

## PENGARUH MANAJEMEN STRES PADA MASA PANDEMI COVID 19 TERHADAP STRESS MASYARAKAT DI DUSUN GARUNG DESA BANGERAN - MOJOKERTO

**Nurul Mawaddah<sup>1</sup>, Agung Nurdiansah<sup>2</sup>**

<sup>1,2</sup>Program Sudi S1 Keperawatan STIKES Majapahit Mojokerto

### **ABSTRACT**

*Policies about studying, working, and worshiping at home need to be intensified to reduce the spread of Covid-19. The high number of the spread of the Covid 19 virus causes a lot of stress in the community. This study aimed to determine the effect of stress management during the Covid 19 pandemic on community stress in Garung, Bangeran Mojokerto. The research design was a pre-experimenta, which used one group pretest-posttest design. The number of samples was 36 respondents that selected by using simple random sampling technique. The study was conducted in February-March 2021. The results showed that the majority of respondents had a severe stress level as many as 19 (52.8%) and after being given stress management, it was found that most of the respondents have a moderate stress level (63, 9%). Wilcoxon statistical test showed p value = 0.000. Which means that there is an effect of stress management during the Covid 19 pandemic on community stress. So people must do management to face covid 19 pandemic effect by doing religious lecturing, reading Q.S yasin, istighosah and praying*

**Keywords:** Stress management, Covid 19 pandemic, stress levels.

### **A. PENDAHULUAN**

Perilaku Kebijakan belajar dari rumah, bekerja dari rumah, dan ibadah di rumah perlu terusdigencarkan untuk mengurangi penyebaran Covid-19. 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 menimbulkan masalah baru bagi kalangan masyarakat, baik pelajar, pekerja/karyawan, dan seluruh rakyat. Dampak positif yang terjadi karena WFH dan *social distancing* antara lain masyarakat lebih memperhatikan kesehatan, hubungan keluarga yang semakin dekat, munculnya aktivitas-aktivitas baru yang produktif dan hemat, meningkatnya literasi pemanfaatan IT, dan lainnya. Sementara dampak negatif yang sangat dirasakan oleh masyarakat antara lain: terbatasnya aktivitas, kurangnya perputaran ekonomi masyarakat, model belajar dengan menggunakan *online* menimbulkan kebosanan dan kejemuhan karena kurang efektifnya interaksi secara *online*, dan lainnya. Dampak negatif sangat mungkin menimbulkan stres.

Kasus virus corona di seluruh dunia hingga tanggal 20 Oktober 2020 masih terus bertambah dengan cepat, hingga saat ini terdapat 41,1 juta kasus positif covid 19 (Worldometer.info).

Sedangkan di Indonesia sendiri per tanggal 20 Oktober 2020 kasus Covid 19 mencapai angka 368.842 kasus positif, dari angka tersebut terdapat 12.734 kasus meninggal dunia dan 293.653 kasus yang dinyatakan sembuh. Di Jawa Timur jumlah kasus positif Covid 19 mencapai 49.474 kasus positif, 43.356 dinyatakan sembuh dan 3.582 meninggal dunia. Di Kabupaten Mojokerto sendiri baru ditemukan 971 kasus positif Covid 19 yang dinyatakan sembuh sebanyak 903 orang dan yang meninggal dunia sebanyak 31 orang (Kemenkes RI, 2020)

Siapa pun dapat terinfeksi virus corona. Akan tetapi, bayi dan anak kecil, serta orang dengan kekebalan tubuh yang lemah lebih rentan terhadap serangan virus ini. Selain itu, kondisi musim juga mungkin berpengaruh. Contohnya, di Amerika Serikat, infeksi virus corona lebih umum terjadi pada musim gugur dan musim dingin (Halodoc.com).

Dengan tingginya angka penyebaran virus covid 19 maka banyak menimbulkan stres tersendiri di kalangan masyarakat

khususnya di dusun Garung desa Bangeran Kecamatan Dawar Blandong Kabupaten Mojokerto. Berdasarkan studi pendahuluan yang dilakukan oleh peneliti dari 15 warga yang telah mengisi kuesioner PSS didapatkan sebanyak 9 warga mengalami stres sedang, 5 warga mengalami stres ringan dan 1 warga yang tidak mengalami stres.

Stres merupakan antekanan yang terjadi akibat ketidaksesuaian antara situasi yang diinginkan dengan harapan, dimana terdapat kesenjangan antara tuntutan lingkungan dengan kemampuan individu untuk memenuhinya yang dinilai potensial membahayakan, mengancam, mengganggu, dan tidak terkendali atau dengan bahasa lain stres adalah melebihi kemampuan individu untuk melakukan coping yang baik (Amalina, 2018).

Menurut Yulianti (2004) dalam Isnaeni (2010), untuk menghindari dampak dari stress, maka diperlukan adanya suatu manajemen stress yang baik. Dalam mengelola stress dapat dilakukan dengan terapi farmakologi yang meliputi penggunaan obat cemas (*anxiolytic*) dan anti depresi (*anti depressant*), serta terapi nonfarmakologi yang meliputi pendekatan perilaku, pendekatan kognitif serta relaksasi.

Setiap orang memiliki cara mengatasi stres yang berbeda-beda, cara ini perlahan berubah menjadi kebiasaan jika dilakukan terus menerus. Ada yang menghadapi stress dengan cara yang sehat, atau justru memperburuk keadaan dengan melakukan hal-hal di luar batas. ada dua jenis cara mengatasi stress, yakni: (1) strategi yang baik dalam menghadapi stres seperti berolahraga secara rutin, memiliki alokasi waktu untuk beristirahat dan perawatan diri, menyeimbangi antara bekerja dan bermain, membuat manajemen waktu dan meditasi. (2) Strategi yang tidak baik dalam menghadapi stress: Mengonsumsi alkohol dan narkotika, melakukan kejahatan dan kriminal, menunda-nunda pekerjaan, menyakiti diri sendiri dan makan/minum berlebihan. (Ballesteros & Whitlock, 2009)

Masyarakat Indonesia yang religius memandang Covid-19

sebagai ujian yang harus dilalui. Berpikir positif dengan selalu menjaga imunitas tubuh dan spiritualitas menjadisalah satu cara agar terhindar dari stress. Memanfaatkan waktu yang sebaik-baiknya untuk beraktivitas secara positif dengan tetap memperhatikan protokol kesehatan menjadi solusi dalam menghadapi stress di masa pandemi Covid-19.

Tujuan penelitian ini untuk mengetahui Pengaruh Manajemen Stres Pada Masa Pandemi Covid 19 Terhadap Tingkat Stress di dusun Garung desa Bangeran - Mojokerto”.

## B. METODE PENELITIAN

Desain penelitian yang akan digunakan dalam penelitian ini adalah *pra eksperimental one group pretest-posttest design*, yaitu dengan mengobservasi suatu kelompok kemudian memberikan perlakuan, dan hasilnya diobservasi agar diketahui keakuratan perlakuan (Sugiyono, 2018). Penelitian ini berguna untuk mengetahui Pengaruh Manajemen Stres Pada Masa Pandemi Covid 19 Terhadap Stress Masyarakat di dusun Garung desa Bangeran Kecamatan - Mojokerto.

Dalam penelitian ini variabel independent (bebas) adalah manajemen stres, sedangkan variabel dependent (terkait) adalah tingkat stres. Populasi dari penelitian ini adalah seluruh masyarakat yang mengalami stres usia produktif yang dinilai dengan PSS minimal skor 1 di RT 02 Dusun Garung Desa Bangeran - Mojokerto yaitu sejumlah 40 orang.

Sampel pada penelitian ini adalah sebagian masyarakat yang mengalami stres usia produktif yang dinilai dengan PSS minimal skor 1 di RT 02 Dusun Garung Desa Bangeran - Mojokerto. Pada penelitian ini sampling yang digunakan teknik sampel yang digunakan adalah *simple random sampling*, yang mana pengambilan anggota sampel dari populasi dilakukan secara acak tanpa memperlihatkan strata yang ada dalam populasi itu. Cara demikian dilakukan bila anggota populasi dianggap

homogen. Pengambilan sampel acak sederhana dilakukan dengan cara undian (Sugiyono, 2011)

### C. HASIL PENELITIAN

#### 1. Tingkat Stress Sebelum diberikan Manajemen Stress.

**Tabel 1 Distribusi responden berdasarkan Tingkat Stress Sebelum diberikan Manajemen Stress**

| No    | Tingkat Stress | Frekuensi | Prosentase (%) |
|-------|----------------|-----------|----------------|
| 1     | Ringan         | 3         | 8,3            |
| 2     | Sedang         | 14        | 38,9           |
| 3     | Berat          | 19        | 52,8           |
| Total |                | 36        | 100,0          |

Berdasarkan tabel 1 dapat dijelaskan dari 36 responden sebelum diberikan manajemen stres didapatkan bahwa sebagian besar responden yaitu sebanyak 19 (52,8%) memiliki tingkat stres berat, dan sebagian kecil responden memiliki tingkat stres ringan yaitu sebanyak 3 (8,3%) responden.

#### 2. Tingkat Stress Sesudah diberikan Manajemen Stress.

**Tabel 2 Distribusi responden berdasarkan Tingkat Stress Sesudah diberikan Manajemen Stress**

| No    | Tingkat Stress | Frekuensi | Prosentase (%) |
|-------|----------------|-----------|----------------|
| 1     | Ringan         | 8         | 22,2           |
| 2     | Sedang         | 23        | 63,9           |
| 3     | Berat          | 5         | 13,9           |
| Total |                | 36        | 100,0          |

Berdasarkan tabel 2 dapat dijelaskan dari 36 responden sesudah diberikan manajemen stres didapatkan bahwa sebagian besar responden yaitu sebanyak 23 (63,9%) memiliki tingkat stres sedang, dan sebagian kecil responden memiliki tingkat stres berat yaitu sebanyak 5 (13,9%)

responden

**3. Tabulasi Silang Pengaruh Manajemen Stres Pada Masa Pandemi Covid 19 Terhadap Terhadap Tingkat Stress**

**Tabel 3 Tabulasi Silang Pengaruh Manajemen Stres Pada Masa Pandemi Covid 19 Terhadap Terhadap Tingkat Stress**

| No    | Tingkat Stress | Sebelum |      | Sesudah |      |
|-------|----------------|---------|------|---------|------|
|       |                | F       | %    | F       | %    |
| 1     | Ringan         | 3       | 8,3  | 8       | 22,2 |
| 2     | Sedang         | 14      | 38,9 | 23      | 63,9 |
| 3     | Berat          | 19      | 52,8 | 5       | 13,9 |
| Total |                | 36      | 100  | 100,0   | 36   |

Berdasarkan pada tabel 3 diatas dapat dijelaskan bahwa dari 19 responden yang memiliki stress berat sebelum diberikan manajemen stress hampir seluruhnya (78,9%) menjadi stres sedang setelah diberikan manajemen stres dan sebagian kecil (21,1%) tetap stres berat. Sedangkan dari 14 responden yang memiliki stress sedang sebelum diberikan manajemen stress setengahnya (50%) menjadi stres sedang setelah diberikan manajemen stres dan sebagian kecil (7,1%) tetap stres berat.

Dari hasil analisis dengan uji *wilcoxon* yang menggunakan program *SPSS PC for Windows versi 20.0* di dapatkan hasil sebagaimana tabel 4.7 di atas yang menunjukkan bahwa hasil pengujian dengan uji *wilcoxon* menunjukkan nilai signifikansi (*p* sign = 0,000) dimana hal ini berarti *p* < 0,05 maka  $H_1$  diterima, artinya ada Pengaruh Manajemen Stres Pada Masa Pandemi Covid 19 Terhadap Tingkat Stress di dusun Garung desa Bangeran Mojokerto

**D. PEMBAHASAN**

Dari hasil penelitian dapat dijelaskan dari 36 responden sebelum diberikan manajemen stres didapatkan bahwa sebagian

besar responden yaitu sebanyak 19 (52,8%) memiliki tingkat stres berat, dan sebagian kecil responden memiliki tingkat stres ringan yaitu sebanyak 3 (8,3%) responden. Masyarakat di Dusun Gerung Desa Bangeran - Mojokerto banyak yang mengeluhkan gejala-gejala yang menunjukkan mereka mengalami stres. Masyarakat tersebut sering mengeluh sakit kepala, kurang nafsu makan atau nafsu makan berlebih, sulit tidur, merasa lelah sepanjang hari, gairah seks menurun dan sulit berkonsentrasi. Ciri-ciri lain yang menunjukkan gejala stres yaitu mudah tersinggung, mudah menangis karena masalah sepele, mudah sakit (seperti, batuk, pilek,demam), emosi labil, cepat lelah, cepat marah, lebih senang menghabiskan waktu sendiri, suka berbicara sendiri, menyalahkan diri sendiri, sulit konsentrasi, tekanan darah meningkat, dan tekanan batin juga sangat meningkat.

Stress merupakan keadaan atau kondisi yang tercipta bila transaksi seseorang yang mengalami stress dan hal yang dianggap mendasarkan stress membuat orang yang bersangkutan melihat ketidaksepadaan antara keadaan atau kondisi dan system sumber daya biologis, psikologis dan social yang apa adanya. (Yosep, 2011). Potter & Perry (2010) mengatakan, terdapat 2 konsep dari stressor. Yang pertama adalah stressor internal, stressor ini berasal dari dalam diri individu, misalnya: kelelahan fisik, trauma fisik, malnutrisi, penyakit infeksi, serta fungsi biologik yang terganggu secara terus-,menerus. Sedangkan stressor eksternal adalah stressor yang berasal dari luar diri seseorang, meliputi: adanya perubahan pada peran dan sosial, suhu lingkungan, proses pembelajaran, pekerjaan, serta hubungan individu tersebut dengan orang lain.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar responden mengalami stres berat sebelum diberikan manajemen stres, faktor-faktor yang mempengaruhi tingkat stres adalah umur dan pendidikan. Dari 36 responden didapatkan sebagian besar berumur  $> 45$  tahun sebanyak 20 (55,6%) responden. Dari 36 responden didapatkan hampir sebagian responden berpendidikan

SD yaitu sebanyak 17 (47,2%) responden. Umur  $> 45$  tahun merupakan umur termasuk kategori dewasa akhir, walaupun umur responden sebagian besar termasuk kategori dewasa akhir dimana responden sudah pernah mengalami banyak masalah dan persoalan tetapi sebagian besar responden masih belum bisa mengatasi tingkat stres yang dialami, hal ini disebabkan responden pada saat ini sedang menghadapi situasi dan keadaan yang baru yang belum pernah mereka alami sebelumnya yaitu pandemi covid 19. Karena pandemi ini pemerintah menerapkan berbagai macam kebijakan yang belum pernah ada yang membatasi ruang gerak responden, sehingga responden sangat merasakan dampaknya terutama dampak dalam bidang ekonomi. Selain dampak ekonomi, pandemi juga menyebabkan dampak dibidang sosial. Manusia adalah makhluk sosial, yang biasa berinteraksi dengan orang lain akan mengalami ketidaknyamanan apabila harus terus menerus ada di rumah. Kondisi demikian apabila berlarut akan menimbulkan tekanan jiwa tersendiri. Pada sisi lain, Banyaknya berita terkait dengan pandemi Covid-19 yang sering tidak jelas sumbernya membuat masyarakat semakin khawatir dalam melaksanakan aktivitas di luar rumah, sementara kebutuhan hidup dan desakan ekonomi keluarga mengharuskan beraktivitas di luar rumah. Kondisi demikian akan menimbulkan konflik. Kecemasan berpadu dengan konflik akan memperparah tekanan jiwa seseorang sehingga menyebabkan stres. Hal ini sesuai dengan Rudianto (2020) yang menyatakan pada masa pandemi covid 19 menyebabkan tingkat stres mulai dari ringan sampai berat disemua kalangan umur dan pendidikan masyarakat.

Faktor yang mempengaruhi tingkat stress yang lain adalah jenis kelamin dan pekerjaan. Dari 36 responden didapatkan sebagian besar responden laki-laki yaitu sebanyak 20 (55,6%) responden. Walaupun sebagian besar responden laki-laki namun masih banyak responden perempuan yang mengalami stress setelah diberikan manajemen stress. Hal ini sesuai dengan pendapat Suminarsis (2012) bahwa jenis kelamin berpengaruh pada tingkat stres, yaitu tingkat stres yang lebih tinggi sering

dijumpai pada perempuan, perempuan lebih mudah merasakan cemas, perasaan bersalah, gangguan tidur, serta gangguan makan. Dari 36 responden didapatkan sebagian besar responden bekerja sebagai wiraswasta yaitu sebanyak 19 (52,8%) responden dan sebagian kecil responden tidak bekerja yaitu sebanyak 3 (8,3%). Akibat pandemi covid 19 pemerintah menetapkan kebijakan pembatasan sosial, kebijakan ini tentu saja sangat mempengaruhi tingkat ekonomi masyarakat khususnya yang bekerja sebagai wiraswasta, sebagian besar responden mengeluh pendapatan yang berkurang sangat drastis sementara kebutuhan hidup semakin banyak, hal ini menimbulkan stres pada masyarakat.

Dari 36 responden sesudah diberikan manajemen stres didapatkan bahwa sebagian besar responden yaitu sebanyak 23 (63,9%) memiliki tingkat stres sedang, dan sebagian kecil responden memiliki tingkat stres berat yaitu sebanyak 5 (13,9%) responden.

Cotton, Smith (dalam Riskha 2012) mendefinisikan manajemen stres sebagai suatu keterampilan yang memungkinkan seseorang untuk mengantisipasi, mencegah, mengelola dan memulihkan diri dari stres yang dirasakan karena adanya ancaman dan ketidakmampuan dalam coping yang dilakukan. Dalam penelitian ini manajemen stress yang diberikan adalah berupa membaca surat yasin, ceramah agama, istighosah dan doa. Setelah dilakukan manajemen stress responden sebagian besar mengalami stres sedang.

Stres merupakan suatu pola reaksi yang ditunjukkan seseorang saat orang tersebut menghadapi satu atau lebih stimulus dari luar dirinya, yang dianggap sebagai ancaman, tantangan ataupun bahaya terhadap kesejahteraan, harga diri, maupun integritasnya. Pola reaksi yang ditunjukkan meliputi pola reaksi secara fisik seperti timbulnya rasa cemas. Akibat timbulnya pola-pola reaksi ini, keseimbangan tubuh terganggu, dan dapat menyebabkan seseorang merasa lelah sehingga diperlukan energi yang besar untuk memulihkan keseimbangan tubuhnya. Penilaian

peristiwa sebagai *stressfull* tergantung pada dua tipe, yaitu yang berhubungan dengan individu, dan yang berhubungan dengan situasi. Faktor individu, khususnya faktor kepribadian dapat mempengaruhi penilaian terhadap stres. Faktor-faktor tersebut mencakup intelektual, motivasi, dan karakteristik kepribadian. Satu contoh yang berkaitan dengan self esteem, yaitu bila seseorang mempunyai kepercayaan diri tinggi akan yakin bahwa mereka mempunyai sumber-sumber daya untuk menghadapi tuntutan yang memerlukan kekuatan yang mereka miliki. Jika mereka merasa suatu peristiwa sebagai *stressfull*, mereka akan menginterpretasikannya sebagai tantangan daripada suatu ancaman. Contoh lain berkaitan dengan motivasi, semakin penting suatu tujuan mengancam, semakin lebih stres seseorang akan merasakannya. Jika yang berkaitan dengan keyakinan seseorang irasional, yang akan menambah stres karena hampir segala kesalahan atau ketidakkenakan akan dinilai sebagai membahayakan atau mengancam.

Utami (2016) menyampaikan bahwa dzikir dan istighosah ditinjau dari aspek kesehatan memberikan dampak positif yang menyebabkan mekanisme keseimbangan tubuh tetap stabil. Ketidakseimbangan dalam diri seseorang mengakibatkan gangguan secara fisiologis. Sangat diperlukan adanya penanganan atau intervensi yang juga melibatkan aspek spiritual seseorang, seperti penelitian terdahulu mengatakan terapi dzikir dan do'a dengan pernapasan yang teratur dapat mempengaruhi kerja otak terutama pada cortek otak (Hanum et al., 2015). Penelitian berikutnya yang dilakukan oleh (Astuti, 2018) mengenai pelatihan membaca Al-Quran untuk menurunkan tingkat stres, dengan pelatihan ini kondisi individu menjadi lebih stabil sehingga berangsur-angsur dapat menerima kondisi yang dialami.

Dari 19 responden yang memiliki stress berat sebelum diberikan manajemen stress hampir seluruhnya (78,9%) menjadi stres sedang setelah diberikan manajemen stres dan sebagian kecil (21,1%) tetap stres berat. Sedangkan dari 14 responden yang

memiliki stress sedang sebelum diberikan manajemen stress setengahnya (50%) menjadi stres sedang setelah diberikan manajemen stres dan sebagian kecil (7,1%) tetap stres berat.

Dari hasil analisis dengan uji *wilcoxon* yang menggunakan program *SPSS PC for Windows versi 20.0* didapatkan hasil sebagaimana tabel di atas yang menunjukkan bahwa hasil pengujian dengan uji *wilcoxon* menunjukkan nilai signifikansi (*p* sign = 0,000) dimana hal ini berarti *p* < 0,05 maka  $H_1$  diterima, artinya ada Pengaruh Manajemen Stres Pada Masa Pandemi Covid 19 Terhadap Terhadap Tingkat Stress di dusun Garung desa Bangeran - Mojokerto.

Ditinjau dari sisi sains, terapi dzikir dan mendengarkan ceramah agama akan memunculkan suatu medan gelombang yang akan memengaruhi gelombang otak manusia. Dengan menggunakan alat *Electro Encephalo Graph* (EEG), terlihat reaksi otak berupa perubahan gelombang otak dari frekuensi beta menjadi frekuensi alfa sehingga menyebabkan tubuh dalam keadaan relaksasi. Semua reaksi pada otak yang dipengaruhi oleh medan gelombang delta akan meningkatkan berbagai *neurotransmitter*, seperti serotonin dan dopamin yang pada akhirnya akan memberikan efek pada tubuh sehingga akan muncul ketentraman dan perasaan tenang pada hati (Aizid, 2016).

Rasa tenang yang ditimbulkan dari terapi dzikir diharapkan bisa mengurangi stres yang dialami selama masa pandemi covid 19. Gejala-gejala stres pada diri seseorang seringkali tidak disadari karena perjalanan awal tahapan stres timbul secara lambat dan baru dirasakan apabila tahapan gejala sudah lanjut dan mengganggu fungsi kehidupannya sehari-hari baik di rumah ataupun pergaulan lingkungan sosialnya. Maka untuk mengendalikan stres kita dapat mengubah persepsi pribadi mengenai sebuah keadaan untuk mengatasi keadaan tersebut yaitu sikap, keyakinan dan pikiran kita harus positif serta mengendalikan faktor-faktor penyebab stres lainnya agar stres menjadi menurun.

Sehingga dari hasil penelitian, peneliti berasumsi bahwa manajemen stres berupa ceramah agama, surat Yasin, istighosah, dan doa dapat menurunkan tingkat stres pada masa pandemi covid 19 masyarakat di desa gerung desa - mojokerto.

## E. PENUTUP

Berdasarkan hasil data sesuai dengan masalah serta tujuan penelitian maka didapatkan Sebagian besar responden memiliki tingkat stres berat sebelum diberikan manajemen stres, Sebagian besar responden memiliki tingkat stres sedang sesudah diberikan manajemen stres, Terdapat pengaruh manajemen stres pada masa pandemi Covid 19 yang mampu menurunkan stress masyarakat di Dusun Garung Desa Bangeran - Mojokerto

## DAFTAR PUSTAKA

- Amalina, Firdha (2018). *Hubungan Antara Efikasi Diri Dengan Kemampuan Karir Pada Siswa Kelas X Di Sman 1 Seruway*. Skripsi tidak dipublikasikanUniversitas Medan Area.
- Astuti, A. P. (2018). Membaca Al-Quran Dapat Menurunkan Kadar Glukosa Darah pada Pasien Diabetes. *Jurnal Imiah Ilmu Keperawatan Indonesia*, 9 No.2(Juni 2019), 577–584.
- Ballesteros, Diana & Janis Whitlock. (2009). *Coping Stress Management Strategies. The Fact Sheet Series. Conell Research Program On Self-Injury and Recovery*. Cornell University Ithaca. NY.
- Halodoc.com. (2020). *Covid 19*. Diakses Oktober 2020.
- Hanum, M., Prayitno, P., & Nirwana, H. (2015). *Efektifitas Layanan Konseling Perorangan Meningkatkan Kemandirian Siswa Dalam Menyelesaikan Masalah Belajar*. *Konselor*, 4(3), 162.
- Hawari, D. (2016). *ManajemenStres, Cemas Dan Depresi*. Jakarta : Balai Penerbit FKUI
- Isnaeni, D.N. (2010). *Hubungan antara stress dengan pola menstruasi*

- pada mahasiswa D IV kebidanan jalur regular universitas sebelas Surakarta, (online), Karya Tulis Ilmiah. Fakultas Kedokteran Universitas Sebelas Maret Surakarta. (<http://eprints.uns.ac.id/192/1/165240109201010581.pdf>, diakses 10 Oktober 2020)
- Kemenkes RI. (2020). *Update Kasus Covid 19 Hari ini*.
- Potter and Perry. (2010). *Buku Ajar Fundamental Keperawatan Edisi 7 Volume 3*.
- Riskha, ArianeBadri. (2012). *Manajemen Stres Kerja Pada Beberapa Karyawan dan Buruh Di PT. Monier Tangerang*. Jurnal Studi Terapan Peminatan Psikologi Terapan Kesehatan. Volume 1 (hlm 24-110). Depok : Fakultas Universitas Indonesia.
- Rudianto, Yohanes. (2020). *Faktor-faktor Yang Mempengaruhi Tingkat Stres Karyawan RS X Yogyakarta*. Skripsi Fakultas Farmasi Universitas Sanata Dharma Yogyakarta.
- Suminarsis TA. dan Sudaryanto A. (2012). *Hubungan Tingkat Stres dengan Mekanisme Koping pada Mahasiswa Keperawatan Menghadapi Praktek Belajar Lapangan di Rumah Sakit*. Surakarta: Universitas Muhammadiyah Surakarta
- Worldmeter.info. (2020). *Update Terbaru Covid 19*. Diakses 20 Oktober 2020. Diakses 20 Oktober 2020.
- Wulandari, Lita Hadiati, (2010). *Gambaran Stress Dibidang Akademik Pada Pelajar Sindrom Hurried*. Avaibel from : <http://repository.usu.id> diakses tanggal 7 Oktober 2020
- Xu H, Zhong L, Deng J, Peng J, Dan H, Zeng X, et al. (February 2020). “High expression of ACE2 receptor of 2019-nCoV on the epithelial cells of oral mucosa”. International Journal of Oral Science. 12 (1): 8. doi:10.1038/s41368-020-0074-x
- Yosep, I. (2011). *Keperawatan Jiwa (Edisi Revisi)*. Bandung: PT Refika Aditama