

---

## STRATEGI COPING REMAJA INDONESIA DALAM MENGHADAPI PANDEMI COVID 19 : META ANALISIS

*Syawaludin<sup>1</sup>, Elok Halimatus Sakdiah<sup>2</sup>, Muallifah<sup>3</sup>*  
UIN Maulana Malik Ibrahim; address, telp.(0341)531133 / affiliate<sup>1,2,3</sup>  
e-mail: \*[konselor.al@gmail.com](mailto:konselor.al@gmail.com)<sup>1</sup>, [elok@psi.uin-malang.ac.id](mailto:elok@psi.uin-malang.ac.id)<sup>2</sup>, [aliefaha@gmail.com](mailto:aliefaha@gmail.com)<sup>3</sup>

### ABSTRAK

Pandemi Covid 19 memaksa semua negara untuk mengambil kebijakan Social Distancing untuk mencegah menyebarnya virus ini. Dampak yang dirasakan adalah perubahan dinamika kehidupan sehari-hari masyarakat, dimana perubahan ini dari terbiasa bersosialisasi menjadi harus menyendiri, dari berinteraksi menjadi mengisolasi. Remaja merupakan bagian yang paling teras dampak akibat dari Social Distancing ini, mulai dari sekolah dirumah, olahraga dirumah, berkumpul di rumah semua aktivitas dikerjakan di rumah, hal ini mengakibatkan timbulnya stress akibat dari kegiatan yang monoton dan membosankan. Oleh karena itu dibutuhkan strategi untuk mengatasi dampak dari Pandemi Covid 19 ini. Metode penelitian ini adalah studi literature, meta analisis yaitu menganalisis secara mendalam jurnal –jurnal penelitian yang berkaitan dengan Coping dan Pandemi Covid-19, artikel –artikel bersumber dari publisser jurnal bereputasi Scopus diantaranya <http://link.springer.com>, <http://seacrh.proquest.com>, dan <http://onlinelibrary.wiley.com>, serta <http://tandfonline.com>. Hasil penelitian menunjukkan bahwa Strategi Coping merupakan cara seseorang untuk mengatasi masalah yang terjadi pada dirinya, Coping sangat adaptif dan dapat dimasukkan ke dalam nilai-nilai kebudayaan masing-masing Individu seperti nilai –nilai keyakinan spiritual, pola pikir dan kekuatan-keuatan yang ada pada diri sendiri dan lingkungan. Kesimpulan mencoba mengadaptasi hasil beberapa penelitian tentang Coping untuk menghadapi Pandemi dengan mengkombinasikan pada potensi budaya yang ada di Indonesia. Saran penelitian ini masih bersifat teoritik, dan bisa dilanjutkan pada penelitian lapangan.

**Kata Kunci:** *Coping, Pandemic Covid 19*

### INDONESIAN ADOLESCENT COPING STRATEGY IN FACING COVID PANDEMIC 19: META ANALYSIS

### ABSTRACT

*The Covid 19 pandemic forced all countries to adopt Social Distancing policies to prevent the spread of the virus. The perceived impact is the change in the dynamics of people's daily lives, where this change from being accustomed to socializing to having to be alone, from interacting to isolating. Teenagers are the most felt part of the impact of this Social Distancing, ranging from school at home, sports at home, gathering at home all activities done at home, this results in the onset of stress due to monotonous and boring activities. Therefore a strategy is needed to overcome the effects of the Covid Pandemic 19. This research method is a literature study, meta-analysis that is analyzing in-depth research journals related to Coping and Covid-19 Pandemic, articles-articles sourced from reputable journal journalists including Scopus including <http://link.springer.com>, <http://seacrh.proquest.com>, <http://onlinelibrary.wiley.com>, and <http://tandfonline.com>. The research results show that Coping Strategy is a way for someone to overcome the problems*

*that occur in him, Coping is very adaptive and can be incorporated into the cultural values of each Individual such as the values of spiritual beliefs, thinking patterns and strengths that exist in yourself and the environment. The conclusion is trying to adapt the results of several studies on Coping to deal with Pandemic by combining the cultural potential that exists in Indonesia. This research suggestion is still theoretical, and can be continued in field research*

**Keywords:** Coping, Covid Pandemic 19

## **Pendahuluan**

Seluruh dunia dihadapkan dengan kondisi pandemi Corona atau COVID 19. Tercatat kasus Pandemi Covid 19 diseluruh dunia per 2 April 2020 sebanyak 181 Negara dengan total kasus 1197405, dengan rincian kasus Amerika Serikat, Spanyol, Italia, dan Jerman masing-masing adalah 308850, 126168, 124632, dan 96092. Menghitung angka fatalitas total kasus (CFR) Italia (4 April 2020), sekitar 13,3% dari kasus yang dikonfirmasi telah meninggal. Dibandingkan dengan tingkat Korea Selatan 1,8% (tujuh kali lebih rendah dari Italia) dan Cina 4% (69% lebih rendah dari Italia), CFR Italia terlalu tinggi (Hoseinpour Dehkordi, Alizadeh, Derakhshan, Babazadeh, & Jahandideh, 2020), begitu juga di Indonesia berdasarkan data Kementerian Kesehatan Republik Indonesia (Kemkes RI) positive COVID 13.112, Meninggal 943, dan sembuh 2494 jiwa (<https://www.kemkes.go.id/>).

Social distancing adalah salah satu upaya pencegahan yang disarankan oleh badan kesehatan dunia (WHO) agar virus corona tidak terus mewabah. Social Distancing merupakan sikap jaga jarak orang-orang di tempat umum sejauh 2 m dari satu sama lain dan dilanjutkan dengan jam malam dan pembatasan –pembatasan sosial lainnya (Abel & McQueen, 2020). Namun disisi lain, pemberlakuan Social Distancing berdampak kepada seluruh aspek kehidupan misalnya dokter dengan pasien, dengan karantina akan mempengaruhi hubungan keduanya (Jones, 2020), kekhawatiran periode isolasi berkepanjangan dan berdampak pada individu dengan mental penyakit (Canady, 2020). Begitu juga dengan kondisi fisik dan psikis khususnya Remaja. Remaja yang diberhentikan dari kegiatan rutin sekolah sekolah, dan dikurung di rumah mereka selama pandemi COVID-19, akan menampilkan tren yang tidak menguntungkan dalam perilaku gaya hidup (Pietrobelli et al., 2020), selain itu dampak yang dirasakan adalah kecemasan yang berlebihan, keputusan, dan sikap negatif terhadap agama mulai meningkat (Lee, 2020). Beberapa studi di Asia melaporkan lebih tinggi prevalensi gangguan stres pasca-trauma

(PTSD) setelah COVID-19 dalam populasi umum (wiley.editorial) (Y. Wang et al., 2020)(Liu et al., 2020; (C. Wang et al., 2019) dan masalah dengan kecemasan dan depresi(Nguyen et al., 2020) (Qiu et al., 2020)(Cao et al., 2020); (Xie, Yan, Wang, Han, & Gai, 2019)(Y. Wang et al., 2020).

Pemberlakuan Social distancing akan memicu stress hal ini dikarenakan perubahan pola yang awalnya terbiasa untuk beraktifitas, berkumpul dan bekerja, berubah drastis menjadi menyendiri, dirumah dengan aktivitas yang terbatas, oleh karena itu perlu untuk mengatur strategi agar dampak –dampak negative dari kebijakan tersebut dapat dihindari. Stres pada umumnya adalah situasi di mana tuntutan melebihi kapasitas individu untuk merespons dan berpotensi menimbulkan konsekuensi fisik dan psikologis yang negatif(Abouammoh, Irfan, & Alfaris, 2020). Salah satu strategi yang dapat digunakan adalah dengan Coping.

Coping biasanya didefinisikan sebagai penggunaan kesadaran upaya kognitif, afektif, atau perilaku untuk secara efektif menangani peristiwa yang dipaksakan secara eksternal dan tidak menyenangkan atau berpotensi membahayakan. Bagi kebanyakan ahli teori coping, proses coping terdiri dari upaya untuk mengurangi stres yang dirasakan melalui berbagai pemikiran, emosi, dan tindakan yang diarahkan pada stresor eksternal dan tuntutan serta kebutuhan internal. Sementara ketidakmampuan remaja dalam melakukan coping telah diidentifikasi sebagai faktor risiko gangguan emosional pada remaja(Young & Limbers, 2017). Pada makalah ini penulis akan memaparkan secara konseptual bagaimana strategi Coping dapat membantu khususnya remaja dalam menghadapi Pandemi Covid 19 dengan mengkaji dari artikel-artikel dan referensi-referensi yang terdahulu dan dielaborasi dengan kebudayaan dan keyakinan masyarakat Indonesia. Penulis berfikir untuk mengambil khusus Indonesia karena Indonesia adalah negara asia, maka faktor penyebab stresnya berbeda dengan faktor stress remaja yang ada di Eropa atau barat remaja dari negara-negara Berkembang Selatan dan negara-negara Asia melaporkan tingkat stres yang berhubungan dengan orang tua yang tinggi dan berurusan dengan stres yang terkait dengan orang tua lebih rendah daripada dengan stres yang berhubungan dengan teman sebaya(Persike & Seiffge-krenke, 2015), oleh karena itu Pandemi Covid 19 ini sangat rentan bagi remaja di Indonesia, karena mereka harus kehilangan rekan sebaya sebagai tempat bersosialisasi dan berinteraksi

## Metode Penelitian

Pengumpulan data pada penelitian ini menggunakan studi primer melalui penelusuran terhadap artikel –artike dari berbagai publisher dari berbagai media elektronik, dengan menggunakan *Direct Acces Online* <http://link.springer.com> <http://seacrh.proquest.com>, dan <http://onlinelibrary.wiley.com>, serta <http://tandfonline.com>. yang dapat langsung diakses melalui perpustakaan online Universitas Islam Negeri Maula Malik Ibrahim ataupun publhiser lain kata kunci Coping Strategy, Covid Effect, dan kata kunci yang dapat membantu peneliti dalam menelusuri jurnal –jurnal yang diteliti. Berdasarkan hasil penelusuran yang peneliti lakukan dengan menggunakan kata kunci tersebut dan akses jurnal online diperoleh sebanyak 22 jurnal yang berkaitan dengan Covid, selanjutnya dilakukan proses pemilihan penelitian yang berfokus strategi-strategi menghadapi wabah dan juga dianalisis bagaimana Coping Strees dapat dikembangkan atau dilatih ke diri remaja.

Berdasarkan seleksi studi primer maka diperoleh sebanyak 3 artikel yang mempunyai informasi data tentang mekanisme menghadapi COVID yang saling berkaitan satu sama lain. Pertimbangan yang mendasar bagi peneliti melakuakn seleksi ini adalah adanya informasi berkaitan dengan tehnis menghadapi COVID dan Strategi Coping yang dibangun.

Berikut beberapa bagian analisis data studi yang dilakukan yang berkaitan dengan sikap menghadapi COVID. Sebelum melakukan sintesa dari beberapa referensi Capture Book dan beberapa jurnal, terlebih dahulu dilakukan koreksi terhadap sumber-sumber yang relevan.

## Hasil Penelitian

Hasil studi analisis yang dilakukan oleh peneliti menunjukkan bahwa Coping Stres merupakan cara yang efektif untuk menekan dampak negatif dari suatu peristiwa salah satu diantaranya adalah Social Distancing yang disebabkan Virus Corona atua Covid 19 ini. Selain itu juga menganalisis pentingnya langkah-langkah dalam melaksanakan strategi Coping dengan berbagai pendekatan psikologi sebagai panduan untuk mengaplikasikan strategi Coping Stres ini di kehidupan nyata, khususnya untuk remaja saat ini.

Refernsi yang dianalisis tentang Coping dan Pandemi diantaranya (Skinner, E. A., & Zimmer-Gembeck, 2016), (Abel & McQueen, 2020),(Daniel, 2020),(Frydenberg, 2016) dan (Ayers & Twohey, 1998). Hasil analisis mendalam yang peneliti lakukan menunjukkan bahwa Coping adalah cara yang efektif untuk mengatasi perubahan-perubahan yang sifatnya

insidental, artinya dengan kemampuan Coping remaja akan lebih cepat untuk beradaptasi dan bertahan disituasi yang sama sekali mereka belum alami pada waktu sebelumnya khususnya pada kondisi stres. Model transaksional dari Coping. Saat ini, mendominasi bidang stres(Yancura & Aldwin, 2008). Dalam bahasan berikut, penulis akan coba menjelaskan kembali konsep dasar dari Coping dan Strategi yang dilakukan dengan Coping ini dalam menghadapi Pandemi Covid 19 serta beberapa sintesa yang penulis ambil dari beberapa hasil penelitian untuk dijadikan rekomendasi strategi menghadapi situasi seperti Pandemi Covid 19 ini.

## **Diskusi**

### **Konsep Dasar Coping untuk mengatasi stres Pandemi Covid 19**

Aktivitas Coping selalu digambarkan menggunakan istilah yang mengingatkan gagasan regulasi, seperti mengelola dan menangani. Konsep regulasi menguraikan gagasan ini, menggunakan kata kerja seperti memulai, memberi energi, memobilisasi, memodulasi, mengoordinasikan, menyebarkan, memandu, memelihara, meredam, mengoordinasi, dan mengatur(Frydenberg, 2016)

Oleh karena itu, dalam bidang Coping selama masa kanak-kanak dan remaja, untuk menggambarkan bagaimana orang mengelola atau menangani interaksi orang secara kontekstual atau kondisi nyata yang penuh tekanan, Coping didefinisikan sebagai "regulasi di bawah tekanan"(Ayers & Twohey, 1998) (Compas & Oppedisano, 2000);(Skinner, E. A., & Zimmer-Gembeck, 2016), (Worsham & Compas, 1997), mendefinisikan Coping sebagai, "upaya sadar dan kehendak untuk mengatur emosi, kognisi, perilaku, fisiologi, dan lingkungan sebagai respons terhadap peristiwa atau keadaan yang membuat stres "(Compas et al. 2001, p. 89). Ini sangat penting mengingat bahwa stres tidak hanya disebabkan oleh keadaan eksternal atau kondisi kerja, seperti yang disebutkan sebelumnya, tetapi juga oleh proses penilaian internal Proses-proses ini menentukan apakah suatu situasi tertentu berpotensi menimbulkan stress,(ReviLazarus, 1993), dan ada bukti bahwa yang disebut kognisi disfungsional meningkatkan perasaan stres(Brown, 2012)

Stres berada dalam persepsi orang tentang keseimbangan antara tuntutan pada mereka dan kemampuan mereka untuk mengatasi tuntutan tersebut(Cox & Cox, 2016), stres juga muncul diakibat pikiran secara langsung merasakan ketidaknyamanan secara fisik dan psikologis sehingga gejala stress dapat dirasakan melalui gejala psikosomatik seperti lelah,

sakit perut, berkeringat dan lain sebagainya(Keech et al., 2020), Keech menekankan tentang stress disebabkan karena pola pikir yang mengarah ke stress, sehingga mempengaruhi kesehatan dan kinerja seseorang. Ada 2 hal mekanisme terjadinya stres (1) perubahan respons fisiologis terhadap stres dan (2) perubahan respons perilaku terhadap stres(Keech, Hons, Hagger, Callaghan, & Hamilton, 2018), penelitian tersebut menjelaskan bahwa sebenarnya stress terjadi karena cara kita merespon situasi yang salah sehingga menimbulkan kepanikan emosi.

### **Strategi Coping untuk mengatasi Pandemi Covid 19**

#### **1. The Power Of Culture**

Orang sering mengabaikan kekuatan budaya lokal, padahal pemanfaatan budaya setempat adalah salah satu cara untuk penanganan stress dengan Coping Budaya. Budaya adalah salah satu faktor yang memainkan peran penting dalam persepsi stres dan pilihan individu dari strategi coping (Persike & Seiffge-krenke, 2015).

Di Indonesia yang merupakan negara timur yang kental akan kehidupan beragama, maka strategi coping stress untuk remaja adalah agar remaja dikembalikan pada agamanya masing-masing, bisa saja agama Islam, Kristen, Budha, Hindu dan Konghucu dimana agama memiliki peranan penting dalam mengatur Coping Stres bagi pemeluk keyakinan tersebut. Representasi “koping agama” dapat dianggap sebagai cerminan budaya. Studi sebelumnya yang dilakukan di negara-negara Islam telah menunjukkan bahwa individu beralih ke agama dan spiritualitas untuk menghadapi situasi yang penuh tekanan(Abu-raiya, Pargament, & Mahoney, 2011).

Social distancing itu tidak berat, hanya saja persepsi orang yang akhirnya menimbulkan kepanikan-kepanikan dan kebosanan, dan akhirnya menimbulkan Stres pada diri seseorang, seperti pada penelitian tahun 2012 oleh Schenbeck dkk menyimpulkan bahwa tidak ada hubungan antara Coping Stress antara masalah teman sebaya dengan gejala emosi atau perilaku lainnya(Eschenbeck, Heim-Dreger, Tasdaban, & Lohaus, A., & Kohlmann, 2012), oleh karena itu kembali mendekatkan diri kepada Allah SWT, dan tetap berfikir positif adalah cara terbaik untuk menghadapi Pandemi Covid 19 ini. Secara keseluruhan, strategi coping yang paling sering digunakan adalah coping agama dan penilaian positif dan strategi coping yang paling jarang digunakan adalah mencari bantuan profesional(Danişman, Yıldız, & Yiğit, 2017), artinya dalam situasi Pandemi seperti saat ini, memang sudah seharusnya kita tidak tergantung pada orang lain, tetapi berusaha untuk selalu berfikir positif, mendekatkan diri pada sang

pencipta sehingga akan melahirkan penilaian positif dari kejadian yang sedang terjadi, Misalnya karena kita diminta tinggal dirumah saja, akhirnya kita lebih banyak berkumpul dengan keluarga, disaat kita berkomunikasi hanya lewat gadget sudah saatnya kita berkomunikasi langsung dan melakukan hal –hal positif dengan anggota keluarga dan saudara-saudara kita, jika kita bosan dirumah, kita bisa memasak, berkebun, membersihkan rumah dan banyak lagi yang bisa melahirkan pikiran –pikiran positif.

2. Menciptakan Pemecahan Masalah

Adalah upaya diarahkan ke solusi masalah atau mengubah situasi, menganalisis masalah, menetapkan rencana dan tujuan untuk pemecahan masalah, mengembangkan keterampilan untuk menangani masalah, memikirkan cara-cara alternatif dan tindakan pencegahan untuk kemungkinan penyebab stres

3. Menciptakan Dukungan Sosial

menggambarkan upaya untuk mencari dukungan emosional dan saran untuk menangani masalah dan mendapatkan perspektif orang lain tentang masalah tersebut.

4. Menciptakan Humor

yaitu upaya untuk melihat sisi lucu dari masalah untuk mengatasi stres, seperti berfokus pada hal-hal lucu dan membuat lelucon tentang masalahnya.

5. Mencoping agama

Adalah berkaitan dengan terlibat dalam kegiatan keagamaan, mencari dukungan spiritual dan merasa bersyukur dalam menanggapi stres.

6. Menciptakan Isolasi diri yang menyenangkan

Adalah melibatkan yang mewakili menjaga perasaan dan kekhawatiran untuk diri sendiri, menarik diri dari orang lain dan memilih untuk tinggal sendirian dalam menanggapi stres.

7. Mencari bantuan profesional

meminta bantuan dari lembaga atau profesional yang memenuhi syarat (mis., Seorang Psikolog, konselor) untuk menangani masalah.

8. Menciptakan penilaian ulang positif terkait dengan interpretasi ulang positif situasi.

9. Coping penghindaran

Adalah mencerminkan penggunaan strategi kognitif yang membantu menghindari menghadapi masalah. seperti mencoba melupakan masalah, melupakan kebiasaan yang dilakukan dan menolak untuk memikirkan masalah.

## Kesimpulan

Mekanisme *Coping* dalam menghadapi Pandemi Covid 19 adalah cara kita atau remaja untuk menciptakan sendiri solusi atas apa yang sedang terjadi. Indonesia yang kaya akan budaya memiliki kearifan dalam menyelesaikan setiap masalah, terutama sikap menerima permasalahan dengan ikhlas dan lapang dada, sehingga menciptakan solusi yang berasal dari dalam diri. Strategi Coping sangat banyak, namun yang bisa disimpulkan yang cocok dengan remaja Indonesia adalah kembali mengenal dan menggunakan keyakinan – keyakinan yang ada di daerah masing – masing sebagai dasar pengambilan solusi.

## Saran

Makalah ini terbatas pada kajian literature artikel penelitian, diharapkan pada pembaca dapat meneliti lebih lanjut.

## Daftar Pustaka

- Abel, T., & McQueen, D. (2020). The COVID-19 pandemic calls for spatial distancing and social closeness: not for social distancing! *International Journal of Public Health*, 65(3), 231. <https://doi.org/10.1007/s00038-020-01366-7>
- Abouammoh, N., Irfan, F., & Alfaris, E. (2020). *Stress coping strategies among medical students and trainees in Saudi Arabia : a qualitative study*. 1–8.
- Abu-raiyya, H., Pargament, K. I., & Mahoney, A. (2011). *Examining Coping Methods With Stressful Interpersonal Events Experienced by Muslims Living in the United States Following the*. 3(1), 1–14. <https://doi.org/10.1037/a0020034>
- Ayers, T. I. M. S., & Twohey, J. L. (1998). *Measurement of Coping in Children and Adolescents*. 20.
- Brown, C. G. (2012). A Systematic Review of the Relationship between Self-efficacy and Burnout in Teachers. *Educational & Child Psychology*, 29(4), 47–63.
- Canady, V. A. (2020). COVID-19 outbreak represents a new way of mental health service delivery. *Mental Health Weekly*, 30(12), 1–4. <https://doi.org/10.1002/mhw.32282>
- Cao, W., Fang, Z., Hou, G., Han, M., Xu, X., Dong, J., & Zheng, J. (2020). The psychological impact of the COVID-19 epidemic on college students in China. *Psychiatry Research*, 112934. <https://doi.org/10.1016/j.psychres.2020.112934>
- Compas, B. E., & Oppedisano, G. (2000). *Mixed Anxiety/Depression in Childhood and Adolescence*. 531–548.
- Cox, T., & Cox, T. O. M. (2016). *Stress , coping and problem solving Stress , coping and problem solving*. 8373(January). <https://doi.org/10.1080/02678378708258476>



- 
- Daniel, S. J. (2020). Education and the COVID-19 pandemic. *Prospects*, (0123456789). <https://doi.org/10.1007/s11125-020-09464-3>
- Danişman, I. G., Yıldız, N., & Yiğit, İ. (2017). *Development of a coping with stress scale for a non-western population of children and adolescents*. 5806(May). <https://doi.org/10.1080/10615806.2017.1330951>
- Eschenbeck, H., Heim-Dreger, U., Tasdaban, E., & Lohaus, A., & Kohlmann, C. (2012). A Turkish adaptation of the coping scales from the German stress and coping questionnaire for children and adolescents. *European Journal of Psychological*, 28, 32–40. <https://doi.org/10.1027/1015-5759/a000088>
- Frydenberg, E. (2016). *What We Know About Coping*. <https://doi.org/10.1057/978-1-137-56924-0>
- Hoseinpour Dehkordi, A., Alizadeh, M., Derakhshan, P., Babazadeh, P., & Jahandideh, A. (2020). Understanding epidemic data and statistics: A case study of COVID-19. *Journal of Medical Virology*, (March), 1–15. <https://doi.org/10.1002/jmv.25885>
- Jones, D. S. (2020). History in a Crisis - Lessons for Covid-19. *The New England Journal of Medicine*, 1–2. <https://doi.org/10.1056/NEJMp2004361>
- Keech, J. J., Cole, K. L., Hagger, M. S., Hamilton, K., Keech, J. J., Cole, K. L., ... Hamilton, K. (2020). The association between stress mindset and physical and psychological wellbeing: testing a stress beliefs model in police officers. *Psychology & Health*, 0(0), 1–20. <https://doi.org/10.1080/08870446.2020.1743841>
- Keech, J. J., Hons, B., Hagger, M. S., Callaghan, F. V. O., & Hamilton, K. (2018). *The Influence of University Students' Stress Mindsets on Health and Performance Outcomes*. (March), 1–14. <https://doi.org/10.1093/abm/kay008>
- Lee, S. A. (2020). Coronavirus anxiety scale: A brief mental health screener for COVID-19 related anxiety. *Death Studies*, 0(0), 1–9. <https://doi.org/10.1080/07481187.2020.1748481>
- Nguyen, H. C., Nguyen, M. H., Do, B. N., Tran, C. Q., Nguyen, T. T. P., Pham, K. M., & Duong, T. V. (2020). People with suspected COVID-19 symptoms were more likely depressed and had lower health-related quality of life: The potential benefit of health literacy. *Journal of Clinical Medicine*, 9.
- Persike, M., & Seiffge-krenke, I. (2015). *Stress with parents and peers : how adolescents from 18 nations cope with relationship stress*. 5806(November). <https://doi.org/10.1080/10615806.2015.1021249>
- Pietrobelli, A., Pecoraro, L., Ferruzzi, A., Heo, M., Faith, M., Zoller, T., ... Heymsfield, S. B. (2020). Effects of COVID-19 Lockdown on Lifestyle Behaviors in Children with Obesity Living in Verona, Italy: A Longitudinal Study. *Obesity (Silver Spring, Md.)*, 0–3. <https://doi.org/10.1002/oby.22861>
- Qiu, J., Shen, B., Zhao, M., Wang, Z., Xie, B., & Xu, Y. (2020). *A nationwide survey of psychological distress among Chinese people in the COVID-19 epidemic : implications and policy recommendations*. 19–21. <https://doi.org/10.1136/gpsych-2020-100213>
- ReviLazarus, R. S. (1993). *THE EMOTIONS : A History of Changing Outlooks*.
- Skinner, E. A., & Zimmer-Gembeck, M. J. (2016). Ways and Families of Coping as Adaptive Processes. In *Ways and Families of Coping as Adaptive Processes. The Development of Coping*, (pp. 27–49). <https://doi.org/10.1007/978-3-319-41740-0>
-

- Wang, C., Pan, R., Wan, X., Tan, Y., Xu, L., Ho, C. S., & Ho, R. C. (2019). *Immediate Psychological Responses and Associated Factors during the Initial Stage of the 2019 Coronavirus Disease ( COVID-19 ) Epidemic among the General Population in China.*
- Wang, Y., Di, Y., Ye, J., Wei, W., Wang, Y., & Di, Y. (2020). *Study on the public psychological states and its related factors during the outbreak of coronavirus disease 2019 ( COVID-19 ) in some regions of China ( COVID-19 ) in some regions of China.* 8506. <https://doi.org/10.1080/13548506.2020.1746817>
- Worsham, N. L., & Compas, B. E. (1997). *Children ' s Coping with Parental Illness.* 195–213.
- Xie, X., Yan, Y., Wang, G., Han, X., & Gai, X. (2019). The Relation between Multiple Living Environment Profiles and Adolescent Self-Identity: a Person-Centered Approach. *Child Indicators Research*, 12(3), 989–1002. <https://doi.org/10.1007/s12187-018-9571-2>
- Yancura, L. A., & Aldwin, C. M. (2008). *Coping and Health in Older Adults.*
- Young, D., & Limbers, C. A. (2017). Avoidant coping moderates the relationship between stress and depressive emotional eating in adolescents. *Eating and Weight Disorders - Studies on Anorexia, Bulimia and Obesity*, 22(4), 683–691. <https://doi.org/10.1007/s40519-017-0396-7>