



## STRATEGI *COPING STRESS* DALAM PELAKSANAAN PEMBELAJARAN JARAK JAUH PADA SISWA SMAN 1 PANGALENGAN TAHUN 2020

Chyntia Ayu Andarini, Afif Amir Amrullah, Acim Heri Iswanto

Program Studi Kesehatan Masyarakat Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Pembangunan Nasional Veteran Jakarta Kampus I : Jl. RS. Fatmawati Pondok Labu, Jakarta Selatan, Kampus II : Jl. Raya Limo Depok Indonesia Telp: (021) 765-6971 Ext: 164-207, Fax: 7656904 PS 230 Email: [upnvj@upn.ac.id](mailto:upnvj@upn.ac.id)

### ABSTRAK

Coronavirus telah menjangkiti 213 negara di dunia dan ditetapkan sebagai pandemi oleh WHO pada tahun 2020 mewajibkan setiap orang untuk menjaga jarak sosial dan menjaga jarak fisik dengan tujuan untuk mencegah penyebaran penyakit. Kemendikbud mewajibkan tiap sekolah untuk menerapkan pembelajaran jarak jauh yang bisa dilakukan secara online. Perubahan secara tiba-tiba tersebut menjadikan siswa harus beradaptasi dan dapat memicu terjadinya stres yang dapat memengaruhi secara mental maupun fisik. Tujuan dari penelitian ini untuk mengetahui strategi *coping stress* siswa SMAN 1 Pangalengan pada pelaksanaan pembelajaran jarak jauh. Penelitian ini menggunakan metode deskriptif kuantitatif dengan analisis univariat berupa tabulasi silang. Instrumen penelitian menggunakan kuesioner *coping stress* dengan skala guttman pada sampel penelitian sebanyak 136 responden siswa. Penggunaan *problem focus coping* 85,3% lebih besar dibandingkan dengan *emotion focus coping* sebesar 14,7%. Pada *problem focus coping* aspek terbanyak yang digunakan ialah mencari dukungan sosial dan pada *emotion focus coping* aspek terbanyak yang digunakan ialah tanggung jawab. Berdasarkan jenis kelamin maupun peminatan, penggunaan *coping stress* yang paling banyak ialah *Problem Focus Coping* sehingga dalam pelaksanaan pembelajaran jarak jauh siswa lebih berfokus pada pemecahan masalah penyebab stres dengan mengatasinya secara langsung.

**Kata Kunci:** *coping stress; pembelajaran jarak jauh; pandemi coronavirus; covid-19.*

### PENDAHULUAN

Penyakit coronavirus (*Coronavirus disease*) atau yang dapat disebut dengan Covid-19 telah menjangkiti berbagai negara dan kemudian ditetapkan sebagai pandemi oleh WHO pada tahun 2020 (1). Penyakit yang disebabkan oleh virus yang menyebabkan infeksi saluran pernapasan atas ini telah menjangkiti 213 negara dan

per 10 April 2020 telah menjangkiti 1.521.252 juta orang di dunia dan menjadi penyebab kematian bagi 92.798 orang di seluruh dunia (2). Di Indonesia sendiri, penyakit coronavirus telah menjangkiti sebanyak 3.512 orang per tanggal 10 Maret 2020 dan terdapat 306 kasus kematian yang disebabkan oleh penyakit coronavirus (3). Maka dari itu, perlu dilakukan berbagai pencegahan salah satunya adalah dengan



melakukan pembatasan fisik (*physical distancing*) dan juga pembatasan sosial (*sosial distancing*). Dalam Surat Edaran Kemdikbud no. 4 tahun 2020, Kemdikbud memerintahkan seluruh sekolah agar melakukan proses pembelajaran secara daring (*online*) atau jarak jauh (4). Pembelajaran jarak jauh ini diterapkan guna mencegah penyebaran coronavirus.

Stres dapat menyebabkan penurunan daya tahan tubuh sehingga tubuh menjadi rentan terkena suatu penyakit (5). Usaha individu dalam mengurangi atau menghilangkan tegangan dalam kondisi yang penuh stres disebut dengan *coping stress* (6). Komisi Perlindungan Anak Indonesia (KPAI) kerap kali menerima laporan dari orang tua siswa. Laporan tersebut berisi bahwa selama masa pembelajaran jarak jauh yang dilakukan dari rumah, siswa menjadi stres (7). Stres tersebut disebabkan oleh guru yang memberi tugas yang tugas terlampaui banyak dengan batas waktu pengumpulan yang singkat (7). Persiapan sekolah yang kurang menjadikan pembelajaran jarak jauh kurang maksimal dalam pelaksanaannya. Interaksi secara virtual mengalami kendala yang dialami oleh pihak guru seperti yang diungkapkan oleh salah satu guru SMAN 1 Pangalengan. Berdasarkan informan berinisial J yang merupakan salah satu guru

sekolah tersebut mengakui bahwa hanya ada satu kali pelatihan yang diberikan kepada guru dalam menggunakan media *online* sebagai kegiatan belajar mengajar. Sejauh ini, metode yang diterapkan oleh SMAN 1 Pangalengan adalah menggunakan media blogspot, namun penggunaan media tersebut hanya sebatas memberi materi berupa tulisan dan tugas. Kurangnya pelatihan yang diberikan kepada guru menjadikan pemakaian media *online* sebagai interaksi virtual kurang maksimal.

Oleh sebab itu, guru hanya dapat memberi tugas tanpa melakukan interaksi daring secara virtual dengan muridnya. Hal ini diakui oleh salah satu siswa SMAN 1 Pangalengan yang berinisial C, ia merasa stres akibat tugas yang diberikan lebih banyak dari biasanya dan tugas tersebut diberikan secara bersamaan oleh guru yang berbeda. Akibatnya, ia dan teman – temannya diharuskan untuk mengumpulkan tugas dalam waktu singkat dan berdekatan antara tugas yang satu dan lainnya. Perubahan kondisi tersebut menjadikan siswa harus beradaptasi dalam menghadapi kondisi pembelajaran yang baru akibat dari coronavirus ini. Sehingga bila tidak dapat menyesuaikan dengan perubahan-perubahan tersebut dapat menimbulkan stres (8).



Dampak dari stres itu sendiri tidak selamanya negatif. Terdapat dua sisi dari dampak stres itu sendiri yaitu dapat memiliki dampak baik bagi individu dan juga dapat memiliki dampak buruk (9). Dampak buruk yang disebabkan oleh stres disebut dengan *distress* sedangkan dampak baik yang disebabkan oleh stres disebut dengan *eustress* (10). Berdasarkan permasalahan tersebut, peneliti tertarik untuk meneliti *coping stress* siswa SMAN 1 Pangalengan dalam pelaksanaan pembelajaran jarak jauh yang dilakukan untuk mengatasi penyebaran coronavirus.

## METODE PENELITIAN

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui gambaran strategi *coping stress* pada siswa SMAN 1 Pangalengan berdasarkan teori *coping stress* Lazarus dan Folkman (1984) yang dilihat dari jenis kelamin dan peminatan siswa yang terbagi menjadi MIPA dan IPS. Hasil dari penelitian ini kemudian dapat bermanfaat sebagai paduan konseling bagi guru bimbingan konseling dalam mengatasi stres pada siswa selama pembelajaran jarak jauh. Strategi *coping stress* berdasarkan teori Lazarus dan Folkman (1984) terbagi menjadi dua yaitu yang berfokus pada

masalah (*problem focus coping*) yang terdiri dari konfrontasi, mencari dukungan sosial, serta penyelesaian masalah terencana dan pada emosi (*emotion focus coping*) yang terdiri dari pengendalian diri, lari atau menghindar, menjaga jarak, tanggung jawab, dan penilaian kembali secara positif (11). Metode yang digunakan dalam penelitian ini ialah deskriptif kuantitatif dengan sampel *purposive* pada siswa kelas X sebanyak 136 siswa. Analisis data dilakukan secara deskriptif menggunakan tabulasi silang untuk melihat persentase tiap-tiap variabel berdasarkan jenis kelamin dan peminatan siswa yang terbagi menjadi MIPA dan IPS. Penelitian ini menggunakan kuesioner skala guttman yang diadaptasi dari penelitian Achmadin (2015) yang berisi 12 nomor soal dan selanjutnya disebarluaskan kepada responden secara daring. Sebanyak 12 soal tersebut diperoleh dari 15 soal yang telah dilakukan uji validitas dan reliabilitasnya pada 30 siswa kelas X di SMAN 1 Pangalengan yang selanjutnya siswa tersebut tidak diikutsertakan pada pengambilan data utama penelitian.



## HASIL

Tabel 1 Distribusi Strategi *Coping Stress*

No.	Strategi	Frekuensi	Persentase
1.	<i>Problem Focus Coping</i>	116	85,3%
2.	<i>Emotion Focus Coping</i>	20	14,7%
	Total	136	100,0%

Data yang tertera pada tabel diatas menunjukkan bahwa siswa SMAN 1 Pangalengan secara keseluruhan dalam mengatasi stres yang dialaminya dilakukan

dengan berfokus pada pemecahan masalah yaitu dengan cara menghadapi dan menangani stresornya secara langsung.

Tabel 2 Distribusi Strategi *Coping Stress* berdasarkan Jenis Kelamin

No.	Strategi	Laki- Laki		Perempuan	
		Frekuensi	Persentase	Frekuensi	Persentase
1	<i>Problem focus coping</i>	46	82,1%	70	87,5%
2	<i>Emotion focus coping</i>	10	17,9%	10	12,5%
	Total	56	100,0%	80	100,0%

Berdasarkan dari tabel diatas dapat diketahui bahwa siswa SMAN 1 Pangalengan dalam mengatasi dan menangani stres berfokus pada pemecahan masalah yang menjadikan penanganan stres

dilakukan dengan menghadapi dan mengatasi stresor secara langsung.

Tabel 3 Distribusi Strategi *Coping Stress* berdasarkan Peminatan

No.	Strategi	IPS		MIPA	
		Frekuensi	Persentase	Frekuensi	Persentase
1	<i>Problem focus coping</i>	59	86,8%	57	83,8%
2	<i>Emotion focus coping</i>	9	13,2%	11	16,2%
	Total	68	100,0%	68	100,0%



Berdasarkan dari tabel diatas dapat diketahui bahwa siswa dengan peminatan IPS maupun MIPA di SMAN 1 Pangalengan dalam mengatasi dan

menangani stres berfokus pada pemecahan masalah namun hal tersebut lebih banyak dilakukan pada siswa peminatan IPS bila dibandingkan dengan peminatan MIPA.

Tabel 4 Deskripsi Responden berdasarkan Aspek *Problem Focus Coping*

No.	Jenis Kelamin	<i>Problem Focus Coping</i>	Persentase
1.	Perempuan	Konfrontasi	15,0%
		Mencari Dukungan Sosial	57,5%
		Penyelesaian Masalah Terencana	27,5%
		Total	100,0%
2.	Laki-laki	Konfrontasi	21,4%
		Mencari Dukungan Sosial	53,6%
		Penyelesaian Masalah Terencana	25,0%
		Total	100,0%

Tabel tersebut menunjukkan bahwa responden menggunakan strategi mencari dukungan sosial tertinggi dibandingkan dengan penggunaan aspek *problem focus coping* lainnya. Hasil tersebut menunjukkan

bahwa dalam mengatasi stres pada aspek *problem focus coping*, responden perempuan dan laki-laki lebih banyak mencari bantuan yang berasal dari eksternal.

Tabel 5 Deskripsi Peminatan berdasarkan aspek *Problem Focus Coping*

No.	Peminatan	<i>Problem Focus Coping</i>	Persentase
1.	IPS	Konfrontasi	20,6%
		Mencari dukungan sosial	57,4%
		Penyelesaian masalah terencana	22,1%
		Total	100,0%
2.	MIPA	Konfrontasi	14,7%
		Mencari dukungan sosial	54,4%



Penyelesaian masalah terencana	30,9%
Total	100,0%

Bila dilihat dari tabel tersebut, menunjukkan bahwa penggunaan aspek *problem focus coping* dalam mengatasi stres pada siswa MIPA dan IPS ialah dengan mencari bantuan dari eksternal baik

itu berupa bantuan emosional maupun secara fisik disusul dengan penyelesaian masalah menggunakan perencanaan secara sistematis.

Tabel 6 Deskripsi Responden berdasarkan Aspek *Emotion Focus Coping*

No.	Jenis Kelamin	<i>Emotion Focus Coping</i>	Persentase
1.	Perempuan	Pengendalian diri	33,8%
		Menjaga jarak	10,0%
		Penilaian kembali secara positif	15,0%
		Tanggung jawab	25,0%
		Lari atau menghindar	16,3%
		Total	100,0%
2.	Laki-laki	Pengendalian diri	35,7%
		Menjaga jarak	21,4%
		Penilaian kembali secara positif	23,2%
		Tanggung Jawab	12,5%
		Lari atau menghindar	7,1%
		Total	100,0%

Berdasarkan tabel tersebut, penggunaan aspek *emotion focus coping* pada siswa perempuan dalam menangani stres memiliki kepercayaan diri untuk mengendalikan stresor dan emosi yang dialaminya disusul dengan rasa tanggung jawab berupa kesadaran diri untuk

menempatkan sesuatu sebagaimana mestinya. Siswa laki-laki dalam mengatasi stres juga memiliki kepercayaan diri untuk mengendalikan stresor dan emosinya yang kemudian disusul dengan pemaknaan kembali secara positif terhadap sesuatu yang menyimpannya.



Tabel 7 Deskripsi Peminatan berdasarkan Aspek *Emotion Focus Coping*

No.	Peminatan	<i>Emotion Focus Coping</i>	Persentase
1.	IPS	Pengendalian diri	38,2%
		Menjaga jarak	16,2%
		Penilaian kembali secara positif	22,1%
		Tanggung jawab	13,2%
		Lari atau menghindar	14,7%
		Total	100,0%
2.	MIPA	Pengendalian diri	30,9%
		Menjaga jarak	13,2%
		Penilaian kembali secara positif	14,7%
		Tanggung Jawab	26,5%
		Lari atau menghindar	14,7%
		Total	100,0%

Tabel diatas menunjukkan bahwa dalam mengatasi stres menggunakan aspek *emotion focus coping*, siswa dengan peminatan IPS percaya pada kemampuan dirinya dalam mengendalikan stresor beserta emosi disusul dengan menilai kembali suatu keadaan dengan pemaknaan positif dan membatasi keterlibatan dirinya pada stresor yang dialaminya. Penanganan

stres pada siswa dengan peminatan MIPA juga dilakukan atas keyakinan bahwa dirinya dapat mengendalikan penyebab stres dan emosi yang dialaminya disusul dengan kesadaran diri akan perannya untuk menempatkan sesuatu sebagaimana mestinya sebagai bentuk tanggung jawab dan memaknai kembali keadaan secara positif serta menghindari suatu masalah.

## PEMBAHASAN

Terlepas dari karakteristik individu seperti jenis kelamin dan peminatan siswa, strategi coping stress *Problem Focus Coping* lebih banyak dilakukan dibanding Siswa kelas X dalam menghadapi transisi

dari perbedaan situasi pembelajaran di SMP dan di SMA cenderung melakukan pengembangan diri secara positif (12). Pengembangan diri secara positif ini menjadikan tiap siswa lebih mengasah keterampilan yang dimilikinya maupun



memiliki keterampilan baru. Hal tersebut kemudian dapat memengaruhi pemilihan strategi coping yaitu Problem Focus Coping. Hasil yang didapatkan tersebut sama dengan penelitian yang sebelumnya dilakukan oleh Achmadin (2015) mengenai strategi coping stress pada subjek mahasiswa baru yaitu terlepas dari jenis kelamin laki-laki dan perempuan, strategi coping stress yang dilakukan lebih banyak menggunakan *Problem Focus Coping* dibanding dengan menggunakan *Emotion Focus Coping*.

Selain itu, pada peminatan MIPA maupun IPS memiliki kesamaan penggunaan strategi coping stress terbanyak yaitu strategi Problem Focus Coping. Hal tersebut sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Suprayogi dan Fauziah (2011) pada siswa kelas XII juga memiliki hasil yang sama baik peminatan MIPA maupun IPS yaitu penggunaan *Problem Focus Coping* atau dapat disebut dengan *effective coping* lebih banyak digunakan dibanding dengan *Emotion Focus Coping* atau dapat disebut dengan *ineffective coping* (8). Berdasarkan hasil penelitian Barry (2005) tentang strategi coping yang dilakukan oleh mahasiswa mahasiswa Fakultas Psikologi yang sedang menyusun skripsi yaitu penggunaan strategi *Problem Focus Coping*

paling banyak adalah dengan cara belajar keterampilan baru atau hal baru yang dapat mengubah situasi (13).

Pendidikan yang berfokus pada peningkatan keterampilan dan kemampuan siswa untuk mengatasi stres telah terbukti secara langsung dan positif dapat mempengaruhi prestasi pendidikan dan mengurangi risiko kesehatan (14). Sementara itu bila ditinjau dari kebiasaan belajar hal baru, tidak ada perbedaan tingkat kebiasaan belajar antara siswa peminatan MIPA dan IPS berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh Emi Indriasari (2008) mengenai perbedaan tingkat kebiasaan belajar siswa peminatan IPA dan IPS (15). Penelitian tersebut memperkuat bahwa peminatan MIPA maupun IPS memungkinkan untuk memiliki strategi coping yang sama yaitu *problem focus coping*.

Penggunaan strategi *problem focus coping* dilakukan ketika seseorang tersebut percaya bahwa dalam mengatasi stres yang dirasakannya secara praktikal dengan menganggap masalah yang dihadapinya dapat diatasi secara langsung (16). Hal tersebut dikarenakan selama pelaksanaan pembelajaran jarak jauh, stresor yang dialami berupa banyaknya tugas menumpuk yang diberikan oleh guru. Menurut Lazarus dan Folkman (1984)



aspek yang terdapat dalam *Problem Focus Coping* yaitu konfrontasi, mencari dukungan sosial, dan penyelesaian masalah terencana (17). Menghadapi permasalahan dengan stresor berupa tekanan penyelesaian tugas yang menumpuk dengan tenggat waktu berdekatan dapat dilakukan dengan *problem focus coping* aspek mencari dukungan sosial seperti yang paling banyak dilakukan oleh siswa SMAN 1 Pangalengan. Mencari dukungan sosial yang dapat dilakukan adalah meminta bantuan maupun saran untuk mencari sebuah solusi kepada teman, keluarga maupun guru terkait dengan penyelesaian tugas (8). Dalam mencari dukungan sosial tersebut, berdasarkan data yang dikumpulkan dari 136 siswa kelas X menunjukkan bahwa sebanyak 69 siswa atau 50,7% siswa meminta bantuan kepada teman, 59 siswa atau 43,4% siswa meminta bantuan kepada keluarga dan sebanyak 8 siswa atau 5,9% meminta bantuan kepada guru saat menghadapi masalah pada saat pembelajaran jarak jauh.

Seperti pada penelitian Nurfitriana (2014) yang menunjukkan bahwa strategi *Problem Focus Coping* lebih banyak digunakan oleh siswa karena stresor yang dialaminya merupakan tugas sekolah yang banyak dan sulit serta ada kecenderungan untuk menyalin jawaban teman yang

merupakan perwujudan dari mencari dukungan sosial (18). Selain itu, pada siswa kelas X mereka masih dalam fase perkenalan dan adaptasi dengan pertemanan dan lingkungan baru. Sehingga, meminta dukungan sosial dapat dilakukan untuk lebih mengenal antar teman dengan saling menjaga komunikasi agar tidak terjadi konflik (19). Konflik antar teman yang kemungkinan dapat terjadi ialah mengabaikan ruang obrolan di aplikasi *chat* pada saat diskusi kelompok sedang diadakan.

Tugas yang terlalu banyak, kesusahan dalam memahami pelajaran, dan waktu sekolah yang padat merupakan stresor akademik yang sering dialami siswa (20). Tugas yang terlalu banyak tersebut disebabkan oleh kurangnya interaksi secara virtual serta keterbatasan fasilitas dalam melakukan pembelajaran jarak jauh. Untuk mengatasi permasalahan tersebut berdasarkan *problem focus coping*, dapat dilakukan intervensi secara langsung terhadap stresor dengan cara menyelesaikan tugas-tugas menumpuk yang diberikan oleh guru serta berusaha untuk memenuhi fasilitas yang diperlukan (21).

Siswa disarankan untuk melakukan pendekatan dan tetap menjaga komunikasi dengan teman sekolah selama pembelajaran jarak jauh. Berdiskusi dengan teman,



keluarga, ataupun guru saat menghadapi hambatan maupun permasalahan saat pembelajaran jarak jauh dapat dilakukan guna mengurangi stres dan ketegangan yang dirasakan selama pembelajaran jarak jauh.

Sementara dukungan sosial yang diberikan oleh keluarga dan guru dapat berupa pemenuhan fasilitas dan pendampingan selama pelaksanaan pembelajaran jarak jauh (22). Pemenuhan fasilitas yang dilakukan oleh pihak sekolah atau guru dapat diketahui melalui pemberian pulsa atau kuota internet yang dilakukan oleh pihak sekolah kepada siswanya yang membutuhkan. Keluarga juga berperan dalam memberikan pemenuhan fasilitas berupa ruang belajar dan situasi yang kondusif serta pada saat siswa melaksanakan pembelajaran jarak jauh yang dilakukan di rumah (23). Dukungan secara emosional berupa bentuk pemberian perhatian dan motivasi kepada siswa juga dapat dilakukan oleh keluarga maupun guru yang berperan sebagai pendamping siswa dalam pelaksanaan pembelajaran jarak jauh (24).

Siswa paling banyak menggunakan strategi *problem focus coping* sehingga, diharapkan manajemen sekolah dapat melakukan peningkatan variasi metode belajar selama pembelajaran jarak jauh.

Disarankan pula untuk membuat sebuah program atau forum untuk berbagi dan berdiskusi bersama melalui pendampingan guru BK guna memahami kondisi mental para siswanya. Selain memahami kondisi mental, program tersebut dapat menjadi sarana untuk mengedukasi mengenai cara mengatasi stres secara adaptif pada saat menghadapi situasi yang berbeda dan dalam keadaan tidak menentu seperti yang terjadi pada masa pandemi yang sedang berlangsung.

Berdasarkan studi literatur yang dilakukan oleh Jose, Barbara, dan Maria (2017) mengenai strategi *coping* pada keluarga, dan dampaknya pada kesehatan keluarga menunjukkan bahwa pemberian motivasi, dukungan secara emosional, serta bantuan yang dilakukan dengan kepemilikan hubungan baik dengan keluarga juga dapat meningkatkan promosi kesehatan terkait hidup sehat dan pencegahan suatu penyakit. Penyebaran informasi di komunitas mengenai pencegahan coronavirus menjadikan tiap keluarga mudah untuk mengakses informasi tersebut. Pengetahuan yang cukup mengenai suatu penyakit beserta dampaknya terhadap kesehatan keluarga akan mempermudah untuk mengidentifikasi strategi apa yang baik dalam mempromosikan kesehatan pada



keluarga serta dapat meningkatkan strategi *coping* (24).

## KESIMPULAN

Strategi *coping stress* yang paling banyak digunakan berdasarkan peminatan maupun jenis kelamin ialah *problem focus coping* sebesar 85,3% dibandingkan dengan *emotion focus coping* sebesar 14,7%. Hal tersebut menunjukkan dalam mengatasi stres pada pelaksanaan pembelajaran jarak jauh siswa SMAN 1 Pangalengan berfokus pada pemecahan masalah. Aspek yang paling banyak digunakan berdasarkan peminatan maupun jenis kelamin yaitu aspek mencari dukungan sosial bila dibandingkan dengan aspek *problem focus coping* lainnya. Perempuan lebih rentan

sehingga cenderung mencari dukungan sosial dan memiliki angka yang lebih besar dibanding laki-laki. Kemampuan bersosialisasi yang baik pada siswa IPS menjadikan siswa dengan peminatan IPS memiliki persentase yang lebih besar dalam aspek mencari dukungan sosial. Pada *emotion focus coping*, strategi coping yang paling banyak digunakan berdasarkan peminatan maupun jenis kelamin yaitu aspek pengendalian diri dibandingkan dengan aspek *emotion focus coping* lainnya.

## SARAN

Dapat dilakukan penelitian mengenai stresor dan hubungan keterkaitannya dengan strategi coping yang digunakan pada variabel maupun subjek yang lebih luas.

## DAFTAR PUSTAKA

1. Cucinotta D, Vanelli M. WHO Declares COVID-19 a Pandemic. *Acta Biomed.* 2020;157–60.
2. WHO. COVID-19 Dashboard [Internet]. 2020 [cited 2020 Apr 10]. Available from: <https://who.sprinklr.com/>
3. BNPB. Situasi Virus Corona – Covid19.go.id [Internet]. 2020 [cited 2020 Apr 10]. Available from: <https://www.covid19.go.id/situasi-virus-corona/>
4. Kemdikbud RI. Surat Edaran no. 4 Tahun 2020 Tentang Pelaksanaan Kebijakan Pendidikan dalam Masa Darurat Penyebaran Coronavirus Disease (Covid-19). 2020;4–6.
5. Sudiono J. Sistem Kekebalan Tubuh [Internet]. 1st ed. Juwono L, editor. Jakarta: Penerbit Buku Kedokteran EGC; 2014. Available from: <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/810049%0Ahttp://doi.wiley.com/10.1002/anie.197505391%0Ahttp://www.sciencedirect.com/science/article/pii/B9780857090409500205%0Ahttp://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/21918515%0Ahttp://www.cabi.org/cabebooks/ebook/20083217094>
6. Margaret K, Simon N, Sabina M. Sources of Occupational Stress and Coping Strategies among Teachers



- in Borstal Institutions in Kenya. *Edelweiss Psychiatry Open Access*. 2018;2(1):18–21.
7. Tempo. KPAI Terima Aduan Siswa Stres selama Program Belajar di Rumah [Internet]. *Nasional Tempo*. 2020 [cited 2020 Apr 10]. Available from: <https://nasional.tempo.co/read/1321012/kpai-terima-aduan-siswa-stres-selama-program-belajar-di-rumah/full&view=ok>
  8. Suprayogi MN, Fauziah A. Gambaran Strategi Coping Stress Siswa Kelas XII SMAN 42 Jakarta dalam Menghadapi Ujian Nasional. *Humaniora*. 2011;2(1):281–90.
  9. Gaol NTL. Teori Stres: Stimulus, Respons, dan Transaksional. *Bul Psikol*. 2016;24(1):1.
  10. Li CT, Cao J, Li TMH. Eustress or Distress: An Empirical Study of Perceived Stress in Everyday College Life Chun-Tung. In: *Proceedings of the 2016 ACM International Joint Conference on Pervasive and Ubiquitous Computing*. 2016. p. 1209–17.
  11. Maryam S. Strategi Coping: Teori Dan Sumberdayanya. *JURKAM J Konseling Andi Matappa*. 2017;1(2):101–7.
  12. O'Connor M, Sanson A, Frydenberg E. Positive Development, Education, and Personality. *Personal Stress Coping Implic Educ*. 2011;111–30.
  13. Achmadin AJ. Strategi Coping Stres Pada Mahasiswa Baru Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Malang. *Universitas Muhammadiyah Malang*; 2015.
  14. Pascoe MC, Hetrick SE, Parker AG. The impact of stress on students in secondary school and higher education. *Int J Adolesc Youth* [Internet]. 2020;25(1):104–12. Available from: <https://doi.org/10.1080/02673843.2019.1596823>
  15. Emi Indriasari. Perbedaan Tingkat Kebiasaan Belajar Siswa dalam Mata Pelajaran Bahasa Indonesia Pada Siswa Jurusan IPS dan IPA kelas II SMA Pagudi Luhur. *Universitas Sanata Dharma*; 2008.
  16. Yikealo D, Tareke W, Karvinen I. The Level of Stress among College Students: A Case in the College of Education, Eritrea Institute of Technology. *Open Sci J*. 2018;3(4):1–17.
  17. Hirsch CD, Luiz E, Barlem D, Karine L, Almeida D, Tomaschewski-barlem JG, et al. Coping strategies of nursing students for dealing with university stress. *Rev Bras Enferm*. 2015;68(5):501–8.
  18. Nurfitriana. Strategi Coping Stress Siswa Terhadap Tugas Sekolah di SMK Farmasi Yamasi Makassar. *Universitas Hasanuddin*; 2014.
  19. Aulia F. Studi Deskriptif Help Seeking Behaviour Pada Remaja yang Pernah Mengalami Parental Abuse Ditinjau dari Tahap Perkembangan (Masa Awal Anak-anak - Masa Remaja) dan Identitas Gender. *J Ilm Mhs Univ Surabaya*. 2014;3(1):1–17.
  20. Yusoff MSB. Stress, Stressors & Coping Strategies among Secondary School Students in a Malaysian Government Secondary School: Initial Findings. *ASEAN J Psychiatry*. 2010;11(2).
  21. Azmy AN, Juntika N, Sakti EY. Deskripsi gejala stres akademik dan kecenderungan pilihan strategi coping siswa berbakat. *J Psikologis*. 2017;197–208.
  22. Sutjiato M, Tucunan GDK a a T. Hubungan Faktor Internal dan Eksternal dengan Tingkat Stress pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Sam



- Ratulangi Manado. Jikmu. 2015;5(1):30–42.
23. Maddi S. Personality Hardiness As A Pathway To Resilience Under Educational Stresses. *Personal Stress Coping Implic Educ.* 2011;
  24. Martínez-Montilla JM, Amador-Marín B, Guerra-Martín MD. Family coping strategies and impacts on family health: A Literature review. *Enfermería Glob* [Internet]. 2017;16(3):576. Available from: [http://scielo.isciii.es/pdf/eg/v16n47/en\\_1695-6141-eg-16-47-00576.pdf](http://scielo.isciii.es/pdf/eg/v16n47/en_1695-6141-eg-16-47-00576.pdf)