



STRATEGI KOPING FOKUS EMOSI MAHASISWA PADA MASA PANDEMI COVID-19

EMOTION FOCUSED COPING STRATEGIES AMONG COLLEGE STUDENTS DURING COVID-19 PANDEMIC

Firman Maulana Ihsan^{1*}, Muji Sulistyowati², Mochammad Bagus Qomaruddin², Nafiatus Sintya Deviatin¹, Ira Nurmala²

¹Program Magister Kesehatan Masyarakat, Fakultas Kesehatan Masyarakat, Universitas Airlangga, Jl. Mulyorejo, Surabaya, 60115, Jawa Timur, Indonesia

²Divisi Promosi Kesehatan dan Ilmu Perilaku, Fakultas Kesehatan Masyarakat, Universitas Airlangga, Jl. Mulyorejo, Surabaya, 60115, Jawa Timur, Indonesia

*email: firman.maulana.ihsan-2021@fkm.unair.ac.id

Abstract

COVID-19 is a deadly pandemic and causes a lot of losses. One of the preventive measures by the government is to do a lockdown and implement online learning for school children and lectures. This raises the potential for stress in adolescents. The purpose of this study is to determine the factors that influence adolescents to do stress-focused coping or Emotion Focused Coping (EFC). This study is a quantitative study using a cross-sectional research design with the statistical test used is logistic regression with the backward method. Respondents totaled 397 active students at the Diploma and Bachelor level at Airlangga University in the 2017 to 2020. The study was conducted between April 2020 and February 2021. Sample is selected with simple random sampling. Research Collection Techniques using Online Survey using Google Form feature. The results of this study indicate that the causal focus, controlled by self and controlled by others factors have a significant correlation to EFC, each with p -value = 0,003, p -value = 0.018 and p -value = 0,009. The conclusion in this study is that adolescents do Emotion Focused Coping because they realize their ability to overcome potential stress due to COVID-19 from within themselves as well as help from others and self-blaming behavior. Future researchers are expected to examine the impact of adolescents who cannot control coping emotional focus on their mental health as a student during the COVID-19 pandemic.

Keyword : Stress, Coping, Emotions, COVID-19

Abstrak

COVID-19 adalah sebuah pandemi yang mematikan dan menimbulkan banyak kerugian. Salah satu langkah pencegahan oleh pemerintah adalah melakukan *lockdown* dan menerapkan pembelajaran *online* untuk anak sekolah dan perkuliahan. Hal ini menimbulkan potensi stres pada remaja. Tujuan dari studi ini adalah mengetahui faktor yang mempengaruhi remaja melakukan koping stres yang terfokus pada emosinya atau *Emotion Focused Coping (EFC)*. Studi ini merupakan studi kuantitatif dengan menggunakan desain penelitian *cross sectional* dengan uji statistik yang digunakan adalah regresi logistik dengan metode *backward*. Responden berjumlah 397 mahasiswa aktif jenjang Diploma dan Sarjana di Universitas Airlangga angkatan 2017 hingga 2020. Penelitian ini dilakukan pada bulan April 2020 hingga Februari 2021. Sampel dipilih dengan *simple random sampling*. Teknik pengumpulan penelitian menggunakan *Online Survey* menggunakan fitur *Google Form*. Hasil dari studi ini menunjukkan bahwa faktor *causal focus, controlled by self* dan *controlled by others* memiliki korelasi signifikan terhadap EFC, masing-masing bernilai p -value = 0,003, p -value = 0,018 dan p -value = 0,009.



Kesimpulan dalam studi ini adalah remaja melakukan *Emotion Focused Coping* karena menyadari kemampuannya untuk mengatasi potensi stres akibat COVID-19 dari dalam diri sendiri maupun bantuan orang lain dan perilaku menyalahkan diri sendiri. Peneliti selanjutnya diharapkan dapat meneliti mengenai dampak dari remaja yang tidak bisa mengontrol koping fokus emosi terhadap kesehatan mentalnya sebagai mahasiswa di masa pandemi COVID-19.

Kata Kunci : Stres, Koping, Emosi, COVID-19

PENDAHULUAN

Corona Virus Disease atau COVID-19 merupakan suatu wabah penyakit menular yang disebabkan oleh *SARS-CoV-2*. COVID-19 termasuk Kejadian Luar Biasa (KLB) yang sedang melanda di seluruh dunia. Salah satu negara di Asia Tenggara yang berisiko tinggi tertular COVID-19 adalah Indonesia. Kasus di Indonesia hingga Agustus 2022 dilaporkan sebanyak 6.216.621 kasus dari total 91.805.380 kasus di seluruh dunia (Centers for Disease Control and Prevention, 2022).

Kesehatan mental merupakan salah satu dampak dari Pandemi COVID-19 (Zheng *et al.*, 2022). Remaja merupakan kelompok usia yang rentan mengalami hal tersebut (Rezvi *et al.*, 2022). Prevalensi depresi dan kecemasan pada remaja yang disebabkan oleh potensi stres pada COVID-19 mengalami peningkatan karena perhatian yang berlebihan terhadap informasi pandemi, tinggal di wilayah yang memiliki kasus COVID-19 yang tinggi dan konflik selama karantina di rumah (Zhou *et al.*, 2021).

Upaya dalam menurunkan angka penyebaran COVID-19 di Indonesia, pemerintah membuat kebijakan dengan mewajibkan seluruh pelajar dan mahasiswa melaksanakan proses belajar secara daring (Rusdiana *et al.*, 2022). Pembelajaran secara daring mengakibatkan mahasiswa kehilangan momen yang dulu menjadi bagian dari keseharian mereka, seperti berbincang dengan teman, menghadiri kelas atau aktivitas yang lain (UNICEF, 2022). Sehingga remaja menjadi tertekan dan berpotensi mengalami stres (Zheng *et al.*, 2022).

Stres dipicu karena adanya tekanan atau tuntutan yang mengancam atau membahayakan di masa pandemi COVID-19, hal ini menjadi akar masalah kesehatan mental seperti depresi, *anxiety* (kecemasan berlebihan), *post-traumatic stress disorder*, dan gangguan (González-Sanguino *et al.*, 2021). Selain itu, hasil penelitian Handayani (2020) menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswa tingkat akhir atau remaja akhir mengalami masalah kesehatan mental selama pandemi COVID-19

diantaranya adalah stres sedang 30,1%, stres berat 16,1% dan sangat berat 4,6%.

Stres terbukti dapat menghambat fungsi kognitif remaja dan proses belajar (Schwabe *et al.*, 2012). Remaja harus mengambil tindakan untuk mengatasi stres yaitu dengan melakukan koping. Koping adalah suatu perilaku dan pikiran yang digunakan oleh individu untuk mengatasi tuntutan eksternal maupun internal dari hal yang membuat stres (*stressful event*) (Folkman, 2010).

Koping yang tepat akan membuat diri sendiri, keluarga, dan komunitas di masyarakat menjadi lebih kuat (Centers for Disease Control and Prevention, 2020). Hal tersebut membantu remaja untuk tetap produktif meskipun menghadapi berbagai situasi yang dapat membuat stres selama pandemi COVID-19 (Harrop *et al.*, 2022). Berdasarkan studi pendahuluan yang dilakukan secara *online* kepada 22 mahasiswa tingkat akhir dari berbagai fakultas yang ada di Universitas Airlangga meliputi Fakultas Kesehatan Masyarakat sebanyak 18 mahasiswa, Fakultas Ke-dokteran sebanyak 1 mahasiswa, Fakultas Vokasi sebanyak 1 mahasiswa dan Fakultas Farmasi sebanyak 1 mahasiswa, menunjukkan bahwa para mahasiswa tingkat akhir (remaja akhir) merasakan tekanan mental selama pandemi COVID-19. Hal ini menunjukkan bahwa mahasiswa tingkat akhir (remaja akhir) di Universitas Airlangga berada di bawah tekanan yang berpotensi menimbulkan stres selama masa pandemic COVID-19. Tujuan dari studi ini adalah untuk mengetahui faktor yang secara signifikan mempengaruhi strategi koping fokus emosi pada mahasiswa pada tahun 2020.

METODE PENELITIAN

Jenis penelitian dalam studi ini adalah kuantitatif dengan menggunakan desain penelitian *cross sectional* dengan populasi seluruh mahasiswa aktif jenjang Diploma dan Sarjana di Universitas Airlangga angkatan 2017 hingga 2020 yang berjumlah 25317 mahasiswa. Sampel yang diteliti berjumlah 397 mahasiswa dengan teknik *simple random sampling*. Pengumpulan data meliputi karakteristik responden, *primary appraisal*, potensi stres,

secondary appraisal, stres, dan koping. *Primary appraisal* meliputi *perceived susceptibility*, *perceived severity*, *multi-national relevance* dan *causal focus*, sedangkan *secondary appraisal* meliputi *controllable by self*, *controllable by others*, *uncontrolled* dan *self efficacy*.

Data dikumpulkan melalui *online survey* menggunakan *google form* di *platform* media sosial yaitu *instagram*, *twitter*, dan *whatsapp*. Analisis data menggunakan SPSS 26 dengan nilai $\alpha=5\%$. Uji statistik yang digunakan adalah regresi logistik dengan metode *backward*.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Karakteristik Responden

Hasil analisis karakteristik responden pada Tabel 1 menunjukkan bahwa mahasiswa sebagai responden sebagian besar berjenis kelamin perempuan sebesar 86,4%, sedangkan berjenis kelamin laki-laki hanya sebesar 13.6%. Sebaran usia responden berada diantara 18 hingga 21 tahun dengan sebagian besar berusia 19 tahun yaitu sebesar 32,5%, berusia 18 tahun sebesar 32,2%, 20 tahun sebesar 22,4% dan 21 tahun 12,8%. Mayoritas dari responden menempuh jenjang pendidikan sarjana (S1) sebesar 83,6%, sedangkan 16,4% lainnya menempuh jenjang pendidikan diploma.

Tabel 1. Distribusi Karakteristik Responden

Karakteristik Responden	n	%
Jenis Kelamin		
Laki-Laki	54	13,6
Perempuan	343	86,4
Usia (tahun)		
18	128	32,2
19	129	32,5
20	89	22,4
21	51	12,8
Jenjang Pendidikan		
Diploma	65	16,4
Sarjana (S1)	332	83,6
Total	397	100

Selanjutnya dilakukan uji regresi logistik dan telah memenuhi uji syarat yang meliputi *Omnibust test of model coefficients* sebesar 0,000 ($<0,05$) yang berarti penambahan variabel independen dapat memberikan pengaruh nyata terhadap model sehingga model ini dinyatakan fit; Nilai *Nagelkerke R Square* sebesar 0,195 dan *Cox & Snell R Square* 0,146 yang

menunjukkan bahwa kemampuan variabel independen dalam menjelaskan variabel dependen adalah sebesar 0,195 atau 19,5% dan terdapat $100\% - 19,5\% = 80,5\%$ faktor lain di luar model yang menjelaskan variabel dependen; *Hosmer and Lemeshos Test* atau uji *Goodness of fit test (GoF)* diatas menunjukkan hasil nilai signifikansi sebesar 0,941 ($> 0,05$) yang berarti bahwa model dapat diterima dan pengujian hipotesis dapat dilakukan karena adanya perbedaan signifikan antara model dengan nilai observasinya.

Tabel 2. Variabels in the Equation

	p-value	Exp(B)
Perceived Susceptibility		
Tidak Merasa	0,999	4519200856,264
Sedikit Merasa	0,916	1,071
Cukup Merasa	0,722	0,815
Merasa	0,739	0,832
Causal Focus		
Tidak Merasa	0,522	0,327
Sedikit Merasa	0,665	0,485
Cukup Merasa	0,976	1,050
Merasa	0,582	2,488
Controllable by Self		
Tidak Merasa	0,203	0,346
Sedikit Merasa	0,034	0,300
Cukup Merasa	0,027	0,443
Merasa	0,777	0,903
Controllable by Others		
Tidak Merasa	0,095	0,415
Sedikit Merasa	0,010	0,325
Cukup Merasa	0,643	0,851
Merasa	0,769	1,106
Constant	0,589	2,332
Perceived Susceptibility		
Tidak Merasa	0,999	4519200856,264
Sedikit Merasa	0,916	1,071
Cukup Merasa	0,722	0,815
Merasa	0,739	0,832
Causal Focus		
Tidak Merasa	0,522	0,327
Sedikit Merasa	0,665	0,485
Cukup Merasa	0,976	1,050

Tabel 2 menjelaskan hasil uji regresi logistik yang menyisakan tiga variabel yaitu *perceived susceptibility*, *causal focus*, *controlable by self* dan *controllable by others*. Seluruh variabel independen menggunakan metode *back-ward* dengan indikator yang menjadi kategori adalah “sangat merasa” atau *last indicator*. Pertama,

variabel *causal focus* memiliki nilai signifikansi 0,003 ($p < 0,05$) yang berarti persepsi remaja akan penyalahgunaan terhadap penyebab potensi stres memberikan pengaruh parsial yang signifikan terhadap tingginya kecenderungan koping fokus emosi yang merupakan upaya remaja untuk mengendalikan perasaan atau emosi dalam menghadapi masalah.

Causal focus merupakan bagian dari *primary appraisal* atau penilaian remaja terhadap hal yang berpotensi menyebabkan stres dan berkaitan dengan paparan COVID-19 (Chen *et al.*, 2022). Oleh karena itu, remaja yang merupakan mahasiswa ini memiliki kecenderungan untuk melakukan usaha untuk menghadapi stres akibat potensi stres seperti terpapar COVID-19 pada diri sendiri maupun keluarga, terbatasnya akses selama *lock-down* dan transisi pembelajaran menjadi daring (Dehelean *et al.*, 2021; Apker, 2022). Selain itu, perubahan pola aktivitas fisik dan gaya hidup pada mahasiswa membuat mereka menggunakan berbagai cara untuk mengelola stres dan mencoba mengatasi situasi tak terduga yang disebabkan oleh COVID-19 (Park *et al.*, 2021).

Selanjutnya terdapat variabel *control-lable by self* memiliki nilai signifikansi 0,018 ($p < 0,05$) yang berarti persepsi remaja mengenai kemampuannya untuk mengatasi potensi stres memberikan pengaruh parsial yang signifikan terhadap tingginya kecenderungan koping fokus emosi yang merupakan upaya remaja untuk mengendalikan perasaan atau emosi dalam menghadapi masalah. Dari $\exp(B)$ dapat dilihat bahwa pada *secondary appraisal* responden dengan cukup merasa mampu untuk *controllable by self* mempunyai nilai 0,443 kali cenderung tinggi dibandingkan dengan responden lain, nilai $\exp(B)$ sebesar 0,443 memiliki makna bahwa jika jumlah responden dengan cukup merasa mampu untuk *controllable by self* bertambah 1 maka akan meningkatkan probabilitas responden yang memiliki koping fokus emosi cenderung tinggi sebesar 0,443 kali.

Controllable by self yang berarti remaja memiliki persepsi diri mereka mampu untuk mengatasi potensi stres dari dalam diri sendiri. Remaja yang merupakan mahasiswa dihadapkan oleh pembelajaran daring selama pandemi dengan mengerjakan segala tugas dan perkuliahan di rumah dan hal ini berpengaruh terhadap proses pembelajaran yang terhambat hingga perolehan nilai yang tidak sesuai

ekspektasi (Pokhrel and Chhetri, 2021). Mahasiswa melakukan upaya koping fokus emosi dengan cara mengalihkan perasaan dan emosinya dengan mencari dukungan sosial bersama teman sebaya dan mencari sumber belajar seperti artikel, rekaman video perkuliahan dengan tujuan memperdalam pemahaman (Doucet *et al.*, 2020). Selain itu, mahasiswa yang dapat mengontrol emosi sebagai koping stres memiliki kemungkinan depresi yang lebih rendah karena setiap dari mahasiswa cenderung memiliki kelenturan emosi yang baik (Kneeland and Dovidio, 2020).

Terakhir, terdapat variabel *control-lable by others* memiliki nilai signifikansi 0,009 ($p < 0,05$) yang berarti persepsi remaja mengenai kemampuan orang lain untuk membantu mengatasi potensi stres memberikan pengaruh parsial yang signifikan terhadap tingginya kecenderungan koping fokus emosi yang merupakan upaya remaja untuk mengalihkan perasaan atau emosi dalam menghadapi masalah. Dari $\exp(B)$ dapat dilihat bahwa pada *secondary appraisal* responden dengan sedikit merasa mampu untuk *controllable by others* mempunyai nilai 0,325 kali cenderung tinggi dibandingkan dengan responden lain, nilai $\exp(B)$ sebesar 0,325 memiliki makna bahwa jika jumlah responden dengan sedikit merasa mampu untuk *controllable by others* bertambah 1 maka akan meningkatkan probabilitas responden yang memiliki koping fokus emosi cenderung tinggi sebesar 0,325 kali.

Controllable by others yang berarti remaja memiliki persepsi bahwa orang terdekat di sekitar mampu untuk mengatasi potensi stres pada remaja yang merupakan mahasiswa. Mahasiswa yang cenderung memiliki koping fokus emosi yang tinggi memperoleh dengan dukungan emosional dari teman sebaya dan anggota keluarga dalam menenangkan diri dalam menghadapi potensi stres seperti tugas kuliah dan tekanan pada saat *lockdown* pandemi COVID-19. Perilaku ini dapat meredakan perasaan tertekan dan menunjukkan bahwa adanya dukungan emosional dapat meningkatkan penilaian stres dan meredakan mahasiswa dari stres (Apker, 2022). Keyakinan mahasiswa bahwa dukungan dari lingkungan sekitar dapat membantu dalam koping stres terjadi sejak tahap awal hingga tahap akhir terjadinya pandemi COVID-19 (Simegn *et al.*, 2022).

Pandemi COVID-19 mengharuskan penutupan universitas sementara untuk menjaga jarak sosial dan mencegah infeksi. Hal ini berimplikasi pada kesehatan mental mahasiswa,

yang ditunjukkan dengan adanya peningkatan gangguan mental yang signifikan terutama pada tingkat depresi mahasiswa. Konsekuensi kesehatan mental yang ditimbulkan pada saat pandemi COVID-19 dapat memicu penyakit baru yang mengancam jiwa terkait stres atau isolasi sosial (Mazza *et al.*, 2020). Hal ini juga sejalan dengan hasil penelitian serupa yang menyebutkan bahwa adanya peningkatan depresi yang merupakan potensi stres pada mahasiswa selama pandemi COVID-19 (Debowska *et al.*, 2020; Islam *et al.*, 2020). Terjadinya stres pada mahasiswa juga disebabkan oleh kecanduan *smart-phone* karena terbiasa melakukan perkuliahan secara daring menggunakan *gadget*, serta menyebabkan kebosanan yang terakumulasi menjadi potensi stres (He *et al.*, 2022). Sementara itu, transisi pembelajaran luring menjadi daring yang menuntut mahasiswa memiliki *gadget* menyebabkan permasalahan finansial dan emosional yang berujung sebagai potensial stres pada mahasiswa serta keluarganya (Li, 2022). Oleh karena itu, pentingnya integrasi antara layanan kampus, orang tua dan mahasiswa dalam mencegah stres pada mahasiswa seperti intervensi mengenai kesehatan mental mahasiswa secara berkala sebagai koping pada mahasiswa supaya tidak terjadi dampak fatal seperti menyakiti diri sendiri hingga bunuh diri (Klonoff-Cohen, 2022).

KESIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa faktor *causal focus*, *controllable by self*, dan *controllable by others* merupakan variabel penting dalam mempengaruhi koping fokus emosi. Remaja cenderung melakukan koping fokus emosi disebabkan karena pada faktor *controllable by self* dan *controllable by others* remaja melakukan koping ketika merasa bahwa dirinya dan juga bantuan orang lain itu mampu untuk mengatasi potensi stres, sedangkan pada faktor *causal focus*, remaja melakukan koping karena menyalahkan dirinya sendiri dan apabila dia menyalahkan orang lain maka akan meningkatkan risiko mengalami stres. Strategi koping stres dianjurkan dilakukan secara berkelanjutan setelah era pasca pandemi dengan cara merangsang minat mahasiswa dalam belajar, menghilangkan keadaan belajar yang membosankan dan meningkatkan kepuasan

mahasiswa dalam pengalaman belajar secara luring maupun daring (Wang *et al.*, 2022).

Saran

Studi yang berkualitas harus didorong untuk mendapatkan lebih banyak informasi yang mendalam, relevan dengan isu-isu kesehatan khususnya di masa pandemi COVID-19 dan diharapkan untuk peneliti selanjutnya dapat mengadakan penelitian lanjutan mengenai dampak dari remaja yang tidak bisa mengontrol koping fokus emosi terhadap kesehatan mentalnya sebagai mahasiswa di masa pandemi COVID-19.

DAFTAR RUJUKAN

- 1] Apler J (2022) Collage Student Accounts of Coping and Social Support During COVID-19 Impacted Learning. *Communication Quarterly* 70(Issue. 3): 269–316. doi:10.1080/01463373.2022.2051574.
- 2] Centers for Disease Control and Prevention (2020) *Traveler's Health*.
- 3] Centers for Disease Control and Prevention (2022) *COVID Data Tracker*. <https://covid.cdc.gov/covid-data-tracker/#datatracker-home> [31 Agustus 2022].
- 4] Chen C, Guan Z, Sun L, Zhou T and Guan R (2022) COVID-19 Exposure, Pandemic-related Appraisals, Coping Strategies, and Psychological Symptoms Among The Frontline Medical Staff and Gender Differences in Coping Processes. *Applied Cognitive Psychology* 36(Issue. 1): 111–120. doi:10.1002/acp.3902.
- 5] Debowska A, Horeczy B, Boduszek D and Dolinski D (2020) A repeated cross-sectional survey assessing university students: stress, depression, anxiety, and suicidality in the early stages of the COVID-19 pandemic in Poland. *Psychological Medicine*. 1–4. doi:10.1017/S003329172000392X.
- 6] Dehelean L, Papava I, Musat MI, Bondrescu M, Bratosin F, Bucatos BO, Bortun AC, Mager DV, Romosan RS, Romosan AM, Paczeyka R, Cut TG, Pescariu SA and Laza R (2021) Coping Strategies and Stress Related Disorders in Patients with COVID-19. *Brain Sciences* 11(Issue. 10): 1-14. doi:10.3390/brainsci11101287.
- 7] Doucet A, Netolicky DM, Timmers K and Tuscano FJ (2020) Thinking about Pedagogy in an Unfolding Pandemic by

- Education International. *Education International*. 1-58. https://issuu.com/educationinternational/docs/2020_research_covid-19_eng. [20 Agustus 2022].
- 8] Folkman S (2010) Stress, coping, and hope. *Psycho-Oncology* 19(Issue. 9): 901–908. doi:10.1002/pon.1836.
 - 9] González-Sanguino C, Ausin B, Castellanos MA, Saiz J and Munoz M (2021) Mental health consequences of the Covid-19 outbreak in Spain. A longitudinal study of the alarm situation and return to the new normality. *Progress in Neuro-Psychopharmacology and Biological Psychiatry* 107: 1-6. doi:10.1016/j.pnpbp.2020.110219.
 - 10] Handayani M (2020) Gambaran Ting- kat Stres, Kecemasan dan Depresi Mahasiswa Universitas Andalas dalam Menghadapi Pandemi COVID-19. *Universitas Andalas..*
 - 11] Harop E, Gross S, Longo M, Seddon K, Torrens-Burton A, Sutton E, Farnell DJ, Penny A, Nelson A, Byrne A and Selman LE (2022) Parental perspectives on the grief and support needs of children and young people bereaved during the COVID-19 pandemic: qualitative findings from a national survey. *BMC Palliative Care* 21(Issue 1): 1-10. doi.org/10.1186/s12904-022-01066-4
 - 12] He J, Yang X, Du M, Zhao C, Wang X, Zhang G and Peng H (2022) Prospective Association between Smartphone Addiction and Perceived Stress and Moderation of Boredom during COVID-19 in China. *International Journal of Environmental Research and Public Health* 19(Issue 22): 1-10. doi.org/10.3390/ijerph192215355.
 - 13] Islam MA, Barna SD, Raihan H, Khan NA and Hossain T (2020) Depression and anxiety among university students during the COVID-19 pandemic in Bangladesh: A web-based cross-sectional survey. *PLOS ONE* 15(Issue. 8): 1-12. doi:10.1371/journal.pone.0238162.
 - 14] Klonoff-Cohen H (2022). College Students Opinions About Coping Strategies for Mental Health Problems, Suicide Ideation, and Self-Harm During COVID-19. *Frontiers in Psychology* 13: 1-7. doi.org/10.3389/fpsyg.2022.918891.
 - 15] Kneeland ET and Dovidio JF (2020) Emotion malleability beliefs and coping with the college transition. *Emotion* 20(Issue 3): 452–461. doi.org/10.1037/emo0000559.
 - 16] Li F (2022) Impact of COVID-19 on the lives and mental health of children and adolescents. *Frontiers in Public Health* 10: 1-13. doi.org/10.3389/fpubh.2022.925213.
 - 17] Mazza MG, De Lorenzo R, Conte C, Poletti S, Vai B, Bolletini I, Melloni EMT, Furlan R, Ciceri F and Rovere-Querini P (2020) Anxiety and depression in COVID-19 survivors: Role of inflammatory and clinical predictors. *Brain, Behavior, and Immunity* 89: 594–600. doi:10.1016/j.bbi.2020.07.037.
 - 18] Ministry of Health of the Republic of Indonesia (2019) *Stress*. <http://p2ptm.kemkes.go.id/informasi-p2ptm/stress>. [27 Agustus 2022]
 - 19] Nursadrina AN and Andriani D (2020) Gambaran Coping Strategies pada Mahasiswa Universitas Padjadjaran. *Journal of Psychological Perspective* 2(No. 1): 01–11. doi:10.47679/jopp.021.06200001.
 - 20] Park C, Zhang N, Madan N, Tseng HY, Assaf H, Thai J, Ahmed S and Pagidipati P (2021) How college students are coping with COVID-19: a qualitative study. *Journal of American College Health: 1–9*. doi.org/10.1080/07448481.2021.1967365.
 - 21] Pokhrel S and Chhetri R (2021) A Literature Review on Impact of COVID-19 Pandemic on Teaching and Learning. *Higher Education for the Future* 8(Issue. 1): 133–141. doi:10.1177/2347631120983481.
 - 22] Rezvi MR, Tonmoy MSB and Khan B (2022) The mental health of adolescents following the COVID-19 pandemic in Bangladesh. *Asian Journal of Psychiatry* 78: 1-5. doi.org/10.1016/j.ajp.2022.103309.
 - 23] Rusdiana E, Violinda Q, Pramana C, Purwoko RY, Chamidah D, Rahmah N, Prihanto YJN, Hasnawati, Fakhurrizi, Yoteni F, Susanti R. and Haimah (2022) College Students' Perception of Electronic Learning During Covid-19 Pandemic in Indonesia: A Cross-Sectional Study. *Journal of Higher Education Theory and Practice* 22(Issue 13): 29-44. doi.org/10.33423/jhetp.v22i13.5505.
 - 24] Schwabe L, Joëls M, Roozendaal B, Wolf OT and Oitzl MS (2012) Stress effects on

- memory: An update and integration. *Neuroscience & Biobehavioral Reviews* 36(Issue. 7): 1740–1749. doi:10.1016/j.neubiorev.2011.07.002.
- 25] Simegn W, Yohannes L, Seid AM, Kasahun AE, Sema FD, Flatie A, Elias A and Dagne H (2022) Perceived stress and associated factors among university students in Ethiopia during the late stage of the COVID-19 pandemic: A cross-sectional study. *Frontiers in Psychology* 13: 1-10. doi.org/10.3389/fpsyg.2022.978510.
- 26] UNICEF (2022) *How Teenagers Can Protect Their Mental Health during Coronavirus (COVID-19)*. <https://www.unicef.org/coronavirus/how-teenagers-can-protect-their-mental-health-during-coronavirus-covid-19>. [27 Agustus 2022].
- 27] Wang H, Wu J, Muhedaner M and Maihemuti S (2022) College Students Online Education Evaluation Through SWOT Analysis During COVID-19. *IEEE Access* 10: 88371–88385. doi.org/10.1109/ACCESS.2022.3198082.
- 28] World Health Organization (2020) *Coronavirus*. <https://www.who.int/health-topics/coronaviru> [25 Agustus 2022]
- 29] Zheng B, Daines L, Han Q, Hurst JR, Pfeffer P, Shankar-Hari M, Elneima O, Walker S, Brown JS, Siddiqui S, Quint JK, Brightling CE, Evans RA, Wain LV, Heaney LG and Sheikh A (2022) Prevalence, risk factors and treatments for post-COVID-19 breathlessness: a systematic review and meta-analysis. *European Respiratory Review* 31(Issue 166): 1-20. doi.org/10.1183/16000617.0071-2022.
- 30] Zhou J, Wang Y, Bu T, Zhang S, Chu H, Li J, He J, Zhang Y, Liu X, Qiao Z, Yang X and Yang Y (2021) Psychological Impact of COVID-19 Epidemic on Adolescents: A Large Sample Study in China. *Frontiers in Psychiatry* (Issue 12): 1-12. doi:10.3389/fpsyg.2021.769697.