

PELATIHAN KOPING ADAPTIF UNTUK MENURUNKAN DAMPAK PSIKOLOGI VIRUS COVID-19 DI SD PLUS JABAL RAHMAH MULIA, JL. BALAI DESA NO.16-27, SUNGGAL, KEC. MEDAN SUNGGAL, KOTA MEDAN

Nani Barorah Nasution,¹, Nasrun,², Masta Marselina S,³

Prodi Bimbingan Konseling, Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Negeri Medan, Jl. Willem Iskandar Psr V. Medan, Sumatera Utara, Kode pos: 20221, Indonesia

* Penulis Korespondensi: nani.barorah@gmail.com,

Abstrak

Pengabdian ini dilatarbelakangi pemberitaan mengenai pandemi virus corona belum kunjung mereda terutama Indonesia. Virus ini bukan lagi hanya menyerang kesehatan fisik, namun juga kesehatan mental. Tidak hanya rasa takut yang berlebihan, efek psikologis yang ditimbulkan pun bisa berdampak serius. Pandemi COVID-19 akan berdampak dari berbagai sektor kehidupan seperti ekonomi, sosial, termasuk juga pendidikan. Dampak yang paling dirasakan adalah guru dan peserta didik di instansi penyelenggara pelayanan pendidikan, seperti sekolah disemua tingkatan, lembaga pendidikan non formal hingga perguruan tinggi. Pemerintah pusat dan daerah meliburkan sekolah untuk mengantisipasi penyebaran Covid-19. Sebagai solusinya, pembelajaran di sekolah diganti dengan pembelajaran dalam jaringan (daring), atau akrab disebut online. Permasalahan yang dihadapi Guru mengalami perasaan tertekan, stress kerja, dan kecemasan karena tuntutan mengajar online, Tingkat Kekawatiran dan kewalahan menghadapi masa pandemi, dan siswa mengalami Declining Social Relationship (DCR) atau hubungan sosial yang meluruh di kalangan siswa. Solusi yang ditawarkan Pelatihan kepada guru berupa sosialisasi strategi koping adaptif untuk menurunkan dampak psikologi Virus Covid-19. Objek pelaksanaan PKM Guru Kelas berjumlah 75 orang di SD Plus Jabal Rahmah Mulia. Waktu pelaksanaan dimulai mulai dari Mei-Desember 2020. Metode yang digunakan adalah metode observasi dengan melaksanakan kegiatan pelatihan. Hasil pelatihan kepada guru berupa sosialisasi strategi koping adaptif adanya penurunan perasaan tertekan, stress kerja, dan kecemasan, tingkat Kekawatiran dan kewalahan menghadapi masa pandemi, dan siswa kembali membangun hubungan sosial dengan guru dan siswa serta merasakan kembali belajar di lingkungan sekolah. Luaran wajib program PKM: satu artikel ilmiah dipublikasikan melalui jurnal ber-ISSN atau proceeding Seminar Nasional. Luaran Tambahan: Publikasi pada media cetak/online dan Jasa Pelatihan.

Kata kunci: *Pelatihan, Koping Adaptif, Psikologi, Virus, Covid-19*

Abstract

This dedication was motivated by the news about the pandemic corona virus has not subsided, especially Indonesia. This virus is no longer only attacking physical health, but also mental health. Not only is there excessive fear, but the psychological effects it causes can have serious consequences. The COVID-19 pandemic will have an impact on various sectors of life such as the economy, social, including education. The impact that is most felt is teachers and students in educational service providers, such as schools at all levels, non-formal education institutions to tertiary institutions. The central and local governments have closed schools to anticipate the spread of Covid-19. As a solution, learning in schools is replaced by online learning, or familiarly called online. The problems faced by teachers are experiencing feelings of pressure, job stress, and anxiety because of the demands of online teaching, anxiety levels and being overwhelmed in the face of a pandemic, and students experiencing Declining Social Relationship (DCR) or declining social relations among students. The solution offered by training to teachers is in the form of socialization of adaptive coping strategies to reduce the psychological impact of the Covid-19 Virus. The object of implementing PKM for Class Teachers is 75 people at SD Plus Jabal Rahmah Mulia. The implementation time starts from May-December 2020. The method used is the observation method by carrying out training activities. The results of training for teachers in the form of socialization of adaptive coping strategies, a decrease in feelings of pressure, work stress, and anxiety, anxiety levels and being overwhelmed in the face of a pandemic.

Keywords: *Training, Adaptive Coping, Psychology, Virus, Covid-19*

1. PENDAHULUAN

Situasi dunia saat ini, dikejutkan dengan mewadahnya suatu penyakit yang disebabkan oleh sebuah virus yang bernama corona atau dikenal dengan istilah covid -19 (*Corona Virus Diseases-19*). Virus disyalir mulai mewabah 31 Desember 2019 di kota Wuhan Provinsi Hubai Tiongkok, saat menyebar keseluruh penjuru bumi termasuk Indonesia. *World Health Organization (WHO)* telah menetapkan virus Corona atau *COVID-19* sebagai pandemi karena telah menyebar ke lebih dari 100 negara di dunia. WHO sendiri mendefinisikan pandemi sebagai situasi ketika populasi seluruh dunia ada kemungkinan akan terkena infeksi ini dan berpotensi sebagian dari mereka jatuh sakit. Dikutip dari Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI), pandemi adalah wabah yang berjangkit serempak di mana-mana atau meliputi geografi yang luas.

Pandemi COVID-19 akan berdampak dari berbagai sektor kehidupan seperti ekonomi, sosial, termasuk juga pendidikan. Organisasi Pendidikan, Keilmuan, dan Kebudayaan Perserikatan Bangsa-Bangsa atau *United Nations Educational, Scientific and Cultural Organization (UNESCO)* disimpulkan, wabah virus corona telah berdampak terhadap sektor pendidikan. Hampir 300 juta siswa terganggu kegiatan sekolahnya di seluruh dunia dan terancam berdampak pada hak-hak pendidikan mereka di masa depan. Di Indonesia sendiri, dunia pendidikan juga ikut merasakan dampaknya. Jika kondisi seperti ini terus meningkat, maka sudah bisa dipastikan dampaknya terhadap sektor pendidikan juga akan semakin meningkat. Dampak yang paling dirasakan adalah peserta didik di instansi penyelenggara pelayanan pendidikan, seperti sekolah disemua tingkatan, lembaga pendidikan non formal hingga perguruan tinggi.

Berdasarkan pengumuman yang dilakukan Menteri Pendidikan dan Kebudayaan Nadiem Makarim (2020) mengaku tengah mengkaji kemungkinan penerapan kurikulum darurat akibat kondisi yang mengharuskan belajar di rumah selama pandemi virus corona (Covid-19). Selain itu, para murid atau mahasiswa juga mesti siap beradaptasi dengan perubahan pembelajaran yang diatur oleh sekolah dan universitas. *Remote learning* dapat dipandang lebih bebas dan fleksibel diakses dari rumah. Sejumlah pemerintah daerah meliburkan sekolah untuk mengantisipasi penyebaran Covid-19. Sebagai solusinya, pembelajaran di sekolah diganti dengan pembelajaran dalam jaringan (daring), atau akrab disebut *online*.

Work from home (WFH) adalah bentuk imbauan pemerintah dalam rangka menghentikan penyebaran pandemi Covid-19. WFH ini diberlakukan hampir pada semua lembaga termasuk di dalamnya lembaga pendidikan. Bagi lembaga pendidikan, WFH ini berarti proses kegiatan belajar mengajar (KBM) yang biasanya dilakukan di ruang-ruang kelas secara langsung sekarang dihentikan sementara waktu dan digantikan dengan

proses belajar mengajar menggunakan sistem *online/daring*.

Siswa/siswi dan guru tetap melaksanakan kegiatan belajar mengajar seperti biasanya, hanya saja dilakukan pada ruang ruang terpisah di rumah masing-masing. Sepintas lalu guru mengira pekerjaan ini gampang untuk dilakukan; dengan cukup punya fasilitasnya seperti HP dan kuota serta jaringan yang mendukung, maka kegiatan ini pasti mudah dan bisa dilakukan. Setelah beberapa minggu melakukan kegiatan belajar mengajar menggunakan sistem *online*, semua masalah dan kendala mulai bermunculan. Di antaranya tidak semua anak sama dalam hal kepemilikan fasilitas seperti *zoom meeting*, *openlearning*, *schology*, *windows classroom*, ruang guru, WAG atau media media lainnya; banyak di antara para siswa yang hanya memiliki HP, sebutlah HP biasa. Selain itu jika pun ada HP, keterbatasan kuota dan jaringan yang kurang mendukung juga menjadi kendala. Hal tersebut memicu tekanan dan stress kerja bagi guru yang harus mempersiapkan dan memikirkan solusi untuk mengatasi keterbatasan siswa.

Kendala lain, dari segi guru sistem *online* bisa dilakukan oleh guru-guru yang masih muda yang mahir dengan teknologi. Lalu bagaimana dengan guru yang masih meraba dalam penggunaan teknologi? Ini tentu akan lebih sulit lagi. Dengan adanya kendala-kendala tersebut tentunya akan menghambat proses kegiatan belajar mengajar, dan dapat diartikan belajar sistem daring yang dadakan belum efektif untuk dilakukan. Secara langsung guru yang bekerja di negeri mungkin tidak begitu besar mengalami tekanan, sedangkan guru yang bekerja di swasta mengalami tekanan mental dan kecemasan akan ditegus oleh pihak yayasan atau pun kepala sekolah. Persiapan lainnya yang juga urgen adalah materi pembelajarannya. Guru dalam memberikan materi pembelajarannya harus disiplin dengan berpedoman kepada silabus pembelajaran yang telah disusun dan telah disosialisasikan kepada siswa pada masa masa diawal semester sebelumnya. Dari segi kegiatan pembelajaran, materi yang disampaikan tidak sepenuhnya dipahami oleh siswa; siswa kebingungan dalam menerima materi yang disampaikan guru. Walaupun kegiatan belajar mengajar tersebut dilakukan menggunakan *video call*, tetapi tetap saja tidak seefektif yang dibayangkan.

Selain itu bahkan tidak semua siswa hadir ketika kegiatan belajar mengajar tersebut berlangsung, bisa disebabkan oleh jaringan yang tidak mendukung dan bisa juga karena siswa merasa bosan dengan sistem belajar yang tidak efektif. Belajar sistem *online* ini juga susah untuk mengontrol kehadiran anak-anak saat kegiatan belajar mengajar, sehingga yang dapat mengikuti kegiatan belajar mengajar adalah anak anak dengan fasilitas yang baik. Pada akhirnya pembelajaran tidak tersalurkan dengan baik

Khawatir kondisi lain secara perilaku siswa dapat menimbulkan *declining social relationship (DCR)*

atau hubungan sosial yang meluruh di kalangan siswa. Para siswa bisa lupa nama teman-temannya di sekolah atau lupa caranya bersekolah. Tentang belajar *online* atau daring, jika hal itu tidak dipersiapkan secara seksama maka belajar *online* yang demikian ini akan merusak konstruksi psikologis peserta didik. Kognisinya (cara berfikirnya) akan mengalami regiditas (kekakuan) dan kemampuan afeksinya akan terdistorsi oleh tekanan pembelajaran yang tidak terstruktur dan banyaknya tugas-tugas yang harus diselesaikan oleh peserta didik atau siswa.

Berdasarkan analisis situasi di atas, maka judul pengabdian “**Pelatihan Koping Adaptif untuk Menurunkan Dampak Psikologi Virus Covid-19 di SD Plus Jabal Rahmah Mulia, Jln. Balai Desa No. 16-17, Sunggal, Kec. Medan Sunggal, Kota Medan.**” Dengan dasar pemikiran bahwasannya penyebaran tidak hanya menyerang kesehatan fisik, namun juga kesehatan mental. Tidak hanya rasa takut yang berlebihan, efek psikologis yang ditimbulkan pun bisa berdampak serius bagi guru dan siswa. Adapun masalah yang dihadapi sekolah mitra adalah

1. Guru mengalami perasaan tertekan, stress kerja, dan kecemasan.
2. Tingkat kekwatiran dan kewalahan menghadapi masa pandemi yang mengharuskan guru harus lebih kompetitif menerapkan pembelajaran *daring*.
3. Siswa mengalami *Declining Social Relationship* (DCR) atau hubungan sosial yang meluruh di kalangan siswa.

2. BAHAN DAN METODE

Menurut (Sugiyono, 2012:226) menyatakan bahwa observasi adalah dasar dari semua ilmu pengetahuan. Metode observasi adalah metode yang menggunakan cara pengamatan terhadap objek yang menjadi pusat perhatian pada penelitian. Berdasarkan hasil observasi awal dengan sekolah mitra menunjukkan bahwa guru di sekolah mitra Guru mengalami perasaan tertekan, stress kerja, dan kecemasan, Tingkat Kekhawatiran dan kewalahan menghadapi masa pandemi, dan siswa mengalami *Declining Social Relationship* (DCR) atau hubungan sosial yang meluruh di kalangan siswa, sehingga dengan kesepakatan dari sekolah mitra untuk menyelesaikan permasalahan tersebut maka pengusul proposal menggunakan metode pendekatan dengan kegiatan pelatihan dalam pengabdian kepada masyarakat ini. Untuk mengetahui keberhasilan kegiatan pelatihan tersebut pengusul proposal akan melakukan pendampingan setelah kegiatan pelatihan berakhir. Dalam kegiatan pendampingan tersebut guru di sekolah mitra akan mengisi lembar angket/ kuesioner dan lembar observasi terkait pelaksanaan sosialisasi strategi koping adaptif untuk menurunkan dampak psikologi virus Covid-19 oleh guru yang bersangkutan. Data

angket/kuesioner yang telah terkumpul selanjutnya akan diolah dan dideskripsikan oleh pengusul proposal. Data yang sudah diolah dan dideskripsikan akan menjadi hasil kesimpulan dari kegiatan pengabdian masyarakat ini.

Pelatihan akan dilaksanakan dengan dua tahap yaitu teori dan praktek atau penerapannya yang berupa penyampaian 4 tahap sosialisasi strategi koping adaptif yang dapat menurunkan dampak psikologi virus Covid-19 bagi guru dan siswa selama belajar dari rumah maupun akan kembali ke sekolah. Kerjasama sekolah mitra dan peran aktifnya dalam kegiatan pelatihan sangat diharapkan demi keberhasilan pelatihan ini. Dalam pelatihan ini akan didukung oleh beberapa narasumber yang akan menyampaikan materinya. Pada kegiatan pertama peserta pelatihan akan menerima materi cara menerapkan 4 tahap strategi koping adaptif sekolah. Kemudian pada tahap kedua peserta akan mendapatkan materi latihan langsung dan perencanaan 4 tahap strategi koping adaptif sekolah yang dimasukkan di dalam kegiatan pembelajaran di dalam dan luar kelas, bahkan bisa diterapkan di kegiatan daring selama menghadapi masa Covid-19.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan data yang diperoleh dari hasil observasi pelaksanaan dan pendampingan pelatihan Koping Adaptif untuk menurunkan dampak psikologi virus Covid-19 di SD Plus Jabal Rahmah Mulia terhadap pelaksanaan dapat diketahui pada tabel berikut ini:

Tabel 1. Persentasi Hasil Observasi Pelatihan

Nilai Rata-Rata Hasil Observasi	Kategori Penilaian
Pelaksanaan pelatihan strategi koping adaptif untuk menurunkan dampak psikologi virus Covid-19 dilakukan selama 2 hari	90 Sangat Setuju
Mendampingi Guru dalam penerapan strategi koping adaptif untuk menurunkan dampak psikologi virus Covid-19 kepada siswa kelas 1 sampai kelas 6 SD	90 Sangat Setuju

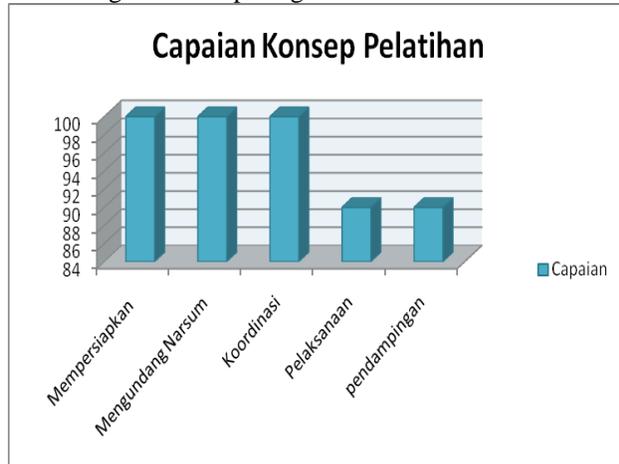
Tabel 2. Kategori kriteria penilaian hasil observasi

No	Nilai %	Kategori Penilaian
1	90-100	Sangat Setuju
2	80-89	Setuju
3	70-79	Ragu-ragu
4	<70	Tidak setuju

Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa persentasi hasil observasi pelaksanaan dan

pendampingan pelatihan Koping Adaptif untuk menurunkan dampak psikologi virus Covid-19 di SD Plus Jabal Rahmah Mulia yang dilakukan pelaksana menunjukkan nilai yang didapat sebesar 90-100% yang dinyatakan dengan kategori penilaian sangat setuju..

Capaian konsep dan pelaksanaan pelatihan strategi koping adaptif untuk menurunkan dampak psikologi virus Covid-19 di SD Plus Jabal Rahmah Mulia, Jln. Balai Desa No. 16-17, Sunggal, Kec. Medan Sunggal, Kota Medan digambarkan pada gambar di bawah ini.



Gambar 1. Capaian Konsep Pelaksanaan dan Pendampingan Pelatihan

Dari gambar di atas dapat dijelaskan presentasi capaian pelaksanaan dan pendampingan pelatihan diuraikan di bawah ini.

1. Mempersiapkan pelatihan dan perlengkapan untuk digunakan oleh guru sebagai pelatihan strategi koping adaptif untuk menurunkan dampak psikologi virus Covid-19 persentasi capaian 100%.
2. Mengundang narasumber (ahli) untuk mensosialisasikan pelatihan strategi koping adaptif untuk menurunkan dampak psikologi virus Covid-19 persentasi capaian 100%.
3. Mengkoordinasikan guru sebagai peserta pelatihan strategi koping adaptif untuk menurunkan dampak psikologi virus Covid-19 persentasi capaian 100%.
4. Pelaksanaan pelatihan strategi koping adaptif untuk menurunkan dampak psikologi virus Covid-19 dilakukan selama 2 hari persentasi capaian 90%. Hasil tersebut didokumentasikan dalam bentuk gambar. Hasil tersebut didokumentasikan dalam bentuk gambar.



Gambar 1: Narasumber Mensosialisasikan Pelatihan

5. Mendampingi Guru penerapan strategi koping adaptif untuk menurunkan dampak psikologi virus Covid-19 kepada siswa kelas 1 sampai kelas 6 SD persentasi capaian 90 %. Hasil tersebut didokumentasikan dalam bentuk gambar.





Gam

Menurut Parry (1992) berbagai usaha yang dilakukan individu tersebut dikenal dengan istilah *coping*. Folkman & Lazarus (1980) mengatakan bahwa *coping* merupakan sekumpulan pikiran dan perilaku yang dimiliki individu dalam menghadapi situasi yang menekan. *Coping* pada dasarnya menggambarkan proses aktivitas kognitif yang disertai dengan aktivitas perilaku (Lazarus, dalam Folkman, 1984).

Tahap kegiatan pelatihan dilaksanakan dengan menerapkan solusi yang ditawarkan adalah mensosialisasikan 4 (empat) strategi koping adaptif yakni yang paling sederhana dan paling penting untuk dilakukan supaya menurunkan dampak psikologi virus covid-19, penerapan bisa dilakukan guru *work from home* (WFH) atau kegiatan belajar mengajar di kembali di sekolah

1. Tidur - bagi orang dewasa, tidur selama 7-8 jam per hari sangat penting untuk kesehatan dan kesegaran. Tidur yang cukup bisa membantu menjaga kesehatan mental dan fisik, sekaligus meningkatkan kualitas hidup. Ketika tidur, tubuh bekerja untuk memperkuat kesehatan fungsi otak dan memelihara kondisi fisik. Bagi anak-anak dan remaja, tidur juga mendukung pertumbuhan dan perkembangan mereka. Sistem kekebalan tubuh kita juga bergantung pada kualitas tidur untuk bisa menjalankan fungsinya dengan baik sehingga tetap sehat. Tidur yang cukup akan melindungi tubuh dari partikel asing atau partikel berbahaya dan dapat membantu melawan infeksi. Ketika tidak cukup tidur, kita bisa mengalami beberapa kesulitan dalam mengambil keputusan, menyelesaikan masalah, mengendalikan emosi dan perilaku, dan menyesuaikan diri dengan perubahan. Berikut ini adalah jumlah jam tidur yang disarankan oleh Institut Kesehatan Nasional Amerika Serikat untuk setiap kelompok umur:
 - Bayi berusia 4-12 bulan: 12-16 jam sehari (termasuk tidur siang).
 - Anak-anak berusia 1-2 tahun: 11-14 jam sehari (termasuk tidur siang).

- Anak-anak berusia 3-5 tahun: 10-13 jam sehari (termasuk tidur siang).
 - Anak-anak berusia 6-12 tahun: 9-12 jam sehari.
 - Remaja 13 - 18 tahun: 8-10 jam sehari
 - Orang dewasa berusia 18 atau lebih: 7-8 jam sehari
2. Rileks - Ketika tingkat stres kita meningkat - dan kelihatannya hal itu akan terjadi - maka luangkanlah waktu untuk beristirahat, bersantai dan menenangkan diri. Ketika cemas, lakukan teknik pernapasan sederhana untuk mengatur napas kita. **Caranya sederhana: tarik napas perlahan dalam empat hitungan, tahan sebentar, lalu buang napas perlahan juga dalam empat hitungan.** Jika melakukan hal ini beberapa kali maka akan merasakan bahwa detak jantung juga akan lebih tenang. Guru dan siswa mempraktekkannya di dalam sekolah, rumah, di luar ruang, bahkan juga saat kendaraan kita berhenti di lampu merah, saat antre di toko, atau dimana saja. Cara lain untuk rileks adalah menonton video pendek, video yang bisa memperbaiki suasana hati (misalnya video tentang keindahan alam atau sesuatu yang lucu), mendengarkan suara musik atau suara yang menenangkan (misalnya deru ombak, hujan, kicauan burung). Di akhir artikel ini ada beberapa tautan berisi film-film pendek yang menenangkan. Ingat, musuh kedua yang harus diatasi selain Virus COVID-19 adalah kecemasan dan ketakutan tentang pandemi baru. tetap tenang dan menangkan perang.
 3. Bergerak - selama dalam sosial distancing, guru dan siswa sering tak sadar bahwa aktivitas berkurang. Dalam kondisi ini kegiatan-kegiatan seperti bangun dan berjalan-jalan, meregangkan tubuh, dan berolahraga secara rutin akan memberikan manfaat positif yang sangat tinggi. Sebaiknya, tetapkanlah jadwal berolahraga untuk seluruh anggota guru dan siswa, dan pastikan semuanya memiliki komitmen dan kedisiplinan dalam menjalankannya. Jika memungkinkan, berjalan-jalan atau jogging di alam bebas akan sangat bermanfaat bagi kesejahteraan fisik dan mental.
 4. Terhubung Secara Sosial - Dalam kondisi penerapan social distancing yang mengharuskan mengambil jarak secara fisik dengan orang lain, guru dan siswa justru memiliki kesempatan melakukan sesuatu yang selama ini diabaikan yaitu tetap terhubung satu sama lain. Sangat penting

untuk tetap berkomunikasi dengan anggota guru, siswa, keluarga, teman, rekan kerja dan terutama kenalan.

Berdasarkan permasalahan yang dihadapi sekolah mitra, maka solusi yang ditawarkan adalah mensosialisasikan 4 (empat) strategi pelatihan strategi koping adaptif untuk menurunkan dampak psikologi virus Covid-19 di SD Plus Jabal Rahmah Mulia, Jln. Balai Desa No. 16-17, Sunggal, Kec. Medan Sunggal, Kota Medan dengan mengundang narasumber.

4. SIMPULAN

Berdasarkan hasil dan pembahasan kegiatan pengabdian “Pelatihan Koping Adaptif untuk Menurunkan Dampak Psikologi Virus Covid-19 di SD Plus Jabal Rahmah Mulia, Jln. Balai Desa No. 16-17, Sunggal, Kec. Medan Sunggal, Kota Medan” dapat disimpulkan bahwa pertama, setelah dilaksanakan kegiatan pelatihan guru yang mengalami perasaan tertekan, stress kerja, dan kecemasan semakin menurun. Kedua, Tingkat kekwatiran dan kewalahan menghadapi masa pandemi yang mengharuskan guru harus lebih kompetitif menerapkan pembelajaran *daring* menurun. Ketiga, guru dapat mengatasi masalah persoalan psikologis siswa yang mengalami *Declining Social Relationship* (DCR) atau hubungan sosial yang meluruh di kalangan siswa.

DAFTAR PUSTAKA

- Sugiyono. (2012). Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif Dan R&D. Bandung: Alfabeta. Jurnal ABDINUS
- Folkman, S., & Lazarus, R. S. (1980). An analysis of coping in a middleaged community sample. *Journal of Health and Social Behavior*, 21, 219-229.
- Folkman, S. (1984). Personal control and stress and coping process: A theoretical analysis. *Journal of Personality and Social Psychology*, 46, 839-852.
- Folkman, S., Lazarus, R. S., Dunkel-Schetter, DeLongis, A., & Gruen, R. J. (1986). Dynamics of a stressful encounter: Cognitive appraisal, coping, and encounter outcomes. *Journal of Personality and Social Psychology*, 50, 992-1003.
- Nadiem Makarim. (2020). Mendikbud Nadiem Akui Tengah Kaji Kurikulum Darurat Corona. <https://www.cnnindonesia.com/nasional/20200415171950-20-493880/mendikbud-nadiem-akui-tengah-kaji-kurikulum-darurat-corona>