

PENERAPAN MANAJEMEN STRES PADA WANITA USIA PRODUKTIF DI MASA PANDEMI COVID-19

Yuanita Panma¹, Sri Nyumirah²

¹Departemen Keperawatan Medikal Bedah, Akademi Keperawatan Pasar Rebo, Jakarta, Indonesia

²Departemen Keperawatan Jiwa, Akademi Keperawatan Pasar Rebo, Jakarta, Indonesia

nersyuan@gmail.com¹, nyumirahsri@gmail.com²

ABSTRAK

Abstrak: Dampak dari pandemi COVID-19 dalam bidang psikososial diantaranya yaitu stres. Salah satu penyebab stres di masa pandemi COVID-19 yaitu stres keluarga yang terjadi pada wanita usia produktif, baik ibu rumah tangga maupun ibu bekerja. Pengabdian masyarakat ini bertujuan untuk menerapkan manajemen stres pada wanita usia produktif di masa pandemi COVID-19. Metode yang digunakan yaitu berupa penyuluhan kesehatan bekerjasama dengan Yayasan Sri Gading Indonesia secara daring via zoom, monitoring dan evaluasi kegiatan. Hasil yang dicapai yaitu: mayoritas peserta adalah ibu rumah tangga (47,7%), tidak mengalami stres (56,9%). Dari empat teknik manajemen stress yang diajarkan, 100% peserta menggunakan teknik afirmasi, 100% peserta menggunakan teknik relaksasi nafas dalam 95,38 % peserta menggunakan teknik relaksasi progresif, 96,62% peserta menggunakan teknik imagery. Rata-rata skor tingkat stres pra kegiatan yaitu 13,86 dan post kegiatan yaitu 10,32. Kesimpulan dari pengabdian masyarakat ini yaitu manajemen stres dengan menggunakan teknik relaksasi nafas dalam, teknik relaksasi progresif, teknik afirmasi dan teknik imagery dapat menurunkan tingkat stres pada wanita usia produktif.

Kata Kunci: Wanita; Stres; Pandemi; COVID-19; Manajemen Stres

Abstract: *The impact of the COVID-19 pandemic in the psychosocial field includes stress. One of the causes of stress during the COVID-19 pandemic is family stress that occurs in women of productive age, both housewives and working mothers. This community service aims to apply stress management to women of productive age during the COVID-19 pandemic. The method used is in the form of health counseling in collaboration with the Sri Gading Indonesia Foundation online via zoom, monitoring and evaluating activities. The results achieved were: the majority of participants were housewives (47.7%), did not experience stress (56.9%). Of the four stress management techniques taught, 100% of participants used affirmation techniques, 100% of participants used deep breath relaxation techniques, 95.38% of participants used progressive relaxation techniques, 96.62% of participants used imagery techniques. The average score of pre-activity stress levels is 13.86 and post-activity is 10.32. The conclusion of this community service is stress management using deep breathing relaxation techniques, progressive relaxation techniques, affirmation techniques and imagery techniques can reduce stress levels in women of productive age.*

Keywords: *Women; Stress; Pandemic; COVID-19; Stress Management*



Article History:

Received: 09-08-2021

Revised : 02-09-2021

Accepted: 05-09-2021

Online : 25-10-2021



*This is an open access article under the
CC-BY-SA license*

A. LATAR BELAKANG

Coronavirus Disease 2019 (COVID-19) pertama kali ditemukan pada akhir tahun 2019 di Wuhan, Cina. Penyebaran COVID-19 sangat cepat hingga *World Health Organization* (WHO) menetapkan COVID-19 sebagai kasus pandemi global. Pada tahun 2021, jumlah kasus konfirmasi COVID-19 dan kasus meninggal semakin meningkat. Secara global, terdapat 116.166.652 kasus konfirmasi COVID-19 dan 2.582.528 kasus meninggal. Sedangkan di Indonesia, terdapat 1.373.836 kasus konfirmasi COVID-19 dan 37.154 kasus meninggal sampai dengan tanggal 7 Maret 2021 (*World Health Organization*, 2021). Angka ini meningkat pada bulan Agustus tahun 2021. Menurut data dari Kementerian Kesehatan RI per tanggal 20 Agustus 2021, jumlah kasus konfirmasi COVID-19 di dunia meningkat menjadi 209.201.939 kasus, dan 4.390.467 kasus kematian. Sedangkan jumlah kasus konfirmasi COVID-19 di Indonesia meningkat menjadi 3.930.300 kasus, dan 122.633 kasus meninggal. Indonesia menjadi negara ASEAN dengan jumlah kasus COVID-19 tertinggi (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2021).

Pandemi COVID-19 menyebabkan pemerintah menerapkan kebijakan belajar, bekerja dan beribadah dari rumah untuk mengurangi potensi penyebaran COVID-19. Hal ini menimbulkan masalah baru bagi masyarakat karena seluruh aktivitas dilakukan di rumah, *Work From Home* (WFH) serta adanya penerapan *social distancing* (Muslim, 2020). Penerapan WFH dan *social distancing* memberikan dampak positif dan juga dampak negatif pada masyarakat. Dampak positif meliputi meningkatnya kedekatan hubungan antara anggota keluarga, meningkatnya kepedulian masyarakat terhadap kesehatan, meningkatnya literasi penggunaan teknologi, adanya aktivitas baru yang hemat dan produktif, dan lain-lain (Muslim, 2020). Dampak negatif meliputi stres, rasa bosan dan jenuh karena interaksi online yang kurang efektif, aktivitas yang terbatas, perputaran ekonomi masyarakat berkurang, dan lain-lain (Muslim, 2020).

Masyarakat belum dapat beradaptasi dengan kebijakan pemerintah selama pandemi COVID-19, sehingga menimbulkan stres yang disebabkan oleh pembatasan aktivitas di luar rumah. Stres merupakan suatu kondisi yang dialami individu ketika terdapat ketidaksesuaian antara tuntutan yang diterima dengan kemampuan untuk mengatasinya. Respon terhadap situasi dan adaptasi terhadap lingkungan yang berdampak positif disebut *eustres*. Sebaliknya, apabila respon yang berdampak negatif maka disebut *distres*. Gangguan mental akan terjadi bila respon negatif tidak dikelola dengan baik (Muslim, 2015). Ada 3 (tiga) jenis stres yang dialami oleh masyarakat selama pandemik COVID-19 yaitu stres akademik yang dialami oleh siswa/mahasiswa, stres kerja yang dialami oleh orangtua dan stres dalam keluarga (Muslim, 2020).

Wanita usia produktif adalah wanita yang memasuki usia 15-64 tahun. Pada tahun 2019, terdapat 90.246.841 wanita usia produktif (Kemenkes RI,

2019). Wanita usia produktif berpotensi mengalami stres akademik, stres kerja dan stres dalam keluarga. Stres dalam keluarga merupakan akumulasi dari dua jenis stres, yaitu stres akademik dan stres kerja (Sembiring, 2020). Seorang ibu rumah tangga harus melakukan semua aktivitas rumah tangga dan mendampingi anak belajar di rumah hal ini semakin memperkuat potensi terjadinya stres, ataupun ibu bekerja dengan pekerjaan kantor dan pekerjaan rumah serta pendampingan anak untuk belajar secara online (Muslim, 2020). Potensi stres dalam keluarga diperburuk dengan kondisi keluarga yang kurang harmonis (Sembiring, 2020).

Stres dapat mempengaruhi kondisi fisik, mental dan emosi seseorang. Maka dari itu, setiap individu harus memiliki kemampuan untuk manajemen stres yang dihadapi agar dapat mengontrol diri dan emosinya. Manajemen stres yang dilakukan menurut Palang Merah Indonesia (2015) yaitu: mengenal diri sendiri (mengetahui kekuatan, kelemahan, hal-hal yang disukai dan yang tidak disukai); peduli diri sendiri (menerapkan pola hidup sehat, bersosialisasi dengan lingkungan, melakukan hobi dan membuat rencana kegiatan yang realistis); memperhatikan keseimbangan (aspek mental emosional, aspek intelektual, aspek fisik, aspek spiritual dan aspek rekreasional); bersikap proaktif dan melakukan sinergi. Teknik manajemen stres lainnya yang digunakan untuk menurunkan tingkat stres masyarakat di saat pandemic COVID-19 yaitu teknik relaksasi nafas dalam, teknik relaksasi otot progresif, teknik afirmasi dan teknik *guided imagery* (Niawati & Supradewi, 2017; Jaya et al., 2020; Mentari et al., 2020; Mutawalli et al., 2020; Hasnani, 2021).

Dari hasil studi pendahuluan yang dilakukan pada 8 (delapan) orang wanita usia produktif di wilayah Cipayung, Depok. Lima orang responden adalah ibu bekerja, dan tiga orang responden adalah ibu rumah tangga. Dari hasil wawancara diperoleh data bahwa kedelapan responden merasa lelah dengan perannya sebagai ibu rumah tangga ataupun ibu bekerja. Apalagi dengan adanya kebijakan untuk aktivitas di rumah, responden merasa bebannya bertambah karena selain harus mengurus rumah, mengurus pekerjaan dari rumah, juga harus mengurus pembelajaran anak secara *online*. Terkadang hal ini membuat responden merasa lelah secara fisik dan psikis, serta tidak mampu mengontrol emosi. Hasil dari studi pendahuluan ini kemudian ditindaklanjuti dengan mengadakan penyuluhan kesehatan manajemen stres dengan sasaran wanita usia produktif di wilayah Cipayung, Depok. Kegiatan pengabdian masyarakat ini bertujuan untuk mengidentifikasi tingkat stres yang dialami oleh wanita usia produktif dan menerapkan intervensi manajemen stres untuk menurunkan tingkat stres yang dialami.

B. METODE PELAKSANAAN

Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilakukan dengan metode penyuluhan bekerja sama dengan Yayasan Sri Gading Indonesia. Adapun langkah pelaksanaan kegiatan ini terdiri dari:

1. Persiapan

Kegiatan pengabdian masyarakat diawali dengan melakukan studi pendahuluan. Hasil dari studi pendahuluan ini kemudian ditindaklanjuti dengan mengadakan penyuluhan kesehatan manajemen stress dengan sasaran wanita usia produktif di wilayah Cipayung, Depok. Kami mengajak mitra, yayasan Sri Gading Indonesia (SGI), untuk melakukan kegiatan pengabdian masyarakat ini. Setelah koordinasi dengan yayasan Sri Gading Indonesia, kami membuat *flyer* dan *broadcast* di grup WA khusus warga Cipayung, Depok. Kemudian, kami membuat WA grup untuk peserta penyuluhan, dan mempersiapkan sarana prasarana.

2. Pelaksanaan

Kegiatan penyuluhan manajemen stres dilakukan pada hari Minggu tanggal 8 November yang diikuti oleh 65 orang secara daring via zoom yayasan Sri Gading Indonesia. Kegiatan ini dilaksanakan dengan metode ceramah, diskusi, tanya jawab, demonstrasi, dan re-demonstrasi teknik manajemen stres. Pengisian kuesioner tingkat stres dilakukan sebelum penyuluhan dimulai.

3. Monitoring dan Evaluasi

Kegiatan yang dilakukan pada tahap ini berupa pemantauan implementasi manajemen stres selama 2 (dua) minggu. Monitoring dilakukan via google form dimana peserta diminta untuk mengisi formulir harian yang berisi implementasi dari keempat manajemen stres. Setelah dua minggu, peserta diminta untuk mengirimkan hasil implementasi tersebut untuk kemudian dilakukan evaluasi. Evaluasi pasca kegiatan dilakukan menggunakan kuesioner tingkat stres.

C. HASIL DAN PEMBAHASAN

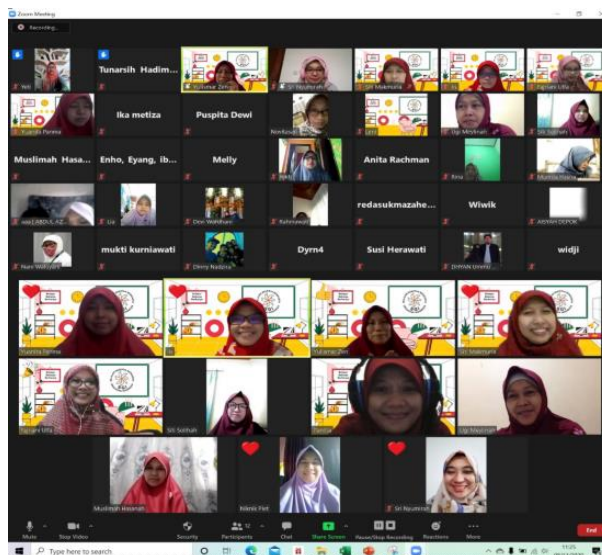
Kegiatan ini merupakan serangkaian kegiatan pengabdian masyarakat dalam menghadapi stres yang dihadapi masyarakat terutama kaum wanita pada masa pandemi COVID-19. Kegiatan ini terdiri dari 4 (empat) rangkaian kegiatan yaitu:

1. Persiapan

Kegiatan yang dilakukan pada tahap persiapan meliputi melakukan koordinasi dengan yayasan Sri Gading Indonesia (SGI) untuk mengadakan penyuluhan manajemen stres secara daring menggunakan ruang zoom Yayasan Sri Gading Indonesia dan menyiapkan sarana dan prasarana yang dibutuhkan.

2. Pelaksanaan Kegiatan

Kegiatan kedua yang dilakukan yaitu mengadakan penyuluhan kesehatan berbentuk seminar secara daring via zoom bekerja sama dengan Yayasan Sri Gading Indonesia yang dihadiri oleh 65 orang peserta. Materi penyuluhan meliputi definisi COVID-19, dampak psikososial COVID-19 pada kehidupan sehari-hari, definisi stres, penyebab stres, tanda dan gejala stres, dan cara mengelola stres yang terdiri dari teknik afirmasi, teknik relaksasi nafas dalam, teknik relaksasi progresif dan teknik *imagery*. Pelaksanaan penyuluhan daring seperti pada Gambar 1 berikut.



Gambar 1. Pelaksanaan Penyuluhan Kesehatan

Teknik afirmasi dilakukan dengan penegasan yang positif secara berulang-ulang untuk berpikir dan bertindak dengan cara yang baru seperti mengatakan pada diri sendiri: Saya Sehat, Saya Kuat, Saya Happy. Teknik relaksasi napas dalam dilakukan dengan posisi rileks, tenang, kosongkan pikiran, ambil nafas tahan beberapa detik kemudian keluarkan pelan-pelan. Teknik *imagery* dilakukan dengan membayangkan hal-hal yang indah dan menyenangkan agar tubuh rileks dan membantu mengelola stres. Teknik relaksasi progresif dilakukan dengan meregangkan dan merilekskan tubuh (wajah, leher, bahu, tangan, dan kaki).

Sebelum dilakukan penyampaian materi, peserta diminta untuk mengisi kuesioner tingkat stres. Kuesioner yang digunakan yaitu kuesioner DASS-21 (*Depression Anxiety Stres Scale-21*) untuk stres yang terdiri dari 14 pertanyaan yang menggunakan skala likert 0-3 (0=tidak pernah, 1=kadang-kadang, 2=sering, 3=hampir setiap saat). Skor minimum adalah 0 dan skor maksimum adalah 42. Interpretasi dari total skor yaitu: skor 0-14= normal (tidak mengalami stres), skor 15-18= stres ringan, skor 19-25= stres sedang, skor 26-33= stres parah, skor >33 = stres sangat parah. Jumlah peserta yang mengisi kuesioner identifikasi stres yaitu sebanyak 65 orang. Adapun karakteristik peserta dan hasil identifikasi tingkat stres dapat dilihat pada Tabel 1 berikut.

Tabel 1. Jenis Pekerjaan Pada Wanita Usia Produktif (N=65)

No.	Pekerjaan	Jumlah	Persentase (%)
1	Ibu Rumah Tangga	31	47.7
2	Karyawan Swasta	11	16.9
3	PNS	10	15.4
4	Wiraswasta	2	3.1
5	Lainnya	11	16.9

Dari Tabel 1 dapat disimpulkan mayoritas wanita yang mengikuti kegiatan penyuluhan adalah ibu rumah tangga, dan paling sedikit yaitu bekerja wiraswasta. Hasil berbeda diperoleh dari data Biro Pusat Statistik Republik Indonesia (BPS RI) tahun 2018, bahwa persentase wanita yang bekerja yaitu sebesar 49,15%, wanita yang menganggur 2,73%, wanita yang sekolah 8,58%, mengurus rumah tangga 36,67%, dan lainnya 2,88% (Biro Pusat Statistik, 2019).

Gambaran Tingkat Stres Wanita Usia Produktif Pra-Kegiatan dapat dilihat pada Tabel 2 berikut.

Tabel 2. Gambaran Tingkat Stres Wanita Usia Produktif Pra-Kegiatan (N=65)

No.	Tingkat Stres	Jumlah	Persentase (%)
1	Normal	37	56.9
2	Stres Ringan	16	24.6
3	Stres Sedang	10	15.4
4	Stres Parah	2	3.1

Dari Tabel 2 dapat disimpulkan mayoritas wanita tidak mengalami stres selama masa pandemi COVID-19, sebagian wanita mengalami stres ringan sampai dengan stres parah. Hal ini tidak sejalan dengan penelitian sebelumnya mengenai tingkat stres psikososial pada keluarga pasien COVID-19, dimana 7% mengalami stres psikososial ringan, 43% mengalami stres psikososial sedang, dan 50% mengalami stres psikososial berat (Samosir et al., 2021). Stres pada masa pandemic COVID-19 terjadi karena kebijakan pemerintah yang menetapkan semua aktivitas dilakukan di rumah dengan membatasi interaksi sosial. Beban kerja ganda dialami orang dewasa saat bekerja di dalam rumah yaitu beban pekerjaan kantor dan beban pekerjaan, serta kesulitan ekonomi akibat pekerjaan maupun penghasilan (Aufar & Raharjo, 2020).

3. Monitoring dan Evaluasi

Peserta diminta untuk mengimplementasikan manajemen stres selama dua minggu. Selama dua minggu, dilakukan monitoring via *google form* dimana peserta diminta untuk mengisi formulir harian yang berisi pertanyaan apakah responden sudah menerapkan keempat manajemen stres tersebut. Setelah dua minggu, peserta diminta untuk mengirimkan

hasil implementasi tersebut dan mengisi kuesioner tingkat stres kegiatan. Hasil skor tingkat stres peserta post intervensi dapat dilihat pada Tabel 3 berikut.

Tabel 3. Gambaran Tingkat Stres Wanita Usia Produktif Post-Penyuluhan (N=65)

No.	Tingkat Stres	Jumlah	Persentase (%)
1	Normal	50	76.9
2	Stres ringan	12	18.5
3	Stres sedang	3	4.6
4	Stres parah	0	0

Dari Tabel 3 dapat disimpulkan bahwa mayoritas peserta tidak mengalami stres, dan hanya sebagian kecil saja yang mengalami stres ringan dan stres sedang. Penerapan teknik afirmasi, teknik relaksasi napas dalam, teknik *imagery*, dan teknik relaksasi progresif memiliki pengaruh yang signifikan dalam menurunkan tingkat stres yang dialami oleh peserta. Gambaran penerapan manajemen stres dapat dilihat pada Tabel 4 berikut.

Tabel 4. Gambaran Penerapan Manajemen Stres (N=65)

No.	Manajemen Stres	Persentase (%)
1	Teknik Afirmasi	100
2	Teknik Relaksasi napas dalam	100
3	Teknik Relaksasi Progresif	95.38
4	Teknik <i>Imagery</i>	96.62

Dari Tabel 4 dapat disimpulkan bahwa mayoritas peserta menerapkan keempat teknik manajemen stres. Hal ini sejalan dengan penelitian sebelumnya yang menyebutkan bahwa teknik relaksasi napas dalam dan terapi pijat wajah dapat menurunkan tingkat stres pada ibu hamil (Hasnani, 2021). Penelitian lain yang dilakukan di Kabupaten Lombok Tengah menunjukkan bahwa teknik relaksasi otot progresif memiliki pengaruh yang signifikan terhadap penurunan tingkat stres masyarakat selama pandemi COVID-19 (Mutawalli et al., 2020).

Selain teknik relaksasi napas dalam dan teknik relaksasi otot progresif, teknik afirmasi dan teknik *guided imagery* juga dapat menurunkan tingkat stres. Hal ini ditunjukkan oleh penelitian mengenai penerapan teknik afirmasi untuk manajemen stres pada 25 orang perawat COVID-19 di Sumatera Selatan diperoleh hasil bahwa terdapat pengaruh antara teknik afirmasi dengan tingkat stres perawat (Jaya et al., 2020). Teknik afirmasi yang dilakukan berupa pemberian kata-kata positif agar perawat menghilangkan pikiran negatif dan selalu berfikiran positif (Jaya et al., 2020).

Proses berpikir, sikap dan segala sesuatu di alam bawah sadar dapat diprogram ulang dengan menggunakan kata-kata positif yang diucapkan secara berulang-ulang. Teknik afirmasi dapat menggantikan hal yang

negatif menjadi hal yang positif (Niawati & Supradewi, 2017). Penelitian yang dilakukan Niawati & Supradewi (2017) juga menunjukkan bahwa kelompok intervensi yang melakukan teknik afirmasi mengalami penurunan stres dibandingkan dengan kelompok yang tidak melakukan teknik afirmasi. Dalam sebuah literatur *review* mengenai teknik manajemen stres yang paling efektif pada remaja diperoleh lima teknik manajemen stres yaitu *guided imagery*, *emotional focus coping*, pendekatan konseling *behavioral*, *group discussion therapy*, dan *problem focused grouping*. Teknik yang paling efektif untuk menurunkan stres yaitu *guided imagery* karena perasaan dapat menjadi gembira sebagai akibat rangsangan respon perubahan psikofisiologis (Mentari et al., 2020).

Keempat teknik manajemen stres tersebut sudah terbukti keefektifannya dalam menurunkan stress, namun belum ada penelitian yang menyebutkan teknik mana yang terbaik dari keempat teknik tersebut karena setiap tehnik memiliki ciri khas. Keempat teknik manajemen stress dapat dilakukan secara terpisah ataupun digabung pelaksanaannya.

D. SIMPULAN DAN SARAN

Dari hasil pengabdian masyarakat ini, dapat disimpulkan bahwa manajemen stres dengan menggunakan teknik relaksasi nafas dalam atau teknik relaksasi progresif, teknik afirmasi dan teknik *imagery* dapat menurunkan tingkat stres pada wanita usia produktif. Keempat teknik manajemen stres tersebut dapat dilakukan secara terpisah ataupun digabungkan. Responden mengalami penurunan rata-rata skor tingkat stres sebesar 3,54 setelah menerapkan manajemen stres selama dua minggu.

UCAPAN TERIMA KASIH

Tim penulis mengucapkan terima kasih kepada Unit Penelitian dan Pengabdian Pada Masyarakat (UPPM) Akademi Keperawatan Pasar Rebo yang telah mendanai kegiatan pengabdian ini sehingga terlaksana dengan baik.

DAFTAR RUJUKAN

- Aufar, A. F., & Raharjo, S. T. (2020). Kegiatan relaksasi sebagai coping stres di masa pandemi covid-19. *Jurnal Kolaborasi Resolusi Konflik*, 2(2), 157. <https://doi.org/10.24198/jkrk.v2i2.29126>
- Biro Pusat Statistik. (2019). *Profil Perempuan Indonesia*. Jakarta: Biro Pusat Statistik.
- Hasnani, F. (2021). Pengaruh relaksasi nafas dalam dan pijat wajah terhadap tekanan. *Health Sains*, 2(6), 796–805.
- Jaya, I. F., Irfannuddin, & Santoso, B. (2020). Pengaruh teknik afirmasi terhadap tingkat stres kerja rsud siti fatimah provinsi sumsel. *Jurnal Media Kesehatan*, 13(2), 62–72.
- Kemendes RI. (2019). Profil kesehatan indonesia tahun 2019. In *Kemendrian Kesehatan Republik Indonesia* (Vol. 42, Issue 4).

- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2021). Situasi terkini perkembangan (covid-19). *Kemendes, Agustus*, 1–4. https://covid19.kemkes.go.id/download/Situasi_Terkini_050520.pdf
- Mentari, A. Z. B., Liana, E., & Pristya, T. Y. R. (2020). Most effective stress management techniques in adolescents: literature review. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Masyarakat*, 12(4), 191–196.
- Muslim, M. (2015). Manajemen stress upaya mengubah kecemasan menjadi sukses. *Esensi*, 18(2), 148–159.
- Muslim, M. (2020). Manajemen stress pada masa pandemi covid-19. *Jurnal Manajemen Bisnis*, 23(2), 192–201.
- Mutawalli, L., Setiawan, S., & Saimi, S. (2020). Terapi relaksasi otot progresif sebagai alternatif mengatasi stress dimasa pandemi covid-19 di kabupaten lombok tengah. *JISIP (Jurnal Ilmu Sosial Dan Pendidikan)*, 4(3), 41–44. <https://doi.org/10.36312/jisip.v4i3.1155>
- Niawati, D., & Supradewi, R. (2017). Stress dan afek negatif pada pasien kanker. *Proyeksi*, 12(1), 45–56. <http://jurnal.unissula.ac.id/index.php/proyeksi/article/view/2848>
- Palang Merah Indonesia. (2015). Panduan pelatihan manajemen stress. Jakarta: Palang Merah Indonesia.
- Samosir, E. C. M., Manalu, B. M., & Anggeria, E. (2021). Pengaruh pemberian terapi relaksasi otot progresif terhadap stress psikososial keluarga pasien covid-19. 19(1), 1–9.
- Sembiring, D. M. (2020). Menghadapi stress di masa pandemi covid-19 dengan manajemen stress. *Human Relations*, 3(1), 1–8.
- World Health Organization. (2021). COVID-19 weekly epidemiological update. *World Health Organization, December*, 1–3. https://www.who.int/docs/default-source/coronaviruse/situation-reports/weekly_epidemiological_update_22.pdf