

## STUDI TINGKAT STRES DAN GAYA KOPING MAHASISWA SELAMA PANDEMI

### STUDY OF STUDENT STRES LEVEL AND COPING STYLES DURING PANDEMI

Endah Tri Wijayanti<sup>1</sup>, Dhewi Nurahmawati<sup>2</sup>

<sup>1,2</sup>Program Studi DIII Keperawatan, Universitas Nusantara PGRI Kediri, Kota Kediri, Indonesia

Email: [endahfajarina@gmail.com](mailto:endahfajarina@gmail.com)<sup>1</sup>, [dhenoura@gmail.com](mailto:dhenoura@gmail.com)<sup>2</sup>

#### INFO

##### ARTIKEL

*Sejarah artikel:*

Menerima: 1 April 2022

Revisi: 4 April 2022

Diterima: 5 April 2022

Online : 10 April 2022

*Kata kunci:*

*Covid 19*

*Pandemi*

*Mahasiswa perawat*

*stress*

*gaya koping*

*Keywords: [heading kata kunci]*

*Covid 19*

*Pandemi*

*Nursing Students*

*Stres*

*Coping style*

*Style APA dalam menyalin artikel ini*

#### ABSTRAK

Covid 19 telah merubah semua aspek kehidupan manusia baik secara fisik maupun psikologis. Institusi pendidikan dan mahasiswa menghadapi situasi baru model belajar secara online. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui persepsi stress dan gaya koping mahasiswa selama pandemi. Desain penelitian adalah crosssectional study yang dilakukan bulan Desember 2021-Januari 2022, dengan jumlah sampel 52 mahasiswa perawat yang sedang menempuh di Fakultas Ilmu Kesehatan UNP Kediri. Instrument penelitian menggunakan Perceived Stres Scale (PSS) oleh Cohen dan COPE Inventory untuk mengukur gaya koping mahasiswa. Hasil penelitian menunjukkan jenis kelamin mahasiswa 94% adalah perempuan dengan rentang usia 18-22 tahun sebesar 69%. Stress yang dipersepsikan adalah pada tingkat sedang 83% dengan kecenderungan gaya koping emotional focused coping 11,012. Kesimpulan dari penelitian ini adalah tidak ada hubungan antara persepsi stress dengan gaya koping mahasiswa dengan p value 0,784. Upaya skrining stress dan pengenalan mekanisme koping harus terus dilakukan oleh pihak kampus untuk mencegah kegagalan pendidikan yang akan merugikan mahasiswa, orang tua dan pihak kampus.

#### ABSTRACT

Covid 19 has changed all aspects of human life, both physically and psychologically. University and students are facing a new situation with online learning models. This study aims to determine the perception of stress and coping styles during the pandemic. The research design is a cross-sectional study conducted in December 2021-January 2022, with a total sample of 52 nursing students who are currently studying at the Faculty of Health, UNP Kediri. The research instrument used the Perceived Stress Scale (PSS) by Cohen and the COPE Inventory to measure coping style of nursing students. The results showed that 94% of the gender was female with an age range of 18-22 years at 69%. Perceived stress is at a moderate level of 83% with a tendency of emotional focused coping style of 11,012. The conclusion of this study is that there is no relationship between the perception of stress and the coping style of students ( p value 0.7840. The Faculty of Health Science have to screen stress and educate coping mechanisms for students to prevent educational failures that will harm students, parents and the campus.



## 1. PENDAHULUAN

Pandemi Covid 19 telah menyebar ke berbagai penjuru dunia dengan dampak infeksi akut yang mengancam nyawa. Covid 19 telah menciptakan kondisi darurat dalam setiap aspek kehidupan manusia baik secara fisik maupun psikologis. Dampak secara fisik sangat terlihat pada tingkat kematian pada berbagai tingkat usia, pengurangan tenaga kerja, penurunan tingkat ekonomi, penutupan sekolah, serta kekurangan sumber daya kesehatan (Aeni, 2021). Dampak pandemi juga memicu respon kecemasan, gejala PTSD, gangguan tidur, mudah tersulut amarah pada berbagai kalangan (Pfferrerbaum & North, 2020).

Limacaoco dalam studinya tentang kecemasan, kekhawatiran, serta stress akibat pandemi yang dilakukan pada 41 negara di dunia pada Maret 2020 menyebutkan bahwa skor persepsi stress yang lebih tinggi secara signifikan ditemukan pada kaum wanita, remaja, serta pelajar (Limcaoco, Mateos, Fernandez, & Roncero, 2020). Penelitian yang dilakukan oleh Lee J dengan 2111 responden pelajar usia sampai dengan 25 tahun menyatakan 83% bagian mengalami kondisi yang sangat buruk, 26% mengaku tidak bisa ke pusat rehabilitasi mental, bahkan tidak bisa bertemu dengan peer group akibat aturan tatap muka dan beralih ke metode online (Lee, 2020).

Pandemi menyebabkan pemerintah menerbitkan kebijakan lockdown bagi pusat belajar untuk membatasi penyebaran infeksi (Kemdikbud, 2020). Sekolah maupun kampus menerapkan work from home dan bahkan penutupan sementara. Metode pembelajaran yang semua tatap muka di kelas menjadi pembelajaran jarak jauh atau daring. Namun metode pembelajaran daring menimbulkan stress serta memicu kebosanan dan rasa malas (Babicka-Wirkus, Wirkus, Stasiak, & Kozłowski, 2021), (Nurcita & Susantiningih, 2020). Perasaan cemas pada pelajar maupun mahasiswa terutama mahasiswa perawat sangat beralasan, mengingat menurunnya penguasaan skill karena rumah sakit tidak menerima praktika, pemeriksaan yang ketat, serta proses ujian kelulusan yang tetap berjalan (cernomas n

saphiro, 2013). Penelitian tentang tingkat kecemasan mahasiswa perawat di bagian distrik Israel menunjukkan pada ambang sedang sampai berat karena ketidakpastian, infeksi, serta kewajiban menjadi relawan tenaga kesehatan di rumah sakit (Savitsky, Findling, Ereli, & Hendel, 2020)

Kondisi stres dapat memberikan dampak negative dalam kehidupan mahasiswa, proses pendidikan, serta pengalaman praktek klinik (Sanad, 2019), bahkan kondisi yang lebih buruk adalah ketidakmampuan melanjutkan kuliah karena perekonomian orang tua terutama di perguruan tinggi swasta (Seiawan & Ryandi, 2021). Kecemasan akan memicu munculnya mekanisme koping pada diri seseorang yang ingin keluar dari kondisinya (Babicka-Wirkus et al., 2021). Namun tidak semua orang mampu memunculkan koping yang positif. Penelitian tentang mekanisme koping perawat dan mahasiswa perawat pernah dilakukan di Cina pada tahun 2020 pada saat pandemi dengan hasil perawat lebih banyak menggunakan mekanisme koping *problem focused* sedangkan mahasiswa perawat lebih banyak menggunakan mekanisme koping negative (Huang, Xu, & Liu, 2020).

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui persepsi stress serta mekanisme koping yang dikembangkan mahasiswa selama pandemi dalam menghadapi pembelajaran secara online. Penelitian ini penting dilakukan sebagai upaya evaluasi bagi pihak pengelola kurikulum pendidikan dan staf pengajar terhadap kemungkinan stress berlebih pada mahasiswa untuk menghindari terjadinya putus kuliah. Selain itu, penelitian ini juga sebagai bahan evaluasi sejauh mana penerapan metode pembelajaran dapat berjalan dengan baik.

## 2. METODE PENELITIAN

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif dengan pendekatan *crosssectional study*. Adapun variabel dalam penelitian ini adalah tingkat kecemasan dan strategi koping mahasiswa perawat. Variabel bebas adalah mekanisme koping yang digunakan mahasiswa sedangkan variabel terikatnya adalah stress yang dirasakan oleh mahasiswa.

Subyek penelitian adalah mahasiswa perawat yang sedang menempuh studi di Program Studi DIII keperawatan pada semester 1, 2, dan 3.

Teknik pengambilan sampel adalah purposive sampling dengan kriteria inklusi mahasiswa yang menempuh sks pembelajaran pada semester terkait.

Pengambilan data dilakukan secara daring menggunakan kuesioner google form. Instrumen penelitian mengadopsi dari Perceived Stress Scale (PSS) oleh Cohen untuk mengukur persepsi stress mahasiswa dan COPE Inventory oleh Carver untuk mengetahui mekanisme koping.

### 3. DISKUSI

Hasil penelitian yang dilakukan pada bulan Desember 2021 - Januari 2022 dengan jumlah responden 52 orang. Berikut deskripsi karakteristik responden :

Tabel 1 Data Demografi Responden

Kriteria Responden	Parameter	Persentase
Usia	≤18 tahun	25%
	18<x≤22 tahun	69%
	> 22 tahun	6%
Jenis kelamin	Perempuan	94%
	Laki-laki	6%

Tabel 2 Tingkat Stres Responden

Tingkat Stres	Jumlah	Persentase
Ringan	1	2%
Sedang	43	83%
Berat	8	15%

Tabel 3. Persebaran Koping Responden

Mekanisme koping	Jumlah	Persentase
Rendah	28	54%
Moderate	18	35%
Tinggi	6	12%

Berdasarkan tabel 2 bahwa sebaran koping terbanyak adalah berada dalam kategori koping rendah, yang artinya mekanisme koping

responden dalam menghadapi proses belajar selama pandemi masih rendah.

Tabel 3 Gambaran umum gaya mekanisme koping responden

Mekanisme koping	Rata-rata skor total	Jumlah item	Mean jenis koping
Cenderung problem focused coping	52,55	5	10,51
Cenderung emotional focused coping	55,06	5	11,012
Cenderung less useful	52,9	5	10,58

Dari tabel 3 dapat dijelaskan bahwa responden cenderung menggunakan koping emotional focused coping dengan rata-rata penggunaan 11,012. Dari gambaran umum tersebut, responden tidak hanya menggunakan satu jenis koping namun kombinasi dari berbagai jenis koping, karena tidak mungkin seseorang hanya memainkan satu jenis koping dalam dirinya sedangkan manusia dibekali kemampuan untuk menganalisa dan dapat beradaptasi dalam situasi apapun.

Tabel 4. Gambaran Umum Sub Skala Mekanisme Koping

Mekanisme koping	Rata-rata
<b>Cenderung problem focused coping</b>	
active coping	8,94
planning	8,37
restrain	12,31
use of instrumental social support	10,56
suppression of competing activities	12,37
<b>Cenderung emotional focused coping</b>	
Denial	10,48
Religious coping	10,88
Acceptance	10,94

use of emotional social support positive reinterpretation and growth	11,13
<b>Cenderung less useful</b>	
Mental disengagement	12,96
Behavioural disengagement	10,69
Focus on and venting of emotion	9,04
Humor	12,00
substance use	8,21

*Problem-focused coping* merupakan strategi coping terbaik dimana metode ini tidak hanya fokus pada tingkat stres, tetapi juga akar masalah dari stres tersebut. *Emotion-focused coping* merupakan salah satu jenis mekanisme coping yang fokus pada kondisi emosional dengan cara dengan mengurangi respons emosi negatif dari suatu kondisi penyebab stres, misalnya merasa malu, cemas, takut, berduka, dan frustrasi. Sedangkan *less useful coping* merupakan pengurangan usaha untuk mengatasi masalah dan pengalihan pada suatu kegiatan dimana coping ini mampu menghambat penggunaan active coping.

Berdasarkan tabel 4 bahwa responden mahasiswa perawat lebih banyak menggunakan *less useful coping* dengan jenis coping mental disengagement, dan yang paling kecil dipilih adalah substance use atau penggunaan obat-obatan.

Tabel 5. Hasil Uji Tingkat Stres dan Mekanisme Coping Responden

Variable	Mekanisme Coping	n	p
Tingkat Stress	Correlation Coefficient	52	0,039
	sig. 2 tailed	52	0,784

*Uji Spearman Rho*

Dari tabel 5 tampak bahwa hasil analisa spss menunjukkan p value sebesar 0,784 sehingga bisa ditarik kesimpulan bahwa dalam penelitian ini tidak ada hubungan antara tingkat stress dan mekanisme coping responden.

Kondisi yang tidak menyenangkan, mencekam, serta perasaan masa lalu yang suram dapat

Usia mempengaruhi tingkat stress pemilihan jenis coping. Hasil penelitian menunjukkan usia responden didominasi usia kurang dari 22 tahun. Namun usia responden secara keseluruhan masih berada dalam rentang dewasa muda. Persepsi stress mahasiswa dalam menghadapi pembelajaran selama pandemi menunjukkan tingkat sedang 83%. Kondisi ini selaras dengan hasil penelitian Osmanovic dkk bahwa semakin bertambah usia, tingkat stress cenderung meningkat dan lebih banyak didominasi kaum wanita (Osmanovic-thunström, Mosello, Akerstedt, & Fratiglioni, 2013).

Kecenderungan gaya coping yang dipilih adalah emotional focused coping dengan rata-rata 11,012. Penelitian Chen dkk tentang perbedaan usia dalam menghadapi stress dan coping menunjukkan bahwa semakin bertambah usia seseorang mempunyai keterkaitan erat dengan pemilihan gaya problem focused coping, dan sebaliknya semakin rendah usia seseorang kecenderungan memilih emotional focused coping dan negative coping (Chen, Peng, Xu, & O'Brien, 2017), (Sinha & Latha, 2018). Hasil tersebut sebanding dengan hasil penelitian ini bahwa usia dewasa awal lebih mendominasi jumlah responden

Hasil penelitian menunjukkan mayoritas responden adalah perempuan sejumlah 94% dan kecenderungan menggunakan emotional focused coping dengan rata-rata 11,012. Jenis kelamin juga mempengaruhi pemilihan jenis coping. Penelitian yang dilakukan oleh Renk & Creasy tentang hubungan gender, identitas gender dan gaya coping pada remaja akhir menunjukkan wanita lebih cenderung menggunakan emotional focused coping, sedangkan pria dengan maskulinitasnya lebih condong ke problem focused coping (Renk & Creasey, 2003). Namun hal berbeda disampaikan oleh Forn dkk dalam laporannya tentang studi spesifitas gender dalam kebiasaan penggunaan perilaku coping saat menghadapi masalah pada remaja di Spanyol menyebutkan bahwa tidak ada perbedaan gaya coping baik laki-laki maupun perempuan (Forns, Kirchner, & Amador, 2012).

Perempuan dan pria mengguna gaya koping yang berbeda sebagai akibat intervensi hormone kortisol, epinefrin, dan oksitosin. Hormone oksitosin pada pria lebih sedikit dibandingkan wanita. Hal ini disinyalir mempengaruhi pria untuk menghindari stressor ata bahkan lari. Namun sisi maskulinitas menuntut pria bertanggung jawab dalam masalahnya sehingga lebih cenderung akan menggunakan gaya koping problem focused (Nazario, 2005).

#### 4. SIMPULAN

Penelitian ini memberikan temuan bahwa mayoritas responden adalah perempuan sejumlah 94% dan pada rentang usia dewasa muda dengan tingkat stress mahasiswa perawat selama menghadapi pembelajaran di era pandemi adalah pada tingkat sedang 83%. Kecenderungan responden lebih banyak menggunakan gaya koping yang berfokus pada emosi dengan rata-rata 11,012. Hasil penelitian menunjukkan tidak ada hubungan antara stress mahasiswa dengan mekanisme koping yang digunakan dengan p value 0,784.

#### 5. REFERENSI

Aeni, N. (2021). Pandemi COVID-19: Dampak Kesehatan, Ekonomi, dan Sosial COVID-19. *Jurnal Litbang: Media Informasi Penelitian, Pengembangan Dan IPTEK*, 17(1), 17–34.

Babicka-Wirkus, A., Wirkus, L., Stasiak, K., & Kozłowski, P. (2021). University students' strategies of coping with stress during the coronavirus pandemic: Data from Poland. *PLOS ONE*, 16(7), e0255041. Retrieved from <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0255041>

Chen, Y., Peng, Y., Xu, H., & O'Brien, W. H. (2017). Age Differences in Stress and Coping: Problem-Focused Strategies Mediate the Relationship Between Age and Positive Affect. *The International Journal of Aging and Human Development*, 86(4), 347–363.

<https://doi.org/10.1177/0091415017720890>

Forns, M., Kirchner, T., & Amador, J. A. (2012). Differences between genders in coping: Different coping strategies or different stressors? *Anuario de Psicología*, 42(1), 5–18.

Huang, L., Xu, F., & Liu, H. (2020). Emotional responses and coping strategies of nurses and nursing college students during COVID-19 outbreak. *MedRxiv*, 2020.03.05.20031898. <https://doi.org/10.1101/2020.03.05.20031898>

Kemdikbud. (2020). Sikapi COVID-19, Kemendikbud Terbitkan Dua Surat Edaran. 12 Maret 2020. Retrieved from <https://www.kemdikbud.go.id/main/blog/2020/03/sikapi-covid19-kemendikbud-terbitkan-dua-surat-edaran>

Lee, J. (2020). Reflections Features Mental health effects of school closures during COVID-19. *The Lancet Child and Adolescent Health*, 4(6), 421. [https://doi.org/10.1016/S2352-4642\(20\)30109-7](https://doi.org/10.1016/S2352-4642(20)30109-7)

Limcaoco, R. S. ., Mateos, E. ., Fernandez, J., & Roncero, C. (2020). Anxiety , worry and perceived stress in the world due to COVID-19 pandemic. *Preliminary Result, Biomedical Research Institute of Salamanca*, (March). <https://doi.org/https://doi.org/10.1101/2020.04.03.20043992>

Nazario, B. (2005). Why Men and Women Handle Stress Differently. WebMD LLC. Retrieved from <https://www.webmd.com/women/features/stress-women-men-cope>

Nurcita, B., & Susantiningih, T. (2020). DAMPAK PEMBELAJARAN JARAK JAUH DAN PHYSICAL DISTANCING PADA TINGKAT KECEMASAN MAHASISWA FAKULTAS KEDOKTERAN UNIVERSITAS PEMBANGUNAN NASIONAL “ VETERAN ” JAKARTA. *Journal of Borneo Holistic Health*, 3(1), 58–68.

Osmanovic-thunström, A., Mosello, E.,



- Akerstedt, T., & Fratiglioni, L. (2013). Do levels of perceived stress increase with increasing age after age 65? A population-based study. *Age and Ageing*, 44(5), 828–834. <https://doi.org/10.1093/ageing/afv078>
- Pferrerbaum, B., & North, C. S. (2020). Mental Health and the Covid-19 Pandemic. *The England Journal of Medicine*, 2020–2022. <https://doi.org/10.1056/NEJMp2013466>
- Renk, K. R., & Creasey, G. (2003). The relationship of gender, gender identity, and coping strategies in late adolescents. *Journal of Adolescence*, 26(2), 159-168 ISSN 0140-1971. Retrieved from [https://doi.org/10.1016/S0140-1971\(02\)00135-5](https://doi.org/10.1016/S0140-1971(02)00135-5) (<https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0140197102001355>)
- Sanad, H. M. (2019). Stress and Anxiety among Junior Nursing Students during the Initial Clinical Training: A Descriptive Study at College of Health Sciences, University of Bahrain. *American Journal of Nursing Research*, 7(6), 995–999. <https://doi.org/10.12691/ajnr-7-6-13>
- Savitsky, B., Findling, Y., Erel, A., & Hendel, T. (2020). Anxiety and coping strategies among nursing students during the covid-19 pandemic. *Nurse Education in Practice*, 46(January).
- Seiawan, H., & Ryandi, D. (2021). Di Masa Pandemi, Setengah Juta Lebih Mahasiswa Putus Kuliah. *Jawa Pos*. Retrieved from <https://www.jawapos.com/nasional/pendidikan/16/08/2021/di-masa-pandemi-setengah-juta-lebih-mahasiswa-putus-kuliah/>
- Sinha, S., & Latha, G. S. (2018). Coping response to same stressors varies with gender. *National Journal of Physiology, Pharmacy and Pharmacology*, 8(7), 1053–1056. <https://doi.org/10.5455/njppp.2018.8.0206921032018>