

Sumber kecemasan dan strategi koping remaja pada masa pandemi COVID-19

Source of anxiety and coping strategy in youth during the COVID-19 pandemic in Indonesia

Tience Debora Valentina^{(1)*}, Firmanto Adi Nurcahyo⁽¹⁾, Dewi Puri Astiti⁽²⁾

⁽¹⁾Prodi Psikologi Fakultas Kedokteran Universitas Udayana

⁽²⁾Prodi Psikologi FISIP Universitas Brawijaya

Abstract

This research was conducted to explore the source of anxiety and coping strategy of youth during the COVID-19 pandemic in Indonesia. A qualitative survey was conducted online with 365 young people aged 15-23 year. Six themes arise in this study that show sources of anxiety of young people, namely: a) fear of being infected with the COVID-19, b) uncertainty about the future, c) social relation problems, d) academic-related anxiety, e) family economic problems, f) exposure to information on cases of COVID-19 infection. We also found eight coping strategies to deal with anxiety, namely religious coping, active coping, making meaning, seeking emotional support, optimism, avoidance, emotional regulation, and exercises. The findings implied that young people develop religiosity and in combination with other coping strategies to endure the unprecedented outbreak of COVID-19. This finding implies that psychological interventions should address religious coping to help young people to cope with various sources of anxiety during stressful life events such as the COVID-19 pandemic.

Keywords: *anxiety, coping, religiosity, youth, the COVID-19 pandemic*

Abstrak

Penelitian ini mengeksplorasi sumber kecemasan dan strategi koping remaja selama pandemi COVID-19 di Indonesia. Survei kualitatif dilakukan secara daring dengan jumlah partisipan 365 orang remaja berusia 15-23 tahun. Enam tema sumber kecemasan remaja muncul dalam penelitian ini, yaitu: a) ketakutan terinfeksi COVID-19, b) ketidakpastian tentang masa depan, c) masalah relasi sosial, d) kecemasan terkait akademik, e) masalah ekonomi keluarga, f) paparan informasi kasus infeksi COVID-19. Penelitian ini juga menemukan delapan strategi koping yang dilakukan remaja untuk mengatasi kecemasan, yaitu koping religius, koping aktif, membangun makna, mencari dukungan emosional, optimisme, penghindaran, regulasi emosional, dan olahraga. Temuan ini menunjukkan bahwa remaja mengembangkan religiusitas dan dikombinasikan dengan strategi koping lainnya untuk menghadapi wabah COVID-19. Temuan ini mengimplikasikan bahwa intervensi psikologis seharusnya memasukkan strategi koping religius untuk membantu remaja mengatasi berbagai sumber kecemasan selama peristiwa kehidupan yang penuh tekanan seperti pandemi COVID-19.

MEDIAPSI, 2023, 9(1), 14-28, <https://doi.org/10.21776/ub.mps.2023.009.01.874>

Received: 27 October 2022. Revised: 31 May 2023. Accepted: 31 May 2023. Published online: 29 Juni 2023

Handling Editor: Omar K. Burhan, Universitas Brawijaya

*Corresponding author: Tience Debora Valentina, Universitas Udayana

E-mail: tiencedebora@unud.ac.id



This work is licensed under a Creative Commons Attribution Noncommercial 4.0. International License.

How to cite this article in accordance with the American Psychological Association (APA) 7th guidelines:

Valentina, T. D., Nurcahyo, F. A., & Astiti, D. A. (2023). Sumber kecemasan dan strategi koping remaja pada masa pandemi COVID-19. *MediaPsi*, 9(1), 14-28. <https://doi.org/10.21776/ub.mps.2023.009.01.874>

Kata kunci: kecemasan, koping, religiusitas, orang muda, pandemi COVID-19

Pendahuluan

Virus Corona atau lebih populer dengan istilah COVID-19 pertama kali terdeteksi di Indonesia pada Maret 2020 yang menyebar dengan cepat ke seluruh wilayah di Indonesia. Pemerintah membagi empat zona di Indonesia berdasarkan risiko peningkatan kasus infeksi dan kematian akibat COVID-19, yaitu zona risiko tinggi, risiko sedang, risiko rendah, dan zona tanpa penambahan kasus atau tidak terdampak (Gugus Tugas COVID-19, 2021). Pemerintah juga membuat kebijakan untuk membatasi aktivitas masyarakat di luar rumah.

Pandemi COVID-19 telah mempengaruhi remaja secara psikologis. Selama pandemi COVID-19. Remaja merasa takut dan khawatir tentang kesehatan mereka dan orang-orang yang mereka cintai, sulit berkonsentrasi, mengalami gangguan tidur, interaksi sosial menurun, dan kecemasan akademik (Son et al., 2020). Penelitian di Yordania dan Amerika Serikat menemukan bahwa pelajar mengalami peningkatan stres, kecemasan, dan depresi selama pandemi COVID-19 (Hamaideh et al., 2021; Son et al., 2020). Beberapa stresor yang menyebabkan masalah psikologis selama pandemi COVID-19 yaitu lamanya masa karantina, ketakutan akan infeksi, frustrasi, kebosanan, kurangnya persediaan makanan, informasi yang tidak lengkap, masalah keuangan dan stigma (Brooks et al., 2020).

Di sisi lain, pandemi COVID-19 menuntut adaptasi, termasuk juga dalam metode pembelajaran siswa di tingkat Sekolah Menengah Atas (SMA) dan perguruan tinggi. Dunia akademik yang biasanya melangsungkan proses belajar secara tatap muka beralih menjadi daring. Penelitian menemukan bahwa mahasiswa yang melakukan pembelajaran daring di masa pandemi COVID-19 mengalami berbagai permasalahan seperti ketidaksiapan untuk belajar mandiri, fasilitas sekolah atau kampus yang kurang memadai untuk pembelajaran daring dan masalah jaringan internet (Hidayat, Rohaya, Nadine, & Ramadhan, 2020). Penelitian Basar (2021) menemukan bahwa siswa sekolah menengah menunjukkan minat yang rendah dalam pembelajaran daring dan biaya yang besar untuk membeli kuota internet. Pandemi COVID-19 telah menjadi stresor kehidupan yang melahirkan kecemasan sebagai respon psikologis remaja.

Terlepas dari semua permasalahan psikologis tersebut, remaja perlu menerapkan strategi koping sebagai proses adaptasi (Frydenberg, 2018). Koping didefinisikan sebagai perubahan kognitif yang konstan dan perilaku seseorang untuk mengelola tuntutan yang dianggap berada di luar kemampuan orang tersebut (Lazarus & Folkman, 1984). Konsep koping memiliki dua dimensi, yaitu koping yang berorientasi pada masalah dan koping yang berfokus pada emosi (Lazarus & Folkman, 1984). Koping yang berfokus pada emosi berarti bahwa proses kognitif diarahkan untuk mengurangi tekanan emosional atas peristiwa negatif; sedangkan koping yang berorientasi pada masalah diarahkan untuk mengelola situasi stress (Lazarus & Folkman, 1984). Skinner, Edge, Altman, & Sherwood (2003) melakukan analisis terhadap seratus metode koping dan mengidentifikasi 12 keluarga koping adaptif yaitu pemecahan masalah, pencarian informasi, ketidakberdayaan, pelarian, regulasi emosi, pencarian dukungan, mengasihani diri, isolasi, akomodasi, negosiasi, pasrah, dan menyalahkan orang lain. Penelitian sebelumnya menemukan bahwa siswa menggunakan strategi koping optimisme, harapan, efikasi diri, dan kontrol diri untuk mengatasi stres dan melakukan adaptasi positif (Denovan & Macaskill, 2013). Namun, penelitian yang mengeksplorasi sumber kecemasan dan strategi koping remaja di Indonesia selama pandemi COVID-19 masih terbatas. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk meningkatkan pemahaman tentang respons psikologis remaja dan cara mengatasi peristiwa kehidupan yang menekan seperti pandemi COVID-19.

Metode

Partisipan dan desain penelitian

Penelitian ini dilakukan dengan metode kualitatif. Pengumpulan data dilakukan dengan survei daring karena pandemi membatasi wawancara tatap muka antara peneliti dan partisipan. Braun, Clarke, Boulton, Davey, & McEvoy (2021) mengungkapkan bahwa survei kualitatif menghasilkan informasi yang kaya dan memberikan pemahaman yang kompleks tentang pengalaman subjektif, narasi, praktik, posisi, dan wacana partisipan. Eysenbach dan Wyatt (2002) juga menyatakan bahwa informasi yang dipublikasikan di internet merupakan sumber berharga bagi peneliti yang ingin memahami orang dan konteks sosial dan budaya di mana mereka tinggal.

Sebanyak 392 orang mengisi google form secara daring. Berdasarkan kriteria usia remaja, ada 27 data yang disisihkan. Oleh karena itu, sebanyak 365 remaja berusia 15-23 tahun ($M = 18,57$; $SD = 1,95$) menjadi partisipan dalam penelitian ini. Berdasarkan latar belakang pendidikan, partisipan penelitian ini terdiri dari 222 (60,82%) mahasiswa dari berbagai perguruan tinggi serta 143 (39,18%) siswa sekolah menengah. Tabel 1 menyajikan informasi sosiodemografi peserta penelitian.

Tabel 1.

Karakteristik Sosiodemografis partisipan

Karakteristik Sosiodemografis	Distribusi Sampel	
	N	%
Jenis kelamin		
Laki - laki	95	26.08%
Perempuan	270	73.92%
Latar belakang pendidikan		
Sekolah menengah atas/kejuruan	143	39.18%
Perguruan tinggi	222	60.82%
Tingkatan zona risiko COVID-19		
Risiko tinggi	250	68.49%
Risiko sedang	97	26.57%
Risiko rendah	18	4.93%
Tanpa penambahan kasus/tidak terdampak	0	0
Pernah terinfeksi COVID-19		
Ya	17	4.66%
Memiliki anggota keluarga yang pernah terinfeksi COVID-19		
Ya	24	6.58%

Prosedur dan pengukuran

Pandemi menghalangi peneliti untuk bertemu langsung dengan peserta penelitian. Oleh karena itu, penelitian kualitatif berupa survei daring dilakukan dengan menggunakan google form yang disebarluaskan melalui berbagai platform media sosial seperti Facebook, Instagram, dan grup WhatsApp selama bulan Mei-Juli 2021. Ada dua pertanyaan terbuka yang diajukan yang diharapkan memberikan jawaban terbaik untuk memahami sumber kecemasan dan strategi koping remaja selama pandemi COVID-19 di Indonesia:

1. Jelaskan sumber utama kecemasan yang anda alami selama pandemi COVID-19
2. Jelaskan strategi yang anda gunakan untuk mengatasi kecemasan selama pandemi COVID-19

Etika penelitian

Penelitian ini memperoleh persetujuan partisipan untuk berpartisipasi dalam penelitian dan untuk mempublikasikan temuan penelitian secara anonim. Penelitian ini juga telah mendapatkan persetujuan dari Komite Etik Fakultas Kedokteran Universitas Udayana dengan nomor *Ethical Clearance* 1668/UN14.2.2.VII.14/LT/2021 dan nomor protokol 2021.03.1.0690. Seluruh peserta yang memenuhi kriteria mendapatkan apresiasi berupa *voucher* sebesar Rp 20.000.

Teknik analisis data

Data kualitatif dalam penelitian ini dianalisis secara tematik (Braun & Clarke, 2006). Tema utama penelitian diperoleh dari identifikasi pola tema yang sama, kemudian diberi kode, selanjutnya dihasilkan peta tematik dari analisis, yang kemudian menemukan satu tema utama (Braun & Clarke, 2006). Tema utama mewakili jawaban atas pertanyaan penelitian kualitatif yang menanyakan sumber kecemasan dan strategi koping orang muda selama pandemi COVID-19.

Hasil

Penelitian kualitatif ini menemukan enam tema yang mengungkap sumber kecemasan remaja selama pandemi COVID-19, yaitu: a) ketakutan tertular COVID-19, b) ketidakpastian masa depan, c) masalah relasi sosial, d) kecemasan terkait akademik, e) masalah ekonomi keluarga, dan f) paparan informasi kasus COVID-19. Beberapa strategi koping partisipan yang digunakan untuk mengatasi kecemasan selama pandemi COVID-19, yaitu koping aktif, koping religius, membangun makna, mencari dukungan emosional, optimisme, penghindaran, regulasi emosi, dan olahraga. Temuan penelitian dipaparkan berikut ini.

Sumber kecemasan selama pandemi COVID-19

Berikut ini merupakan uraian enam sumber utama kecemasan yang dialami remaja di Indonesia selama pandemi COVID-19.

Tema 1 : Ketakutan tertular COVID-19

Saat partisipan ditanya tentang sumber utama kecemasan yang dialami selama pandemi COVID-19, penelitian ini menemukan bahwa partisipan merasa cemas tertular virus Corona, terhadap dirinya sendiri maupun orang terdekatnya. Ketakutan yang dirasakan berkaitan dengan kematian sebagai akibat terburuk penularan, serta harus menjalani karantina di rumah sakit.

Saya takut tertular dan takut mati, karena sudah banyak korban jiwa akibat virus ini (partisipan1, 19, mahasiswa).

Saya takut ketika salah satu anggota keluarga saya terinfeksi COVID-19 dan harus diisolasi selama dua minggu. (partisipan2, 19, mahasiswa).

Sumber kecemasan terbesar saya adalah ketika saya berjalan keluar rumah dan tanpa sengaja bersentuhan dengan orang tak dikenal yang positif COVID-19 (partisipan3, 22, mahasiswa).

Tema 2 : Ketidakpastian tentang masa depan

Pandemi COVID-19 tidak dapat diprediksi kapan akan berakhir, remaja merasa cemas akan masa depan, termasuk ketersediaan peluang kerja dan bila mereka dapat mencapai cita-cita di masa depan.

Yang membuat saya sering gelisah adalah pendidikan saya semakin menurun, saya khawatir tidak bisa mencapai cita-cita saya (partisipan4, 17, siswa SMA).

Saya merasa cemas akan masa depan karena sulit mencari pekerjaan (partisipan5, 21, mahasiswa).

Tema 3 : Masalah relasi sosial

Partisipan penelitian juga mengeluhkan dampak pandemi COVID-19 yang membuat mereka kehilangan interaksi sosial dengan teman sekolah. Ketika nantinya situasi kembali normal, mereka takut tidak memiliki keterampilan sosial yang memadai untuk berkomunikasi dan berinteraksi dengan teman sebaya.

Saya merasa beberapa teman saya yang dulu dekat dengan saya menjauh (partisipan6, 15, siswa SMA).

Saya merasa cemas setiap kali harus chatting via WhatsApp, saya juga takut untuk mencari teman baru dan bersosialisasi, bahkan saya merasa tidak nyaman berbicara dengan seseorang sambil melihat wajahnya... (partisipan6, 15, siswa SMA).

Tema 4 : Kecemasan terkait akademik

Penelitian ini memberikan perhatian khusus pada masalah akademik yang dialami oleh partisipan selama pandemi COVID-19 yang memaksa mereka mengikuti pembelajaran secara daring. Lebih detail, ada beberapa kategori kecemasan akademik pada remaja yang ditemukan dalam penelitian ini.

Kesulitan memahami materi pelajaran

Pembelajaran daring membuat partisipan mengalami kesulitan dalam memahami materi pelajaran dan kurangnya kesempatan untuk berdiskusi langsung dengan guru. Situasi tersebut menjadi tantangan untuk memahami materi pelajaran selama pelaksanaan model pembelajaran daring.

Jujur, dengan menerapkan pembelajaran online, saya sulit memahami materi pelajaran (partisipan7, 18, mahasiswa).

Pembelajaran daring agak terhambat bagi saya, karena jika siswa tidak memahami tugas yang diberikan, kami tidak dapat berdiskusi dengan guru secara langsung (partisipan8, 16, siswa SMA).

Kelelahan karena terlalu lama depan layar

Remaja yang terlibat dalam penelitian juga merasa jenuh mengikuti proses pembelajaran setiap hari dari pagi hingga sore secara daring, termasuk mengerjakan tugas. Mereka menghabiskan waktu sepanjang hari di depan layar yang menyebabkan kelelahan.

Sudah lebih dari 1 tahun saya melakukan pembelajaran online. Ini sangat melelahkan. Saya harus berada di depan laptop saya dari pagi sampai siang setiap hari (partisipan9, 17, siswa SMA)

Kurang kesempatan praktek

Siswa SMK, mahasiswa dari fakultas kedokteran dan jurusan seni merasa resah karena hanya belajar dari video atau youtube dan tidak memiliki alat praktikum untuk dipraktikkan sendiri. Para siswa merasa takut jika mereka tidak memiliki keterampilan yang memadai untuk memasuki dunia kerja sesuai bidang keahlian mereka.

Saya bersekolah di salah satu SMK dan biasanya di SMK itu 70% praktek dan 30% teori. Selama pandemi ini, saya tidak pernah berlatih apapun sehingga saya khawatir tidak bisa menerapkan materi pelajaran nanti (partisipan10, 16, siswa SMA).

Karena saya kuliah di institut seni yang banyak mata kuliah yang dipraktikkan dengan mengadakan kuliah online, saya merasa kesulitan. Saya tidak bisa mengerti (partisipan11, 20, mahasiswa).

Motivasi belajar menurun

Penelitian ini menemukan bahwa remaja belum mempersiapkan diri untuk menghadapi perubahan metode perkuliahan dari tatap muka ke pembelajaran daring. Motivasi belajar mereka menurun selama pembelajaran daring.

Kalau bicara pembelajaran daring di masa pandemi ini, dampaknya sangat besar. Saya kehilangan motivasi untuk mengambil pelajaran online dan akibatnya, saya ketinggalan mata pelajaran. (partisipan12, 17, siswa SMA).

Sulit untuk berkonsentrasi

Partisipan penelitian merasa kurang konsentrasi belajar dari rumah karena semua anggota keluarga melakukan hal yang sama, yaitu bekerja dan belajar dari rumah. Selain itu, tantangan belajar daring dari rumah yaitu orang tua sering meminta mereka untuk melakukan tugas-tugas domestik sambil belajar daring.

Kurang konsentrasi dan terlalu banyak tekanan di rumah, sehingga saya merasa tidak termotivasi (partisipan13, 21, mahasiswa).

Saya kesulitan belajar online karena sering teralihkan dengan suasana di rumah (partisipan14, 16, siswa SMA)

Terbeban dengan banyak tugas

Siswa mengeluhkan dengan beban tugas kuliah atau tugas sekolah yang dianggap lebih banyak saat belajar daring dari pada saat belajar tatap muka. Partisipan mengeluhkan waktu yang harus dialokasikan untuk mengerjakan tugas cukup panjang, seringkali hingga malam hari. Volume tugas yang banyak menjadi sumber tekanan bagi siswa.

Saya mengeluhkan efektivitas pembelajaran online. Saya pikir ada banyak tugas; perkuliahan dimulai dari pagi hingga siang hari, kemudian dilanjutkan mengerjakan tugas hingga larut malam. Beberapa tugas terkadang memiliki tenggat waktu yang dekat, sehingga menyulitkan saya untuk mengatur jadwal saya (partisipan15, 19, mahasiswa)

Semakin banyak tugas selama pembelajaran daring, yang membuat siswa sering sakit, stres atau down (partisipan16, 18, siswa SMA)

Prestasi akademik menurun

Remaja merasa cemas karena mengalami penurunan motivasi belajar dan prestasi akademik selama pembelajaran daring.

Semenjak online, motivasi belajar saya menurun. Nilaiiku juga menurun. Guru juga tidak menjelaskan secara detail materi pelajaran. Belajar daring cukup membosankan (partisipan17, 16, siswa SMA)

Persoalan terkait jaringan internet dan kuota

Siswa juga menghadapi jaringan internet yang tidak stabil dan mahalnya biaya yang dikeluarkan untuk membeli kuota internet selama pembelajaran daring. Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan memberikan kuota internet gratis untuk mahasiswa dan siswa selama masa pandemi, namun dengan kapasitas terbatas. Ketika kuota internet gratis habis, siswa harus membeli kuota internet tambahan agar dapat mengikuti pembelajaran daring.

Kuliah online berdampak besar, saya harus mengisi kuota internet, jika pulsa saya habis saya tidak bisa mengikuti kuliah. Apalagi kuota internet yang disediakan pemerintah tidak cukup untuk kuliah online, sehingga saya mengisi pulsa tambahan dengan uang saya sendiri (partisipan18, 22, mahasiswa)

Tema 5 : Masalah ekonomi keluarga

Pandemi COVID-19 berdampak pada ekonomi keluarga. Penghasilan keluarga menurun karena orang tua mereka mengalami pemutusan hubungan kerja atau pemotongan gaji dari perusahaan tempat bekerja. Salah satu dampaknya, orang tua tidak mampu membiayai tambahan kuota internet ketika dibutuhkan oleh siswa.

Sumber kecemasan terbesar saya adalah dari sektor ekonomi. Selama pandemi, usaha orang tua saya tidak jalan, ibu saya juga harus berhenti bekerja. Adik saya yang seharusnya bisa membantu juga mengalami kesulitan karena pemotongan gaji yang besar (partisipan19, 19, mahasiswa)

Tema 6 : Paparan informasi kasus COVID-19

Pemerintah Indonesia melalui berbagai media termasuk televisi menayangkan jumlah kasus penyebaran COVID-19 di berbagai provinsi dan jumlah kematian akibat virus tersebut. Paparan informasi kasus infeksi COVID-19 menimbulkan kecemasan pada remaja.

Saya takut ketika saya menonton televisi yang menayangkan banyak orang meninggal karena COVID-19 (partisipan20, 18, mahasiswa).

Saya khawatir jika pandemi ini semakin lama dan tidak berakhir, karena ketika saya menonton televisi, semakin banyak orang yang terinfeksi COVID-19 (partisipan21, 19, mahasiswa)

Strategi mengatasi masalah

Gambaran berbagai strategi koping yang digunakan oleh remaja selama pandemi COVID-19 terangkum pada Tabel 2.

Tabel 2.

Strategi koping dan deskripsi

Strategi koping	Deskripsi
Aktif	Suatu proses langkah aktif untuk menghilangkan atau menghindari stresor atau untuk meningkatkan pengaruhnya (Carver et al., 1989), yang ditunjukkan dengan mengikuti protokol kesehatan
Religiusitas	Membangunkai ulang situasi stres dan membingungkan dengan makna religiusitas (Pargament et al., 2005), yang ditunjukkan dengan memperbanyak kegiatan keagamaan seperti berdoa, menyembah Tuhan, dan menyanyikan lagu-lagu rohani
Membangun makna	Mengacu pada mencari hikmah, yang berarti mengambil pelajaran atau makna dari suatu keadaan; Partisipan mencari makna positif dari dampak pandemi.
Mencari dukungan emosional	Berarti mencari perhatian, kasih sayang, simpati, dan penghargaan terhadap individu. Pengertian ini senada dengan pendapat yang dikemukakan oleh Hill (1991)
Optimisme	Mengacu pada keyakinan bahwa peristiwa yang tidak menyenangkan akan berakhir, kemudian diikuti dengan pengalaman yang menyenangkan. Hal ini senada dengan pengertian optimisme yang dikemukakan oleh Scheier and Carver (1985)
Penghindaran	Mengacu pada melepaskan diri dari situasi stres dengan harapan untuk mencegah kecemasan (American Psychological Association, 2022)
Regulasi emosi	Mengacu pada upaya internal dan eksternal untuk memodifikasi reaksi emosional (Thompson, 1991)
Olahraga	Melakukan aktivitas fisik secara rutin membuat pikiran menjadi lebih tenang dan menemukan ide-ide baru

Tema 1 : Koping aktif

Sepertiga partisipan mengungkapkan bahwa mereka menerapkan koping aktif yang diwujudkan dalam perilaku menerapkan protokol kesehatan selama beraktivitas di luar rumah. Perilaku ini didukung oleh Pemerintah Republik Indonesia yang senantiasa mengkampanyekan protokol kesehatan untuk mencegah penyebaran COVID-19.

Saya tetap melakukan aktivitas seperti biasa dengan tetap mengikuti protokol kesehatan dan memperhatikan jadwal Pembatasan Kegiatan Masyarakat di wilayah saya (partisipan22, 21, mahasiswa).

Tema 2 : Koping religius

Penelitian ini menemukan bahwa koping religius merupakan strategi yang banyak digunakan oleh remaja di Indonesia.

Saya selalu berusaha tenang dan selalu berdoa sesuai keyakinan saya, karena saya percaya Tuhan pasti menolong (partisipan23, 19, mahasiswa).

Strategi yang saya lakukan untuk mengatasi kecemasan ini adalah berdoa kepada Tuhan Yang Maha Esa agar pandemi ini cepat berlalu dan juga kondisi ekonomi dapat kembali pulih seperti sedia kala dan memohon kekuatan dan kesabaran kepadaNya untuk menghadapi cobaan pandemi ini (partisipasi24, 20, mahasiswa)

Penelitian ini juga menemukan bahwa coping religius tidak hanya diterapkan sebagai strategi coping tunggal tetapi juga dikombinasikan dengan strategi coping lainnya. Berikut ini merupakan pernyataan partisipan yang mencerminkan kombinasi dari coping religius dan strategi coping membangun makna sebagai cara untuk mengatasi kecemasan.

Dengan mendekatkan diri kepada Tuhan dan selalu berdoa, serta memfilter berita di media sosial, televisi, dan percakapan di lingkungan, serta selalu berpikir positif dan mengambil hikmah atas segala hal yang terjadi selama pandemi Covid-19 ini (partisipasi25, 17, siswa SMA)

Selalu bersyukur kepada Tuhan apapun yang terjadi, yakin kalau Tuhan pasti akan cukupkan kebutuhan saya, berolahraga di rumah dan lebih giat lagi dalam belajar (partisipasi26, 20, mahasiswa)

Tema 3 : Membangun makna

Remaja yang berpartisipasi dalam penelitian ini menganggap bahwa peristiwa yang tidak menyenangkan selalu memiliki makna positif atau memberikan pelajaran berharga bagi yang mengalaminya, termasuk juga pandemi. Ketika situasi buruk terjadi, remaja tidak fokus pada peristiwa yang dialami, tetapi pada makna di baliknya.

Memikirkan sisi positif dari apa yang terjadi agar kecemasan tidak berlarut-larut (partisipasi27, 19, mahasiswa)

Dengan berusaha berpikir positif, semua yang terjadi pasti ada hikmahnya (partisipasi28, 23, mahasiswa)

Tema 4 : Mencari dukungan emosional

Ketika orang-orang muda mengalami kecemasan, mereka membicarakan tentang kecemasan mereka kepada orang-orang terdekat untuk mendapatkan dukungan dan perhatian yang mereka butuhkan.

Biasanya ketika saya sedang lelah atau cemas akan sesuatu, saya akan membicarakannya dengan Ibu dan mencari jalan keluar yang terbaik (partisipasi29, 19, mahasiswa)

Saya akan berbagi masalah saya dengan teman dekat saya untuk merasa lebih baik (partisipasi30, 17, siswa SMA)

Tema 5 : Optimisme

Penelitian ini juga menemukan coping optimisme sebagai cara mengatasi kecemasan yang tercermin dari keyakinan remaja bahwa pandemi akan berakhir dan mereka akan tetap baik-baik saja.

Saya selalu berpikir bahwa ini juga akan berlalu. Kita hanya perlu menjadi kuat. (partisipasi31, 18, mahasiswa).

Saya pikir semuanya akan berjalan dengan baik dan indah pada waktunya (partisipan32, 17, siswa SMA)

Tema 6 : Penghindaran

Ada juga remaja yang melakukan strategi koping penghindaran dengan cara mengalihkan pikiran mereka dari sumber kecemasan dengan melakukan aktivitas yang mereka sukai.

Melakukan sesuatu yang membuat saya nyaman sehingga saya bisa melupakan sejenak kecemasan saya (partisipan33, 20, mahasiswa).

Tema 7 : Regulasi emosi

Penelitian ini juga menemukan bahwa partisipan mengelola emosi mereka dengan cara tertentu yang bertujuan untuk menenangkan perasaan maupun mengontrol pikiran-pikiran tentang kecemasan yang dialami.

Saya mencoba berpikir positif dan menenangkan diri dengan mendengarkan musik (partisipan34, 19, mahasiswa)

Tema 8 : Olahraga

Aktivitas fisik di rumah meningkat selama pandemi COVID-19. Remaja merasakan efek positif dari olahraga yang membuat mereka lebih tenang dan mampu memunculkan ide-ide kreatif.

Berolahraga membuat saya berpikir lebih tenang dan dapat memunculkan ide-ide yang dapat membantu orang tua, salah satunya tidak meminta uang jajan kepada orang tua (partisipan35, 17, siswa SMA)

Diskusi

Penelitian ini menggali sumber kecemasan dan strategi koping remaja selama pandemi COVID-19. Penelitian ini menemukan bahwa partisipan merasakan ketakutan dan kecemasan tentang penularan COVID-19 kepada diri mereka sendiri maupun orang-orang yang mereka cintai. Ketakutan yang mereka alami diperparah dengan berbagai pemberitaan di media tentang jumlah kasus harian yang terinfeksi COVID-19 dan jumlah kematian akibat COVID-19. Temuan ini sejalan dengan penelitian Lelisho, Pandey, Alemu, Pandey & Tareke (2022) yang menemukan 77,1 persen orang menganggap informasi statistik tentang jumlah insiden kasus COVID-19 dan berbagai kesalahan informasi terkait COVID-19 tergolong menakutkan.

Penelitian ini juga menemukan bahwa remaja mengalami berbagai kecemasan terkait akademik. Para pelajar mengeluhkan kesulitan mereka dalam memahami materi pelajaran karena lebih sedikitnya jam pertemuan saat belajar daring dibandingkan saat belajar tatap muka. Materi pelajaran didistribusikan melalui aplikasi *Google Classroom* dan siswa diharuskan belajar secara mandiri. Siswa tidak memiliki kesempatan untuk mendiskusikan kesulitan mereka dengan guru maupun teman sekelas. Proses pembelajaran daring menjadi salah satu pemicu kecemasan pada remaja. Temuan ini sejalan dengan penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Irawan, Dwisona, & Lestari (2020) bahwa siswa mengalami kebosanan, kecemasan terkait dengan ekonomi orang tua yang harus dibebani dengan biaya kuota, dan suasana hati yang berubah-ubah karena tugas sekolah yang banyak dan dianggap tidak efektif. Masalah terkait kesehatan mental siswa sekolah menengah meningkat karena pekerjaan rumah, kurangnya interaksi sosial, dan dukungan untuk kesejahteraan mental (Rao & Rao, 2021). Penelitian sebelumnya menemukan bahwa kurangnya interaksi dalam

perkuliahan menyebabkan depresi, kecemasan, dan stres pada mahasiswa (Carton & Goodboy, 2015). Temuan penelitian ini mendukung penelitian sebelumnya bahwa kurangnya interaksi dengan teman sebaya selama pandemi COVID-19 menjadi sumber kecemasan karena remaja tidak dapat bertemu dan berkomunikasi tatap muka dengan teman dan guru atau dosen. Sementara itu, remaja membutuhkan pengalaman hubungan yang positif di sekolah untuk meningkatkan kesehatan mental yang baik (Oberle, Guhn, Gadermann, Thomson, & Schonert-Reichl, 2018; Roach, 2018). Penelitian ini menemukan bahwa pandemi menghambat interaksi dengan teman sebaya yang memengaruhi kesehatan mental remaja.

Kecemasan yang dialami remaja dalam menuntut ilmu diperparah dengan ketidakpastian kapan pandemi COVID-19 akan berakhir. Remaja merasa khawatir tidak akan dapat mencapai cita-cita dan menemukan pekerjaan yang sesuai dengan kemampuannya. Kecemasan ini mungkin tidak dialami secara global, tetapi memiliki kesamaan dengan siswa di Amerika Serikat yang melaporkan tingkat ketidakpastian yang tinggi tentang masa depan akademik mereka dan mengalami stress (Clabaugh, Duque, & Fields, 2021).

Studi yang dilakukan ini juga menemukan bahwa remaja merasa cemas terkait keuangan keluarga selama pandemi. Banyak orang tua siswa yang mengalami pemutusan hubungan kerja (PHK) atau pengurangan gaji selama pandemi. Kondisi tersebut menyebabkan masalah keuangan keluarga yang berdampak pada pendidikan remaja. Keluarga mengalami kesulitan membayar uang sekolah dan kebutuhan lain yang berkaitan dengan pendidikan remaja. Krisis selama pandemi COVID-19 menyebabkan tekanan keuangan dalam keluarga (Rodrigues, Silva, & Franco, 2021). Sebagai upaya mengatasi masalah keuangan, Valentina dan Nurcahyo (2021) menemukan bahwa keluarga di Indonesia mengatur ulang keuangan keluarga agar dapat mencukupi kebutuhan keluarga di masa pandemi.

Dibalik berbagai situasi yang menimbulkan kecemasan, penelitian ini juga menemukan bahwa remaja melakukan berbagai upaya mengatasi kecemasan dengan strategi koping adaptif. Skinner et al., (2003) mengatakan bahwa mekanisme koping memiliki efek jangka pendek dalam mengatasi sumber stres dan dampak jangka panjangnya pada kesejahteraan mental dan fisik. Sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Panarese dan Azzarita (2021) bahwa orang muda melakukan berbagai strategi adaptasi dalam menghadapi krisis demi kesejahteraan mereka. Studi ini juga menemukan bahwa remaja menggunakan koping aktif dengan menerapkan protokol kesehatan untuk mencegah diri dan keluarganya terinfeksi COVID-19. Protokol kesehatan yang diterapkan remaja sesuai dengan arahan pemerintah yaitu memakai masker, rajin mencuci tangan, menghindari kerumunan, mengonsumsi makanan sehat dan termasuk juga berolahraga. Penelitian ini juga menemukan bahwa remaja mendapat manfaat dari olahraga teratur selama pandemi. Temuan penelitian ini mendukung penjelasan dari Anderson dan Shivakumar (2013) bahwa orang yang rutin melakukan aktivitas fisik akan mengalami lebih sedikit gejala depresi dan kecemasan.

Penelitian ini juga menemukan bahwa partisipan mencari dukungan emosional dari orang terdekat, terutama orang tua atau teman sebaya. Remaja merasa lega setelah mengungkapkan pikiran dan perasaan yang menimbulkan kecemasan tentang pandemi COVID-19 dan dampaknya bagi kehidupan mereka. Temuan ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Babicka-Wirkus, Wirkus, Stasiak, & Kozłowski (2021) bahwa mencari dukungan emosional merupakan salah satu strategi koping siswa dalam menghadapi stres selama pandemi COVID-19. Di sisi lain, penghindaran juga merupakan strategi koping yang digunakan remaja dengan mengabaikan kecemasan yang dirasakan, yang ditandai dengan tidur lebih lama, bermain game atau menonton film. Menurut Parker dan Endler (1992),

penghindaran merupakan cara seseorang menunda menghadapi stresor dengan melibatkan diri dalam tugas-tugas pengganti sebagai pengalih perhatian, yang berfungsi sebagai bentuk pelarian dari situasi stres yang tidak menyenangkan. Alih-alih melihat efek jangka panjang, strategi koping penghindaran berguna dalam mengurangi stres dan mencegah kecemasan menjadi tidak bergerak (Roth & Cohen, 1986).

Temuan yang menarik dari penelitian ini yaitu remaja juga membangun makna terhadap peristiwa yang dialami sebagai salah satu strategi koping. Makna dalam proses koping berarti melakukan evaluasi ulang terhadap suatu peristiwa sebagai pengalaman yang positif (Park & Folkman, 1997). Penelitian menemukan bahwa membangun makna dapat menjadi strategi adaptif untuk menghadapi peristiwa yang membuat stres selama pandemi COVID-19 (Yang et al., 2021). Kemampuan membangun makna saat mengalami situasi-situasi tertentu dalam hidup bermanfaat untuk meningkatkan kesehatan mental remaja (Tavernier & Willoughby, 2012). Bagi masyarakat di Indonesia, memaknai pandemi dari sisi positif berarti menemukan hikmah, yang berarti memperoleh sesuatu yang berarti atau bermanfaat (KBBI, 2019). Strategi koping dengan cara membangun makna meningkatkan optimisme pada remaja bahwa pandemi akan berlalu. Strategi koping membangun makna atau mencari hikmah merupakan bagian dari pengalaman religius orang Indonesia dengan keyakinan bahwa Tuhan akan membantu mereka mengatasi situasi buruk dan memberkati mereka. Bentzen (2020) menjelaskan bahwa selama masa krisis, orang menemukan kenyamanan dan mendapatkan penjelasan tentang krisis yang dialami dengan beralih ke agama. Penelitian ini menegaskan bahwa strategi membangun makna sejalan dengan strategi koping religius pada remaja. Meski demikian, religiusitas sebagai koping tidak ditemukan secara universal pada semua remaja. Mayordomo-Rodríguez et al., (2015) menemukan bahwa remaja tidak menggunakan religiusitas sebagai strategi koping. Sebaliknya, penelitian ini pada remaja di Indonesia menemukan bahwa religiusitas dapat menjadi satu-satunya strategi koping atau dikombinasikan dengan strategi koping lainnya seperti optimisme dan membangun makna untuk mengatasi kecemasan. Temuan penelitian ini senada dengan penelitian sebelumnya pada orang-orang di India yang mempraktikkan koping religius positif dengan melakukan aktivitas dan ritual keagamaan, seperti berdoa, berpuasa, dan membaca teks agama selama pandemi COVID-19 (Meraj & Makkar, 2022).

Hasil penelitian ini mendukung temuan sebelumnya bahwa religiusitas secara konsisten mempengaruhi kesehatan mental (Malinakova et al., 2020). Pargament et al., (1990) berpendapat bahwa orang-orang mengatasi peristiwa negatif paling serius yang dialami dengan religiusitas. Penelitian ini mengungkapkan bahwa koping religius diekspresikan dalam aktivitas keagamaan seperti berdoa dan menyembah Tuhan, dan menyerahkan semua beban mereka kepada Tuhan. Temuan ini penting bagi kami. Koping religius dapat mencegah remaja dari berbagai masalah kesehatan mental termasuk bunuh diri (Valentina et al., 2021). Pemerintah Republik Indonesia, melalui televisi dan berbagai media berita juga mendorong seluruh masyarakat Indonesia untuk berdoa agar pandemi COVID-19 segera berakhir. Kami berharap temuan penelitian ini memperkaya literatur tentang strategi koping religius untuk mengatasi kecemasan ketika menghadapi peristiwa kehidupan yang menekan dan tidak terduga.

Implikasi praktis

Pertama, penelitian ini mendukung temuan penelitian sebelumnya yang dilakukan di berbagai negara bahwa pandemi COVID-19 berdampak pada kesehatan mental orang-orang muda. Remaja mengalami kecemasan sebagai respon emosional terhadap pandemi COVID-19 yang datang secara tidak terduga dan belum dapat dipastikan kapan akan berakhir. Ada berbagai sumber kecemasan yang dialami remaja, salah satu yang penting yaitu masalah akademik. Oleh karena itu, intervensi psikologis harus menargetkan sekolah dan

perguruan tinggi untuk membantu remaja mengelola respon emosional mereka terhadap berbagai sumber kecemasan selama pandemi COVID-19.

Kedua, temuan penelitian ini juga menemukan berbagai strategi koping yang digunakan remaja untuk mengatasi kecemasan; salah satunya yaitu koping religius. Berdasarkan temuan ini, kami mendorong dimasukkannya intervensi berlandaskan religiusitas dalam program intervensi untuk mengurangi kecemasan pada orang-orang muda.

Terlepas dari semua temuan penelitian ini, peneliti menyadari bahwa penelitian ini memiliki beberapa keterbatasan. Penelitian ini menyoroti sumber kecemasan pada remaja selama pandemi COVID-19 dan strategi mengatasi kecemasan dengan metode pengumpulan data secara daring. Penelitian daring juga memiliki keterbatasan. Salah satu kelemahannya yaitu peneliti tidak dapat mengelaborasi jawaban partisipan secara langsung. Meskipun jawaban yang diberikan oleh partisipan dapat dipercaya, kami menyadari bahwa banyak dari pernyataan aktual yang ditulis oleh partisipan di Google Form sebenarnya dapat digali lebih dalam jika wawancara dilakukan secara tatap muka. Kedua, sebagai negara yang dikenal religius, penelitian ini tidak menjelaskan agama masing-masing partisipan dan tidak mengelompokkan partisipan berdasarkan agama yang dianut. Penelitian ini juga tidak menggali lebih mendalam tentang nilai agama yang mendukung strategi koping religius.

Kesimpulan

Temuan penelitian ini menunjukkan bahwa koping religius dan kombinasinya dengan strategi koping yang lain bersifat adaptif dalam mengatasi kecemasan remaja di masa pandemi COVID-19 maupun situasi menekan tidak terduga lainnya.

Referensi

- American Psychological Association. (2022). *APA Dictionary of Psychology*. APA Dictionary of Psychology. <https://dictionary.apa.org/>
- Anderson, E., & Shivakumar, G. (2013). Effects of exercise and physical activity on anxiety. *Frontiers in Psychiatry, 4*, 27. <https://doi.org/10.3389/fpsyt.2013.00027>
- Babicka-Wirkus, A., Wirkus, L., Stasiak, K., & Kozłowski, P. (2021). University students' strategies of coping with stress during the coronavirus pandemic: Data from Poland. *PLOS ONE, 16*(7), e0255041. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0255041>
- Basar, A. M. (2021). Problematika pembelajaran jarak jauh pada masa pandemi Covid-19 (Studi Kasus di SMPIT Nurul Fajri – Cikarang Barat – Bekasi). *Edunesia: Jurnal Ilmiah Pendidikan, 2*(1), 208–218. <https://doi.org/10.51276/edu.v2i1.112>
- Bentzen, J. (2020). *In crisis, we pray: Religiosity and the COVID-19 pandemic* (SSRN Scholarly Paper ID 3615587). Social Science Research Network. <https://papers.ssrn.com/abstract=3615587>
- Braun, V., & Clarke, V. (2006). Using thematic analysis in psychology. *Qualitative Research in Psychology, 3*(2), 77–101. <https://doi.org/10.1191/1478088706qp063oa>
- Braun, V., Clarke, V., Boulton, E., Davey, L., & McEvoy, C. (2021). The online survey as a qualitative research tool. *International Journal of Social Research Methodology, 24*(6), 641–654. <https://doi.org/10.1080/13645579.2020.1805550>
- Brooks, S. K., Webster, R. K., Smith, L. E., Woodland, L., Wessely, S., Greenberg, N., & Rubin, G. J. (2020). The psychological impact of quarantine and how to reduce it: Rapid review of the evidence. *The Lancet, 395*(10227), 912–920. [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(20\)30460-8](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(20)30460-8)
- Carton, S. T., & Goodboy, A. K. (2015). College students' psychological well-being and interaction involvement in class. *Communication Research Reports, 32*(2), 180–184. <https://doi.org/10.1080/08824096.2015.1016145>

- Carver, C. S., Scheier, M. F., & Weintraub, J. K. (1989). Assessing coping strategies: A theoretically based approach. *Journal of Personality and Social Psychology*, 56(2), 267–283. <https://doi.org/10.1037//0022-3514.56.2.267>
- Clabaugh, A., Duque, J. F., & Fields, L. J. (2021). Academic stress and emotional well-being in United States college students following onset of the COVID-19 pandemic. *Frontiers in Psychology*, 12. <https://www.frontiersin.org/article/10.3389/fpsyg.2021.628787>
- Denovan, A., & Macaskill, A. (2013). An interpretative phenomenological analysis of stress and coping in first year undergraduates. *British Educational Research Journal*, 39(6), 1002–1024. <https://doi.org/10.1002/berj.3019>
- Eysenbach, G., & Wyatt, J. (2002). Using the Internet for surveys and health research. *Journal of Medical Internet Research*, 4(2), E13. <https://doi.org/10.2196/jmir.4.2.e13>
- Frydenberg, E. (2018). *Adolescent coping: Promoting resilience and well-Being*. Routledge.
- Gugus Tugas COVID-19 (2021). *Peta risiko*. Covid19.Go.Id. <https://covid19.go.id/peta-risiko>
- Hamaideh, S. H., Al-Modallal, H., Tanash, M., & Hamdan-Mansour, A. (2021). Depression, anxiety and stress among undergraduate students during COVID-19 outbreak and “home-quarantine.” *Nursing Open*, n/a(n/a), 1–9. <https://doi.org/10.1002/nop2.918>
- Hidayat, D. R., Rohaya, A., Nadine, F., & Ramadhan, H. (2020). Kemandirian belajar peserta didik dalam pembelajaran daring pada masa pandemi Covid-19. *Perspektif Ilmu Pendidikan*, 34(2), Article 2. <https://doi.org/10.21009/PIP.342.9>
- Hill, C. A. (1991). Seeking emotional support: The influence of affiliative need and partner warmth. *Journal of Personality and Social Psychology*, 60(1), 112–121. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.60.1.112>
- Irawan, A. W., Dwisona, D., & Lestari, M. (2020). Psychological impacts of students on online learning during the Pandemic COVID-19. *KONSELI: Jurnal Bimbingan Dan Konseling (E-Journal)*, 7(1), Article 1. <https://doi.org/10.24042/kons.v7i1.6389>
- KBBI. (2019). Kamus Bahasa Indonesia [Indonesia dictionary].
- Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal, and coping* (1 edition). Springer Publishing Company.
- Lelisho, M. E., Pandey, D., Alemu, B. D., Pandey, B. K., & Tareke, S. A. (2022). The negative impact of social media during COVID-19 pandemic. *Trends in Psychology*. <https://doi.org/10.1007/s43076-022-00192-5>
- Malinakova, K., Tavel, P., Meier, Z., van Dijk, J. P., & Reijneveld, S. A. (2020). Religiosity and mental health: A contribution to understanding the heterogeneity of research findings. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(2), 494. <https://doi.org/10.3390/ijerph17020494>
- Mayordomo-Rodríguez, T., Meléndez-Moral, J. C., Viquer-Segui, P., & Sales-Galán, A. (2015). Coping strategies as predictors of well-being in youth adult. *Social Indicators Research*, 122(2), 479–489. <https://www.jstor.org/stable/24721430>
- Meraj, F., & Makkar, J. K. (2022). Diverse experiences and coping during the COVID-19 lockdown and unlock in India. *Trends in Psychology*. <https://doi.org/10.1007/s43076-022-00196-1>
- Oberle, E., Guhn, M., Gadermann, A. M., Thomson, K., & Schonert-Reichl, K. A. (2018). Positive mental health and supportive school environments: A population-level longitudinal study of dispositional optimism and school relationships in early adolescence. *Social Science & Medicine (1982)*, 214, 154–161. <https://doi.org/10.1016/j.socscimed.2018.06.041>
- Panarese, P., & Azzarita, V. (2021). The impact of the COVID-19 pandemic on lifestyle: How young people have adapted their leisure and routine during lockdown in Italy. *YOUNG*, 29(45), 35S-64S. <https://doi.org/10.1177/11033088211031389>
- Pargament, K. I., Ensing, D. S., Falgout, K., Olsen, H., Reilly, B., Haitsma, K. V., & Warren, R. (1990). God help me: (I): Religious coping efforts as predictors of the outcomes to significant negative life events. *American Journal of Community Psychology*, 18(6), 793–824. <https://doi.org/10.1007/BF00938065>
- Pargament, K. I., Magyar-Russell, G. M., & Murray-Swank, N. A. (2005). The sacred and the search for significance: Religion as a unique process. *Journal of Social Issues*, 61(4), 665–687. <https://doi.org/10.1111/j.1540-4560.2005.00426.x>

- Park, C. L., & Folkman, S. (1997). Meaning in the context of stress and coping. *Review of General Psychology*, 1(2), 115–144. <https://doi.org/10.1037/1089-2680.1.2.115>
- Parker, J. D. A., & Endler, N. S. (1992). Coping with coping assessment: A critical review. *European Journal of Personality*, 6(5), 321–344. <https://doi.org/10.1002/per.2410060502>
- Rao, M. E., & Rao, D. M. (2021). The mental health of high school students during the COVID-19 pandemic. *Frontiers in Education*, 6. <https://www.frontiersin.org/article/10.3389/feduc.2021.719539>
- Roach, A. (2018). Supportive peer relationships and mental health in adolescence: An integrative review. *Issues in Mental Health Nursing*, 39(9), 723–737. <https://doi.org/10.1080/01612840.2018.1496498>
- Rodrigues, M., Silva, R., & Franco, M. (2021). COVID-19: Financial stress and well-being in families. *Journal of Family Issues*, 0192513X211057009. <https://doi.org/10.1177/0192513X211057009>
- Roth, S., & Cohen, L. J. (1986). Approach, avoidance, and coping with stress. *American Psychologist*, 41(7), 813–819. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.41.7.813>
- Scheier, M. F., & Carver, C. S. (1985). Optimism, coping, and health: Assessment and implications of generalized outcome expectancies. *Health Psychology: Official Journal of the Division of Health Psychology, American Psychological Association*, 4(3), 219–247. <https://doi.org/10.1037//0278-6133.4.3.219>
- Skinner, E. A., Edge, K., Altman, J., & Sherwood, H. (2003). Searching for the structure of coping: A review and critique of category systems for classifying ways of coping. *Psychological Bulletin*, 129(2), 216–269. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.129.2.216>
- Son, C., Hegde, S., Smith, A., Wang, X., & Sasangohar, F. (2020). Effects of COVID-19 on college students' mental health in the United States: Interview survey study. *Journal of Medical Internet Research*, 22(9). <https://doi.org/10.2196/21279>
- Tavernier, R., & Willoughby, T. (2012). Adolescent turning points: The association between meaning-making and psychological well-being. *Developmental Psychology*, 48(4), 1058–1068. <https://doi.org/10.1037/a0026326>
- Thompson, R. A. (1991). Emotional regulation and emotional development. *Educational Psychology Review*, 3(4), 269–307. <https://doi.org/10.1007/BF01319934>
- Valentina, T. D., Marchira, C. R., Afiatin, T., & Hadjam, N. R. (2021). Making meaning of religious values in preventing a fatal suicide act of a bisexual youth with borderline personality disorder: A qualitative study. *Jurnal Psikologi*, 48(1), Article 1. <https://doi.org/10.22146/jpsi.56713>
- Valentina, T. D., & Nurcahyo, F. A. (2021). Family strength during the COVID-19 pandemic in Indonesia. *Journal of Family Issues*, 0192513X211068921. <https://doi.org/10.1177/0192513X211068921>
- Yang, C., Chen, A., & Chen, Y. (2021). College students' stress and health in the COVID-19 pandemic: The role of academic workload, separation from school, and fears of contagion. *PLOS ONE*, 16(2), e0246676. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0246676>