

# MANAJEMEN STRES UNTUK MENURUNKAN KECEMASAN SAAT PANDEMI COVID-19

**Akta Ririn Aristawati**

Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya  
surel: akta\_ririn@untag-sby.ac.id

**Nindia Pratitis**

Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya  
surel: nindia@untag-sby.ac.id

**Ananda Putri**

Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya (Program Studi Sarjana Psikologi)  
surel: anandap1408@gmail.com

**Kevin Amirudin**

Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya (Program Studi Sarjana Psikologi)  
surel: kevinamirudin487@gmail.com

## Abstrak

Wabah Covid-19 yang terjadi di Indonesia memberikan dampak besar bagi segala sektor kehidupan. Kejadian kasus tersebut yang terus mengalami peningkatan memunculkan kecemasan pada masyarakat. Salah satu yang terkena dampak adalah santri di lingkungan PPPM Baitul Makmur. Para Santri mengalami kecemasan terkait penularan virus. Di sisi lain peran mereka sebagai mahasiswa juga memberi tantangan yang menimbulkan kecemasan karena mereka dituntut untuk belajar dengan cara yang berbeda dari biasanya yaitu secara *online*. Penanganan untuk kecemasan menjadi hal yang esensial karena kecemasan yang tidak tertangani akan meningkatkan stres serta penurunan kualitas hidup bagi orang yang mengalaminya. Kegiatan Pengabdian Masyarakat ini bertujuan untuk menurunkan kecemasan para santri di lingkungan PPPM Baitul Makmur dengan melakukan pelatihan manajemen stres secara daring melalui aplikasi *Zoom Meeting*. Kegiatan ini dilakukan selama 2 (dua) hari dengan melibatkan mahasiswa sebanyak 28 santri. Kegiatan ini berupa psikoedukasi yang mana partisipan telah dibekali modul sebelum pelatihan dimulai. Analisa yang digunakan adalah *one group pre-test* dan *post-test design*. Berdasarkan hasil analisis dapat disimpulkan bahwa terdapat perubahan terhadap kecemasan yang dirasakan oleh para santri, Namun, perbedaan yang ada tidak signifikan. Hal ini dapat dipengaruhi oleh sesi pelatihan yang hanya dilakukan secara daring sehingga hanya mengena pada aspek kognitif serta afeksi, namun belum sampai mempengaruhi perilaku partisipan. Namun, para santri menyatakan puas dan mendapatkan manfaat dari pelatihan ini.

**Kata Kunci:** Stres, Manajemen Stres, Kecemasan, Pandemi Covid-19

## Pendahuluan

Bermula dari kota Wuhan di Tiongkok, virus corona jenis baru (SARS-CoV-2) menyebar ke berbagai negara di dunia dan menyebabkan timbulnya penyakit Covid-19 di mana-mana. Pada 11 Maret 2020, WHO menetapkan Covid-19 sebagai pandemi. Kondisi ini jelas tidak boleh diremehkan karena hanya ada beberapa penyakit saja sepanjang sejarah yang digolongkan sebagai pandemi. Setelah ditetapkannya pandemi Covid-19, tentu saja negara-negara yang telah terjangkit harus melakukan berbagai upaya untuk menghentikannya. Seperti dilansir dari Healthline, Direktur Jenderal WHO, Tedros Ghebreyesus menetapkan empat hal utama yang harus dilakukan oleh suatu negara, yaitu mempersiapkan dan bersiap, deteksi, lindungi, dan rawat, kurangi penyebaran, inovasi dan belajar. Ia meminta semua negara untuk meningkatkan mekanisme tanggap darurat corona dan memberitahu para warga negara agar dapat melindungi dirinya sendiri dari virus corona. Virus Corona dapat menyebabkan gangguan pada sistem pernapasan, pneumonia akut, hingga kematian (Alodokter, 2020).

Masa kedaruratan akibat pandemi Covid-19 berpotensi melahirkan rasa takut, stres, dan cemas di masyarakat. Jika tidak ditangani dengan baik, cemas berlebih akan rentan menimbulkan gejala penyakit, termasuk di antaranya gejala Covid-19. Masyarakat akan mengalami 2 (dua) kecemasan dengan gejala ketakutan dan khawatir ketika sering mendapatkan informasi-informasi yang telah didengarkan dan dibaca dari media massa semakin wabah Covid-19 ini semakin hari semakin meningkat. Tidak bisa dipungkiri bahwa dalam situasi seperti ini, merupakan hal yang berpotensi untuk menjadi kondisi yang dapat menimbulkan kecemasan bagi orang dewasa khususnya. Yang dapat menimbulkan efek pada kondisi fisiknya dengan gejala jantung berdegup dengan kencang dan tubuh terasa lemas.

Fenomena mengenai efek dari pandemic Covid-19 ini juga dirasakan oleh para santri. Seorang santri dituntut harus bisa menyesuaikan diri dengan lingkungan sekitar dan juga harus bisa menjaga dirinya dari berbagai tekanan masalah yang mungkin terjadi di lingkungan pondok pesantren selama mengikuti pendidikan. Hal terberat yang biasanya dirasakan para santri adalah rasa rindu yang mendalam terhadap kenyamanan dan kebebasan di rumah, serta beban emosional jauh dari orangtua atau pun orang-orang yang disayanginya. Penelitian yang dilakukan oleh Yasmin, Zulkarnain & Daulay (2017) menemukan bahwa sebanyak 80,41 % dari 226 santri yang tinggal di pondok pesantren mengalami *homesickness*, bahkan sebanyak 4,87 % mengalami *homesickness* yang parah. Hal ini ditandai oleh rasa kerinduan yang sangat mendalam terhadap situasi di rumah, dan hubungan emosional dengan orang-orang yang berarti dalam kehidupannya.

Permasalahan yang serupa juga dihadapi oleh para santri di PPPM Baitul Makmur adalah muncul kecemasan pada selama pandemi Covid-19. Hal tersebut disebabkan karena virus tersebut adalah virus baru dan belum ada vaksinya. Penularan virus yang berlangsung dengan cepat juga membuat para santri di PPPM Baitul Makmur merasa cemas. Di sisi lain, anjuran pemerintah untuk melakukan kegiatan di rumah saja juga menuntut para santri untuk beradaptasi dengan kondisi yang jauh berbeda. Para santri yang merupakan mahasiswa Perguruan Tinggi menghadapi tantangan untuk melakukan perkuliahan secara *online* dimana hal tersebut memberikan ketidaknyamanan bagi mereka. Selain itu banyaknya tugas perkuliahan yang diberikan juga semakin menambah beban yang dirasakan. Bupati Ponorogo, Ipong Muchlissoni mengatakan adanya beberapa aturan dari masing-masing pihak pesantren yang ketat salah satunya tidak memperkenankan warga pondok pesantren yang ada di dalam selama pandemi untuk keluar pondok dan begitu juga tidak menerima tamu atau kunjungan untuk keperluan apapun (Kompas, 2020). Keadaan inilah yang dapat menjadi salah satu faktor meningkatkan stres yang dapat menimbulkan berbagai manifestasi *anxietas* yang menimbulkan ketidaknyamanan (*discomfort*).

Schwartz, S (2000) mengemukakan kecemasan berasal dari kata Latin *anxious*, yang berarti penyempitan atau pengecilan. Kecemasan mirip dengan rasa takut tapi dengan fokus kurang spesifik, sedangkan ketakutan biasanya respon terhadap beberapa ancaman langsung, sedangkan kecemasan ditandai oleh kekhawatiran tentang bahaya tidak terduga yang terletak di masa depan. Kecemasan merupakan keadaan emosional negatif yang ditandai dengan adanya firasat dan somatik ketegangan, seperti hati berdetak kencang, berkeringat, kesulitan bernapas.

Menurut Maher (Blakcburn & Davidson, 2006) perasaan yang tidak menyenangkan ini umumnya menimbulkan gejala-gejala fisiologis (seperti jantung berdebar-debar, tekanan

darah meningkat, nafas menjadi cepat, nafsu makan hilang, dan susah tidur) gejala-gejala psikologis (seperti gelisah, tegang, ketakutan yang berlebihan, mudah marah dan merasa lemah dan gejala-gejala kognitif (seperti gejala tidak dapat berpikir jernih dan tidak dapat memusatkan pikiran).

Adapun dampak dari kecemasan yang tidak tertangani akan meningkatkan stres serta penurunan kualitas hidup bagi orang yang mengalaminya (Hopko, Cannity, McIndoo, File, Ryba, Clark, & Bell, 2015). Oleh karena itu, dibutuhkan sebuah intervensi yang dapat membantu masyarakat untuk mengelola stres yang dialaminya tersebut. Dalam kegiatan pengabdian ini, maka pengusul akan mengusulkan sebuah program intervensi manajemen stres. Secara umum, intervensi manajemen stress bertujuan untuk meningkatkan kemampuan individu dalam menghadapi dan mengelola situasi atau sumber-sumber stresnya agar dapat menurunkan tingkat stres yang dimiliki (Hosseinkhanzadeh, Yeganeh, Rashidi, Zareimanesh, & Fayeghi, 2013).

Schafer (2000) mengemukakan manajemen stres sebagai suatu kemampuan individu untuk mengelola stres yang timbul dalam kehidupan sehari-hari. Berbeda dengan Cotton (dalam Riskha, 2012) mendefinisikan manajemen stres 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.

Monroe (dalam Wilson, 2011) menjelaskan bahwa intervensi yang menysasar pada pikiran dan tubuh juga dapat mengoptimalkan kebermanfaatannya dibandingkan intervensi yang menysasar hanya kepada salah satunya saja. Oleh karena itu, pengusul berasumsi bahwa program intervensi manajemen stres yang terdiri dari beberapa teknik pengelolaan stres yang menysasar pada tubuh dan pikiran dapat memberikan dampak yang optimal bagi partisipan. Untuk membuktikan asumsi tersebut, maka pengusul akan menyusun sebuah program intervensi manajemen stres yang terdiri dari beberapa teknik untuk mengelola stres, antara lain psikoedukasi, pelatihan relaksasi, dan pelatihan pemecahan masalah.

Adapun beberapa cara mencegah dan mengatasi stres menurut Hawari (2004) agar tidak sampai ke tahap yang lebih berat, maka dapat dilakukan salah satunya dengan cara meningkatkan kekebalan terhadap stres yang di alami yaitu mengatur waktu. Lebih lanjut mengenai mengatur waktu menjadi sangat penting karena hendaknya seseorang menyelesaikan suatu pekerjaan segera dan tidak ditunda-tunda sampai menumpuk dan terdesak waktu atau dikejar-kejar waktu. Manajemen waktu (manajemen kehidupan) adalah pencapaian sasaran utama kehidupan sebagai hasil dari menyisihkan kegiatan-kegiatan tidak berarti yang sering kali justru banyak memakan waktu (Taylor, 1990). Manajemen waktu bukan hanya mengacu kepada pengelolaan waktu, tetapi lebih cenderung pada bagaimana memanfaatkan waktu. Individu yang mampu mengelola waktu akan menentukan prioritas dari berbagai tugas yang dihadapi, fokus waktu dan energi pada tugas yang penting terlebih dahulu (Sandra & Djalali, 2013).

Pada penjelasan diatas dapat disimpulkan bahwa, santri yang mengalami stres jika tidak dapat mengelola dengan baik atau memajemen stres dengan baik dapat menimbulkan berbagai manifestasi *anxietas* yang menimbulkan ketidaknyamanan pada diri. Salah satu cara mengatasi timbulnya stres dan menurunkan kecemasan adalah melakukan manajemen stres. Oleh karena itu, melakukan manajemen stres diharapkan dapat menurunkan stres dan

kecemasan pada santri di PPPM Baitul Makmur selama masa pandemi yakni dengan cara mengevaluasi kondisi yang dirasakan para santri dan mengubah pemikiran mengenai diri dan lingkungan sekitar.

### Metode

Hal pertama yang dilakukan yaitu pengkondisian situasi lapangan sekaligus membangun suasana kekeluargaan antara pengabdian dan mitra melalui diskusi dengan para pengurus juga guru guna menyelesaikan masalah yang dihadapi. Selanjutnya, pembuatan modul “Pelatihan Manajemen Stres” untuk memberikan ilmu pengetahuan baru (transfer ilmu pengetahuan) agar mitra dapat mengetahui cara mengelola diri dalam menghadapi masa pandemi Covid-19. Transfer ilmu pengetahuan yang dimaksud ialah psikoedukasi tentang stres, kecemasan, *coping* stres, dan manajemen stres. Setelah itu, dilakukan sosialisasi mengenai kegiatan cara manajemen stres dalam menghadapi masa pandemi. Kegiatan Pengabdian dilakukan selama 2 (dua) hari terhadap 28 partisipan melalui *online* menggunakan media *Zoom Meeting*. Sehari sebelum kegiatan dimulai dilakukan *pretest* dan setelah selesai kegiatan dihari kedua peserta diminta untuk mengisi *post test* yang berupa kuesioner untuk mengetahui perubahan tingkat kecemasan yang dirasakan oleh peserta.

### Rangkaian Kegiatan

Rencana kegiatan yang akan digunakan untuk menangani kecemasan saat pandemi Covid-19 pada santri di PPPM Baitul Makmur adalah dengan melakukan pelatihan manajemen stres. Modul pelatihan manajemen stres untuk menurunkan kecemasan pada saat pandemi Covid-19 menggunakan tiga tahap (Meichenbaum & Jaremko, dalam Taylor 1995) yakni:

1. Tahap pertama, partisipan manajemen stres belajar mengenal stres dan bagaimana mengenali sumber stres yang muncul dalam kehidupannya.
2. Tahap kedua, partisipan mendapatkan dan mempraktekkan keterampilan *coping* terhadap stres.
3. Tahap ketiga, partisipan mempraktekkan teknik manajemen stres pada suatu peristiwa dan dilihat keefektifannya.

Selanjutnya, pelatihan manajemen stres ini dilaksanakan selama 2 kali pertemuan (2 hari) sebanyak 12 sesi pada tanggal 18-19 Agustus 2020. Pada pertemuan ke-1, Pelatihan dilaksanakan selama 105 menit (1 jam 35 menit), pertemuan ke-2 dilaksanakan selama 145 menit (2 jam 15 menit). Adapun ringkasan kegiatan yang dilaksanakan terinci sebagai berikut:

**Tabel 1. Rangkaian Kegiatan**

PERTEMUAN	SESI	KETERANGAN
1	Sesi 1 : Pembukaan (Perkenalan dan Aturan Pelatihan) (10 menit)	Moderator akan melakukan perkenalan singkat mengenai Trainer dan Asisten Trainer pada semua peserta yang akan mengikuti Pelatihan. Moderator akan menjelaskan aturan selama pelaksanaan Pelatihan Manajemen Stres.
	Sesi 2 : Psikoedukasi 1 (Stres dan Kecemasan) (30 menit)	Peserta Pelatihan akan diberikan psikoedukasi 1 oleh pemateri 1 mengenai stres dan kecemasan (definisi, faktor penyebab, gejala, dan dampak) serta peserta. Serta menayangkan video tentang “Dampak Kecemasan”.
	Sesi 3 : Psikoedukasi 2 (Manajemen Stres & <i>Coping</i> Stres) (30 menit)	Peserta Pelatihan akan diberikan psikoedukasi 2 oleh pemateri 2 tentang manajemen stres dan <i>coping</i> stres.
	Sesi 4 : Diskusi & Tanya Jawab	Peserta Pelatihan dipersilahkan untuk bertanya dan

	(15 menit)	<i>sharing</i> kepada Trainer secara bergantian.
	Sesi 5 : Penutup (10 menit)	Moderator menutup Pelatihan pada pertemuan ke-1 dan memberikan semangat kepada seluruh peserta untuk pertemuan Pelatihan ke-2 serta mengingatkan untuk mempersiapkan lembar <i>worksheet</i> 1 dan 2 untuk pertemuan ke-2.
2	Sesi 1 : Pembukaan (Sapa Hangat dan Aturan Pelatihan) (10 menit)	Moderator akan menanyakan kabar kepada para peserta dengan perbincangan ringan. Moderator akan menjelaskan kembali aturan dalam pelaksanaan Pelatihan Manajemen Stres.
	Sesi 2 : Manajemen Stres (Melalui penentuan skala prioritas) (30 menit)	Teknik simulasi bermain peran ( <i>Role Play</i> ). Moderator akan meminta peserta menyiapkan <i>worksheet</i> 1 dan 2 dan alat tulis yang sudah diberikan pada hari sebelumnya. Peserta diminta menuliskan pada lembar <i>worksheet</i> 1 tentang jadwal kegiatan sehari penuh dan <i>worksheet</i> 2 tentang skala prioritas bagi mereka dan berlatih menyusun rencana diri. Jika sudah peserta wajib mengungkapkan apa yang telah ia tuliskan.
	Sesi 3 : Tanya & Jawab (15 menit)	Moderator mempersilahkan peserta untuk bertanya kepada trainer mengenai kegiatan menyusun jadwal kegiatan dan skala prioritas yang sudah dilaksanakan.
	Sesi 4 : Menurunkan stres dengan teknik relaksasi (30 menit)	Trainer akan memberikan sedikit ulasan dan <i>review</i> mengenai “Teknik Relaksasi” sebagai pembekalan awal. Kemudian dilanjutkan dengan penampilan video tentang teknik relaksasi otot sebelum melakukan latihan relaksasi secara fisik (relaksasi otot).
	Sesi 5 : Refleksi ( <i>Sharing</i> perubahan perasaan) (20 menit)	Peserta diminta untuk <i>sharing</i> bersama tentang perasaannya setelah melakukan manajemen stres dengan teknik relaksasi. Peserta dan Trainer merefleksikan, menyempurnakan dan mendiskusikan dengan Trainer apa yang dirasakan saat melaksanakan teknik relaksasi.
	Sesi 6 : <i>Post Test</i> (10 menit)	Peserta akan diberikan <i>Post Test</i> berupa <i>link google form</i> oleh moderator dan diminta untuk melakukan pengisian.
	Sesi 7 : Penutup (10 menit)	Moderator menutup Pelatihan pada pertemuan ke-2 atau terakhir dan memberikan semangat kepada seluruh peserta untuk tetap semangat dalam menjalani kehidupan, mampu mengambil sisi positif selama masa pandemi dan pada setiap pengalaman kehidupan serta diharapkan mampu menerapkan apa yang sudah dipelajari bersama.

### Hasil Dan Pembahasa

Desain program pengabdian kepada masyarakat ini adalah *one group pre-test and post-test design*. Analisis kuantitatif deskriptif dilakukan dengan bantuan program SPSS 16. Peserta yang mengisi kuesioner tingkat kecemasan pada para santri di PPPM Baitul Makmur terdiri dari 28 partisipan yang terbagi atas 12 orang laki – laki dan 16 orang perempuan. Secara terperinci, rata-rata nilai kecemasan secara umum partisipan sebelum diberikan pelatihan manajemen stres adalah sebesar  $M = 9.86$ ,  $SD = 3.969$ . Sedangkan rata-rata nilai kecemasan sesudah diberikan pelatihan manajemen stres adalah sebesar  $M = 9.07$ ,  $SD = 4.642$ . Hal itu menunjukkan bahwa terjadi penurunan tingkat kecemasan yang dirasakan oleh santri PPPM Baitul Makmur setelah dilakukan pelatihan manajemen stres.

Data yang diperoleh kemudian diuji normalitas sebarannya dengan menggunakan teknik *Kolmogorov-Smirnov*. Berdasarkan analisis ditemukan bahwa data *pre-test* ( $SW =$

0.937,  $df = 28$ ,  $p = 0.091$ ) dan *post-test* (SW = 0.923,  $df = 28$ ,  $p = 0.041$ ) berdistribusi normal. Berikut adalah tabel pengujian normalitas data.

**Tabel 2. Hasil Uji Normalitas *Kolmogorov-Smirnov***

	<i>Kolmogorov-Smirnov<sup>a</sup></i>			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	Df	Sig.
<i>Pre-test</i>	,157	28	,074	,937	28	,091
<i>Post-test</i>	,159	28	,069	,923	28	,041

a. *Lilliefors Significance Correction*

Berdasarkan hasil uji normalitas, untuk mengetahui perbedaan nilai kecemasan sebelum dan sesudah dilakukannya pelatihan manajemen stres maka data variabel yang terdistribusi normal tersebut dapat dilakukan uji analisis perbedaan secara parametrik dengan menggunakan Uji-T *Paired Samples T Test*. Adapun hasil Analisa datanya yang dilakukan pada 28 santri PPPM Baitul Makmur menunjukkan bahwa nilai *mean pretest* sebesar 9,86 dan nilai *mean posttest* sebesar 9,07. Hal ini dapat diketahui bahwa terjadi penurunan tingkat kecemasan yang dirasakan oleh santri PPPM Baitul Makmur setelah dilakukan pelatihan manajemen stres. Berikut adalah tabel pengujian analisis *paired samples statistics*:

**Tabel 3. *Paired Samples Statistics***

		Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pair 1	<i>Pre-test</i>	9,86	28	3,969	,750
	<i>Post-test</i>	9,07	28	4,642	,877

Selain itu, hasil analisis data menggunakan Uji-T *Paired Samples T Test* diperoleh signifikansi  $p=0.252$  ( $p>0.05$ ). Hal tersebut menunjukkan tidak ada perbedaan yang signifikan pada kecemasan yang dirasakan oleh santri PPPM Baitul Makmur antara sebelum dan sesudah diberikan pelatihan manajemen stres. Berikut adalah tabel pengujian analisis uji t:

**Tabel 4. *Paired Samples Test***

		<i>Paired Differences</i>					t	df	Sig. (2-tailed)
		Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference				
					Lower	Upper			
Pair 1	<i>Pretest - Posttest</i>	,786	3,552	,671	-,592	2,163	1,170	27	,252

Tidak adanya perbedaan yang signifikan pada kecemasan yang dirasakan oleh santri PPPM Baitul Makmur antara sebelum dan sesudah diberikannya pelatihan manajemen stres, hal ini dapat dipengaruhi oleh waktu pelatihan yang terbatas yang dilakukan secara daring melalui aplikasi Zoom Meeting membuat peserta pelatihan tidak sepenuhnya fokus terhadap materi yang disampaikan oleh pemateri. Ketidakstabilan jaringan internet juga dapat mempengaruhi fokusnya peserta dalam menerima materi pelatihan manajemen stres.

Temuan ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Islamiyah, Sismawati, & Kaloeti (2020), bahwa tidak ada pengaruh yang signifikan dari pemberian intervensi manajemen stress berupa teknik mindfulness dikarenakan program yang hanya dilakukan dalam satu minggu, di mana pengukuran akhir juga dilakukan di minggu yang sama. Hal ini bertentangan dengan penelitian yang dilakukan oleh Hakim, Tantiani, & Shanti (2017), pelatihan manajemen stres yang diberikan sangat efektif meskipun hanya dilakukan dalam dua hari secara offline, sehingga peserta dapat mempraktekannya secara aktif saat pelatihan diberikan. Tak heran jika dalam temuan ini partisipan belum menunjukkan perubahan yang signifikan mengingat program hanya dilakukan dalam dua hari dan secara daring melalui aplikasi *Zoom Meeting*.

### **Simpulan**

Berdasarkan pelatihan yang telah dilakukan, dapat disimpulkan bahwa terjadi penurunan tingkat kecemasan yang dirasakan oleh para santri PPPM Baitul Makmur. Hanya saja penurunan yang dihasilkan tidak mengalami perbedaan yang signifikan. Disamping itu, para santri juga menyatakan mendapatkan manfaat dari pelatihan tersebut. Selain itu, sesi pelatihan berupa daring melalui aplikasi *Zoom Meeting* sehingga hanya mengena pada aspek kognitif serta afeksi dan belum merubah perilaku secara maksimal. Berdasarkan hasil pengolahan dan analisis data secara statistik, tidak ada perbedaan yang signifikan pada kecemasan yang dirasakan oleh santri di PPPM Baitul Makmur.

Pada umumnya, abdimas ini dapat menjadi saluran untuk membagikan informasi untuk meningkatkan wawasan pengetahuan, serta keterampilan dalam memajemen stres khususnya pada masa pandemi Covid-19 agar pengurus maupun para pembimbing di PPPM Baitul Makmur dapat mempertahankan hasil positif yang telah dicapai oleh para santri serta dapat mendampingi para santri dalam memajemen stres di masa yang mendatang.

### **Ucapan Terima Kasih**

Kami ucapkan terima kasih atas pihak – pihak utama yang mendukung abdimas ini yaitu Pertama, kepada Rektor Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya. Penelitian ini dapat dilaksanakan karena hibah dari Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya. Kedua, kepada LPPM Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya. Ketiga, kepada Kepala PPPM Baitul Makmur Surabaya.

### **Daftar Pustaka**

- Badri, Ariane Riskha. (2012). Manajemen Stres Kerja Pada Beberapa Karyawan dan Buruh Di PT. Monier Tangerang. Jurnal Studi Terapan Peminatan Psikologi Terapan Kesehatan. Volume 1 (hlm 24-110). Depok : Fakultas Universitas Indonesia.
- Dadang, H. (2006). Manajemen Stres, Cemas dan Depresi. Jakarta: Gaya Baru.
- Hadi, S. (2016). Statistik. Pustaka Pelajar: Yogyakarta
- Hakim, G. R. U., Tantiani, F. F, & Shanti, P. (2017). Efektifitas Pelatihan Manajemen Stres Pada Mahasiswa. Jurnal Sains Psikologi, Vol. 6(2), 75-79.
- Hawari, D. (2004). Al Quran Ilmu Kedokteran Jiwa dan Kesehatan Jiwa (Edisi Ketiga). Yogyakarta : PT. Dana Bhakti Prima Yasa.
- Islamiyah, A., Sismawati, M., & Kaloeti, D. V, S. (2020). Pengaruh Psikoedukasi *Mindfulness* Singkat pada Kemampuan Regulasi Emosi Mahasiswa. Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan, Vol. 8(1), 66-74.
- Kusnul Ika Sandra & M. As'ad Djalali . (2013). Manajemen Waktu, Efikasi- Diri Dan Prokrastinasi. Jurnal Psikologi Indonesia, Vol. 2(3), 217–222.

- Rachmawati, Artikel Kompas. (2020). <https://regional.kompas.com/read/2020/07/08/13450051/menyoal-santri-pondok-gontor-asal-sidoarjo-yang-positif-covid-19-terpapar?page=all>. (Diakses pada 25 Juli 2020, Pukul 16.48 WIB)
- Schafer, W. E. (2000). *Stress Management for Wellness*. California: Thompson Inc
- Schwartz. (2000), Intisari Prinsip-Prinsip Ilmu Bedah, terjemahan Laniyati, et.al, Linda C. (Eds.), ed. 6th, Penerbit Buku Kedokteran, Jakarta, 15- 18
- Taylor, S.E. (1995). *Health Psychology*. Singapore: McGraw-Hill Book Co.
- Yasmin, M., Zulkarnain, & Daulay, D. A. (2017). Gambaran *Homesickness* Pada Siswa Baru di Lingkungan Pesantren. *Psikologia: Jurnal Pemikiran & Penelitian Psikologi*, Vol. 12(3), 165-172.
- Yunita, Niken Widya. (2020). Penyebab, Asal Mula, dan Pencegahan Virus Corona di Indonesia. *DetikNews*, 28 Maret 2020. Retrieved from <https://news.detik.com/berita/d4956764/penyebab-asal-mula-dan-pencegahan-virus-corona-di-indonesia>