

SOSIALISASI COPING STRESS DI ERA PANDEMI COVID-19 IBU-IBU PKK RW 21 KELURAHAN PURWANTORO MALANG

Fullchis Nurtjahjani¹, Fadloli²,
Yulis Nurul 'Aini¹, Ane Fany
Novitasari^{2*}, Mohammad
Maskan¹, Kadek Suarjuna
Batubulan³

¹) Administrasi Niaga, Politeknik
Negeri Malang

²) Mata Kuliah Umum, Politeknik
Negeri Malang

³) Teknologi Informasi Politeknik
Negeri Malang

Article history

Received : 20 April 2021

Revised : 7 Mei 2021

Accepted : 30 Juni 2021

*Corresponding author

Ane Fany Novitasari

Email :

anefany@polinema.ac.id

Abstrak

Kebijakan yang ditetapkan selama masa pandemi membuat beberapa pihak mengalami stres, salah satunya adalah ibu rumah tangga. Berdasarkan observasi yang dilakukan di PKK RW 21 Kelurahan Purwantoro Kota Malang diketahui bahwa ibu rumah tangga yang mendapatkan beban terbesar dalam melakukan pekerjaannya. Selain mengerjakan pekerjaan rutin mengurus rumah tangga, ibu juga harus mendampingi anaknya belajar di rumah, dan tidak jarang ibu rumah tangga mengambil peran sebagai guru bagi putra putrinya. Beban yang ditanggung oleh ibu rumah tangga tidak hanya *double burden*, akan tetapi bisa banyak beban yang ditanggungnya. Selain itu permasalahan pada sektor keuangan juga memberikan dampak pada tingkat stress yang dirasakan oleh Ibu-Ibu PKK RW 21 Kelurahan Purwantoro Kota Malang. Tujuan dari pengabdian ini adalah memberikan pengetahuan kepada anggota PKK yang mayoritas adalah ibu rumah tangga agar dapat mengatasi stress yang dialami selama masa pandemi. Pelaksanaan pengabdian dilakukan dengan metode alih pengetahuan, diskusi dan tanya jawab, serta pemecahan permasalahan. Jumlah peserta yang hadir sebanyak 37 orang dari total anggota aktif PKK yang berjumlah 40 orang. Selanjutnya, peserta berpartisipasi aktif dalam diskusi dan *sharing* permasalahan serta saling memberikan solusi. Kemudian terdapat peningkatan pengetahuan dan pemahaman peserta sebelum dan sesudah penyampaian materi dengan beberapa poin yaitu pemahaman definisi stres dari 70% peserta menjadi 80% peserta. Selanjutnya, pemahaman ruang lingkup stres dari 65% peserta menjadi 75% peserta. Sementara untuk pemahaman aspek-aspek strategi *coping stress* dari 45% menjadi 85%. Dengan adanya peningkatan pemahaman terhadap *coping stress* maka dapat disimpulkan kegiatan pengabdian terlaksana dengan baik.

Kata Kunci: Coping, Stres, Pandemi

Abstract

The policies set during the pandemic period made several parties experience stress, one of which was the housewife. Housewives get the most enormous burden in doing their work. Based on the observation held in PKK RW 21, Kelurahan Purwantoro Kota Malang showed that apart from doing routine work taking care of the household, mothers also must accompany their children to study at home. It is not uncommon for housewives to take on the role of teachers for their sons and daughters. The burden borne by housewives is a double burden and can be a lot of responsibilities to handle. In addition, the problem of finance also has an impact on housewives in PKK RW 21 Kelurahan Purwantoro Kota Malang. This service aims to provide knowledge to PKK members, the majority of whom are housewives, so they can cope with the stress experienced during the pandemic. The service implementation is carried out by the transfer of knowledge, discussion and question and answer, and solving the problem. The number of participants who attended as many as 37 people from the total active members of the PKK totaling 40 people. Furthermore, participants actively participate in discussions and share problems, and provide solutions to each other. Then there was an increase in the knowledge and understanding of participants before and after delivering the material with several points, namely understanding the definition of stress from 70% of participants to 80% of participants. Furthermore, understanding the scope of stress from 65% of participants to 75% of participants. Meanwhile, understanding the aspects of stress coping strategies from 45% to 85%. With an increase in understanding of stress coping, it can be concluded that community service activities are carried out well.

Keywords: Coping, Stress, Pandemic

PENDAHULUAN

Dampak psikologis pada individu dan kelompok masyarakat menjadi kekhawatiran utama akibat dari terjadinya wabah penyakit virus Corona yang sedang melanda seluruh negara di dunia. Sejak pertama kali diinformasikan tentang adanya penyebaran virus Covid-19 di Indonesia pada tanggal 2 Maret, kini kasus terdampak virus Covid-19 terus bertambah. Menurut data nasional per tanggal 13 Desember 2020, sebanyak 617.820 orang positif, 505.836 dinyatakan sembuh dan pasien yang dinyatakan meninggal sebanyak 18.819 orang. Peningkatan jumlah penderita Covid-19 menimbulkan kekhawatiran dan kecemasan pada masyarakat. Selain itu, masyarakat juga merasa tertekan serta stres dengan kondisi yang terjadi akibat pandemi.

Dalam rangka mengurangi penyebaran virus Covid-19, pemerintah membatasi masyarakat untuk beraktivitas di luar rumah. Pemerintah membuat kebijakan untuk melakukan seluruh aktivitas seperti bekerja dan beribadah di dalam rumah. Hal ini disebabkan jumlah kasus pasien positif Covid-19 terus meningkat. Kebijakan ini dianggap tepat di tengah kondisi darurat pandemic Covid-19. Namun dalam pelaksanaannya, kebijakan ini menimbulkan permasalahan baru bagi pelajar, karyawan, dan seluruh lapisan masyarakat karena semua aktivitas dilakukan di dalam rumah dan penerapan *social distancing* ketika melakukan aktivitas di luar rumah.

Dampak positif yang timbul karena seluruh aktivitas dilakukan di rumah, masyarakat peduli dengan kesehatan, kesadaran akan kebersihan terus bertambah. Selain itu, kedekatan dengan anggota keluarga semakin terjaga, masyarakat juga melakukan aktivitas pengembangan diri untuk mengatasi kebosanan. Kemudian, masyarakat dapat menerapkan pola hidup hemat serta peningkatan literasi penggunaan perangkat digital. Meskipun demikian, tidak sedikit dampak negatif yang dirasakan oleh masyarakat akibat dari diberlakukannya kebijakan melakukan aktivitas di dalam rumah. Ruang gerak menjadi terbatas, selain itu perekonomian rumah tangga menurun, kebosanan dan kejenuhan meningkat karena aktivitas interaksi dengan sekitar dilakukan secara *online*. Kekhawatiran akan keadaan yang tidak kunjung membaik, perekonomian yang semakin tidak menentu, pekerjaan yang tidak berjalan dengan lancar sangat mungkin menimbulkan stres bagi masyarakat.

Menurut Salin et al., (2020) berhubungan dengan konsekuensi isolasi selama pandemi COVID-19 telah mengubah kehidupan sehari-hari keluarga secara mendasar. Secara khusus, keluarga dengan anak-anak menghadapi berbagai jenis tantangan terkait bagaimana mengatur dan mengelola kehidupan sehari-hari mereka. Dengan lokasi sekolah ditutup dan fasilitas penitipan anak beroperasi pada kapasitas terbatas, banyak orang tua dengan anak-anak bertanggung jawab penuh atas pengasuhan anak dan bahkan mungkin *homeschooling*. Selain itu, jarak fisik mengubah dan mengurangi kontak sosial orang tua dan anak di luar keluarga dan meningkatkan waktu yang dihabiskan sebagai sebuah keluarga di rumah. Dalam situasi ini, perempuan-perempuan dipaksa untuk melakukan lebih banyak pekerjaan rumah tangga dalam keadaan ini (Collins et al., 2021). Dalam keadaan seperti ini tentu saja memberikan tekanan dan tingginya tingkat stres. Berdasarkan informasi yang dikutip melalui platform digital CNN Indonesia sebuah survey menyatakan sebanyak 56% ibu rumah tangga mengakui sedang mengalami stres dan mengalami gejala kecemasan, insomnia (kesulitan untuk tidur), serta emosi yang tidak terkontrol.

Dalam ilmu psikologi, stres adalah suatu perasaan tekanan dan ketegangan mental, rendahnya tingkat stres pada seseorang dianggap berguna dan menyehatkan. Stres juga memiliki bentuk positif dimana dalam hal ini stres dapat memberikan dampak baik bagi kesehatan biopsikososial dan meningkatkan kinerja (Shahsavarani et al., 2015). Kemudian, stres yang positif menjadi faktor pendorong motivasi seseorang, kemudahan adaptasi dan kemampuan seseorang dalam memberikan reaksi terhadap lingkungannya. Namun meskipun demikian, tingginya tingkat stres berbahaya bagi manusia, hal ini berkaitan dengan masalah psikologis, biologis, dan masalah sosial (Shahsavarani et al., 2013).

Stres dapat berupa eksternal dengan sumber lingkungan, atau disebabkan oleh persepsi internal individu. Bentuk terakhir, pada gilirannya dapat menimbulkan rasa cemas berlebihan, atau emosi dan perasaan negatif lainnya seperti tertekan, sakit, merasa sedih, dan mengakibatkan gangguan psikologis yang serius seperti gangguan stres pasca-trauma (PTSD) (Tse et al., 2007).

Jika seseorang merasa stres, hal ini tidak dapat diabaikan. Stres memiliki dampak yang berbahaya jika berkelanjutan. Menurut Sallis, (2013) saat stres tiba-tiba, semua otot berkontraksi bersama, dan saat stres teratasi, ketegangan ini akan berakhir. Stres kronis membuat otot tubuh berkontraksi dalam waktu lama dalam keadaan defensif dan *spasmodik*. Ketika otot berkontraksi dalam waktu lama, ini dapat mengakibatkan reaksi fisik lain dan bahkan penyakit yang berhubungan dengan stres seperti sakit kepala migrain, sakit kepala tipe tegang, gangguan *musculoskeletal*. Selain itu, menurut Maton et al. (1966) stres dapat meningkatkan frekuensi dan kecepatan pernapasan (*hyperpnoea*) yang menyebabkan serangan panik pada individu yang memiliki kecenderungan. Menurut Herculano-Houzel, (2012) mengalami stres dalam waktu lama, dapat mengakibatkan atrofi sumber daya tubuh dalam jangka panjang karena terus menerus memicu reaksi tubuh, ini berakhir dengan kelelahan tubuh.

Mengingat bahaya stres yang berkepanjangan apabila tidak segera diatasi, maka sangat diperlukan pengetahuan tentang strategi *coping* untuk mengurangi tingkat stres yang dirasakan. Menurut Gerhold, (2020) metode *coping* dapat berfokus pada masalah emosi, dimana dalam hal ini berfokus pada menerima situasi dan mencoba mengalihkan perhatian dengan aktivitas yang berbeda. Sedangkan menurut Orgilés et al. (2021) strategi *coping* dapat berupa berkolaborasi dalam kegiatan sosial dan menekankan sikap positif dengan menyoroti kelebihan berada di rumah, mencari kenyamanan dari orang lain, tidak mengkhawatirkan situasi, mengabaikannya, dan bertindak seolah-olah tidak ada yang terjadi. Menurut Shechter et al., (2020) *strategy coping* yang paling umum di antara petugas layanan kesehatan adalah aktivitas fisik, diikuti oleh agama dan/atau spiritualitas berbasis keyakinan. Banyak sekali ragam kategorisasi yang dapat dilakukan untuk mengatasi stres yang dirasakan terutama pada ibu-ibu.

Berdasarkan hasil observasi di lapangan, Ibu-Ibu PKK RW 21 Kelurahan Purwantoro Kota Malang yang menghabiskan waktu sebagai ibu rumah tangga mengeluh dan merasa stres ketika masa pandemi. Penerapan WFH selama pandemi membuat Ibu rumah tangga merasakan beban besar dalam melakukan pekerjaannya. Pada keadaan normal, aktivitas belajar anak dilakukan di sekolah dimana dalam hal ini memberikan keringanan bagi ibu rumah tangga untuk melakukan pekerjaan rutin mengurus rumah. Namun, karena kegiatan belajar anak dilakukan di rumah, tidak jarang ibu harus menemani putra putrinya belajar sambil mengurus kebutuhan rumah. Hal ini menyebabkan jumlah beban yang harus diselesaikan semakin bertambah. Selain itu permasalahan pada sektor keuangan juga memberikan dampak pada tingkat stres yang dirasakan oleh Ibu-Ibu PKK RW 21 Kelurahan Purwantoro Kota Malang. Oleh karena itu, perlu adanya strategi *coping* untuk mengantisipasi dampak psikologis yang dirasakan akibat penyebaran Covid-19. Hal ini dilakukan untuk meminimalisir perasaan khawatir, cemas dan stres. Tujuan dari pengabdian ini memberikan wawasan pengetahuan kepada Ibu-Ibu PKK RW 21 Kelurahan Purwantoro Kota Malang tentang *coping stress* sehingga ibu-ibu dapat mengatur perasaan emosional, hati, pikiran dan perasaan agar tidak mengalami gangguan psikologis yang lebih parah lagi mengingat ibu memiliki peran sangat penting dalam keluarga. Jika ibu bahagia dalam menjalankan rutinitasnya maka keluarga bahagia akan mudah tercipta walaupun keadaan pandemik masih belum menemukan cara untuk mengatasinya

METODE PELAKSANAAN

Program pengabdian kepada masyarakat di laksanakan di Balai RW 21 Kelurahan Pandanwangi pada tanggal 2 Mei 2021. Adapun sasaran dalam kegiatan pengabdian ini adalah ibu-ibu PKK RW 21 Kelurahan Purwantoro Kota Malang yang mana jumlahnya 30 orang yg dari 10 RT dengan pekerjaan antara lain: PNS, Wirausaha, Swasta, Ibu Rumah Tangga dan berpendidikan: SMA, SMK, MAN, Sarjana dan sederajat.

Pelaksanaan bimbingan ini menggunakan metode sebagai berikut:

a. Alih Pengetahuan

Metode ini diadakan selama 45 menit dengan materi tentang informasi *coping stres* selama masa pandemi Covid-19. Adapun rincian materi yang disampaikan sebagai berikut:

1. Stres dalam kajian teoritis
2. Sumber dan macam macam stres
3. Ruang lingkup stres di masa pandemi covid-19
4. Respon dan dampak/akibat terhadap stres
5. Kajian *coping stres*
6. Jenis dan macam macam *coping* terhadap stres
7. Aspek-aspek strategi *coping stres*

b. Diskusi atau tanya jawab

Metode ini merupakan kesempatan bagi peserta untuk berinteraksi dan menggali lebih dalam tentang materi yang belum dimengerti

c. Pembahasan Masalah

Peserta akan mendapatkan informasi *coping stress* selama masa pandemi Covid-19. Adapun prosedur kerja untuk menyelesaikan masalah adalah sebagai berikut:

1. Pengabdian melakukan observasi pendahuluan untuk mengetahui pemahaman peserta tentang *coping stres*
2. Pemaparan materi kemudian dilanjut dengan sesi tanya jawab dan diskusi
3. Setelah kegiatan diskusi, pemateri memberikan suatu contoh permasalahan untuk dipecahkan bersama dan menilai keaktifan peserta
4. Setelah itu pemateri melakukan observasi akhir untuk mengukur pengetahuan tentang *coping stress*

HASIL PEMBAHASAN

Pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat di PKK RW 21 Kelurahan Purwantoro Kota Malang ditujukan untuk mensosialisasikan cara mengatasi stres selama pandemi Covid-19 kepada ibu-ibu PKK. Penerapan WFH selama pandemi Covid-19 memberikan beban dua kali lipat kepada ibu rumah tangga karena harus mengambil peran untuk mendampingi anak belajar dan mengurus keperluan rumah tangga.

Program pengabdian kepada masyarakat di laksanakan di Balai RW 21 Kelurahan Pandanwangi. Peserta pengabdian merupakan ibu-ibu PKK yang berusia 29–30 tahun. Mayoritas peserta berpendidikan SMP–Sarjana. Kegiatan pengabdian di hadir oleh 34 peserta dari jumlah total anggota aktif PKK RW 21 Kelurahan Pandanwangi.

Sebelum melakukan kegiatan sosialisasi, pemateri memperkenalkan diri terlebih dahulu, setelah itu pemateri melakukan observasi pendahuluan untuk mengetahui pemahaman peserta terhadap *coping stres* selama pandemi Covid-19 dengan membagikan kuisisioner. Setelah menggali informasi, pemateri memaparkan materi seputar *coping stress* di era Pandemi Covid-19. Pemberian materi berlangsung selama 45 menit. Setelah materi disampaikan, peserta diberi kesempatan untuk bertanya apabila terdapat materi yang belum jelas atau kurang detail. Terdapat 4 pertanyaan dari peserta terkait dengan materi yang disampaikan. Pemateri menjawab pertanyaan peserta, selain itu pemateri juga memberikan kesempatan kepada peserta lain untuk menjawab pertanyaan.

Setelah diskusi selesai, untuk mengukur tingkat pemahaman peserta, pemateri memberikan contoh permasalahan untuk dipecahkan bersama. Peserta juga diberi kesempatan untuk menyampaikan kendala dalam menghadapi stres selama pandemi Covid-19. Peserta juga diperkenankan untuk menyampaikan pendapat yang berupa solusi untuk membantu memecahkan permasalahan yang dihadapi oleh peserta lain. Kemudian sebelum kegiatan ditutup, pemateri membagikan kuisisioner sebagai pengukuran evaluasi hasil pemaparan materi dan pemecahan permasalahan bersama. Hal ini dilakukan untuk mengukur pemahaman

peserta setelah diberikan materi. Dengan melakukan hal ini, pemateri dapat membandingkan perubahan sebelum dan sesudah adanya program pengabdian. Setelah itu, pelaksanaan selanjutnya adalah menutup acara dan melakukan foto bersama.

Selama kegiatan berlangsung, peserta menunjukkan antusiasnya selama kegiatan berlangsung. Adapun partisipasi mitra dalam program PkM adalah sebagai berikut:

1. Mitra menyediakan tempat untuk penyelenggaraan kegiatan bimbingan yaitu di Balai RW 21 Kelurahan Pandanwangi
2. Mitra juga berperan sebagai peserta sosialisasi dan aktif berpartisipasi selama acara berlangsung
3. Mitra juga terlibat secara keseluruhan pelaksanaan PkM yang meliputi perencanaan, penjadwalan, pelaksanaan, hingga evaluasi



Gambar 1. Alih pengetahuan (a) Sesi Tanya Jawab (b)

Hasil pada pemaparan materi tentang *coping stress* dalam kegiatan pengabdian kepada masyarakat dijabarkan sebagai berikut:

1. Pada tahapan pertama dilakukan obsevasi pendahuluan kepada peserta mengenai pemahaman tentang *coping stress*. Hasilnya menunjukkan bahwa 70% peserta memahami definisi stres, 65% peserta memahami ruang lingkup stres serta 45% pemahaman aspek-aspek strategi coping stres.
2. Setelah penyampaian materi, peserta antusias menyampaikan pertanyaan seputar materi. Selain itu, peserta juga sharing tentang permasalahan yang dialami selama pandemi Covid-19, serta saling memberikan pendapat dan solusi satu sama lain.
3. Pada akhir kegiatan, menunjukkan perubahan dan peningkatan yaitu:
 - a. 80% peserta mengetahui dan memahami definisi stres
 - b. 75% peserta memahami ruang lingkup stres
 - c. 85% peserta memahami aspek-aspek strategi coping stress

Keberhasilan penyelenggaraan kegiatan pengabdian masyarakat ini didukung oleh beberapa faktor yaitu antusiasme dan rasa ingin tahu peserta yang tinggi, sehingga diskusi berjalan lancar. Selanjutnya, tempat dan fasilitas yang dibutuhkan telah disediakan dengan baik, sehingga tidak menghambat pelaksanaan kegiatan. Semua proses kegiatan berjalan lancar dengan adanya dukungan besar dari mitra dan pelaksana. Dengan adanya pengabdian ini, peserta dapat mengatasi stres yang dirasakan selama pandemi Covid-19 melalui pemahaman definisi stres secara mendetail, serta aspek-aspek strategi untuk mengatasi stres. Hasil luaran kegiatan pelaksanaan sosialisasi dijabarkan pada Tabel 1.

Tabel 1. Luaran Kegiatan yang Tercapai

Program	Luaran	Prosentase Sebelum	Prosentase Sesudah	Keterangan
Pengenalan <i>Coping Stress</i> di masa pandemi Covid-19	Pemahaman definisi stres	70%	80%	Meningkat
	Pemahaman ruang lingkup stres	65%	75%	Meningkat
	Pemahaman aspek-aspek strategi <i>coping stress</i>	45%	85%	Meningkat

Setelah pelaksanaan kegiatan ini serta pengetahuan yang telah diterima oleh ibu-ibu PKK RW 21 Kelurahan Purwantoro Kota Malang dapat menjadi bekal agar tingkat stres yang dirasakan tidak menjadi semakin parah. Mengingat stres yang dirasakan dapat berdampak buruk pada kesehatan. Menurut Sallis, (2013) saat stres tiba-tiba, semua otot berkontraksi bersama, dan saat stres teratasi, ketegangan ini akan berakhir. Stres kronis membuat otot tubuh berkontraksi dalam waktu lama dalam keadaan defensif dan *spasmodik*. Ketika otot berkontraksi dalam waktu lama, ini dapat mengakibatkan reaksi fisik lain dan bahkan penyakit yang berhubungan dengan stres seperti sakit kepala migrain, sakit kepala tipe tegang, gangguan *musculoskeletal*. Selain itu, menurut (Maton et al., 1966) stres dapat meningkatkan frekuensi dan kecepatan pernapasan (*hyperpnoea*) yang menyebabkan serangan panik pada individu yang memiliki kecenderungan. Menurut Herculano-Houzel, (2012) mengalami stres dalam waktu lama, dapat mengakibatkan atrofi sumber daya tubuh dalam jangka panjang karena terus menerus memicu reaksi tubuh, ini berakhir dengan kelelahan tubuh. Selanjutnya, diharapkan ibu-ibu PKK RW 21 Kelurahan Purwantoro Kota Malang dapat menerapkan pengetahuan yang diperoleh dalam kehidupan sehari-hari diberbagai situasi yang dapat menimbulkan stres

KESIMPULAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat tentang *coping stress* di era pandemi Covid-19 di RW 21 Kelurahan Pandanwangi Kota Malang berhasil memberikan pengetahuan dan pemahaman kepada ibu-ibu PKK RW 21 Kelurahan Purwantoro Kota Malang. Hal ini dapat dilihat dari adanya peningkatan pengetahuan dan pemahaman tentang *coping stress* sebelum dan sesudah pelaksanaan kegiatan. Dengan adanya pengetahuan dan pemahaman tentang *coping stress* ibu-ibu PKK RW 21 Kelurahan Purwantoro Kota Malang dapat mengantisipasi dan mengatasi stres yang dirasakan selama pandemi Covid-19 dengan lebih sigap.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada P2M Politeknik Negeri Malang yang telah memberikan dana serta berkontribusi dalam pelaksanaan kegiatan

PUSTAKA

- Collins, C., Landivar, L. C., Ruppanner, L., & Scarborough, W. J. (2021). COVID-19 and the gender gap in work hours. *Gender, Work & Organization*, 28(S1), 101–112. <https://doi.org/10.1111/gwao.12506>
- Gerhold, L. (2020). COVID-19: Risk perception and Coping strategies. *Results from a survey in Germany* (p. 11). <https://doi.org/https://doi.org/10.31234/osf.io/xmpk4>
- Herculano-Houzel, S. (2012). *Neuronal scaling rules for primate brains: the primate advantage* (pp. 325–340). *Progress in Brain Research*. <https://doi.org/10.1016/B978-0-444-53860-4.00015-5>
- Maton, A., Hopkins, S., Johnson, C., McLaughlin, M., Warner, D., & LaHart, J. (1966). Human Biology and Health Education. *Health Education Journal*, 25(4), 194–216. <https://doi.org/10.1177/001789696602500411>
- Orgilés, M., Morales, A., Delvecchio, E., Francisco, R., Mazzeschi, C., Pedro, M., & Espada, J. P. (2021). Coping Behaviors and Psychological Disturbances in Youth Affected by the COVID-19 Health Crisis. *Frontiers in Psychology*, 12(565657), 9. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.565657>

- Salin, M., Kaittila, A., Hakovirta, M., & Anttila, M. (2020). Family Coping Strategies During Finland's COVID-19 Lockdown. *Sustainability*, 12(21), 9133. <https://doi.org/10.3390/su12219133>
- Sallis, R. (2013). *Examination Skills of the Musculoskeletal System: Self-study Program*. Academy of Family Physicians.
- Shahsavarani, A. M., Abadi, E. A. M., & Kalkhoran, M. H. (2015). Stress : Factas and Theories throught Literature Review. *International Journal of Medical Reviewers*, 2(2), 230–241.
- Shahsavarani, A. M., Ashayeri, H., Loffian, M., & Sattari, K. (2013). The Effect of Stress on Visual Selective Attention: The Moderating Role of Personality Factors. *J Am Sci*, 9(6), 1–16.
- Shechter, A., Diaz, F., Moise, N., Anstey, D. E., Ye, S., Agarwal, S., Birk, J. L., Brodie, D., Cannone, D. E., Chang, B., Claassen, J., Cornelius, T., Derby, L., Dong, M., Givens, R. C., Hochman, B., Homma, S., Kronish, I. M., Lee, S. A. J., ... Abdalla, M. (2020). Psychological distress, coping behaviors, and preferences for support among New York healthcare workers during the COVID-19 pandemic. *General Hospital Psychiatry*, 66, 1–8. <https://doi.org/10.1016/j.genhosppsy.2020.06.007>
- Tse, J. L. M., Flin, R., & Mearns, K. (2007). Facets of job effort in bus driver health: Deconstructing "effort" in the effort-reward imbalance model. *Journal of Occupational Health Psychology*, 12(1), 48–62. <https://doi.org/10.1037/1076-8998.12.1.48>

Format Sitasi: Nurtjahjani, F., Fadloli, 'Aini, Y.N., Novitasari, A.F., Maskan, M & Batubulan, K.S. 2021. Sosialisasi Coping Stress di Era Pandemi Covid-19 Ibu-Ibu PKK RW 21 Kelurahan Purwantoro Malang. *Reswara. J. Pengabdian. Kpd. Masy.* 2(2): 346-352. DOI: <https://doi.org/10.46576/rjpkm.v2i2.1189>



Reswara: Jurnal Pengabdian kepada Masyarakat oleh Universitas Dharmawangsa. Artikel ini bersifat open access yang didistribusikan di bawah syarat dan ketentuan dengan Lisensi Internasional Creative Commons Attribution NonCommercialL ShareAlike 4.0 ([CC-BY-NC-SA](https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/))