



## Strategi Koping Berhubungan dengan Stres Remaja SMA di Surabaya

Yuni Kurniawaty\*, Ni Luh Agustini Purnama

Program Studi Keperawatan, STIKES Katolik St. Vincentius a Paulo Surabaya, Jl. Jambi No.12 - 18, Darmo, Wonokromo, Surabaya, Jawa Timur 60241, Indonesia

\*[yuni@stikvinc.ac.id](mailto:yuni@stikvinc.ac.id)

### ABSTRAK

Fenomenologi stress remaja memiliki faktor salah satunya kepuasan kebutuhan psikologis dasar. Strategi koping meningkatkan kemampuan seseorang mengatasi stres. Tujuan penelitian ini menganalisis hubungan strategi koping dan stres remaja SMA di Surabaya. Jenis penelitian adalah corelasi desain cross sectional. Populasi penelitian adalah remaja SMA Katolik Frateran di Surabaya. Menggunakan purposive sampling. Sampel dalam penelitian ini berjumlah 51 orang. Instrumen strategi koping menggunakan BriefCOPE, uji reabilitas 0,811-0,828, uji validitas sebesar 0,85. Instrumen stres menggunakan Perceived stress scale (PSS-10), uji reabilitas 0,80, uji validitas 0,43. Hasil penelitian sebagian besar stress sedang 78,43% responden, terdiri dari 52,5% responden laki-laki. Stres berat dari 9,8% responden dan sebagian besar responden stres berat merupakan laki-laki. Strategi koping tipe emotional focused coping lebih dari 50% (56,9%) merupakan koping adaptif. Hasil uji statistik dengan uji Rank Spearman  $p = 0,039$  dengan nilai correlation coefficient - 0,290. Terdapat hubungan yang signifikan antara strategi koping dan tingkat stres remaja SMA dengan kekuatan hubungan lemah dan arah hubungan negatif. Semakin adaptif strategi koping seseorang maka akan semakin rendah tingkat stres seseorang.

Kata kunci: remaja; strategi koping; stres

## **COOPING STRATEGIES ASSOCIATED WITH STRESS OF HIGH SCHOOL ADOLESCENTS IN SURABAYA**

### **ABSTRACT**

*The phenomenology of adolescent stress has a factor, one of which is the satisfaction of basic psychological needs. Coping strategies improve a person's ability to cope with stress. The aim of this study was to analyze the relationship between coping strategies and stress among high school adolescents in Surabaya. This research is a cross-sectional correlation design. The population is the youth of Brothers Catholic Senior High School in Surabaya. Use of purposive sampling. The sample for this study was 51 people. Coping strategy instrument using BriefCOPE, reliability test 0.811-0.828, validity test 0.85. The stress instrument using the Perceived Stress Scale (PSS-10), reliability test is 0.80, validity test is 0.43. The study results were mostly moderate stress of 78.43% of respondents, made up of 52.5% male respondents. Severe stress 9.8% of respondents and most respondents with severe stress are men. Coping strategies with an emotion-focused coping type are more than 50% (56.9%) adaptive. Rank Spearman test results  $p=0.039$  with a correlation coefficient value of - 0.290. There is a significant relationship between coping strategies and high school adolescent stress levels with relationship strength being low and relationship direction being negative. The more adaptive a person's coping strategies are, the lower their stress level will be.*

*Keywords: adolescents; coping strategies; stress*

## PENDAHULUAN

Dunia yang dihadapkan dengan pandemi memiliki berbagai dampak dari semua kalangan usia, pekerjaan, status sosial dan masih banyak lagi hal yang lainnya. Seluruh masyarakat bergulat dengan virus yang sama, persepsi dan pengalaman fenomenologis stres serta dampaknya terhadap perilaku remaja dan dewasa diharapkan berbeda (Pedrozo-Pupo, Pedrozo-Cort and Campo-Arias, 2020; Qiu et al., 2020). Fenomenologi stress yang terjadi pada remaja memiliki berbagai faktor salah satunya kepuasan kebutuhan psikologis dasar yang menjadi prediktor penting untuk menyesuaikan psikologis remaja (Emery, Toste and Heath, 2015). Kebutuhan psikologis dasar tersebut meliputi otonomi, keinginan untuk pilihan dan kemauan pribadi, kompetensi, rasa percaya diri dan efektifitas dalam melakukan tindakan, dan keterkaitan, perasaan terhubung dan memiliki dengan orang lain yang dekat (Ryan and Deci, 2017). Memenuhi kebutuhan dasar kompetensi pada remaja paling bermanfaat bagi kesehatan mental remaja dan bagaimana seseorang mengatasi stressor dengan strategi koping yang tepat (Novak et al., 2021). Hasil penelitian Singh, Mani Pandey, Datta, & Batra, (2021) melaporkan stress yang dirasakan tinggi oleh remaja terutama remaja perempuan.

Stress memang tidak bisa dihindari oleh siapapun bahkan oleh seorang remaja yang sedang duduk di bangku Sekolah Menengah Atas (SMA). Beberapa orang menggunakan strategi koping untuk mengurangi stress yang mereka alami. Strategi koping memungkinkan intervensi psikologis yang lebih tepat sasaran dan efektif yang pada gilirannya akan meningkatkan kemampuan seseorang untuk mengatasi stres (Leszko, Iwański and Jarzębińska, 2020). Misalnya, kesadaran telah menerima banyak perhatian sebagai faktor pelindung dari stres karena dikaitkan dengan penanganan yang berorientasi pada tugas. Sebaliknya, koping berorientasi emosi terkait dengan pengaruh negatif dan penyesuaian yang lebih buruk (Bartley and Roesch, 2011). Pemilihan strategi koping yang tepat dapat meningkatkan ketahanan individu, sedangkan koping maladaptif selanjutnya dapat meningkatkan kerentanan dan mengarah pada hasil kesehatan mental yang negatif (Diehl, Hay and Chui, 2012). Tujuan penelitian adalah menganalisis hubungan strategi koping dengan stress remaja SMA di Surabaya. Remaja yang dalam tahap perkembangan mencari jati diri dan selalu dihadapkan pada stressor dalam kehidupannya, diharapkan mampu menggunakan strategi koping secara adaptif sehingga meningkatkan ketahanan dalam menghadapi stress.

## **METODE**

Jenis penelitian ini adalah penelitian corelasi dengan desain cross sectional. Populasi pada penelitian ini adalah remaja SMA Katolik Frateran di Surabaya. Cara pengambilan sampel dengan menggunakan purposive sampling yaitu penentuan pengambilan sampel sesuai tujuan peneliti. Sampel dalam penelitian ini berjumlah 51 orang. Alat Ukur Variabel Strategi Koping. Alat ukur yang digunakan untuk mengukur strategi koping dalam penelitian ini menggunakan instrumen BriefCOPE, terdiri dari 28 item yang merupakan versi singkat dari 60 item skala COPE (Carver, 1997) yang dikembangkan oleh Carver (1989). Skala BriefCOPE ini dapat dibagi kedalam tiga tipe coping, yaitu problem-focused coping (active coping, planning dan seeking instrumental support), emotional-focused coping (acceptance, humor, venting, religion, emotional support, positive reframing, dan self-blame) dan less useful atau avoidant coping (denial, self-distraction, behavioral disengagement, dan substance use) (Carver, 1997; Lozano et al., 2013). Uji reabilitas instrumen BriefCOPE memiliki nilai sebesar 0,811-0,828 (reabel). Uji validitas instrumen BriefCOPE memiliki nilai KMO sebesar 0,85 (valid) (Pratiwi, 2016). Semua 28 Item skala COPE Singkat memiliki indeks validitas isi lebih besar dari 0,7, menunjukkan nilai validitas item yang baik dalam hal relevansi (0,8 - 0,94). Koefisien alfa Cronbach dapat diterima untuk skala total ( $\alpha= 0,77$ ) dan untuk subskala (0,7 - 0,91). Koefisien korelasi intrakelas dapat diterima untuk skala ( $r=0,76$ , nilai  $P=0,001$ ). BriefCOPE valid dan dapat diandalkan dengan (Ashktorab et al., 2017)

Alat ukur stress menggunakan Perceived stress scale (PSS-10) merupakan self-report questionnaire yang terdiri dari 10 pertanyaan dan dapat mengevaluasi tingkat stres beberapa bulan yang lalu dalam kehidupan subjek penelitian. Uji validitas dan reabilitas PSS-10 dapat diterima PSS-10 mengukur dua aspek: (a) ketidakberdayaan yang dirasakan dan (b) efikasi diri yang dirasakan (Bastianon et al., 2020). Alpha Cronbach untuk PSS-10 adalah 0,80, dan korelasi tes-tes ulang pada interval satu bulan adalah 0,43. Studi saat ini memberikan bukti kuat bahwa PSS-10 memiliki tingkat validitas dan reliabilitas yang dapat diterima untuk wanita yang lebih tua (Dao-Tran, Anderson and Seib, 2017). Analisis bivariat bertujuan untuk menguji hubungan antar variabel. Dilakukan uji normalitas data dengan Uji Kolmogorov Smirnov. Uji Korelasi Pearson merupakan uji parametrik digunakan untuk mengetahui adanya hubungan antara stres dengan strategi koping, stress dengan kualitas tidur serta strategi koping dengan kualitas tidur remaja SMA di Surabaya atau uji Rank Spearman merupakan uji nonparametrik.

## HASIL

Penelitian dilakukan pada tahun 2022 di SMA Katolik Frateran Surabaya dilakukan melalui *google form*.

Tabel 1  
Karakteristik Responden

Variabel	Total n (%) or M±SD	Range
Usia (tahun)	15,88 ± 0,58	15-17
Jenis Kelamin		
Laki-laki	28 (54,9)	
Perempuan	23 (45,1)	
Kelas		
X	1 (2)	
XI	45 (88,2)	
XII	5 (9,8)	

Tabel 1 berdasarkan tabel di atas usia responden dengan rata-rata 15 tahun dengan range usia 15-17 tahun. Jenis kelamin responden lebih dari 50% laki-laki dan sebagian besar 88,2% responden berada di jenjang kelas XI SMA.

Tabel 2.  
Strategi Koping dan Stres Responden

Variabel	Total n (%) or M±SD
Strategi Koping	
<i>Problem-focused coping</i>	19 (37,7)
<i>Emotion-focused Coping</i>	29 (56,9)
<i>Less-Useful / Avoidance</i>	3 (5,9)
Stres	
Stres Ringan	6 (11,8)
Stres Sedang	40 (78,4)
Stres Berat	5 (9,8)

Tabel 2 menurut tabel di atas variabel strategi koping lebih dari 50% (56,9%) merupakan *Emotional focused coping*. Variabel stress sebagian besar responden 78,4% berada pada rentang stress sedang.

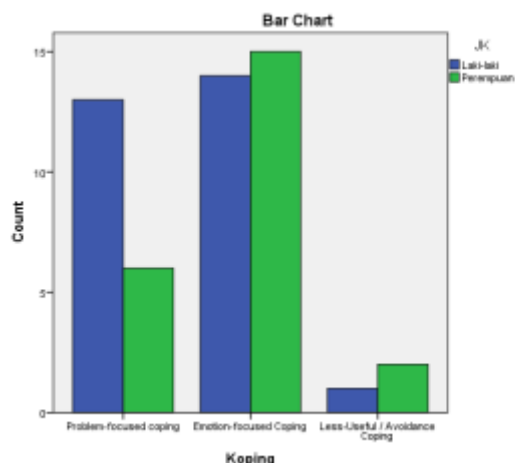


Diagram 1 Strategi Koping Menurut Jenis Kelamin Responden

Berdasarkan diagram di atas strategi koping terbanyak 29 responden (56.86%) merupakan jenis strategi koping *Emotion focused coping*. Hasil data didapatkan strategi koping adaptif yaitu *Problem focused coping* 19 responden di mana 68.42% merupakan responden berjenis kelamin laki-laki.

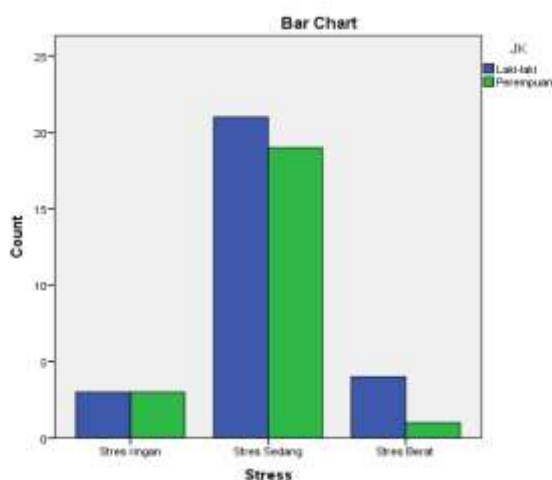


Diagram 5.2 Stres Menurut Jenis Kelamin Responden

Dari diagram di atas stress terbanyak pada stress sedang 40 responden (78,43%), terdiri dari 21 (52,5%) merupakan responden laki-laki. Stress berat dari 5 responden terdapat 80% responden merupakan laki-laki. Berdasarkan hasil nilai signifikansi uji normalitas Kolmogorov Smirnov hasil  $p = 0,000$  di mana nilai signifikansi  $< 0,005$  memiliki arti data tidak berdistribusi normal sehingga menggunakan uji statistik *Rank Spearman*. Didapatkan hasil uji Rank Spearman  $p = 0,039$  di mana  $p < \alpha 0,05$  dengan nilai *correlation coefficient*  $- 0,290$  artinya terdapat hubungan yang signifikan antara strategi koping dan tingkat stress remaja SMA dengan kekuatan hubungan lemah dan arah hubungan negatif semakin adaptif strategi koping seseorang maka akan semakin rendah tingkat stress seseorang.

**PEMBAHASAN**

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa tingkat stress terbanyak ada pada tingkat stress sedang 78,43% responden, terdiri dari 52,5% merupakan responden laki-laki. Stress berat dari 9,8% responden dan sebagian besar responden stress berat merupakan laki-laki. Hasil ini berbeda dengan hasil penelitian Rodríguez-Naranjo & Caño, (2016); Singh, Mani Pandey, Datta, &

Batra, (2021) bahwa remaja perempuan adalah yang paling terpengaruh dan melaporkan stress harian yang dirasakan tinggi daripada laki-laki. Responden dalam penelitian ini merupakan usia remaja yang hidup di Negara Indonesia dan memiliki budaya patriarki yang tinggi yang lebih melibatkan anak laki-laki dalam keluarga mereka (Goa, Rachmawati, & Ungsianik, 2021). Keterlibatan anak laki-laki di dalam keluarga mereka merupakan tuntutan eksternal yang mampu menjadi stressor tersendiri bagi remaja laki-laki dibandingkan dengan remaja wanita.

Terdapat tiga tipe strategi koping dari data yang didapatkan melalui instrumen Brief-COPE yaitu problem-focused coping atau active coping, emotional-focused coping atau distraction, and less useful atau avoidant coping atau dysfunctional coping (Tang, Chan, & Choi, 2021). Ketiga tipe strategi tersebut terdiri dari beberapa sub dimensi seperti berikut problem-focused coping (active coping, planning dan seeking instrumental support), emotional-focused coping (acceptance, humor, venting, religion, emotional support, positive reframing, dan self-blame) dan less useful atau avoidant coping (denial, self-distraction, behavioral disengagement, dan substance use) (Carver, 1997; Lozano et al., 2013). Pada penelitian ini didapatkan variabel strategi koping tipe emotional focused coping lebih dari 50% (56,9%) di mana merupakan jenis strategi koping yang dianggap sebagai salah satu koping adaptif (Connor-Smith, Compas, Wadsworth, Thomsen, & Saltzman, 2000). Koping merupakan upaya kognitif dan perilaku untuk mengelola tuntutan eksternal dan atau internal tertentu yang dinilai sebagai beban atau melebihi sumber daya seseorang (Tang, Chan, & Choi, 2021).

Tipe strategi koping emotional focused coping yang didapatkan pada responden penelitian ini yaitu remaja merupakan koping dengan cara menerima keadaan yang sedang dialaminya, koping dengan cara membuat lelucon, koping dengan cara mengungkapkan ekspresi perasaan, koping dengan cara mendekati diri kepada Tuhan, koping dengan cara memperoleh dukungan emosional atau moral dari orang lain, koping dengan cara mengambil sisi positif dari masalah yang dihadapi, koping dengan cara menyalahkan diri sendiri (Carver, 1997; Lozano et al., 2013). Responden pada penelitian ini merupakan remaja yang berusia 15-17 tahun termasuk remaja tengah dan akhir yang duduk di bangku SMA berkisar kelas X-XII mampu mengelola segala tuntutan kehidupan yang sedang mereka alami saat ini. Dilihat dari hasil penelitian sebagian besar responden mampu mengelola stres dan emosi yang dinamakan sebagai koping adaptif. Responden dalam penelitian ini memiliki strategi koping adaptif yang mampu mengelola stres dan emosi artinya remaja ini mampu melampaui tugas perkembangan remaja salah satunya tugas perkembangan psikososial remaja yaitu pencarian jati diri, pencarian identitas diri maupun kelompok sehingga mereka merasa percaya diri dan diterima (Dieny, 2014). Meskipun demikian masih terdapat responden yang memiliki koping disfungsi seperti emosional mati rasa dan melarikan diri dianggap sebagai maladaptif dan menghambat adaptasi stress (Connor-Smith, Compas, Wadsworth, Thomsen, & Saltzman, 2000; Cooper, Katona, & Livingston, 2008) pada penelitian ini.

Hasil penelitian ini adalah terdapat hubungan yang signifikan antara strategi koping dan tingkat stres remaja SMA dengan kekuatan hubungan lemah dan arah hubungan negatif semakin adaptif strategi koping seseorang maka akan semakin rendah tingkat stres seseorang. Kekuatan hubungan lemah antara strategi koping dan stres remaja memberikan makna peluang bagi faktor lain juga memiliki hubungan diantara kedua variabel yang saat ini diteliti. Pemilihan strategi koping yang tepat yaitu adaptif dapat meningkatkan ketahanan individu, sedangkan koping maladaptif selanjutnya dapat meningkatkan kerentanan dan mengarah pada hasil kesehatan mental yang negatif (Diehl, Hay and Chui, 2012). Remaja yang dapat menggunakan strategi koping adaptif dalam tahap perkembangannya mencari jati diri yang selalu dihadapkan pada stressor penyebab stress, akan mampu meningkatkan ketahanan dalam menghadapi stress.

Hasil penelitian ini didukung oleh hasil penelitian Chraif & Anitei, (2012) yaitu adanya hubungan signifikan antara persepsi kesehatan mental dan gaya coping positif. Menurut Connor-Smith et al., (2000) tipe strategi coping yang berorientasi pada tugas dan emosi merupakan strategi coping adaptif yang mampu mengelola stress dan emosi. Pada kondisi terbaru yaitu pandemik, strategi coping yang berorientasi tugas pada berbagai usia anak baik anak prasekolah, anak sekolah, maupun remaja selama isolasi di rumah akibat COVID-19, bekerja paling baik untuk mengatasi stress (Delvecchio et al., 2022). Sebaliknya terdapat hasil penelitian di mana terdapat hubungan yang signifikan antara penggunaan strategi coping menghindar atau maladaptif dan keparahan gejala psikotik yaitu suatu kondisi neurogenetik yang berhubungan dengan risiko tinggi terjadinya gangguan psikiatri, termasuk psikosis bahkan memprediksi kejadian depresi (Ilen et al., 2022; Rodríguez-Naranjo & Caño, 2016). Kemampuan seseorang secara kognitif dan perilaku dalam menghadapi tuntutan dalam kehidupan menentukan persepsi mereka tentang stresor. Penelitian lain menyebutkan bahwa semakin tinggi tingkat stres, semakin kecil kemungkinan untuk mempraktikkan strategi coping stres (Baral et al., 2022). Penelitian ini menggunakan desain cross sectional yang melakukan penelitian dengan pendekatan atau pengumpulan data sekaligus pada saat tertentu dan bersifat searah. Sehingga pada penelitian lebih lanjut bisa dilakukan penelitian kedua variabel ini dengan menggunakan desain kohort prospektif yaitu dengan mengukur faktor penelitian pada awal penelitian kemudian dilakukan follow up untuk melihat kejadian di masa yang akan datang.

## SIMPULAN

Tingkat stress terbanyak ada pada tingkat stress sedang 78,43% responden, terdiri dari 52,5% merupakan responden laki-laki. Stres berat dari 9,8% responden dan sebagian besar responden stress berat merupakan laki-laki. Strategi coping tipe emotional focused coping lebih dari 50% (56,9%) di mana merupakan jenis strategi coping yang dianggap sebagai salah satu coping adaptif. Terdapat hubungan yang signifikan antara strategi coping dan tingkat stress remaja SMA dengan kekuatan hubungan lemah dan arah hubungan negatif semakin adaptif strategi coping seseorang maka akan semakin rendah tingkat stress seseorang.

## DAFTAR PUSTAKA

- Al Barmawi, M. A., Subih, M., Salameh, O., Sayyah Yousef Sayyah, N., Shoqirat, N., & Abdel-Azeez Eid Abu Jebbeh, R. (2019). Coping strategies as moderating factors to compassion fatigue among critical care nurses. *Brain and Behavior*, 9(4), 1–8. <https://doi.org/10.1002/brb3.1264>
- Ariani, A. P. (2017). *Ilmu Gizi*. Yogyakarta: Nuha Medika.
- Ashktorab, T., Baghcheghi, N., Seyedfatemi, N., & Baghestani, A. (2017). Psychometric parameters of the Persian version of the Brief COPE among wives of patients under hemodialysis. *Medical Journal of the Islamic Republic of Iran*, 31(1), 113–118. <https://doi.org/10.18869/mjiri.31.20>
- Baral, K., Dahal, M., Khanal, S., Subedi, P., Pathak, K., & Kafle, A. (2022). Linkages between stress and stress coping strategies among Nepalese during COVID-19 lockdown: A nationwide cross-sectional study. *Dialogues in Health*, 1(September 2021), 100023. <https://doi.org/10.1016/j.dialog.2022.100023>
- Bartley, C. E., & Roesch, S. C. (2011). Coping with daily stress: The role of conscientiousness. *Personality and Individual Differences*, 50(1), 79–83.

<https://doi.org/10.1016/j.paid.2010.08.027>

- Bastianon, C. D., Klein, E. M., Tibubos, A. N., Brähler, E., Beutel, M. E., & Petrowski, K. (2020). Perceived Stress Scale (PSS-10) psychometric properties in migrants and native Germans. *BMC Psychiatry*, *20*(1), 1–9. <https://doi.org/10.1186/s12888-020-02851-2>
- Carver, C. (1997). You want to measure coping but your protocol's too long: Consider the brief cope. *Int J Behav Med.*, *4*(1), 92–100.
- Chraif, M., & Anitei, M. (2012). Overload learning , attachment and coping styles predictors of mental and physical health of teenage high school students in. *Procedia - Social and Behavioral Sciences*, *69*(Icepsey), 1842–1846. <https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2012.12.135>
- Connor-Smith, J. K., Compas, B. E., Wadsworth, M. E., Thomsen, A. H., & Saltzman, H. (2000). Responses to stress in adolescence: Measurement of coping and involuntary stress responses. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, *68*, 976–992. <https://doi.org/https://doi.org/10.1037/0022-006X.68.6.976>
- Cooper, C., Katona, C., & Livingston, G. (2008). Validity and reliability of the brief COPE in carers of people with dementia: The LASER-AD study. *The Journal of Nervous and Mental Disease*, *196*, 838–843. <https://doi.org/https://doi.org/10.1097/NMD.0b013e31818b504c>
- Dao-Tran, T. H., Anderson, D., & Seib, C. (2017). The Vietnamese version of the Perceived Stress Scale (PSS-10): Translation equivalence and psychometric properties among older women. *BMC Psychiatry*, *17*(1), 1–7. <https://doi.org/10.1186/s12888-017-1221-6>
- Delvecchio, E., Orgilés, M., Morales, A., Espada, J. P., Francisco, R., Pedro, M., & Mazzeschi, C. (2022). COVID-19: Psychological symptoms and coping strategies in preschoolers, schoolchildren, and adolescents. *Journal of Applied Developmental Psychology*, *79*(October 2020). <https://doi.org/10.1016/j.appdev.2022.101390>
- Diehl, M., Hay, E. L., & Chui, H. (2012). Risk and Resilience Factors in Daily Life, *32*(1), 1–18. <https://doi.org/10.1891/0198-8794.32.251.Personal>
- Dieny, F. F. (2014). *Permasalahan Gizi pada Remaja Putri*. Yogyakarta: Graha Ilmu.
- Emery, A. A., Toste, J. R., & Heath, N. L. (2015). The balance of intrinsic need satisfaction across contexts as a predictor of depressive symptoms in children and adolescents. *Motivation and Emotion*, *39*, 753–765.
- Endler, N. S., & Parker, J. D. . (1990). Stress and anxiety: conceptual and assessment issues. *Stress Med.*, *6*, 243–8. <https://doi.org/10.1002/smi.2460060310>
- Endler, N. S., & Parker, J. D. . (1994). Assessment of multidimensional coping: task, emotion, and avoidance strategies. *Psychol Assess. Psychol Assess*, *6*, 50–60. <https://doi.org/10.1037/1040-3590.6.1.50>
- Glannon, W. (2005). *Fundamental of philosophy: Biomedical ethics*. USA: Oxford University Press.
- Goa, M. Y., Rachmawati, I. N., & Ungsianik, T. (2021). Paternal self-efficacy in the patriarchal culture of Kupang city, Indonesia. *Enfermeria Clinica*, *31*, S457–S460.

<https://doi.org/10.1016/j.enfcli.2020.09.045>

- Horwitz, A. G., Hill, R. M., & King, C. A. (2011). Specific coping behaviors in relation to adolescent depression and suicidal ideation. *Journal of Adolescence*, *34*(5), 1077–1085. <https://doi.org/10.1016/j.adolescence.2010.10.004>
- Ilen, L., Feller, C., Eliez, S., Micol, E., Delavari, F., Sandi, C., ... Schneider, M. (2022). Exploring associations between diurnal cortisol, stress, coping and psychopathology in adolescents and young adults with 22q11.2 deletion syndrome. *Comprehensive Psychoneuroendocrinology*, *9*. <https://doi.org/10.1016/j.cpniec.2021.100103>
- Kwak, M., Zaczyk, I., & Wilczek-Ruzyczka, E. (2018). Stress and ways of coping with it by Polish nurses—a meta-analysis of research. *Med Og Nauk Zdr.*, *24*, 120–5. <https://doi.org/10.26444/monz/91633>
- Leszko, M., Iwański, R., & Jarzębińska, A. (2020). The Relationship Between Personality Traits and Coping Styles Among First-Time and Recurrent Prisoners in Poland. *Frontiers in Psychology*, *10*(January), 1–8. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2019.02969>
- Lozano, R., Naghavi, M., Foreman, K., Lim, S., Shibuya, K., Aboyans, V., & Íspir, Ö. (2013). Global and regional mortality from 235 causes of death for 20 age groups in 1990 and 2010: a systematic analysis for the Global Burden of Disease Study 2010. *Lancet*, *380*(9859), 2095–128.
- Menteri Kesehatan Republik Indonesia. (2014). Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 25 Tahun 2014. Jakarta.
- Novak, C. J., Chang, E. C., Xu, J., Shen, J., Zheng, S., & Wang, Y. (2021). Basic psychological needs and negative affective conditions in Chinese adolescents: Does coping still matter? *Personality and Individual Differences*, *179*(March), 110889. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2021.110889>
- Park, C. L., Russell, B. S., Fendrich, M., Finkelstein-Fox, L., Hutchison, M., & Becker, J. (2020). Americans' COVID-19 Stress, Coping, and Adherence to CDC Guidelines. *Journal of General Internal Medicine*, *35*(8), 2296–2303. <https://doi.org/10.1007/s11606-020-05898-9>
- Pedrozo-Pupo, J. C., Pedrozo-Cort, es M. J., & Campo-Arias. (2020). A Perceived stress associated with COVID-19 epidemic in Colombia: an online survey. *Cad Saúde Pública*, *36*(5), e00090520. <https://doi.org/https://doi.org/10.1590/0102-311x00090520>.
- Potter, P. A., & Perry, A. G. (2010). *Fundamentals of Nursing* (Ed.7 Buku). Jakarta: Salemba Medika.
- Pratiwi, I. (2016). *HUBUNGAN COPING STRATEGY DAN SELF-EFFICACY DENGAN KECEMASAN PADA KARYAWAN USIA PRODUKTIF DI BANDUNG*. Universitas Pendidikan Indonesia.
- Qiu, J., Shen, B., Zhao, M., Wang, Z., Xie, B., & Xu, Y. (2020). A nationwide survey of psychological distress among Chinese people in the COVID-19 epidemic: implications and policy recommendations. *General Psychiatry*, *33*(2), e100213. <https://doi.org/https://doi.org/10.1136/gpsych-2020-100213>



- Rodríguez-Naranjo, C., & Caño, A. (2016). Daily stress and coping styles in adolescent hopelessness depression: Moderating effects of gender. *Personality and Individual Differences, 97*, 109–114. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2016.03.027>
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2017). *Self-determination theory: Basic psychological needs in motivation, development, and wellness*. NY: The Guilford Press.
- Saczuk, K., Lapinska, B., Wilmont, P., Pawlak, L., & Lukomska-Szymanska, M. (2019). Relationship between sleep bruxism, perceived stress, and coping strategies. *International Journal of Environmental Research and Public Health, 16*(17). <https://doi.org/10.3390/ijerph16173193>
- Singh, S., Mani Pandey, N., Datta, M., & Batra, S. (2021). Stress, internet use, substance use and coping among adolescents, young-adults and middle-age adults amid the “new normal” pandemic era. *Clinical Epidemiology and Global Health, 12*(September), 100885. <https://doi.org/10.1016/j.cegh.2021.100885>
- Skowroński, B., & Talik, E. (2018). Coping with stress and the sense of quality of life in inmates of correctional facilities. *Psychiatria Polska, 52*(3), 525–542. <https://doi.org/10.12740/PP/77901>
- Tang, W. P. Y., Chan, C. W. H., & Choi, K. C. (2021). Factor structure of the Brief Coping Orientation to Problems Experienced Inventory in Chinese (Brief-COPE-C) in caregivers of children with chronic illnesses. *Journal of Pediatric Nursing, 59*, 63–69. <https://doi.org/10.1016/j.pedn.2021.01.002>
- WHO. (2022). Adolescent health. Retrieved from <https://www.who.int/southeastasia/health-topics/adolescent-health>
- Yaribeygi, H., Panahi, Y., Sahraei, H., Johnston, T. P., & Sahebkar, A. (2017). The impact of stress on body function: A review. *EXCLI Journal, 16*, 1057–1072. <https://doi.org/10.17179/excli2017-480>

