

REGULASI EMOSI KOGNITIF DAN STRES PADA ERA KENORMALAN BARU COVID-19

Cognitive Emotion Regulation and Stress on The New Normal Era of Covid-19

Delisya Rengkong¹⁾, Heni Gerda Pesau^{2)*}

^{1,2)} Fakultas Psikologi Universitas Atma Jaya Makassar

Diterima 22 April 2023 / Disetujui 31 Mei 2023

ABSTRACT

The new normal era is marked by a shift in mobility that individuals return to doing activities outside by implementing the 3M of health protocol, then these changes can trigger various psychological responses, one of which is stress. Individual then expected to be able to do coping to relieve the impact of stress which if it lasts longer can lead to more serious psychological problems. Cognitive emotion regulation as one of coping that can be done, so this study aimed to determine the role of cognitive emotion regulation on stress in the new normal era of COVID-19. This study also analyzed the role of each dimension of cognitive emotion regulation on stress. The study participants were 204 people aged 20-60 years using a random sampling technique. The research method used is a quantitative research method with data analysis techniques using linear regression analysis. The results showed that cognitive emotion regulation contributed to stress in the new normal era of COVID-19 ($p < 0.05$) with a regression coefficient of -0.230. The effective contribution is 13.6% so that the higher the cognitive emotion regulation score, the lower the stress score in the new normal era of COVID-19. Positive refocusing is a dimension of cognitive emotion regulation with a significance value of 0.046 ($p < 0.05$) and an effective contribution of 4.072% to stress. Demographic factors and stress theory used can be reviewed for further research.

Keywords: Coping, Cognitive, Regulation, Emotion, Stress

ABSTRAK

“Era kenormalan baru” ditandai dengan peralihan mobilitas dimana individu kembali mulai beraktivitas di luar rumah dengan menerapkan protokol kesehatan 3M, dimana perubahan tersebut dapat memicu berbagai respon psikologis, salah satunya adalah stres. Individu lalu diharapkan dapat melakukan coping untuk meredakan dampak stres yang jika berlangsung lebih lama dapat mengakibatkan masalah psikologis yang lebih serius. Regulasi emosi kognitif sebagai salah satu coping yang dapat dilakukan, sehingga penelitian ini bertujuan untuk mengetahui peran regulasi emosi kognitif terhadap stres pada era kenormalan baru COVID-19. Penelitian ini juga melihat peran masing-masing dimensi regulasi emosi kognitif terhadap stres. Partisipan penelitian berjumlah 204 orang berusia 20 - 60 tahun dengan teknik sampling acak. Metode penelitian yang digunakan adalah metode penelitian kuantitatif dengan teknik analisis data menggunakan analisis regresi linear. Hasil penelitian menunjukkan regulasi emosi kognitif berperan terhadap stres pada era kenormalan baru COVID-19 ($p < 0,05$) dengan koefisien regresi sebesar -0,230. Sumbangan efektif sebesar 13,6% sehingga semakin tinggi skor regulasi emosi kognitif, maka ada kemungkinan semakin rendah skor stres pada era kenormalan baru COVID-19. *Positive refocusing* adalah dimensi regulasi emosi kognitif dengan nilai signifikansi sebesar 0,046 ($p < 0,05$) dan sumbangan efektif sebesar 4,072% terhadap stres. Faktor demografis dan teori stres yang digunakan dapat ditinjau untuk penelitian selanjutnya.

Kata Kunci: Koping, Kognitif, Regulasi, Emosi, Stres

PENDAHULUAN

Pada akhir tahun 2019, dunia dilanda pandemi virus Corona atau dikenal dengan Coronavirus Disease 2019 (COVID-19) (World Health organization [WHO], 2020a), yang kemudian dinyatakan sebagai pandemi global pada 11 Maret 2020 (World Health organization [WHO], 2020b). Dalam rangka menghadapi situasi tersebut, masyarakat lalu menerapkan himbauan pemerintah Indonesia untuk bekerja, sekolah, dan beribadah dari rumah (Mahamidi, 2020). Pada 10 Juni 2020, BPMI Setpres (2020) menyatakan bahwa beberapa sektor masyarakat telah dapat dibuka kembali secara bertahap dengan memenuhi protokol kesehatan. Hal tersebut menandakan dimulainya “Adaptasi Kebiasaan Baru” atau dikenal dengan istilah “Era Kenormalan Baru”. Protokol kesehatan yang disampaikan oleh Satuan Tugas Penanganan COVID-19 (2020) adalah 3M yang meliputi Memakai Masker, Menjaga Jarak, dan Mencuci Tangan.

Hasil analisis *Big Data* Badan Pusat Statistik (2020) menunjukkan peningkatan mobilitas masyarakat sejak bulan 1 Juni 2020 yang berarti individu telah kembali secara bertahap melakukan berbagai aktivitas yang dimiliki di luar rumah seperti di tempat perdagangan retail dan rekreasi, tempat belanja kebutuhan sehari-hari, taman, tempat transit, dan tempat kerja. Peralihan aktivitas yang sebelumnya dilakukan di rumah menjadi kembali dilakukan di luar rumah dengan menerapkan protokol kesehatan. Peralihan aktivitas menyebabkan perubahan perubahan hidup yang menuntut individu melakukan penyesuaian diri (Ciccarelli & White, 2018) dan juga dapat menjadi salah satu penyebab stres (Weiten, Dunn & Hammer, 2018). Stres dapat disebabkan dari faktor eksternal, yakni bencana (*catastrophe*), permasalahan sehari-hari (*daily hassles*), dan *major life change* yaitu

suatu kejadian umum yang bersifat positif atau negatif dalam kehidupan sehari-hari yang menuntut individu melakukan penyesuaian diri (Ciccarelli & White, 2018).

Stres didefinisikan sebagai suatu keadaan yang mengancam kesejahteraan individu (Weiten, Dunn & Hammer, 2018). Weiten, Dunn dan Hammer (2018) lebih lanjut menjelaskan bahwa perubahan hidup (*life changes*) dalam hal ini adalah peralihan beberapa aktivitas yang dilakukan di rumah menjadi aktivitas yang dilakukan di luar rumah dengan menerapkan protokol kesehatan yang ketat. Kondisi tersebut merupakan sumber stres (*stressor*) bagi individu. Stres dapat menimbulkan respon dari berbagai aspek, yakni emosional, perilaku, fisiologis, dan kognitif (Sarafino & Smith, 2017). Oleh karena respon stres dari empat aspek tersebut dapat menimbulkan masalah psikologis yang lebih berat jika tidak ditangani, maka individu perlu mengelola stres yang dialami dengan menggunakan strategi koping. Koping dapat dilakukan dengan berfokus pada emosi melalui pemindahan perhatian pada aspek situasi yang berbeda, menghindari situasi atau melibatkan diri dalam aktivitas yang mengganggu (Eisenberg, et al, 1993). Selain itu, dibutuhkan kontrol kognitif dimana individu memiliki keyakinan dapat mengontrol reaksi melalui pencarian informasi untuk mengurangi ketidakpastian situasi yang dihadapi (Steptoe & Poole, 2016).

Regulasi emosi kognitif sebagai salah satu koping yang melibatkan proses kognitif dalam mengatur berbagai informasi yang berhubungan dengan emosi (Garnefski, Kraaij & Spinhoven, 2001). Regulasi emosi kognitif memungkinkan individu dalam meregulasi emosi, dan mengontrol emosi yang dirasakan agar tidak terhanyut selama atau setelah berada di situasi yang tidak menyenangkan atau mengancam (Garnefski & Kraaij, 2018). Strategi koping kognitif melibatkan proses berpikir melalui restrukturisasi internal hingga mengubah makna dari hubungan

*Korespondensi Penulis:

E-mail : heni_gerda@lecturer.uajm.ac.id

antara individu dengan lingkungan sebelum memberikan reaksi emosional (Garnefski, Legerstee, Kraaij, van den Kommer & Teerds, 2002). Regulasi emosi kognitif atau koping kognitif memiliki peran untuk melakukan evaluasi dalam menggunakan proses berpikir terhadap emosi yang dihasilkan dari tuntutan di lingkungan agar tidak terlarut dalam emosi tersebut (Garnefski, Kraaij & Spinhoven, 2001).

Regulasi emosi kognitif terdiri atas sembilan dimensi, yakni *self-blame*, mengacu pada pemikiran yang menyalahkan diri terhadap hal yang telah dialami; *blaming others*, mengacu pada pemikiran yang menyalahkan individu lain pada hal yang telah dialami; *acceptance*, mengacu pada pemikiran yang menerima kondisi yang telah dialami; *refocus on planning*, mengacu pada pemikiran mengenai langkah yang harus diambil dan cara menangani kejadian yang negatif; *positive refocusing*, mengacu pada pemikiran yang berfokus hal yang gembira dan menyenangkan dibandingkan kejadian sebenarnya; *rumination or focus on thought*, mengacu pada pemikiran mengenai perasaan dan pikiran yang berhubungan dengan kejadian negatif; *positive reappraisal*, mengacu pada pemikiran yang menyelipkan makna positif dari suatu kejadian tertentu untuk pertumbuhan pribadi; *putting into perspective*, mengacu pada menurunkan keseriusan terhadap suatu kejadian atau memperluas relativitas untuk dibandingkan dengan kejadian lain; dan *catastrophizing*, mengacu pada pemikiran yang secara eksplisit menekankan pada hal negatif dari suatu pengalaman (Garnefski, Kraaij, & Spinhoven, 2001).

Penelitian sebelumnya menunjukkan koping emosi kognitif memiliki hubungan dengan stres (Garnefski, Baan, & Kraaij, 2005), dan memiliki peran sebagai moderator antara stres dan kecemasan (Miklósi, Martos, Szabó, Kocsis-Bogár, & Forintos, 2014). Penelitian lain menemukan bahwa regulasi emosi kognitif memiliki hubungan dengan stres, terlebih khusus pada stres akademik

pada siswa (Chellamuthu & Venkatachalam, 2020), dan stres kerja pada petugas kebersihan jalan raya (Rahmah & Fahmie, 2019). Penelitian yang dilakukan bertujuan menganalisis peran regulasi emosi kognitif terhadap stres dan lebih lanjut menganalisis peran dari masing-masing dimensi regulasi emosi kognitif terhadap stres pada era kenormalan baru COVID-19.

METODE PENELITIAN

Desain penelitian ini menggunakan metode penelitian kuantitatif dengan partisipan penelitian adalah individu yang berusia 20-60 tahun, melakukan aktivitas di luar rumah selama rata-rata 8 jam per hari, dan berdomisili di Kota Makassar. Teknik sampling yang digunakan adalah teknik sampling acak (Periantalo, 2016) dengan jumlah sampel dalam sebanyak 204 responden. Karakteristik demografis partisipan secara rinci dijelaskan pada Tabel 1.

Tabel 1. Deskripsi subjek penelitian berdasarkan kategori (N = 204)

Kategori		N	%
Usia	20-29 tahun	126	61,77
	30-39 tahun	30	14,71
	40-49 tahun	25	12,25
	50-59 tahun	23	11,27
Jenis Kelamin	Laki-laki	85	41,67
	Perempuan	117	57,35
	Tidak Jawab	2	0,98
Tingkat Pendidikan	SMP	11	5,39
	SMA	96	47,06
	SMK	8	3,92
	Strata 1 (S1)	69	33,83
	Lainnya	20	9,8
Pekerjaan	Karyawan	66	32,35
	Mahasiswa	66	32,35
	Ibu Rumah Tangga	16	7,85
	Pengusaha	22	10,79
	Ojek Online	8	3,92
	Lainnya	26	12,74

Instrumen penelitian yang digunakan adalah skala Regulasi Emosi

Kognitif dan skala Stres yang aitemnya disusun oleh peneliti. Jenis skala yang digunakan adalah skala likert dengan empat alternatif yaitu “Sangat Tidak Sesuai”, “Tidak Sesuai”, “Sesuai”, dan “Sangat Sesuai”. Skala Stres disusun berdasarkan aspek biologis dan psikososial (kognitif, emosi, dan perilaku sosial) (Sarafino dan Smith, 2018). Skala Regulasi Emosi Kognitif disusun berdasarkan dimensi dari regulasi emosi kognitif, yakni *self-blame*, *blaming others*, *acceptance*, *refocus on planning*, *positive refocusing*, *ruminatation*, *positive reappraisal*, *putting into perspective*, dan *catastrophizing* (Garnefski, Kraaij & Spinhoven, 2001). Skala yang digunakan telah melalui proses validitas isi oleh expert judgement. Skala Regulasi Emosi Kognitif memiliki rata-rata skor Aiken's V sebesar 0,97 dan skala Stres sebesar 0,99 yang menunjukkan kedua skala tersebut memiliki validitas isi yang baik karena melebihi 0,50 (Azwar, 2018). Koefisien reliabilitas skala Regulasi Emosi Kognitif adalah 0,784 dan skala Stres sebesar 0,708, dengan demikian skor reliabilitas dinilai memuaskan (Periantalo, 2016). Teknik analisis data yang digunakan adalah analisis regresi linear sederhana dan regresi linear berganda. Analisis regresi merupakan analisis yang menguji hubungan antara variabel dependen dengan satu atau lebih variabel independen (Fox, 2016). Uji analisis data menggunakan program *Statistical Package for the Social Science (SPSS)* versi 25.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian ini bertujuan mengetahui peran regulasi emosi kognitif terhadap stres dan peran masing-masing dimensi regulasi emosi kognitif terhadap stres pada era kenormalan baru COVID-19. Hasil uji statistika deskriptif pada masing-masing variabel menunjukkan bahwa regulasi emosi kognitif berada pada tingkatan sedang menuju tinggi dan stres pada era

kenormalan baru COVID-19 berada pada tingkat sedang menuju rendah yang dapat dilihat pada Tabel 2.

Tabel 2. Gambaran deskriptif hasil penelitian

Variabel	Interval Skor	N	(%)	Kategori
Regulasi Emosi Kognitif	18-35	1	0,49	Rendah
	36-53	120	58,82	Sedang
	54-72	83	40,69	Tinggi
Stres	10-19	49	24,02	Rendah
	20-29	147	72,06	Sedang
	30-40	8	3,92	Tinggi

Berdasarkan hasil analisis deskriptif pada variabel stres ditemukan bahwa sebanyak 147 dari 204 subjek penelitian (72,06%) memiliki stres pada tingkat sedang. Stres merupakan situasi berbahaya dan dianggap mengancam kesejahteraan individu (Weiten, McCann, & Holder, 2019). Tingkat stres sedang individu di era kenormalan baru COVID-19 dapat disebabkan karena perubahan hidup sebagai sumber stres. Peralihan kembali aktivitas individu yang sebagian besar dilakukan di luar rumah dengan menerapkan protokol kesehatan (3M) menjadi perubahan hidup bagi individu yang menuntut penyesuaian perilaku dalam waktu singkat (Thoits, 1995). Analisis deskriptif pada regulasi emosi kognitif didapatkan sebanyak 120 dari 204 subjek penelitian (58,82%) memiliki tingkat regulasi emosi kognitif pada kategori sedang. Hal tersebut menunjukkan regulasi emosi kognitif yang digunakan individu telah cukup optimal. Thompson (Garnefski, Kraaij & Spinhoven, 2001) menjelaskan bahwa regulasi emosi kognitif merupakan suatu proses kognitif dalam mengelola berbagai informasi yang berkaitan dengan emosi. Regulasi emosi kognitif sedang dimiliki individu dapat disebabkan karena peran proses kognitif. Peran kognitif membantu individu untuk mengontrol dan mengelola emosi negatif, agar tidak terpengaruhi oleh emosi tersebut (Garnefski, Kraaij & Spinhoven, 2001).

Selanjutnya, dilakukan uji hipotesis menggunakan uji regresi linear sederhana dan ditemukan regulasi emosi kognitif memiliki peran terhadap stres pada era kenormalan baru COVID-19 yang ditunjukkan pada nilai Fhitung = 31,890 dan nilai signifikansi sebesar 0,000 ($p < 0,05$) yang dijelaskan pada Tabel 3.

Tabel 3. Hasil uji hipotesis

Sum of Squares	df	Means Square	F	Sig.
457,022	1	457,022	31,890	0,000 ^b
2894,914	2022	14,331		

a. *Dependent Variable:* Stress

b. *Predictors: (Constant),* Regulasi Emosi Kognitif

Ciccarelli dan White (2018) menyatakan bahwa faktor kognitif pada stres menggunakan *cognitive-mediational theory of emotion*, yang dimulai dengan penilaian primer mengacu pada keterkaitan dengan kesejahteraan individu dengan kejadian tertentu di lingkungan (Lazarus, 1991). Pada penilaian primer suatu kejadian dapat dianggap sebagai bahaya/kerugian, ancaman atau tantangan (Lazarus & Folkman, 1984). Ketika individu mempersepsikan peralihan aktivitas kembali di era kenormalan baru COVID-19 sebagai ancaman atau bahaya/kerugian, maka perlu mempertimbangkan kemampuan koping yang dimiliki (Ciccarelli & White, 2018). Kemampuan koping individu dapat dipengaruhi dari sumber daya individu dalam menghadapi tuntutan, yakni: kesehatan dan energi, dapat memfasilitasi individu dalam menghadapi situasi yang menyebabkan stres; keyakinan positif, berupa harapan realistis sebagai hasil dari pandangan positif terhadap diri sendiri; kemampuan pemecahan masalah, dimana individu mencari informasi, menganalisis, dan menyusun rencana untuk mengatasi permasalahan; keterampilan sosial, kemampuan untuk berkomunikasi dan berperilaku dengan individu lain di lingkungan sosial; dan dukungan sosial,

(Lazarus & Folkman, 1984). Regulasi emosi kognitif merupakan proses kognitif yang membantu individu dalam meregulasi dan mengatur emosi agar tetap terkendali setelah mengalami kejadian negatif (Garnefski, Kraaij & Spinhoven, 2001).

Kekuatan korelasi antara regulasi emosi kognitif dengan stres dikategorisasikan sebagai lemah dan memiliki arah negatif. Hal tersebut ditunjukkan melalui koefisien korelasi sebesar 0,369 dan koefisien regresi sebesar -0,230. Hasil tersebut mengindikasikan bahwa ketika individu memiliki regulasi emosi yang tinggi, maka ada kemungkinan memiliki tingkat stres yang rendah, dan sebaliknya. Hal tersebut mengacu dari Periantalo (2016), dimana koefisien korelasi sebesar 0,369 masuk dalam kategori lemah. Kekuatan korelasi yang lemah ditunjukkan juga melalui besar sumbangan efektif regulasi emosi kognitif terhadap stres sebesar 13,6%.

Pengujian hipotesis minor juga dilakukan untuk menganalisis peran masing-masing dimensi regulasi emosi kognitif terhadap stres pada era kenormalan baru COVID-19. Berdasarkan hasil analisis regresi linear berganda yang dijelaskan pada Tabel 4, diperoleh nilai signifikansi sebesar 0,046 ($p < 0,05$), sehingga Ha5 yang berarti *positive refocusing* berperan terhadap stres pada era kenormalan baru COVID-19 dengan besar sumbangan efektif sebesar 4,072% terhadap stres.

Tabel 4. Uji regresi dimensi regulasi emosi kognitif terhadap stres

Model	Stndr B	t	Sig.
(Constant)		13,531	0,000
<i>Self-blame</i>	0,078	1,115	0,266
<i>Blaming others</i>	0,029	0,407	0,684
<i>Acceptance</i>	0,013	0,197	0,844
<i>Refocus on Planning</i>	-0,077	-1,026	0,306
<i>Positive Refocusing</i>	-0,155	-2,009	0,046*
<i>Rumination</i>	-0,102	-1,233	0,219
<i>Positive Reappraisal</i>	-0,007	-0,077	0,939

<i>Putting into Perspective</i>	-0,137	-1,629	0,105
<i>Catastrophizing</i>	-0,155	-1,962	0,051

a. *Dependent Variable: Stres*

* $p < 0,05$

Sejalan dengan penelitian Miklósi, dkk (2014) bahwa terdapat hubungan negatif *positive refocusing* dengan stres. *Positive refocusing* merupakan pikiran mengenai kejadian menyenangkan dibandingkan memikirkan kejadian nyata (Garnefski, Kraaij, & Spinhoven, 2001). Peran dari *positive refocusing* terhadap stres di era kenormalan baru COVID-19 mencakup peralihan fokus individu untuk lebih memikirkan hal yang lebih positif yang dibutuhkan dan lebih bermanfaat. Hasil uji regresi linear berganda diperoleh *self-blame, blaming others, acceptance, refocus on planning, rumination, positive reappraisal, putting into perspective, dan catastrophizing* dengan nilai signifikansi lebih dari 0,05 ($p > 0,05$), sehingga dapat dinyatakan kedelapan dimensi tersebut tidak berperan terhadap stres pada era kenormalan baru COVID-19. Hasil yang didapatkan sejalan dengan penelitian sebelumnya (Rahmah & Fahmie, 2019); Omran (2011); Chellamuthu dan Venkatachalam (2020); Miklósi, dkk (2014). Hasil yang didapatkan dapat dipengaruhi jumlah aitem yang kurang mewakili setiap dimensi sebagai kelemahan penelitian, dan variabel lain yang tidak diukur dalam penelitian ini.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian, regulasi emosi kognitif memiliki peran terhadap stres yang dialami individu pada era kenormalan baru COVID-19. Regulasi emosi kognitif dapat membantu individu dalam mengelola emosi yang dirasakan agar tetap terkendali ketika menghadapi suatu kejadian negatif. Salah satu dimensi regulasi emosi kognitif ditemukan memiliki peran terhadap stress pada kenormalan baru adalah *positive refocusing*, dimana individu

memikirkan kejadian yang positif atau menyenangkan. Ketika individu berada dalam kondisi stres pada era kenormalan baru COVID-19, individu dapat mengalihkan fokus yang dimiliki untuk memikirkan hal yang positif dan mengurangi fokus pada situasi negatif yang saat ini dihadapi. Penelitian berikutnya diharapkan dapat menindaklanjuti keterbatasan dan hasil temuan pada penelitian ini. Pertama, penelitian selanjutnya diharapkan dapat menambahkan aitem pada setiap dimensi sehingga pengukuran dimensi dapat terwakili. Kedua, penelitian berikut dapat menggunakan teori stres yang berbeda dari teori yang telah digunakan. Ketiga, penelitian berikut diharapkan melakukan uji beda untuk lebih lanjut melihat perbedaan antara jenis kelamin, tingkat pendidikan, dan pekerjaan dari subjek penelitian. Terakhir, penelitian berikut diharapkan lebih dapat fokus pada mengontrol faktor-faktor yang tidak diteliti sebelumnya, seperti faktor fisiologis, faktor kepribadian, serta faktor sosial dan kultural.

DAFTAR PUSTAKA

- Azwar, S. (2018). *Metode penelitian psikologi* (2nd ed.). Yogyakarta, Indonesia: Pustaka Pelajar.
- Badan Pusat Statistik. (2020). *Analisis big data di tengah masa adaptasi kebiasaan baru*. Retrieved from <https://COVID-19.bps.go.id/publikasi/detail/8>
- BPMI Setpres. (2020, Juni 10). *Lima arahan presiden terkait penerapan adaptasi kebiasaan baru*. *Presiden Republik Indonesia*. Retrieved from <https://www.presidentri.go.id/siaran-pers/lima-arahan-presiden-terkait-penerapan-adaptasi-kebiasaan-baru/>
- Chellamuthu, S., & Venkatachalam, J. (2020). Cognitive emotion regulation and academic stress among school students. *The International Journal of Analytical and Experimental Modal*

- Analysis*, 12(1), 1943-1951. ISSN: 0886-9367
- Ciccarelli, S. K., & White, J. N. (2018). *Psychology* (5th ed.). Harlow, England: Pearson Education Limited.
- Eisenberg, N., Fabes, R. A., Bernzweig, J., Karbon, M., Poulin, R., & Hanish, L. (1993). The relations of emotionality and regulation to preschoolers' social skills and sociometric status. *Society for Research in Child Development*, 64(5), 1418-1438. <https://doi.org/10.2307/1131543>
- Fox, J. (2016). *Applied regression analysis and generalized linear models* (3rd ed.). Thousand Oaks, CA: SAGE Publications, Inc.
- Garnefski, N., & Kraaij, V. (2018). Specificity of relations between adolescents' cognitive emotion regulation strategies and symptoms of depression and anxiety. *Cognition and Emotion*, 32(7), 1401-1408. <https://doi.org/10.1080/02699931.2016.1232698>
- Garnefski, N., Baan, N., & Kraaij, V. (2005). Psychological distress and cognitive emotion regulation strategies among farmers who fell victim to the foot-and-mouth crisis. *Personality and Individual Differences*, 38, 1317-1327. doi: 10.1016/j.paid.2004.08.014
- Garnefski, N., Kraaij, V., & Spinhoven, P. (2001). Negative life events, cognitive emotion regulation and emotional problems. *Personality and Individual Differences*, 30(8), 1311-1327. [https://doi.org/10.1016/S0191-8869\(00\)00113-6](https://doi.org/10.1016/S0191-8869(00)00113-6)
- Garnefski, N., Legerstee, J., Kraaij, V., van den Kommer, T., & Teerds, J. (2002). Cognitive coping strategies and symptoms of depression and anxiety: a comparison between adolescents and adults. *Journal of Adolescence*, 25, 603-611. doi:10.1006/jado.2002.0507
- Lazarus, R. S. (1991). *Emotion and adaptation*. New York, NY: Oxford University Press.
- Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal, and coping*. New York, NY: Springer Publishing Company.
- Mahamidi, A. (2020, Mei 05). *COVID-19, Work from Home, dan Revolusi Industri 4.0. Kementerian Keuangan Republik Indonesia*. Retrieved from <https://www.djkn.kemenkeu.go.id/artikel/baca/13058/COVID-19-Work-From-Home-dan-Revolusi-Industri-40.html>
- Miklósi, M., Martos, T., Szabó, M., Kocsis-Bogár, K., dan Forintos D. P. (2014). Cognitive emotion regulation and stress: A multiple mediation approach. *Translational Neuroscience*, 5(1), 64-71. doi: 10.2478/s13380-014-0207-9
- Omran, M. P. (2011). Relationship between cognitive emotion regulation strategies with depression and anxiety. *Open Journal of Psychiatry*, 1(3), 106-109. doi:10.4236/ojpsych.2011.13015
- Periantalo, J. (2016). *Penelitian kuantitatif untuk psikologi*. Yogyakarta, Indonesia: Pustaka Pelajar.
- Rahmah, D. D. N., & Fahmie, A. (2019). Strategi regulasi emosi kognitif dan stress kerja petugas kebersihan jalan raya wanita. *Psikostudia: Jurnal Psikologi*, 8(2), 88-98. E-ISSN: 2657-0963
- Sarafino, E. P., & Smith, T. W. (2018). *Health psychology: Biopsychosocial interactions* (9th ed.). Hoboken, NJ: John Wiley & Sons.
- Satuan Tugas Penanganan COVID-19. (2020). *Pedoman Perubahan Perilaku: Penanganan COVID-19*. Retrieved from <https://covid19.go.id/p/protokol/pedoman-perubahan-perilaku-penanganan-COVID-19>.
- Stephens, A., & Poole, L. (2016). Control and Stress. In G. Fink (Eds.), *Stress: Concepts, cognition, emotion, and behavior* (pp. 73-80). London, UK: Elsevier Inc.
- Thoits, P. A. (1995). Stress, coping, and social support: Where are we? What

- next?. *Journal of Health and Social Behavior*, 35, 53-79. Retrieved from <http://www.jstor.org/stable/2626957>
- Weiten, W., Dunn, D. S., & Hammer, E. Y. (2018). *Psychology applied to modern life: Adjustment in the 21st century* (12th ed.). Boston, MA: Cengage Learning.
- Weiten, W., McCann, D., & Holder, M. (2019). *Psychology: Themes and variations* (5th Canadian ed.). Toronto, Canada: Nelson Education.
- World Health Organization. (2020a). *Coronavirus*. Retrieved from https://www.who.int/health-topics/coronavirus#tab=tab_1
- World Health Organization. (2020b). *WHO director-general's opening remarks at the media briefing on COVID-19*. Retrieved from <https://www.who.int/director-general/speeches/detail/who-director-general-s-opening-remarks-at-the-media-briefing-on-COVID-19---11-march-2020>