

Stress dan Kesehatan Mental di Masa Pandemi COVID-19

Yelvi Levani¹, Uswatun Hasanah², Nur Fatwakiningsih³

1) Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Surabaya

2) Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Surabaya

3) Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Surabaya

Abstract

COVID-19 (Corona Virus Infection Disease 2019) is a respiratory tract infection caused by the novel coronavirus. The disease has spread throughout the world, causing a pandemic. This condition affects all aspects of life, including social and economic. Uncertainty in all aspects of life can cause stress. This stressful condition can affect the mental health of an individual so that it affects their daily activities. Stress can impaired immunity as well as anxiety disorders and depression. Good stress management and prevention are needed in these circumstances to reduce the impact of stress on everyday life. Therefore, this literature review aimed to discuss the effect of stress on mental health during the COVID-19 pandemic.

Keywords: *COVID-19, mental health, stress*

Abstrak

COVID-19 (*Corona Virus Infection Disease 2019*) adalah penyakit infeksi saluran pernapasan yang disebabkan oleh novel coronavirus. Penyakit tersebut telah menyebar di seluruh dunia sehingga menyebabkan pandemi. Kondisi ini berdampak terhadap semua aspek kehidupan termasuk sosial dan ekonomi. Ketidakpastian pada semua aspek kehidupan dapat menyebabkan stres. Kondisi stres ini dapat mempengaruhi kesehatan mental individu sehingga berpengaruh terhadap aktivitas sehari-hari. Stres dapat menyebabkan gangguan pada imunitas maupun menyebabkan gangguan kecemasan serta depresi. Manajemen dan pencegahan stres yang baik diperlukan dalam kondisi seperti ini untuk mengurangi dampak stres pada kehidupan sehari-hari. Oleh karena itu, telaah pustaka ini ditulis dengan tujuan untuk membahas dampak stres terhadap kesehatan mental di saat pandemi COVID-19.

Kata kunci: COVID-19, mental health, stres

Pendahuluan

COVID-19 (*Corona Virus Infection Disease 2019*) telah dinyatakan sebagai pandemi dunia oleh WHO¹ dan juga telah dinyatakan Kepala Badan Nasional Penanggulangan Bencana melalui Keputusan Nomor 9 A Tahun 2020 diperpanjang melalui Keputusan Nomor 13 A tahun 2020 sebagai Status Keadaan Tertentu Darurat Bencana Wabah Penyakit Akibat Virus Corona di Indonesia. COVID-19 adalah penyakit saluran napas yang disebabkan oleh virus corona jenis baru yang belum pernah diidentifikasi sebelumnya pada manusia. COVID-19 pertama kali ditemukan di Wuhan, China pada akhir tahun 2019 dan dikenal dengan nama *Novel Corona Virus 2019* atau SARS-CoV-2. COVID-19 dapat mengenai siapa saja, tanpa memandang usia, status sosial ekonomi dan sebagainya. Tidak bisa dipungkiri adanya wabah COVID-19 menjadi sebuah stressor yakni peristiwa atau situasi yang menggambarkan adanya ancaman atau hilangnya sumber daya aktual.² Kondisi lingkungan yang sedang dalam wabah bencana COVID-19 ini akan berinteraksi dan berdampak langsung dalam berbagai domain kehidupan. Kebijakan yang Pemerintah keluarkan bukan pemicu langsung dari suatu masalah tetapi melibatkan kerentanan yang secara tidak langsung terkait dengan masalah. Misalnya *social distancing, study from home, work from home*, dan kebijakan di bidang ekonomi lainnya akan berdampak juga pada dinamika keluarga.

Situasi krisis pandemi COVID-19 akan berdampak pada kesehatan mental dan *well being* (kesejahteraan) baik pada orang dewasa maupun anak-anak. Para peneliti dari Universitas Michigan menyatakan bahwa stres dan ketidakpastian yang disebabkan COVID-19 telah mempengaruhi orang tua dan anak-anak merasakan beban fisik dan psikologis.³ Kesehatan mental menggambarkan tingkat kesejahteraan kognitif dan emosional serta tidak adanya mental gangguan.⁴ Kesehatan mental yang positif adalah faktor kunci dalam mempertahankan status kesehatan yang baik. Kesehatan mental yang baik sangat penting bagi seseorang untuk menghadapi stres dalam hidupnya dan juga merupakan komponen penting dari kesehatan total baik pada orang dewasa maupun anak-anak.⁵ Oleh karena itu, telaah pustaka ini ditulis dengan tujuan untuk membahas dampak stres terhadap kesehatan mental di saat pandemi COVID-19.

Tinjauan Pustaka

Definisi Stress

Stres adalah ketidakmampuan individu menghadapi ancaman baik secara mental, fisik, emosional dan spiritual, yang pada suatu saat dapat berpengaruh pada kesehatan fisik manusia

tersebut. Selain itu stres juga didefinisikan sebagai persepsi individu terhadap situasi atau kondisi yang ada disekitar lingkungan.⁶ Stres sudah menjadi bagian dari kehidupan yang tidak dapat dihindari dan selalu muncul dalam kehidupan sehari-hari baik di lingkungan keluarga, sekolah, kerja, dan dimanapun individu berada.⁶

Istilah stres juga mengacu pada keadaan tubuh yang tegang saat berusaha melakukan penyesuaian melaksanakan kesulitan dalam aktivitas sehari-hari, dan kondisi tidak menyenangkan dimana manusia menilai adanya tuntutan dalam suatu kondisi sebagai beban atau diluar kemampuan mereka untuk memenuhi tuntutan tersebut. Stress merupakan semua hal yang dapat mengancam homeostasis dan keseimbangan di dalam kehidupan seseorang. Semua ancaman yang mengancam individu dinamakan stressor dan respon individu dalam menghadapinya dinamakan respon stres. Walaupun respon stres merupakan respon adaptif, tetapi respon stres dalam jangka lama dapat menyebabkan kerusakan jaringan sehingga mengarah ke suatu penyakit. Stress psikologi dan faktor sosial diduga dapat berpengaruh terhadap penyakit melalui dua mekanisme yaitu stres psikososial dan perilaku kesehatan. Proses psikososial termasuk faktor yang mempengaruhi interpretasi dan menanggapi peristiwa kehidupan dan stres, seperti faktor kesehatan mental dan suasana hati, karakteristik kepribadian, dan sumber daya seperti hubungan sosial. Perilaku kesehatan seperti olahraga, nutrisi, dan merokok berfungsi secara tidak langsung jalur dimana proses psikososial dapat mempengaruhi kesehatan, karena mereka mungkin sangat dipengaruhi oleh faktor-faktor seperti mood.⁷

Penyebab Stres

Beberapa sumber stres yang biasa terjadi dalam kehidupan seseorang diantaranya yaitu; (a) sumber stres individu. Hal yang menjadi sumber stres individu antara lain penilaian motivasi yang bertentangan, penyakit yang dialami, situasi yang mengharuskan seseorang menentukan pilihan yang sama pentingnya. (b) Sumber Stres dalam keluarga. Hal yang menjadi sumber stres dalam keluarga diantaranya yaitu; kelahiran, kematian, pengasuhan, perceraian, penambahan jumlah anak, keuangan, hubungan suami istri. (c) Sumber stres yang berkaitan dengan lingkungan dan komunikasi. Lingkungan dan komunikasi saat menjadi stressor tersendiri seperti stressor dari lingkungan kerja, beban pekerjaan yang tinggi, interaksi sosial yang negatif.

Jika dikaitkan dengan situasi saat ini pandemi covid-19 merupakan stressor tersendiri bagi masing-masing individu karena setiap individu dituntut untuk beradaptasi dengan

kebiasaan yang sebelumnya tidak pernah dilakukan seperti; bekerja dan belajar dari rumah yang menyebabkan beban kerja lebih banyak, pembatasan sosial, *physical dan social distancing*, intruksi *stay at home*, prosedur dan protokol kesehatan yang harus selalu dipatuhi. Hal-hal tersebut merupakan bentuk stressor jika masyarakat tidak mampu beradaptasi dengan baik.

Sumber atau penyebab stres lainnya berdasarkan tiga pendekatan terhadap teori stres yaitu:^{8,9}

1) Stres model stimulus (rangsangan)

Stres model ini menjelaskan bahwa stres merupakan penyebab stres itu sendiri, dengan kata lain stres merupakan kondisi yang dialami seseorang akibat dari situasi lingkungan yang dirasa begitu menekan, rangsangan stres langsung diterima oleh individu tanpa didahului oleh proses penilaian.^{6,8-10} Situasi-situasi yang mungkin dapat memicu munculnya stres diantaranya yaitu beban kerja, cuaca panas maupun dingin, suara bising, bau menyengat dalam ruangan, penerangan yang berlebihan, kondisi lingkungan yang tidak memadai, kotor dan ventilasi tidak bagus, dan lain sebagainya.¹⁰

Sumber stres (stressor) dapat dikategorikan menjadi tiga jenis, yaitu **(1) *life events*** yaitu peristiwa-peristiwa kehidupan yang berfokus pada banyaknya perubahan yang terjadi dalam waktu cukup singkat selama hidup sehingga menyebabkan tubuh rentan terserang penyakit. Hasil penelitian oleh pada 115 karyawan dengan rentang usia 16 sampai 56 tahun dengan instrumen *Life Events Inventory* (LEI) di Inggris menunjukkan bahwa terdapat sepuluh peristiwa paling penting dalam kehidupan yang dapat memicu terjadinya stres yaitu perceraian, kematian pasangan, kehilangan anggota keluarga, pertengkaran dalam keluarga, anggota keluarga yang tiba-tiba mencoba bunuh diri, masalah keuangan, terpenjara, pengangguran, tunawisma, dan anggota keluarga yang menderita sakit serius.¹¹

(2) *chronic strain* atau ketegangan kronis yaitu kesulitan yang dialami dalam kehidupan dan terjadi secara berulang-ulang dan konsisten. Ketegangan kronis ini dapat mempengaruhi kehidupan baik fisik maupun psikologis. Penelitian yang dilakukan pada sebanyak 1.031 warga Amerika Serikat dengan rentang usia 25-74 tahun diungkapkan beberapa faktor yang dapat memicu terjadinya ketegangan kronis yaitu kurang pengendalian serta tuntutan atas pekerjaan, dan tuntutan serta kurangnya pengendalian yang berasal dari rumah,¹² dan **(3) *daily hassles*** atau permasalahan-permasalahan sehari-hari yang berarti stressor berasal dari kejadian-kejadian kecil dalam kehidupan yang menimbulkan stres sesaat, tidak mengakibatkan munculnya gangguan fisik maupun mental

yang parah dan hanya membutuhkan penyesuaian dalam waktu singkat, pada saat itu juga.^{6,12}

2) Stres model *response* (respons)

Stres model ini didefinisikan sebagai respons (reaksi atau tanggapan) tubuh individu secara spesifik terhadap stimulus (penyebab stres) yang diberikan dan mempengaruhi individu,⁹ baik secara fisik, emosional dan psikologis. Penggambaran stress respons yaitu saat individu berada pada situasi yang yang mengancam atau mengkhawatirkan maka tubuh akan otomatis berespons terhadap ancaman tersebut, sehingga dapat dikatakan bahwa respons tubuh tidak dapat dipisahkan dari sumber stres yang ada dengan kata lain tubuh tidak akan berespons jika tidak ada stimulus. Oleh sebab itu dapat disimpulkan stress respons sebagai reaksi tubuh terhadap sumber stres (stimulus / rangsangan) yang menyerang tubuh.⁶

Stres model respons menjelaskan bagaimana tubuh berespons terhadap sumber stress yang dikenal dengan *General Adaptation Syndrome* (GAS) yang terdiri atas tiga tahapan stress respons yaitu (1) *alarm* (tanda bahaya) dimana terdapat kondisi tidak diinginkan terjadi dan kenyataan tersebut tidak sesuai dengan yang diharapkan, sehingga tubuh menerima rangsangan dan secara alami mengaktifkan reaksi *flight-or-fight* karena adanya kondisi yang berpotensi mengancam kestabilan kondisi tubuh.⁹ Respons tubuh pada tahap ini yaitu sakit di dada, jantung berdebar-debar, sakit kepala, disfagia (kesulitan menelan) dimana, kram, dan lain sebagainya,¹³ (2) *resistance* (perlawanan) terjadi saat alarm tidak berakhir atau terus menerus berlangsung. Dampaknya, kekuatan fisik pun dikerahkan untuk melanjutkan kerusakan-kerusakan karena rangsangan-rangsangan yang membahayakan sedang menyerang.⁹ Peristiwa ini terjadi karena pada tahap kedua terjadi konflik dengan tahap pertama.¹³ Oleh karena itu, selama proses perlawanan di tahap *resistance* ada kemungkinan akan timbulnya penyakit, seperti radang sendi, kanker, dan hipertensi,⁹ dan (3) *exhaustion* (kelelahan) Kondisi ini dikarenakan tubuh benar-benar tidak sanggup lagi mengadakan perlawanan terhadap sumber stres. Atau dengan kata lain, tubuh sudah menyerah karena kehabisan kemampuan untuk menghadapi serangan yang mengancam. Oleh karena itu, pada tahap ketiga ini, menurut Lyon (2012) dan Rice (2011) organ-organ tubuh bisa berhenti berfungsi atau bisa mengakibatkan kematian pada seseorang.^{9,13}

3) Stres model *transactional* (transaksional)

Berfokus pada respons emosi dan kognitif berdasarkan interaksi manusia dan lingkungan, model ini juga menekankan bahwa respons individu terhadap stres ditentukan oleh penilaian individu terhadap penyebab stres.¹⁴ Saat situasi stres memberikan rangsangan, maka individu akan melakukan *appraisal* (penilaian) dan *coping* (penanggulangan). Oleh karena itu, stres bisa berlanjut ke tahap yang lebih parah atau sedikit demi sedikit semakin berkurang. Hal tersebut ditentukan bagaimana usaha seseorang berurusan dengan sumber stres.⁶

Stres dan Imunitas

Interaksi antara psikososial dan faktor-faktor imunologis yang relevan dengan berbagai penyakit termasuk penyakit radang, penyakit kardiovaskular, penyakit menular, kanker, diabetes, osteoporosis, pengecilan otot, dan *multiple sclerosis*, dan proses seperti luka penyembuhan, pemulihan bedah, dan efektivitas vaksinasi.⁷ Stres juga dapat meningkatkan komponen sistem imun yang terlibat dalam berbagai proses inflamasi.

Sebuah studi yang dilakukan terhadap pendamping (*caregiver*) penderita alzheimer dijadikan sebuah model stres kronik. Dari studi ini menunjukkan terdapat hubungan antara stres psikososial dengan gangguan imun seperti penurunan respon sel NK terhadap IFN- γ dan IL-2, peningkatan sitokin pro-inflamasi seperti IL-6, respon limfoproliferatif terhadap mitogen yang lebih rendah, kurangnya efektivitas antibodi terhadap influenza walaupun setelah diberikan vaksin dan proses penyembuhan luka yang lebih lama. Dibandingkan kelompok kontrol, pendamping pasien alzheimer menunjukkan peningkatan jumlah sel CD4⁺ dan CD8⁺ yang mengekspresikan sitokin Th2 seperti IL-10, serta tidak ada peningkatan jumlah sitokin sel Th1 seperti IFN- γ dan IL-2. Pendamping pasien alzheimer juga mengalami waktu sakit infeksi yang lebih lama dibandingkan dengan kelompok kontrol.⁷

Depresi merupakan faktor risiko untuk infark miokard, osteoporosis, penurunan fungsional tubuh, dan mortalitas, juga berkaitan dengan penurunan respon imun. Hal ini berkaitan dengan penurunan sel sitotoksik NK, respon sel T yang menurun terhadap *phytohemmagglutinin mitogen* (PHA), dan penurunan produksi sitokin dari IL-2, IL-4 dan IFN- γ pada penderita depresi.¹⁵

Stres dan Kesehatan Mental di Masa Pandemi COVID-19

Pandemi COVID-19 merupakan krisis kesehatan yang berdampak hampir di seluruh dunia. Kondisi pandemi ini dapat menyebabkan dampak pada kesehatan mental masyarakat.

Gangguan kesehatan mental yang paling banyak dialami adalah gangguan kecemasan dan depresi. Dalam studi berbasis populasi, jenis kelamin perempuan, menjadi siswa/mahasiswa, memiliki gejala yang mengarah COVID-19, dan kesehatan yang dirasakan buruk sering dikaitkan dengan tingkat kecemasan dan depresi yang lebih tinggi. Selain itu, ketersediaan informasi yang akurat dan penggunaan langkah-langkah pencegahan khusus, seperti mencuci tangan, tampaknya mengurangi efek ini.¹⁶

Kondisi ketidakpastian, penyakit yang serius, kesalahan informasi dan isolasi sosial merupakan hal-hal utama yang berkontribusi terhadap stres dan gangguan mental. Kondisi ekonomi dan dampaknya juga berpengaruh terhadap kepanikan di populasi umum. Populasi yang berisiko terhadap gangguan kesehatan mental selama pandemi COVID-19 diantaranya adalah pasien COVID-19 dan keluarganya, individu yang memiliki komorbid baik dari kesehatan fisik maupun psikologi serta para tenaga kesehatan.¹⁷

Cemas (ansietas) merupakan sensasi yang timbul dari salah tafsir dan perubahan tubuh yang dirasakan, serta bisa melindungi individu dalam kehidupan sehari-hari. Namun, selama wabah penyakit menular, khususnya di negara berkembang, adanya informasi yang tidak akurat atau berlebihan dari media, kecemasan bisa menjadi berlebihan sehingga bisa menyebabkan gangguan kesehatan mental. Pada tingkat individu, gangguan kecemasan bisa bermanifestasi sebagai perilaku maladaptif (konsultasi medis berulang, menghindari perawatan kesehatan walaupun benar-benar sakit, menimbun barang-barang tertentu); ditingkat sosial yang lebih luas, gangguan kecemasan dapat menyebabkan ketidakpercayaan terhadap otoritas publik dan pengkambinghitam populasi atau kelompok tertentu.¹⁸

Manajemen stres

Istilah manajemen stres merujuk pada identifikasi dan analisis terhadap permasalahan yang terkait dengan stres dan aplikasi berbagai alat terapeutik untuk mengubah sumber stres atau pengalaman stres. Selain itu manajemen stres juga didefinisikan sebagai suatu keterampilan yang memungkinkan seseorang untuk mengantisipasi, mencegah, mengelola dan memulihkan diri dari stres yang dirasakan karena adanya ancaman dan ketidakmampuan dalam *coping* yang dilakukan. Manajemen stres juga sebagai kecakapan menghadapi tantangan dengan cara mengendalikan tanggapan secara proporsional.¹⁹

Berdasarkan beberapa pengertian di atas maka dapat disimpulkan bahwa manajemen stres merupakan identifikasi, analisis, serta keterampilan dalam menghadapi tantangan yang memungkinkan seseorang untuk mencegah, mengelola dan memulihkan diri dengan cara

mengubah sumber maupun pengalaman, mengendalikan tanggapan stres secara proporsional dan mengaplikasikan berbagai alat terapeutik untuk meningkatkan *coping* diri terhadap stres akibat ancaman dalam kehidupan.

Pencegahan Stres

Beberapa cara yang dapat dilakukan untuk mencegah stres diantaranya yaitu;²⁰

- 1) Belajar mengatakan "TIDAK!". Kita tahu batas kemampuan yang bisa kita lakukan. Mengambil lebih dari yang kita bisa bukanlah pilihan yang baik. Tidak apa-apa jika kita tidak melakukan semua kegiatan, pekerjaan, pertemuan saat ini. Aturilah di lain waktu yang memungkinkan.
- 2) Perbaiki sikap. Jangan mudah panik, pikiran kita adalah alat yang ampuh, gunakan untuk mendukung kita, bukan untuk membebani kita. Berpikirlah secara rasional agar terhindar dari stres.
- 3) Tertawa. Lakukan sesuatu yang dinikmati, kerjakan hobi, bergaullah dengan teman-teman dan belajarlah untuk menyeimbangkan hidup. Jika merasa kesal, ungkapkan perasaan tersebut. Jangan menyimpannya untuk diri sendiri karena hanya akan menambah stres.
- 4) Hindari alkohol dan rokok. Ketika mengkonsumsi alkohol atau rokok, mungkin merasa stres berkurang, tetapi setelah itu kita akan kembali merasa stres dan mungkin lebih buruk daripada sebelum mengkonsumsinya.
- 5) Makan makanan sehat. Dapatkan nutrisi yang tepat, makanlah makanan yang masih panas/hangat yang dimasak di rumah sehari-hari.
- 6) Lakukan olah raga. Aktivitas fisik dapat membantu membakar kalori juga membakar stres. Latihan/aktifitas fisik/olah raga membantu melepaskan ketegangan. Latihan selama 30 menit sehari selama minimal 3 kali per minggu.
- 7) Santaikan pikiran dan tubuh. Tarik napas dalam-dalam, visualisasikan kesuksesan. Atur beberapa "waktu untuk sendiri" lakukan sesuatu yang bisa dinikmati. Fokuskan perhatian pada saat ini .
- 8) Istirahat/Tidur. Paling tidak 7 jam tidur yang dibutuhkan agar otak dan tubuh bisa berfungsi pada tingkat optimal. Hindari tidur siang lebih dari 1 jam.
- 9) Jalin hubungan yang sehat. Berbicara dan bergaullah dengan teman-teman secara menyenangkan tanpa konflik. Ciptakan beberapa hubungan yang memungkinkan kita bisa

berbagi masalah dengannya.

- 10) Manajemen waktu. Lakukan perencanaan, buat jadwal, atau bahkan daftar pekerjaan. Setelah itu, lakukan jadwal untuk setiap minggu. Kemudian membuat jadwal untuk setiap hari, sehingga kita memiliki jadwal yang teratur dan rapi . Tandai secara khusus kapan seharusnya mengikuti pertemuan, waktu belajar untuk mata pelajaran tertentu, waktu makan, kegiatan yang menyenangkan dan istirahat/tidur.
- 11) Organisasikan jadwal kegiatan. Belajarlah bagaimana mengatur catatan/dokumen pekerjaan/sekolah, identifikasi tugas dan perhatikan tanggal jatuh tempo penting, tanggal ujian. Tetapkan prioritas untuk hari itu.
- 12) Atur keuangan. Susunlah anggaran untuk pengeluaran bulanan, belanjakan uang sesuai dengan kebutuhan. Utamakan kebutuhan yang penting, misalnya: sewa rumah, biaya kuliah, bahan makanan, barang-barang pribadi, operasional rumah, bensin, dll. Tentukan berapa banyak uang yang bisa digunakan untuk “refreshing”.
- 13) Pahami spiritualitas. Rohani dianggap sebagai salah satu cara yang dapat membantu untuk menemukan makna dalam hidup, meningkatkan kemampuan untuk terhubung dengan orang lain.
- 14) Tentukan gaya belajar/bekerja. Ketahuilah, apakah kita seorang visual, auditori atau kinestetik.
- 15) Tenang, santai, relaks. Tarik napas dalam-dalam, tahan, hembuskan pelahan, lakukan berulang. Luangkan waktu untuk dapat memastikan pekerjaan dapat dilakukan dengan baik.
- 16) Cari sistem pendukung. Sistem pendukung bisa ibu, ayah, adik, saudara, teman, sahabat istimewa atau konselor. Temukan seseorang yang membuat kita merasa nyaman berbagi perasaan. Kadang-kadang semua yang kita butuhkan adalah untuk melampiaskan rasa frustrasi tersebut.
- 17) Lakukan perubahan di lingkungan. Jika merasa sulit untuk konsentrasi di tempat lama, cobalah pindah ke tempat di mana tidak ada musik yang keras, dan lampu terang.
- 18) Delegasikan tugas tanggung jawab. Ketika tugas sekolah atau pekerjaan menjadi luar biasa, bagi pekerjaan atau tanggung jawab tersebut karena dengan membagi tugas akan membantu mengurangi tekanan dan stres.²⁰

Kesimpulan

Stres merupakan hal yang tidak dapat dihindari. Kondisi Pandemi COVID-19 saat ini dapat meningkatkan stres sehingga dapat berdampak pada kesehatan mental seperti gangguan kecemasan dan depresi. Langkah-langkah pencegahan dan upaya dalam menghadapi stres dapat membantu mengurangi dampak stres dalam kehidupan selama Pandemi COVID-19.

Daftar Pustaka

1. WHO. (2020). Clinical Management of COVID-19 [Internet]. *World Health Organization*; May. Tersedia pada: <https://www.who.int/publications/i/item/clinical-management-of-covid-19>
2. Kloos, B., Hill, J., Thomas, E., Wandersman, A., Elias, M.J., & Dalton, J.H. (2012). *Community Psychology Linking Individuals and Communities Third Edition*. USA: Wadsworth.
3. Rezvan, Ahmad., & D'Souza, Lancy. (2017). Influence of parenting styles on mental health of adolescents. *European Online Journal of Natural and Social Sciences*, 6(4), 667-673.
4. Neece, C. L., Green, S. A., & Baker, B. L. (2012). Parenting stress and child behavior problems: a transactional relationship across time. *Am Journal Intellectual Developmental Disability*, 117(1), 48–66. doi:10.1352/1944-7558-117.1.48.
5. Augustine, Jennifer March., Prickett, Kate C., & Kimbro, Rachel. (2017). Health-related parenting among u.s. families and young children's physical health. *Journal Marriage Fam*, 79(3): 816–832. doi:10.1111/jomf.12363.
6. Gaol, N. T. L. (2016). Teori Stres: Stimulus, Respons, dan Transaksional. *Buletin Psikologi*, 24(1), hal. 1–11. doi: 10.22146/bpsi.11224.
7. Kiecolt-Glaser, J. K., McGuire, L., Robles, T. F., & Glaser, R. (2002). Emotions, morbidity, and mortality: New perspectives from psychoneuroimmunology. *Annu. Rev. Psychol.*, 53, 83–107.
8. Bartlett, D. (1998). *Stress: Perspectives and processes*. Philadelphia, USA: Open University Press.
9. Lyon, B. L. (2012). Stress, coping, and health. In Rice, H. V. (Eds.) *Handbook of stress, coping and health: Implications for nursing research, theory, and practice* (pp.3-23). USA: Sage Publication, Inc.
10. Staal, M. A. (2004). Stress, cognition, and human performance: A literature review and conceptual framework. *Nasa technical memorandum*, 212824, 9. <http://humanfactors.arc.nasa.gov/web/library/publications/publications.php>
11. Spurgeon, A., Jackson, C. A., & Beach, J. R. (2001). The life events inventory: Re-scaling based on an occupational sample. *Occupational Medicine*, 51(4), 287-293
12. Serido, J., Almeida, D. M., & Wethington, E. (2004). Chronic stressors and daily hassles: Unique and interactive relationships with psychological distress. *Journal of Health and Social Behavior*, 45(1), 17-33. doi: 10.1177/002214650404500102.
13. Rice, V. H. (Ed.). (2011). Theories of stress and its relationship to health. In Rice, H. V. (Eds.), *Handbook of stress, coping, and health: Implications for nursing research*,
14. Jovanovic, J., Lazaridis, K., & Stefanovic, V. (2006). Theoretical approaches to problem of occupational stress. *Acta Facultatis Medicae Naissensis*, 23(3), 163-169.
15. McGuire, L., Kiecolt-Glaser, J. K., & Glaser, R. (2002). Depressive symptoms and lymphocyte proliferation in older adults. *J. Abn. Psychol.*, 111, 192–197

16. Wang, C., Pan, R., Wan, X., Tan, Y., Xu, L., Ho, C.S., Ho, R.C., 2020. Immediate psychological responses and associated factors during the initial stage of the 2019 coronavirus disease (COVID-19) epidemic among the general population in China. *Int. J. Environ. Res. Public Health* 17 (5), E1729
17. Shigemura, J., Ursano, R.J., Morganstein, J.C., Kurosawa, M., Benedek, D.M., (2020). Public responses to the novel 2019 coronavirus (2019 – nCoV): mental health consequences and target populations. *Psychiatry Clin. Neurosci.*
18. Asmundson, G.J.G., Taylor, S., (2020a). Coronaphobia: fear and the 2019-nCoV outbreak. *J. Anxiety Disord.* 70, 102196
19. Cotton DHG. (1990). *Stress Management: An Integrated approach to therapy*. New York: Brunner / Mazel. Inc.
20. Allen, Tammy D., & Armstrong, Jeremy. (2006). Further examination of the link between work-family conflict and physical health the role of health-related behaviors. *American Behavioral Scientist*, 49(9), 1204-1221.