

LITERATURE REVIEW: STRES DAN STRATEGI COPING STRESS MAHASISWA SELAMA PERKULIAHAN DARING

Byong Muhammad Rashadri

S1 Kesehatan Masyarakat, Fakultas Kesehatan Masyarakat, Universitas Airlangga

Byong0610@gmail.com

ABSTRACT

The Covid-19 pandemic presents new obstacles and challenges for the world, especially in the field of education. The new policy of the Indonesian government in the Circular of the Minister of Education and Culture Number 36962/MPK.A/HK/2020 explains and emphasizes that every teaching and learning process in schools and campuses in every university uses online or online learning methods. However, the learning method that has been changed to online makes it difficult for students to attend lectures. for students including video conferencing in Zoom and Google Meetings, e-learning technology such as Google Classroom, and communication support such as the WhatsApp Group. This causes anxiety and stress in students. The purpose of this study is to collect research articles that describe coping with stress in students who conduct online lectures during the pandemic and to find out whether stress coping strategies for students in online lectures can reduce stress. The approach or type of literature review used by researchers is scoping review. The database used includes Google Scholar based on keywords. The results obtained from 10 research articles reviewed can be seen that there is a relationship between coping mechanisms and stress levels during distance lectures. Not a few students experience stress due to the online lecture system that is applied. Thus, appropriate stress coping behavior is needed so that stress is handled properly. Conclusions There are two coping strategies that are quite effective in dealing with stress due to distance learning, including emotional focus coping and problem focus coping.

Keywords : *Coping Stress, Online, Pandemic, Stress*

ABSTRAK

Pandemi Covid-19 memberikan hambatan dan tantangan yang baru bagi dunia, khususnya bidang pendidikan. Kebijakan baru pemerintah Indonesia dalam surat Edaran Mendikbud Nomor 36962/MPK.A/HK/2020 menjelaskan dan menekankan supaya setiap proses belajar mengajar di sekolah maupun kampus di setiap perguruan tinggi menggunakan metode pembelajaran online atau daring dan membuat mahasiswa mengalami kesulitan dalam mengikuti perkuliahan. Hal ini menyebabkan terjadinya kecemasan dan stres pada mahasiswa. Maka dari itu mahasiswa perlu melakukan strategi coping stress, yaitu upaya untuk manajemen stres. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengumpulkan artikel penelitian yang memaparkan tentang coping stress pada mahasiswa yang melakukan perkuliahan daring selama pandemi dan mengetahui apakah strategi coping stress pada mahasiswa dalam perkuliahan daring dapat mengurangi stres. Pendekatan atau jenis literature review yang digunakan oleh peneliti adalah *scoping review*. Data base yang digunakan diantaranya adalah *Google Scholar* berdasarkan kata kunci. Hasil penelitian yang didapatkan dari 10 artikel penelitian yang direview dapat diketahui bahwa terdapat hubungan antara mekanisme coping dengan tingkat stres selama perkuliahan jarak jauh. Tidak sedikit mahasiswa mengalami stres dikarenakan sistem perkuliahan daring yang diterapkan. Sehingga, diperlukan perilaku coping stress yang tepat supaya stres tertangani dengan baik. Kesimpulan yang didapat Terdapat dua strategi coping yang cukup efektif dalam mengatasi stres akibat pembelajaran jarak jauh, antara lain *emotional focus coping* dan *problem focus coping*.

Kata Kunci : *Stress, Coping Stres, Pandemi, Online*

PENDAHULUAN

Dampak terjadinya pandemi merambah ke berbagai aspek kehidupan,

salah satunya yang cukup terdampak adalah aspek pendidikan. Dalam rangka menghambat penyebaran virus Corona,

maka Indonesia menerapkan metode Pembelajaran Jarak Jauh (PJJ) yang mengakibatkan keharusan bagi sebagian besar Perguruan Tinggi di Indonesia untuk menerapkan metode perkuliahan secara daring (dalam jaringan). Oleh karena itu, aktivitas perkuliahan selama pandemi oleh mahasiswa dilakukan dari rumah. Tersedia pemanfaatan media pembelajaran baru berbasis aplikasi, teknologi, dan internet dalam mendukung pelaksanaan perkuliahan daring bagi mahasiswa meliputi *video conference* dalam Zoom dan Google Meeting, teknologi *e-learning* seperti Google Classroom, serta pendukung komunikasi seperti WhatsApp Group.

Proses pelaksanaan perkuliahan daring menimbulkan kendala yang dialami oleh mahasiswa, diantaranya adalah mahasiswa kurang memahami penyampaian bahan perkuliahan oleh dosen dan adanya penugasan dengan jumlah yang lebih besar daripada perkuliahan sebelum pandemi. Oleh karena itu, tidak dapat dipungkiri apabila mahasiswa menjadi stres akibat penerapan sistem metode perkuliahan daring selama pandemi. Stres sendiri merupakan kondisi tubuh dari segi fisik, emosional, psikologis, maupun perilaku dalam merespon kejadian yang dinilai mengancam atau menantang individu. Penelitian sebelumnya oleh Sari (2020) menunjukkan bahwa sebesar 38,57% mahasiswa mengalami stres sedang, sebanyak 32,86 % mahasiswa mengalami stres ringan, dan sebanyak 28,57% mahasiswa mengalami stres berat. Mayoritas stressor sebagai penyebab stres adalah kesulitan mahasiswa dalam memahami materi secara daring dan kekhawatiran tertular virus Covid-19.

Setiap individu mempunyai metode yang berbeda dalam menyikapi stres yang sedang dihadapi. Mengatasi stres diperlukan strategi yang perlu diterapkan individu dalam mengendalikan keadaan stres dan dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor biologis dan psikososial termasuk kesehatan fisik, kepribadian, spiritualitas,

dan dukungan sosial. Menurut Hanifah dkk (2020), dampak stres pada mahasiswa dapat diminimalkan dengan memilih *coping stress* secara tepat. *Coping stress* merupakan bentuk usaha dalam memberikan toleransi pada kondisi penuh tekanan ataupun pengelolaan stres. Artinya, koping dapat diartikan sebagai sebuah upaya individu dalam mengatasi masalah stres yang sedang dihadapinya melalui perubahan psikologis maupun tingkah laku agar didapatkan rasa aman terhadap dirinya.

Stres yang dirasakan individu dapat diatasi dengan menerapkan *coping stress strategies* atau penerapan manajemen stres. *Coping stress strategies* menurut Coon adalah upaya dengan meningkatkan skill koping melalui proses penguasaan, pengurangan, meminimalan rasa stres melalui proses psikologis pun tingkah laku. Menurut Lazarus, koping diartikan sebagai strategi *problem solving* paling simpel dan realistis dengan mengelola tingkah laku serta berguna dalam pembebasan diri dari *problem* riil maupun tidak nyata dan koping merupakan upaya melibatkan tingkah laku dan kognitif untuk mengatasi dan bertahan atas tuntutan yang ada.

Terdapat dua jenis koping menurut Lazarus dan Folkman yang dapat digunakan individu dalam membantu penurunan stres, yaitu *problem-focused coping* atau jenis koping stres yang berfokus pada akar masalah dan *emotion-focused coping* yang berfokus pada emosi. Efektifitas strategi koping ditentukan oleh faktor kepribadian dan level stres yang dialami individu. Ketidakcocokan dalam pemilihan strategi koping dapat menyebabkan kegagalan dalam mengatasi masalah stres tersebut yang dapat berujung pada timbulnya masalah baru. Ada beberapa tujuan mengadopsi koping antara lain mempertahankan keseimbangan kognitif, mempertahankan citra positif diri, mengurangi tekanan lingkungan maupun penyesuaian diri terhadap hal negatif, dan menjaga komunikasi dengan orang lain.

Artikel ini merupakan studi literatur atau literature review yang bertujuan untuk mengumpulkan artikel penelitian yang memaparkan tentang *coping stress* pada mahasiswa yang melakukan perkuliahan daring selama pandemi dan mengetahui apakah strategi coping stress pada mahasiswa dalam perkuliahan daring dapat mengurangi stres.

METODE

Pendekatan atau jenis *literature review* yang digunakan oleh peneliti adalah scoping review. Scoping review diartikan sebagai metode literature review dimana bersifat sistematis dan memiliki tahapan yang sebelumnya telah ditetapkan. Adapun tujuan penggunaan metode scoping review pada literature review ini adalah untuk menjawab pertanyaan terkait topik penelitian yang sudah ditentukan melalui berbagai sumber artikel penelitian serupa kemudian setelah itu dikelompokkan dan disimpulkan. Data base yang digunakan diantaranya adalah *Google Scholar* dan didasarkan pada kata kunci yang telah penulis tetapkan. Artikel penelitian yang ditemukan selanjutnya dipilih berdasarkan kriteria penelitian.

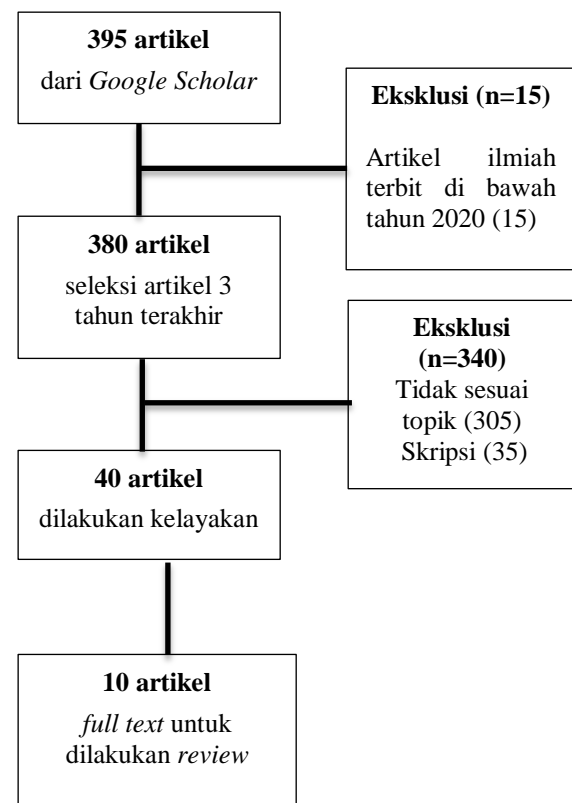
Terdapat dua jenis kriteria yang dimaksud. Kriteria inklusi pada artikel yang digunakan: 1) artikel menjelaskan konsep perkuliahan daring pada mahasiswa; 2) artikel memaparkan tentang *coping stress* pada perkuliahan daring pada mahasiswa; 3) penulisan artikel dalam bahasa Indonesia; 4) artikel yang diterbitkan memiliki bagian yang lengkap; 5) diterbitkan saat tahun 2020-2022. Kriteria eksklusi artikel meliputi: 1) artikel tidak menggunakan bahasa Indonesia. 2) susunan artikel tidak lengkap.

Pencarian dilakukan dengan menggunakan database meliputi *Google Scholar* dengan kata kunci: "mahasiswa" "strategi" "*coping stress*" "pandemi". Artikel yang muncul pada database selanjutnya dipilah sehingga tidak ditemukan artikel dengan judul yang sama.

Selanjutnya artikel difilter berdasarkan kriteria inklusi dan eksklusi yang telah penulis tentukan. Artikel yang mencantumkan abstrak saja akan dieliminasi sehingga diperoleh artikel yang dapat dianalisis dan dilakukan pembahasan.

Artikel yang telah diperoleh kemudian dilakukan ekstraksi. Ekstraksi artikel dalam bentuk tabel didasarkan pada penulis artikel, tahun terbit artikel, tujuan penelitian, metode penelitian, dan hasil penelitian yang dilakukan.

Gambar 1. Alur Seleksi Artikel Penelitian



HASIL

Hasil pencarian dengan menggunakan kata kunci "mahasiswa" "strategi" "coping stress" "pandemi" menggunakan elektronik database *Google Scholar* didapatkan 395 artikel penelitian, dimana setelah difilter berdasarkan tahun terbit 2020-2022 didapatkan sebanyak 380 artikel penelitian. Hasil pencarian dengan menggunakan tiga kata kunci tersebut dengan filter 4 tahun terakhir (2020-2022)

menghasilkan 380 artikel. Selanjutnya, artikel memasuki tahap penyaringan berdasarkan kriteria inklusi dan kriteria eksklusi sehingga diperoleh sejumlah 40 artikel. Kemudian, dilakukan tahap

eliminasi berdasarkan susunan yang lengkap sehingga diperoleh jumlah artikel akhir untuk dianalisis sebanyak 10 artikel.

Tabel 1. Hasil Ekstrasi Artikel

No.	Penulis	Tahun	Tujuan Penelitian	Metode Penelitian	Hasil Penelitian
1.	Angelica & Tambunan (16)	2021	Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui gambaran tingkat stres dan koping pada mahasiswa selama pembelajaran daring di masa pandemik Covid-19.	Penelitian ini menggunakan metode penelitian kuantitatif dengan teknik sampling <i>Convenience Sampling</i>	Hasil penelitian menunjukkan sebagian besar mahasiswa Ilmu Keperawatan Universitas Advent Indonesia, sebanyak 83 mahasiswa (52,8%) berada pada tingkat stres normal, hampir sebagian besar yaitu 72 mahasiswa (45,9%) menggunakan strategi koping berfokus pada emosi (<i>Emotional Focused Coping</i>).
2.	Rosa, N. N., dkk (13)	2021	Penelitian ini bertujuan untuk melihat pengaruh strategi koping stres terhadap stres akademik di era pandemi covid-19.	Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan teknik pengambilan sampel ialah teknik purposive sampling.	Hasil analisis data menunjukkan $R = 0.235$ dan tingkat signifikansi (p) $0,000$ ($p < 0,01$). Penelitian menampilkan hasil bahwa terdapat pengaruh yang sangat signifikan antara strategi koping stres terhadap stres akademik. Hasil diartikan bahwa variabel strategi koping stres dan stres akademik menyumbang secara efektif sebesar 23,5% dengan hasil R square sebesar 0,235. Hal ini bermakna bahwa terdapat faktor lain di luar lingkup penelitian sebesar 76,5% yang berpengaruh terhadap stres akademik mahasiswa.
3.	Aprilian a, D. N (14)	2021	Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan stres akademik dengan strategi koping terhadap mahasiswa psikologi universitas mulawarman yang melakukan kuliah daring selama masa pandemi COVID-19.	Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan teknik pengambilan sampel ialah teknik random sampling	Uji korelasi pearson digunakan dalam penelitian dan menunjukkan bahwa nilai uji korelasi yang diperoleh adalah 0.355 dengan sig 0.001. Hal ini bermakna bahwa ada korelasi rendah dan signifikan antara variabel strategi koping dengan stres akademik dimana berarti semakin tinggi strategi koping yang diterapkan, maka semakin sering stres akademik yang dialami.
4.	Danu, W. L. R., dkk (15)	2022	Tujuan penelitian ini adalah untuk mencari hubungan mekanisme koping dengan tingkat stres selama perkuliahan jarak jauh pada	Penelitian ini merupakan penelitian observasional analitik dengan pengambilan data secara cross-sectional	Uji Chi-Square dua sampel pada penelitian menghasilkan nilai p 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

No.	Penulis	Tahun	Tujuan Penelitian	Metode Penelitian	Hasil Penelitian
			mahasiswa prodi pendidikan dokter Universitas Mataram		Fakultas Kedokteran Universitas Mataram. Nilai koefisien korelasi adalah 0,22 bermakna korelasi yang sangat lemah dengan arah korelasi positif yang artinya jika semakin berat tingkat stres mahasiswa maka mekanisme coping yang dilakukan juga akan semakin sering dimana pada penelitian ini mahasiswa lebih dominan menggunakan Emotion Focused Coping
5.	Wiguna, F. A (12)	2021	Tujuan penelitian untuk mengetahui hubungan pendidikan karakter dengan <i>Coping Stress</i> pada mahasiswa FKIP Program studi PGSD di Universitas Nusantera PGRI Kediri dalam menghadapi masalah ketika proses belajar daring selama pandemi Covid-19	Penelitian ini menggunakan teknik kuantitatif dengan menggunakan jenis penelitian korelasional	Hasil penelitian menunjukkan nilai signifikansi 0,002 ($p < 0,05$) yang menunjukkan adanya hubungan sangat signifikan antara <i>coping stress</i> terhadap pendidikan karakter. Nilai koefisien regresi variabel <i>coping stress</i> adalah 0,301 sehingga <i>coping stress</i> terhadap pendidikan karakter berpengaruh positif. Pengaruh positif dalam penelitian ini menunjukkan bahwa semakin tinggi <i>coping stress</i> seorang mahasiswa, maka pendidikan karakter juga semakin tinggi dan begitu pula sebaliknya.
6.	Wirahadi, U., dkk (17)	2022	Tujuan penelitian ini adalah untuk mendeskripsikan strategi coping oleh mahasiswa dalam mengatasi kejenuhan belajar daring dilihat dari: 1) Strategi coping positif. 2) strategi coping negates.	Penelitian ini dilakukan dengan menggunakan metode deskriptif kuantitatif dengan menggunakan teknik propotional random sampling.	Berdasarkan hasil penelitian tentang strategi coping oleh mahasiswa dalam mengatasi kejenuhan belajar online dapat diambil kesimpulan sebagai berikut: 1) Strategi coping mahasiswa dilihat dari coping positif berada pada kategori baik 2) Strategi coping mahasiswa dilihat dari coping negatif berada pada kategori baik
7.	Hanifah, N., dkk (6)	2020	Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui bentuk-bentuk strategi coping stress yang dilakukan Mahasiswa Psikologi'19 saat kuliah daring	Jenis penelitian ini adalah penelitian deskriptif kuantitatif menggunakan metode survey.	Hasil penelitian menampilkan 61,9 % mahasiswa psikologi angkatan 2019 Universitas Andalas yang mengikuti perkuliahan daring menerapkan strategi <i>coping stress</i> dalam bentuk <i>emotional focused coping</i> . Strategi <i>coping stress</i> sebagian Mahasiswa psikologi lainnya (51,2 %) berada dalam kategori cukup baik, dan mayoritasnya (82,1 %) merasakan dampak baik setelah melakukan strategi <i>coping stress</i> .
8.	Febriano, H. (18)	2021	Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui strategi Coping apa yang digunakan oleh mahasiswa	Peneliti menggunakan jenis penelitian deskriptif kuantitatif menggunakan	Hasil dari penelitian ini menunjukkan sebesar 63,89% mahasiswa psikologi angkatan 2017 menggunakan <i>Problem Focused Coping</i> . Selain itu, 27,78% menggunakan <i>Emotional Focused Coping</i> , dan 8,33% menggunakan kedua jenis coping.

No.	Penulis	Tahun	Tujuan Penelitian	Metode Penelitian	Hasil Penelitian
			jurusan Psikologi Universitas Negeri Padang selama pandemic Covid-19.	metode survey yang dilakukan dengan cara menyebar melalui google form.	
9.	Pinem, T., dan Kusnulia, R. (19)	2021	Tujuan penelitian ini untuk melihat gambaran tingkat stress mahasiswa dan coping stress mahasiswa	Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif kuantitatif dengan menggunakan teknik simple random sampling	Hasil penelitian menampilkan bahwa stres yang dialami mahasiswa selama pembelajaran daring tergolong sedang. Sementara itu, mahasiswa cenderung melakukan coping adaptif dalam menyelesaikan permasalahan selama perkuliahan daring.
10.	Septyari N. M., dkk (20)	2022	Penelitian ini bertujuan mengetahui gambaran tingkat stress dan mekanisme coping mahasiswa angkatan XI dalam penyusunan skripsi pada masa pandemi di STIKes Wira Medika Bali.	Penelitian menggunakan desain deskriptif kuantitatif.	Hasil penelitian menunjukkan level stres mahasiswa. Perolehan gambaran tingkat stres dikategorikan menjadi stres sedang sebesar 51,0%, stres ringan 32,4%, stres berat 9,8%, dan tidak mengalami stres 6,9%. Mahasiswa memiliki mekanisme coping adaptif dengan presentase 94,1% serta mekanisme coping maladaptif 5,9%. Penelitian menunjukkan mayoritas tingkat stres mahasiswa berada dalam kategori stres sedang dan mekanisme coping adaptif adalah jenis coping yang digunakan.

Berdasarkan Tabel 1. diketahui bahwa dari 10 artikel penelitian yang direview, terdapat 1 artikel yang diterbitkan pada 2020 (10%), 6 artikel pada 2021 (60%), dan 3 artikel pada 2022 (30%) . Metode penelitian yang digunakan oleh 11 artikel penelitian yang direview diantaranya menggunakan desain penelitian kuantitatif sebanyak 10 artikel (100%). Hasil penelitian yang didapatkan dari 10 artikel penelitian yang direview dapat diketahui bahwa berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Danu, W. L. R., dkk (2022), diperoleh adanya korelasi antara jenis coping yang digunakan dengan tingkat stres selama proses perkuliahan daring. Selain itu, berdasarkan penelitian oleh Wiguna, F. A tahun 2021 didapatkan bahwa terdapat korelasi yang sangat signifikan antara coping stres dengan pendidikan karakter.

Berdasarkan penelitian oleh Rosa, N. N., dkk (2021), diketahui bahwa terdapat pengaruh sangat signifikan antara mekanisme coping terhadap stres akademik. Sumbangan efektif yang didapat dari hasil penelitian menunjukkan variabel strategi coping stres dan variabel stres akademik memberikan sumbangan efektif sebesar 23,5%. Terdapat dua strategi coping yang dinilai cukup efektif dalam mengatasi stres akibat PJJ, antara lain *emotional-focused coping* dan *problem-focused*. Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Hanifah, N., dkk tahun 2020 diketahui bahwa mayoritas mahasiswa menerapkan strategi coping stres berjenis *emotional-focused coping*. Namun penelitian yang dilakukan oleh Febrianola, H pada tahun 2021 diketahui bahwa sebanyak 63,89 % mahasiswa psikologi angkatan 2017 menggunakan

Problem-Focused Coping, sebanyak 27,78% menggunakan *Emotional Focused Coping*, dan 8,33% menggunakan kedua jenis coping.

PEMBAHASAN

Tingkat Stres pada Mahasiswa selama Pandemi

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Pinem, T., dan Kusnulia, R. pada tahun 2021, diketahui bahwa Hasil penelitian menunjukkan bahwa 110 mahasiswa dalam penelitian ini cenderung mengalami stress dalam taraf sedang. Mahasiswa telah menerapkan strategi coping stres dengan menggunakan coping yang berfokus pada emosi. Berdasarkan hasil penelitian yang dipaparkan, peneliti menyarankan agar mahasiswa belajar untuk melakukan coping stress dengan tidak menjadikan pembelajaran daring sebagai beban tetapi sebagai rutinitas yang menyenangkan. Sedangkan berdasarkan penelitian oleh Septyari, N. M dkk pada tahun 2022 diketahui bahwa dari keseluruhan responden sebagian besar responden memiliki tingkat stres sedang dengan presentase 51,0% (52 responden) dan sebagian kecil memiliki tingkat stres normal (tidak mengalami stres) yaitu dengan presentase 6,9% (7 responden).

Tingkat stres dalam rentang yang baik adalah kategori stres ringan dan kategori tingkat stres sedang. Stres ringan sampai sedang memiliki ciri-ciri seperti cepat marah, mudah tersinggung, tidak sabar dan mudah cemas. Pada level itu, tubuh masih bisa mengimbangi stres yang terjadi. Namun, ketika terjadi stres berat hingga stres yang sangat berat, tubuh mulai kesulitan dalam mengkompensasi stres dan hal ini dapat menimbulkan dampak negatif seperti timbulnya perasaan seperti depresi, putus asa dan perasaan bahwa hidup ini tidak bermanfaat.

Pengaruh *Coping Stress* terhadap Stres yang Dialami Mahasiswa

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Wiguna, F. A tahun 2021 diketahui bahwa terdapat hubungan yang sangat signifikan *coping stress* terhadap pendidikan karakter. Nilai koefisien regresi variabel *coping stress* berdasarkan hasil perhitungan adalah sebesar 0,301 bernilai positif, sehingga dapat dikatakan ada pengaruh positif yang sangat signifikan *coping stress* terhadap pendidikan karakter. Pengaruh positif dalam penelitian ini menunjukkan bahwa semakin tinggi *coping stress* seorang mahasiswa maka pendidikan karakter juga semakin tinggi. Sebaliknya, jika semakin rendah *coping stress* seorang mahasiswa maka pendidikan karakter seorang mahasiswa juga akan semakin rendah. Pendidikan karakter adalah pendidikan untuk membentuk kepribadian seseorang melalui pendidikan budi pekerti, yang hasilnya terlihat dalam tindakan nyata seseorang, yaitu tingkah laku baik, menghormati orang lain, kerja keras, jujur, bertanggung jawab dan lain sebagainya. Pendidikan karakter adalah suatu usaha yang dilakukan untuk mendidik anak-anak agar dapat mengambil keputusan dengan bijak dan mempraktikkannya dalam kehidupan sehari-hari, sehingga dapat memberikan kontribusi positif kepada lingkungannya.

Penelitian yang dilakukan oleh Rosa, N. N., dkk pada tahun 2021 menunjukkan adanya hubungan yang sangat signifikan antara strategi coping stres terhadap stres akademik mahasiswa. Hasil penelitian diatas sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Damayanti dan Masitoh pada tahun 2020 yang berjudul Strategi Koping Siswa Dalam Menghadapi Stres Akademik di Era Pandemic Covid-19. Penelitian tersebut mendapatkan hasil bahwa strategi coping stres memiliki pengaruh terhadap stres akademik. Hasil penelitian ini juga sejalan dengan penelitian Agustiningih pada tahun 2019 yang berjudul Gambaran Stres Akademik dan Strategi Koping pada Mahasiswa Keperawatan. Penelitian tersebut

mendapatkan hasil bahwa ada korelasi positif antara strategi koping stres terhadap stres akademik mahasiswa, subjek yang memiliki strategi koping stres yang memadai akan meminimalisir stres akademik mahasiswa.

Sumbangan efektif yang didapat dari hasil penelitian menunjukkan variabel strategi koping stres dan variabel stres akademik memberikan sumbangan efektif sebesar 23,5% dengan hasil R square sebesar 0,235. Hal ini menunjukkan bahwa adanya faktor lain diluar lingkup penelitian ini sebesar 76,5% yang dapat mempengaruhi stres akademik mahasiswa. Hal ini sejalan dengan hasil penelitian Rukmana pada tahun 2019, yang berjudul Pengaruh Strategi Koping dan Dukungan Sosial Terhadap Pengelolaan Stres Akademik.

Strategi Coping Stress yang Dilakukan oleh Mahasiswa

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Hanifah, N., dkk tahun 2020 diketahui bahwa sebagian besar melakukan strategi *coping stress* dalam bentuk *emotional focused coping*, namun penelitian yang dilakukan oleh Febrianola, H pada tahun 2021 diketahui bahwa sebanyak 63,89 % mahasiswa Psikologi Angkatan 2017 menggunakan *Problem Focused Coping*. Sebanyak 27,78% menggunakan *Emotional Focused Coping*, dan 8,33% menggunakan *Problem Focused Coping* dan *Emotional Focused Coping*. Lazarus & Folkman membagi strategi coping menjadi dua, yaitu *Problem focused coping*, upaya yang dilakukan untuk mengarahkan kita kepada pemecahan masalah yang digunakan ketika merasa suatu masalah tersebut dapat di selesaikan dan b) *Emotional Focused Coping* ialah upaya yang diperbuat untuk meredakan sikap emosional yang muncul dari sumber permasalahan atau adanya suatu kondisi yang berpengaruh negatif tanpa mengubah kondisi yang menjadi sumber permasalahan individu secara langsung.

Problem Focused Coping memiliki tiga aspek 1) *Planful Problem Solving*, merupakan suatu usaha yang diperbuat untuk memperbaiki keadaan yang diikuti dengan pendekatan analitis untuk menuntaskan permasalahan 2) *Confrontative Coping* ialah sesuatu upaya yang dicoba buat buat mengubah tingkatan dampak yang di ambil atau lebih menyelesaikan masalah konkrit 3) *Seeking Social Support* merupakan upaya yang diperbuat untuk mencari dukungan emosional, informasi maupun bantuan dari orang lain. *Emotional Focused Coping* memiliki beberapa aspek, diantaranya: 1) *Positive Reappraisal* merupakan suatu reaksi dengan mengembangkan diri dan berpandangan positif pada sumber kasus ataupun suasana yang dialami dengan membagikan pengaruh dari sudut pandang agama 2) *Accepting Responsibility* ialah usaha yang diperbuat untuk menghadapi sesuatu permasalahan serta menumbuhkan kesadaran untuk menyelesaikan permasalahan yang sedang dihadapi dan mencari solusi dari permasalahan tersebut 3) *Self Control* merupakan suatu usaha yang dilakukan untuk melakukan regulation baik dalam perasaan atau tindakan dan berusaha menghadapi situasi yang dialami 4) *Distancing* merupakan tindakan yang dilakukan untuk menjaga jarak atau melepaskan diri dari permasalahan dengan berusaha memikirkan bahwa kejadian tersebut tidak pernah terjadi 5) *Escape Avoidance* merupakan upaya yang dilakukan untuk terlepas dari permasalahan yang sedang dihadapi.

KESIMPULAN

Terdapat 10 artikel penelitian yang direview dan apabila ditinjau berdasarkan tahun terbit, maka terdapat 1 artikel yang diterbitkan pada 2020 (10%), 6 artikel pada 2021 (60%), dan 3 artikel pada 2022 (30%). Metode penelitian yang digunakan oleh 10 artikel penelitian yang direview diantaranya menggunakan desain penelitian kuantitatif sebanyak 10 artikel

(100%). Hasil penelitian yang didapatkan dari 10 artikel penelitian yang direview dapat diketahui bahwa terdapat korelasi antara coping dengan tingkat stres selama proses kuliah daring. Selain itu, didapatkan bahwa terdapat hubungan yang sangat signifikan coping stress terhadap pendidikan karakter. Pengaruh yang sangat signifikan antara strategi coping stress terhadap stres akademik diperoleh variabel strategi coping stress dan variabel stres akademik memberikan sumbangan efektif sebesar 23,5%. Terdapat dua jenis mekanisme coping yang dinilai cukup efektif dalam mengatasi stres akibat PJJ, antara lain *emotional-focused coping* dan *problem-focused*. Penelitian yang dilakukan oleh Febrianola, H pada tahun 2021 diketahui bahwa sebanyak 63,89% mahasiswa psikologi menggunakan *Problem-Focused Coping*, 27,78%-nya menggunakan *Emotional-Focused Coping*, dan 8,33% lainnya menggunakan *Problem-Focused* dan *Emotional-Focused Coping*.

UCAPAN TERIMAKASIH

Terimakasih kepada 10 penulis artikel ilmiah yang menulis terkait *coping stress* sehingga pembuatan artikel ini dapat tersusun dan terbentuk dengan baik.

DAFTAR PUSTAKA

- Jatira, Y., & S, N. (2020) Fenomena Stress dan Pembiasaan Belajar Daring di Masa Pandemi Covid-19, *Edukatif: Jurnal Ilmu Pendidikan*, 3(1), pp. 35-43, <https://doi.org/10.31004/edukatif.v3i1.187>.
- Marbun, J., & Sinaga, S. J. (2021) Pemanfaatan Aplikasi Google Classroom dalam Meningkatkan Efektivitas Belajar Mahasiswa Berbasis Daring di Masa Pandemi Covid-19, *Jurnal Basicedu*, 5(5), pp. 3299-3305, <https://doi.org/10.31004/basicedu.v5i5.1326>.
- Lubis, H., Ramadhani, A., & Rasyid, M. (2021) Stres Akademik Mahasiswa dalam Melaksanakan Kuliah Daring selama Masa Pandemi Covid 19, *Psikostudia : Jurnal Psikologi*, <https://doi.org/10.30872/psikostudia.v10i1.5454>.
- Ciccarelli, S. K. (2014) *Psychology 3ed*. USA: Pearson.
- Sari D. (2020) Peran Adaptif Tiga Universitas di Jabodetabek dalam Menghadapi Sistem Belajar Online Selama Pandemi COVID-19, *Prosiding Seminar Nasional Hardiknas*, 1(1), 25-32.
- Hanifah N, Lutfia H, Ramadhia U, Purna, R.S. (2020) Strategi Coping Stress saat Kuliah Daring pada Mahasiswa Psikologi Angkatan 2019 Universitas Andalas, *Jurnal Psikologi Tabularasa*, 15(1), pp. 29-43.
- Gravetter, Frederick, J., Forzano, Lori-Ann. (2018). *Research Methods for the Behavioral Sciences, 6thEd*. Stanford: Cengage Learning.
- Ciccarelli, S. K. (2015) *Psychology 3ed*. USA: Pearson.
- Gunawan, D.N. (2018) *Hubungan Strategi Coping dengan Kualitas Hidup Caregiver Keluarga Penderita Skizofrenia di RSJ Dr Radjiman Wedyodiningrat Lawang*. Skripsi Program Studi Pendidikan Ners. Fakultas Keperawatan. Surabaya: Universitas Airlangga.
- Maryam, S. (2017) Strategi Coping: Teori dan Sumber Daya, *JURKAM: Jurnal Konseling Andi Matappa*, 1(2), 101, <http://doi.org/1031100/jurkan.vli2.12>.
- Riski, D. E. A. (2018) Hubungan Strategi Coping dengan Kecemasan pada Ibu Hamil Preeklamsia di Rumah Sakit Ibu dan Anak Srikandi IBI

- Jember, *Digital Repository Universitas Jember*, 1(3), pp. 1-56.
- Wiguna F. A. (2021) Hubungan Pendidikan Karakter dengan Coping Stres pada Mahasiswa PGSD saat Pembelajaran Daring di Masa Pandemi Covid-19, *Jurnal Ibriez: Jurnal Kependidikan Dasar Islam Berbasis Sains*, 6(1), pp. 20-34.
- Rosa N. N, Retnaningsih LE, Jannah M. (2021) Pengaruh Strategi Koping Stres Mahasiswa terhadap Stres Akademik di Era Pandemi Covid-19, *TANJAK: Journal of Education and Teaching*, 2(2), pp. 103-111.
- Apriliana D. N. (2021) Strategi Koping dan Stres Akademik Mahasiswa dalam Melaksanakan Kuliah Daring pada Masa Pandemi Covid-19, *Psikoborneo: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 9(1), pp. 89-96.
- Ningrat L. W. (2022) Hubungan Mekanisme Koping dengan Tingkat Stres Selama Perkuliahan Jarak Jauh pada Mahasiswa Prodi Pendidikan Dokter Universitas Mataram, *Jurnal Kedokteran*, 11(2), pp 953-959.
- Angelica, Tambunan. (2021) Stres dan Koping Mahasiswa Keperawatan Selama Pembelajaran Daring di Masa Pandemi COVID-19, *Jurnal Ilmiah Keperawatan Imelda*, 7(1), pp. 28-34.
- Wirahadi U, Zaini A. (2022) Strategi Coping oleh Mahasiswa dalam Mengatasi Kejenuhan Belajar Online (Studi pada Mahasiswa Angkatan 2018-2020 Program Studi BK STKIP PGRI Sumatera Barat), *Mudabbir (Journal Research And Education Studies)*, 2(1), pp. 58-64.
- Febrianola H. (2021) Strategi Coping pada Mahasiswa selama Pandemi Covid-19. *Jurnal Pendidikan Tambusai*, 5(3), pp. 114487-93.
- Pinem T, Rosita K. (2021) Gambaran Tingkat Stres dan Coping Stress Mahasiswa dengan Pembelajaran Daring 2020, *Empowerment Jurnal Mahasiswa Psikologi Universitas Buana Perjuangan Karawang*, 1(3), pp. 61-9.
- Septyari NM, Adiputra IM, Devhy NL. (2022) Tingkat Stres dan Mekanisme Koping Mahasiswa dalam Penyusunan Skripsi pada Masa Pandemi, *Jurnal Akademika Baiturrahim Jambi*, 11(1), pp. 14-22.
- Fatchul Mu'in. *Pendidikan Karakter: Konstruksi Teoritik dan Praktik*. Jogjakarta: Ar-Ruzz Media, 2017.
- Heri Gunawan. (2018) *Pendidikan Karakter: Konsep dan Implementasinya*. Bandung: Alfabeta.
- Damayanti, D.T., Masitoh, A. (2020) Strategi Koping Siswa dalam Menghadapi Sres Akademik di Era Pandemi Covid-19, *Journal of Multidisciplinary Studies*, 4(2), pp. 185-198.
- Agustiningsih, N. (2019) Gambaran Stres Akademik dan Strategi Koping pada Mahasiswa Keperawatan, *Jurnal Ners dan Kebidanan*, 6(2), pp. 241-250, doi:10.26699/jnk.v6i2.ART.
- Rukmana, I.(2019) Pengaruh Strategi Coping dan Dukungan Sosial terhadap Pengelolaan Stres Akademik Mahasiswa UIN Syarif Hidayatullah Jakarta. Bachelor Dissertation. Jakarta: Universitas Syarif Hidayatullah. Tersedia di <http://repository.uinjkt.ac.id/dspace/bitstream/123456789/46405/1/IN-DRA%20RUKMANA-FPSI.pdf>.