

BAB V

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

5.1 Hasil Penelitian

Dalam bab ini disajikan data hasil penelitian terhadap 85 responden yaitu mahasiswa S1 Keperawatan Universitas Bhakti Kencana Bandung. Tujuan pada penelitian ini yaitu untuk mengetahui hubungan tingkat stress akademik dengan strategi koping selama pembelajaran daring pada mahasiswa S1 keperawatan Universitas Bhakti Kencana Bandung.

Selanjutnya data hasil penelitian akan disajikan dalam bentuk tabel distribusi frekuensi dan presentase yang berupa kategori variabel.

5.1.1 Tingkat Stress Akademik Selama Pembelajaran Daring Pada Mahasiswa S1 Keperawatan Universitas Bhakti Kencana Bandung.

Tingkat stress mahasiswa dihitung sesuai skor dari jawaban masing – masing responden dalam penelitian. Sehingga dapat dilihat mahasiswa yang mengalami tingkat stress ringan, sedang dan berat dari hasil perhitungan persentase dari 85 responden.

Tabel 5.1
Tingkat Stress Akademik Selama Pembelajaran Daring Pada Mahasiswa S1 Keperawatan Universitas Bhakti Kencana Bandung

| Tingkat Stress | Frekuensi | Persentase (%) |
|----------------|-----------|----------------|
| Ringan | 14 | 16.5 % |
| Sedang | 69 | 81.2 % |
| Berat | 2 | 2.4 % |
| Total | 85 | 100 % |

Berdasarkan tabel diatas hampir seluruhnya (81.2%) mahasiswa S1 keperawatan mengalami stress sedang selama pembelajaran daring.

Tabel 5.2
Tingkat Stress Berdasarkan Aspek – Aspek *Student-life Stress Inventory* (SSI)

| Sub Variabel | Indikator | Ringan | | Sedang | | Berat | | Total | |
|--------------------------|---------------------|--------|-------|--------|-------|-------|-------|-------|------|
| | | F | % | F | % | F | % | F | % |
| Stressor | Frustasi | 16 | 18.8% | 58 | 68.2% | 11 | 12.9% | 85 | 100% |
| | Konflik | 21 | 24.7% | 57 | 67.1% | 7 | 8.2% | 85 | 100% |
| | Tekanan | 7 | 8.2% | 44 | 51.8% | 34 | 40.0% | 85 | 100% |
| | Perubahan | 14 | 16.5% | 45 | 52.9% | 26 | 30.6% | 85 | 100% |
| | <i>Self-Imposed</i> | 4 | 4.7% | 47 | 55.3% | 34 | 40.0% | 85 | 100% |
| Reaksi Terhadap Stressor | Fisiologis | 41 | 48.2% | 44 | 51.8% | 0 | 0% | 85 | 100% |
| | Psikologis | 14 | 16.5% | 54 | 63.5% | 17 | 20.0% | 85 | 100% |
| | Perilaku | 67 | 78.8% | 18 | 21.2% | 0 | 0% | 85 | 100% |
| | Kognitif | 25 | 29.4% | 51 | 60.0% | 9 | 10.6% | 85 | 100% |

Berdasarkan tabel diatas didapatkan hasil hampir setengah nya (40%) mahasiswa mengalami stress berat berdasarkan indikator tekanan dan *self-imposed*, dan hampir seluruhnya (78.8%) stress ringan terdapat pada indikator perilaku.

5.1.2 Strategi Koping Selama Pembelajaran Daring Pada Mahasiswa S1 Keperawatan Universitas Bhakti Kencana Bandung

Hasil dari strategi koping dihitung berdasarkan jawaban dari masing – masing responden sebanyak 85 mahasiswa sesuai dengan aspek *problem focused coping* dan *emotional focused coping*.

Tabel 5.3
Strategi Koping Selama Pembelajaran Daring Pada Mahasiswa S1 Keperawatan Universitas Bhakti Kencana Bandung

| Strategi koping | Frekuensi | Persentase (%) |
|---------------------------------|-----------|----------------|
| <i>Problem Focused Coping</i> | 30 | 35.5 % |
| <i>Emotional Focused Coping</i> | 55 | 64.7 % |
| Total | 85 | 100 % |

Berdasarkan tabel diatas, didapatkan hasil sebagian besar (64.7%) mahasiswa S1 keperawatan menggunakan strategi koping *emotional focused coping*.

Tabel 5.4
Strategi Koping Selama Pembelajaran Daring Berdasarkan Skor

| | Skor |
|---------------------------------|------|
| <i>Problem Focused Coping</i> | 2931 |
| <i>Emotional Focused Coping</i> | 5588 |

Strategi koping secara umum pada mahasiswa S1 Keperawatan yaitu *emotional focused coping* karena skor *emotional focused coping* lebih besar dari skor *problem focused coping*.

Tabel 5.5
Strategi Koping Berdasarkan Aspek - Aspek Adolescent Coping Orientation for Problem Experiences (ACOPE)

| Sub Variabel | Indikator | Nilai Mean |
|---------------------------------|---------------------------------|------------|
| <i>Problem focused coping</i> | <i>Seeking social support</i> | 12.73 |
| | <i>Confrontative coping</i> | 8.11 |
| | <i>Planfull problem solving</i> | 10.80 |
| <i>Emotional focused coping</i> | <i>Self control</i> | 10.67 |
| | <i>Positive reappraisal</i> | 22.85 |
| | <i>Accepting responsibility</i> | 10.22 |
| | <i>Distancing</i> | 7.24 |
| | <i>Escape avoidance</i> | 17.58 |

Berdasarkan tabel diatas, didapatkan skor tertinggi pada sub variabel *problem focused coping* terdapat pada indikator *seeking sosial support*, dan skor terendah pada indikator *confrontative coping*. Sedangkan pada sub variabel *emotional focused coping* skor tertinggi pada indikator *positive reappraisal*, dan skor terendah pada indikator *distancing*.

5.1.3 Hubungan Tingkat Stress Akademik Dengan Strategi Koping Selama Pembelajaran Daring Pada Mahasiswa Universitas Bhakti Kencana Bandung

Analisa bivariat dilakukan untuk mengetahui tingkat stress akademik dengan strategi koping selama pembelajaran daring pada mahasiswa S1 keperawatan Universitas Bhakti Kencana Bandung yang dianalisis menggunakan rumus *chi square* dengan hasil sebagai berikut:

Tabel 5.6
Hasil Analisis Hubungan Tingkat Stress Akademik Dengan Strategi Koping Selama Pembelajaran Daring

| | | Strategi Koping | | | | Total | <i>p</i> |
|-----------------|--------|-------------------------------|------|---------------------------------|------|----------|----------|
| | | <i>Problem Focused Coping</i> | | <i>Emotional Focused Coping</i> | | | |
| | | <i>f</i> | % | <i>f</i> | % | <i>f</i> | % |
| Stress Akademik | Ringan | 10 | 71.4 | 4 | 28.6 | 14 | 100 |
| | Sedang | 19 | 27.5 | 50 | 72.5 | 69 | 100 |
| | Berat | 1 | 50.0 | 1 | 50.0 | 2 | 100 |
| Total | | 30 | 35.5 | 55 | 64.7 | 85 | 100 |

Berdasarkan tabel 5.6 didapatkan hasil mahasiswa yang mengalami stress ringan sebagian besar (71.4%) menggunakan strategi *problem focused coping*, mahasiswa yang mengalami stress sedang sebagian besar (72.5%) menggunakan strategi *emotional focused coping*, dan mahasiswa yang mengalami stress berat setengahnya (50%) menggunakan strategi *problem focused coping*, setengahnya (50%) menggunakan strategi *emotional focused coping*. Dari hasil uji *chi square* didapatkan nilai *p-value* 0.007 ($\alpha < 0.05$) sehingga dapat disimpulkan terdapat hubungan antara tingkat stress akademik dengan strategi koping selama pembelajaran daring pada mahasiswa S1 keperawatan Universitas Bhakti Kencana Bandung.

5.2 Pembahasan

5.2.1 Gambaran Tingkat Stress Akademik Selama Pembelajaran Daring Pada Mahasiswa S1 Keperawatan Universitas Bhakti Kencana Bandung

Berdasarkan hasil penelitian didapatkan mahasiswa S1 keperawatan hampir seluruhnya mengalami stress sedang selama pembelajaran daring. Hal ini dapat disebabkan karena hampir setengah mahasiswa S1 keperawatan dalam penelitian ini adalah mahasiswa tingkat 3, di mana menurut Yoga (2018) mahasiswa yang mengalami stress akademik biasanya semakin meningkat setiap semesternya. Tanggung jawab dan kehidupan akademik pada mahasiswa menjadi bagian dari stress yang biasa dialami. Selain itu, hampir seluruh

mahasiswa S1 keperawatan dalam penelitian ini adalah perempuan. Adanya pengaruh hormon estrogen dapat membuat perempuan lebih mudah mengalami stress, sedangkan laki – laki tidak mudah mengalami stress meskipun sumber stressor yang banyak (Sunarni, 2017). Berdasarkan wawancara dengan mahasiswa, selama pembelajaran daring mahasiswa mengatakan kurang memahami materi, tugas kuliah yang terlalu banyak dan waktu pengumpulan tugas yang sering bersamaan membuat mahasiswa menjadi stres.

Penelitian ini didukung oleh Fitasari, dkk (2020) yang menunjukkan bahwa tingkat stress yang dialami mahasiswa sebagian besar adalah stress sedang sebanyak 100 orang (75.8%). Stress merupakan kondisi yang timbul akibat interaksi antara individu dengan lingkungan yang bersumber pada sistem biologis, psikologis dan sosial (Hasanah, 2017). Stress yang dialami mahasiswa memiliki dampak pada kondisi fisik dan psikis seseorang, dampak tersebut dapat berupa gejala fisiologis, emosional, kognitif dan hubungan interpersonal atau tingkah laku negatif seperti merokok, minum-minuman keras, mengkonsumsi *junk food*, bahkan sampai bunuh diri (Hasanah, 2017).

Berdasarkan tabel 5.1 didapatkan sebagian kecil (2.4%) mahasiswa mengalami stress berat, dari hasil pengisian kuesioner mahasiswa yang mengalami stress berat pada sub variabel stressor yaitu mahasiswa pernah mengalami frustrasi selama pembelajaran daring, mengalami tekanan yang berasal dari kompetisi dikelas, mengenai hubungan

pertemanan selama pembelajaran daring, mengenai tugas dan batas akhir pengumpulan tugas, mahasiswa merasa khawatir akan ujian selama pembelajaran daring. Terdapat beberapa faktor penyebab stress akademik pada siswa seperti tuntutan akademik yang terlalu berat, hasil ujian yang tidak memuaskan, tugas yang menumpuk, dan lingkungan pergaulan atau pertemanan (Barseli M. , 2017). Menurut Bressert (2016) frustrasi merupakan salah satu dampak dari stress yang termasuk pada aspek emosi. Sedangkan berdasarkan sub variabel reaksi terhadap stressor mahasiswa bereaksi seperti berkeringat, bicara gagap, gemetar, kelelahan, mahasiswa merasa cemas, sedih, dan mahasiswa menjadi lebih sering menagis. Menurut Bressert (2016) beberapa tanda bahwa stress berdampak pada aspek fisik yaitu kelelahan, sakit kepala, ketegangan otot. Dan adanya dampak stress pada aspek emosi seperti sensitif dan mudah marah.

Berdasarkan subvariabel stressor, skor tertinggi kategori stress berat pada indikator stress akademik adalah *self-imposed* dan tekanan. *Self-imposed* ini terkait dengan keinginan, kesukaan, perasaan, dan perhatian terhadap bagaimana seseorang memaksakan suatu hal kepada dirinya, sehingga individu yang menyukai kompetensi dan kemenangan hal ini dapat menjadi penyebab stress (Aryahi, 2016). Skor tertinggi pada soal nomor 23 tentang rasa khawatir akan ujian selama pembelajaran daring. Ujian adalah salah satu sumber stress yang paling umum untuk mahasiswa, stress yang dialami mahasiswa karena ujian

diakibatkan oleh beberapa faktor seperti materi ujian, lingkungan ujian, prosedur dan waktu ujian yang dapat mempengaruhi tingkat stress mahasiswa saat menghadapi ujian (Jamil, 2019). Hasil ini juga serupa dengan penelitian Saeedan M, et al (2013) yang menunjukkan bahwa ujian menjadi faktor utama penyebab stress pada mahasiswa kedokteran. Sedangkan skor terendah pada soal nomor 18 tentang mahasiswa suka berkompetisi. Kompetisi lebih diartikan sebagai pengetahuan, keterampilan, dan nilai-nilai yang telah menjadi perilaku atau cara berpikir seseorang (Darwis, 2011). Kompetisi atau persaingan dengan siswa lain merupakan penyebab stress yang biasa dialami pelajar (Purwati, 2017).

Tekanan yang dialami mahasiswa disebabkan oleh tugas yang mereka dapatkan, kompetisi dikelas, dan hubungan dengan teman yang menjadi beban untuk mahasiswa. Tekanan dalam masalah akademik adalah salah satu penyebab utama mahasiswa menjadi stress, ingin mendapatkan nilai tinggi, dan kecemasan mahasiswa agar tidak gagal dalam usahanya. Mahasiswa yang belum beradaptasi dengan tuntutan akademik akan memiliki tingkat stress yang tinggi, dan mahasiswa yang sudah beradaptasi dengan tuntutan akademik umumnya memiliki tingkat stress ringan (Pamukhti, 2016). Skor tertinggi pada indikator tekanan pada soal nomor 13 yaitu sehubungan dengan beban yang terlalu berat karena mengerjakan terlalu banyak tugas dalam waktu yang sama selama pembelajaran daring. Tekanan dalam bidang

akademik salah satunya karena tugas yang menyebabkan stress, dan tekanan akademik membuat mahasiswa mengalami stress yang lebih meningkat (Mahmoud, 2012). Menurut Livana, dkk (2020) dari hasil penelitian salah satu penyebab stress pada masa pandemi Covid-19 adalah tugas perkuliahan. Sedangkan skor terendah terdapat pada soal nomor 11 yaitu tekanan yang timbul berdasarkan kompetisi dikelas selama pembelajaran daring. Alvin (2007) mengatakan stress yang terjadi karena tekanan dalam persaingan akademik yang semakin meningkat untuk menunjukkan prestasi dan keunggulan membuat seseorang merasa terbebani karena tuntutan tersebut (Purwati, 2018).

Sedangkan skor tertinggi kategori stress ringan pada subvariabel stressor ditemukan pada indikator konflik. Konflik adalah terganggunya keseimbangan karena individu bingung menghadapi beberapa kebutuhan atau tujuan yang akan dipilih (Musradinur, 2016). Berdasarkan indikator konflik skor tertinggi pada soal nomor 9 yaitu konflik yang ditimbulkan akibat dua alternatif yang tidak diinginkan selama pembelajaran daring. Konflik terjadi saat terdapat perbedaan tujuan yang ingin dicapai atau karena cara pencapaian tujuan, atau karena perasaan terganggunya mencapai tujuan (Nuqul, 2018). Skor terendah pada soal nomor 8 yaitu konflik yang ditimbulkan akibat dua alternative yang diinginkan selama pembelajaran daring. Adanya pertentangan antara dua kepentingan atau lebih dapat menimbulkan

konflik atau membuat seseorang mengalami kecemasan (Muslim, 2020).

Berdasarkan subvariabel reaksi terhadap stressor, skor tertinggi kategori stress berat pada indikator stress akademik adalah psikologis.

Aspek psikologis stress dapat berupa gejala psikis seperti dapat mengganggu proses piker individu, mengganggu kestabilan emosi, dan mempengaruhi tingkah laku yang cenderung negatif (Anggun, 2020).

Berdasarkan indikator psikologis item pertanyaan dengan skor tertinggi pada soal nomor 38 yaitu rasa takut, cemas, dan khawatir ketika berada dalam situasi penuh tekanan seperti pada tuntutan akademik yang dirasakan mahasiswa. Menurut Safarino & Smith (2011) stress dapat mempengaruhi respon psikologis dan membuat respon psikologis menjadi negative seperti cemas, menurunnya daya ingat, sedih, dan menunda pekerjaan. Sedangkan skor terendah pada soal nomor 39 yaitu reaksi yang ditimbulkan mahasiswa saat dalam kondisi penuh tekanan adalah marah. Menurut penelitian Sugiarti (2018) sebagian besar mahasiswa merasakan mudah marah saat dalam kondisi stress (30.6%).

Berdasarkan subvariabel reaksi terhadap stressor, skor tertinggi kategori stress ringan pada indikator aspek fisiologis. Aspek fisiologis terdiri dari respon fisiologis penyebab stress yang biasanya terjadi yaitu rasa sakit dan kekuatan fisik menurun (Widiyastari, 2019). Indikator fisiologis memiliki skor tertinggi pada soal nomor 28 yaitu mahasiswa mengalami kelelahan selama pembelajaran daring. Menurut Bressert

(2016) kelelahan atau kurangnya energi merupakan salah satu tanda bahwa stress sudah berdampak pada fisik. Dalam penelitian Sugiarti, dkk (2018) dampak stress terbesar yang dirasakan mahasiswa adalah kelelahan dan lemas. Sedangkan skor terendah dalam indikator ini soal nomor 30 yaitu asma atau pernafasan cepat, mahasiswa yang sedang merasakan tekanan akibat masalah perkuliahan sebagian kecil sering merasakan nafas menciadi cepat. Stress merupakan salah satu faktor pencetus terjadinya asma atau pernafasan cepat pada beberapa individu (Hostiadi, 2014). Penelitian yang dilakukan Agnes, Arneliwati dan Yufitriana (2018) didapatkan hasil sebanyak 37 responden (50.7%) yang diteliti memiliki kondisi fisik buruk dan 36 responden (49.3%) memiliki kondisi fisik baik.

Berdasarkan sub variabel stressor, indikator frustasi memiliki skor tertinggi pada soal nomor 6 yaitu mahasiswa mengalami frustasi selama pembelajaran daring. Frustasi terjadi karena hampir seluruh proses belajar mengajar dilakukan secara daring, penyebab mahasiswa merasa tertekan karena kurangnya fasilitas, atau jaringan yang tidak baik akan menyebabkan proses belajar mengajar menjadi tidak lancar, dan akan timbul rasa cemas yang bisa menjadi penyebab stress pada mahasiswa (Barseli, 2020). Sedangkan skor terendah dari indikator frustasi yaitu pada item pertanyaan nomor 5 yaitu mahasiswa pernah disisihkan oleh teman selama pembelajaran daring. Covid-19 mengakibatkan pembelajaran dilakukan secara daring dari rumah, kondisi ini

menyebabkan terbatasnya interaksi peserta didik dengan lingkungan sosial terutama dengan teman sebaya (Agustiniatyas, 2021).

Berdasarkan indikator perubahan skor tertinggi pada soal nomor 15 yaitu perubahan yang tidak menyenangkan selama pembelajaran daring. Sedangkan skor terendah pada soal nomor 17 yaitu perubahan yang mengganggu tujuan selama pembelajaran daring. Pembelajaran daring dimasa pandemi Covid-19 membawa perubahan pada siswa, adanya perubahan negatif seperti menurunnya motivasi belajar, dan perubahan positif seperti menjadi lebih aktif dan kreatif (Aldiyah, 2021).

Pada indikator perilaku skor tertinggi terdapat pada soal nomor 42 yaitu menangis, saat dalam kondisi tertekan atau mendapat masalah mahasiswa bereaksi dengan cara menangis. Menangis adalah salah satu cara untuk melampiaskan emosi saat merasa tertekan, menangis sering dikaitkan dengan kondisi emosional individu seperti sedih, bahagia ataupun marah (Agus, 2014). Dalam penelitian Sugiarti (2018) hal lain yang timbul akibat stress yaitu lebih mudah menangis (13.2%). Sedangkan skor terendah pada soal nomor 47 yaitu saat memiliki tekanan yang berat seseorang bereaksi dengan percobaan bunuh diri. Perilaku bunuh diri disebabkan oleh stress yang tinggi dan kegagalan dalam mekanisme koping untuk mengatasi masalah (Keliat & Akemat, 2009 dalam Damayanti, 2014).

Berdasarkan indikator kognitif skor tertinggi pada soal nomor 51 yaitu berfikir dan menganalisis bagaimana situasi stress yang penuh tekanan, mahasiswa sudah mulai menganalisis dan berfikir bagaimana strategi yang efektif untuk mengatasi masalah yang terjadi (Gadzella, 2005 dalam Apriyana, 2011). Dan skor terendah pada soal nomor 51 yaitu cara mahasiswa berfikir dan menganalisis apakah strategi yang dilakukan sudah efektif. Strategi koping yang tepat sangat diperlukan untuk mengurangi dan menghindari dampak dari kondisi stress yang tidak diinginkan (Hasanah, 2017).

5.2.2 Gambaran Strategi Koping Selama Pembelajaran Daring Pada Mahasiswa S1 Keperawatan Universitas Bhakti Kencana Bandung

Berdasarkan tabel 5.3 gambaran strategi koping selama pembelajaran daring pada mahasiswa S1 keperawatan Universitas Bhakti Kencana Bandung didapatkan hasil mahasiswa menggunakan strategi *problem focused coping* sebanyak 30 responden (35.3%) dan sebagian besar menggunakan strategi *emotional focused coping* sebanyak 55 responden (64.7%). Hal ini bisa terjadi karena mahasiswa lebih sering mengalihkan masalah atau mengubah situasi emosinya. Penelitian serupa juga dilakukan oleh Yuni Aris (2016) dengan hasil strategi koping yang digunakan oleh mahasiswa yaitu strategi koping yang berfokus pada emosi sebanyak 71 (58.2%) dan strategi koping fokus pada masalah sebanyak 51 (41.8%).

Coping stress adalah tindakan yang dilakukan individu untuk mentoleransi, meminimalkan atau mengurangi dampak dari stress, dan individu dapat melakukan strategi psikologis dan strategi perilaku (Hanifah, 2020). Menurut Lazarus dan Folkman (1988) strategi koping terdiri dari *problem focused coping* yaitu individu melakukan tindakan yang akan difokuskan pada penyelesaian masalah atau dengan mengubah situasi. Sedangkan *emotional focused coping* yaitu cara individu melakukan usaha untuk memodifikasi fungsi emosi tanpa langsung mengubah penyebab stress. Menurut Fortinash & Worret (2012) jenis strategi koping yang digunakan individu berbeda – beda sesuai dengan jenis stressor, respon stressor dan tingkat stressor.

Berdasarkan sub variabel *problem focused coping* skor tertinggi pada indikator *seeking social support*, yaitu mengatasi masalah dengan merespon dengan mencari dukungan, bantuan atau dukungan emosional (Maryam, 2017). Pada indikator *seeking social support* skor jawaban tertinggi pada soal nomor 29 yaitu saat sedang mengalami masalah mahasiswa lebih senang dekat dengan seseorang yang disayang. Orang terdekat dapat memberikan dukungan sosial yang sangat penting saat melakukan strategi koping berfokus pada masalah (Wati, 2020). Untuk skor terendah pada soal nomor 50 yaitu berbicara kepada ayah tentang apa yang mengganggu. Tidak semua mahasiswa ketika mendapatkan masalah memilih untuk menceritakan kepada ayahnya. Menurut Kim Hyang & Hwang (2010), hubungan remaja

dengan sosok ayah lebih ditandai dengan pengabdian remaja yang ditunjukkan melalui kepatuhan, respek, dan ketaatan (Andriyani, 2013).

Sedangkan skor terendah pada sub variabel *problem focused coping* berada pada indikator *confrontative coping* didapatkan skor tertinggi pada soal nomor 49 yaitu berkata kasar atau menyinggung orang lain. Kata – kata kasar secara harfiah sama dengan kata makian, biasanya kata ini digunakan saat individu mengekspresikan ketidaksenangan atau ketidakpuasan terhadap suatu situasi (Rauf, 2017). Skor terendah pada soal nomor 28 yaitu sebagian kecil mahasiswa ketika ada masalah melimpahkan permasalahannya kepada orang lain. Saat berada pada kondisi sedang mempunyai masalah solusi termudah yang bisa dilakukan adalah melimpahkan semua tanggung jawab atau masalah pada orang lain (Lubis, 2017).

Sedangkan pada sub variabel *emotional focused coping* skor tertinggi pada indikator *positive reappraisal*, adalah berespon dengan menciptakan hal-hal positif untuk mengembangkan diri termasuk pada aspek keagamaan (Maryam, 2017). Skor tertinggi pada indikator *positive reappraisal* adalah soal nomor 23 yaitu melakukan ibadah. Hampir seluruh mahasiswa ketika mempunyai masalah melakukan ibadah untuk mengurangi keadaan tertekan. Metode-metode psikoterapi dalam islam adalah salah satu cara untuk mengatasi stress dimasa pandemi Covid-19 seperti melaksanakan sholat, berzikir, dan membaca Al-Quran (Arifin, 2020). Berdasarkan penelitian Zahro &

Ratna (2019) menunjukkan bahwa aktivitas religius yang dilakukan oleh subjek penelitian adalah sholat lima waktu dengan lebih tepat waktu, melaksanakan sholat sunah dan puasa sunah, membaca Al-quran, dan mengikuti kegiatan keagamaan untuk membantu mengurangi stress. Skor terendah pada soal nomor 10 yaitu mahasiswa lebih mengikuti kegiatan kampus untuk mengurangi masalah yang dirasakan, kegiatan kampus yang diikuti mahasiswa seperti organisasi. Dalam organisasi mahasiswa dapat melatih kemampuan kepemimpinan dan keterampilan, dan melatih diri dalam permasalahan untuk menemukan penyelesaian masalah (Sukarno, 2018).

Sedangkan skor terendah pada sub variabel *emotional focused coping* pada indikator *distancing*. *Distancing* adalah cara yang dilakukan seseorang sehingga tidak ada hubungannya dengan masalah (Maryam, 2017). Pada indikator *distancing* skor tertinggi pada soal nomor 20 yaitu bercanda dan memiliki jiwa humoris. Secara umum humor dapat membantu seseorang mengurangi perasaan negatif yang menyebabkan stress pada kehidupan (Wijaya, 2017). Pada penelitian Mc Crae (dalam Weiten dkk, 2012) didapatkan hasil bahwa 40% partisipan dapat menggunakan humor untuk mengatasi stress yang dialaminya. Sedangkan skor terendah pada soal nomor 3 yaitu menganggap ringan semua masalah dan mencoba bahagia. Kebahagiaan merupakan sebuah perasaan positif yang dirasakan

individu yang berhubungan dengan kepuasan, kesenangan, dan kebahagiaan dalam hidup (Abdulloh, 2018).

Pada indikator *planfull problem solving* didapatkan skor tertinggi pada soal nomor 32 yaitu mahasiswa mencoba menyelesaikan masalah dengan cara sendiri. Suatu masalah yang datang pada seseorang mengakibatkan individu harus berusaha untuk menyelesaikan masalah yang sedang dihadapi (Cahyani, 2016). Skor terendah pada item pertanyaan nomor 34 yaitu bertemu dengan konselor (bukan guru BK atau dosen), sebagian kecil mahasiswa saat mempunyai masalah pergi ke konselor. Konselor merupakan fasilitator karena konselor memfasilitasi agar mencapai pemahaman diri, dan konselor disebut juga sebagai karena mengkarifikasi kembali perasaan dan sikap yang diekspresikan kepada konselor (Robert, 2011).

Pada indikator *self control* didapatkan tertinggi pada soal nomor 15 yaitu mencoba memikirkan hal-hal baik dalam hidup, berfikir positif berasal dari hal-hal baik, hal-hal baik dapat menimbulkan semangat untuk menunjukkan perubahan kearah lebih baik (Arifin, 2011). Berdasarkan hasil penelitian Della & Alviyatun (2020) didapatkan hasil dari ketiga subjek mengatakan bahwa mencoba untuk selalu berfikir positif dan mengambil hikmah dari pandemic yang mengharuskan belajar dari rumah. Sedangkan skor terendah pada soal nomor 36 yaitu mengatakan pada diri sendiri bahwa masalah yang dihadapi mahasiswa tidak penting. Koping yang dipilih individu yaitu tindakan menghindar

dari situasi yang tidak menyenangkan dimana individu mencoba untuk tidak memikirkan masalah (Dayfiventy, 2012).

Pada indikator *accepting responsibility* skor tertinggi pada soal nomor 1 yaitu hampir seluruh mahasiswa mengikuti peraturan dan perintah orang tua. Dukungan sosial orang tua kepada anaknya membuat individu membuat keyakinan diri dan perasaan positif sehingga mampu menjalani kuliah (Pratitis, 2012). Sedangkan skor terendah pada soal nomor 41 yaitu menyibukan diri dengan keluarga ketika sedang dalam kondisi tertekan. Menurut Rahmat dukungan keluarga material mencakup bantuan langsung baik barang ataupun tindakan yang dapat membantu menyelesaikan masalah (Juita, 2015).

Pada indikator *escape avoidance* skor tertinggi pada soal nomor 5 yaitu mendengarkan musik, mahasiswa lebih sering mendengarkan musik saat sedang dalam kondisi tertekan karena merasa dapat mengurangi masalah. Musik dapat mempengaruhi pikiran, perasaan individu dan music tertentu dapat mengurangi stress ataupun depresi (Nugraha, 2019). Hasil ini sesuai dengan penelitian Siti & Eni (2015) yaitu terdapat penurunan tingkat stress setelah diberikan terapi musik pada remaja di Yayasan Panti asuhan Kyai Ageng Majapahit Semarang. Skor terendah pada soal nomor 46 yaitu minum - minuman keras. Stress dapat memicu remaja untuk mengkonsumsi minuman beralkohol atau minuman keras karena dengan begitu dapat menghilangkan stress secara sesaat (Ramadhan, 2017). Penelitian ini sesuai dengan Hidayati

(2011) yaitu ada hubungan signifikan antara stress emosional dengan penyalahgunaan minuman keras pada remaja laki-laki di desa Patuk Gawemulyo Mirit Kebumen.

5.2.3 Hubungan Tingkat Stress Akademik Dengan Strategi Koping Selama Pembelajaran Daring Pada Mahasiswa S1 Keperawatan Universitas Bhakti Kencana Bandung

Dari hasil penelitian didapatkan hasil terdapat hubungan antara tingkat stress akademik dengan strategi koping selama pembelajaran daring pada mahasiswa S1 keperawatan Universitas Bhakti Kencana Bandung. Penelitian serupa juga pernah dilakukan oleh Fitasari, dkk (2020) yang dilakukan pada 132 mahasiswa fakultas ilmu keperawatan dan kebidanan Universitas Nahdlatul Ulama Surabaya dengan hasil $p=0.001$ ($p\text{-value} < 0.05$) yang artinya terdapat hubungan tingkat stress dengan strategi koping siswa.

Stress adalah suatu keadaan yang diakibatkan oleh interaksi antara manusia dengan lingkungan, yang bersumber dari sistem biologis, psikologis, dan sosial individu (Hasanah, 2017). Menurut Rahmawati (2012) stress akademik merupakan keadaan akibat ketidaksesuaian antara tuntutan lingkungan dengan kemampuan siswa sehingga merasa terbebani oleh tekanan dan tuntutan. Dampak stress akademik akibat pembelajaran daring yaitu membuat mahasiswa menjadi cepat marah, mudah stress, mudah frustrasi, berfikir negatif, dan malas mengerjakan

tugas (Hidayat, 2016). Pemilihan strategi koping yang efektif dapat mengurangi dampak stress pada mahasiswa (Hanifah, 2020).

Salah satu upaya mengelola atau mengatasi stress biasanya disebut dengan proses coping terhadap stress. Strategi koping adalah salah satu bentuk penerapan untuk mengurangi stress dan meningkatkan skill coping melalui proses kognitif dan perilaku (Hanifah, 2020). Seseorang yang mengalami stress akan mencari cara untuk beradaptasi terhadap masalah atau tekanan yang dimiliki, cara mengatasi masalah dilihat sebagai faktor yang dapat membantu individu beradaptasi dengan kondisi stress. Proses koping adalah respon yang terjadi saat seseorang berusaha menghilangkan stress atau ancaman (Rezkie, 2011). Strategi koping *problem focused coping* ataupun *emotional focused coping* dapat digunakan untuk mengatasi masalah (Silvana, 2012).

Berdasarkan hasil tingkat stress dengan strategi koping didapatkan sebagian besar (71.4%) mengalami stress ringan dengan strategi koping *problem focused coping* hal ini karena mahasiswa yang menggunakan koping ini lebih cenderung mencari dukungan sosial seperti bercerita kepada keluarga atau konselor, sedangkan hampir setengahnya (28.6%) mahasiswa menggunakan strategi *emotional focused coping* mahasiswa melakukan strategi dengan cara melibatkan emosi yang dirasakan, tetapi mahasiswa juga melakukan hal-hal yang positif seperti melakukan ibadah, berdoa, dan mengikuti perintah orang tua. *Problem*

focused coping lebih mengarah pada penyelesaian masalah secara langsung, strategi ini dapat diarahkan pada lingkungan ataupun diri sendiri (Asriani, 2015). Dari hasil penelitian Lutfiani (2019) berdasarkan hasil uji korelasi mahasiswa yang mengalami stress ringan memiliki strategi koping (13.8%) berfokus pada masalah (*problem focused coping*) dan (9.2%) menggunakan berfokus pada emosi (*emotional focused coping*).

Pada tingkat stress sedang sebagian besar (72.5%) mahasiswa menggunakan strategi koping *emotional focused coping* karena beberapa mahasiswa tidak langsung melakukan penyelesaian masalah dan mencoba melupakan masalah, atau membuat diri merasa lebih baik dengan cara tidur, makan, melakukan hobi, lebih menyibukan diri, selain itu mahasiswa melakukan ibadah dan berdoa. Jenis strategi ini cenderung lebih sering digunakan mahasiswa karena dianggap dapat mengurangi stress walaupun tidak menyelesaikan masalah yang dihadapi (Rezkie, 2011). Hasil penelitian ini serupa dengan Putri & Veny (2011) bahwa 7 dari 11 (63.6%) mahasiswa dengan stressor sedang cenderung lebih sering menggunakan *emotional focused coping*.

Pada tingkat stress berat setengahnya (50%) mahasiswa menggunakan strategi *problem focused coping* karena mahasiswa tersebut cenderung mencari penyelesaian masalah dengan cara sendiri ataupun dengan mencari dukungan sosial. Dukungan sosial merupakan hal yang sangat penting dalam membantu seseorang dalam menatasi

stress (Boyd, 2012). Berdasarkan hasil penelitian Putri & Veny (2011) didapatkan hasil diantara 10 mahasiswa dengan stressor berat, 6 menggunakan *problem focused coping* (60%). Dan setengahnya (50%) mahasiswa menggunakan strategi koping *emotional focused coping*, strategi koping yang paling sering digunakan yaitu mahasiswa ketika mempunyai masalah sering melakukan ibadah, berdoa, menangis dan melamun. Berdasarkan penelitian Zahro & Ratna (2019) menunjukkan bahwa aktivitas religius yang dilakukan oleh subjek penelitian adalah sholat lima waktu dengan lebih tepat waktu, melaksanakan sholat sunah dan puasa sunah, membaca Al-quran, dan mengikuti kegiatan keagamaan untuk membantu mengurangi stress.

Kedua strategi koping ini tidak ada salah satu yang terbaik untuk digunakan dalam semua situasi, kedua strategi ini terjadi secara otomatis dan berkembang pada setiap orang sehingga hal yang diharapkan yaitu apapun strategi koping yang digunakan dapat bekerja secara efektif (Boyd, 2012).