

## PENGEMBANGAN PANDUAN TEKNIK COPING STRESS UNTUK MENGURANGI KECEMASAN AKADEMIK SISWA PASCA ERA PANDEMI

Vesti Dwi Cahyaningrum<sup>1\*</sup>, Mohamad Da'i<sup>2</sup>

Universitas Nahdlatul Ulama Sunan Giri<sup>1\*,2</sup>

\*) Corresponding author, email: [vestidwibk@unugiri.ac.id](mailto:vestidwibk@unugiri.ac.id)<sup>1\*</sup>, [dai@unugiri.ac.id](mailto:dai@unugiri.ac.id)<sup>2</sup>

### ABSTRACT

In 2020 the whole world experienced an outbreak, namely the Covid-19 pandemic which had an impact on various fields, one of which was in education. One of the effects is that students experience a lot of academic anxiety. Academic anxiety is widely felt by students who are affected by online schools and require them to stay at home and limit their space for movement, one of which is not being able to meet face to face with friends or teachers. One of the things that are planned to be able to reduce academic anxiety is by using stress coping techniques. Coping stress is an action or effort taken to overcome stress, which can be done both consciously and unconsciously. This study aims to produce a guidebook for providing stress coping techniques to reduce students' academic anxiety. The method used in this study is a research and development model. The subject of this research trial involved guidance and counseling experts; Education technologist; and school counselor. The instrument used is the student's academic anxiety scale, expert assessment instrument and counselor assessment instrument. Data from the assessment results of a BK expert, a TEP expert, and three school counselors in three different schools in Bojonegoro City indicate that the product developed is acceptable and feasible to use to reduce students' academic anxiety.

### Keywords

stress coping guide,  
academic anxiety,  
post covid  
pandemic

### ABSTRAK

Pada tahun 2020 ini seluruh dunia mengalami wabah yaitu pandemi Covid-19 yang berdampak pada berbagai bidang, salah satunya di pendidikan. Salah satu dampaknya adalah siswa banyak mengalami kecemasan akademik. Kecemasan akademik banyak dirasakan oleh siswa yang terdampak adanya sekolah secara online dan mengharuskan mereka untuk tetap dirumah dan membatasi ruang gerak mereka, salah satunya adalah tidak bisa bertatap muka dengan teman maupun guru. Salah satu bentuk hal yang direncanakan mampu untuk mengurangi kecemasan akademik adalah dengan teknik coping stress. Coping stress adalah tindakan atau usaha yang dilakukan untuk mengatasi stress, yang dapat dilakukan baik secara sadar maupun tidak sadar. Penelitian ini bertujuan menghasilkan buku panduan pemberian teknik coping stress untuk mengurangi kecemasan akademik siswa. Metode penelitian yang digunakan adalah metode pengembangan. yang dirangkum dalam tiga tahapan yaitu tahap perencanaan, tahap pengembangan produk, dan tahap uji coba produk. Tahap perencanaan meliputi asesmen kebutuhan dan studi literatur. Tahap pengembangan menghasilkan draft panduan coping stress untuk mengurangi kecemasan akademik. Tahap uji coba produk dilakukan pada 3 ahli yaitu ahli BK, ahli media, dan calon pengguna untuk mengetahui akseptabilitas kesepakatan untuk menilai panduan yang telah dikembangkan.

### Kata Kunci

panduan coping  
stress, kecemasan  
akademik, pasca  
pandemi covid.

**Cara mengutip:** Cahyaningrum, V. D., & Da'i, M. (2023). Pengembangan Panduan Teknik Coping Stress Untuk Mengurangi Kecemasan Akademik Siswa Pasca Era Pandemi. *Nusantara of Research : Jurnal Hasil-Hasil Penelitian Universitas Nusantara PGRI Kediri*, 10(3), 322-330. <https://doi.org/10.29407/nor.v10i3.19294>

## **PENDAHULUAN**

Awal tahun 2020 seluruh dunia mengalami wabah yaitu pandemi Covid- 19. Pandemi Covid-19 adalah krisis kesehatan yang melanda hampir di seluruh penjuru dunia (Darmawanti : 2020). Pandemi ini berdampak pada berbagai bidang, salah satunya di pendidikan. Banyak negara memutuskan untuk sementara menutup sekolah, kampus selama masa pandemi covid-19 berlangsung. Setiap Negara membuat kebijakan-kebijakan untuk mengatasi permasalahan yang sedang terjadi. Untuk mengatasi wabah pandemi Covid -19 semua negara menerapkan sebuah tindakan salah satunya dengan melakukan gerakan social distancing yaitu jarak sosial yang dirancang untuk mengurangi interaksi orang-orang dalam komunitas yang lebih luas (Setiawan et al., 2021).

Penyebaran pandemi virus corona atau COVID-19 telah memberikan tantangan tersendiri bagi lembaga pendidikan di Indonesia. Untuk mengantisipasi penularan virus tersebut pemerintah mengeluarkan kebijakan seperti social distancing, physical distancing, hingga pembatasan sosial berskala besar (PSBB) Kompas.com. Sebagai gantinya, proses pembelajaran dilaksanakan secara daring yang bisa dilaksanakan dari rumah masing-masing siswa. Sesuai dengan Surat Edaran Mendikbud Nomor 4 tahun 2020 tentang pelaksanaan kebijakan pendidikan dalam masa darurat penyebaran coronavirus disease (COVID-19) menganjurkan untuk melaksanakan proses belajar dari rumah melalui pembelajaran daring.

Kecemasan akademik banyak dirasakan oleh siswa salah satunya adalah faktor penutupan sekolah yang lama dan karantina di rumah (self quarantine) mungkin dan hal ini memiliki efek negatif pada kesehatan fisik dan mental (Amelia et al., 2021). Didukung penelitian YoungMinds (2020) Hampir 83% anak muda beranggapan bahwa pandemi memperburuk kondisi kesehatan mental yang sudah ada sebelumnya. Hal ini dikarenakan adanya penutupan sekolah, hilangnya rutinitas sehari-hari dan koneksi sosial yang terbatas. Sisanya mengalami gejala kecemasan, yang berkorelasi positif dengan meningkatnya kekhawatiran akan keterlambatan akademik. Kecemasan akademik mengacu pada gangguan pola pemikiran, respon psikologis dan perilaku yang diikuti dengan performa kurang baik yang ditampilkan siswa ketika tugas-tugas akademik diberikan (Darmawanti et al., 2020). Perlu adanya strategi yang bisa mengelola kecemasan pada diri individu, salah satunya adalah dengan strategi coping stress. Coping stres menurut Musradinur (2016) coping stress adalah tindakan atau usaha yang dilakukan untuk mengatasi stress, yang dapat dilakukan baik secara sadar maupun tidak sadar.

Teori Coping Stres mencoba menjelaskan strategi dan mekanisme psikologis yang digunakan individu untuk mengatasi dan beradaptasi dengan situasi stres. Pada dasarnya, coping stres adalah suatu proses kognitif dan perilaku yang diarahkan untuk mengurangi atau mengatasi ketidaknyamanan emosional yang disebabkan oleh tekanan atau tantangan.

Berdasarkan Teori Kognitif-Perilaku: Teori ini berfokus pada cara individu mengatasi stres melalui proses kognitif dan perilaku. Dalam perspektif ini, coping dilihat sebagai respons terhadap evaluasi kognitif terhadap suatu situasi stres. Strategi coping berkaitan erat dengan cara individu menginterpretasikan dan memberikan makna terhadap stresor. Mereka mungkin

menggunakan strategi kognitif seperti restrukturisasi kognitif atau penilaian ulang situasi untuk mengubah persepsi mereka terhadap suatu masalah. (Lase et al., 2020)

Dari perspektif Teori Emosional, Teori ini menekankan peran pengelolaan emosi dalam mengatasi stres. Coping stres dipandang sebagai upaya untuk mengatur dan mengelola respons emosional terhadap suatu stresor. Strategi coping emosional melibatkan penekanan atau penerimaan emosi, serta pencarian dukungan sosial sebagai cara untuk mengurangi ketegangan emosional. (Nagata et al., 2003).

Pada Teori Sosial, Teori ini menekankan peran lingkungan sosial dalam proses coping stres. Individu tidak hanya bergantung pada sumber daya internal mereka, tetapi juga mencari dukungan sosial dari keluarga, teman, atau kelompok. Sumber daya sosial dapat berperan dalam memberikan dukungan emosional, saran praktis, atau bantuan materi untuk membantu individu mengatasi stres. (Ismawaty, 2020).

Teori Fisiologis, Teori ini menggambarkan coping stres sebagai respons fisiologis terhadap tantangan atau ancaman. Stres memicu respons tubuh seperti peningkatan denyut jantung, pelepasan hormon stres, dan perubahan fisiologis lainnya. Strategi coping fisiologis melibatkan relaksasi, meditasi, atau olahraga untuk mengurangi dampak fisiologis stres. (Munawir et al., 2021.)

Teori Resiliensi, Teori ini menyoroti peran ketahanan individu dalam mengatasi stres. Individu yang memiliki tingkat ketahanan yang tinggi lebih mampu menanggapi dan pulih dari pengalaman stres. Ketahanan dapat berkembang melalui pengalaman hidup, dukungan sosial, dan kemampuan untuk menemukan makna positif dalam tantangan. (Maulana, 2023).

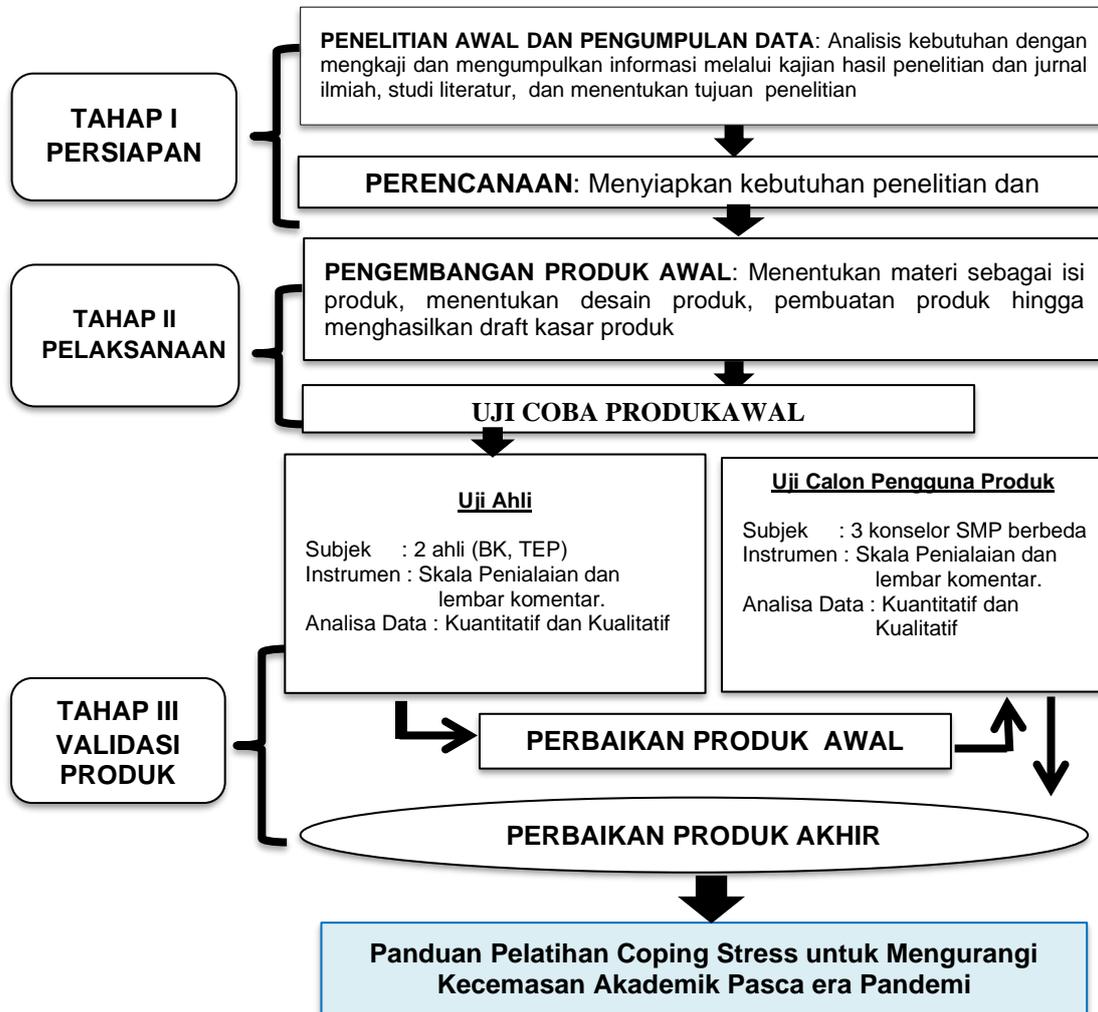
Pada Teori Kontekstual, Teori ini mempertimbangkan pengaruh konteks atau lingkungan sosial, budaya, dan situasional dalam coping stres. Cara individu mengatasi stres dapat dipengaruhi oleh norma-norma budaya, nilai-nilai sosial, dan karakteristik situasional tertentu. (Arifin, 2013)

Penggunaan strategi coping stress telah banyak dilakukan untuk mengurangi berbagai hal yang berkaitan dengan masalah pada diri individu yang disebabkan karena adanya kecemasan atau overthinking yang berlebihan. Penelitian lain yang dilakukan oleh (Lase et al., 2020) Kedua hasil penelitian tersebut menunjukkan bahwa strategi coping stress efektif untuk mengurangi berbagai permasalahan psikologis yang berhubungan dengan stress atau kecemasan, sehingga pada penelitian ini strategi coping stress digunakan untuk mengurangi kecemasan akademik siswa pada masa pandemi covid-19 (Amelia et al., 2021).

## **METODE**

Metode yang digunakan dalam penelitian ini mengadaptasi model procedural penelitian dan pengembangan yang dikemukakan oleh (Borg and Gall, 2017). 10 langkah Metode hasil adaptasi Borg and Gall (2017) tersebut adalah: (1) penelitian dan pengumpulan data, 2) perencanaan, 3) pengembangan produk awal, 4) uji coba produk awal, 5) perbaikan produk, 6) uji coba kelompok kecil, 7) melakukan perbaikan atau penyempurnaan, 8) uji validasi model operasional yang dilakukan, 9) perbaikan akhir terhadap produk yang dikembangkan, 10) Hasil produk disebarluaskan sebagai inovasi dari produk yang sudah dikembangkan.

Metode tersebut merupakan metode yang sesuai dengan tujuan pen berupa pengembangan panduan pelatihan coping stress untuk mengurangi kecemasan akademik siswa pasca pandemi yang rancangan penelitiannya dapat dijabarkan pada bagan berikut:



Bagan 1. Alur Kerja Penelitian dan Pengembangan

Tahap pertama merupakan tahap persiapan yang terdiri dari dua kegiatan, yaitu melakukan penelitian awal dan pengumpulan data dan melakukan perencanaan awal pengembangan. Penelitian awal dengan melancarkan survei skala kecemasan akademik yang dilaksanakan di: SMPN 5 Bojonegoro mewakili kecamatan Bojonegoro, MTs Sabilul Muttaqin, mewakili kecamatan Sumberjo, dan MTs Al yakin mewakili kecamatan Kalitidu.

Tahap kedua adalah tahap pelaksanaan pengembangan produk. Kegiatan yang dilakukan pada tahap ini adalah: peneliti mengembangkan kisi-kisi produk, menentukan desain produk, menentukan materi produk, hingga menghasilkan draft produk kasar yang terdiri dari: buku panduan pelatihan untuk konselor dan media DVD pelatihan untuk konselor. Setelah draft kasar produk jadi, pengembangan dilanjutkan ke tahap ketiga.

Tahap ketiga adalah tahap validasi produk. Tahap validasi dimulai dengan uji coba ahli. Ahli yang terlibat dalam tahap ini adalah ahli BK (Dosen BK) dan ahli TEP (Dosen TEP). Uji ahli menghasilkan skala penilaian angka dan penilaian secara deskriptif. Hasil dari penilaian uji ahli tersebut dijadikan dasar perbaikan produk. Setelah diperbaiki, produk diujikan pada calon pengguna. Uji calon pengguna juga menghasilkan penilaian skala angka dan penilaian deskriptif. Hasil penilaian kemudian digunakan sebagai dasar penyempurnaan produk.

## **HASIL**

Produk yang dihasilkan dalam penelitian dan pengembangan ini adalah sebuah Panduan Pelatihan coping stress untuk mengurangi kecemasan akademik yang terdiri dari: buku panduan pelatihan untuk konselor dan media pelatihan coping stress untuk mengurangi kecemasan akademik dalam bentuk DVD. Isi pada buku panduan pelatihan adalah: bagian I mengulas latar belakang dan tujuan dari pelatihan, bagian II merupakan petunjuk umum langkah-langkah yang harus dipersiapkan konselor sebelum memberikan pelatihan, dan bagian III merupakan prosedur pelatihan yang menguraikan rumusan pelaksanaan spesifik tentang kegiatan yang akan dilakukan konselor pada setiap pertemuan dalam pelatihan coping stress. Agar produk yang dikembangkan berguna; menarik; tepat; dan patut, produk diujikan pada ahli dan calon pengguna. Dari uji ahli dan calon pengguna, didapatkan data berupa skala angka (kuantitatif) dan penilaian deskriptif berupa saran serta komentar terkait produk (kualitatif).

### **Penilaian Kuantitatif**

Data angka merupakan data yang diperoleh dari penilaian ahli berdasarkan isian angket skala penilaian. Skala penilaian ini merupakan alat ukur dengan empat indikator penilaian yaitu: kegunaan; kelayakan; ketepatan; dan kepatutan. Aspek kegunaan menjabarkan butir-butir berkaitan dengan indikator kegunaan produk untuk pengguna indikator intervensi teknik pada produk. Hasil penilaian kedua ahli dan ketiga calon pengguna terhadap produk menunjukkan persentase kesepakatan berada pada rentangan 66,7%–100% dengan skala penilaian angka 3–4 yang artinya masuk pada kategori kesepakatan sangat tinggi terhadap kebergunaan produk.

Aspek selanjutnya adalah kelayakan produk. Aspek penilaian ini menjabarkan butir-butir terkait kelayakan didalam isi produk. Hasil penilaian kedua ahli dan ketiga calon pengguna terhadap produk menunjukkan persentase kesepakatan yang berada pada rentangan 66,7%–100% dengan skala penilaian angka 3–4, yang artinya masuk pada kategori kesepakatan sangat tinggi terhadap kelayakan produk.

Penilaian aspek ketepatan menjabarkan butir-butir terkait ketepatan keberadaan produk; ketepatan rancangan kegiatan produk; ketepatan isi buku materi; ketepatan penggunaan bahasa dan ketepatan intervensi pada produk. Hasil penilaian kedua ahli dan ketiga calon pengguna terhadap produk menunjukkan persentase kesepakatan pada rentangan 66,7%–100% dengan skala penilaian angka 3–4 yang artinya masuk pada kategori kesepakatan sangat tinggi terhadap ketepatan produk.

Aspek terakhir atau yang ke empat yaitu kepatutan yang menjabarkan buti-butir terkait persyaratan kompetensi yang harus dimiliki oleh calon pengguna produk; standar kode etik;

dan bertanggung jawaban secara komprehensif. Hasil penilaian ketiga ahli dan ketiga calon pengguna terhadap produk menunjukkan persentase kesepakatan pada rentangan 66,7%–100% dengan skala penilaian angka 3–4 yang berarti masuk pada kategori kesepakatan sangat tinggi terhadap kepatutan produk.

### **Penilaian Kualitatif**

Data penilaian kualitatif ini mendeskripsikan saran dan komentar dari masing-masing ahli dan calon pengguna produk yang kemudian dari saran tersebut digunakan sebagai acuan perbaikan produk. Penilaian dari ahli BK yang didapatkan antara lain: (1) pemilihan materi yang digunakan sesuai dengan topik yang dipilih; (2) pemilihan topik yang sesuai dengan perkembangan siswa SMP; (3) dan pemilihan cover panduan yang disesuaikan dengan perkembangan siswa SMP.

Penilaian yang kedua dari ahli yaitu ahli TEP yang secara keseluruhan menilai tentang kemasan produk yang dikembangkan. Penilaian yang diberikan yaitu: (1) pemilihan sampul panduan harus lebih memperhatikan perkembangan siswa; (2) pemilihan materi yang lebih disesuaikan dengan perkembangan siswa SMP, dan (3) topik yang dipilih juga harus lebih di spesifikasikan dengan perkembangan siswa SMP.

Selain penilaian dari ahli, penilaian juga dilakukan kepada calon pengguna produk. Calon pengguna produk adalah tiga konselor SMP yang berbeda. Dari ketiga calon pengguna produk memberikan penilaian yaitu: sampul yang harus disesuaikan dengan perkembangan siswa SMP, dan calon pengguna memberikan masukan berkaitan dengan kesalahan penulisan atau kesalahan ketik yang masih ada didalam panduan.

Secara keseluruhan, hasil pelaksanaan uji coba produk menunjukkan bahwa menurut ahli BK;TEP;dan Calon Pengguna produk, produk panduan pelatihan coping stress untuk mengurangi kecemasan akademik memiliki tingkat keberterimaan dan kelayakan yang tinggi. Terkait hal itu, produk coping stress layak untuk digunakan pada kegiatan pengembangan pribadi khususnya berkaitan dengan kecemasan akademik siswa pasca era pandemi. Selanjutnya, hasil penilaian dari uji coba tersebut ditindaklanjuti dengan melakukan revisi untuk mendapatkan kesempurnaan produk pelatihan coping stress untuk mengurangi kecemasan akademik siswa pasca era pandemi.

### **PEMBAHASAN**

Penelitian ini merupakan penelitian jenis Research and Development (R&D) yang bertujuan untuk mengembangkan dan menghasilkan produk berupa model buku panduan pelatihan layanan bimbingan kelompok dalam melatih coping stress untuk mengurangi kecemasan akademik siswa, dan mengetahui kelayakan isi, serta media yang digunakan dalam buku panduan. Penelitian dan pengembangan ini dinyatakan layak dikembangkan dan digunakan berdasarkan validasi dari tiga ahli BK, tiga ahli media, dan tiga calon pengguna produk. Kegiatan awal yang dilakukan peneliti sebelum mengembangkan adanya sebuah produk adalah mengkaji hasil penelitian yang mengembangkan metode-metode untuk melatih coping stress untuk mengurangi kecemasan akademik siswa dalam fungsi BK pada aspek kuratif.

Hasil penyebaran need assessment dan wawancara kepada keenam konselor di tiga sekolah Kota Bojonegoro menunjukkan kebutuhan yang tinggi terhadap metode layanan interaktif serta penggunaan media berupa video. Tingginya kebutuhan penggunaan media video dikarenakan video lebih praktis serta lebih aktif untuk mencapai target layanan untuk siswa (Anggraeni, 2010) dan efektif untuk meningkatkan kemampuan pemecahan masalah siswa (Utami, 2011).

Berdasarkan berbagai kajian yang dilakukan oleh peneliti dari penelitian terdahulu terhadap pemilihan metode dan mempertimbangkan tingkat kebutuhan konselor, maka peneliti menggunakan sebuah media video untuk memberikan stimulus pelatihan sebagai sebuah materi coping stress untuk mengurangi kecemasan akademik siswa pasca pandemi. Lebih lanjut, dalam perencanaan pengembangan produk ini peneliti melibatkan banyak kegiatan ice breaking di dalamnya. Asumsi penggunaan beragam ice breaking karena dalam melatih empati pada usia anak remaja, hendaknya menciptakan kondisi yang mampu menarik perhatian individu (Franken-Wendelstorf, Konrad, & Schuchardt, 2014)

Tahap berikutnya adalah penilaian buku panduan melalui uji validasi kepada tiga ahli BK, ahli media, dan calon pengguna produk. Penilaian ini didasarkan pada kriteria akseptabilitas yang meliputi aspek kegunaan (utility), kelayakan (feasibility) ketepatan (accuracy), dan aspek kemenarikan. Sejalan dengan pendapat Taringan (2009) bahwa buku sebagai bahan haruslah menampilkan sumber bahan yang mantap, teratur, sistematis serta memenuhi kebutuhan siswa. Menurut Sugiyono (2009) tingkat kelayakan panduan diperoleh melalui validasi yang dilakukan oleh para ahli atau praktisi terhadap panduan. Validasi merupakan proses kegiatan untuk menilai apakah rancangan produk sesuai.

Nilai kelayakan yang diberikan oleh ahli merupakan penilaian yang objektif terhadap tampilan dan isi yang ada di dalam buku panduan, dan penilaian yang diberikan ahli memberikan pemahaman bahwa produk yang dikembangkan layak digunakan (Wulandari, et.al., 2020). Aspek kegunaan memberikan informasi bahwa panduan mudah diterima dan digunakan ke dalam proses pelaksanaan kegiatan, keberterimaan ini penting bagi konselor sebagai pengguna panduan dalam memberikan layanan bimbingan sesuai dengan tahapan yang terdapat pada buku panduan (Kurniawan, et.al., 2021). Sedangkan aspek ketepatan memberikan informasi bahwa panduan sesuai dengan kebutuhan proses dan tujuan kegiatan layanan. Keberterimaan ini menjadi indikator bahwa panduan telah memenuhi kebutuhan tujuan pelaksanaan kegiatan layanan (Wulansari, 2018). Selanjutnya menurut Johar et al (2014) aspek kemenarikan media pembelajaran atau sampul buku mencakup pemilihan warna maupun isinya serta uraian yang tidak membingungkan pembacanya, yang dapat menarik perhatian calon pengguna dan peserta didik. Dari hasil uji ahli aspek kemenarikan, buku panduan ini dinilai menarik untuk digunakan konselor dalam memberikan layanan karena memiliki desain dan daya tarik visual yang menggambarkan isi panduan, serta penulisan dan gaya bahasan yang mudah dipahami.

Setelah melalui tahap uji ahli BK, uji ahli media, dan uji calon pengguna produk, dengan demikian panduan pelatihan layanan bimbingan kelompok teknik symbolic modelling sebagai upaya meningkatkan self esteem siswa memiliki keberterimaan sangat berguna,

sangat layak, sangat tepat, dan sangat menarik. Oleh karena itu, panduan pelatihan ini sebagai media BK dapat digunakan dan dimanfaatkan oleh konselor dalam memberikan layanan bimbingan konseling.

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

Produk panduan pelatihan coping stress untuk mengurangi kecemasan akademik pasca pandemi yang dikembangkan telah memenuhi penilaian dari pada ahli dan calon pengguna produk, sehingga produk dinilai berguna, tepat, menarik, dan patut digunakan untuk siswa SMP. Saran ditujukan pada : (1) konselor sekolah agar menjadikan produk sebagai panduan kegiatan pengembangan diri dalam hal akademik yaitu pelatihan coping stress untuk mengurangi kecemasan akademik pasca pandemi, (2) peneliti selanjutnya agar mengkaji produk lebih dalam untuk mengetahui keefektifan dari panduan pelatihan coping stress untuk mengurangi kecemasan akademik siswa pasca pandemi.

### **DAFTAR RUJUKAN**

- Amelia, R., Priatmoko, S., & Sugiri, W. A. (2021). Kesulitan Guru Sekolah Dasar Dalam Mengembangkan Desain Pembelajaran Online Di Masa Pandemi Covid-19. *ELSE (Elementary School Education Journal): Jurnal Pendidikan dan Pembelajaran Sekolah Dasar*, 5(2), 198. <https://doi.org/10.30651/else.v5i2.8652>
- Arifin, Z. (2013). Teori Coping Stres. In *Al-Muna*.
- Darmawanti, I., Nagata, K., Itoh, T., Ishikawa, H., Ohsawa, A., Setiawan, A. P., Masruri, L., Trastianingrum, S. A. P., Purwandari, E., Ismawaty, Q., Amelia, R., Priatmoko, S., Sugiri, W. A., Lase, D., Ndraha, A., Harefa, G. G., Fitrah, M., & Ruslan, R. (2020). Eksplorasi Sistem Pelaksanaan Evaluasi Pembelajaran Di Sekolah Pada Masa Pandemi Covid-19 di Bima. *Jurnal Psikologi Dan Terapan*, 5(1), 178–187. <https://doi.org/10.31004/basicedu.v5i1.639>
- Darmawan, Mp. (2017). *PEMAPARAN METODE PENELITIAN KUALITATIF*.
- Ismawaty, Q. (2020). Dampak Belajar Online Terhadap Pendidikan Karakter Anak Usia Dini Pada Masa Pandemi Covid 19. *Jurnal Adzkiya*, 4(1), 1–17. <http://www.jurnalstaiibnusina.ac.id/index.php/adz/article/view/1>
- Lase, D., Ndraha, A., & Harefa, G. G. (2020). Persepsi Orangtua Siswa Sekolah Dasar di Kota Gunungsitoli Terhadap Kebijakan Pembelajaran Jarak Jauh pada Masa Pandemi Covid-19. *SUNDERMANN: Jurnal Ilmiah Teologi, Pendidikan, Sains, Humaniora dan Kebudayaan*, 13(2), 85–98. <https://doi.org/10.36588/sundermann.v13i2.46>
- Maulana, R. (2023). Coping Stres Untuk Siswa Sekolah SMA. *Jurnal Ilmu Keislaman*, 6(1).
- Munawir, U., Uin, A.-R., & Banda, A. (n.d.). Otentisitas dan penerapan Coping Stres. *JOURNAL OF QUR'ĀN AND HADĪTH STUDIES*, 6(1), 1–14. <http://journal.uinjkt.ac.id/index.php/journal-of-quran-and-hadith>
- Nagata, K., Itoh, T., Ishikawa, H., & Ohsawa, A. (2003). Synthesis of 2-substituted benzimidazoles by reaction of o-phenylenediamine with aldehydes in the presence of Sc(OTf)<sub>3</sub>. *Heterocycles*, 61, 93–96. <https://doi.org/10.1002/chin.200418108>

- Setiawan, A. P., Masruri, L., Trastianingrum, S. A. P., & Purwandari, E. (2021). Metode Pembelajaran Daring Akibat Covid-19: Perspektif Pelajar Dan Mahasiswa. *Proyeksi*, 16(1), 83. <https://doi.org/10.30659/jp.16.1.83-91>
- Kartika Sari Dewi. (2012). Kesehatan Mental. UPT UNDIP Press Semarang. Semarang
- Lase, D., Ndraha, A., & Harefa, G. G. (2020). Persepsi Orangtua Siswa Sekolah Dasar di Kota Gunungsitoli Terhadap Kebijakan Pembelajaran Jarak Jauh pada Masa Pandemi Covid-19. *SUNDERMANN: Jurnal Ilmiah Teologi, Pendidikan, Sains, Humaniora dan Kebudayaan*, 13(2), 85–98. <https://doi.org/10.36588/sundermann.v13i2.46>
- Musradinur. (2016). Stress dan Cara Mengatasinya. *Jurnal Edukasi*, vol.2, No.2, 183-200. Nasution, I. K. (2007). Stres Pada Remaja. Universitas Sumatera Utara
- Ningrum, D. W. (2011). Hubungan antara optimisme dan coping stres pada mahasiswa UEU yang sedang menyusun skripsi. *Jurnal Psikologi Esa Unggul*, 9(01), 126155.
- Pragholapati, A., & Ulfritri, W. (2019). Gambaran Mekanisme Coping pada Mahasiswa Program Studi Sarjana Keperawatan Tingkat IV yang Sedang Menghadapi Tugas Akhir di Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan X Bandung. *Humanitas (Jurnal Psikologi)*, 3(2), 115-126. <https://doi.org/10.28932/humanitas.v3i2.2168>
- Purwanto Agus, Dkk. (2020). "Studi Explorative Dampak Pandemic Covid19 Terhadap Proses Pembelajaran Online Di Sekolah Dasar" *Jurnal Of Education, Psychology And Counseling Vol 2 Nomor 1 2020* (hal 1-2).
- Setiawan, A. P., Masruri, L., Trastianingrum, S. A. P., & Purwandari, E. (2021). Metode Pembelajaran Daring Akibat Covid-19: Perspektif Pelajar Dan Mahasiswa. *Proyeksi*, 16(1), 83. <https://doi.org/10.30659/jp.16.1.83-91>
- Sherly Atika, Laila Meiliyandrie Indah Wardani. (2021). *Core Self Evaluation And Coping Stress*. Penerbit NEM. Jakarta
- Sitepu, J. M., & Nasution, M. (2017). Pengaruh konsep diri terhadap coping stress pada mahasiswa FAI UMSU. *Intiqad: Jurnal Agama Dan Pendidikan Islam*, 9(1), 68-83. <https://doi.org/10.30596/intiqad.v9i1.1082>
- Tiwasing, W., Sahachaisaeree, N., & Hapeshi, K. (2014). Design Goals and Attention Differentiations among Target Groups: A Case of Toy Packaging Design Attracting Children and Parents' Purchasing Decision. *Design Principles and Practices*, 7(1), 29–43.
- Utaminingtias, W., Ishartono, I., & Hidayat, E. N. (2016). Coping Stres Karyawan Dalam Menghadapi Stres Kerja. *Prosiding Penelitian dan Pengabdian kepada Masyarakat*, 3(2). <https://doi.org/10.24198/jppm.v3i2.13649>
- Wilder-Smith, A., & Freedman, D. O. (2020). Isolation, quarantine, social distancing and community containment: pivotal role for old-style public health measures in the novel coronavirus (2019-nCoV) outbreak. *Journal of Travel Medicine*, 1–4.