

GAMBARAN STRATEGI COPING MAHASISWA DALAM PROSES BELAJAR DARING

COPING STRATEGY OF UNDERGRADUATE STUDENT IN ONLINE LEARNING PROCESS

Submit : 05 Juni 2022 Accepted : 08 Juni 2022 Published : 30 Juni 2022

Novia Diah Anggraeni¹, Apriliani Mardianti Putri², Wahyu Dwi Lestari³, Dewi Ilma Antawati^{4*}

noviadianggra@gmail.com¹, aprilianimardianti447@gmail.com², wahyu.dlestarii@gmail.com³, dewi_raditya@fpsi.um-surabaya.ac.id⁴

*Coressponden Author

Fakultas Psikologi, Universitas Muhammadiyah, Jl. Sutorejo, Fakultas Psikologi
Universitas Muhammadiyah Surabaya, Indonesia.

ABSTRAK

Pandemi Covid 19 berdampak pada perubahan manusia dalam menjalani kehidupan, salah satunya mahasiswa. Mahasiswa dituntut untuk bisa menyesuaikan diri dengan mengikuti pembelajaran daring. Proses penyesuaian tersebut menimbulkan permasalahan, salah satunya adalah stress akademik. Penelitian ini bertujuan mengetahui gambaran strategi coping stres pada mahasiswa selama mengikuti pembelajaran secara daring di masa pandemic Covid 19. Pendekatan yang digunakan adalah pendekatan kualitatif dengan desain studi kasus. Subyek yang dilibatkan dalam penelitian ini adalah mahasiswa aktif di Surabaya yang mengikuti proses pembelajaran daring. Proses pengambilan data dilakukan dengan indepth interview untuk mengetahui gambaran stressor yang dialami, gambaran strategi coping yang dilakukan, dan faktor yang berperan dalam pelaksanaan strategi coping. Berdasarkan hasil analisis data, diperoleh temuan bahwa stressor dalam belajar daring adalah kendala dalam jaringan, kendala dalam melakukan presentasi secara daring, adanya tugas atau masalah secara bersamaan, kurangnya pemahaman dalam menerima materi, serta interupsi dari hal-hal yang tidak terduga. Gejala stress yang umumnya dialami subyek adalah sakit kepala, kecemasan, kebingungan, perubahan suasana hati yang cenderung negatif, dan kualitas tidur yang kurang baik. Subyek lebih cenderung menggunakan strategi emotion focused coping dalam mengatasi stress dengan cara mengatur respon emosional terhadap keadaan atau situasi yang membuat mereka merasa tertekan atau stress.

Kata kunci : Stres Akademik, Coping Stres

ABSTRACT

The Covid 19 pandemic has an impact on how people living their life, one of which is undergraduate students. Undergraduate students are required to be able to adjust their learning activities by participating in online learning. The adjustment process creates problems, one of which is academic stress. This study aims to describe the stress coping strategies of undergraduate students during online learning during Covid 19 pandemic. The approach used is qualitative approach with case study design. Participants in this study were active students in Surabaya who took part in online learning process. The process of data collection was carried out by in-depth interviews to determine the description of stressors experienced, an overview of the coping strategies that were carried out, and the factors that played role in the implementation of coping strategies. Based on the results, it is found that stressors in online learning including problems in the network, problems in making online presentations, concurrent assignments, lack of understanding in receiving material, and interruptions of unexpected things at home. Participants are more likely to use emotional focused coping strategies in dealing with stress by regulating emotional responses to circumstances or situations that make them feel depressed or stressed. The factor that plays most important role in the success of the implementation of coping strategy is positive beliefs or positive views of the problem.

Keyword : Academic Stress, Coping Stress



1. Pendahuluan

Pandemi covid-19 saat ini sedang terjadi di seluruh dunia, termasuk di Indonesia. Hal ini menyebabkan terhambatnya berbagai aktifitas masyarakat. Akibat pandemi global Covid-19, semua perguruan tinggi dituntut untuk melakukan perkuliahan daring dengan tujuan memutus mata rantai penyebaran Covid-19. Pembelajaran secara daring dianggap menjadi solusi terbaik terhadap kegiatan belajar mengajar di tengah pandemi Covid-19 (Maulana & Iswari, 2020). Melalui pembelajaran daring yang sedang diterapkan saat ini para peserta didik dapat tetap mengikuti kegiatan belajar mengajar tanpa harus meninggalkan rumah.

Dengan adanya aturan tersebut, maka mahasiswa menjadi salah satu individu yang terdampak dalam pandemic Covid-19. Perubahan perubahan pada sistem pembelajaran yang dialami oleh mahasiswa akibat covid-19 memiliki berbagai dampak terutama pada kondisi psikologis mahasiswa. Semakin meningkatnya tuntutan tuntutan tugas yang diberikan oleh dosen pengampu pada setiap mata kuliah, mengharuskan mahasiswa dapat mengelola diri dengan baik, mampu memahami dan mengatasi permasalahan yang ada, menghadapi segala tantangan dan hambatan, serta tidak pantang menyerah pada situasi yang ada. Tugas perkuliahan selama pandemi Covid-19 yang tidak dapat dihadapi dengan baik dapat memunculkan stres pada mahasiswa (Livana dkk, 2020).

Stres dapat mempengaruhi semua dimensi kehidupan manusia dan akan mengganggu individu dalam menyelesaikan masalahnya, mengganggu pandangan hidup, masa depan, dan kesehatannya. Mahasiswa yang tidak siap dengan perubahan cara belajar dalam pandemic Covid 19 akan mengalami stres yang disebut sebagai stres akademik (Govaerst & Gregoire, 2004). Stres akademik adalah suatu kondisi yang dialami siswa karena tidak adanya kesesuaian antara tuntutan lingkungan dengan sumber daya aktual yang dimiliki, sehingga siswa tersebut semakin tertekan dan terbebani oleh tuntutan tersebut (Azizah, 2016). Kondisi stres ini akan mempengaruhi perubahan perilaku mahasiswa, seperti penurunan minat dan aktivitas, cenderung berprasangka atau memandang sinis orang lain, merasa kecewa, frustrasi, kebingungan dalam mengambil keputusan, serta putus asa, sehingga

melemahkan tanggung jawab terhadap tugas yang

dimiliki. Bentuk stress yang dialami mahasiswa dalam menjalani kuliah daring berbentuk gejala fisik (seperti kesulitan tidur (insomnia), diare, mudah lelah, penurunan atau peningkatan nafsu makan yang mengakibatkan perubahan dari berat badan, urat tegang terutama pada leher dan bahu), intelektual, (seperti sulit berkonsentrasi, dampak interpersonalnya mudah menyalahkan orang lain, tidak mudah percaya bahkan tidak peduli pada orang lain), dan dampak emosional (seperti sering gelisah, mudah marah, dan tersinggung, frustrasi bahkan keinginan bunuh diri) (Christyanti, 2010).

Berdasarkan teori yang ada, stres akademik dapat diatasi dengan melakukan strategi *coping* stress yang baik. Menurut Folkman (dalam Runtu & Kurniawan, 2017) strategi *coping* merupakan suatu bentuk upaya baik secara kognitif maupun tindakan yang dilakukan individu dalam rangka mengatur tuntutan yang berasal dari lingkungan dan dalam diri sendiri agar tidak berkembang menjadi tekanan yang mengganggu kehidupannya. Menurut Sarafino (2002, dalam Maryam, 2017), *coping* adalah usaha untuk menetralisasi atau mengurangi stres yang terjadi. Strategi *coping* sering dipengaruhi oleh latar belakang budaya, pengalaman dalam menghadapi masalah, faktor lingkungan, kepribadian, konsep diri, faktor sosial dan lain-lain (Maryam, 2017). Dengan demikian *coping* adalah suatu upaya yang dilakukan individu untuk meminimalisir tuntutan yang mereka rasakan sehingga mereka dapat mengurangi atau bahkan menghilangkan stres yang mereka miliki.

Menurut Folkman dan Lazarus (dalam Purna, 2020) ada dua jenis *coping stress* yang dapat dilakukan. Yang pertama yaitu *problem focused coping*, adalah salah satu jenis strategi coping untuk menghilangkan atau mengubah stressor itu sendiri atau ketika individu menghilangkan sumber stres atau mengurangi dampaknya melalui tindakan individu tersebut. Yang kedua adalah *emotional focused coping*, adalah strategi yang dilakukan dengan mengubah cara seseorang merasakan atau secara emosional bereaksi terhadap stressor. Strategi ini mengurangi dampak emosional dari penyebab stress dan memungkinkannya untuk menyelesaikan masalah dengan lebih efektif. Dengan strategi coping stress yang baik, akan menimbulkan dampak positif terhadap diri

sendiri dan dapat meminimalisir stres yang sedang terjadi.

Berdasarkan pemaparan pada beberapa penelitian terkait stress akademik yang telah dilakukan sebelumnya, dan juga mengingat situasi pandemi yang saat ini sedang terjadi, maka tim peneliti tertarik untuk mengetahui gambaran strategi coping pada mahasiswa yang disebabkan oleh stress akademik di masa pandemi. Oleh karena itu tim peneliti memutuskan untuk meneliti mengenai gambaran strategi coping pada mahasiswa selama pembelajaran daring di masa pandemic Covid 19.

2. Metode Penelitian

Penelitian ini menggunakan metode penelitian kualitatif studi kasus yang bertujuan memperoleh pemahaman utuh dan terintegrasi mengenai interrelasi fakta dan dimensi dari kasus khusus yang dikaji (Poerwandari, 2009).

Unit analisis yang terdapat dalam penelitian ini adalah mahasiswa yang sedang mengikuti kuliah daring di masa pandemic Covid 19. Fokus peneliti dalam penelitian ini adalah untuk mendapatkan gambaran secara menyeluruh tentang stressor dan strategi *coping* stress pada mahasiswa di masa pandemi Covid 19 dengan pertanyaan penelitian :

1. Apa saja bentuk stressor bagi mahasiswa dalam proses perkuliahan daring?
2. Bagaimana gejala stress yang dialami mahasiswa dalam proses belajar daring?
3. Bagaimana gambaran coping stress yang dilakukan mahasiswa untuk mengatasi stress dalam proses belajar daring?

Subyek dalam penelitian ini adalah mahasiswa aktif di Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Surabaya. Pemilihan subyek dilakukan melalui pendekatan purposif, yaitu subyek dipilih berdasarkan karakteristik yang sesuai dengan tujuan penelitian. Berdasarkan tujuan penelitian, peneliti telah menetapkan karakteristik subyek sebagai berikut: mahasiswa aktif yang minimal duduk di semester 3, berusia tidak lebih dari 20 tahun, mengikuti pembelajaran daring, serta bersedia menjadi subyek penelitian.

Teknik pengalihan data pada penelitian ini menggunakan wawancara semi terstruktur yang mengacu kepada teori *coping stress* menurut Lazarus. Analisis data penelitian ini

menggunakan model interaktif dimana komponen-komponen analisis data (yang mencakup reduksi, penyajian data, dan penarikan kesimpulan) secara interaktif saling berhubungan selama dan sesudah pengumpulan data.

3. Hasil dan Pembahasan

Hasil mengacu pada pertanyaan penelitian yang telah ditetapkan, maka hasil penelitian ini paparkan berdasarkan pertanyaan penelitian tersebut, yaitu bentuk stressor selama mengikuti kuliah daring, gejala stress yang muncul, dan gambaran *coping* stress.

Bentuk Stressor Selama Mengikuti Kuliah Daring

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, diketahui bahwa terdapat beberapa hal yang dapat menjadi penyebab dari stress akademik pada mahasiswa, yaitu kendala dalam jaringan, kendala dalam melakukan presentasi secara daring, adanya tugas atau masalah yang harus diselesaikan secara bersamaan, kurangnya pemahaman dalam menerima materi melalui metode daring, serta adanya hal lain yang tiba-tiba harus mereka kerjakan pada saat pembelajaran daring sedang berlangsung.

“Pernah sih merasa kaya berat banget pembelajaran daring itu... Emmm saat waktunya presentasi disuruh buat link terus kaya, apaya ... Ngomong ngomong gitu jadi kaku semua ga ada yang nyautin gitu... Eee merasa berat banget nya itu pas waktu ada tugas presentasi, selain itu... Emmm aku lebih sering... Eee kendalanya ada di jaringan, jadi... Eee kalo ngga ada jaringan yawes gitu aja...” (DW/070221, 21-24)

“...Seng tugas satu belum selesai satune ada lagi, terus sekarang kan musim hujan sinyal kebanyakan enggak setabil terus pas ngadet aku buwingong iki piye.. padahal wes gonta ganti kartu tetep ae ngono yo maklum mbak aku rumahe di desa. Terus uang seng dipakai beli kuota iku wes sampai aku gak bisa berkata-kata mbak...” (FZH/030121: 05-10)

Gejala Stress

Terdapat beberapa gejala fisik dan psikologis yang mengindikasikan subyek mengalami stress. Gejala fisik yang umumnya dialami adalah sakit kepala dan tidak dapat tidur nyenyak. Gejala psikologis mencakup kebingungan, kecemasan, perasaan tertekan, dan perubahan suasana hati yang cenderung negatif.

"Bingung pusing terus kadang itu mood nya itu kayak sering berubah-ubah gitu loh mbak, kadang itu agak-agak ee.. emosi" (KRP/080121, 29-30).

*"...sering banget kepalaku kayak buwerat terus cenut-cenut pusing seng sampai cekot-cekot iku loh mbak, iku aku minum obat pana*** biar hilang pusingnge terus aku jadi susah tidur mbak padahal badanku iku cuapek pikiranku juga tapi iku pas tak paksa merem gak bisa mbak koyok suruh melek terus..."* (FZH/030121, 25-29)

Gambaran Coping Stress

Subyek dalam penelitian ini lebih cenderung menggunakan *emotion focused coping* sebagai strategi *coping* mereka saat dihadapkan pada permasalahan akademik. Hal ini sesuai dengan pernyataan subyek yang cenderung untuk melakukan hal yang mereka suka, menunda untuk mengerjakan tugas yang menguras pikiran, dan mencari dukungan emosional dari lingkungan ketika mereka mengalami stress akibat pembelajaran daring.

Salah satu contoh cara subyek mengatasi perasaan tertekan akibat pembelajaran daring adalah membaca webtoon atau membuka media sosial yang ia miliki. Selain itu subjek biasanya juga akan memilih untuk menyalurkan hobinya untuk mengatasi perasaan tertekan.

"...selalu ku alihkan ke situ kayak misalnya baca webtoon atau nggak gitu lihat tiktok-tiktok yang, yang emm apa namanya.. yang berfaedah gitu loh mbak, terus kalo nggak gitu kalo sempat ya foto-foto, fotografi gitu kayak ngajak teman buat hunting fotografi kemana gitu, kayak gitu sih, pengalihan apaa.. nggak apaa.. emm. Apa namanya.. emm.. pengalihan stress apa, pengalihan stress buat belajar kayak gitu." (KRP/080121, 43-49)

Cara lain yang dilakukan subyek adalah dengan mengungkapkan hal-hal yang telah dikerjakan di media sosial dengan cara menunjukkan hasil kerja kerasnya selama mengerjakan tugas dengan tujuan untuk memotivasi atau menghibur diri.

"Eee lebih ke hasilnya kaya udah selesia semua baru ... Tak share, karena apa ya... Udah capek capek gitu ya... ngerjain tugas nya... Terus akhirnya lega karna udah selesai semua." (DW/070221, 115-118)

Selain itu subyek juga mencari dukungan sosial dari sahabat dengan cara bercerita pada orang terdekat. Subyek juga berbagi cerita (*story*) melalui media sosialnya dengan harapan akan mendapatkan perhatian dan hiburan dari orang yang dikenal. Menurut subyek perhatian yang diperoleh melalui media sosial dapat memberikan kelegaan.

"Curhat, aku lebih sering curhat ke mama mbak, kalo orang lain itu ya teman gitu yang bisa bener-bener aku percayain tentang masalah kayak sekolah, kuliah atau masalah pribadi, kayak gitu sih." (KRP/080121, 205-208)

"Kayak pengen diperhatiin aja gitu kak ditanya kenapa, atau ada apa gitu mbak hehe jadi kayak lebih merasa ada yang merdulikan gitu mbak, terus misal aku habis curhat gitu ke sahabat atau habis buat story lebih ke lega mbak, berasa cerita ke banyak orang gitu mbak walaupun mereka gak ngerti sama masalahku" (FZH/030121, 67-71)

Pembahasan

Dari hasil analisis data diketahui bahwa ketiga subyek menggunakan strategi *coping emotion focused coping*. Jika dilihat dari karakteristik subyek, dalam penelitian ini seluruh subyek berjenis kelamin perempuan. Menurut Patton & Goddard (2006) perempuan cenderung menggunakan strategi *coping stress* dalam bentuk *emotional focused coping* dibandingkan laki laki yang cenderung menggunakan *problem focused coping* untuk mengatasi stres yang dialami.

Penelitian tersebut sejalan dengan pendapat Matud (dalam Gunawan, 2018) bahwa laki-laki cenderung menggunakan strategi coping stress berbentuk *problem focus coping* yaitu strategi coping stres dengan penyelesaian masalah karena laki-laki akan menjadi pengambil keputusan dalam keluarga dan penanggung jawab atas keluarganya kelak. Selain itu, Feldman (dalam Adi, 2010) mengatakan bahwa penggunaan strategi coping yang berpusat pada masalah juga disebabkan oleh model perilaku yang memperlihatkan bahwa sumber stress sebenarnya itu tergantung kepada cara pandang dan pengambilan kesimpulan oleh individu terhadap stressor. Sementara, Folkman dan Lazarus (dalam Adi, 2010) berpendapat bahwa penggunaan coping yang berpusat pada emosi mengindikasikan bahwa individu cenderung menganggap sumber stres adalah sesuatu yang tidak dapat diubah karena individu tidak mempunyai daya untuk mengubahnya.

Lazarus dan Folkman (dalam Gikas & Grant, 2013) mengatakan bahwa, individu akan lebih condong untuk memilih menggunakan *problem-focused coping* dalam menghadapi masalah-masalah yang menurut individu dapat dikontrol. Sebaliknya, individu akan lebih condong menggunakan *emotion focused coping* dalam menghadapi masalah-masalah yang menurut individu sulit untuk dikontrol. Subyek dalam penelitian ini menggunakan *emotion focused coping* dalam menghadapi masalah-masalah dalam perkuliahan daring dikarenakan tidak memiliki pilihan selain mengikuti metode baru akibat dari pandemi covid-19 ini.

Merujuk pada hasil analisis data *stressor* pada mahasiswa selama pembelajaran daring antara lain kendala dalam jaringan, kendala dalam melakukan presentasi secara daring, adanya tugas atau masalah secara bersamaan, kurangnya pemahaman dalam menerima materi melalui metode daring, serta adanya hal lain yang tiba-tiba harus mereka kerjakan pada saat pembelajaran daring sedang berlangsung. Hal ini sesuai dengan penelitian dari Hamdani & Priatna (2020) yaitu ketidakefektifan pembelajaran daring disebabkan oleh karena mahasiswa merasa pemahaman belajar mandiri dari membaca materi dan penugasan kurang memuaskan dan sulit membuat mahasiswa paham, mahalnya biaya untuk membeli kuota

internet, gangguan signal, terdapat kegiatan perkuliahan di luar jam yang seharusnya, dan kesiapan dosen menyiapkan materi dan media dalam pembelajaran daring.

Beberapa subjek mengaku masih merasa kesulitan dalam mengendalikan stress saat pembelajaran daring. Sehingga mereka berpikir bahwa permasalahan yang muncul akan selesai dengan sendirinya. Keyakinan menjadi sumber daya psikologis yang sangat penting, seperti keyakinan akan nasib (*eksternal locus of control*) yang mengerahkan individu pada penilaian ketidakberdayaan (*helplessness*) yang akan menurunkan kemampuan strategi *coping* tipe *problem-solving focused coping*. Selain itu faktor lainnya yang berperan dalam proses strategi coping adalah ketrampilan menyelesaikan masalah. Keterampilan ini meliputi kemampuan untuk mencari informasi, menganalisa situasi, mengidentifikasi masalah dengan tujuan untuk menghasilkan alternatif tindakan, kemudian mempertimbangkan alternatif tersebut sehubungan dengan hasil yang ingin dicapai, dan pada akhirnya melaksanakan rencana dengan melakukan suatu tindakan yang tepat. Berdasarkan hasil wawancara, tim peneliti menyimpulkan bahwa kemampuan subjek dalam mengidentifikasi masalah masih kurang. Hal ini dapat dilihat dari minimnya alternatif tindakan yang dimiliki oleh subjek. Sehingga subjek cenderung menghindari dari permasalahan dengan cara melakukan aktifitas yang mereka sukai. Cara ini efektif menurunkan stress untuk sementara, namun ketika permasalahan yang sama muncul, maka subyek akan kembali mengalami gejala stress. Untuk itu penting bagi subyek untuk belajar mengelola keyakinan terhadap masalah yang dihadapi dan belajar mengidentifikasi dan mengelola permasalahan yang dialami dengan lebih efektif.

Menurut Lazarus dan Folkman (dalam Baqutayan, 2015), pada satu individu *emotion focused coping* maupun *problem focused coping* dapat digunakan dalam mengatasi stres. Selain itu, apabila masalah hanya dihindari saja maka akan semakin menjadi beban di kemudian hari dan akan semakin sulit untuk diselesaikan. Suls & Fletcher (dalam Baqutayan, 2015) juga menyatakan bahwa penyelesaian masalah dengan coping berfokus emosi biasanya bertahan

sementara waktu saja karena sifatnya hanya menghindari, bukan menyelesaikan masalah.

Kesimpulan

Berdasarkan hasil temuan penelitian dan pembahasan temuan dapat disimpulkan bahwa strategi coping yang digunakan mahasiswa dalam proses perkuliahan daring adalah *emotion focused coping*. Dalam strategi coping ini subjek lebih fokus untuk mengatur respon emosional terhadap keadaan atau situasi yang membuat mereka merasa tertekan atau stress.

Berdasarkan hasil penelitian ini, peneliti memiliki beberapa saran. Untuk mahasiswa sebaiknya belajar untuk menerapkan strategi coping yang lebih efektif dengan cara mengidentifikasi masalah dan menguasai keterampilan penyelesaian masalah yang diperlukan. Melihat beberapa stressor yang dialami mahasiswa, maka diharapkan para pengajar maupun pengelola pendidikan di perguruan tinggi dapat mengantisipasi stress yang dialami mahasiswa dengan mengatasi persoalan yang berpotensi muncul di lapangan.

Penelitian ini dilakukan pada jumlah subyek yang sangat terbatas, dan hanya pada satu fakultas di satu perguruan tinggi. Untuk melihat keragaman kondisi di lapangan disarankan untuk melakukan penelitian dengan subyek yang lebih beragam karakteristiknya. Selain itu disarankan untuk menggali lagi faktor apa saja yang berperan dalam keberhasilan subyek menerapkan strategi coping secara efektif.

Daftar Pustaka

- Adi, T. N. (2010). Perilaku Coping Mahasiswa dalam Mengatasi Stres Mengikuti Mata Kuliah MPK Kuantitatif. *Jurnal Acta Diurna*, 6(2), 1-11.
- Azizah, L. N. (2016). Hubungan dukungan sosial dan efikasi diri terhadap stres akademik pada mahasiswa baru Fakultas Psikologi Uin Malang angkatan 2015. *Malang. (Skripsi, Universitas Islam Negeri Malang)*.
- Baqutayan, S. M. S. (2015). Stress and coping mechanisms: a historical

overview. *Mediterranean Journal of Social Sciences*, 6(2 S1), 479-479.

- Christyanti, D., Mustami'ah, D., Sulistiani, W. (2010). Hubungan Antara Penyesuaian Diri Terhadap Tuntutan Akademik dengan Kecenderungan Stres Pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Hang Tuah Surabaya. *Insan*, 12(3). 153-159.
- Gikas, J., & Grant, M. M. (2013). Mobile computing devices in higher education: Student perspectives on learning with cell phones, smartphones & social media. *The Internet and Higher Education*, 19, 18-26. <https://doi.org/10.1016/j.iheduc.2013.06.002>
- Govaerts, S., & Grégoire, J. (2004). Stressful academic situations: study on appraisal variables in adolescence. *European review of applied psychology*, 54(4), 261-271.
- Gunawan, D. N. (2018). Hubungan Strategi Coping dengan Kualitas Hidup Caregiver Keluarga Penderita Skizofrenia di RSJ Dr. Radjiman Wediodiningrat Lawang. Disertasi. Universitas Airlangga.
- Hamdani, A. R., & Priatna, A. (2020). Efektifitas Implementasi Pembelajaran Daring (Full Online) Dimasa Pandemi Covid-19 Pada Jenjang Sekolah Dasar Di Kabupaten Subang. *Didaktik: Jurnal Ilmiah PGSD STKIP Subang*, 6(1), 1-9.
- Maryam, S. (2017). Strategi coping: Teori dan sumberdayanya. *Jurnal Konseling Andi Matappa*, 1(2), 101-107.
- Maulana, H. A., Iswari, R. (2020). Analisis Tingkat Stres Mahasiswa Terhadap Pembelajaran Daring Pada Mata Kuliah Statistik Bisnis Di Pendidikan Vokasi. *Jurnal Ilmiah Kependidikan*, 14(1). 17-30.
- Patton, W. A., & Goddard, R. (2006). Coping with stress in the Australian job network: Gender differences. *Journal of Employment Counseling*, 43 (3). 135-144.

<https://onlinelibrary.wiley.com/doi/epdf/10.1002/j.2161-1920.2006.tb00013.x>

- Livana, P. H., Mubin, M. F., & Basthomi, Y. (2020). " Learning Task" Attributable to Students' Stress During the Pandemic Covid-19. *Jurnal Ilmu Keperawatan Jiwa*, 3(2), 203-208.
- Runtu, V. C., & Kurniawan, J. E. Hubungan antara Self-Disclosure Melalui Media Sosial dan Emotion Focus Coping pada Wanita Usia Dewasa Awal. *Psychopreneur Journal*, 2017, 1(2): 94-105
- Poerwandari, E. K. (2009). *Pendekatan kualitatif*. Depok : Lembaga Pengembangan Sarana Pengukuran dan Pendidikan Psikologi Fakultas Psikologi UI.
- Purna, R. S. (2020). Strategi Coping Stress Saat Kuliah Daring Pada Mahasiswa Psikologi Angkatan 2019 Universitas Andalas. *Jurnal Psikologi Tabularasa*, 15(1).

