

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

2.1 Kajian Pustaka

Perubahan pembelajaran daring memiliki dampak bagi mahasiswa, yaitu mahasiswa merasakan stress saat pembelajaran daring. Kondisi stress yang dialami adalah stress akademik yaitu kondisi stress yang terjadi pada lingkungan perkuliahan (Fitasari, 2020). Untuk meminimalkan dampak stress mahasiswa selama pembelajaran daring dapat dilakukan penggunaan strategi koping yang efektif (Hanifah, 2020).

Menurut penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Fitasari dkk (2020) dengan judul Stress pembelajaran online berhubungan dengan strategi coping mahasiswa selama pandemi Covid-19 yang dilakukan kepada mahasiswa S1 keperawatan UNUSA dengan metode penelitian analitik korelasi dengan pendekatan *cross-sectional*. Hasil penelitian terdapat korelasi antara tingkat stress dengan strategi coping dalam melakukan pembelajaran daring. Penelitian lain yang dilakukan oleh Hanifah dkk (2020) dengan judul Strategi coping stress saat kuliah daring pada mahasiswa psikologi angkatan 2019 Universitas Andalas dengan jenis penelitian deskriptif kuantitatif menggunakan metode survey. Hasil penelitian yang didapat yaitu jenis strategi yang sering dilakukan yaitu *emotional focused coping* dengan coping stress mahasiswa dalam keadaan cukup baik, dan setelah dilakukan strategi coping mahasiswa merasa lebih baik. Kemudian penelitian dilakukan oleh Hasanah (2017) dengan judul

Hubungan antara stress dengan strategi coping mahasiswa tahun pertama akademik keperawatan, menggunakan metode penelitian deskriptif korelasi dengan pendekatan *cross-sectional*. Hasil penelitian terdapat hubungan antara stress dengan strategi coping pada mahasiswa tahun pertama Akper Dharma Wancana.

2.2 Konsep Mahasiswa Keperawatan

2.2.1 Pengertian Mahasiswa

Mahasiswa merupakan individu yang sedang menuntut ilmu ataupun proses pembelajaran dan terdaftar menjalani pendidikan pada perguruan tinggi yang terdiri dari akademik, politeknik, sekolah tinggi, institusi, dan universitas (Hasanah, 2017).

2.2.2 Pengertian Mahasiswa Keperawatan

Mahasiswa keperawatan yaitu individu yang akan dijadikan sebagai perawat profesional pada masa yang akan datang (Black, 2014).

2.2.3 Peran Mahasiswa

Terdapat beberapa peranan mahasiswa (Cahyono, 2019):

1. *Agent of change* (Agen perubahan)

Yaitu mahasiswa menjadi objek atau pelaku dalam perubahan bukan hanya menjadi penggagas dalam perubahan.

2. *Social control* (Kontrol sosial)

Peran mahasiswa sebagai sosial kontrol terjadi ketika ada suatu hal yang janggal atau tidak beres dalam lingkungan masyarakat.

3. *Iron stock* (Generasi penerus yang tangguh)

Mahasiswa diharapkan menjadi seseorang yang tangguh yang memiliki akhlak mulia dan kemampuan yang dapat digunakan untuk mengganti generasi sebelumnya.

4. *Moral force* (Suri tauladan)

Mahasiswa harus mempunyai perilaku baik karena perlakuan mahasiswa akan diamati dan dinilai oleh masyarakat.

2.3 Konsep Pembelajaran Daring

2.3.1 Pengertian Pembelajaran Daring

Online learning adalah suatu sistem yang mampu memfasilitasi proses pembelajaran agar lebih luas, lebih banyak dan bervariasi (Munir, 2011). Pembelajaran daring adalah proses belajar mengajar dengan memanfaatkan penggunaan internet (Pohan, 2020).

2.2.2 Ketentuan Pembelajaran Daring

Ketentuan pembelajaran daring diatur oleh Peraturan Menteri Pendidikan Dan Kebudayaan Republik Indonesia melalui Surat Edaran Nomor 4 Tahun 2020 tentang batasan – batasan pembelajaran daring.

Berikut batasan – batasan pembelajaran daring:

- a. Siswa tidak dibebani tuntutan dalam menuntaskan capaian kurikulum untuk kenaikan kelas.
- b. Pembelajaran dilaksanakan untuk memberikan pengalaman belajar yang bermakna.

- c. Belajar dari rumah dapat difokuskan pada pendidikan kecakapan hidup antara lain mengenai pandemi Covid-19.
- d. Aktivitas dan tugas pembelajaran dari rumah dapat bervariasi antar siswa sesuai dengan minat dan kondisi masing – masing, termasuk mempertimbangkan kesenjangan akses atau fasilitas belajar dirumah.
- e. Bukti atau produk aktivitas belajar dari rumah diberi umpan balik yang bersifat kualitatif dan berguna dari guru, tanpa diharuskan memberi skor atau nilai.

2.2.3 Fungsi *Online Learning*

Terdapat tiga fungsi pembelajaran online yang dapat dimanfaatkan, (Munir, 2011) yaitu:

1. Fungsi Alat Komunikasi

Selama *online learning* komunikasi dapat dilakukan dengan cepat melalui email, telepon, dan facsimile (fax) yang dapat memberikan informasi dengan cepat. Melalui penggunaan teknologi *online* seseorang dapat berkomunikasi pada saat yang bersamaan dengan banyak orang.

2. Fungsi Akses Informasi

Dengan pembelajaran *online* mampu mengakses berbagai informasi yang diperoleh dari berbagai sumber seperti perkembangan sosial, politik, ekonomi, pengetahuan dan teknologi. Dalam bidang

pembelajaran dapat mengakases beberapa referensi termasuk dari hasil penelitian, artikel penelitian dari beberapa sumber.

3. Fungsi Pendidikan Dan Pembelajaran

Cara yang digunakan dalam fungsi ini yaitu mengembangkan program aplikasi sehingga dapat menunjang peningkatan kualitas pembelajaran atau pendidikan agar dapat diketahui oleh masyarakat khususnya para pelajar.

2.2.4 Komponen Desain *Online Learning*

Menurut Munir (2011) *online learning* memiliki lima komponen meliputi:

1. Silabus: bentuk nyata dari sebuah rencana pembelajaran baik umum maupun *online*.
2. Orientasi *Online Learning*: *online learning* memiliki tujuan yang terdiri dari berbagai komponen seperti profil pengajar dan staf pendukung program, harapan dan keinginan pembelajaran, penjelasan mengenai rencana dan informasi awal sebagai pengantar program.
3. Materi Pembelajaran: materi dibuat berbentuk *full text* atau dalam bentuk materi pokok saja.
4. Kalender: digunakan untuk memberikan informasi kepada pendidik dan peserta didik, kalender dapat dijadikan patokan untuk mengetahui mulai pembelajaran sampai pembelajaran atau program *online* berakhir.

5. *Site Map* (Peta program): untuk mengetahui apa yang harus dipelajari termasuk susunan dan ruang lingkup materi yang dipelajari sehingga mempermudah siswa agar belajar lebih efektif.

2.2.5 Manfaat Pembelajaran Daring

Pembelajaran daring memiliki beberapa manfaat yaitu (Agraheni, 2020):

1. Meningkatkan tingkat interaksi mahasiswa dengan pengajar.
2. Memungkinkan interaksi belajar dimana saja dan kapan saja.
3. Mempermudah penyimpanan materi.

2.2.6 Dampak Pembelajaran *Online*

Pembelajaran daring mempunyai dampak bagi mahasiswa, yaitu (Agraheni, 2020):

1. Mahasiswa bingung dengan pembelajaran daring
2. Mahasiswa kurang aktif, kreatifitas berkurang dan kurang produktif
3. Menumpuknya informasi atau konsep yang tidak terlalu digunakan mahasiswa
4. Mahasiswa menjadi stress

2.4 Konsep Stress Akademik

2.4.1 Pengertian Stress

Stress adalah keadaan yang terjadi karena hubungan individu dengan lingkungan yang bersumber dari sistem biologis, psikologis dan sosial dari individu (Hasanah, 2017).

2.4.2 Pengertian Stress Akademik

Menurut Rahmawati (2012) stress akademik adalah perasaan terbebani karena berbagai tuntutan akibat ketidaksesuaian antara tuntutan akademik dengan kemampuan siswa.

Menurut Gadzella & Masten (2005) memandang stress akademik sebagai persepsi seseorang terhadap stressor akademik dan bagaimana reaksi individu yang meliputi reaksi fisik, emosi, perilaku, dan kognitif terhadap stressor tersebut (Nuriyah, 2017)

2.4.3 Gejala Stress

Menurut Priyanto (2014) gejala terjadinya stress secara umum terdiri dari dua gejala yaitu:

1. Gejala Fisik

Gejala fisik seperti nyeri dada, beberapa hari mengalami diare, sakit kepala, mual, jantung berdebar, lelah, susah tidur.

2. Gejala Psikis

Gejala psikis seperti mudah marah, mudah lupa, tidak mampu mengerjakan tugas, sulit berkonsentrasi, mudah emosi, dan perilaku impulsif.

2.4.4 Faktor penyebab Stress

Kondisi stress disebabkan oleh beberapa sumber atau yang lebih umum disebut stressor. Menurut Priyanto (2014), secara umum stresor dibagi menjadi 3 yaitu:

1. Stresor fisik: meliputi suhu (panas dan dingin), suara bising, polusi udara, keracunan, obat – obatan (bahan kimiawi).
2. Stresor sosial: bisa terjadi pada keluarga, hubungan interpersonal dan lingkungan, jabatan dan karir, dan keadaan sosial, ekonomi dan politik.
3. Stresor psikologis
 - a. Frustrasi, terjadi karena tidak bisa mencapai suatu tujuan atau keinginan karena sesuatu yang menghambat.
 - b. Ketidakpastian, keadaan dimana individu merasa ragu, merasa tidak pasti, merasa khawatir, bingung dan tertekan, dan merasa bersalah.

2.4.5 Faktor – Faktor Yang Mempengaruhi Stress Akademik

Menurut Puspitasari (2013) terdapat faktor internal dan eksternal:

- a. Faktor internal
 1. Pola pikir

Saat seseorang berpikir tidak mampu mengendalikan situasi cenderung berada dibawah tekanan yang lebih besar.
 2. Kepribadian

Kepribadian seorang siswa dapat menentukan kemampuannya dalam mengatasi stress.
 3. Keyakinan

Kepercayaan diri berperan penting dalam menjelaskan kondisi disekitar individu.

b. Faktor eksternal

1. Pelajaran lebih padat

Program pendidikan tinggi telah menyebabkan persaingan yang semakin ketat, waktu belajar lebih lama dan beban mahasiswa lebih tinggi.

2. Tekanan untuk berprestasi meningkat

Tekanan ini muncul dari orang tua, keluarga, dukungan sosial, diri sendiri.

3. Dorongan status sosial

Seseorang yang berpendidikan tinggi akan lebih disegani oleh masyarakat.

Menurut Yusuf (2020) faktor – faktor yang mempengaruhi stress akademik sebagai berikut:

1. *Self-efficacy*

Yaitu keyakinan seseorang tentang bagaimana dapat memperkirakan kemampuannya untuk menyelesaikan tugas atau mengambil tindakan yang diperlukan agar mendapatkan hasil yang diharapkan.

2. *Hardiness*

Kepribadian *hardiness* merupakan seperangkat karakteristik kepribadian yang dapat membuat seseorang lebih kuat, lebih tangguh, dan lebih stabil saat mengatasi stress, serta meminimalkan dampak stress yang dihadapinya.

3. Optimisme

Optimisme adalah pandangan yang menyeluruh, melihat sisi baik, berfikir positif dan memahami diri sendiri dengan mudah.

4. Motivasi Berprestasi

Motivasi berprestasi memegang peranan penting dalam mendorong individu mengatasi tantangan atau hambatan untuk mencapai prestasi belajar.

5. Prokrastinasi

Prokrastinasi adalah cenderung menunda pekerjaan akademis hingga batas waktu yang tersedia. Prokrastinasi dapat menyebabkan stress dan mempengaruhi disfungsi psikologis individu.

6. Dukungan Sosial Orang Tua

Dukungan sosial orang tua meliputi dukungan emosional, penghargaan, instrumen, atau dukungan kelompok yang diberikan oleh orang tua.

2.4.6 Penyebab Stress Akademik Akibat Pembelajaran Daring

Menurut Muslim (2020), masalah yang dihadapi siswa atau mahasiswa selama pembelajaran daring yaitu:

1. Adanya tuntutan dengan model pembelajaran daring yang menjadi beban untuk pelajar.
2. Pembelajaran menggunakan media *online* lebih melelahkan dan membosankan, karena tidak bisa berinteraksi dengan pengajar ataupun teman sebaya.

2.4.7 Jenis Stress

Menurut Yosep dan Sutini (2014) stress memiliki beberapa jenis model yaitu:

1. Model stress berdasarkan stimulus

Pendekatan model stimulus ini sebagai ciri dari stimulus lingkungan yang mengganggu, mengancam dan membahayakan sehingga mengakibatkan ketegangan. Model yang digubakan adalah stressor eksternal yang menyebabkan reaksi stress pada diri individu.

2. Model stress berdasarkan respon

Model ini mengidentifikasi stres sebagai reaksi individu pada stimulus stressor yang diterima.

3. Model stress berdasarkan transaksional

Hal ini mengarah pada interaksi antara manusia dan lingkungannya. Terdapat proses penilaian kognitif antara variabel lingkungan dengan individu yang menjadi mediatornya.

Menurut Priyanto (2014), stress dapat dibedakan menjadi dua tipe yaitu:

- a. Distres yaitu stress berbahaya yang dapat merusak keseimbangan fisik, mental atau sosial individu.
- b. Eustres yaitu stress yang bermanfaat untuk kesejahteraan individu.

2.4.8 Tingkat Stress

Menurut Priyanto (2014) berdasarkan gejalanya stress dibagi menjadi tiga tingkat yaitu:

1. Stress Ringan

Stress ringan merupakan stressor yang dialami individu dengan teratur, biasanya tidak disertai dengan adanya gejala. Stress ringan ditandai dengan semangat meningkat, penglihatan tajam, peningkatan energi tetapi penyimpanan energi menurun, kelelahan yang tidak wajar, perasaan tidak santai, dan sesekali merasakan gangguan sistem seperti pada pencernaan.

2. Stress Sedang

Terjadi selama beberapa jam hingga beberapa hari, ciri-cirinya yaitu gangguan pencernaan seperti sakit perut dan mules, perasaan tegang, otot terasa tegang, badan terasa ringan dan gangguan tidur.

3. Stress Berat

Stres berat yaitu situasi yang dirasakan individu selama beberapa minggu sampai beberapa bulan, ditandai dengan sulit beraktivitas, gangguan hubungan sosial, gangguan tidur, menurunnya konsentrasi, takut tanpa sebab, tidak mampu melakukan pekerjaan sederhana, perasaan takut meningkat.

2.4.9 Dampak Stress Akademik pada Mahasiswa

Menurut Sugiarti dkk (2018) dampak stress yang dirasakan mahasiswa yaitu:

1. Dampak Fisik

Dampak yang dirasakan mahasiswa adalah kelelahan dan lemas, sakit kepala, pusing, gangguan makan, gangguan tidur, gangguan pencernaan seperti sakit perut.

2. Dampak Emosi

Seperti mudah marah, mudah menangis, perasaan tidak stabil, lebih sensitif, mudah tersinggung, murung, khawatir.

3. Dampak Perilaku

Seperti hubungan sosial dengan teman, keluarga memburuk, kecenderungan untuk mengurung diri dan malas berbicara atau berinteraksi dengan orang lain, menjadi pendiam, pemalu, tidak percaya diri, malas mengerjakan tugas.

4. Dampak Kognitif

Seperti sulit fokus atau berkonsentrasi, pikiran tidak tenang, panik, bingung, berfikir negatif, mudah lupa dan kurang teliti.

Dampak stress akademik akibat pembelajaran daring yaitu membuat mahasiswa menjadi cepat marah, mudah stress, mudah frustrasi, berfikir negatif, dan malas mengerjakan tugas (Hidayat, 2016).

2.4.10 Cara Mengatasi Stress

Menurut Musradinur (2016) untuk mengatasi stress bisa dilakukan dengan beberapa cara, yaitu:

1. Prinsip Homeostatis

Prinsip ini berlaku selama individu hidup, karena adanya prinsip yaitu untuk mempertahankan kehidupan. Pada prinsip ini individu selalu mempertahankan kondisi seimbang sehingga saat terjadi keadaan yang tidak stabil maka terdapat cara untuk mengembalikannya pada keadaan seimbang.

2. Proses Koping Terhadap Stress

Upaya mengelola atau mengatasi stress biasanya disebut dengan proses coping terhadap stress. Terdapat dua jenis koping yaitu *emotional focused coping* dan *problem focused coping*.

2.4.11 Alat Ukur Stress Akademik

Student-life Stress Inventory (SSI) yang dikembangkan oleh Gadzella (1991) terdiri dari 51 item pertanyaan, SSI merupakan kuesioner yang digunakan untuk mengukur stress pada mahasiswa dan *inventory* mempunyai ruang lingkup yang lebih luas dalam mengukur stress akademik. Instrument ini terdiri dari kategori sumber stress yang terdiri dari indikator frustrasi, konflik, tekanan, perubahan, dan pemaksaan diri. Kategori reaksi terhadap stress terdiri dari indikator reaksi fisiologis, reaksi emosi, tingkah laku, dan reaksi kognitif. Penilaian pada instrument ini menggunakan skala *likert* yang meliputi:

1: tidak pernah

2: jarang

3: kadang – kadang

4: sering

5: selalu

2.5 Konsep Strategi Koping

2.5.1 Pengertian Strategi Koping

Strategi koping stress adalah salah satu bentuk penerapan untuk mengurangi stress dan meningkatkan *skill coping* melalui proses kognitif dan perilaku (Hanifah, 2020). *Coping stress* merupakan tindakan yang digunakan individu untuk mentolelir, meminimalisir atau mengurangi dampak stress, dan individu dapat melakukan strategi psikologis dan strategi perilaku (Hanifah, 2020).

2.5.2 Jenis Strategi Koping

Menurut Folkam dan Lazarus strategi koping dibagi menjadi dua (Maryam, 2017) yaitu:

1. Strategi koping berfokus pada masalah (*problem focused coping*)

Strategi koping berfokus pada masalah yaitu tindakan yang dilakukan untuk memecahkan masalah. Strategi koping yang berfokus pada masalah meliputi:

- a. *Panful problem solving*: reaksi untuk mengubah situasi dengan beberapa cara untuk memecahkan masalah.
- b. *Confrontative coping*: reaksi yang dilakukan agar mengubah keadaan yang dapat menunjukkan tingkat resiko yang diambil.
- c. *Seeking social support*: mencari dukungan eksternal berupa informasi dan dukungan emosional

2. Strategi koping berfokus pada emosi (*emotional focused coping*) yaitu cara untuk mengubah fungsi emosi tanpa langsung mengubah penyebab stress. Strategi coping berfokus pada emosi meliputi:
 - a. *Positive reappraisal* (memberi penilaian positif): tindakan mengembangkan diri dengan cara menciptakan makna positif.
 - b. *Accepting responsibility* (penekanan pada tanggung jawab): reaksi dengan meningkatkan kesadaran akan peran individu dalam masalah yang dihadapi.
 - c. *Self controlling* (pengendalian diri): reaksi yang dilakukan dengan mengendalikan perasaan dan perilaku.
 - d. *Distancing* (menjaga jarak) adalah cara yang dilakukan agar tidak terikat oleh permasalahan.
 - e. *Escape avoidance* (menghindar) adalah individu menghindari masalah yang sedang dihadapi.

2.5.3 Aspek – Aspek Strategi Koping

Caerver dkk menyebutkan aspek–aspek strategi coping dalam *problem focused coping* (Andriyani, 2019) yaitu Keaktifan diri: tindakan yang dilakukan untuk menghilangkan penyebab stress atau secara langsung memperbaiki akibat stress.

1. Perencanaan: cara mengatasi penyebab stress dengan merencanakan strategi tindakan dan memikirkan langkah – langkah yang digunakan untuk mengatasi masalah.

2. Kontrol diri: individu akan membatasi diri untuk aktivitas kompetisi atau persaingan sehingga tidak terburu – buru.
3. Dukungan sosial: mencari dukungan seperti nasihat, informasi atau bantuan.

Carver dkk menyebutkan aspek–aspek strategi koping dalam *emotional focused coping* (Andriyani, 2019) yaitu:

1. Dukungan sosial emosional: tindakan yang dilakukan dengan mencari dukungan moral, simpati dan pengertian.
2. Penerimaan: suatu kondisi dan tekanan yang memaksa seseorang untuk menerima masalah.
3. Penolakan: individu berfikir bahwa penolakan berguna, dapat meminimalkan stress dan mendukung koping.
4. Religiusitas: cara penyelesaian masalah secara keagamaan.

2.5.4 Metode Koping

Bell dalam (Andriyani, 2019) mengatakan terdapat dua metode koping yang dilakukan individu dalam mengatasi masalah psikologis yaitu:

a) Metode Koping Jangka Panjang

Adalah cara yang efektif dan realistis untuk menyelesaikan masalah psikologis dalam jangka panjang. Beberapa hal yang akan dilakukan seperti berbicara dengan orang lain atau bercerita, mencari informasi tentang masalah yang dihadapi saat ini, dan melakukan latihan fisik untuk mengurangi stress atau masalah.

b) Metode Koping Jangka Pendek

Cara ini dilakukan untuk menghilangkan tekanan atau masalah psikologis yang efektif untuk jangka waktu tertentu. Hal yang biasa dilakukan yaitu tidak ragu dan merasa yakin bahwa semuanya akan kembali stabil, lebih lama tidur, menangis atau beralih ke aktivitas lain untuk melupakan masalah, dan melamun.

2.5.5 Faktor yang Mempengaruhi Strategi Koping

Menurut Keliat terdapat beberapa faktor yang mempengaruhi strategi koping stress (Sitepu, 2019):

1. Kesehatan Fisik

Kesehatan sangat penting karena individu menghabiskan banyak energy untuk mengatasi stress.

2. Keyakinan Dan Pandangan Positif

Keyakinan menjadi sumber psikologis yang sangat penting, seperti keyakinan akan takdir (*external locus of control*) yang membuat individu mengevaluasi perasaan tidak berdaya yang akan menurunkan kemampuan strategi koping berfokus pada masalah.

3. Keterampilan Memecahkan Masalah

Terdiri dari kemampuan untuk mencari informasi, menemukan masalah dengan tujuan untuk mengambil tindakan alternatif, kemudian mempertimbangkan kembali tindakan alternatif tersebut dan mencapai hasil, serta melaksanakan tindakan yang tepat.

4. Keterampilan Sosial

Terdiri dari kemampuan berkomunikasi dan berperilaku sesuai nilai – nilai sosial yang berlaku.

5. Dukungan Sosial

Terdiri dari kebutuhan informasi dan dukungan emosional yang diberikan orang tua, keluarga, saudara, teman dan lingkungan masyarakat.

6. Materi

Terdiri dari sumber daya, biaya, barang, atau layanan yang biasanya dapat dibeli.

Menurut Smet Bart (1994) dalam (Mafazi, 2017) terdapat beberapa faktor yang mempengaruhi strategi koping yaitu:

1. Stress

Dalam situasi stress individu menggunakan strategi koping untuk menyelesaikan masalah.

2. Variabel Dalam Kondisi Individu

Meliputi umur, agama, jenis kelamin, genetik, kognitif, pendidikan, kondisi fisik, suku dan budaya.

3. Sosial Kognitif

Kemampuan manusia untuk melakukan strategi koping selalu melibatkan kemampuan kognitif.

4. Lingkungan

Peran lingkungan dapat mempengaruhi segala hal, termasuk strategi koping.

2.5.6 Dampak Strategi Koping

Strategi koping dapat mengurangi, mengendalikan atau meminimalkan stress, mengelola kecemasan, mengatur rasa takut, mengembalikan rasa percaya diri dan hubungan interpersonal (Arya, 2018). Selain itu ada dampak negatif dari strategi koping yaitu terjadinya *burnout* atau depresi, temperamental, dan membuat masalah menjadi berlarut – larut (Hendriyani, 2018).

2.5.7 Alat Ukur Strategi Koping

Adolescent Orientation For Problem Experiences (ACOPE) yang dikembangkan oleh Petterson dan Mc Cubbin (1987) terdiri dari 54 item pertanyaan *problem focused coping* yang meliputi *seeking social support, confrontative coping, planfull problem solving* dan *emotional focused coping* meliputi *self control, positif reappraisal, accepting responsibility, distancing, escape avoidance*. ACOPE merupakan instrument yang digunakan untuk melihat strategi koping yang dilakukan mahasiswa dalam mengatasi stress. Penilaian instrument ini menggunakan skala *likert* yang meliputi:

0: tidak pernah

1: jarang

2: kadang – kadang

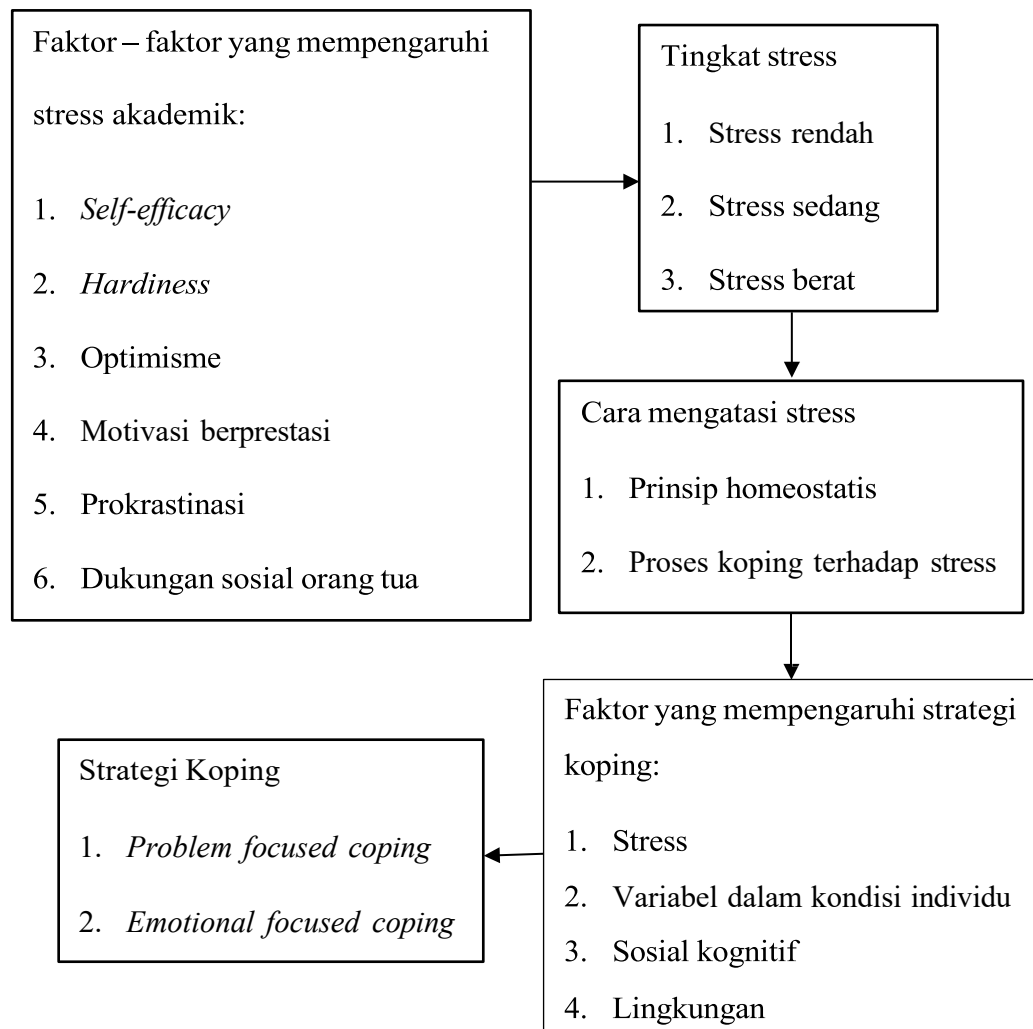
3: sering

4: selalu

2.6 Kerangka konseptual

Bagan 2.1

Hubungan Tingkat Stress Akademik Dengan Strategi Koping Selama Pembelajaran Daring



Sumber: (Priyanto, 2014), (Yusuf, 2020), (Mafazi, 2017), (Maryam, 2017), (Musradinur, 2016)