80 buah skala, tetapi skala yang kembali hanya sebanyak 65 buah skala atau dengan kata lain, data hanya bisa digeneralisasi sebanyak 81%. Dengan demikian, peneliti ingin memberikan saran kepada peneliti selanjutnya untuk lebih memperhatikan teknis dalam pengambilan data sehingga dapat memaksimalkan jumlah skala yang kembali.
- b. Dari hasil penelitian didapatkan nilai koefisien determinasi yang tergolong sedang (tidak rendah, tidak tinggi) pada variabel efikasi diri terhadap kecemasan menghadapi pandemi Covid-19 sehingga disarankan untuk peneliti selanjutnya memperhatikan faktor-faktor lain yang dapat mempengaruhi kecemasan menghadapi pandemi pada pekerja, misalnya faktor status pernikahan, demografis, jumlah anak.
- c. Mencari atau menngumpulkan data demografis subjek lebih detil dan lengkap yang nantinya dapat dijadikan penjelasan tambahan sebagai faktor-faktor lain yang mempengaruhi variabel.

Secara Praktis

- a. Dari hasil penelitian menunjukkan bahwa pekerja café dan resto di Jakarta khususnya wilayah Jakarta Selatan, memiliki efikasi diri yang tinggi. Maka dari itu, perlu dipertahankan melalui program-program pengembangan diri meliputi pelatihan untuk meningkatkan efikasi diri pekerja sehingga mereka lebih siap untuk menghadapi segala tantangan pekerjaan termasuk ketika berada di tengah kondisi pandemi.
- b. Masih adanya pegawai yang memiliki tingkat kecemasan yang tinggi, café dan resto terkait diharapkan dapat memberikan pelayanan pendampingan psikologis untuk pegawai yang terdampak pandemi Covid-19.

DAFTAR PUSTAKA

Alwisol. 2005. *Psikologi kepribadian*. Malang: UMM Press

Alwisol. 2009. *Psikologi Kepribadian*. Malang: UMM Press.

Atkinson dkk. 1996. *Pengantar psikologi*. cetakan ketiga. Jakarta: Erlangga

Azwar, S. 2000. *Reliabilitas dan validitas*. Yogyakarta : Pustaka Pelajar Offset.



- Bandura, A. 1997. *Self efficacy: the exercise of control*. New York: Free-man
- Bandura, A. 1991. *Self efficacy mechanism in psychological and helathpromoting behavior*. New Jersey: Prentice Hall
- Bandura, A. 1994. *Self-efficacy*. *Encyclopedia of Human Behavior* (Vol. 4). New York: Academic Press.
- Bandura, A. 2005. *Theories of personality, sixt edition. social cognitive theory*. McGraw-Hill Companies.
- Bandura, A. 2006. *Self efficacy Beliefs of Adolescents*. Cambridge University Press.
- Carducci, B.J. 2009. *The psychology of personality: viewpoints, research, and application*. New Jersey:
- Hawari, D. (2008). Ilmu Kedokteran Jiwa dan Kesehatan Jiwa. Yogyakarta: Dana Bhakti Yasa
- Passer, M.W. dan Smith, R.E. (2007). *Psychology: The Science of Mind and Behavior 3rd edition*. New York: McGraw-Hill.
- Priest, R. 1991. *Bagaimana Cara Mencegah dan Mengatasi Stress dan Depresi*. Semarang: Dahara Pres
- Sugiyono. 2009. *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif*. Bandung: Alfabeta
- Spielbeger, C.D. 2007. *Encyclopedia of Applied Psychology*. Florida: Elsevier Academic Press
- Stuart G. C. (2016). Prinsip dan Praktik Keperawatan Kesehatan Jiwa Stuart Edisi Indonesia. Singapore: ELSEVIER
- WHO. (2020) Coronavirus disease 2019 (COVID-19). Situation Report - 46. URL
<http://www.who.int/docs/defaultsource/coronavirus/situationreports>
- WHO. (2020). Coronavirus disease 2019 (COVID-19). URL
<http://www.euro.who.int/en/health-topics/health-mergencies>