

## KERENTANAN STRES PADA MAHASISWA MUSLIM PASCA PANDEMI COVID-19

Siti Fauziah<sup>1</sup>, Dita Anggia Putri<sup>2</sup>, Mawaddah Ramadhan<sup>3</sup>, Khodijah Auliya Tsabitta<sup>4</sup>, Muhammad Almuzaffah<sup>5</sup>, Kenya Janesa Liandri<sup>6</sup>, Jingga Rahmadona<sup>7</sup>, Radi Ubaidillah<sup>8</sup>, Rahma Jeniva<sup>9</sup>, Rachel Natasha<sup>10</sup>, Cut Nuryta Rama Diary<sup>11</sup>

Universitas Islam Negeri Raden Fatah Palembang<sup>1-8</sup>, Universitas Andalas<sup>9</sup>, Universitas Islam Negeri Ar-Raniry Banda Aceh<sup>10</sup>, Universitas Jambi<sup>11</sup>

Corresponding email: [sitifauziahpangkal@gmail.com](mailto:sitifauziahpangkal@gmail.com)

### ARTICLE INFO

#### Article History

Submission: November 29, 2022

Review: December 4, 2022 – July 14, 2023

Revised: November 21, 2023

Accepted: November 25, 2023

Published: September 26, 2023

#### Keywords

Kerentanan stress  
Pandemi Covid 19  
Mahasiswa

### ABSTRACT

Stres merupakan reaksi secara fisik maupun emosional ketika terjadi perubahan dari lingkungan yang mengharuskan individu menyesuaikan diri. Penelitian ini terbatas, dengan tujuan mengetahui bagaimana kerentanan stres pada mahasiswa muslim pasca pandemi covid-19. Jumlah total responden penelitian yaitu N=100 dan didapatkan N=14 sebesar 14% berada pada taraf stress tinggi, N=70 sebesar 70% pada stres sedang dan N=16 sebesar 16% pada stres rendah. Pengumpulan data dilakukan melalui google form dengan jenis penelitian *mixed method* dengan rancangan *sequential explanatory design* dan *teknik purposive sampling*. Penelitian ini dikembangkan dari pengembangan skala Ibrahim, dkk tahun 2021 tentang *The Impact of COVID-19 Traumatic Stressors on Mental Health: Is COVID-19 a New Trauma Type*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa pelaku kerentanan stress pada mahasiswa didominasi oleh perempuan. Solusi dari penelitian ini yaitu dengan prinsip homeostatis dan proses *copying* terhadap stres.

### Pendahuluan

Pandemi Covid-19 telah membawa banyak perubahan dalam keseharian setiap lapisan masyarakat termasuk mahasiswa. Pandemi covid-19 menyebabkan kegiatan belajar dan mengajar yang biasanya dilakukan secara tatap muka secara langsung, kini beralih menjadi pembelajaran jarak-jauh atau *daring*. Adanya perubahan ini mengakibatkan mahasiswa harus menghadapi berbagai tantangan dalam menjalani perkuliahan secara *daring*. Tantangan-tantangan yang harus dihadapi oleh mahasiswa diantaranya yaitu, materi perkuliahan yang disampaikan tidak sejelas pada saat kuliah tatap muka, kuota serta jaringan internet harus cukup dan stabil agar dapat mengikuti perkuliahan dengan lancar, serta jadwal akademik yang tidak menentu karena kondisi pandemi yang sering berubah-ubah. Namun, disamping masalah yang berhubungan dengan proses perkuliahan,

mahasiswa juga menghadapi berbagai *stressor* yang berasal dari kehidupan sehari-hari seperti masalah ekonomi, rutinitas produktif yang terganggu, hingga ancaman/ketakutan terhadap infeksi dan kematian saat ini dan dimasa yang akan datang. Akibatnya, tidak menutup kemungkinan dengan banyaknya perubahan yang dialami mahasiswa selama pandemi Covid-19 berpotensi mengganggu kesehatan mental mahasiswa pasca pandemi 19, salah satunya adalah stres.

Menurut *American Psychological Association*, stres adalah reaksi yang normal terhadap terhadap tekanan sehari-hari, tetapi bisa menjadi tidak sehat bila mengganggu kegiatan sehari-hari. Stres mencakup perubahan yang mempengaruhi hampir setiap sistem tubuh, mulai dari perasaan hingga perilaku. Stres menyebabkan perubahan pikiran pada tubuh, hal ini menyebabkan stres terganggunya psikologis dan penyakit fisiologis serta mempengaruhi kesehatan mental dan fisik serta mengurangi kualitas hidup.

Bagi mahasiswa, pandemi ini mengakibatkan stres dan kecemasan yang berkaitan dengan perubahan proses perkuliahan dan kehidupan sehari-hari. Hal ini dapat dibuktikan dengan adanya survey dari Perhimpunan Dokter Kedokteran Jiwa Indonesia (PDSKJI) mengenai kesehatan mental melalui swa periksa yang dilakukan secara daring melalui website PDSKJI yaitu <http://pdskji.org/home>. Hasil swaperiksa yang dilakukan oleh 4.010 responden (71% perempuan dan 29% laki-laki) selama lima bulan (April-Agustus 2020) menunjukkan sebanyak 64,8% responden mengalami masalah psikologis dengan proporsi 64,8% mengalami cemas, 61,5% mengalami depresi, dan 74,8% mengalami trauma. Masalah psikologis terbanyak ditemukan pada kelompok usia 17-29 tahun dan diatas 60 tahun (3,4).

Swaperiksa lain dilakukan terhadap 1.552 responden berkaitan dengan tiga masalah psikologis yaitu cemas, depresi, dan trauma. Responden paling banyak adalah perempuan (76,1%) dengan usia minimal 14 tahun dan maksimal 71 tahun. Sebanyak 64,3% responden mengalami gangguan psikologis dengan proporsi 63% mengalami cemas dan 66% mengalami depresi (3,4). Berdasarkan data usia yang terkena dampak kesehatan mental, mahasiswa menjadi bagian yang paling banyak mengalami gangguan psikologis, karena rentang usia mahasiswa yang sesuai dengan proporsi penelitian.

Ancaman traumatis pasca covid-19 ini disebabkan oleh beberapa faktor. Adapun faktor yang menjadi masalah dan bahkan lebih parah daripada jenis trauma lainnya yaitu tembus pandangnya yang tidak terkendali. Kita tidak dapat mengidentifikasi dan secara aktif melawan atau mengendalikan perilaku, sehingga hal ini menimbulkan stres pada diri. Adapun faktor lain traumatis COVID-19 yaitu karena stres traumatis yang berkelanjutan. Stres akibat covid-19 ini berlangsung dan tidak memiliki akhir yang jelas selain vaksin yang efektif dan tindakan aktif dari setiap individu.

Menindaklanjuti masalah dari kerentanan stres covid-19 ini diperlukan intervensi yang didukung oleh penelitian terbaru mengenai kerentanan stress pada mahasiswa. Melalui penelitian terkait tingkat kerentanan stres di kalangan mahasiswa ini bertujuan untuk menyelidiki dampak COVID-19 sebagai stres traumatis terhadap kesehatan mental

setelah individu mengenai kendali stres dan trauma individu. Penelitian ini mengkaji bagaimana dampak pasca pandemic covid-19 terhadap aspek ekonomi, kegiatan sosial hingga ketakutan pada masa depan.

Studi teoritis tentang stres akan berkembang dari masa ke masa, namun jika mengacu para awal terbentuknya teori maka didasarkan pada Cannon. Cannon merupakan peneliti pertama yang mengembangkan konsep stres yang dikenal dengan “*fight-or-flight response*” pada tahun 1914. Cannon menyatakan bahwa stres adalah sebagai gangguan homeostasis yang menyebabkan perubahan pada keseimbangan fisiologis yang dihasilkan dari adanya rangsangan terhadap fisik maupun psikologis. Teori ini kemudian berkembang menjadi 3 pendekatan terhadap teori stres yaitu stres model *stimulus* (rangsangan), stres model *response* (respons), dan stres model *transactional* (transaksional) yang dijelaskan oleh Bartlett.

Menurut Bartlett stres stimulus lebih berfokus pada sumber - sumber stres. Sumber stres tersebut dikenal dengan istilah “*stressor*”. Cara kerja dari *stressor* ini adalah memberikan sebuah rangsangan, tekanan, dan dorongan sehingga seseorang dapat mengalami stres. Adapun stres model respon menekankan pada reaksi atau tanggapan tubuh yang secara spesifik terhadap penyebab stres (*stressor*) yang mana hal tersebut memberikan pengaruh model transaksional terkait reaksi tubuh secara jasmaniah terhadap sumber-sumber stres yang ada atau rangsangan yang menyerang tubuh.

## Metode

Penelitian ini merupakan jenis penelitian *mixed method* dengan rancangan *sequential explanatory design*. Penelitian *mixed method* merupakan metode penelitian yang diaplikasikan dengan bentuk pertanyaan yang perlu diuji dari segi *outcomes* dan prosesnya, serta menyangkut kombinasi antara metode kuantitatif dan kualitatif dalam satu penelitian. Teknik pengumpulan data yang digunakan adalah penyebaran kuesioner atau angket, sebagai upaya untuk mengetahui tingkat validitas dan reliabilitas sebuah kuesioner tersebut terhadap realitas yang ada.

Kuesioner merupakan salah satu teknik pengumpulan data berupa daftar pertanyaan yang diajukan kepada sumber data (responden), baik secara langsung maupun tidak langsung dengan sumber data. Metode penelitian kuantitatif dapat memberikan gambaran tentang populasi secara umum dalam penelitian kuantitatif, yang disoroti adalah hubungan antar variabel penelitian dan menguji hipotesis yang telah dirumuskan sebelumnya. Dalam penelitian ini yang ingin diukur adalah kerentanan stres terhadap mahasiswa muslim pasca pandemi covid-19.

Responden pada penelitian ini adalah mahasiswa/i dengan rentang usia (18-23 tahun), dengan total 100 responden. Mengingat bahwa kerentanan stress sangat mudah terjadi pada masa-masa ini. Pengambilan responden penelitian ini adalah mahasiswa/i UIN Raden Fatah Palembang dengan mempertimbangkan alasan aksesibilitas dan efisiensi. Teknik penentuan subjek pada penelitian ini menggunakan teknik *Purposive Sampling*.

*Purposive sampling* adalah metodologi pengambilan sampel secara acak dimana kelompok sampel ditargetkan memiliki atribut-atribut tertentu. Metode ini dapat digunakan pada banyak populasi, tetapi lebih efektif dengan ukuran sampel yang lebih kecil dan populasi yang lebih homogen. Pengambilan sampel bermanfaat karena peneliti dapat meneliti semua data.

Skala kerentanan stres pada mahasiswa pasca pandemi COVID-19 adalah skala 12 item termasuk tiga subskala “ancaman/ketakutan terhadap infeksi dan kematian saat ini dan di masa depan” (5 item), “stres ekonomi traumatis” (4 item), dan “isolasi dan rutinitas yang terganggu” (3 item). Item diberi skor pada skala 5 poin, dengan (1) menunjukkan tidak sama sekali dan (5) sangat banyak. Skala dalam penelitian ini menunjukkan konstruk konvergen-divergen dan pra validitas dikte. Skala COVID-19 memiliki alfa 0,88 dalam penelitian ini dan, dengan,84, 0,75, dan 0,70, masing-masing untuk tiga subskala.

Subskala dari stres traumatis ini yaitu ancaman atau ketakutan terhadap infeksi dan kematian saat ini dan di masa depan (5 item), stres ekonomi traumatis (4 item) dan isolasi dan rutinitas yang terganggu (3 item). Skala ini dikembangkan dari Ibrahim A. Kira, dkk (2021) dengan judul “*The Impact of COVID-19 Traumatic Stressor on Mental Health: Is COVID-19 a New Trauma Type*”. Skala kerentanan stress pada mahasiswa pasca pandemi covid-19 yang digunakan adalah adaptasi skala dampak stress traumatis covid-19 terhadap kesehatan mental yang disusun oleh Ibrahim A. Kira, dkk,(2021). Skala ini terdiri dari dua belas item yang mengukur satu komponen kerentanan stress pada mahasiswa pasca pandemi covid-19.

## Hasil dan Diskusi

Penelitian ini dilakukan dengan dua tahap informan yaitu analisis dari hasil kuesioner dan wawancara. Berdasarkan analisis data dari kuesioner didapatkan nilai  $\mu$  (Mean) = 41 dan  $\sigma$  (St Deviasi) = 7. Mean diartikan sebagai nilai tengah dari jumlah data yang dianalisis sedangkan standar deviasi merupakan nilai yang digunakan untuk menentukan persebaran data pada suatu sampel dan melihat seberapa dekat data nilai tengah atau rata-rata. Pada table 1 terlihat bahwa kategori tingkat kerentanan stres terbagi atas tiga yaitu tinggi, sedang dan rendah. Pada taraf stres tinggi didapatkan hasil akhir dengan persentase 14%, stres sedang 70% dan stres rendah 16%.

$\mu$  (Mean) : 41

$\sigma$  (St Deviasi) : 7

Norma	Skor	Kategori	Frekuensi	Persentase
$X > \mu + \sigma$	$X > 48$	Tinggi	14	14%
$\mu - \sigma < X \leq \mu + \sigma$	35 – 48	Sedang	70	70%
$X \leq \mu - \sigma$	$X \leq 34$	Rendah	16	16%
Total			100	100%

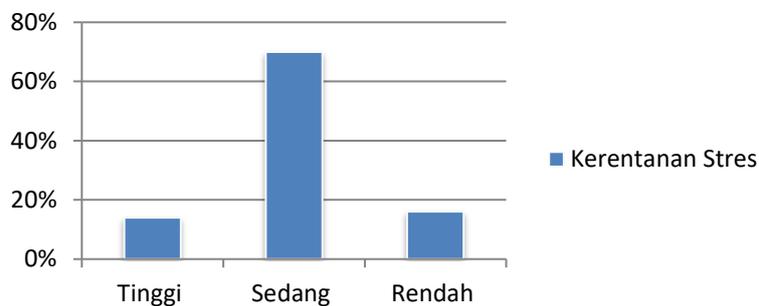
**Tabel 1**

Gambaran perbandingan kerentanan stres pada laki-laki dan perempuan

Report			
Kerentanan_Stress			
Jenis_Kelamin_Kerentan an_Stres	Mean	N	Std. Deviation
Laki-Laki	40.08	12	8.404
Perempuan	41.55	88	6.661
Total	41.37	100	6.860

Tabel 2

### Kerentanan Stres



Grafik 1

Berdasarkan grafik 1 terlihat bahwa nilai rata-rata dari kerentanan stres didominasi oleh perempuan dengan nilai  $N=41.55$  sedangkan laki-laki  $N=40.08$ . Berdasarkan penelitian ini dapat dibuktikan bahwa perempuan memiliki tingkat stres yang lebih tinggi dibandingkan laki-laki. Hal ini disebabkan oleh beberapa faktor diantaranya tuntutan yang melebihi kemampuan individu terkhususnya pada masa pandemic covid-19 yang mengacu pada banyak perubahan. Hal ini disebabkan juga oleh ketidakmampuan individu dalam menghadapi masalah sehingga akan menimbulkan ketegangan dalam diri. Ketegangan yang berkepanjangan inilah yang akhirnya akan berkembang menjadi stres.

Berdasarkan hasil uji dengan menggunakan SPSS untuk kerentanan stress pada mahasiswa muslim selama pasca *pandemic* covid-19 yang dapat dilihat dari table 3. Dari jumlah total 100 responden didapatkan presentase banyak 14% berada pada fase stres tingkat tinggi, 70% orang berada pada fase stres sedang dan 16% lainnya berada pada fase stres rendah. Hasil ini dapat dibuktikan pula dengan hasil wawancara yang dilakukan pada 14 orang yang berda pada stres tinggi yang mengatakan bahwa mereka sedang menghadapi stres yang tinggi karena disebabkan oleh beberapa faktor.

Berdasarkan hasil wawancara didapatkan bahwa stres dipengaruhi oleh faktor lingkungan yang tidak mendukung, sehingga membentuk persepsi tentang kekhawatiran di masa depan, perekonomian mengalami penurunan dari segala sektor, kekhawatiran akan kondisi covid-19 yang akan terjadi kembali serta faktor susahny pengendalian diri dari individu. Hasil data *statistic* penelitian kerentanan stres pada mahasiswa muslim pasca

covid-19 didapatkan hasil bahwa perempuan memiliki tingkat stres yang lebih tinggi dibandingkan dengan laki-laki.

Mengacu pada teori dari Oakley (1972), terdapat aspek-aspek yang mempengaruhi gender dalam mengalami stres. Aspek-aspek tersebut terbagi atas tiga yaitu biologis, kognitif dan pembelajaran. Dari aspek biologis perempuan lebih dominan untuk berkumpul kepada sesama jenis, hal ini mengakibatkan bertambahnya stimulus yang memicu untuk menimbulkan stres. Dari aspek kognitif, terdapat skema jejaringan mental dari kepercayaan tentang ekspektasi tentang apa makna menjadi seorang laki-laki atau perempuan. Adapun dari aspek pengaruh pembelajaran, perempuan dominan untuk lebih memahami kondisi yang terjadi melalui bagaimana ia harus bersikap terhadap lingkungan sekitar. Maka berdasarkan analisis penelitian yang dilakukan terhadap sampel penelitian dapat dibuktikan bahwa terjadi kerentanan stres mahasiswa dari berbagai aspek dan kerentanan stres ini didominasi oleh perempuan.

Kerentanan stres pada mahasiswa ini merupakan sebuah beban yang menimbulkan kerentanan stres dan kecemasan bagi mahasiswa. Upaya yang dapat dilakukan untuk mengatasi stres dan cemas selama pasca pandemi Covid-19 diantaranya seperti : Olahraga atau aktivitas fisik, istirahat cukup, melakukan hobi, tetap bersosialisasi meskipun secara virtual, dan apabila stres atau kecemasan terasa berat dan mengganggu mahasiswa disarankan untuk tidak segan bercerita ke orang yang dipercaya atau mencari pertolongan profesional.

Saran yang dapat diberikan kepada keluarga / lingkungan tempat tinggal mahasiswa yaitu untuk menerapkan lingkungan rumah yang sehat, baik secara fisik maupun psikologis, untuk mengurangi kerentanan stres bagi mahasiswa. Pihak universitas juga dapat berkontribusi dengan menyediakan layanan konseling atau bantuan terkait kesehatan mental lainnya. Adapun untuk pemerintah, disarankan untuk lebih fokus mengarahkan sumber daya pada masalah kesehatan mental yang cukup meningkat selama masa pandemi untuk mewujudkan upaya penanganan yang efektif.

Dari perspektif psikologis terdapat beberapa cara dalam mengatasi stres yaitu dengan menggunakan Prinsip Homeostatis dan Proses *Coping* terhadap Stres. Prinsip homeostatis merupakan prinsip dimana organisme selalu berusaha mempertahankan keadaan seimbang pada diri. Individu akan mengembalikan keadaan seimbang jika sedang berada dalam kondisi atau keadaan yang membingungkan. Adapun proses *coping* terhadap stres merupakan respon pikiran dan perilaku terhadap situasi penuh tekanan yang bertujuan untuk mengatasi konflik yang muncul akibat situasi tersebut, baik konflik internal maupun eksternal.

## **Simpulan**

Dari hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa dari 100 jumlah responden mahasiswa muslim, sebanyak 14 orang ( 14% ) berada pada tingkat stres tinggi, dimana 70 ( 70%) diantaranya berada pada tingkat stres rendah dan 16 ( 16%) sisanya berada di fase

stres rendah. Penelitian ini memiliki hasil yang signifikan karena *value* yang didapatkan dengan jumlah total *mean* 41.37 dimana hal ini mendukung pernyataan bahwa terdapat hubungan antara jenis kelamin dengan stres psikologis pada mahasiswa. Penelitian ini membuktikan bahwa perempuan mendominasi para tingkat kerentanan stres pada mahasiswa. Solusi dari penelitian ini yaitu dengan olahraga atau aktivitas fisik, istirahat yang cukup, melakukan hobi, bersosialisasi adapun secara psikologis stres dapat ditangani dengan menggunakan prinsip homeostatis dan proses *coping* terhadap stres.

### Referensi

- Ade Chita Putri Harahap, D. P. (2020). Analisis Tingkat Stres Akademik Pada Mahasiswa Selama Pembelajaran Jarak Jauh Dimasa Covid-19. [https://www.google.com/url?sa=t&rct=j&q=&esrc=s&source=web&cd=&cad=rja&uact=8&ved=2ahUKEwiCkpOXgcL7AhWFU3wKHTyTCpgQFnoECAkQAQ&url=http%3A%2F%2Fjurnal.umsu.ac.id%2Findex.php%2Fbiblio%2Farticle%2Fview%2F4804%2F0&usg=AOvVaw3\\_4orfRqy\\_yI-IZQpH4d5Y](https://www.google.com/url?sa=t&rct=j&q=&esrc=s&source=web&cd=&cad=rja&uact=8&ved=2ahUKEwiCkpOXgcL7AhWFU3wKHTyTCpgQFnoECAkQAQ&url=http%3A%2F%2Fjurnal.umsu.ac.id%2Findex.php%2Fbiblio%2Farticle%2Fview%2F4804%2F0&usg=AOvVaw3_4orfRqy_yI-IZQpH4d5Y), 3 (1), 10-14.
- Agustin, H., Salawati, T., Sulistiawan, D., Solikhah, S., Wahyuningsih, W., Kusumaningrum, T. A., ...& Haryanti, T. Indonesian Adaptation of New Norms during The Early Phase of The Pandemic Against COVID-19. *Jurnal Promosi Kesehatan Indonesia*, 17(1), 46-55.
- Aniza Ramadhany, A. Z. (2021). STRES PADA MAHASISWA SELAMA PANDEMI COVID-19. <https://ejournal.upi.edu/index.php/insight/article/view/44099>, 5 (2), 65-71.
- Argaheni, N. B. (2020). Sistematis review: Dampak perkuliahan daring saat pandemi COVID-19 terhadap mahasiswa Indonesia. *PLACENTUM: Jurnal Ilmiah Kesehatan Dan Aplikasinya*, 8(2), 99-108.
- Ariviana, I. S., Wuryaningsih, E. W., & Kurniyawan, E. H. (2021). Tingkat stres, ansietas, dan depresi mahasiswa profesi ners di masa pandemi COVID-19. *Jurnal Ilmu Keperawatan Jiwa*, 4(4), 741-752.
- Bahagia, B. (2021). Ketangguhan mahasiswa menghadapi wabah COVID-19. *Edukatif: Jurnal Ilmu Pendidikan*, 3(4), 1480-1494.
- Barseli, M., Ifdil, I., & Fitria, L. (2020). Stress akademik akibat Covid-19. *JPGI (Jurnal Penelitian Guru Indonesia)*, 5(2), 95-99.
- Benfante, A., Di Tella, M., Romeo, A., & Castelli, L. (2020). Traumatic stress in healthcare workers during COVID-19 pandemic: a review of the immediate impact. *Frontiers in psychology*, 11, 2816.
- Carlo Lazzari, A. (2020). PSYCHIATRY IN TIME OF COVID-19 PANDEMIC <https://www.google.com/url?sa=t&rct=j&q=&esrc=s&source=web&cd=&cad=rja&uact=8&ved=2ahUKEwjyOzK9MH7AhViR2wGHVCJDO0QFnoECA0QAQ&url=https%3A%2F%2Fejournal.umm.ac.id%2Findex.php%2Fjipt%2Farticle%2Fview%2F14265&usg=AOvVaw2Rv1awJSnbkU8SZI-KnyBR>, 32 (2), 229-235.

- Cianfarani, S., & Pampanini, V. (2021). The Impact of Stress on Health in Childhood and Adolescence in the Era of the COVID-19 Pandemic. *Hormone Research in Paediatrics*, 94(5-6), 0-4.
- Darmayanti, N. (2008). Meta-analysis: gender dan depresi pada remaja. *Jurnal psikologi*, 35(2), 164-180.
- Evan M Kleiman, A. L. (2020). Real-time Mental Health Impact of the COVID-19 Pandemic on College Students: Ecological Momentary Assessment Study. <https://mental.jmir.org/2020/12/e24815>, 7 (12).
- Faisal, R. A., Jobe, M. C., Ahmed, O., & Sharker, T. (2022). Mental health status, anxiety, and depression levels of Bangladeshi university students during the COVID-19 pandemic. *International journal of mental health and addiction*, 20(3), 1500-1515.
- Fauziyyah, R., Awinda, R. C., & Besral, B. (2021). Dampak Pembelajaran Jarak Jauh terhadap Tingkat Stres dan Kecemasan Mahasiswa selama Pandemi COVID-19. *Jurnal Biostatistik, Kependudukan, Dan Informatika Kesehatan*, 1(2), 113-123.
- Haddad, J. M., Macenski, C., Mosier-Mills, A., Hibara, A., Kester, K., Schneider, M., ...& Liu, C. H. (2021). The impact of social media on college mental health during the COVID-19 pandemic: a multinational review of the existing literature. *Current psychiatry reports*, 23(11), 1-12.
- Hayati, S., & Lailatussaadah, L. (2016). Validitas Dan Reliabilitas Instrumen Pengetahuan Pembelajaran Aktif, Kreatif Dan Menyenangkan (Pakem) Menggunakan Model Rasch. *Jurnal Ilmiah Didaktika*, 16(2), 169. <https://doi.org/10.22373/jid.v16i2.593>
- Iannuccelli, C., Lucchino, B., Gioia, C., Dolcini, G., Favretti, M., Franculli, D., & Di Franco, M. (2021). Mental health and well-being during the COVID-19 pandemic: stress vulnerability, resilience and mood disturbances in fibromyalgia and rheumatoid arthritis. *Clin Exp Rheumatol*, 39(Suppl 130), 153-160.
- Intan Zulfia, M. M. (2021). Kesehatan Mental Remaja Pada Masa Pandemi. <https://e-journal.iainptk.ac.id/index.php/as-syamil/article/view/342/169>, 1, 11-19.
- Jannah, R., & Santoso, H. (2021). Tingkat stres mahasiswa mengikuti pembelajaran daring pada Masa Pandemi Covid-19. *Jurnal Riset Dan Pengabdian Masyarakat*, 1(1), 130-146.
- Joanne Durkin, N. B. (2020, Juni ). The COVID-19 pandemic and mental health impacts. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC7262128/pdf/INM-29-315.pdf> , 315-318.
- Kartika, R. (2020). Analisis faktor munculnya gejala stres pada mahasiswa akibat pembelajaran jarak jauh di masa pandemi covid-19.
- Ratunuman, R. A., David, L. E., & Opod, H. (2021). Dampak psikologis pandemi COVID-19 pada mahasiswa. *Jurnal Biomedik: JBM*, 13(2), 227-232.
- Koca-Atabey, M., Karanci, A. N., Dirik, G., & Aydemir, D. (2011). Psychological wellbeing of Turkish university students with physical impairments: An evaluation

within the stress-vulnerability paradigm. *International Journal of Psychology*, 46(2), 106–118. <https://doi.org/10.1080/00207594.2010.513413>

- Lazzari, C., Shoka, A., Nusair, A., & Rabottini, M. (2020). Psychiatry in time of COVID-19 pandemic. *Psichiatria Danubina*, 32(2), 229-235.
- Muslim, M. (2020). Manajemen stress pada masa pandemi covid-19. *ESENSI: Jurnal Manajemen Bisnis*, 23(2), 192-201.
- Musradinur, M. (2016). Stres dan Cara Mengatasinya dalam Perspektif Psikologi. *JURNAL EDUKASI: Jurnal Bimbingan Konseling*, 2(2), 183-200.
- Nasrullah, N., & Sulaiman, L. (2021). Analisis pengaruh COVID-19 terhadap kesehatan mental masyarakat di Indonesia. *Media Kesehatan Masyarakat Indonesia*, 20(3), 206-211.
- Nuzuli, A. K. N. A. K. (2020). Komunikasi Orang Tua dan Tingkat Stres Mahasiswa Perantauan Pada Larangan Mudik Covid 19. *KOMUNIDA: Media Komunikasi Dan Dakwah*, 10(02), 242-260.
- Pardamean, E., & Lazuardi, M. J. (2019). Hubungan Jenis Kelamin Dengan Stres Psikologis Pada Siswa-Siswi Kelas Xi Jurusan IPA di SMA X Tangerang. *Nursing Current*, 7(1), 68-74.
- Pertiwi, S. T., Moeliono, M. F., & Kendhawati, L. (2021). Depresi, Kecemasan, dan Stres Remaja selama Pandemi Covid-19. *Jurnal Al-Azhar Indonesia Seri Humaniora*, 6(2), 72-77.
- Pinsker, D. M., Stone, V., Pachana, N., & Greenspan, S. (2006). Social Vulnerability Scale for older adults: Validation study. *Clinical Psychologist*, 10(3), 109-119.
- Puspitaningrum, N. P. P., & Pudjiati, S. R. R. (2021). Peran resource dan vulnerability index of resilience terhadap distress psikologis remaja saat pandemi Covid-19. *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan*, 9(2), 156-163.
- Pustikasari, A., & Fitriyanti, L. (2021). Stress dan zoom fatigue pada mahasiswa selama pembelajaran daring di masa pandemi covid-19. *Jurnal Ilmiah Kesehatan*, 13(1), 25-37.
- Putri, N. E., & Darmawan, E. S. (2022). Coping Mechanism Mahasiswa dalam Menghadapi Stress Akibat Pandemi COVID-19. *Media Publikasi Promosi Kesehatan Indonesia (MPPKI)*, 5(5), 566-575.
- Ratunuman, R. A., David, L. E., & Opod, H. (2021). Dampak psikologis pandemi COVID-19 pada mahasiswa. *Jurnal Biomedik: JBM*, 13(2), 227-232.
- Rich, A. R., & Bonner, R. L. (1987). Concurrent Validity of a Stress–Vulnerability Model of Suicidal Ideation and Behavior: A Follow-Up Study. *Suicide and Life-Threatening Behavior*, 17(4), 265–270. <https://doi.org/10.1111/j.1943-278X.1987.tb00067.x>

- Rohmatillah, W., & Kholifah, N. (2021). Stress Akademik antara Laki-laki dan Perempuan Siswa Sekolah dari Rumah. *Jurnal Psikologi: Jurnal Ilmiah Fakultas Psikologi Universitas Yudharta Pasuruan*, 8(1), 38-52.
- Rosaline, M. D., & Anggraeni, D. T. (2020, November). Factors related to academic stress during the covid-19 pandemic in nursing students of upn veteran jakarta. In *International Conference of Health Development. Covid-19 and the Role of Healthcare Workers in the Industrial Era (ICHHD 2020)* (pp. 374-379). Atlantis Press.
- Simionescu, M., Pellegrini, A., & Bordea, E. N. (2021, June). The effects of covid-19 pandemic on stress vulnerability of nursing students according to labour market status. In *Healthcare* (Vol. 9, No. 6, p. 633). Multidisciplinary Digital Publishing Institute.
- Swastika Tiara Pertiwi, M. F. (2021). Depresi, Kecemasan, dan Stres Remaja selama Pandemi Covid-19. [https://www.google.com/url?sa=t&rct=j&q=&esrc=s&source=web&cd=&cad=rja&uact=8&ved=2ahUKEwiM7YOo-MH7AhUOS2wGHV6LB\\_QQFnoECAgQAQ&url=https%3A%2F%2Fwww.karger.com%2Farticle%2FFullText%2F517460&usq=A0vVaw072FWrCz3ls5hUjpkORAm4](https://www.google.com/url?sa=t&rct=j&q=&esrc=s&source=web&cd=&cad=rja&uact=8&ved=2ahUKEwiM7YOo-MH7AhUOS2wGHV6LB_QQFnoECAgQAQ&url=https%3A%2F%2Fwww.karger.com%2Farticle%2FFullText%2F517460&usq=A0vVaw072FWrCz3ls5hUjpkORAm4), 6 (2).
- Tambling, R. R., Russell, B. S., Park, C. L., Fendrich, M., Hutchinson, M., Horton, A. L., & Tomkunas, A. J. (2021). Measuring cumulative stressfulness: Psychometric properties of the COVID-19 Stressors Scale. *Health Education & Behavior*, 48(1), 20-28.
- Tarsitani, L., Battisti, F., Biondi, M., & Picardi, A. (2010). Development and validation of a Stress-related Vulnerability Scale. *Epidemiology and Psychiatric Sciences*, 19(2), 178-182.
- Walean, C. J., Pali, C., & Sinolungan, J. S. (2021). Gambaran tingkat kecemasan pada mahasiswa di masa pandemi Covid-19. *Jurnal Biomedik: JBM*, 13(2), 132-143.
- Yuli Asmi Rozali, N. W. MENINGKATKAN KESEHATAN MENTAL DI MASA PANDEMIC. <https://ejurnal.esaunggul.ac.id/index.php/ABD/article/view/3958/2952>, 7.