

---

## Manajemen Stres Dengan Cara Berpikir Positif Di Masa Pandemi Covid-19

Dyah Rachman Kuswartanti

Fakultas Psikologi, Universitas Informatika dan Bisnis Indonesia

Email : dyahrachman@unibi.ac.id

### Abstrak

Pandemic covid-19 ini sangat meresahkan masyarakat serta pelajar yang dituntut untuk melakukan pembelajaran *online* dikala fasilitas yang ada saat ini belum terlalu memadai. Cukup banyaknya kendala ketika melakukan sistem pembelajaran *online* seperti *signal* yang tidak stabil, kuota dan pulsa yang cepat habis, kebosanan/kejenuhan *daring* serta banyaknya tugas yang diberikan bila dibandingkan pembelajaran *laring*. Situasi pandemic covid-19, membuat kebanyakan individu perlu melakukan proses adaptasi untuk memenuhi tuntutan kebutuhan lingkungan sekitar karena adanya perubahan yang terjadi pada setiap aspek. Adanya perubahan tuntutan yang beralih ke sistem *online* pun menyebabkan pelajar maupun masyarakat umum yang mengalami kondisi tertekan atau yang biasanya disebut dengan stres. Tujuan diselenggarakannya Pengabdian kepada Masyarakat (PkM) ini adalah agar masyarakat dan pelajar mampu mengelola stres dengan cara berpikir positif menghadapi situasi yang tidak terduga seperti halnya saat pandemic covid-19. PkM ini dilakukan dengan metode *Web Seminar* (Webinar), menggunakan ceramah dan tanya jawab untuk peserta sehingga peserta lebih memahami serta mengaplikasikan isi dari materi yang disampaikan oleh pemateri. Materi yang disajikan dalam Webinar seperti mengenali masalah dan pikiran pada diri serta bagaimana langkah-langkah berpikir positif untuk mengatasi masalah yang dihadapi saat pandemic covid-19. Hasil PkM ini adalah peserta yang mengikuti kegiatan ini diharapkan untuk dapat mengenali kesalahan berpikir dan belajar mengelola pikirannya menjadi lebih positif serta siap menghadapi situasi yang tidak terduga.

**Kata Kunci** : *Manajemen stres, berpikir positif, pandemic covid-19*

### Abstract

*The COVID-19 pandemic is very disturbing to the public and students who are required to do online learning when the current facilities are not too adequate. There are quite a number of obstacles when carrying out online learning systems such as unstable signals, quotas and pulses that run out quickly, online boredom/saturation and the number of tasks given when compared to laryngeal learning. The situation of the COVID-19 pandemic, makes most individuals need to carry out an adaptation process to meet the demands of the needs of the surrounding environment due to changes that occur in every aspect. The change in demands that switch to an online system also causes students and the general public to experience depressed conditions or what is usually referred to as stress. The purpose of holding this Community Service (PkM) is so that the community and students are able to manage stress by positive thinking in dealing with unexpected situations such as during the COVID-19 pandemic. This PkM is carried out using the Web Seminar (Webinar) method, using lectures and questions and answers for participants so that participants better understand and apply the content of the material presented by the presenters. The material presented in the Webinar includes recognizing problems and thoughts on yourself and how to take positive thinking steps to overcome the problems faced during the COVID-19 pandemic. The result of this PkM is that participants who take part in this activity are expected to be able to recognize mistakes in thinking and learn to manage their thoughts to be more positive and ready to face unexpected situations.*

**Keywords**: *Stress Management, Positive Thinking, The Covid-19 pandemic*

## 1. PENDAHULUAN

Dalam waktu yang relatif cepat penyebaran Covid-19 terjadi hampir di seluruh belahan dunia. Situasi ini berdampak pada perubahan di berbagai aspek kehidupan manusia seperti aspek kesehatan, ekonomi, sosial, budaya dan lainnya. Kebanyakan individu perlu melakukan proses adaptasi untuk memenuhi tuntutan kebutuhan lingkungan sekitar karena adanya perubahan yang terjadi pada setiap aspek (Cao et al., 2020). Apabila ada warga positif virus corona, maka pemerintah akan mengambil tindakan sesuai dengan kebijakan masing-masing negara, tak terkecuali di negara Indonesia.

Pertama kali muncul virus ini di Indonesia adalah di Jakarta sekitar akhir bulan Februari 2020 dan terus menyebar hingga saat ini. Kebijakan pemerintah pusat menjadi tanggap darurat bencana dan pemerintah daerah yang dengan sigap mengatasi masalah virus corona yang muncul didaerahnya dari mulai himbuan untuk melakukan *social distancing* hingga *physical distancing*. Bahkan banyak daerah-daerah yang menerapkan Pembatasan Sosial Berskala Besar (PSBB). Pusat pembelanjaan, restoran, café, tempat pendidikan (seperti sekolah, kampus), tempat keramaian lainnya bahkan perkantoranpun aktivitasnya sangat dibatasi dan diawasi oleh pemerintah daerah. Peraturan daerah dikeluarkan untuk menghentikan penularan virus corona yang lebih luas serta banyaknya razia di tempat-tempat keramaian yang berpotensi timbulnya penyebaran virus. Efek dari situasi pandemic covid-19 masih tetap terasa pada masyarakat umum maupun anak sekolah yang melakukan pembelajaran *online* atau *daring*.

Menurut penelitian yang dilakukan Yuwono (2020) oleh 89 responden perempuan dan 38 laki-laki, dengan profesi responden yang terdiri dari 38.4% guru, 11.6% dosen, 28.8% mahasiswa, 9.6% pekerja swasta, 7.5% Aparatur Sipil Negara (ASN) bukan guru dan dosen, 2.7% wiraswasta dan 1.4% tidak bekerja menunjukkan bahwa selama 30 hari terakhir terlihat kondisi stres responden 65% pada kategori sedang, pada 30% pada kategori rendah dan 5% pada kategori tinggi. Dari sini terlihat bahwa semua kalangan mengalami dampak yang cukup signifikan

terhadap situasi pandemic ini. Ibu yang bekerja juga kerap mengalami stres karena dihadapkan dengan pekerjaan yang menumpuk dan terkadang adanya tenggat waktu (*deadline*) pekerjaan yang dekat dan bersamaan, seringkali akan mempengaruhi emosi seorang ibu yang melakukan *Work From Home* (WFH) dan sekaligus harus mendampingi anak saat belajar dirumah (Kuswartanti, 2020).

Selain itu juga berdampak pada system pendidikan. Program Belajar Jarak Jauh (PBJJ) merupakan alternatif yang digunakan saat ini oleh setiap universitas untuk melaksanakan proses belajar mengajar walaupun tidak dengan tatap muka. Stres yang dialami mahasiswa akibat wabah covid-19 dipengaruhi oleh munculnya rasa takut akan tertular covid-19, kekhawatiran saat pergi keluar rumah, kebosanan saat melakukan *social distancing*, dan kesulitan memahami materi saat perkuliahan *daring*. Kesulitan muncul bukan hanya perkara keterampilan penggunaan teknologi, tetapi juga terkait dengan beban kerja yang besar mengingat ada banyak mata kuliah yang harus dihadapi dalam masa pandemi covid-19 ini (Argaheni, 2020). Pandemi covid-19 mengubah seluruh aspek kehidupan.

Menurut Sarafino (1990) stres adalah suatu kondisi yang terjadi ketika seseorang atau transaksi lingkungan yang menyebabkan individual merasa adanya ketidaksesuaian – apa itu nyata atau tidak – antara tuntutan situasi dan sumber daya biologis, psikologis atau sistem sosial seseorang. Lazarus (1984) berpendapat bahwa stres merupakan bentuk interaksi antara individu dengan lingkungan yang dinilai oleh individu sebagai tuntutan yang membebani atau melampaui kemampuan yang dimilikinya, serta mengancam kesejahteraan dirinya atau dengan kata lain stres merupakan fenomena individu dan menunjukkan respon individu terhadap keadaan lingkungan. Secara terus-menerus individu akan menilai keadaan dan hambatan yang terdapat di lingkungan serta menilai kemampuan dirinya untuk mengatasi tuntutan tersebut. Apabila individu merasakan adanya ketidakseimbangan antara tuntutan dengan kemampuan yang dimilikinya maka stres akan muncul.

Ketika tuntutan dirasa tidak sanggup diatasinya akan berdampak pula ke pola pikir

individu. Model kognitif dari Beck (dalam Leahy, 2003) menjelaskan beberapa tahap dalam menilai kognisi, yaitu; Pada tahap awal yang lebih mudah adalah mendeteksi pikiran otomatis (*automatic thought*) yang datang secara spontan, terlihat akurat dan berkaitan dengan masalah atau emosi yang sedang mengganggu. Kemudian muncul *intermediate belief* pada diri klien. *Intermediate beliefs* berisi asumsi, sikap dan aturan yang sifatnya kaku, sangat eksklusif dan mendasar. *Intermediate beliefs* dapat dipertimbangkan sebagai jembatan yang memisahkan antara *core belief* dan pikiran otomatis. Kemudian tahap terakhir yang muncul adalah *Core belief*, yang menggambarkan 'bottom line' seseorang, keyakinan dasar mereka mengenai dirinya, orang lain atau dunianya secara umum.

Dampak dari berpikir positif menurut Albrecht (1980) adalah individu dapat memiliki pengharapan dan cita-cita yang positif. Kekurangan dan kelebihan yang dapat dimanfaatkan maupun dimengerti akan bernilai positif dalam segala permasalahan. Individu tersebut akan terus berpikir kearah hal-hal yang positif, akan lebih sering membicarakan tentang hal kesuksesan dibandingkan kegagalan, cinta kasih sayang dibandingkan kebencian, kebahagiaan dibandingkan kesedihan, keyakinan dibandingkan ketakutan, kepuasan dibandingkan kekecewaan sehingga individu akan berperilaku positif dalam menangani masalahnya. Selain itu, manfaat berpikir positif adalah individu akan mendapatkan kebahagiaan dalam perbuatan kecil disekelilingnya. Menurut Hill dan Ritt (2004) manfaat berpikir positif adalah dapat membantu individu dalam memberikan sugesti positif dalam diri pada saat mengalami kegagalan, saat berperilaku tertentu dan membangkitkan motivasi.

Dalam Webinar *Stress Management by Positive Thinking* ini, memberikan pengetahuan baru pada masyarakat umum dan mahasiswa cara mengelola stres yang dimiliki dengan cara atau langkah-langkah mengubah pikiran negative menjadi pikiran yang lebih positif. Masyarakat umum dan mahasiswa yang mengikuti webinar ini diharapkan diharapkan untuk dapat mengelola pikirannya menjadi lebih

positif dan siap menghadapi situasi yang tidak terduga.

## 2. METODE

Kegiatan PkM ini dengan menggunakan Webinar dengan judul "*Me and My Mind*" : *Stress Management by Positive Thinking*. Dalam webinar diperuntukan bagi masyarakat dan pelajar ataupun mahasiswa. Menurut Hartono (2021), Webinar adalah singkatan dari web seminar, yaitu seminar yang dilakukan melalui situs web atau aplikasi berbasis internet. Teknik seminar ini memungkinkan pembicara membagikan materi melalui media elektronik maupun internet. Webinar yang dilakukan dalam kegiatan ini dengan menggunakan *Video Conference* atau telekonferensi (telekon) adalah webinar yang lebih terfokus kepada diskusi dan komunikasi antara peserta dan pembicara. Selain itu, dalam pelaksanaan kegiatan menggunakan media sosial yang digunakan adalah *zoom* dan *youtube live* untuk mempermudah peserta dalam mengakses webinar.

### Pelaksanaan Kegiatan

Webinar ini diselenggarakan pada Selasa, 25 Agustus 2020 pukul 09.00 hingga 12.00. Peserta dalam kegiatan ini sangat beragam dari berbagai kalangan yang berjumlah 108 peserta. Materi yang diberikan dalam webinar adalah terkait tentang :

- 1) Mengenal masalah dalam diri;
- 2) Mengenal kesalahan dalam berpikiran yang membuat tertekan atau stres; dan
- 3) Bagaimana langkah-langkah berpikir positif untuk mengatasi stres selama pandemic covid-19.

Metode yang digunakan dalam webinar ini menggunakan ceramah dan tanya jawab untuk peserta. Menurut Jamaral (dalam Fatmawati dan Rozin, 2018), metode ceramah ialah penerangan dan penuturan secara lisan yang dilakukan oleh guru di depan siswa atau kelas. Dalam kegiatan ini guru adalah narasumber yang menyampaikan materi di depan peserta secara lisan. Metode ini, narasumber sangat mendominasi dan aktif dalam penyampaian materi, sementara peserta adalah sebagai penerima materi yang disampaikan oleh narasumber. Walaupun metode yang digunakan

adalah metode ceramah, akan tetapi didalamnya tetap diselipkan Tanya-jawab dengan peserta supaya webinar tetap hidup, materi tersampaikan dan pembelajaran sesuai dengan target.

Peserta akan diberikan materi oleh narasumber kurang lebih 30 menit, kemudian peserta juga diberikan waktu sekitar 45 menit untuk bertanya atau berdiskusi mengenai materi yang disampaikan. Pertanyaan dapat dilakukan secara langsung dengan menyalakan audio, video atau dapat melalui chat dalam media zoom. Saat mengikuti webinar ini, peserta diharapkan lebih memahami serta mengaplikasikan isi materi dengan baik.

### **Pre-test dan Post-test**

Selain itu, dalam kegiatan Webinar ini peneliti menggunakan *pre-test* dan *post-test* untuk melihat pemahaman peserta sebelum dan setelah mengikuti kegiatan.

*Pre-test* dan *post-test* merupakan metode evaluasi yang digunakan untuk mengetahui kemampuan awal dan akhir dari siswa (Novianti dan Salim, 2018). Daryanto (2008) menjelaskan bahwa *pre-test* dilakukan untuk mengetahui apakah siswa sudah menguasai pengetahuan dasar untuk dapat menerima pengetahuan lanjutan, pengetahuan dasar ini sering disebut dengan pengetahuan bahan prasyarat. Selain itu, *post-test* bertujuan untuk mengetahui sampai di mana pencapaian siswa terhadap bahan pengajaran (pengetahuan maupun ketrampilan) setelah mengalami suatu kegiatan belajar siswa (Novianti dan Salim, 2018). Dalam hal ini siswa adalah peserta webinar.

### **3. HASIL DAN PEMBAHASAN**

Pada kegiatan webinar ini materi awal yang diberikan oleh narasumber adalah menjelaskan tentang mengenal masalah yang sedang dialami oleh diri. Narasumber memberikan *pre-test* untuk dijawab oleh peserta webinar yang berisi tentang pertanyaan mengenai masalah yang sedang dihadapi, seberapa berat masalah tersebut membuat mereka tertekan dan apa yang ada dipikiran mereka mengenai masalah tersebut. Setelah peserta mengisi *pre-test* dalam bentuk kuesioner, narasumber menjelaskan apa itu masalah? Apakah wajar seseorang memiliki masalah

dalam hidupnya? Jenis masalah yang biasa dihadapi dalam hidup? Hal ini dilakukan dengan tujuan agar peserta lebih *aware* terhadap apa yang terjadi pada dirinya.

Kemudian, narasumber menjelaskan tentang hal-hal yang biasanya dirasakan dan dipikirkan ketika masalah tersebut terus mengganggu serta membuat mereka tertekan. Adanya kesalahan dalam berpikir ketika kita menghadapi situasi yang membuat kita tertekan atau tidak menyenangkan. Menurut Leahy (2003) terdapat 15 jenis distorsi kognitif (kesalahan dalam berpikir) yang biasa terjadi pada individu, diantaranya *Mind reading, Fortune Telling, Catastrophizing, Labeling, Discounting Positive, Negative Filter, Overgeneralizing, Dichotomous Thinking, "Should" & "Must", Personalizing, Blaming, Unfair Comparison, Regret Orientation, What if* dan *Judgement Focus*. Kesalahan berpikir ini dapat diakibatkan oleh penilaian individu. Menurut Folkman & Lazarus, reaksi stres individu dipengaruhi oleh penilaian individu terhadap masalah dan penilaian terhadap potensi yang dimiliki untuk menghadapi masalah tersebut. Penilaian ini disebut sebagai penilaian kognitif (*cognitive appraisal*). Definisi yang dikemukakan Lazarus (1984) mengenai penilaian kognitif adalah suatu proses evaluatif yang menjelaskan terjadinya stres sebagai akibat dari interaksi antara manusia dengan lingkungannya.

Beberapa hal yang mendasari pentingnya konsep tentang penilaian kognitif menurut Lazarus (1984) adalah sebagai berikut 1) Proses kognitif adalah proses yang mengantarai terjadinya interaksi manusia dengan lingkungan terhadap munculnya reaksi; 2) Untuk mempertahankan diri dan berkembang, seseorang harus membedakan antara situasi mana yang menyenangkan dan membahayakan dirinya. Proses membedakan ini sering bersifat kompleks, abstrak, dan bergantung pada sistem kognitif. Dalam penilaian kognitif menunjukkan adanya hubungan yang unik dan berubah-ubah antara individu dengan lingkungan.

Saat individu cenderung melakukan penilaian negatif ketika menghadapi masalah, maka materi selanjutnya adalah mengubah pikiran negatif tersebut ke pikiran yang lebih

positif. Saat pikiran negative muncul, maka individu menolak pikir tersebut kemudian mengubahnya ke pikiran yang lebih positif. Berpikir positif adalah sikap mental yang melibatkan proses pemasukan pikiran-pikiran, kata-kata, dan gambaran-gambaran yang membangun perkembangan pikiran. Dengan pikiran positif dapat menghadirkan kebahagiaan, sukacita, kesehatan, serta kesuksesan dalam setiap situasi dan tindakan (Devianti, 2014). Dan dengan mengurangi ferkuensi berpikir negatif, hal ini seakan dapat menjadi antidepresan bagi orang-orang yang sedang mengalami stres (Fava dkk, 1996). Individu yang berpikir positif, akan dapat merasakan lebih rileks dan dapat mengontrol stress dengan lebih baik (Gilbert & Orlick, 2002).

Kooshalshah et al (2015) mengenai *effect of positive thinking intervention on the nurses' job stress* menghasilkan bahwa intervensi pelatihan berpikir positif dapat mengurangi stres kerja pada para perawat usia 30-40 tahun, dimana dari 142 sampel yang dilakukan 69.5 % mengalami stres berat, 27.6 % mengalami stres sedang dan sisanya termasuk dalam kategori stres rendah. Namun, setelah diberikan intervensi pelatihan berpikir positif terjadi penurunan tingkat stres yang dialami para perawat pada 8 kelompok/bagian yang berbeda yaitu *Neonatal intensive care, operation room, surgery, gynecology, oncology, emergency childbirth (labor), private ward (VIP), IVF dan clinic*. Kellerman (dalam Kooshalshah et al, 2015) telah membuktikan pengaruh berpikir positif peningkatan adaptasi kesehatan, aktivitas fisik, kinerja sosial, kesehatan emosional dan umumnya kualitas hidup.

Setelah pikiran positif telah terbentuk maka peserta diajak untuk lebih yakin pada diri mereka sendiri. Keyakinan diri sebagai evaluasi seseorang mengenai kemampuan atau kompetensi dirinya untuk melakukan suatu tugas, mencapai tujuan, dan mengatasi hambatan. Seseorang yang memiliki keyakinan diri yang tinggi cenderung akan lebih percaya bahwa mereka mampu melakukan sesuatu untuk mengubah kejadian dan keadaan di sekitarnya. Hal yang berbeda apabila keyakinan dirinya cenderung ke negative, maka yang akan muncul adalah harapan yang dimiliki juga akan bersifat

negative, perilaku yang tampak adalah lebih rendah diri dan kurang percaya diri atau rendah diri.

Ketika semua sudah dilalui, maka peserta dimotivasi oleh narasumber untuk tetap semangat menghadapi apapun yang terjadi di masa depan baik jalan hidup yang menyenangkan maupun yang sulit dilalui. Semangat dan rasa pantang menyerah, akan memunculkan daya tahan individu yang kuat dalam menghadapi segala bentuk situasi serta kondisi yang tidak terduga. Sampai pada akhir materi, peserta harus memulai dari sekarang untuk berubah menjadi individu yang lebih baik dengan selalu berpikir positif.

Diakhir sesi webinar, narasumber meminta peserta mengisi kembali pertanyaan diawal atau *post-test* untuk melihat bagaimana saat peserta sudah menerima materi webinar ini dalam memandang masalah yang tadi diutarakan serta bagaimana perasaan peserta. Sebagian besar peserta mampu melihat permasalahan yang sama dari sisi pemikiran yang lebih positif dibandingkan sebelum menerima materi. Namun, masih ada beberapa peserta yang belum dapat mencari alternatif pikiran yang lebih positif karena masih berfokus pada pikiran negativenya sehingga mempengaruhi emosi saat dihadapkan dengan permasalahan. Selain itu, hampir seluruh peserta sudah dapat mengenali pikiran dan emosinya ketika menghadapi permasalahan yang membuat mereka tertekan atau merasa tidak nyaman. Dengan berpikir positif peserta dapat menurunkan ketegangan atau stress yang dialaminya. Hal ini dapat dilatih terus menerus sehingga membentuk habit atau kebiasaan dalam berpikir yang lebih baik.

#### 4. KESIMPULAN

Secara keseluruhan dari Webinar *Stress Management by Positive Thinking*, berjalan dengan lancar dan sukses. Peserta mengikuti acara dengan tertib dan sesuai aturan yang diberlakukan oleh panitia webinar. Pada sesi tanya jawab, banyak sekali peserta yang antusias terhadap materi yang diberikan sehingga panitia menjadi cukup kewalahan dalam menampung pertanyaan dari peserta karena keterbatasan waktu. *Feedback* dan evaluasi dari peserta

mengenai acara webinar ini, hampir seluruh peserta merasa puas terhadap materi yang disampaikan oleh pemateri. Masukan untuk webinar hanya berupa teknis dan waktu yang mungkin kurang dalam menjawab seluruh pertanyaan peserta webinar dari segala kalangan masyarakat.

Dalam webinar ini, target dan luaran untuk peserta dapat dikatakan berhasil. Peserta banyak menuliskan di hasil *post test* yang diberikan oleh pemateri, menjadi memahami kondisi emosi atau psikis dan pikirannya ketika dihadapkan pada suatu permasalahan serta mengetahui langkah-langkah apa yang harus dilakukannya dalam mengubah pikiran mereka menjadi lebih positif. Mereka juga dapat mengaplikasikan langkah-langkah yang diberikan dalam webinar ini ketika menghadapi situasi yang kurang mengenakan bagi diri mereka. Serta memunculkan keyakinan pada diri dan merasa tenang saat mereka mampu mengaplikasikan cara berpikir positif saat menghadapi stres.

## 5. DAFTAR PUSTAKA

- Albrecht, K. 1980. *Brain power: Learn to improve your thinking a kills*. New York: Prentice Hall. Inc
- Argaheni, N. B. 2020. *Sistematik review: Dampak perkuliahan daring saat pandemi COVID-19 terhadap mahasiswa Indonesia*. PLACENTUM: Jurnal Ilmiah Kesehatan Dan Aplikasinya, 8(2), 99-108.
- Cao, W., Fang, Z., Hou, G., Han, M., Xu, X., Dong, J., & Zheng, J. 2020. *The psychological impact of the COVID-19 epidemic on college students in China*. Psychiatry research, 112934.
- Daryanto. 2008. *Evaluasi Pendidikan*. Jakarta: PT.Rineka Cipta
- Devianti, Irena. 2014. *Tips dan Trik Kilat Menciptakan Pikiran dan Kepribadian Positif*. Yogyakarta: Parasmu.
- Fatmawati, R., & Rozin, M. 2018. *Peningkatan Minat Belajar Siswa dengan Menggunakan Metode Ceramah Interaktif*. Journal Focus Action of Research Mathematic (Factor M), 1(1).
- Fava, M., dkk. 1996. *Hostility Changes Following Antidepressant Treatment: Relationship to Stress and Negative Thinking*. Journal of Psychiatric Research, Volume 30, Issue 6, 459–467.
- Gilbert, J., & Orlick, T. 2007. *Teaching Skills for Stress Control and Positive Thinking to Elementary School Children*. Journal of Excellence, Issue No. 7, 1.
- Hartono, Tristin. 2021. Webinar: Definisi, Jenis dan Panduan Lengkapnnya. [diakses 13 Februari 2022 from : <https://www.dewaweb.com/blog/webinar-definisi-hingga-ragam-jenisnya/>]
- Hill, N., & Ritt, J. M. J. 2004. *Napoleon hill's keys to positive thinking: 10 steps to health, wealth and success*. Executive Books.
- Kooshalshah, S. F. R., Hidarnia, A., Tavousi, M., Shahmohamadi, S., & Aghdamizade, S. 2015. *Effect of positive thinking intervention on the nurses' job stress*. Acta Medica Mediterranea, 31(7), 1495-1500
- Kuswartanti, D. R. 2020. *How Positive Thinking can Affect Stress in Moms who Worked during Pandemi Corona?*. International Journal of Global Operations Research, 1(4), 136-142.
- Lazarus, Richard S & Folkman, Susan. 1984. *Stress, Appraisal, and Coping*. Springer Publishing Company, Inc: USA
- Leahy, Robert, L. 2003. *Cognitive Therapy Technique – A Pra Titioner's Guide*. New York: The Guilford Press
- Novianti, D., & Salim, M. B. (2018). Pengaruh Pemberian Pre Test Dan Post Test Terhadap Kesiapan Dan Hasil

- Belajar IPA Siswa Kelas VII Di SMP Negeri 7 Metro Tahun Pelajaran 2015/2016. *Kappa Journal*, 2(1), 1-8.
- Sarafino, Edward P & Smith, Timothy W. 2011. *Health Psychology: Biopsychosocial Interactions (7th edition)*. Canada: John Wiley & Sons, Inc.
- Yuwono, Sudharno Dwi. 2020. *Profil Kondisi Stres Di Masa Pandemi Covid-19 Sebagai Dasar Intervensi Dalam Praktek Mikrokseling*. Ristekdik (Jurnal Bimbingan dan Konseling) Vol. 5, No. 1, 2020, hlm. 132-138