



ARTIKEL PENELITIAN

HUBUNGAN ANTARA STRES DAN KECEMASAN PASCA PANDEMI COVID-19 PADA *EMERGING ADULTS*

AYUMI TRASTIDELIANANDITA & ATIKA DIAN ARIANA*

Departemen Psikologi Klinis dan Kesehatan Mental, Fakultas Psikologi Universitas Airlangga

ABSTRAK

Fenomena pandemi *Coronavirus Disease 2019* adalah fenomena global yang menyebabkan dampak negatif bagi seluruh umat manusia. *Emerging adults* merupakan kelompok yang rentan mengalami stres dan kecemasan, dan pandemi COVID-19 dapat meningkatkan risiko tersebut. Pandemi COVID-19 dapat menimbulkan efek jangka panjang pandemi terhadap kesejahteraan mental. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui adanya hubungan antara stres dan kecemasan pasca pandemi COVID-19 pada *emerging adults*.

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode survei daring. Penelitian ini dilakukan pada *emerging adults* dengan rentang usia 18-25 tahun di Indonesia, dengan partisipan penelitian berjumlah 107 orang. Pengumpulan data menggunakan subskala *stress* dan *anxiety* dari *Depression Anxiety and Stress Scale (DASS-42)*. Analisis data dilakukan dengan metode korelasi non parametrik Spearman's rho.

Dari analisis yang dilakukan, diperoleh nilai korelasi antara stres dan kecemasan sebesar 0,777 dengan *p* sebesar 0,000. Hal tersebut menunjukkan bahwa ada hubungan yang kuat dan signifikan antara stres dan kecemasan pasca pandemi COVID-19 pada *emerging adults*.

Kata kunci: COVID-19, *emerging adults*, kecemasan, stres

ABSTRACT

The *Coronavirus Disease 2019* pandemic is a global phenomenon that has had negative impacts on humanity as a whole. *Emerging adults* are a vulnerable group susceptible to stress and anxiety, and the COVID-19 pandemic has heightened these risks. The pandemic can have long-term effects on the mental well-being. This study aims to examine the relationship between post-pandemic stress and anxiety among *emerging adults*.

This research was done with online survey method, This research focused on *emerging adults* aged 18-25 in Indonesia, with a total of 107 participants. Data were collected with stress and anxiety subscales from *Depression Anxiety and Stress Scale (DASS-42)*. Data analysis was performed using the non-parametric correlation method Spearman's rho.

Based on the analysis conducted, a correlation coefficient of 0.777 was obtained between stress and anxiety, with *p*-value of 0.000. This indicates a strong and significant correlation between stress and anxiety post COVID-19 pandemic among *emerging adults*.

Keywords: anxiety, COVID-19, *emerging adults*, stress

*Alamat korespondensi: Fakultas Psikologi Universitas Airlangga, Kampus B Universitas Airlangga Jalan Airlangga 4-6 Surabaya 60286. Surel: **atika.ariana@psikologi.unair.ac.id**



Naskah ini merupakan naskah dengan akses terbuka dibawah ketentuan the Creative Common Attribution License (CC-BY-4.0) (<http://creativecommons.org/licenses/by/4.0>), sehingga penggunaan, distribusi, reproduksi dalam media apapun atas artikel ini tidak dibatasi, selama sumber aslinya disitir dengan baik.

PENDAHULUAN

Fenomena pandemi *Coronavirus Disease 2019* atau yang biasa disebut COVID-19 adalah fenomena global yang menyebabkan dampak negatif bagi seluruh umat manusia. COVID-19 berdampak pada berbagai aspek dalam kehidupan, baik pada aspek kesehatan, sosial dan ekonomi dunia. Di Indonesia, pada tanggal 31 Juli 2021 tercatat 3.409.658 kasus aktif, dimana jumlah kasus aktif tersebut merupakan kasus aktif COVID-19 tertinggi di Asia. Per bulan Maret 2022, kasus kematian akibat COVID-19 mencapai 150.000 kasus dan menempati posisi kedua tertinggi di Asia.

Dalam upaya mencegah masifnya penyebaran virus Corona ini, masyarakat diharuskan untuk melakukan karantina mandiri di tempat tinggal masing-masing (*self-quarantine*) dan mengurangi atau meniadakan kontak fisik dengan orang lain (*social distancing*). Selama karantina mandiri, segala kegiatan tatap muka langsung pun tidak dapat dilakukan sehingga banyak kegiatan hanya bisa dilakukan secara daring. Hasil penelitian Centre of Applied Psychometrics Fakultas Psikologi UIN Syarif Hidayatullah Jakarta yang dilakukan pada bulan Juli 2020 menemukan adanya dampak psikologis masyarakat akibat pandemi, dengan 74,9% responden mengalami stres, 21,5% gangguan kecemasan, dan 3,5% depresi, dimana mayoritas yang mengalami berada pada usia produktif (Koran SINDO, 2021). Menurut hasil jajak pendapat U-Report yang dilaksanakan pada bulan Agustus 2020 terhadap 600 peserta dari seluruh Indonesia, 53% responden menyatakan merasakan tekanan untuk tetap produktif selama pandemi, dengan mayoritas yaitu 33% responden menyatakan stres yang mereka alami mengakibatkan penurunan daya konsentrasi saat mengikuti pembelajaran jarak jauh dan 25% responden menyatakan mereka mudah kesal, marah, atau merasa terganggu. (UNICEF, 2020).

Hidup dalam masa pandemi kurang lebih dua tahun lamanya, tentu saja membutuhkan proses adaptasi untuk kembali beraktivitas seperti sedia kala. Meskipun masa pandemi sudah usai, rasa cemas, khawatir dan ketakutan masih dapat muncul dalam diri. Dua tahun penuh dengan ketidakpastian, adanya dampak negatif yang ditimbulkan oleh pandemi baik dalam aspek sosial, kesehatan maupun finansial, menghabiskan hampir seluruh waktu di rumah dan banyaknya larangan, aturan serta himbauan yang diberikan pemerintah dalam mengurangi penyebaran COVID-19 dapat menjadi stressor yang berkepanjangan. Studi yang dilakukan di Finlandia (2023) dengan subjek *emerging adults* ditemukan adanya peningkatan rata-rata terkait kecemasan selama pandemi. Penelitian longitudinal yang dilakukan pada mahasiswa internasional di China (Jamshaid, et al., 2023) pada era sebelum dan setelah pandemi menemukan bahwa adanya peningkatan kecemasan pasca pandemi, dan pandemi menimbulkan dampak psikologis yang berkepanjangan namun hal ini masih perlu diteliti secara lanjut. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui ada tidaknya hubungan antara stres dan kecemasan pasca pandemi COVID-19 pada *emerging adults*. Hasil dari penelitian ini diharapkan dapat menambah wawasan terkait stres dan kecemasan pada *emerging adults*, terutama pasca pandemi COVID-19.

Kecemasan merupakan respon emosional yang dapat muncul dalam diri individu dalam mengantisipasi adanya ancaman yang sedang terjadi maupun yang akan datang. Spielberg membagi kecemasan dalam dua jenis yaitu kecemasan *state* dan kecemasan *trait*. Kecemasan *state* merupakan respon atau reaksi sementara yang muncul ketika individu dihadapkan pada situasi tertentu yang dipandang sebagai situasi yang mengancam dan/atau menantang, dan kecemasan *trait* adalah kecenderungan individu dalam mengalami kecemasan dalam kehidupan sehari-hari. Kecemasan *state* dapat muncul dalam berbagai macam situasi dan dapat mempengaruhi individu secara langsung saat sedang dihadapkan

pada situasi tersebut, baik secara emosional, kognitif dan perilaku individu, sedangkan kecemasan *trait* dapat muncul tanpa adanya situasi spesifik.

Stres merupakan hubungan atau interaksi antara individu dan lingkungannya, yang mana individu menilai hal tersebut sebagai tuntutan atau ketidakmampuan dalam menghadapi keadaan yang mengancam atau membahayakan (Lazarus & Folkman, 1984). Stres yang dialami individu ketika dihadapkan dengan keadaan yang berbahaya sangat dipengaruhi oleh *appraisal* atau penilaian individu, sehingga masing-masing orang maupun kelompok memiliki reaksi dan pandangan yang berbeda-beda ketika dihadapkan dengan sumber stres atau stresor.

Emerging adults umumnya mengalami peningkatan stres saat memasuki masa ketidakstabilan. Masa ini merupakan masa dimana individu menghadapi tanggung jawab yang lebih besar dan kesempatan-kesempatan yang lebih banyak dibandingkan masa remaja, dan hal tersebut dapat menyebabkan meningkatnya stres, menurunnya kesejahteraan mental dan meningkatkan risiko psikopatologi. *Emerging adults* merupakan kelompok yang rentan mengalami stres dan kecemasan, dan pandemi COVID-19 dapat meningkatkan risiko tersebut. Pandemi COVID-19 telah mengubah banyak hal secara drastis dan dapat menimbulkan efek jangka panjang pandemi terhadap kesejahteraan mental individu dalam tahap perkembangan ini. *Emerging adults* menghadapi banyak perubahan yang diakibatkan oleh pandemi, seperti perubahan sistem pendidikan, ketidakpastian finansial, pemutusan hubungan kerja, ancaman penurunan kesehatan, maupun kurangnya interaksi sosial karena kewajiban karantina mandiri. Perubahan-perubahan tersebut dapat menjadi penyebab stres dan kecemasan yang cukup signifikan.

Kecemasan dapat muncul sebagai salah satu respon alami terhadap stres. Situasi yang dipandang mengancam individu kemungkinan dapat memunculkan respon kecemasan seperti gelisah, kesulitan bernafas, keringat dingin, atau kesulitan tidur. Kecemasan dapat diawali dari adanya situasi yang mengancam sebagai suatu stimulus yang berbahaya (stresor). *Transactional model* yang dikembangkan oleh Lazarus dan Folkman menekankan pada penilaian kognitif individu terhadap situasi yang dihadapi. Kecemasan sering muncul sebagai respon terhadap situasi yang dianggap mengancam atau membahayakan. Respon kecemasan yang dapat muncul yaitu ketakutan dan kekhawatiran yang berlebihan yang dimanifestasikan dalam gejala fisik maupun emosional, seperti otot tegang, kegelisahan, dan mudah marah.

METODE

Desain Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan penelitian kuantitatif dengan metode survei. Teknik survei mengukur berbagai variabel dan menguji berbagai hipotesis berdasarkan pertanyaan mengenai suatu perilaku, pengalaman maupun karakteristik (Neuman, 2007). Pemilihan pendekatan penelitian kuantitatif beralaskan penelitian bertujuan untuk mengetahui ada tidaknya hubungan antar variabel. Dalam pengambilan data, penulis menggunakan survei kuesioner daring menggunakan kuesioner subskala *anxiety* dan *stress* dari skala *Depression, Anxiety and Stress Scale* (DASS-42) yang dikembangkan oleh Lovin dan Lovin melalui media Google Form. Media sosial yang dipilih sebagai sasaran yakni Instagram lewat postingan dan Instagram Story, dan WhatsApp lewat pesan grup dan Whatsapp Story.

Informasi kuisioner juga disebarakan melalui poster yang berisi informasi terkait tujuan penelitian, kriteria partisipan, informasi kontak peneliti, tautan untuk mengakses kuisioner dan informasi *reward*.

Partisipan

Kriteria partisipan dalam penelitian ini adalah warga negara Indonesia berusia 18-25 tahun. Kriteria usia ini dipilih berdasarkan rentang usia emerging adult menurut Santrock (2019). Penelitian dilakukan di Indonesia dengan menggunakan alat ukur yang sudah diterjemahkan ke dalam Bahasa Indonesia. Pada saat pengambilan data, laman *informed consent* ditunjukkan terlebih dahulu sebelum partisipan mengisi kuisioner penelitian. Jika partisipan menyetujui *informed consent* tersebut, maka dapat melanjutkan pengisian kuisioner.

Dengan jumlah populasi yang tidak diketahui, maka pengambilan sampel menggunakan teknik *Nonprobability Sampling (Purposive sampling)*, yaitu pengambilan sampel penelitian dengan kriteria yang sesuai. Dalam menentukan jumlah sampel minimal, peneliti menggunakan bantuan aplikasi GPower versi 3.1. Penghitungan ini menggunakan effect size sebesar 0.3, statistic power atau keakuratan yang diharapkan sebesar 80% atau 0.80 serta α error probability sebesar 5% atau 0.5. Dari hasil perhitungan tersebut diketahui bahwa jumlah sampel minimal yang dibutuhkan dalam penelitian ini adalah 84 sampel.

Jumlah partisipan dalam penelitian ini adalah 107 partisipan. Persebaran partisipan berdasarkan jenis kelamin adalah 76.6% perempuan dan 23.4% laki-laki. Persebaran partisipan berdasarkan usia adalah 1.9% berusia 18 tahun, 4,7% berusia 19 tahun, 5,6% berusia 20 tahun, 8,4% berusia 21 tahun, 12,1% berusia 22 tahun, 12,1% berusia 23 tahun, 29% berusia 24 tahun dan 26,2% berusia 25 tahun.

Pengukuran

Skala yang digunakan adalah skala diadopsi dari *Depression, Anxiety and Stress Scale (DASS-42)* yang dikembangkan oleh Lovin & Lovin. Skala DASS yang digunakan adalah skala DASS-42 yang sudah ditranslasi ke dalam Bahasa Indonesia yang diakses dari *website* resmi DASS. Skala terdiri dari 42 aitem menggunakan skala *Likert* dengan empat variasi jawaban sebagai berikut: 0 = Tidak sesuai dengan saya sama sekali, atau tidak pernah, 1 = Sesuai dengan saya sampai tingkat tertentu, atau kadang kadang, 2 = Sesuai dengan saya sampai batas yang dapat dipertimbangkan, atau lumayan sering, 3 = Sangat sesuai dengan saya, atau sering sekali. Dari alat ukur DASS-42, yang digunakan untuk penelitian ini adalah subskala *stress* dan *anxiety* yang masing-masing berisi 14 aitem, sehingga jumlah keseluruhan aitem adalah 28 aitem. Pemilihan alat ukur didasarkan pada variabel yang diuji pada penelitian ini, sehingga penulis memutuskan untuk hanya menggunakan subskala *stress* dan *anxiety*. Dalam panduan alat ukur, tertulis bahwa penggunaan salah satu atau dua subskala dapat dilakukan dalam pengambilan data jika subskala lainnya tidak dibutuhkan. Ketiga subskala saling berinterkorelasi (*stress-anxiety, anxiety-depression, depression-stress*) dengan nilai reliabilitas pada umumnya sebesar 0,50-0,70. Adanya interkorelasi tersebut bukan karena ketiga konstruk memiliki gejala yang sama, namun karena ketiga konstruk tersebut dapat disebabkan oleh pemicu atau faktor yang serupa. Dengan alasan tersebut, maka subskala *stress* dan *anxiety* pada penelitian ini dapat digunakan untuk meneliti korelasi antara kedua variabel penelitian.

Sebelum melakukan analisis data, penulis terlebih dahulu melakukan uji asumsi, yaitu uji normalitas dan uji linearitas. Uji normalitas dalam penelitian ini dilakukan dengan rumus Kolmogorov-Smirnov. Setelah uji asumsi dilakukan, ditemukan bahwa data berdistribusi tidak normal dan linear.

Analisis Data

Analisis yang dilakukan adalah uji korelasi non-parametrik Spearman's rho dengan menggunakan bantuan software SPSS Statistics 26 for Windows.

HASIL PENELITIAN

Hasil penelitian terdiri dari hasil analisis deskriptif dan hasil uji hipotesis kemudian dianalisis secara kritis, dipaparkan secara berurutan atau terpadu. Hindari narasi mengenai interpretasi data. Jika ada tabel/bagan/gambar berisi paparan hasil analisis yang sudah bermakna dan mudah dipahami maknanya secara cepat

Uji asumsi dilakukan terlebih dahulu sebelum melakukan uji korelasi.

Hasil Uji Normalitas

	Statistik	df	Sig.
Stres	0,160	107	0,000
Kecemasan	0,132	107	0,000

Hasil uji normalitas menemukan bahwa distribusi data tidak normal ($p < 0,005$).

Hasil Uji Linearitas

Variabel	Sig.
Stres dan Kecemasan	0,000

Hasil uji linearitas menemukan bahwa distribusi data linear ($p < 0,005$).

Tabel Klasifikasi Kekuatan Korelasi

Interval Koefisien	Tingkat Hubungan
0,00-0,199	Sangat Rendah
0,20-0,399	Rendah

0,40-0,599	Sedang
0,60-0,799	Kuat
0,80-1,000	Sangat Kuat

Hasil Uji Korelasi

		Kecemasan	
<i>Spearman's rho</i>	Stres	Koefisien korelasi	0,777**
		Sig. (2-tailed)	0,000
		N	107

** p<0,001

Berdasarkan hasil uji korelasi diketahui bahwa stres berkorelasi positif dan cenderung kuat ($r(107)=0,777$; $p<0,001$) dengan kecemasan. Dengan ditemukannya hasil tersebut, maka hipotesis penelitian diterima (ada hubungan antara stres dan kecemasan pasca pandemi COVID-19 pada *emerging adults*).

DISKUSI

Penelitian ini disusun untuk mengetahui adanya hubungan antara stres dan kecemasan pasca pandemi COVID-19 pada *emerging adults*. Subjek penelitian ini adalah individu-individu berusia 18-25 tahun. Partisipan penelitian berjumlah 107 orang, dimana partisipan mayoritas adalah perempuan dan usia 24 tahun.

Uji korelasi digunakan sebagai uji statistik guna menguji hipotesis penelitian. Dari analisis korelasi yang telah dilakukan, ditemukan bahwa data penulis mendukung hipotesis penelitian. H1 dalam penelitian ini adalah terdapat hubungan antara stres dengan kecemasan pasca pandemi COVID-19 pada *emerging adults*.

Penelitian yang dilakukan sebelumnya terkait stres dan kecemasan pada masa pandemi COVID-19 oleh Cahyady dan Alfisyahrin (2021) menemukan bahwa tidak ada hubungan antara tingkat stres dan tingkat kecemasan. Namun, pada penelitian ini ditemukan adanya hubungan kuat.

Berdasarkan hasil analisis korelasi menggunakan program SPSS 26, ditemukan adanya hubungan antara variabel stres dan kecemasan. Nilai korelasi $r = 0,777$ menunjukkan bahwa hubungan antar variabel kuat dan positif. Dengan kata lain, semakin tinggi stres pasca pandemi COVID-19 pada *emerging adults*, semakin tinggi pula kecemasan pasca pandemi COVID-19 pada *emerging adults*.

Kecemasan dapat bersifat sementara atau situasional, namun jika kecemasan yang dialami individu berlebihan dan mulai memengaruhi kehidupan sehari-hari, maka dapat dikatakan sebagai gangguan

kecemasan. Kecemasan sering muncul sebagai respon terhadap situasi yang dianggap mengancam atau membahayakan. Kondisi pasca pandemi ini dapat dipersepsikan sebagai situasi yang mungkin tidak membahayakan, namun dengan adanya proses adaptasi untuk kembali menjalankan kehidupan sehari-hari setelah dilanda pandemi dan segala keterbatasan dan dampak yang masih terasa karena pandemi dapat dipandang sebagai stresor, yang mana masih dapat memunculkan kecemasan. Masing-masing individu dapat merasakan stres dan kecemasan dalam bentuk yang tingkat yang berbeda-beda, namun kedua hal tersebut tetap ada hubungan yang signifikan.

SIMPULAN

Hasil penelitian ini menemukan bahwa ada hubungan antara stres dengan kecemasan pasca pandemi COVID-19 pada *emerging adults*. Ditemukan pula korelasi antara stres dan kecemasan bersifat positif dan kuat, maka semakin tinggi stres semakin tinggi pula kecemasan yang dialami.

Pada penelitian selanjutnya, terutama pada konteks pasca pandemi, penulis menyarankan untuk dapat mengaitkan stres atau kecemasan dengan variabel lainnya. Dalam pemilihan subjek, urgensi subjek perlu dipertimbangkan secara lebih matang. Jika ingin mengukur stress dan/atau kecemasan, disarankan menggunakan alat ukur yang berbeda dari penelitian ini.

Saran penulis bagi *emerging adults* yaitu dapat meningkatkan pengetahuan dan pemahaman terkait stres, koping stres, dan kecemasan, menemukan koping stres yang dirasa efektif dan aman dalam mengurangi stres yang dialami, serta menghubungi atau mencari bantuan psikologis profesional jika stres dan/atau kecemasan yang dialami dirasa mengganggu kehidupan sehari-hari.

UCAPAN TERIMAKASIH

Penulis ingin mengucapkan banyak terima kasih kepada seluruh pihak yang telah membantu penulis dari awal hingga akhir penelitian. Penulis sangat menghargai segala bantuan dan dukungan yang telah diberikan kepada penulis.

DEKLARASI POTENSI TERJADINYA KONFLIK KEPENTINGAN

Ayumi Trastidelianandita tidak bekerja, menjadi konsultan, memiliki saham, atau menerima dana dari perusahaan atau organisasi manapun yang mungkin akan mengambil untung dari diterbitkannya naskah ini.

PUSTAKA ACUAN

- Adwas, A. A., Jbireal, J., & Azab, A. E. (2019). Anxiety: Insights into Signs, Symptoms, Etiology, Pathophysiology, and Treatment. *East African Scholars Journal of Medical Sciences*, 2(10), 580-591.
- Aldwin, C. M. (2007). *Stress, Coping, and Development: An Intergrative Perspective*. New York: The Guilford Press.
- American Psychiatric Association. (2022). *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders* (5th ed.). Washington DC: American Psychiatric Association.
- Azwar, S. (2019). *Metode Penelitian Psikologi*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Azwar, S. (2019). *Reliabilitas dan Validitas*. Yogyakarta: Pustaka Belajar.
- Bungin, M. B. (2005). *Metode Penelitian Kuantitatif*. Jakarta: Kencana.
- Cahyady, E., & Alfisyahrin, N. (2021). Hubungan Tingkat Stres Masa Pandemi COVID-19 dengan Kecemasan Pada Mahasiswa/i Fakultas Kedokteran UNAYA. *Jurnal Sains Riset (JSR)*, 11, 634-642.
- Gaol, N. T. (2016). Teori Stres: Stimulus, Respons, dan Transaksional. *Buletin Psikologi*, 24(1), 1 – 11.
- Gizdic, A., Baxter, T., Barrantes-Vidal, N., & Park, S. (2023). Social connectedness and resilience post COVID-19 pandemic: Buffering against trauma, stress, and psychosis. *Psychiatry Research Communications* 3, 1-9.
- Griez, E. J., Faravelli, C., Nutt, D., & Zohar, J. (2001). *Anxiety Disorders: An Introduction to Clinical Management and Research*. Baffins Lane, Chichester, West Sussex : John Wiley & Sons, Ltd.
- Horwitz, A. V. (2013). *Anxiety: A Short History*. Baltimore: The Johns Hopkins University Press.
- Jamshaid, S., Bahadar, N., Jamshed, K., Rashid, M., Afzal, M. I., Tian, L., . . . Zong, M. (2023). Pre- and Post-Pandemic (COVID-19) Mental Health of International Students: Data from a Longitudinal Study. *Psychology Research and Behavior Management*, 431-446.
- Kar, N., Kar, B., & Kar, S. (2021). Stress and coping during COVID-19 pandemic: Result of an online survey. *Psychiatry Research*.
- Koran SINDO. (2021, Februari 22). *Stres di Masa Pandemi Banyak Diderita Usia Produktif*. Retrieved from SINDONEWS: <https://nasional.sindonews.com/read/342916/15/stres-di-masa-pandemi-banyak-diderita-usia-produktif-1613973744?showpage=all>
- Kujawa, A., Green, H., Compas, B., Dickey, L., & Pegg, S. (2020). Exposure to COVID-19 pandemic stress: Associations with depression and anxiety in emerging adults in the United States. *Depression and Anxiety*.

- Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, Appraisal, and Coping*. New York: Springer Publishing Company, Inc.
- Lovibond, S. H., & Lovibond, P. F. (1995). *Manual for the Depression Anxiety Stress Scales* (2nd ed.). Sydney: Psychology Foundation.
- Martínez-Líbano, J., Torres-Vallejos, J., Oyanedel, J. C., González-Campusano, N., Calderón-Herrera, G., & Yeomans-Cabrera, M.-M. (2023). Prevalence and variables associated with depression, anxiety, and stress among Chilean higher education students, post-pandemic. *Frontiers in Psychiatry*, 1-9.
- Neuman, W. L. (2007). *Basics of Social Research: Qualitative and Quantitative Approaches*. Pearson Education, Inc.
- Repo, J., Herkama, S., Yanagida, T., & Salmivalli, C. (2023). Transition to emerging adulthood during the COVID-19 pandemic: Changes in anxiety and the role of inclusion/exclusion experiences. *European Journal of Developmental Psychology*, 649-665.
- UNICEF. (2020, September 1). *Anak muda memimpin upaya menjaga kesehatan jiwa*. Retrieved from UNICEF: <https://www.unicef.org/indonesia/id/coronavirus/cerita/anak-muda-memimpin-upaya-menjaga-kesehatan-jiwa>
- Vibriyanti, D. (2020). Kesehatan Mental Masyarakat Mengelola Kecemasan Di Tengah Pandemi COVID-19. *Jurnal Kependudukan Indonesia | Edisi Khusus Demografi dan COVID-19*, 69-74.
- Widyana, R., Sumiharso, & Safitri, R. M. (2020). Psychometric Properties of Internet-Administered Version of Depression, Anxiety and Stress Scales (DASS-42) in sample Indonesian Adult. *Talent Development & Excellence*, 1422-1434.
- World Health Organization. (1993). *The ICD-10 Classification of Mental and Behavioural Disorders*. Genève, Switzerland: World Health Organization.
- Yanti, M. P. (2021). Jurnal Muara Pendidikan. *Pengaruh Pembelajaran Daring Terhadap Depresi, Stres dan Kecemasan Mahasiswa*, 1.
- Yuwono, S. D. (2020). PROFIL KONDISI STRES DI MASA PANDEMI COVID-19 SEBAGAI DASAR INTERVENSI DALAM PRAKTEK MIKROKONSELING. *Ristekdik (Jurnal Bimbingan dan Konseling)*, 5, 132-138.