



JURNAL SISTEM INFORMASI DAN TEKNOLOGI (S I N T E K)

Situs Jurnal

<https://sintek.stmikku.ac.id/index.php/home>



STRATEGI *COPING STRESS* MAHASISWA UNIVERSITAS X KOTA TANGERANG DI MASA PANDEMI COVID-19

Yohanes Ari Setiawan

Program Studi Sistem Informasi, STMIK Kuwera
Jl. Kalideres Permai No. 3C, Kalideres
Jakarta Barat, 11830

y.ari.setiawan@gmail.com

ABSTRAK

Pemerintah Indonesia menekan penyebaran covid-19 dengan salah satu upayanya meminta institusi pendidikan melakukan kegiatan belajar di rumah. Hal ini membuat mahasiswa stres dan harus segera mengatasi stres tersebut. Stres merupakan salah satu reaksi atau respon psikologis manusia saat dihadapkan pada hal-hal yang dirasa telah melampaui batas. Stres bisa dihadapi dengan cara mengatasi stres atau biasa disebut dengan *coping stress*. *Coping* adalah hal-hal yang dilakukan individu untuk mengatasi keadaan atau situasi yang tidak menyenangkan, menantang, menekan, ataupun mengancam. Tujuan penelitian ini ingin mengetahui strategi yang digunakan mahasiswa untuk mengatasi stress. Alat ukur yang digunakan diadaptasi dan dimodifikasi berdasarkan Suhendra (2009) yang mengacu pada Carver, Scheir, dan Weitraub (dikutip dalam Schawzer & Schwarzer, 1996). Alat ukur tersebut terdiri dari dua dimensi yaitu *problem focused coping* dan *emotional focused coping* dengan 14 strategi mengatasi stres yang terdiri dari 85 pasang pernyataan sehingga ada 170 butir pernyataan. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah kuantitatif deskriptif dengan membagikan tautan *googleform* pada tanggal 1-14 November 2021 kepada populasi mahasiswa sebanyak 123 orang, tetapi hingga akhir waktu hanya 105 orang yang mengumpulkan. Hasil penelitian mahasiswa menggunakan strategi memanfaatkan media dalam mengatasi stress dengan menunjukkan nilai rata-rata tertinggi adalah 0,7464 dengan menggunakan skala 0 s.d 1. Strategi memanfaatkan media tergolong pada dimensi *emotional focused coping* dengan maksud mengatur emosi negatif yang datang dari sumber stress.

Kata Kunci: *stress, coping stress, emotional focused coping, problem focused coping*

1. PENDAHULUAN

Tahun 2020 menjadi tahun yang mengejutkan bagi kita semua. Hampir semua negara di dunia dilanda Covid-19. Covid-19 sendiri pertama kali diduga ditemukan di Wuhan, Hubei, China pada akhir tahun 2019. [1] Dikarenakan penularannya yang cepat dan mudah, Covid-19 menjalar keluar Negara China sehingga pada tanggal 30 Januari 2020 WHO menetapkan virus tersebut sebagai Pandemi dikarenakan sudah menjangkiti hampir beberapa negara di Dunia.

Di Indonesia sendiri kasus Covid-19 terdeteksi pada tanggal 2 Maret 2020 ketika dua orang WNI diduga tertular dari pertemuannya dengan seorang warga negara Jepang yang lebih dulu terjangkit Covid-19 yang diumumkan

langsung oleh Presiden Joko Widodo. Laju pertambahan penularan covid-19 tidak bisa ditahan yang semakin hari semakin bertambah. Indonesia pada saat ini tanggal 1 Desember 2021 penambahan kasus kumulatif terkonfirmasi positif mencapai 4.256.687 orang dengan total kematian 143.840 orang. [1]

Pemerintah Indonesia sudah melakukan berbagai upaya untuk menekan penyebaran dan memutus mata rantai virus Covid-19 ini dengan salah satunya mengurangi kegiatan berkumpul dan ramai-ramai. Penekanan penyebaran virus salah satunya pada sektor pendidikan. Pemerintah Indonesia melalui Menteri Pendidikan dan Kebudayaan Republik Indonesia mengeluarkan Surat Edaran Nomor 4 Tahun 2020 tentang Pelaksanaan Kebijakan Pendidikan dalam Masa Darurat Penyebaran

Coronavirus Disease (Covid-19) poin kedua mengenai proses belajar dari rumah. Melalui Surat Edaran tersebut seluruh Intansi Sekolah dan Perguruan Tinggi mengharuskan melakukan pembelajaran dari rumah. Perubahan budaya dan kehidupan sehari-hari dalam dunia pendidikan yang tadinya belajar secara konvensional (*offline class*) dan menjadi belajar secara jarak jauh (*online class*) secara tiba-tiba membuat seluruh perangkat akademis dari pengajar maupun siswa harus beradaptasi dengan situasi tersebut.

Pembelajaran jarak jauh (PJJ) harus dilakukan dari sekolah hingga perguruan tinggi untuk mengurangi penambahan kasus Covid-19. Pandemi covid-19 secara tidak langsung menyebabkan mahasiswa mengalami stres. Smeltzer dan Bare (dikutip dalam Baingku, 2014) menyebutkan stres merupakan salah satu reaksi atau respon psikologis manusia saat dihadapkan pada hal-hal yang dirasa telah melampaui batas atau dianggap sulit untuk dihadapi. [2]

Beberapa penelitian terdahulu mendukung pandemi covid-19 menyebabkan stres pada mahasiswa. Livana, Mubin, dan Basthomi (2020) meneliti pada 1.129 mahasiswa semua jurusan di 22 dari 34 provinsi di Indonesia mengungkapkan tugas pembelajaran menyebabkan stress pada mahasiswa selama pandemi ini. [3]

Handayani, Hadi, Isbaniah, Burhan, dan Agustin (2020) juga mengungkapkan selama masa pandemi ini mahasiswa mengalami stress dan kecemasan selama menjalankan pembelajaran secara daring [4]. Muslim (2020) juga mengungkapkan pandemi Covid-19 menyebabkan tiga ruang lingkup stres yaitu Akademik, kerja, dan keluarga. [5]

Masalah stres yang dialami mahasiswa jika tidak segera diatasi dapat menimbulkan masalah lainnya yang lebih serius. Stres bisa dihadapi dengan cara kita mengatasi stres atau biasa disebut dengan *coping stress*. *Coping* adalah hal-hal yang dilakukan individu untuk mengatasi keadaan atau situasi yang tidak menyenangkan, menantang, menekan, ataupun mengancam (Lazarus, dikutip dalam Suhendra, 2009). [6] Lazarus (2000) menyatakan *coping stress* merupakan suatu usaha dalam bentuk kognitif dan perilaku untuk mengatasi tuntutan eksternal dan atau internal yang dinilai melebihi sumber daya penyesuaian yang dimiliki orang tersebut. [7] Berdasarkan fenomena pandemi covid-19 dan didukung oleh penelitian lainnya, maka dari

itu peneliti ingin mengetahui bagaimana mahasiswa mengatasi stres di masa pandemi ini. Penelitian ini dilaksanakan untuk menjawab rumusan masalah bagaimanakah gambaran *coping stress* mahasiswa Universitas X di Kota Tangerang di masa pandemi COVID-19?

2. METODOLOGI PENELITIAN

Penelitian ini dilakukan di Universitas X yang berada di Kota Tangerang. Pertimbangan memilih universitas tersebut dikarenakan sistem pembelajaran universitas tersebut sebelum pandemi adalah tatap muka. Sebagian besar mahasiswa Universitas X adalah mahasiswa yang ingin kuliah sambil bekerja dikarenakan jadwal kuliah dimulai setelah jam bekerja selesai sehingga tingkat stres pada mahasiswa ini selain hanya akademik juga ada stres pada pekerjaannya. Kuesioner dibagikan secara daring dengan membagikan tautan *googleform* pada tanggal 1 – 14 November 2021 kepada populasi mahasiswa aktif universitas X sebanyak 123 orang, tetapi hingga batas waktu yang diberikan hanya terkumpul 105 orang yang berpartisipasi.

Variabel mengatasi stres (*coping stres*) menggunakan alat ukur yang diadaptasi dan dimodifikasi berdasarkan Suhendra (2009) yang mengacu pada Carver, Scheir, dan Weitraub (dikutip dalam Schawzer & Schwarzer, 1996) [8]. Alat ukur tersebut terdiri dari dua dimensi yaitu *problem focused coping* dan *emotional focused coping* dengan 14 strategi mengatasi stres yang terdiri dari 85 pasang pernyataan sehingga ada 170 butir pernyataan. Pernyataan tersebut harus dipilih salah satu yang paling menggambarkan dirinya selama terjadi masa pandemi covid-19.

Problem focused coping adalah cara menyelesaikan stres dengan cara menghadapi stres tersebut secara langsung. Dimensi ini memiliki empat strategi yaitu (a) *seeking social support for instrumental reason* dibagi menjadi tiga yaitu teman sebaya, orang tua, dan pengajar; (b) *planning*; (c) *supporting activities*; dan (d) *suppression of competing activities*. Contoh butir *social support for instrumental reason* pada orang tua adalah ‘meminta nasihat orang tua’ dengan nilai reliabilitas sebesar 0,786. Contoh butir *social support for instrumental reason* pada teman sebaya adalah ‘menyampaikan keluhan kesah pada teman’ dengan nilai reliabilitas sebesar 0,619. Contoh butir *social support for instrumental reason* pada pengajar adalah

‘meminta nasihat guru/ dosen /pembimbing’ dengan nilai reliabilitas sebesar 0,706.

Contoh butir *planing* adalah ‘membuat jadwal kegiatan secara teratur’ dengan nilai reliabilitas sebesar 0,655. Contoh butir *supporting activiites* adalah ‘mengerjakan tugas dengan segera’ dengan nilai reliabilitas 0,734. contoh butir *suppresion of competing activites* adalah ‘mengurangi berbagai kegiatan di luar tugas’ dengan nilai reliabilitas sebesar 0,738.

Emotional focused coping cara menyelesaikan stres dengan cara mengurangi atau mengatur emosi negatif yang ditimbulkan oleh sumber stres. Dimensi ini memiliki tujuh strategi yaitu (a) *positive appraisal*, (b) *turning to religion*, (c) penambah stamina, (d) *body relaxation*, (e), melakukan hobi, (f) *psychological withdrawal*, (g) menikmati media, (h) tidur, (i) makan, dan (j) *displacement*.

Contoh butir *positive appraisal* adalah ‘selalu berusaha meliha sisi baik dari masalah’ dengan nilai reliabilitas sebesar 0,564. Contoh butir *turning to religion* adalah ‘membaca kitab suci’ dengan nilai reliabilitas sebesar 0,747. Contoh butir penambah stamina adalah ‘mengonsumsi vitamin tertentu’ adalah sebesar 0,759. Contoh butir *body relaxation* adalah ‘melakukan olahraga yang dapat mengeluarkan energi’ dengan reliabilitas sebesar 0,661. Contoh butir melakukan hobi adalah adalah ‘mencoba memasak menu baru’ dengan reliabilitas sebesar 0,617. Contoh butir menikmati media adalah ‘bermain permainan’ dengan relibialitas sebesar 0 ,686. Contoh butir penanganan dengan tidur adalah ‘memanfaatkan waktu yang ada untuk tidur’ dengan reliabilitas sebesar 0,674. contoh butir strategi makan adalah ‘setiap kali melakukan aktivitas diselingi dengan makanan’ dengan reliabilitas sebesar 0,642 Contoh butir strategi *displacement* adalah ‘ingin rasanya marah kepada orang lain saat sedang menghadapi masalah’ dengan reliabilitas sebesar 0,810.

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif kuantitatif. Penelitian ini bertujuan untuk menyajikan gambaran lengkap mengenai setting sosial dan klarifikasi mengenai suatu fenomena atau kenyataan sosial dengan mendeskripsikan sejumlah variabel yang berkenaan dengan masalah dan unit yang diteliti. Pengujian hipotesis pada penelitian ini menggambarkan bagaimana gambaran mahasiswa mengatasi stres selama pandemi ini.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian ini bersifat deskriptif. Peneliti melihat gambaran *coping stress* dari subyek dengan melihatnya dari berbagai kondisi. Kondisi tersebut terdiri berdasarkan jenis kelamin, usia, agama, dan kondisi orang tua.

4.1. Jenis Kelamin

Dilihat berdasarkan jenis kelamin, subyek dalam penelitian ini adalah perempuan sebanyak 45 orang (42,8%) sedangkan yang berjenis kelamin laki-laki sebanyak 60 orang (57,2%). Melihat gambaran mengatasi stres berdasarkan jenis kelamin, tiga cara teratas laki-laki untuk mengatasi stress adalah dengan 1) tidur dengan nilai rata-rata 0,7416; 2) memanfaatkan media dengan nilai rata-rata 0,725; dan 3) *supporting activities* dengan nilai rata-rata 0,6875. Berbeda hal dengan perempuan yang memilih rohani sebagai cara paling banyak diminati untuk mengatasi stressnya. Tiga cara teratas perempuan dalam mengatasi stress dengan 1) *turning to religion* (kembali ke agama) dengan nilai rata-rata 0,7774; 2) memanfaatkan media dengan nilai rata-rata 0,775, dan 3) tidur dengan nilai rata-rata 0,7111. Dapat dilihat dengan tabel 1 berikut ini:

Tabel 1. Gambaran *coping stress* perempuan dan laki-laki

Jenis Kelamin	Jumlah	Coping stress	Rata-rata
Perempuan	45 orang	1. Turning to religion	0,7774
		2. Memanfaatkan media	0.775
		3. Tidur	0.7111
Laki-laki	60 orang	1. Tidur	0.7416
		2. Memanfaatkan Media	0.725
		3. Supporting acivities	0.6875

4.2. Usia

Pembagian usia dibagi menjadi empat yaitu (a) usia 17-19 tahun sebanyak 12 orang (11,42%); (b) 20-22 tahun sebanyak 60 orang (57,14%); (c) 23-25 tahun sebanyak 27 orang (25,71%); dan (d) diatas 26 tahun sebanyak 6 orang (5,7%).

Melihat gambaran mengatasi stress berdasarkan usia untuk usia 17-19 tahun memiliki tiga rata-rata tertinggi dalam menjawab yaitu 1) *supporting activitivites*

dengan rata-rata 0,6875; 2) *turning to religion* dengan rata-rata 0,6428; dan 3) *suppresion of competing activities* dengan rata-rata 0,6338. Lain hal dengan usia 20 – 22 tahun mereka memilih memanfaatkan media untuk mengaasi stress mereka dengan rata-rata 0,743 lalu diikuti dengan memilih untuk tidur dengan rata-rata 0,7083 dan supporting activities dengan rata-rata 0,6875.

Berbeda dengan mahasiswa dengan usia 23-25 tahun dalam memilih cara untuk mengatasi stress. Cara yang mereka pilih adalah 1) tidur dengan rata-rata 0,7962; 2) Memanfaatkan media dengan nilai rata-rata 0,763; dan 3) *turning to religion* dengan nilai rata-rata 0,7142. Mahasiswa denga usia diatas 26 tahun memilih untuk mengkonsumsi vitamin dengan nilai rata-rata 0.9480 dan melakukan relaksasi tubuh dengan nilai rata-rata 0.9390 diikuti dengan memanfaatkan media dengan nilai rata-rata 0,9375. Dapat dilihat pada tabel 2 berikut ini:

Tabel 2. Gambaran *coping stress* berdasarkan usia

Usia	Jumlah	Coping stress	Rata-rata
17-19 tahun	12 orang	1. Supporting activitivities	0.6875
		2. Turning to religion	0.6428
		3. Suppresion of competing activities	0.6338
20-22 tahun	60 orang	1. Memanfaatkan media	0.743
		2. tidur	0.7083
		3. Supporting activities	0.6875
23-25 tahun	27 orang	1. Tidur	0.7962
		2. Memanfaatkan media	0.7630
		3. Turning to religion	0.7142
>26 tahun	6 orang	1. Konsumsi Vitamin	0.9480
		2. Relaksasi tubuh	0.9390
		3. Memanfaatkan media	0.9375

3.3. Agama

Dilihat berdasarkan agama, subyek dalam penelitian ini yang beragama Budha sebanyak sembilan orang (8,6%); beragama Islam 15 orang (14,3%); beragama Katholik 12 orang (11,5%) dan beragama Kristen Protestan sebanyak 69 orang (65,8%).

Melihat gambaran mengatasi stress berdasarkan agama untuk agama Budha memiliki tiga rata-rata tertinggi yaitu 1) tidur dengan nilai rata-rata 0,8888; 2) memanfaatkan media dengan nilai rata-rata 0,8333 dan 3) *supporting activities* dengan nilai rata-rata 0,7916. Lain hal dengan cara mahasiswa beragama Islam dalam mengatasi stress yaitu 1) memanfaatkan media dengan nilai rata-rata 0,875; 2) tidur dengan nilai rata-rata 0,8; dan 3) *turning to religion* dengan nilai rata-rat 0,7412. Mahasiswa beragama Katholik memiliki cara tersendiri untuk mengatasi stress yaitu 1) tidur dengan nilai rata-rata 0,9166; 2) makan dengan nilai rata-rata 0,7917 dan 3) memanfaatkan media dengan nilai rata-rata 0,7815. Lain hal dengan mahasiswa beragama Kristen protestan mereka memiliki cara untuk mengatasi stressnya yaitu 1) memanfaatkan media dengan nilai rata-rata 0,7135; 2) *supporting activities* dengan nilai rata-rata 0,6666 dan 3) membuat rencana dengan nilai rata-rata 0,6614. Dapat dilihat pada tabel 3 berikut ini:

Tabel 3. Gambaran *coping stress* berdasarkan agama

Agama	Jumlah	Coping stress	Rata-rata
Budha	9 orang	1. Tidur	0.8888
		2. Memanfaatkan media	0.8333
		3. Supporting activities	0.7916
Islam	15 orang	1. Memanfaatkan media	0.875
		2. Tidur	0.8
		3. Turning to religion	0.7412
Katholik	12 orang	1. Tidur	0.9166
		2. Makan	0.7917
		3. Memanfaatkan media	0.7815
Kristen Protestan	69 orang	1.. Memanfaatkan media	0.7315
		2. Supporting activities	0.6666
		3. Membuat rencana	0.6614

4.4 Kondisi Orang Tua

Dilihat berdasarkan kondisi orang tua dibagi menjadi empat yaitu (a) ayah dan ibu masih hidup sebanyak 87 orang (82,8%); (b) hanya ayah yang masih hidup sebanyak enam orang (5,7%); (c) hanya ibu yang masih hidup sebanyak sembilan orang (8,6%); dan (d) ayah

dan ibu sudah meninggal sebanyak tiga orang (2,9%).

Melihat gambaran mengatasi stress melalui kondisi orang tua dengan ayah dan ibu masih hidup memiliki cara untuk mengatasi stress dilihat dari nilai rata-rata tertinggi yaitu 1) memanfaatkan media dengan nilai rata-rata 0,7327; 2) tidur dengan nilai rata-rata 0,7183; dan 3) *supporting activities* dengan nilai rata-rata 0,6853. Berbeda dengan mahasiswa yang sudah tidak memiliki ayah dan ibu untuk mengatasi stressnya mereka memilih untuk pertama *supproting activities* dengan nilai rata-rata 0,875 diikuti melakukan hobinya dengan rata-rata nilai 0,8 dan memanfaatkan media dengan nilai rata-rata 0,75.

Lain halnya dengan mahasiswa yang hanya memiliki satu orang tuanya saja. Bagi mahasiswa yang memiliki ayahnya yang masih hidup memilih tiga cara yang paling diminati untuk memilih stress dengan melihat nilai rata-rata tertinggi yaitu 1) tidur dengan nilai rata-rata 0,9166; 2) memanfaatkan media 0,8125 dan 3) *planning* atau merencanakan sesuatu dengan nilai rata-rata 0,75. Berbeda cara dengan mahasiswa yang memiliki ibu yang masih hidup, cara mengatasinya dengan makan menunjukkan nilai rata-rata 0,888 diikuti dengan tidur dan memanfaatkan media dengan nilai rata-rata yang sama yaitu 0,8333. Dapat dilihat pada tabel 4 berikut ini:

Tabel 4. Gambaran *coping stress* berdasarkan kondisi orang tua

Kondisi orang tua	Jumlah	Coping stress	Rata-rata
Ayah dan ibu hidup	87 orang	1. Memanfaatkan media	0.7327
		2. tidur	0.7183
		3. Supporting activities	0.6853
Hanya Ayah hidup	6 orang	1. Tidur	0.9166
		2. Memanfaatkan media	0.8125
		3. planning	0.75
Hanya ibu hidup	9 orang	1. Makan	0.8888
		2. Memanfaatkan media	0.8333
		3. Tidur	0.8333
Ayah hidup meninggal	3 orang	1. Supporting activities	0.875
		2. Melakukan hobi	0.8
		3. Memanfaatkan media	0.75

3.4. Hasil Subjek Keseluruhan

Berdasarkan gambaran dengan kondisi tersebut dan dilihat bahwa tiga cara mengatasi stress yang dipilih mahasiswa Universitas X secara umum dilihat dari nilai rata-rata tertinggi adalah 1) menikmati media dengan nilai rata-rata 0,7564; 2) tidur dengan nilai rata-rata 0,7286; dan 3) *supporting activities* dengan nilai rata-rata 0,6935. Dapat dilihat pada tabel 5 di bawah ini:

Tabel 5. Gambaran *coping stress* terbanyak

Subjek	Jumlah	Coping stress	Rata-rata
Mahasiswa Universitas X	105 orang	1. Memanfaatkan media	0.7564
		2. tidur	0.7286
		3. Supporting activities	0.6935

Namun tiga cara terendah yang akan dilakukan mahasiswa untuk mengatasi stress adalah 1) menggunakan zat adiktif dengan nilai rata-rata 0,0301, 2) *displacement* dengan nilai rata-rata 0,1577, dan 3) *seeking social support (teacher)* dengan nilai rata-rata 0,1601. Dapat dilihat pada tabel 6 di bawah ini:

Tabel 6. Gambaran *coping stress* terdikit

Subjek	Jumlah	Coping stress	Rata-rata
Mahasiswa Universitas X	105 orang	1. menggunakan zat adiktif	0.0301
		2. displacement	0.1577
		3. seeking social support (teacher)	0.1601

4. SIMPULAN & SARAN

5.1. Simpulan

Hasil analisis deskriptif menyimpulkan secara umum mahasiswa di universitas X memiliki cara masing-masing dalam mengatasi stressnya. Secara umum mahasiswa Universitas X memilih cara 1) menikmati media, 2) tidur, dan 3) *supporting activities* dalam mengatasi stres. Strategi menikmati media dan tidur termasuk dalam dimensi *emotional focused coping* dengan mengendalikan emosi negatif yang disebabkan oleh sumber stress pada masa pandemi ini.

5.2 Saran

Penelitian ini memiliki keterbatasan. Jumlah partisipan yang berkisar 105 orang pada populasi hanya di satu Universitas saja

tergolong masih sedikit sehingga tidak bisa digeneralisirkan pada orang umumnya. Peneliti menyaran agar dapat menambah jumlah partisipan agar dapat mengeneralisir hasil penelitian. Partisipan bisa didapatkan dari berbagai universitas dan berbagai daerah agar dapat melihat perbedaan gambaran mahasiswa dalam mengatasi stress.

Berdasarkan hasil temuan penelitian ini, banyak mahasiswa menikmati media sebagai cara untuk mengatasi stress, Saran untuk mahasiswa menikmati media dengan berita-berita yang positif dan hiburan untuk menghilangkan stress. Serta saran untuk universitas bisa memanfaatkan media sebagai salah satu cara untuk mengajar di masa pandemi ini dikarenakan mahasiswa sangat menyukai untuk memanfaatkan media di waktu menghadapi stress.

Theory, Research, Applications. Handbook of coping (pp.107, 117-118). NY: John Willey & Sons, Inc.

DAFTAR PUSTAKA

- [1] WHO. *Novel Coronavirus (2019-nCov) Situation Report*. Diakses pada 1 Desember 2021. <https://covid19.who.int/>
- [2] Carver, C.S., Scheier, M.F., & Weintraub, J.K. (1989). Assessing coping strategies: A theoretical based approach. *Journal of Personality & Social Psychology*, 52(2), 267-283.
- [3] Livana, Mubin, dan Basthomi. (2020). Tugas Pembelajaran Penyebab Stres Mahasiswa Selama Pandemi Covid-19. *Jurnal Ilmu Keperawatan Jiwa*, 3(2), 203-208
- [4] Handayani, D., Hadi, D.R., Isbaniah, F., Burhan, E., Agustin, H. (2020). Penyakit Virus Corona 2019. *Jurnal Respirologi Indonesia*, 40(2), 119-129.
- [5] Muslim, M. (2020). Manajemen Stress pada Masa Pandemi Covid-19. *Jurnal Manajemen Bisnis*, 23(2), 192-201.
- [6] Suhendra, D.S. (2009). Pengembangan Alat Ukur Coping Stress. *Skripsi* (Tidak dipublikasikan). Universitas Tarumanagara, Jakarta.
- [7] Lazarus, R.S. (2000). Evolution of model stress, coping, and discrete emotions. In V. H. Rice (ed.), *Implication for nursing research, theory, and practice. Handbook of stress, coping and Health* (pp. 199-210). California: Sage Publications.
- [8] Schwarzer, R. & Schwarzer, C. (1996). A critical survey of coping instruments: in Moshe Zeidner & N.S. Endler (eds),