

CARA MENGELOLA STRES DIRI DI TEMPAT KERJA PADA MASA PANDEMI COVID-19

Cholichul Hadi, Widya Rahma Fadhilah

Fakultas Psikologi, Universitas Airlangga, Surabaya, Indonesia

Email: cholichul.hadi@psikologi.unair.ac.id, widya.rahma.fadhilah-2021@psikologi.unair.ac.id

Abstrak

Pandemi Covid-19 telah dimulai sejak Desember 2019 di Wuhan dan telah meninggalkan berbagai hal yang menjadi suatu keabnormalan pada masa sebelum pandemi dan kenormalan pada masa pandemi. Keabnormalan-keabnormalan tersebut dahulu hanyalah suatu hal yang tidak terlintas dipikiran manusia karena keabnormalan masih menjadi suatu hal yang terus untuk dipahami dan terkadang keabnormalan tersebut tidak sesuai dengan kemampuan setiap individu dan akan menimbulkan suatu keadaan yang membuat individu tersebut tertekan. Keadaan tertekan tersebut dinamakan dengan stres. Penulisan karya ilmiah ini ada dengan tujuan untuk memberikan suatu pemahaman terkait dengan stres pada masa pandemi Covid-19 dan cara mengelolanya. Penulisan karya ilmiah dengan judul “Stres Mengancam Masyarakat dan Cara Mengelola Stres pada Masa Pandemi Covid-19” menggunakan metode literature review. Cara yang digunakan dalam metode tersebut adalah mencari sumber-sumber pustaka sesuai dengan yang dibutuhkan oleh penulisan karya ilmiah yang ingin dibuat. Dari penulisan karya ilmiah ini dapat ditemukan bahwa mengalami stres di masa pandemi Covid-19 adalah suatu hal yang wajar yang dapat dialami oleh semua orang dan terdapat beberapa langkah dalam mengelola stres menurut WHO (World Health Organization).

Kata Kunci: stress; virus; Covid-19

Abstract

The Covid-19 pandemic has started since December 2019 in Wuhan and has left various things that became a normality in the period before the pandemic and normality during the pandemic. These abnormalities used to be just something that does not cross the human mind because normality is still a thing that continues to be understood and sometimes the normality is not in accordance with the ability of each individual and will cause a state that makes the individual depressed. This stressful state is called stress. The writing of this scientific paper exists with the aim to provide an understanding related to stress during the Covid-19 pandemic and how to manage it. Writing a scientific paper with the title "Stress Threatens Society and How to Manage Stress during the Covid-19 Pandemic" using the literature review method. The way used in this method is to find library sources in accordance with what is needed by the writing of the scientific work that wants to be made. From the writing of this scientific paper, it can be found that experiencing

stress during the Covid-19 pandemic is a natural thing that can be experienced by everyone and there are several steps in managing stress according to WHO (World Health Organization).

Keywords: *stress; virus; Covid-19*

Pendahuluan

Tahun 2019, tepatnya bulan Desember, muncul suatu virus yang ditemukan di Wuhan, Provinsi Hubei. Virus ini pertama kali dinamakan dengan 2019 novel coronavirus (2019-nCoV), tetapi WHO (World Health Organization) mengumumkan pada Februari 2021 nama baru, yaitu Coronavirus Disease (Covid-19) yang disebabkan oleh virus Severe Acute Respiratory Syndrome Coronavirus-2 (SARS-CoV-2). Setelah penemuannya pada kasus pertama, Covid-19 terus merebak dan memuncak di bulan Januari dan Februari. Kurang dari satu bulan, penyakit ini sudah menyebar hingga Jepang,

Thailand, Korea Selatan, dan beberapa provinsi di Cina karena penyebarannya yang sangat cepat maka pada Maret 2020, WHO mengumumkan Covid-19 sebagai pandemi (Susilo et al., 2020). Penyebaran Covid-19 di Indonesia di mulai pada 2 Maret 2020 yang pertama kali terjangkit adalah dua warga negara Indonesia yang sebelumnya melakukan kontak dengan warga negara asal Jepang. Untuk kasus kematian pertama yang muncul akibat Covid-19 adalah warga negara Indonesia asal Solo pada bulan Maret (Nursofwa, Sukur, & Kurniadi, 2020). Tingkat pasien yang terkena Covid-19 sangat tinggi yang disebabkan oleh mudahnya penyebaran virus dari satu lingkungan yang terjangkit Covid-19. Penyebaran virus tersebut dapat melalui kontak langsung dengan pasien yang berjarak kurang dari 1 meter, yang dapat melalui udara, bersin, batuk, aerosol, atau kontak tidak langsung (Nugroho et al., 2020).

Pandemi Covid-19 memberikan dampak di dalam banyak bidang, seperti bidang kesehatan, ekonomi, dan sosial. Bidang kesehatan terdampak dari segi kasus yang fluktuatif dan tingkat kematian yang terus melonjak. Bidang lainnya adalah ekonomi, pengukuran dampak pandemi Covid-19 terhadap bidang ekonomi adalah dari tingkat pertumbuhan ekonomi dan Tingkat Pengangguran Terbuka (TPT). Kondisi tersebut dialami oleh wilayah yang terdampak dengan tingkatan yang berbeda-beda dan pemicu dari kondisi tersebut adalah pembatasan sosial yang dilakukan oleh pemerintah untuk mengurangi penularan yang ditimbulkan oleh virus korona. Dampak lainnya mengarah pada bidang sosial yang diukur adalah tingkatan dari kemiskinan. Tingkatan kemiskinan diukur dengan dua hal, yaitu kemiskinan makro dan kemiskinan mikro (Aeni, 2021). Dampak dari pandemi Covid-19 tidak hanya menyerang kesehatan fisik saja, tetapi kesehatan mental pun diserang oleh Covid-19. Kesehatan mental tersebut meliputi kecemasan, depresi, stres, dan lain sebagainya yang menyerang tenaga kesehatan hingga masyarakat umum (Sahputri, 2019).

Stres merupakan salah satu hal yang menjadi dampak kesehatan mental atau gangguan psikologis dari munculnya pandemi Covid-19. Penulisan karya ilmiah ini dengan judul “Stres Mengancam Masyarakat dan Cara Mengelola Stres pada Masa

Pandemi Covid-19” hadir karena adanya suatu permasalahan, terutama di dalam diri penulis, bahwa stres adalah suatu keadaan psikologis yang tidak bisa dipandang sebelah mata. Pandemi Covid-19 telah mengubah segala hal yang awalnya suatu keabnormalan menjadi suatu hal yang normal dan menjadikan masyarakat menjadi terganggu dengan banyaknya perubahan dan tekanan yang terjadi selama dua tahun terakhir sejak Maret 2020 di Indonesia hingga masih berjalan sampai penulisan karya ilmiah ini dibuat, yaitu Januari 2022 dan masih belum dapat dipastikan berakhirnya pandemi Covid-19.

Metode Penelitian

Metode yang digunakan dalam penulisan karya ilmiah ini adalah Literatur Review, yaitu suatu metode yang menekan pencarian tergantung dengan suatu topik yang ingin ditulis melalui berbagai sumber yang didapatkan dari buku, jurnal, majalah, internet, dan pustaka lainnya. Tahapan awal dari penulisan karya ilmiah ini adalah dengan mencari kata-kata kunci yang sesuai dengan tujuan pembuatan penulisan karya ilmiah ini. Kata kunci tersebut, meliputi virus korona, pandemi Covid-19, stres, dan beberapa hal yang berhubungan dengan ketiga hal tersebut. Setelah menemukan berbagai pustaka yang sesuai langkah selanjutnya adalah mencari bagian-bagian yang bisa diletakkan ke dalam penulisan karya ilmiah ini (Hidayati & Harsono, 2021).

Hasil dan Pembahasan

A. Hasil Penelitian

1. Definisi Stres

Pandemi Covid-19 di Indonesia sudah merebak sejak awal tahun 2020. Banyak hal telah terjadi sejak merebaknya pandemi Covid-19, salah satunya adalah stres yang dialami oleh masyarakat. Stres mempunyai beragam definisi dari yang dikemukakan oleh para ahli hingga para peneliti. Stres adalah suatu respons fisiologis yang diakibatkan oleh suatu tuntutan yang tidak sesuai dengan kemampuan diri dan jika melebihi kemampuan diri akan mengakibatkan terganggunya fungsi satu atau beberapa organ dan mengakibatkan yang bersangkutan tidak dapat melakukan tugasnya dengan baik dengan kata lain stres adalah suatu keadaan yang tidak nyaman karena adanya suatu tuntutan yang mengakibatkan terganggunya tugas-tugas yang harusnya dikerjakan (Muslim, 2020). Pada zaman sekarang, stres sudah menjadi suatu hal yang wajar yang dirasakan oleh anak-anak hingga orang dewasa pun tidak mengenal tempat dari mulai lingkungan keluarga hingga lingkungan kerja yang menjadi pembeda dari hal tersebut adalah tingkatan stres yang diderita (Gaol, 2016). Penyebab stres sendiri bermacam-macam tergantung yang bersangkutan dan penyebab stres sendiri dinamakan dengan stressor yang dapat merangsang dan mendorong seseorang mengalami hal tersebut (Gaol, 2016).

2. Hubungan Stres dan Stressor

Penyebab stres dinamakan dengan stressor. Dengan kata lain, stressor adalah suatu penyebab yang menimbulkan adanya stres yang diderita oleh yang

bersangkutan. Stressor merupakan suatu rangsangan dan dorongan dalam munculnya stres. Stressor dapat muncul dari berbagai hal yang ada di sekitar yang bersangkutan (Gaol, 2016).

3. Macam-macam Stressor

Thoits dalam (Gaol, 2016) stressor memiliki beberapa jenis, yaitu (1) life events (peristiwa-peristiwa kehidupan), (2) chronic strain (ketegangan kronis), (3) daily hassles (permasalahan-permasalahan sehari-hari). Stressor akibat dari life events adalah saat peristiwa yang terjadi dalam suatu kehidupan tidak dapat diatasi dengan baik dan menimbulkan suatu kecemasan. Stressor akibat chronic strain adalah saat suatu kesulitan-kesulitan terjadi secara berulang-ulang. Stressor akibat daily hassles adalah saat suatu peristiwa-peristiwa kecil terjadi dan memerlukan suatu penyesuaian yang harus dilakukan menurut Thoits dalam (Gaol, 2016).

Terdapat 2 stressor utama pada masa pandemi Covid-19 kali ini, stressor tersebut adalah banyaknya berita tentang Covid-19 yang terkadang masih belum diketahui kebenarannya. Stressor utama kedua adalah pembatasan sosial yang diterapkan oleh pemerintah yang mengakibatkan terbatasnya ruang gerak masyarakat (Muslim, 2020).

4. Hubungan Stres dan Otak

Stres memberikan dampak di otak bagian hipokampus. Hipokampus adalah salah satu bagian di dalam otak yang termasuk ke dalam sistem limbik. Sistem limbik terdiri dari, hipotalamus, amigdala, hipokampus, septum, dan talamus. Fungsi sistem limbik adalah sebagai suatu sistem yang membantu proses terjadinya emosi terutama marah, takut, dan dorongan seksual (Pudjono, 1995). Fungsi hipotalamus adalah sebagai tempat dari penyimpanan hormon-hormon tertentu dan mengatur fungsi otak lain, seperti suhu, nafsu makan, rasa haus, perilaku seksual dan defensif (El Muzakka, Miranti, & Winarni, n.d.). Fungsi amigdala adalah sebagai pengidentifikasi dari suatu stimulus yang menghasilkan suatu emosi dan sebagai area yang digunakan untuk mengendalikan suatu perilaku manusia yang bersifat emosional (Jasafat, Ibrahim, & Hatta, 2021). Fungsi hipokampus yang memiliki hubungan dengan stres adalah mengontrol umpan balik dari stres, fungsi kognitif, dan pembelajaran. Bagian hipokampus yang paling cepat mengalami penurunan fungsi akibat stres adalah bagian cornu ammonis (Saputra, Sunarno, & Mardiaty, 2016).

5. Teori Stres

Teori yang menjelaskan tentang stres adalah teori selye. Teori selye menekankan bahwa stressor yang diakibatkan oleh fisik ataupun psikologis akan mengakibatkan suatu respon stres yang sama. Teori selye mengemukakan bahwa terdapat dua mekanisme dari munculnya suatu stres, yaitu aksis HPA (Hypothalamus- Pituitary-Adrenal) dan aksis SAM (Sympathetic-Adreno-Medullar). Mekanisme kedua aksis tersebut dimulai dari suatu stressor setelah itu akan diteruskan ke dalam otak untuk aksis HPA akan menuju ke anterior pituitary

setelah itu akan diterima oleh adrenal cortex dan akan melepaskan hormon glucocorticoids. Sedangkan, untuk aksis SAM setelah stressor diterima oleh otak akan menuju ke sympathetic nervous system setelah itu akan diterima oleh adrenal medulla dan akan melepaskan hormon norepinephrin dan epinephrin (Barnes & Pinel, 2018).

6. Hormon dalam Stres

Hormon yang mengendalikan stres terdapat 3 macam, yaitu hormon kortisol, adrenalin, dan sitokin. Hormon kortisol dan adrenalin akan dilepaskan saat adanya suatu ancaman dan dalam keadaan defensif. Sedangkan, hormon sitokin merupakan bagian dari hormon peptida yang berperan dalam berbagai respons fisiologis dan imunologis yang artinya saat hormon sitokin dilepaskan maka akan muncul reaksi inflamasi. Ketiga hormon tersebut merupakan hormon utama yang dilepaskan pada saat stres terjadi (Barnes & Pinel, 2018)

7. Psikoneuroimunologi

Psikoneuroimunologi adalah bidang ilmu yang membahas terkait hubungan antara psikologi, neurologi atau sistem saraf, dan imunologi atau sistem imun. Ketiga hal tersebut mempunyai hubungan dengan stres. Terutama sistem imun yang bisa berubah sesuai dengan tingkatan stres. Tingkatan stres tersebut dibagi berdasarkan stressor atau penyebab stres. Stressor terbagi menjadi dua, yaitu stressor singkat dan stressor kronis atau akut. Stressor singkat akan mengakibatkan eustres atau meningkatnya sistem imun dan stressor kronis atau akut akan mengakibatkan distress atau menurunnya sistem imun (Barnes & Pinel, 2018).

8. Definisi Covid-19

WHO (Yuliana, 2020) menyatakan bahwa nama dari virus yang merebak pada Desember 2019 di Wuhan adalah Severe acute respiratory syndrome coronavirus-2 (SARS-CoV-2), SARS-CoV-2 termasuk ke dalam kelompok beta coronavirus dengan nama penyakitnya Coronavirus disease 2019 (Covid-19). Tenggiling adalah hewan yang diduga sebagai perantara pertama dari adanya virus tersebut (Susilo et al., 2020).

B. Pembahasan

1. Hubungan Stres dan Pandemi Covid-19

Virus korona telah terbukti bahwa mudah dalam hal penularan yang dengan menggunakan media udara sebagai tempat untuk penularan. Akibat dari mudahnya penularan maka pemerintah Indonesia memutuskan untuk melakukan suatu tindakan agar dapat memutus mata rantai dari penyebaran virus tersebut dengan PSBB (Pembatasan Sosial Berskala Besar) yang memaksa masyarakat Indonesia untuk melakukan segala kegiatannya di dalam rumah. Dampak yang dapat dilihat dari adanya PSBB, yaitu dampak psikologis masyarakat. Salah satu dari dampak psikologis tersebut adalah stres. Stres yang diakibatkan oleh pandemi Covid-19 muncul karena adanya pengetahuan tentang virus korona sebagai suatu virus yang baru. Perilaku stres masyarakat yang dapat dilihat dari munculnya

pandemi Covid-19 adalah panic buying, seperti membeli suatu kebutuhan yang berlebihan sehingga mengakibatkan kekosongan dari stok beberapa kebutuhan yang memang penting. Hal yang tidak kalah penting adalah dengan adanya informasi yang simpang siur yang belum tentu benar terkait dengan kebenarannya. Informasi yang masih belum jelas tersebut membuat masyarakat merasakan perasaan cemas dan takut (Sahputri, 2019).

Stres pada masa pandemi Covid-19 terbagi dalam 3 bagian, yaitu stres akademik, stres kerja, dan stres keluarga. Stres akademik adalah stres yang terjadi akibat dari pembelajaran daring sebagai upaya pencegahan merebaknya virus korona. Pembelajaran daring dinilai melelahkan siswa atau mahasiswa karena tidak adanya interaksi secara langsung antarsiswa atau mahasiswa yang bisa mengakibatkan siswa atau mahasiswa frustrasi dan dapat menyebabkan stres akademik. Stres kerja adalah stres yang dialami oleh para karyawan dan pekerja yang harus melakukan WFH (Work from Home) atau WFO (Work from Office). Selain itu, pemangkasan tenaga kerja, pemangkasan gaji, dan lain sebagainya dapat menyebabkan stres pada para pekerja atau karyawan. PSBB (Pembatasan Sosial Berskala Besar) menyebabkan masyarakat harus menetap di rumah untuk beberapa waktu yang menyebabkan bertemunya anggota keluarga setiap hari. Stres keluarga adalah stres yang disebabkan oleh stres akademik yang dialami anak dan stres kerja yang dialami oleh orang tua (Yolanda, Suryani, Refti, & Noptikha, 2021).

Stres-stres tersebut adalah suatu hal yang wajar yang dialami oleh masyarakat akibat dari adanya pandemi Covid-19 yang memaksa pemerintah harus menerapkan peraturan-peraturan untuk mencegah terjadinya perluasan penyebaran virus lebih lanjut.

2. Cara Mengelola Stres pada Masa Pandemi Covid-19

Dalam (Muslim, 2020) cara mengelola stres pada masa pandemi Covid-19 dijelaskan dalam 3 langkah, yaitu:

- 1) Mengenali dan memahami stressor atau penyebab stres pada masa pandemi Covid-19.
- 2) Mengendalikan stres pada masa pandemi Covid-19
- 3) Mengatasi stres pada masa pandemi Covid-19.

WHO (World Health Organization) menjelaskan beberapa cara dalam mengelola stres, yaitu:

- 1) Menceritakan hal-hal yang membuat terganggu dan mengakibatkan stres kepada orang yang dipercaya atau orang terdekat yang bisa mendengarkan masalah yang sedang diderita.
- 2) Menerapkan anjuran pemerintah, yaitu PSBB (Pembatasan Sosial Berskala Besar). Dengan melakukan anjuran pemerintah maka akan mendapatkan perasaan yang tidak khawatir.
- 3) Menjauhi hal-hal yang merugikan diri sendiri, seperti meminum alkohol untuk menghilangkan stres.

- 4) Menjauhi berita-berita yang tidak benar atau hoaks dan mencari berita-berita dari sumber tepercaya, seperti berita yang dikeluarkan oleh pemerintah.
- 5) Merilekskan diri.

Kesimpulan

Pandemi Covid-19 merebak pertama kali di Wuhan. Setelah itu, menyebar ke seluruh dunia dan tidak memandang usia, jabatan, kekayaan, ataupun popularitas semua bisa terkena virus korona tersebut. Pemerintah menerapkan PSBB (Pembatasan Sosial Berskala Besar) untuk mencegah penyebaran yang lebih jauh lagi. PSBB membuat masyarakat harus melakukan kegiatan di rumah mulai dari anak sekolah hingga orang tua. Dampak yang dirasakan PSBB salah satunya adalah suatu keadaan tertekan yang tidak bisa diatasi dengan baik oleh individu dan akan mengakibatkan stres. Stres pada masa pandemi ini terbagi menjadi 3, yaitu stres akademik yang dialami oleh siswa atau mahasiswa, stres kerja yang dialami oleh pekerja atau karyawan, dan stres keluarga yang dialami oleh anak karena stres akademik dan stres kerja yang dialami oleh orang tua. Stres menjadi suatu hal yang wajar yang dialami oleh masyarakat pada masa pandemi Covid-

19. Stres bisa dikelola sendiri dengan menggunakan langkah-langkah yang dijelaskan oleh Moh. Muslim terbagi menjadi 3 langkah, yaitu mengenali dan memahami stressor atau penyebab stres pada masa pandemi Covid-19, Mengendalikan stres pada masa pandemi Covid-19, Mengatasi stres pada masa pandemi Covid-19. Namun, jika stres sudah ada di tingkat stres akut atau kronis, lebih baik segera ke psikolog atau ahli yang dapat dipercaya karena hal tersebut bisa mengakibatkan menurunnya sistem imun.

BIBLIOGRAFI

- Aeni, Nurul. (2021). Pandemi Covid-19: Dampak Kesehatan, Ekonomi, & Sosial. *Jurnal Litbang: Media Informasi Penelitian, Pengembangan Dan Iptek*, 17(1), 17–34. [Google Scholar](#)
- Barnes, Steven J., & Pinel, John P. J. (2018). *Biopsychology*. Pearson. [Google Scholar](#)
- El Muzakka, Azka Tajussyarof, Miranti, Ika Pawitra, & Winarni, Tri Indah. (N.D.). Pengaruh Paparan Obat Nyamuk Terhadap Gambaran Histopatologi Sel Sertoli Pada Tikus Sprague Dawley. *Jurnal Kedokteran Diponegoro*, 3(1), 103752. [Google Scholar](#)
- Gaol, Nasib Tua Lumban. (2016). Teori Stres: Stimulus, Respons, Dan Transaksional. *Buletin Psikologi*, 24(1), 1–11. [Google Scholar](#)
- Hidayati, Lina Nur, & Harsono, Mugi. (2021). Tinjauan Literatur Mengenai Stres Dalam Organisasi. *Jurnal Ilmu Manajemen*, 18(1), 20–30. [Google Scholar](#)
- Jasafat, Jasafat, Ibrahim, Iskandar, & Hatta, Kusmawati. (2021). Zikrullah As An Emotional Counseling On Amygdala From Science Approach. *Jurnal Al-Bayan: Media Kajian Dan Pengembangan Ilmu Dakwah*, 26(2), 250–268. [Google Scholar](#)
- Muslim, Moh. (2020). Manajemen Stress Pada Masa Pandemi Covid-19. *Esensi: Jurnal Manajemen Bisnis*, 23(2), 192–201. [Google Scholar](#)
- Nugroho, Wahyu Dwi, Cahyani, Wulandari Indah, Tobing, Alanish Shahniah, Istiqomah, Nur, Cahyasari, Intan, Indrastuti, Murdewi, Sugondo, Priyo, & Isworo, Atyanti. (2020). Literature Review: Transmisi Covid-19 Dari Manusia Ke Manusia Di Asia. *Journal Of Bionursing*, 2(2), 101–112. [Google Scholar](#)
- Nursofwa, Ray Faradillahisari, Sukur, Moch Halim, & Kurniadi, Bayu Kurniadi. (2020). Penanganan Pelayanan Kesehatan Di Masa Pandemi Covid-19 Dalam Perspektif Hukum Kesehatan. *Inicio Legis*, 1(1). [Google Scholar](#)
- Pudjono, Marnio. (1995). Dasar-Dasar Fisiologis Emosi. *Buletin Psikologi*, 3(2), 41–48.
- Sahputri, Ade Herawati. (2019). *Stress Masyarakat Di Masa Pandemi*. [Google Scholar](#)
- Saputra, Reynato Wijaya, Sunarno, Sunarno, & Mardiati, Siti Muflichatun. (2016). Perbaikan Histologis Pusat Learning And Memory Di Hipokampus Otak Setelah Perlakuan Suplemen Daging Ikan Gabus (*Channa Striata*). *Bioma: Jurnal Ilmiah Biologi*, 5(1). [Google Scholar](#)
- Susilo, Adityo, Rumende, Cleopas Martin, Pitoyo, Ceva Wicaksono, Santoso, Widayat Djoko, Yulianti, Mira, Herikurniawan, Herikurniawan, Sinto, Robert, Singh, Gurmeet, Nainggolan, Leonard, Nelwan, Erni Juwita, Chen, Lie Khie, Widhani, Alvina, Wijaya, Edwin, Wicaksana, Bramantya, Maksum, Maradewi, Annisa, Firda, Jasirwan, Cynthia Olivia Maurine, & Yuniastuti, Evy. (2020). Coronavirus

Disease 2019: Tinjauan Literatur Terkini. *Jurnal Penyakit Dalam Indonesia*, 7(1), 45. <https://doi.org/10.7454/jpdi.v7i1.415>. [Google Scholar](#)

Yolanda, Yola, Suryani, Ulfa, Refti, Yaumil, & Noptikha, Annisha Allama. (2021). Cara Mengendalikan Stres Dan Tetap Produktif Pada Dewasa Muda Dalam Menghadapi Masa Pandemi Covid 19. *Jurnal Peduli Masyarakat*, 3(2), 115–122. [Google Scholar](#)

Yuliana, Y. (2020). *Corona Virus Diseases (Covid-19): Sebuah Tinjauan Literatur. Wellness And Healthy Magazine*, 2 (1), 187–192. [Google Scholar](#)

Copyright holder:

Cholichul Hadi, Widya Rahma Fadhilah (2022)

First publication right:

Syntax Literate: Jurnal Ilmiah Indonesia

This article is licensed under:

