



Strategi *Coping Stress* Pada Mahasiswa Baru Fakultas Kedokteran Dalam Pembelajaran Daring di Masa Pandemi *Covid-19*

Dwi Wulan Noviyanti¹

¹ Program Studi Pendidikan Dokter, Fakultas Kedokteran, Universitas Lampung

Corresponding Author: Dwi Wulan Noviyanti, Program Studi Pendidikan Dokter, Fakultas Kedokteran, Universitas Lampung.

E-Mail: dwiwulannov@gmail.com

Received August 23, 2021; **Accepted** September 02, 2021; **Online Published** October 04, 2021

Abstrak

Pandemi Covid-19 membawa dampak yang begitu besar pada aspek pendidikan. Adapun mahasiswa di tahun pertama kuliah akan mengalami banyak perubahan yang besar, dimana individu dituntut untuk mampu menyesuaikan diri dengan berbagai aspek kehidupan secara bersamaan. Ditambah dengan situasi pandemi covid-19 yang mengharuskan aktivitas belajar mengajar menggunakan metode daring yang membuat mahasiswa harus beradaptasi lagi dengan kondisi yang baru. Perubahan metode pembelajaran ini berdampak pada psikologis mahasiswa seperti menjadi stres selama mengikuti perkuliahan online. Stres yang dialami mahasiswa baru dapat berasal dari tuntutan eksternal maupun internal. Untuk mengatasi stres ketika perkuliahan daring, mahasiswa dapat melakukan strategi *coping stress* untuk mengurangi perasaan stres yang sedang terjadi, yaitu *coping* yang berfokus pada masalah dan *coping* yang berfokus pada emosi. Penelitian dengan metode studi literatur ini bertujuan untuk melihat apakah strategi coping pada mahasiswa baru fakultas kedokteran dalam pembelajaran daring dapat mengurangi stress. Hasil dari studi literatur menunjukkan bahwa tingkat stres pada mahasiswa kedokteran di tahun pertama sangat tinggi yang menunjukkan lebih dari 50% populasi mahasiswa kedokteran mengalami stress. Hal tersebut dikarenakan mahasiswa yang kebingungan menghadapi metode daring dan tumpukan tugas yang membuat pembelajar semakin mengalami kecemasan. Kecemasan yang berkepanjangan dapat menimbulkan stres yang tentunya dapat mengganggu kegiatan dalam kehidupan sehari-hari.

Keywords: *Coping stress, pembelajaran daring*

PENDAHULUAN

Pandemi Covid-19 membawa dampak yang begitu besar pada setiap aspek kehidupan manusia, tanpa terkecuali pada aspek pendidikan. Saat ini di Indonesia banyak sekolah dan perguruan tinggi yang terpaksa ditutup untuk mengurangi angka penularan Covid-19. Untuk itu aktivitas belajar mengajar selama pandemi baik level siswa hingga mahasiswa menggunakan metode daring. Hal ini dilakukan untuk pencegahan perkembangan maupun penularan Covid-19 sesuai dengan surat edaran Kemendikbud (Hasanah, Ludiana, Immawati, & PH, 2020).

Agar hak mahasiswa tetap terpenuhi, salah satu solusi bentuk pembelajaran yang diterapkan adalah pembelajaran daring. Jenis interaksi pembelajaran daring adalah pembelajaran yang menggunakan jaring

internet dengan aksesibilitas, konektivitas, fleksibilitas (Moore, Dickson-Deane, & Galyen, 2011).

Pada mahasiswa yang baru memasuki dunia perkuliahan merupakan perubahan besar dalam hidupnya, dimana individu dituntut untuk mampu menyesuaikan diri dengan berbagai aspek kehidupan secara bersamaan. Ditambah dengan situasi pandemi covid-19 yang mengharuskan aktivitas belajar mengajar menggunakan metode daring membuat mahasiswa harus beradaptasi lagi dengan kondisi yang baru. Konsekuensinya, pengenalan konsep mengenai pelajaran tidak dapat berjalan se-efektif pembelajaran tatap muka dan ditambah lagi mahasiswa yang kebingungan menghadapi metode daring dan tumpukan tugas yang membuat pembelajar semakin mengalami kecemasan dimasa Covid-19 ini (Kurniati & Hamidah, 2021). Penelitian yang dilakukan oleh

Livana, *et al.*, (2020) menunjukkan bahwa Tugas pembelajaran merupakan faktor utama penyebab stress mahasiswa selama pandemi Covid-19.

Kecemasan cenderung menghasilkan distorsi persepsi yang dapat mengganggu individu dalam proses belajar, sehingga dapat berpengaruh terhadap hasil pembelajaran mahasiswa. Adapun cara kerjanya yaitu dengan menurunkan daya ingat dan pemusatan perhatian. Selain itu kecemasan yang berkepanjangan dapat menimbulkan stres yang tentunya dapat mengganggu kegiatan dalam kehidupan sehari-hari (Hasanah, Ludiana, Immawati, & PH, 2020). Stress yang dialami mahasiswa baru berasal dari tuntutan eksternal maupun internal. Tuntutan eksternal berasal dari tugas-tugas kuliah, beban pelajaran, meningkatnya kompleksitas materi perkuliahan yang semakin berkembang. Tuntutan internal bersumber dari kemampuan mahasiswa dalam mengikuti perkuliahan (Agustiningsih, 2019).

Stres merupakan salah satu reaksi atau respon psikologis manusia saat dihadapkan pada hal-hal yang dirasa telah melampaui batas atau dianggap sulit untuk dihadapi. Respon stres pada setiap orang berbeda-beda (Wahyuni, 2017).. Beberapa respon stres pada fisik diantaranya yaitu demam, pusing, tegang otot, dan gangguan tidur bahkan rasa lelah yang disertai dengan kurangnya energi. Aspek emosi dari stres sendiri yaitu frustrasi, pemarah, mudah sensitif dan merasa tidak berdaya sedangkan pada aspek perilaku yaitu hilangnya minat untuk melakukan sosialisasi dengan orang lain, kecenderungan untuk menyendiri, keinginan untuk menghindari orang lain, dan timbulnya perasaan malas (Musabiq & Karimah, 2018).

Mahasiswa yang mengalami stres ketika perkuliahan daring dapat melakukan strategi *coping stress* untuk mengurangi perasaan stres yang sedang terjadi.

Coping stress dapat dilakukan dengan berbagai cara, tergantung seberapa tinggi-rendahnya stres yang mereka alami, dan jenis strategi *coping stress* yang bagaimana yang mereka sukai untuk diterapkan ketika stres melanda (Hanifah, Lutfia, Ramadhia, & Purna, 2020).

Artikel ini merupakan studi literatur yang bertujuan untuk mengetahui apakah strategi coping pada mahasiswa baru fakultas kedokteran dalam pembelajaran daring dapat mengurangi stress.

ISI

METODE PENELITIAN

Metode yang digunakan oleh penulis adalah studi literatur dari berbagai jurnal nasional maupun internasional. Metode ini digunakan dengan tujuan menyajikan, menambah pengetahuan dan pemahaman mengenai topik yang dibahas dengan meringkas materi yang telah diterbitkan serta memberikan informasi fakta atau analisis baru dari tinjauan literatur yang relevan kemudian membandingkan hasil tersebut dalam artikel.

HASIL PENELITIAN

Coping mechanism adalah tingkah laku atau tindakan penanggulangan sembarang perbuatan, dimana individu melakukan interaksi dengan lingkungan sekitarnya dengan tujuan menyelesaikan sesuatu masalah. *Coping mechanism* juga diartikan sebagai upaya, baik mental maupun perilaku untuk menguasai, mentoleransi, mengurangi, dan meminimalisasikan suatu situasi atau kejadian yang penuh tekanan. Selain itu, *coping mechanism* dapat diartikan sebagai perilaku mengatasi masalah. Perilaku mengatasi masalah merupakan kecenderungan perilaku yang digunakan oleh individu dalam mengatasi masalah yang dapat

menimbulkan stres dalam menghindari, menjauhi, dan mengurangi stres atau menyelesaikan dan mencari dukungan sosial (Utomo & Saputra, 2017).

Mahasiswa rentan mengalami masalah psikososial. Stressor psikologis menyebabkan perubahan dalam kehidupan seseorang sehingga terpaksa beradaptasi atau menanggulangi stressor yang timbul. Perubahan metode pembelajaran menjadi salah satu faktor pemicu perubahan psikologis salah satunya yaitu kecemasan (Hasanah, Ludiana, Immawati, & PH, 2020). Perubahan metode pembelajaran ini berdampak pada psikologis mahasiswa seperti menjadi stres selama mengikuti perkuliahan online (Tuasikal & Retnowati, 2019) menyatakan mahasiswa belum mampu menyesuaikan pola belajarnya dengan tuntutan kondisi perkuliahan, terkejut dengan rentang waktu belajar yang panjang dan berbeda, serta belum dapat mengatur waktu belajar.

Pada penelitian Fitriyanti, *et al.*, (2020) menunjukkan bahwa tingkat stres yang dialami mahasiswa sebagian besar adalah tingkat stress sedang. Dimana mahasiswa mengalami stress karena tuntutan tugas serta untuk menguasai keterampilan dan pengetahuan yang luas dalam waktu terbatas (Livana, Mubin, & Basthomi, 2020). Dalam setiap kegiatan pembelajaran pada mahasiswa kedokteran terdapat salah satu mata kuliah yaitu keterampilan medis, yang mengharuskan mahasiswa melakukan interaksi dengan pasien namun di situasi pandemi ini membuat ketidaknyamanan dalam belajar bagi mahasiswa kedokteran. Kondisi seperti ini yang membuat khas di masa pandemi covid-19. Segala rincian pembelajaran mahasiswa baru fakultas kedokteran membutuhkan efisiensi waktu dan energi dalam belajar. Kegagalan dalam melakukan penyesuaian diri dari beberapa hal tersebut dapat menimbulkan tekanan mental atau stress (Mustikawati & Putri, 2018). Dengan adanya perubahan kebiasaan pembelajaran yang dilakukan secara daring untuk

pemahaman materi pembelajaran secara praktik maupun teori menjadi sulit dipahami dibandingkan dengan saat pembelajaran tatap muka secara langsung. Stres pada mahasiswa ini cenderung lebih banyak terjadi pada mahasiswa kedokteran, penelitian Suganda (2014) menyebutkan bahwa mahasiswa kedokteran Universitas California ditemukan 51 % yang mengalami stres. Penelitian lainnya yang dilakukan di Zianudin Medical University yakni terjadi peningkatan tingkat stres pada mahasiswa kedokteran pada tahun pertama, kedua, ketiga, hingga keempat. Hal ini menunjukkan bahwa tingkat stress pada mahasiswa kedokteran di tahun pertama sangat tinggi yang menunjukkan lebih dari 50% populasi mahasiswa kedokteran mengalami stress (Musabiq & Karimah, 2018).

Pada mahasiswa tahun pertama di perkuliahan memang kerap kali memiliki masalah dengan penyesuaian diri, ditambah lagi saat ini seluruh dunia khususnya Indonesia masih terus beradaptasi dengan kondisi pandemi Covid-19. Menurut penelitian Hasanah, *et al.*, (2020) pengenalan konsep mengenai pelajaran tidak bisa berjalan dengan efektif seperti halnya pembelajaran tatap muka. Situasi krisis seperti ini tentu sulit dilakukan oleh para pelajar khususnya mahasiswa tahun ajaran pertama angkatan COVID-19, yang juga mengalami masa transisi dari siswa menjadi mahasiswa.

PEMBAHASAN

Stres yang sedang dialami oleh seseorang dapat diatasi dengan melakukan management stress yang di dalam ilmu psikologi dikenal dengan sebutan *coping stress strategies*. Menurut Coon (2010) *coping stress strategies* merupakan suatu bentuk penerapan dalam mengurangi stress dan meningkatkan skill *coping* melalui proses kognitif dan tingkah laku (Ciccarelli, 2015). Dalam menghadapi stress ketika perkuliahan

daring mahasiswa dapat melakukan strategi *coping stress* untuk mengurangi perasaan stres yang sedang terjadi. *Coping stress* dapat dilakukan dengan berbagai cara, tergantung seberapa tinggi-rendahnya stres yang mereka alami, dan jenis strategi *coping stress* yang bagaimana yang mereka sukai untuk diterapkan ketika stres melanda (Hanifah, Lutfia, Ramadhia, & Purna, 2020).

Terdapat 2 macam *coping stress* yang dapat dilakukan, yaitu; (1) *Problem solving focused coping*, adalah jenis strategi untuk menghilangkan atau mengubah stressor itu sendiri melalui tindakan individu tersebut, dan (2) *Emotional focused coping*, adalah strategi yang melibatkan mengubah cara seseorang merasakan atau secara emosional bereaksi terhadap stressor. Strategi ini mengurangi dampak emosional dari penyebab stress dan memungkinkannya untuk menyelesaikan masalah dengan lebih efektif (Utomo & Saputra, 2017).

Faktor yang menentukan strategi mana yang paling banyak atau sering digunakan sangat tergantung pada kepribadian seseorang, dan sejauh mana tingkat stress dari suatu kondisi atau masalah yang dialaminya. Seseorang cenderung menggunakan *problem solving focused coping* dalam menghadapi masalah-masalah yang menurutnya bias dikontrol seperti, masalah-masalah yang berhubungan dengan sekolah atau pekerjaan. Sebaliknya, ia akan cenderung menggunakan strategi *emotional focused coping* ketika dihadapkan pada masalah yang menurutnya sulit dikontrol. *Problem solving focused coping* berfungsi mengubah relasi antara individu dan lingkungan yang bermasalah dengan melakukan tindakan langsung pada lingkungan atau individu yang bersangkutan (Utomo & Saputra, 2017).

Emotional focused coping yang digunakan dalam strategi *coping stress* akan menjadi efektif tergantung

kepada aspek lingkungan yang menjadi penyebab stress seperti situasi yang tidak dapat dikontrol oleh individu. Bentuk *coping* yang efektif adalah ketika mahasiswa dapat menilai situasi stress yang dialaminya, sehingga mereka dapat mengetahui seberapa besar ia mengontrol dirinya terhadap stress yang dihadapinya.

Menurut penelitian yang dilakukan oleh Patton & Goddard (2011) mengindikasikan bahwa perempuan cenderung menggunakan strategi *coping stress* dalam bentuk *emotional focused coping* dibandingkan laki-laki yang cenderung menggunakan *problem focused coping* untuk mengatasi stress yang dialami. Penelitian tersebut sejalan dengan pendapat Gunawan (2018) bahwa laki-laki cenderung menggunakan strategi *coping stress* berbentuk *problem focus coping* yaitu strategi *coping stress* dengan penyelesaian masalah karena laki-laki akan menjadi pengambil keputusan dalam keluarga dan penanggung jawab atas keluarganya kelak.

Penggunaan strategi *coping* yang berpusat pada masalah juga disebabkan oleh model perilaku yang memperlihatkan bahwa sumber stress sebenarnya itu tergantung kepada cara pandang dan pengambilan kesimpulan oleh individu terhadap stressor. Penggunaan *coping* yang berpusat pada emosi mengindikasikan bahwa individu cenderung menganggap sumber stress adalah sesuatu yang tidak dapat diubah karena individu tidak mempunyai daya untuk mengubahnya (Adi, 2010).

Mahasiswa yang memiliki kemampuan *coping stress* yang tinggi ialah mahasiswa yang mampu mengarahkan kemampuan dan usahanya untuk mengatasi masalah yang ia hadapi. Mahasiswa yang menggunakan *coping stress* dengan baik adalah mahasiswa yang mampu menguasai, mengurangi ataupun meminimalisir masalah yang sedang di alaminya. Sedangkan pada mahasiswa yang memiliki

kemampuan *coping stress* rendah ialah mahasiswa yang apabila dihadapkan oleh masalah, ia merasa kesulitan dan kurang berusaha dalam mengatasi masalah yang dialami sepenuhnya (Ningrum, 2011).

Mahasiswa yang telah melakukan *coping stress* dengan baik dapat berdampak baik dalam dirinya, yaitu apabila mahasiswa merasakan adanya perubahan yang timbul pada dirinya setelah melakukan *coping stress* tersebut. Namun ada juga sebagian kecil mahasiswa kurang merasakan dampak yang baik saat melakukan strategi *coping stress*. Hal ini dikarenakan beberapa faktor yang memengaruhi strategi *coping stress* seperti kesehatan fisik, keyakinan positif terhadap diri sendiri dalam bentuk kemampuan *problem solving*, dan perasaan tidak berdaya, keterampilan sosial, serta dukungan social (Hanifah, Lutfia, Ramadhia, & Purna, 2020).

Dari faktor yang dapat memengaruhi strategi coping stress tersebut, dapat disimpulkan bahwa mahasiswa yang kurang merasakan dampak baik setelah melakukan *coping stress* disebabkan oleh kurangnya kemampuan *problem solving*, fisik mahasiswa yang kurang sehat, kurangnya dukungan sosial yang dirasakan oleh mahasiswa, dan kurangnya keterampilan yang dimiliki oleh mahasiswa. Hal tersebut menyebabkan mahasiswa menjadi kurang optimal dalam melakukan strategi *coping*, sehingga mahasiswa kurang merasakan dampak yang baik setelah mengatasi masalah yang dialaminya.

SIMPULAN

Coping stress dapat dilakukan dengan berbagai cara, tergantung seberapa tinggi-rendahnya stres yang mereka alami, dan jenis strategi *coping stress* yang bagaimana yang mereka sukai untuk diterapkan ketika stres melanda. *Coping stress* dapat berdampak baik dan dapat berdampak kurang baik saat melakukan

strategi *coping stress*. Mahasiswa yang kurang merasakan dampak baik dikarenakan kurangnya kemampuan *problem solving* dan kurangnya keterampilan yang dimiliki oleh mahasiswa. Hal tersebut menyebabkan mahasiswa menjadi kurang optimal dalam melakukan strategi *coping*, sehingga mahasiswa kurang merasakan dampak yang baik setelah mengatasi masalah yang dialaminya.

Sebagai saran, perlu dilakukan penelitian lebih lanjut terkait faktor apa saja yang mempengaruhi pemilihan strategi *coping* pada mahasiswa yang melakukan kuliah daring.

DAFTAR PUSTAKA

- Adi, T. N. (2010). Perilaku Coping Mahasiswa dalam Mengatasi Stres Mengikuti Mata Kuliah MPK Kuantitatif. *Jurnal Acta diurna*, 6(2), 1-11.
- Agustiningih, N. (2019). Gambaran Stress Akademik dan Strategi Koping Pada Mahasiswa Keperawatan. *JNK*, 6(2), 241-250.
- Ciccarelli, S. (2015). *Psychology* (3 ed.). USA: Pearson.
- Fitriasari, A., Septianingrum, Y., Budury, S., & Khamida. (2020). Strategi pembelajaran online berhubungan dengan strategi koping mahasiswa tahun pertama selama pandemi covid-19. *Jurnal Keperawatan*, 12(4), 985-92.
- Gunawan, D. N. (2018). *Hubungan Strategi Coping dengan Kualitas Hidup Caregiver Keluarga Penderita Skizofrenia di RSJ Dr Radjiman Wedyodiningrat Lawang*. Surabaya: Universitas Airlangga.
- Hanifah, N., Lutfia, H., Ramadhia, U., & Purna, R. S. (2020). Strategi coping stress saat kuliah daring pada mahasiswa psikologi angkatan 2019 Universitas Andalas. *JPT*, 15(1), 29-43.
- Hasanah, U., Ludiana, Immawati, & PH, L. (2020). Gambaran psikologis mahasiswa dalam proses pembelajaran selama pandemi covid-19. *JKJ*, 8(3), 299-306.
- Kurniati, K., & Hamidah. (2021). Pengaruh Penyesuaian Diri terhadap Stres Mahasiswa Baru Fakultas Kedokteran di Masa Pandemi Covid-19. *BRPKM*, 1(1), 649-655.

- Livana, P. H., Mubin, M. F., & Basthomi, Y. (2020). "Learning Task" Attributable to Students' Stress During the Pandemic Covid-19. *JIKJ*, 3(2), 203-208.
- Maulina, B., & Sari, D. R. (2018). Derajat Stres Mahasiswa Baru Fakultas Kedokteran Ditinjau Dari Tingkat Penyesuaian Diri Terhadap Tuntutan Akademik. *JPPK*, 4(1), 1-5.
- Moore, J. L., Dickson-Deane, C., & Galyen, K. (2011). e-Learning, online learning, and distance learning environments: Are they the same? *Internet and Higher Education*, 129-135.
- Musabiq, S., & Karimah, I. (2018). Gambaran Stress dan Dampaknya Pada Mahasiswa. *Universitas Indonesia Insight*, 20(2), 75-82.
- Mustikawati, I. F., & Putri, P. M. (2018). Hubungan antara sikap terhadap beban tugas dengan stres akademik mahasiswa fakultas kedokteran. *Herb-medicine journal*, 1(2), 122-28.
- Ningrum, D. W. (2011). Hubungan antara Optimisme dan Coping Stres pada Mahasiswa Ueuyang Sedang Menyusun Skripsi. *Jurnal Psikologi*, 43(3), 135-44.
- Patton, W., & Goddard, R. (2011). Coping with stress in the australian job network: Gender differences. *Journal of Employment Counseling*, 43(3), 135-144.
- Tuasikal, A. N., & Retnowati, S. (2019). Kematangan Emosi, Problem-Focused Coping, Emotion-Focused Coping dan Kecenderungan Depresi pada Mahasiswa Tahun Pertama. *GamaJoP*, 4(2), 105.
- Utomo, G. P., & Saputra, O. (2017). Hubungan Coping Mechanism dengan Hasil Ujian Akhir Blok Basic Science 1 pada Mahasiswa Angkatan 2015 Fakultas Kedokteran Universitas Lampung. *Jurnal Agromedicine*, 4(2), 333-37.
- Wahyuni, E. N. (2017). Mengelola Stres Dengan Pendekatan Cognitive Behavior Modification. *JPAI*, 3(1), 99-117.

