



ARTIKEL PENELITIAN—RESEARCH ARTICLE

HUBUNGAN MEKANISME KOPING DENGAN TINGKAT STRES SELAMA PERKULIAHAN JARAK JAUH PADA MAHASISWA PRODI PENDIDIKAN DOKTER UNIVERSITAS MATARAM

Lalu Wisnu R Danu ^{1*}, Emmy Amalia ², Mohammad Rizki ³

¹Program Studi Pendidikan Dokter Fakultas Kedokteran Universitas Mataram

² Staf Pengajar, Bagian Kedokteran Jiwa Fakultas Kedokteran Universitas Mataram

³ Staf Pengajar, Bagian Patologi Klinik Fakultas Kedokteran Universitas Mataram

*Korespondensi:
laludanuu@gmail.com

Abstrak

Latar belakang: Dunia saat ini sedang dihadapkan dengan pandemi Covid-19. World Health Organization (WHO) menetapkan Covid-19 sebagai pandemi global sejak 11 maret 2020 hingga saat ini. Salah satu bentuk upaya pencegahan terhadap perkembangan dan penyebaran Covid-19 di Indonesia, Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan mengeluarkan surat edaran yang menyatakan agar seluruh kegiatan belajar mengajar baik di sekolah maupun perguruan tinggi menggunakan metode dalam jaringan (daring) atau online. Masalah mental seperti stres kecemasan bahkan depresi semakin meningkat di masa pandemi ini kemudian Penyesuaian diri untuk mengatasi masalah stres dilakukan dengan mekanisme koping.

Metode: Penelitian ini merupakan penelitian observasional analitik dengan pengambilan data secara cross-sectional. kuesioner yang digunakan adalah Medical Student Stressor Questionnaire (MSSQ) untuk tingkat stres dan Brief Cope Inventory untuk mekanisme koping.

Hasil: Dari 188 responden, mahasiswa yang mengalami stres sedang memiliki persentase paling besar yaitu sebanyak 50,5% (95 orang), mekanisme koping yang paling banyak digunakan adalah Emotion Focused Coping yakni sebanyak 144 orang (76,6%) sedangkan yang memilih Problem Focused Coping sebanyak 44 orang (23,4%). Berdasarkan uji statistik yang dilakukan yakni menggunakan Chi-Square didapatkan nilai p sebesar 0,01, hal ini menyatakan terdapat hubungan antara mekanisme koping dengan tingkat stres selama perkuliahan jarak jauh pada mahasiswa Prodi Pendidikan Dokter Fakultas Kedokteran Universitas Mataram dengan nilai koefisien korelasi sebesar 0,22 (sangat lemah)

Kesimpulan: Sebagian besar responden mengalami stres dengan tingkat sedang dan lebih banyak menggunakan Emotion Focused Coping.

Kata Kunci: Tingkat Stres, Mekanisme Koping, PJJ

PENDAHULUAN

Dunia saat ini sedang dihadapkan dengan pandemi Covid-19. World Health Organization (WHO) menetapkan Covid-19 sebagai pandemi global sejak 11 maret 2020 hingga saat ini (1) Sejak diumumkan kasus pertama Covid-19 di Indonesia yakni tanggal 2 maret 2020, kasus Covid-19 semakin mengkhawatirkan karena angka kematian

dan kasus aktif yang masih terus bertambah hingga mencapai 54.517 kasus baru dalam 24 jam per tanggal 14 juli 2021. Angka tersebut merupakan rekor tertinggi penambahan pasien Covid-19 dalam sehari selama pandemi (2). Sampai saat ini tanggal 23 Agustus 2021 kasus positif di Indonesia sudah mencapai 3.989.060 (3). Salah satu bentuk upaya pencegahan terhadap perkembangan dan penyebaran Covid-19 di Indonesia, Kementerian



Pendidikan dan Kebudayaan mengeluarkan surat edaran yang menyatakan agar seluruh kegiatan belajar mengajar baik di sekolah maupun perguruan tinggi menggunakan metode dalam jaringan (daring) atau online (4).

Banyak Universitas dan perguruan tinggi di Indonesia dengan cepat merespon instruksi dari pemerintah, tidak terkecuali Fakultas Kedokteran Universitas Mataram dengan sigap mengeluarkan surat edaran dekan pada tanggal 16 maret 2020 yang menyatakan perkuliahan tatap muka, tutorial, praktikum, keterampilan medik, kunjungan lapangan (student project) ditiadakan dan digantikan dengan metode pembelajaran jarak jauh dapat menggunakan fasilitas aplikasi berupa whatsapp, zoom, moodle atau google classroom yang akan dikordinasikan dengan koordinator blok dan mata kuliah masing. Hal ini membuat mahasiswa harus beradaptasi dengan sistem baru ini. Masalah kesehatan mental beresiko muncul akibat dari perubahan yang dialami mahasiswa selama pandemi Covid-19. Masalah mental seperti stres, kecemasan bahkan depresi semakin meningkat di masa pandemi ini (5). Berdasarkan penelitian dari Maia & Dias tahun 2020 bahwa hasil evaluasi yang dilakukan pada mahasiswa selama pandemi menunjukkan efek psikologis yang negatif seperti kecemasan, depresi, dan stres yang lebih tinggi dibandingkan dengan masa-masa normal (6).

Stres dapat didefinisikan sebagai setiap stimulus yang akan memicu pelepasan dari Adrenocorticotrophic hormone (ACTH) dan adrenoglukokortikoid (7). Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Harahap et al tahun 2020 yang menganalisis tingkat stres mahasiswa selama perkuliahan jarak jauh didapatkan hasil bahwa dari 300 orang mahasiswa yang dijadikan sampel penelitian, terdapat sebanyak 39 mahasiswa (13%) yang memiliki tingkat stres kategori tinggi, sebanyak 225 mahasiswa (75%) memiliki tingkat stres pada kategori sedang, dan sebanyak 36 mahasiswa (12%) memiliki tingkat stres yang berada pada kategori rendah (8). Tugas pembelajaran merupakan faktor utama penyebab stres mahasiswa selama perkuliahan jarak jauh (9).

Penyesuaian diri untuk mengatasi masalah stres dilakukan dengan mekanisme koping (10).

Koping merupakan perubahan perilaku dan kognitif yang konsisten sebagai bentuk upaya untuk mengatasi tuntutan baik internal maupun eksternal yang melewati batas kemampuan individu (11). Menurut Lazarus dan Folkman (1984) mekanisme koping dapat dibagi menjadi dua jenis yaitu koping yang berfokus pada emosi (emotion focused coping) dan koping yang berfokus pada masalah (problem focused coping). Masing-masing mahasiswa mempunyai strategi koping yang berbeda-beda tergantung dari tingkat stres yang dialaminya. Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Purna et al (2020) Sumatera Barat, disimpulkan bahwa koping yang berfokus pada emosi (emotion focused coping) cenderung digunakan mahasiswa pada saat perkuliahan jarak jauh sedangkan pada penelitian yang dilakukan oleh Khamida (2020) Surabaya didapatkan strategi koping dalam mengatasi stres yang paling dominan digunakan adalah strategi koping yang berfokus pada masalah (problem focused coping) (12,13). Hal ini menunjukkan adanya perbedaan mekanisme koping dalam mengatasi stres pada mahasiswa selama perkuliahan jarak jauh. Berdasarkan penjelasan sebelumnya peneliti tertarik untuk melakukan penelitian terkait hubungan mekanisme koping dengan tingkat stres selama perkuliahan jarak jauh khususnya pada mahasiswa Prodi Pendidikan Dokter Universitas Mataram.

METODE PENELITIAN

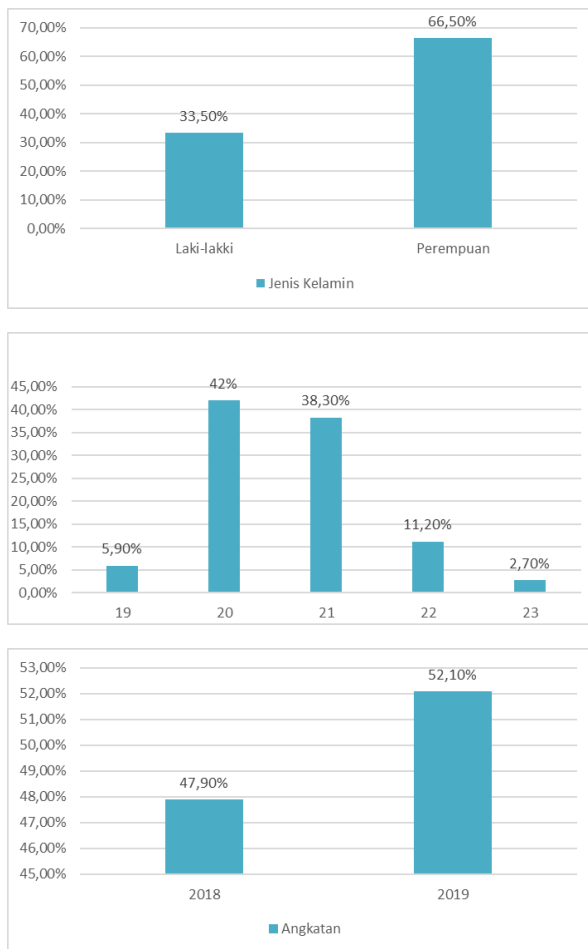
Penelitian ini merupakan penelitian observasional analitik dengan pengambilan data secara cross-sectional. Pendekatan ini dipilih karena pengambilan data hanya dilakukan satu waktu secara sekaligus oleh peneliti. Populasi pada penelitian ini merupakan seluruh mahasiswa prelinik Fakultas Kedokteran Prodi Pendidikan Dokter Universitas Mataram Angkatan 2018 dan 2019. Pada penelitian ini teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah total sampling dimana peneliti menggunakan seluruh sampel yang telah sesuai dengan kriteria inklusi. Data yang digunakan adalah data primer menggunakan kuesioner yang telah divalidasi. Pengambilan data disertai dengan surat izin penelitian oleh Komite Etik Penelitian Program Studi Pendidikan Dokter Fakultas

Kedokteran Universitas Mataram dan peneliti menjaga kerahasiaan identitas responden. Analisis data menggunakan analisis univariat dan bivariat

HASIL

Responden pada penelitian ini merupakan mahasiswa program studi Pendidikan Dokter Fakultas Kedokteran Universitas Mataram Angkatan 2018 dan 2019 yang memenuhi kriteria inklusi dan eksklusi. Pengambilan data mahasiswa dilakukan pada tanggal 26 oktober 2021 dengan jumlah sampel sebanyak 188 mahasiswa. Karakteristik responden terdiri dari jenis kelamin perempuan dan laki-laki dengan rentang usia 19 tahun hingga 23 tahun yaitu pada Angkatan 2018 dan 2019.

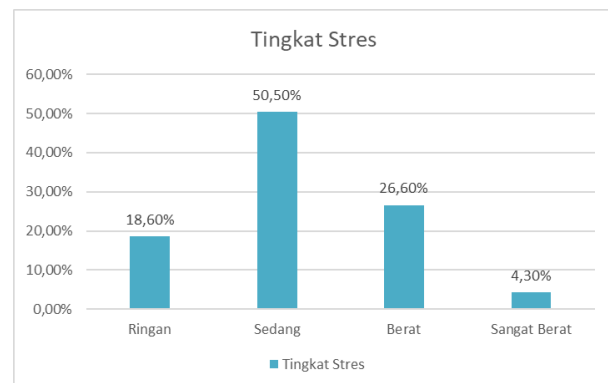
Gambar 1. Distribusi Mahasiswa Berdasarkan Jenis Kelamin, Usia dan Angkatan



Dari gambar diatas diketahui bahwa dari 188 mahasiswa yang diteliti, menunjukkan jenis kelamin perempuan lebih banyak dibandingkan dengan laki-laki yakni sebanyak 125 orang (66,5%) sedangkan laki-laki berjumlah 63 orang (33,5%). Kemudian berdasarkan persebaran usia responden diketahui jumlah total responden berusia 19 tahun sebanyak 11 orang (5,9%), 20 tahun sebanyak 79 orang (42%) dimana merupakan kelompok responden terbanyak, 21 tahun sebanyak 72 orang (38,3%), 22 tahun sebanyak 21 orang (11,2%) dan usia 23 tahun merupakan responden dengan jumlah paling sedikit yakni sebanyak 5 orang (2,7%). Dari persebaran Angkatan, responden dari Angkatan 2019 lebih banyak dibandingkan dengan Angkatan 2018 yakni 98 orang (52,1%) dan 90 orang (47,9%) dari Angkatan 2018.

Gambaran Tingkat Stres Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Mataram

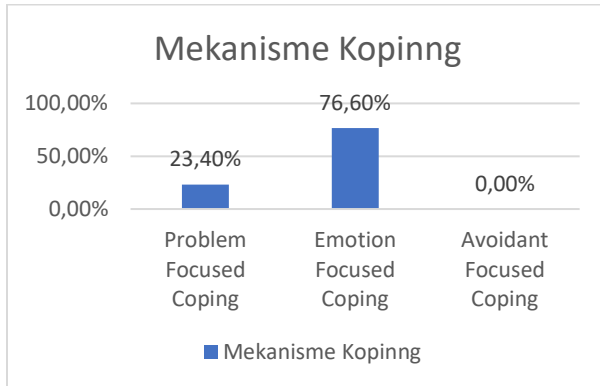
Gambar 2. Distribusi Mahasiswa Berdasarkan Tingkat Stres



Pada gambar diatas didapatkan bahwa mahasiswa Prodi Pendidikan Dokter Fakultas Kedokteran Universitas Mataram Angkatan 2018 dan 2019 yang telah melaksanakan sistem pembelajaran jarak jauh pada era pandemi Covid-19, mahasiswa yang mengalami stres sedang memiliki persentase paling besar yaitu sebanyak 50,5% (95 orang), stres berat sebanyak 26,6% (50 orang), stres ringan sebanyak 18,6% (35 orang) dan kondisi stres sangat berat memiliki persentase paling kecil yaitu sebanyak 4,3% (8 orang).

Gambaran Mekanisme Koping Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Mataram

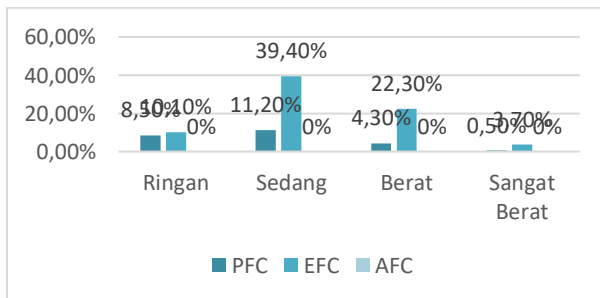
Gambar 3. Distribusi Mahasiswa Berdasarkan Mekanisme Koping



Pada gambar diatas didapatkan bahwa dari 188 responden yakni pada mahasiswa Prodi Pendidikan Dokter Fakultas Kedokteran Universitas Mataram Angkatan 2018 dan 2019 yang telah melaksanakan sistem pembelajaran jarak jauh pada era pandemi COVID-19 didapatkan mekanisme koping yang paling banyak digunakan adalah Emotion Focused Coping yakni sebanyak 144 orang (76,6%) sedangkan yang menggunakan mekanisme koping jenis Problem Focused Coping adalah sebanyak 44 orang (23,4%). Pada penelitian ini tidak didapatkan responden yang menggunakan mekanisme koping jenis Avoidant Focused Coping dimana hal tersebut berdasarkan hasil analisis dari kuesioner the Brief Cope Inventory.

Hubungan Mekanisme Koping dan Tingkat Stres Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Mataram

Gambar 4. Distribusi Mekanisme Koping dan Tingkat Stres



Pada Gambar diatas didapatkan bahwa dari 188 responden, yang mengalami stres tingkat ringan cenderung menggunakan Emotion Focused Coping yakni sebanyak 19 orang (10,1%) sedangkan yang menggunakan Problem Focused Coping sebanyak 16 orang (8,5%). Kemudian yang mengalami stres tingkat sedang juga menggunakan Emotion Focused Coping yakni sebanyak 74 orang (39,4%) sedangkan yang menggunakan Problem Focused Coping sebanyak 21 orang (11,2%). Pada responden yang mengalami stres tingkat berat yakni sebanyak 50 orang, 42 orang (22,3%) diantaranya menggunakan mekanisme jenis Emotion Focused Coping dan hanya 8 orang (4,3%) yang menggunakan Problem Focused Coping. Responden dengan stres sangat berat sebanyak 8 orang dan 7 orang (3,7%) diantaranya juga menggunakan Emotion Focused Coping sedangkan hanya 1 orang (0,55%) yang menggunakan Problem Focused Coping. Pada tingkatan stres ringan, sedang, berat, dan sangat berat tidak di dapatkan responden yang menggunakan Avoidant Focused Coping.

Berdasarkan uji statistik yang dilakukan yakni menggunakan Chi-Square hasil asymp. Sig (2 tailed) atau nilai p didapatkan sebesar 0,01, ($p < 0,05$) hal ini menyatakan bahwa Hipotesis null (H_0) pada penelitian ini ditolak dan Hipotesis Alternatif (H_A) diterima yang artinya terdapat hubungan antara mekanisme koping dengan tingkat stres selama perkuliahan jarak jauh pada mahasiswa Prodi Pendidikan Dokter Fakultas Kedokteran Universitas Mataram dengan nilai koefisien korelasi sebesar 0,22 dimana hal tersebut menunjukkan hubungan korelasi yang sangat lemah dengan arah korelasi positif yang artinya jika semakin berat tingkat stres mahasiswa maka mekanisme koping yang dilakukan juga akan semakin sering dimana pada penelitian ini mahasiswa lebih dominan menggunakan Emotion Focused Coping.

PEMBAHASAN

Karakteristik responden

Pada penelitian ini didapatkan bahwa prevalensi responden berjenis kelamin perempuan lebih banyak dibandingkan dengan laki-laki yakni



sebanyak 125 orang (66,5%) sedangkan laki-laki sebanyak 63 orang (33,5%). Jenis kelamin berpengaruh terhadap kejadian stres dimana terdapat perbedaan antara perempuan dan laki-laki ketika menghadapi tekanan. Ketika perempuan mendapatkan tekanan, maka umumnya akan lebih mudah untuk mengalami stres karena pada perempuan tekanan akan memicu hormon negatif sehingga mengakibatkan gelisah, stres dan rasa takut berlebih sedangkan laki-laki cenderung menikmati adanya tekanan bahkan dapat memberikan dorongan positif (14). Selain itu pada perempuan sistem HPA (Hypothalamic Pituitary Adrenal) akan mensekresikan ACTH lebih banyak dibandingkan laki-laki yang mengakibatkan kortisol akan lebih mudah untuk dihasilkan yang nantinya akan berdampak pada timbulnya stres (13). Pada penelitian ini didapatkan bahwa prevalensi responden dengan usia paling banyak adalah usia 20 tahun yaitu sebanyak 79 orang (42%) dan 21 tahun sebanyak 72 orang (38,3%). hal tersebut sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Lubis, Ramadhani & Rasyid tahun 2021 yang meneliti stres akademik mahasiswa selama kuliah daring di universitas mulawarman dimana usia responden yang paling banyak adalah usia 20 tahun sekitar 87 orang (42,6%) (15). hal ini juga sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Son et al tahun 2020 di amerika yang meneliti dampak Covid-19 pada kesehatan mental mahasiswa dimana didapatkan usia rata rata respondennya adalah 20 tahun dari total responden sebanyak 195 orang (16).

Gambaran Tingkat Stres Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Mataram

Pada mahasiswa Prodi Pendidikan Dokter Angkatan 2018 dan 2019 yang telah melaksanakan pembelajaran jarak jauh pada era pandemi didapatkan bahwa prevalensi tingkat stres yang paling banyak dialami adalah stres tingkat sedang yakni sebanyak 95 orang (50,5%). Hal tersebut sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Lubis, Ramadhani & Rasyid tahun 2021 yang meneliti tentang stres akademik mahasiswa selama kuliah daring di universitas mulawarman dimana didapatkan prevalensi stres paling banyak dialami

adalah stres tingkat sedang yakni sebanyak 80 orang (39,2%) dari total responden sebanyak 204 orang (15). Penelitian oleh Harahap et al tahun 2020 tentang analisis tingkat stres akademik pada mahasiswa selama pembelajaran jarak jauh dimasa Covid-19 juga menunjukkan bahwa dari 300 mahasiswa yang dijadikan sampel penelitian sebanyak 225 orang (75%) mengalami stres tingkat sedang yang artinya mayoritas mahasiswa mengalami stres tingkat sedang (8). Kemudian di sisi lain penelitian oleh Herna dan Hemme tahun 2021 pada mahasiswa keperawatan universitas advent indonesia tidak sejalan dengan penelitian ini dimana mayoritas responden adalah stres ringan sebanyak 83 orang (52,8%) (17). Pada penelitian ini responden berasal dari Angkatan 2018 dan 2019 mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Mataram dimana Angkatan tersebut merupakan Angkatan ketiga dan keempat atau mahasiswa tingkat akhir. Stres sedang sampai berat cenderung dialami oleh mahasiswa tingkat pertama dan tingkat akhir dimana untuk mahasiswa tingkat pertama cenderung diakibatkan karena adaptasi dari lingkungan sekolah ke lingkungan universitas (18). sedangkan mahasiswa tingkat akhir rentan untuk terkena stres karena adanya tuntutan akademik yang lebih banyak, tuntutan untuk mengerjakan skripsi, materi yang lebih sulit, dan kesibukan lain diluar jam kuliah (19). Menurut penelitian yang dilakukan oleh Livana, Fatkhul & Basthomi tahun 2020 didapatkan bahwa terdapat 7 faktor yang menyebabkan stres pada mahasiswa selama pandemi covid-19 antara lain tugas pembelajaran, bosan dirumah saja, tidak dapat bertemu dengan orang-orang yang disayangi, pembelajaran daring yang membosankan, tidak dapat melakukan hobi seperti biasa, tidak dapat mengaplikasikan pembelajaran praktikum karena ketersediaan alat. stres yang dialami mahasiswa selama pembelajaran jarak jauh tentunya akan memberikan dampak buruk terhadap prestasi akademiknya (9) Mahasiswa cenderung akan kesulitan untuk mengingat materi, sulit berkonsentrasi, sulit untuk memahami materi dan sering menunda-nunda penyelesaian tugas (15).



Gambaran Tingkat Stres Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Mataram

Pada penelitian ini didapatkan bahwa mayoritas mahasiswa lebih menggunakan Emotion Focused Coping dibandingkan Problem Focused Coping yakni sebanyak 144 orang (76,6%) sedangkan yang menggunakan mekanisme coping jenis Problem Focused Coping adalah sebanyak 44 orang (23,4%) dan tidak ada responden yang menggunakan Avoidant Focused Coping. Hal tersebut sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Herna dan Hemme tahun 2021 pada mahasiswa keperawatan universitas advent indonesia dimana didapatkan mayoritas mahasiswa menggunakan strategi coping yang berfokus pada emosi (Emotion Focused Coping) yaitu sebanyak 72 orang (45,9%) (17). Penelitian serupa juga dilakukan oleh Hanifah et al tahun 2020 yang meneliti mekanisme coping yang digunakan mahasiswa selama pembelajaran daring di universitas andalas dimana Emotion Focused Coping lebih banyak digunakan dibandingkan Problem Focused Coping yaitu 52 orang (61,9%) sedangkan Problem Focused Coping 30 orang (35,7%) dan sisanya memilih keduanya (12). Namun disisi lain penelitian ini tidak sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Fitriasari et al tahun 2020 dimana didapatkan dari 132 responden yang memilih Problem Focused Coping lebih banyak dibandingkan Emotion Focused Coping yakni sebanyak 110 orang (83,3%) (13) Pada penelitian ini jumlah responden perempuan lebih banyak dibandingkan dengan laki-laki dimana faktor yang mempengaruhi mekanisme coping salah satunya adalah jenis kelamin. Perilaku coping pada wanita cenderung ditekankan pada usaha untuk mencari dukungan sosial sedangkan laki-laki lebih menekankan pada tindakan langsung untuk menyelesaikan pokok permasalahan karena laki-laki dan wanita mempunyai coping yang berbeda dalam menghadapi masalah. Dukungan sosial untuk alasan emosional ini dapat membuat individu yang tadinya merasa tidak aman karena situasi yang menekan, menjadi merasa aman kembali (20) Sehingga hal ini dapat menjelaskan mengapa pada penelitian ini sebagian besar responden lebih banyak

menggunakan Emotion Focused Coping. Masing-masing mahasiswa mempunyai strategi coping yang berbeda-beda dikarenakan strategi coping dapat dipengaruhi oleh latar belakang budaya, kepribadian, pengalaman dalam menghadapi masalah, faktor lingkungan dan lain lain yang sangat berpengaruh pada kemampuan suatu individu saat menyelesaikan masalah (21).

Hubungan Mekanisme Coping dengan Tingkat Stres Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Mataram

Berdasarkan uji analisis yang dilakukan menunjukkan p value 0,01 ($p < 0,05$) yang secara statistik menunjukkan terdapat hubungan antara mekanisme coping dengan tingkat stres selama perkuliahan jarak jauh pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Mataram dengan nilai koefisien kontingensi (nilai r) sebesar 0,22 yang menunjukkan bahwa terdapat hubungan korelasi yang sangat lemah dengan arah korelasi yang positif yakni jika semakin berat tingkat stres maka mekanisme coping yang dilakukan akan semakin tinggi atau semakin sering yang dimana pada penelitian ini mahasiswa yang mengalami stres tingkat sedang lebih dominan menggunakan mekanisme coping jenis Emotion Focused Coping. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Apriliana tahun 2021 dimana didapatkan hasil penelitian bahwa p-value atau nilai $p = 0,001$ dengan nilai korelasi sebesar 0,355 dimana angka tersebut menunjukkan bahwa terdapat korelasi yang rendah dan signifikan antara variabel mekanisme coping dengan tingkat stres akademik. Hal ini menunjukkan pada penelitian tersebut Hipotesis Alternatif (HA) diterima bahwa terdapat hubungan mekanisme coping dengan stres akademik pada mahasiswa psikologi yang melaksanakan kuliah daring selama pandemi Covid-19 (21). Kemudian di sisi lain penelitian yang dilakukan Fitriasari et al tahun 2020 yang meneliti stres pembelajaran online berhubungan dengan strategi coping dan hasil penelitian tersebut didapatkan tingkat stres mahasiswa didominasi tingkat sedang sebanyak 100 orang (75,8%) dengan mekanisme coping yang digunakan adalah Problem Focused Coping.



berdasarkan analisis yang dilakukan penelitian tersebut diperoleh p-value sebesar 0,001 maka disimpulkan bahwa terdapat hubungan tingkat stres mahasiswa dengan pemilihan strategi koping (13).

KESIMPULAN

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan terhadap 188 mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Mataram dapat disimpulkan bahwa Pada mahasiswa Prodi Pendidikan Dokter Fakultas Kedokteran Universitas Mataram Angkatan 2018 dan 2019 yang telah melaksanakan sistem pembelajaran jarak jauh pada era pandemi Covid-19, Sebagian besar berjenis kelamin perempuan dan berusia 20 tahun. Selain itu sebagian besar responden mengalami stres dengan tingkat sedang dan lebih banyak menggunakan mekanisme koping jenis Emotion Focused Coping. Terdapat hubungan antara mekanisme koping dengan tingkat stres selama perkuliahan jarak jauh pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Mataram dimana semakin berat tingkat stres yang dirasakan maka semakin sering pula mahasiswa melakukan mekanisme koping yaitu Emotion Focused Coping.

DAFTAR PUSTAKA

1. Rondonuwu VVK, Mewo YM, Wungouw HIS. Pendidikan Kedokteran di Masa Pandemi COVID-19 Dampak Pembelajaran Daring Bagi Mahasiswa Fakultas Kedokteran Angkatan 2017 Unsrat. *J Biomedik Jbm*. 2021;13(1):67-75.
2. Muhamad SV. PANDEMI COVID-19 SEBAGAI PERSOALAN SERIUS BANYAK NEGARA DI DUNIA Simela. 2021;
3. SATGAS COVID. data persebaran covid-19 [Internet]. 2021. 2021. Available from: <https://covid19.go.id/>
4. Hasanah U, Ludiana, Immawati, PH L. Gambaran Psikologis Mahasiswa Dalam Proses Pembelajaran Selama Pandemi Covid-19. *J Keperawatan Jiwa* [Internet]. 2020;8(3):299-306. Available from: <https://jurnal.unimus.ac.id/index.php/JKJ/article/view/5941>
5. Fauziyyah R, Awinda RC, Besral B. Dampak Pembelajaran Jarak Jauh terhadap Tingkat Stres dan Kecemasan Mahasiswa selama Pandemi COVID-19. *J Biostat Kependudukan, dan Inform Kesehat*. 2021;1(2):113.
6. Maia BR, Dias PC. Anxiety, depression and stress in university students: The impact of COVID-19. *Estud Psicol*. 2020;37:1-8.
7. Fink G. Stress, Definitions, Mechanisms, and Effects Outlined: Lessons from Anxiety. *Stress Concepts, Cogn Emot Behav Handb Stress*. 2016;(October):3-11.

8. Harahap ACP, Harahap DP, Harahap SR. Analisis Tingkat Stres Akademik Pada Mahasiswa Selama Pembelajaran Jarak Jauh Dimasa Covid-19. *Biblio Couns J Kaji Konseling dan Pendidik*. 2020;3(1):10-4.
9. Livana, Mubin Mohammad Fatkhul & Basthomi Y. "Tugas Pembelajaran" Penyebab Stres Mahasiswa Selama Pandemi Covid-19. *Jurnsl Ilmu Keperawatan Jiwa*. 2020;3(2):203-8.
10. Adiwaty MR, Fitriyah Z. Efektivitas strategi penyesuaian mahasiswa baru pada proses pembelajaran di perguruan tinggi. *J Neo-Bis*. 2015;9(1):87-97.
11. P SN, HP S, Aripin. KECENDERUNGAN DEPRESI PADA MAHASISWA BARU DITINJAU DARI STRATEGI KOPING DI AKADEMI KESEHATAN "RUSTIDA" BANYUWANGI Nantiya. :103-5.
12. Hanifah N, Lutfia H, Ramadhia U, Purna RS. Strategi Coping Stress Saat Kuliah Daring Pada Mahasiswa Psikologi Angkatan 2019 Universitas Andalas. *J Psikol Tabularasa*. 2020;15(1):29-43.
13. Fitriyani A, Septianingrum Y, Budury S, Khamida K. Stress pembelajaran online berhubungan dengan strategi koping mahasiswa selama pandemi covid-19. *J Keperawatan*. 2020;12(4):985-92.
14. Nasrani L, Purnawati S. PERBEDAAN TINGKAT STRES ANTARA LAKI-LAKI DAN PEREMPUAN PADA PESERTA YOGA DI KOTA DENPASAR. 2020;
15. Lubis H, Ramadhani A, Rasyid M. Stres Akademik Mahasiswa dalam Melaksanakan Kuliah Daring Selama Masa Pandemi Covid 19. *Psikostudia J Psikol*. 2021;10(1):31.
16. Son C, Hegde S, Smith A, Wang X, Sasangohar F. Effects of COVID-19 on college students' mental health in the United States: Interview survey study. *J Med Internet Res*. 2020;22(9):1-14.
17. Angelica Herna, Tambunan Evelyn Hemme. Stres Dan Koping Mahasiswa Keperawatan Selama Pembelajaran Daring Di Masa Pandemi Covid-19. *J Ilm Keperawatan Imelda* [Internet]. 2021;7(1):28-34. Available from: <https://jurnal.uimedan.ac.id/index.php/JURNALKEPERAWATAN/article/view/508/498>
18. Agusmar AY, Vani AT, Wahyuni S. Perbandingan Tingkat Stres pada Mahasiswa Angkatan 2018 dengan Angkatan 2015 Fakultas Kedokteran Universitas Baiturrahmah. *Heal Med J*. 2019;1(2):34-8.
19. Patil SK, Patkar US, Patkar KU. Comparison of Levels of Stress in Different Years of M.B.B.S. Students in A Medical College - An Observational Study. *Int J Contemp Med Res*. 2016;3(6):1655-7.
20. Dewi SV, Handadari W. Jurnal Psikologi Klinis dan Kesehatan Mental. *J Psikol Klin dan Kesehat Ment Tahun*. 2018;Vol. 7:84-96.
21. Apriliana DN. Strategi Koping dan Stres Akademik Mahasiswa Dalam Melaksanakan Kuliah Daring Pada Masa Pandemi Covid-19. *J Imiah Psikol*. 2021;9(1):89-96.