

KOPING DAN KECEMASAN PADA MAHASISWA PRAKTEK KLINIK KEPERAWATAN SAAT PANDEMI COVID-19

Esti Widiyani*, Ira Rahmawati, Nurul Hidayah

Jurusan Keperawatan, Politeknik Kesehatan Kementerian Kesehatan Malang, Jl. Besar Ijen No.77C, Oro-oro Dowo,
Klojen, Kota Malang, Jawa Timur 65119, Indonesia

*esti_widiyani@poltekkes-malang.ac.id

ABSTRAK

Praktek klinik adalah tahap pengenalan untuk mahasiswa dalam mengimplementasikan teori dari kampus ke dalam praktik langsung perawatan pasien. Pandemi COVID-19 menuntut mahasiswa ketika praktek klinik harus lebih waspada. Kondisi tersebut semakin mempengaruhi kondisi psikologis yang sebelumnya sudah terpengaruh karena praktek klinik. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui korelasi antara mekanisme koping dan kecemasan mahasiswa keperawatan yang sedang praktek klinik saat pandemi COVID-19. Mahasiswa keperawatan sebanyak 373 dijadikan responden dengan menggunakan pendekatan cross-sectional. Pengukuran kecemasan responden dilakukan dengan Generalized Anxiety Disorder 7-item scale (GAD-7). Koping diukur menggunakan kusioner gaya koping Coping Orientation to Problems Experienced Inventory (Brief-COPE) Berdasarkan hasil uji korelasi spearman rank, koping berfokus pada masalah, subskala active coping ($p=0,657$), use of informational support ($p=0,348$), planning ($0,314$) tidak berkorelasi dengan kecemasan, subskala positive reframing ($p=0,045$) berkorelasi dengan kecemasan. Pada koping berfokus pada emosi, subskala emotional support ($p=0,243$), acceptance ($p=0,951$), religion ($0,265$) tidak berkorelasi dengan kecemasan, subskala venting ($p=0,000$), humor ($p=0,000$), self blame ($p=0,000$) berkorelasi dengan kecemasan. Pada koping menghindar, subskala self distraction, denial, substance use, dan behavioral disengagement berkorelasi dengan kecemasan dengan nilai $p=0,000$. Mekanisme koping yang adaptif sangat dibutuhkan untuk bisa mengelola emosi seperti halnya kecemasan agar praktek klinik dapat diselesaikan dengan baik dan aman dari COVID-19.

Kata kunci: kecemasan; koping; mahasiswa keperawatan; COVID-19

COPING AND ANXIETY IN NURSING CLINIC PRACTICE STUDENTS DURING THE COVID-19 PANDEMIC

ABSTRACT

Clinical practice in practice areas such as hospitals and health centers is an introduction stage for nursing students in implementing the theory learned on campus into direct patient care practice. The COVID-19 pandemic demands that students during clinical practice be more vigilant. This condition increasingly affects the psychological conditions previously affected by clinical practice. This study aims to determine the correlation between coping mechanisms and anxiety of nursing students practicing clinically during the COVID-19 pandemic. Three hundred seventy-three nursing students were used as respondents using a cross-sectional approach. Respondents' anxiety was measured using the Generalized Anxiety Disorder 7-item scale (GAD-7). Coping was measured using the Coping Orientation to Problems Experienced Inventory (Brief-COPE) questionnaire. Based on the results of the Spearman rank correlation test, coping focused on problems, active coping subscale ($p=0.657$), use of informational support ($p=0.348$), planning (0.314) was not correlated with anxiety, the positive reframing subscale ($p=0.045$) was correlated with anxiety. In coping with emotion, emotional support subscale ($p=0.243$), acceptance ($p=0.951$), religion (0.265) does not correlate with anxiety, venting subscale ($p=0.000$), humor ($p=0.000$), self blame ($p=0.000$) correlated with anxiety. In avoidance coping, the self-distraction, denial, substance use, and behavioral disengagement subscales correlated with anxiety with a p-value of 0.000 . Adaptive coping mechanisms are needed to manage emotions such as anxiety so clinical practice can be completed properly and safely from COVID-19.

Keywords: anxiety; coping; nursing students; COVID-19

PENDAHULUAN

Pandemi COVID-19 oleh pemerintah Indonesia belum dinyatakan selesai pada pertengahan tahun 2022 (Humas BPHN, n.d.). Program imunisasi masih terus digalakkan untuk meningkatkan imunitas melawan COVID-19. Masyarakat umum dan petugas kesehatan masih harus menerapkan protokol kesehatan saat menjalankan aktivitas sehari-hari. Pendidikan keperawatan merupakan salah satu pendidikan yang mengharuskan mahasiswanya melaksanakan praktek klinik di klinik maupun masyarakat. Praktek klinik keperawatan merupakan salah satu program pada pendidikan keperawatan dimana menjadi sarana orientasi mahasiswa mengaplikasikan teori yang telah dipelajari ke dalam praktik secara langsung dalam perawatan pasien. Mahasiswa praktek belum bisa disebut sebagai perawat karena masih dalam tahap belajar dan beradaptasi dengan situasi tempat praktek. Pandemi COVID-19 membuat mahasiswa keperawatan yang melaksanakan praktek klinik harus selalu patuh dengan protokol kesehatan agar ketika belajar merawat pasien secara langsung agar tertular dan menularakan. Mahasiswa ketika praktek klinik juga harus menyelesaikan tugas untuk memenuhi kompetensi keterampilan tindakan keperawatan maupun pendokumentasian asuhan keperawatan yang harus diselesaikan tepat waktu. Kesulitan yang dihadapi saat praktek klinik dapat menyebabkan mahasiswa keperawatan mengalami ketegangan mental dan lebih mudah terkena masalah psikologis. Perawat yang terlibat dalam perawatan pasien saat pandemi COVID-19 lebih mudah mengalami beban psikologis seperti kecemasan (Lai et al., 2020)

World Health Organization mencatat pada pertengahan Juli 2022 jumlah pasien COVID-19 di dunia sebanyak 579,092,623 kasus dan angka kematian kerana COVID-19 sebanyak 6,407,556kasus (WHO, 2022) . Menjalankan pekerjaan sebagai tenaga kesehatan selama pandemic COVID-19 menjadi salah satu faktor yang dapat memunculkan kecemasan (Salari et al., 2020) . Angka kejadian kecemasan berdasarkan sebuah riset di Iran lebih tinggi pada tenaga kesehatan dokter dan perawat dibanding dengan pekerjaan yang lainnya (Hassannia et al., 2021; Milgrom et al., 2020). Prevalensi kecemasan petugas kesehatan pada studi lain saat pandemi COVID-19 sebesar sebesar 25,8% (Salari et al., 2020). Prevalensi kecemasan di negara Cina tempat COVID-19 berasal pada sebuah riset sebesar 45,4% (Zhou et al., 2020). Riset di Amerika Serikat dilaporkan sebanyak 43% perawat melaporkan kecemasan mengalami kecemasan (Kim et al., 2021).

Kecemasan merupakan kondisi disaat seseorang memiliki rasa takut pada objek yang tidak jelas dan disertai rasa ketidakberdayaan, dan merasa tidak aman (Lautan & Savitri, 2021). Depresi adalah kondisi suasana hati yang terganggu ditandai dengan kesedihan mendalam dan rasa acuh tak acuh.⁹ Mekanisme koping yang negatif berkorelasi dengan munculnya kecemasan.(Chen et al., 2020) Dukungan keluarga, tingkat resiliensi, tingkat spiritualitas yang baik dapat membantu membentuk mekanisme koping positif pada perawat untuk mencegah kecemasan.(Kim et al., 2021) Berdasarkan uraian di atas peneliti tertarik untuk mengetahui keterkaitan antara mekanisme koping dan kecemasan pada mahasiswa keperawatan yang sedang praktek klinik. Mengetahui kondisi kecemasan mahasiswa keperawatan yang melakukan praktek klinik di tengah pandemic COVID-19 menjadi langkah awal untuk membantu memberikan intervensi kecemasan pada kondisi yang mendesak.

METODE

Desain yang digunakan pada studi ini adalah cross-sectional. Responden berjumlah 373 berpartisipasi dalam studi ini. Responden dipilih berdasarkan kriteria inklusi dan eksklusi dengan teknik purposive sampling. Kriteria inklusi untuk menyaring responden antara lain mahasiswa keperawatan, sedang melaksanakan Praktek Kerja Lapangan (PKL) atau praktek klinik di rumah sakit, Puskesmas ataupun komunitas, dan setuju untuk dijadikan responden. Kriteria eksklusinya antara lain praktek klinik di laboratorium atau secara daring akibat positif COVID-19. Penelitian ini menggunakan responden yang berasal dari mahasiswa jurusan keperawatan. Pengukuran kecemasan responden dilakukan dengan Generalized Anxiety Disorder 7-item scale (GAD-7) yang telah dilakukan uji validitas dan reliabilitas pada 30 responden dengan rentang nilai $r= 0,482-0,772$ (nilai $r>0,361$) dan cronbach's alpha sebesar 0,888. Koping diukur menggunakan kusioner gaya koping Coping Orientation to Problems Experienced Inventory (Brief-COPE) setelah melalui uji validitas dan reliabilitas dengan rentang nilai $r= 0,402-0,882$ ($r>0,361$) dan cronbach's alpha sebesar 0,961. Korelasi antara mekanisme koping dan kecemasan dianalisa menggunakan analisis statistik spearman-rank. Penelitian ini dilaksanakan berdasarkan persetujuan etik yang didapatkan dari komisi etik Politeknik Kesehatan Kementerian Kesehatan Malang (No: 371 / KEPK-POLKESMA/ 2022).

HASIL

Tabel 1.
 Karakteristik Responden Penelitian (n=373)

| Variabel | Kategori | f | % |
|---------------|-----------|-----|------|
| Umur (Tahun) | 17 | 1 | 0,3 |
| | 18 | 1 | 0,3 |
| | 19 | 65 | 17,4 |
| | 20 | 136 | 36,5 |
| | 21 | 100 | 26,8 |
| | 22 | 47 | 12,6 |
| | 23 | 18 | 4,8 |
| | 24 | 3 | 0,8 |
| | 25 | 1 | 0,3 |
| | 27 | 1 | 0,3 |
| Jenis Kelamin | Laki-laki | 37 | 9,9 |
| | Perempuan | 336 | 90,1 |
| Semester | 2 | 22 | 5,9 |
| | 4 | 203 | 54,4 |
| | 6 | 93 | 24,9 |
| | 8 | 55 | 14,7 |

Tabel 1 diketahui responden mayoritas berumur 20 tahun dengan prosentase 36,5%. Jenis kelamin perempuan mendominasi dari semua responden sebesar 90,1%. Responden mayoritas berasal dari semester 4 sebanyak 54,4 %.

Tabel 2 menyajikan bahwa median skor kecemasan sebesar 7 dengan nilai paling kecil 0 dan paling besar 21. Skor variabel koping berfokus masalah memiliki nilai tengah 3, nilai terkecil 1, nilai terbesar 4. Skor yang tinggi pada koping berfokus masalah menunjukkan kekuatan

psikologis, ketabahan, pendekatan praktis untuk pemecahan masalah dan prediksi hasil positif. Koping berfokus emosi memiliki median 3 dengan skor paling rendah 1 dan skor paling tinggi 4. Median skor koping menghindar adalah 2 dengan skor terkecil 1 dan skor terbesar 4. Skor tinggi pada koping menghindar menunjukkan upaya fisik atau kognitif untuk melepaskan diri dari stressor, sedangkan skor rendah menunjukkan koping adaptif.

Tabel 2.
 Deskripsi Variabel Mekanisme Koping dan Kecemasan

| Variabel | Median (Minimum-Maksimum) |
|-------------------------------------|---------------------------|
| Kecemasan | 7 (0-21) |
| Koping Berfokus Masalah | 3 (1-4) |
| <i>Active coping</i> | 3 (1-4) |
| <i>Use of informational support</i> | 3 (1-4) |
| <i>Positive reframing</i> | 3 (1-4) |
| <i>Planning</i> | 3 (1-4) |
| Koping Berfokus Emosi | 3 (1-4) |
| <i>Emotional support</i> | 3 (1-4) |
| <i>Venting</i> | 2 (1-4) |
| <i>Humor</i> | 1,5 (1-4) |
| <i>Acceptance</i> | 3 (1-4) |
| <i>Religion</i> | 3,5 (1-4) |
| <i>Self-blame</i> | 2,5 (1-4) |
| Koping Menghindar | 2 (1-4) |
| <i>Self-distraction</i> | 2,5 (1-4) |
| <i>Denial</i> | 1,5 (1-4) |
| <i>Substance use</i> | 1 (1-4) |
| <i>Behavioral disengagement</i> | 1 (1-4) |

Tabel 3.
 Korelasi Koping dengan Kecemasan (n = 373)

| | Kecemasan | |
|------------------------------|-------------------------------------|-----------------------|
| Koping berfokus pada Masalah | <i>Active coping</i> | $p = 0,657$ |
| | <i>Use of informational support</i> | $p = 0,348$ |
| | <i>Positive reframing</i> | $p = 0,045(p<0,05)$ |
| | <i>Planning</i> | $p = 0,314$ |
| Koping berfokus pada Emosi | <i>Emotional support</i> | $p = 0,243$ |
| | <i>Venting</i> | $p = 0,000 (p<0,001)$ |
| | <i>Humor</i> | $p = 0,000 (p<0,001)$ |
| | <i>Acceptance</i> | $p = 0,951$ |
| | <i>Religion</i> | $p = 0,265$ |
| Koping Menghindar | <i>Self-blame</i> | $p = 0,000 (p<0,001)$ |
| | <i>Self distraction</i> | $p = 0,000 (p<0,001)$ |
| | <i>Denial</i> | $p = 0,000 (p<0,001)$ |
| | <i>Substance use</i> | $p = 0,000 (p<0,001)$ |
| | <i>Behavioral disengagement</i> | $p = 0,000 (p<0,001)$ |

Tabel 3 secara statistik pada koping berfokus pada masalah, subskala *active coping*, *use of informational support*, *planning* tidak berkorelasi dengan kecemasan, subskala *postive reframing* berkorelasi dengan kecemasan. Pada koping berfokus pada emosi, subskala *emotional support*, *acceptance*, *religion* tidak berkorelasi dengan kecemasan, subskala *venting*, *humor*, *self blame* berkorelasi dengan

kecemasan. Pada koping menghindari, *subskala self distraction, denial, substance use, dan behavioral disengagement* berkorelasi dengan kecemasan.

PEMBAHASAN

Penelitian ini mendapatkan hasil pada koping berfokus masalah subsakala *positive reframing* berkorelasi terjadinya kecemasan pada responden mahasiswa yang sedang menjalani Praktek Kerja Lapangan (PKL) atau praktek klinik baik di rumah sakit, Puskesmas, maupun di lingkungan masyarakat. Mahasiswa yang menjalani praktek klinik ini sebagian besar berasal dari semester 4 (empat), dimana merupakan pengalaman pertama terjun di lahan praktek saat pandemic COVID-19. Kondisi tersebut memunculkan rasa kecemasan pada mereka. *Positive reframing* merupakan suatu teknik yang membingkai ulang kondisi tertentu yang dianggap tidak menyenangkan kedalam suatu sudut pandang yang positif (Liu et al., 2019; Samios et al., 2020). Teknik tersebut mampu membantu mengubah persepsi negatif mahasiswa sehingga memiliki emosi dan perilaku positif saat melaksanakan praktek klinik. *Positive reframing* ini salah satunya dilakukan oleh instruktur klinik dari akademik maupun lahan praktek saat melakukan bimbingan dengan cara bercerita kepada mahasiswa tentang keberhasilan kakak tingkatnya melewati praktek klinik, bercerita praktek klinik bukan sesuatu yang berat tetapi sebagai sarana berlatih keterampilan keperawatan, memberikan jalan keluar ketika mahasiswa jenuh dengan penugasan praktek klinik. *Positive reframing* membantu mengatasi kecemasan (Orson, 2018). Instruktur klinik juga memberikan saran kepada mahasiswa untuk selalu berpikir positif ketika menjalankan praktek klinik. Berpikir positif mampu membantu seseorang untuk keluar dari stress maupun kecemasan (Shokrpour et al., 2021).

Subskala *venting* yang merupakan bagian dari koping berfokus emosi dalam studi ini berkorelasi dengan kecemasan. Di studi sebelumnya *venting* merupakan upaya untuk menyalurkan emosi secara sehat (Marr et al., 2022). *Venting* sangat baik dan sehat dilakukan oleh mahasiswa yang sedang praktek klinik. Praktek klinik ini merupakan masa orientasi bagi mahasiswa perawat tentang perawatan langsung pada pasien yang sehat maupun sakit (Mikkonen et al., 2020). Sedih tidak mencapai target tindakan keperawatan, kecewa karena pasien yang dijadikan kasus kelolaan mendadak pulang paksa, maupun marah karena konflik saat mengerjakan tugas kelompok merupakan emosi yang dialami oleh mahasiswa saat praktek. Penyaluran emosi yang benar akan membantu mengurangi dampak yang negatif. *Venting* membantu mahasiswa menyalurkan marah atau kondisi emosi apapun saat praktek klinik agar tidak menjadi stres. (Masha'al et al., 2022). Di perkuliahan, mahasiswa sudah diajarkan cara *venting* yang baik, yaitu dengan relaksasi nafas dalam. Instruktur klinik dari institusi maupun lahan praktek pada setiap proses supervisi selalu mengingatkan mahasiswa untuk menyalurkan emosi kecewa, sedih, dan marah dengan cara yang baik dan sehat.

Koping berfokus emosi lainnya yaitu humor, dalam studi ini ditemukan berkorelasi dengan kecemasan. Sejalan dengan penelitian sebelumnya humor dapat meredakan kecemasan (Menéndez-Aller et al., 2020). Praktek klinik yang dijalankan mahasiswa tidak hanya mengharuskan untuk hadir di tempat praktek tetapi harus mengerjakan dokumentasi asuhan keperawatan. Mahasiswa juga mendapatkan target harus mencapai keterampilan keperawatan yang harus dibuktikan dengan persetujuan instruktur klinik. Praktek klinik tidak hanya berjalan satu hingga dua minggu saja tetapi minimal 2 (dua) bulan. Kondisi tersebut tidak jarang memunculkan masalah dan tekanan yang memicu kecemasan. Salah satu upaya untuk mengatasinya dengan

humor. Humor merupakan sikap yang dilakukan untuk memancing perasaan senang dan tertawa (Scheel, 2017). Literatur lain mengatakan bahwa humor merupakan stimulus sosial yang dapat memperlancar komunikasi dan mengembangkan hubungan yang baik dengan orang lain (Warren et al., 2018). Secara naluri, kita berusaha untuk mencari kegembiraan ketika sedang ada masalah dan tertekan, jadi bisa dikatakan bahwa humor merupakan reaksi spontan untuk mengurangi tekanan (Savage et al., 2017).

Self blame yang juga merupakan jenis koping berfokus emosi berdasarkan analisa statistik di studi ini ditemukan berkorelasi dengan kecemasan. Hal tersebut sesuai dengan penelitian sebelumnya bahwa terlalu menyalahkan diri sendiri dapat meingkatkan kecemasan (Pérez-Cruz et al., 2019). *Self blame* merupakan bentuk kekerasan secara emosional karena ketidakmampuan memaafkan diri sendiri (Pérez-Cruz et al., 2019). *Self blame* dapat menghambat penyelesaian tugas sehari-hari. *Self blame* tidak sepenuhnya buruk, jika mampu untuk mengelolanya dengan baik sebagai bahan evaluasi diri, akan menumbuhkan manfaat untuk dapat bekerja lebih baik lagi. Mahasiswa yang praktek klinik ini didominasi oleh mahasiswa semester 4 yang baru pertama kali melaksanakan praktek di klinik. Perasaan belum bisa melakukan apapun untuk pasien seringkali muncul, yang tidak jarang konsisi tersebut menjadikan menyalahkan diri sendiri karena tidak bisa optimal merawat pasien. Perasaan tersebut diperparah dengan munculnya komplain dari beberapa pasien yang dirawat.

Pada koping menghindari *self distraction, denial, substance use, dan behavioral disengagement* berkorelasi dengan kecemasan. Skor pada koping menghindari subskala *denial, substance use, dan behavioral disengagement* cenderung rendah, sedangkan *self-distraction* cenderung tinggi. Skor tinggi menunjukkan upaya fisik atau kognitif untuk melepaskan diri dari stressor. Kondisi kecemasan membuat perhatian kita cenderung menyempit dan fokus pada apa yang kita takutkan. Teknik distraksi bekerja dengan menginterupsi proses penyempitan perhatian pada hal tersebut, sehingga kita berhenti memikirkan apa yang mengganggu (Firmansyah et al., 2021). Skor rendah pada subskala *denial, substance use, dan behavioral disengagement* menunjukkan koping yang adaptif. *Denial* merupakan mekanisme pertahanan dimana dilakukan dengan mengabaikan situasi nyata untuk menghindari kecemasan (Pérez-Cruz et al., 2019). Tetapi *denial* juga dapat menyebabkan masalah karena tidak dapat mengatasi masalah atau membuat perubahan yang diperlukan. Skor *denial* yang rendah dapat diartikan bahwa mahasiswa mampu memberikan koping yang adaptif.

SIMPULAN

Mekanisme koping merupakan strategi yang sering digunakan dalam menghadapi kondisi tertekan untuk membantu mengelola emosi yang menyakitkan atau sulit. Mekanisme koping dapat membantu orang menyesuaikan diri dengan peristiwa tidak menyenangkan sambil membantu mereka mempertahankan kesejahteraan emosional mereka. Peristiwa kehidupan yang signifikan, baik positif maupun negatif, dapat menyebabkan stres psikologis. Peristiwa kehidupan positif seperti sedang menjalankan praktek klinik saat pandemic COVID-19 di lahan bagi mahasiswa keperawatan. Mekanisme koping yang adaptif sangat dibutuhkan untuk bisa mengelola emosi seperti halnya kecemasan agar praktek klinik dapat diselesaikan dengan baik dan aman dari COVID-19.

DAFTAR PUSTAKA

- Chen, J., Liu, X., Wang, D., Jin, Y., He, M., Ma, Y., Zhao, X., Song, S., Zhang, L., Xiang, X., Yang, L., Song, J., Bai, T., & Hou, X. (2020). Risk factors for depression and anxiety in healthcare workers deployed during the COVID-19 outbreak in China. *Social Psychiatry and Psychiatric Epidemiology*, 56(1), 47–55. <https://doi.org/10.1007/s00127-020-01954-1>
- Firmansyah, A., Setiawan, H., Wibowo, D. A., Rohita, T., & Umami, A. (2021). *Virtual Reality (VR) Media Distraction Relieve Anxiety Level of the Children During Circumcision*. 611–614. <https://doi.org/10.2991/assehr.k.210304.137>
- Haig, M. (2020). *Alasan untuk Tetap Hidup: Melawan Depresi dan Berdamai dengan Diri Sendiri*. Gramedia Pustaka Utama.
- Hassannia, L., Taghizadeh, F., Moosazadeh, M., Zarghami, M., Taghizadeh, H., Dooki, A. F., Fathi, M., Alizadeh-Navaei, R., Hedayatizadeh-Omran, A., & Dehghan, N. (2021). Anxiety and Depression in Health Workers and General Population During COVID-19 in IRAN: A Cross-Sectional Study. *Neuropsychopharmacology Reports*, 1(41), 40–49. <http://e-resources.perpusnas.go.id:2166/10.1002/npr2.12153>
- Humas BPHN. (n.d.). *Yasonna Laoly: Pandemi Covid-19 Belum Berakhir, Tetap Disiplin Prokes*. Retrieved August 8, 2022, from <https://bphn.go.id/pubs/news/read/2022050911545683/yasonna-laoly-pandemi-covid-19-belum-berakhir-tetap-disiplin-prokes>
- Killian, M., Cacciatore, J., & Lacasse, J. (2011, January 15). *The Effects of Self-Blame On Anxiety and Depression Among Women Who Have Experienced a Stillbirth*.
- Kim, S. C., Quiban, C., Sloan, C., & Montejano, A. (2021). Predictors of poor mental health among nurses during COVID-19 pandemic. *Nursing Open*, 8(2), 900–907. <http://e-resources.perpusnas.go.id:2166/10.1002/nop2.697>
- Lai, J., Ma, S., Wang, Y., Cai, Z., Hu, J., Wei, N., Wu, J., Du, H., Chen, T., Li, R., Tan, H., Kang, L., Yao, L., Huang, M., Wang, H., Wang, G., Liu, Z., & Hu, S. (2020). Factors Associated With Mental Health Outcomes Among Health Care Workers Exposed to Coronavirus Disease 2019. *JAMA Network Open*, 3(3), e203976. <https://doi.org/10.1001/jamanetworkopen.2020.3976>
- Lautan, L. M., & Savitri, E. W. (2021). *Tingkat Kecemasan Perawat di Masa Adaptasi Kebiasaan Baru*. Penerbit NEM.
- Liu, J. J. W., Reed, M., & Vickers, K. (2019). Reframing the individual stress response: Balancing our knowledge of stress to improve responsivity to stressors. *Stress and Health*, 35(5), 607–616. <https://doi.org/10.1002/smi.2893>
- Marr, N. S., Zainal, N. H., & Newman, M. G. (2022). Focus on and venting of negative emotion mediates the 18-year bi-directional relations between major depressive disorder and generalized anxiety disorder diagnoses. *Journal of Affective Disorders*, 303, 10–17. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2022.01.079>
- Masha'al, D., Shahrour, G., & Aldalaykeh, M. (2022). Anxiety and coping strategies among nursing students returning to university during the COVID-19 pandemic. *Heliyon*, 8(1), e08734. <https://doi.org/10.1016/j.heliyon.2022.e08734>
- Menéndez-Aller, Á., Postigo, Á., Montes-Álvarez, P., González-Primo, F. J., & García-Cueto, E. (2020). Humor as a protective factor against anxiety and depression. *International Journal of Clinical and Health Psychology*, 20(1), 38–45. <https://doi.org/10.1016/j.ijchp.2019.12.002>

- Mikkonen, K., Tomietto, M., Cicolini, G., Kaucic, B. M., Filej, B., Riklikiene, O., Juskauskienė, E., Vizcaya-Moreno, F., Pérez-Cañaveras, R. M., De Raeve, P., & Kääriäinen, M. (2020). Development and testing of an evidence-based model of mentoring nursing students in clinical practice. *Nurse Education Today*, 85, 104272. <https://doi.org/10.1016/j.nedt.2019.104272>
- Milgrom, Y., Tal, Y., & Finestone, A. S. (2020). Comparison of hospital worker anxiety in COVID-19 treating and non-treating hospitals in the same city during the COVID-19 pandemic. *Israel Journal of Health Policy Research*, 9(1), 1–8. <http://e-resources.perpusnas.go.id:2166/10.1186/s13584-020-00413-1>
- Orson, C. (2018). *Reframing: How staff help youth overcome episodes of anxiety in youth programs* [Thesis]. University of Illinois at Urbana-Champaign.
- Pérez-Cruz, M., Parra-Anguita, L., López-Martínez, C., Moreno-Cámara, S., & del-Pino-Casado, R. (2019). Coping and Anxiety in Caregivers of Dependent Older Adult Relatives. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 16(9), 1651. <https://doi.org/10.3390/ijerph16091651>
- Salari, N., Khazaie, H., Hosseinian-Far, A., Khaledi-Paveh, B., Kazeminia, M., Mohammadi, M., Link to external site, this link will open in a new window, Shohaimi, S., Daneshkhah, A., & Eskandari, S. (2020). The prevalence of stress, anxiety and depression within front-line healthcare workers caring for COVID-19 patients: A systematic review and meta-regression. *Human Resources for Health*, 18, 1–14. <http://e-resources.perpusnas.go.id:2166/10.1186/s12960-020-00544-1>
- Samios, C., Raatjes, B., Ash, J., Lade, S. L., & Langdon, T. (2020). Meaning in Life Following Intimate Partner Psychological Aggression: The Roles of Self-Kindness, Positive Reframing, and Growth. *Journal of Interpersonal Violence*, 35(7–8), 1567–1586. <https://doi.org/10.1177/0886260519898437>
- Savage, B. M., Lujan, H. L., Thipparthi, R. R., & DiCarlo, S. E. (2017). Humor, laughter, learning, and health! A brief review. *Advances in Physiology Education*, 41(3), 341–347. <https://doi.org/10.1152/advan.00030.2017>
- Scheel, T. (2017). Definitions, Theories, and Measurement of Humor. *Humor at Work in Teams, Leadership, Negotiations, Learning and Health*, 9–29. https://doi.org/10.1007/978-3-319-65691-5_2
- Shokrpour, N., Sheidaie, S., Amirkhani, M., Bazrafkan, L., & Modreki, A. (2021). Effect of positive thinking training on stress, anxiety, depression, and quality of life among hemodialysis patients: A randomized controlled clinical trial. *Journal of Education and Health Promotion*, 10, 225. https://doi.org/10.4103/jehp.jehp_1120_20
- Warren, C., Barsky, A., & McGraw, A. P. (2018). Humor, Comedy, and Consumer Behavior. *Journal of Consumer Research*, 45(3), 529–552. <https://doi.org/10.1093/jcr/ucy015>
- WHO. (2022). *WHO Coronavirus (COVID-19) Dashboard*. <https://covid19.who.int>
- Zhou, Y., Wang, W., Sun, Y., Qian, W., Liu, Z., Wang, R., Qi, L., Yang, J., Song, X., Zhou, X., Zeng, L., Liu, T., Li, Z., & Zhang, X. (2020). The prevalence and risk factors of psychological disturbances of frontline medical staff in china under the COVID-19 epidemic: Workload should be concerned. *Journal of Affective Disorders*, 277, 510–514. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2020.08.059>