

JURNAL KESEHATAN

Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan (STIKes) Cirebon

Volume 14 Nomor 02 Tahun 2023

e-ISSN: 2721-9518 | p-ISSN: 2088-0278 | DOI: 10.38165/jk.v14i2.391

HUBUNGAN STRATEGI KOPING DENGAN TINGKAT STRES PADA MAHASISWA PROGRAM STUDI KEPERAWATAN SELAMA PEMBELAJARAN BLENDED LEARNING DIMASA PANDEMI COVID-19

Asiah*

Program Studi Ilmu Keperawatan, Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Cirebon
asiaahaby.912@gmail.com

Fitri Puji Melani **

Program Studi Ilmu Keperawatan, Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Cirebon

Heni Fa'riatul Aeni ***

Program Studi Kesehatan Masyarakat, Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Cirebon

Rokhmatul Hikmat ****

Program Studi Ilmu Keperawatan, Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Cirebon

Muslimin *****

Program Studi Kesehatan Masyarakat, Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Cirebon

Info Artikel:

Diterima: 10 Oktober 2023

Disetujui: 10 Desember 2023

Diterbitkan: 30 Desember 2023

Abstrak

COVID-19 penyakit mematikan yang menginfeksi sistem pernafasan dan dapat menular dengan cepat, ditetapkannya pembelajaran *blended learning* (pembelajaran campuran) di perguruan tinggi saat ini. Stres merupakan reaksi tubuh terhadap tuntutan kehidupan karena pengaruh lingkungan. Maka dari itu dilakukannya strategi koping untuk mengetahui tingkat Stres dan dapat menurunkan tingkat stres pada mahasiswa. Strategi koping merupakan proses yang dilalui individu saat berusaha untuk mengelola tuntutan yang mendatangkan tekanan. Adapun tujuan penelitian ini untuk mengidentifikasi strategi koping terhadap stres, untuk mengetahui tingkat stres dan mencari hubungan strategi koping dengan tingkat stres pada mahasiswa program studi S1 Keperawatan. Desain penelitian analitis deskriptif dengan pendekatan *cross sectional*. Populasi seluruh mahasiswa program studi S1 Keperawatan 251 mahasiswa dengan teknik proporsional random sampling sebanyak 70 mahasiswa dengan menggunakan Rumus Taro Yamane. Instrumen berupa lembar angket, untuk mengukur strategi koping (ACOPE) dan tingkat stres (DASS-21). Analitis secara statistik menggunakan uji *chi-square test*. Hasil penelitian dengan hasil uji statistik *chi-square* diperoleh P value $(0,000) < = 0,05$ (lebih kecil dari pada 0.05). hal itu menunjukkan bahwa H_0 (Hipotesis Nol) ditolak dan H_a (Hipotesis Alternatif) diterima. Saran yang ditujukan kepada Institusi STIKes Cirebon agar strategi koping yang digunakan mahasiswa penting difasilitasi, sehingga mahasiswa tersebut lebih berfokus pada masalah dan penyelesaiannya. Hal ini dapat didukung dengan pendampingan pihak STIKes Cirebon dalam mengidentifikasi masalah dan mencari solusi yang tepat.

Kata Kunci: Strategi Koping; Tingkat Stres; COVID-19

Abstract

COVID-19, a deadly disease that infects the respiratory system and can spread quickly, blended learning is currently being implemented in higher education. Stress is the body's reaction to the demands of life due to environmental influences. Therefore, coping strategies are carried out to determine stress levels and can reduce stress levels in students. Coping strategies are processes that individuals go through when trying to manage demands that bring pressure. The aim of this research is to identify coping strategies for stress, to determine the level of stress and to find the relationship between coping strategies and the level of stress in undergraduate students in the Nursing study program. Descriptive analytical research design with a cross sectional approach. The population of all undergraduate students in the Nursing study program was 251 students with a proportional random sampling technique of 70 students using the Taro Yamane Formula. The instrument is a questionnaire sheet, to measure coping strategies (ACOPE) and stress levels (DASS-21). Statistical analysis uses the chi-square test. The results of the research using the chi-square statistical test results obtained P value $(0.000) < = 0.05$ (smaller than 0.05). This shows that H_0 (Null Hypothesis) is rejected and H_a (Alternative Hypothesis) is accepted.

Suggestions addressed to the STIKes Cirebon are that the coping strategies used by students are important to facilitate, so that students focus more on problems and their solutions. This can be supported by assistance from the STIKes Cirebon in identifying problems and finding appropriate solutions.

Keywords: Coping Strategy; Stress Level; COVID-19

PENDAHULUAN

Coronavirus Disease 2019 (COVID-19) pertama kali ditemukan di Wuhan Provinsi Hubei, Cina, penyebarannya dan transmisi COVID-19 sangat cepat hingga WHO menetapkan COVID-19 sebagai kasus pandemik global. Meluasnya penyebaran COVID-19 di Indonesia sangat cepat. Berdasarkan data WHO kasus COVID-19 melaporkan 56.385 kasus konfirmasi COVID-19 dengan 2.875 kasus meninggal (CFR 5,1%) yang tersebar di 34 provinsi. Peningkatan jumlah kasus berlangsung cukup cepat dan menyebar ke berbagai negara pada tanggal 12 September 2020 sudah ada 28.329.790 kasus konfirmasi dengan 911.877 kematian di seluruh dunia pada 215 negara⁽¹⁾.

Selain penerapan berbagai kebijakan guna mengendalikan penyebaran COVID-19, di Indonesia sudah mulai dilakukan program vaksinasi COVID-19. Dari laman resmi Satgas Covid-19 dilaporkan hingga pertengahan Juni 2021 dari target sasaran vaksinasi Covid-19 tahap 1 (dosis 1) sebanyak 181.554.465 penduduk, tercapai sebanyak 22.873.342 (12,60%) penduduk yang mendapatkan vaksinasi ke-1, sedangkan untuk vaksinasi Covid-19 tahap 2 (dosis 2) tercapai sebanyak 12.212.906 (6,73%) penduduk⁽²⁾.

Ditetapkannya COVID-19 sebagai pandemik global pemerintah Indonesia membuat beberapa kebijakan strategis agar menghindari penularan virus ini. Pemerintah mengambil kebijakan dan menghimbau masyarakat untuk melakukan *physical distancing* dan melakukan pemberlakuan PSBB (Pembatasan Sosial Berskala Besar). Pemerintah melalui surat edarannya juga memerintahkan seluruh aktifitas pembelajaran di rumah (sekolah di rumah/daring) dan bagi pekerjapun ditetapkan untuk bekerja di rumah (WFH). Namun berdasarkan keputusan bersama Menteri Pendidikan dan Kebudayaan, Menteri Agama, Menteri Kesehatan, dan Menteri Dalam Negeri, Nomor 04/KB/2020, Nomor 737 Tahun 2020, Nomor HK.01.08/Menkes/7093/2020, dan Nomor 420-3987 Tahun 2020 tentang Panduan Penyelenggara Pembelajaran pada Tahun Ajaran 2020/2021 dan Tahun Akademik 2020/2021 di Masa Pandemi *Coronavirus Disease 2019 (Emotion Focus Coping)*, dengan ini kami sampaikan bahwa pembelajaran di perguruan tinggi pada semester genap tahun akademik 2020/2021 mulai bulan Januari 2021 dapat diselenggarakan secara campuran-tatap muka dan dalam jaringan (*blended learning*). Meskipun demikian, perguruan tinggi harus tetap memprioritaskan kesehatan dan keselamatan warga kampus (Mahasiswa, Dosen, Tendik) serta masyarakat sekitarnya⁽³⁾.

Pembelajaran campuran (*blended learning*) dirasa sangat sesuai dan mendukung perkembangan teknologi informasi. *Blended learning* masih sangat baik digunakan di Indonesia terkhusus perguruan tinggi karena masih terkontrol secara tradisional juga. Menurut Praherdhiono *blended learning* merupakan sarana terbaik untuk menggabungkan pembelajaran tatap muka dan juga *online*⁽⁴⁾. Penerapan *blended learning* dapat meminimalisir masalah pembelajaran konvensional yang kurang mampu memfasilitas berbagai macam karakteristik mahasiswa. Menurut Surahman salah satu karakteristik pembelajar yaitu keunikan antara pembelajar satu dengan lainnya baik dari kemampuan awal, kecepatan menguasai materi, ataupun gaya belajar⁽⁵⁾. *Blended learning* juga dapat memberikan kerangka waktu yang *fleksible*, sehingga mahasiswa dapat lebih mandiri dan dapat meningkatkan kualitas dan kuantitas yang lebih mumpuni dari interaksi antar manusia dalam lingkungan pembelajaran, hal itu dikarenakan *blended learning* dilengkapi dengan penggabungan teknologi dan interaksi yang baik, menghasilkan dukungan sosial, konstruktif, serta pengalaman belajar⁽⁶⁾.

Penerapan pembelajaran campuran (*blended learning*) di perguruan tinggi saat ini sangat efektif, karena campuran memberikan inovasi pada proses pembelajaran. Menurut Uwes pembelajaran *blended learning* adalah model pembelajaran yang menggabungkan dengan sedemikian rupa antara strategi sinkron dan asinkron sebagai upaya untuk menciptakan pengalaman belajar seoptimal mungkin untuk mencapai hasil pembelajaran yang diharapkan. Dimana *blended learning* memiliki tujuan untuk mengoptimalkan kegiatan pembelajaran menjadi lebih baik, dan memfasilitasi karakteristik serta kemandirian belajar mahasiswa. *Blended learning* tidak sepenuhnya menggantikan

pembelajaran tatap muka dengan menerapkan pembelajaran sepenuhnya secara *online*. *Blended learning* hanya mendukung dan melengkapi materi yang belum tersampaikan pada saat pembelajaran di kelas. Seperti yang dikatakan Stein dalam seminarnya “walaupun perkembangan *e-learning* menunjukkan tren yang makin meningkat, namun untuk saat ini pertemuan tatap muka masih dirasa penting”⁽⁶⁾.

Dampak Sistem Pembelajaran campuran (*blended learning*) terdapat kelebihan dan kekurangan dalam sistem pembelajaran ini. Kelebihan dari metode pembelajaran ini bisa didapatkan yaitu menghemat waktu dan biaya. Peserta yang mengikuti metode pembelajaran ini tidak terbatas waktu dan ruang sehingga bisa dilakukan sesuai dengan keinginan dari peserta tersebut dan kelebihan lainnya didapatkan dari kemudahan peserta mengakses pembelajaran karena bisa didapatkan melalui online. Tutor akan memberikan materi melalui banyak cara seperti video dan materi biasa dan bisa didapatkan dari daring. Dengan kedua kelebihan tersebut maka hasil yang didapatkan akan lebih optimal. Kelebihan memang cukup banyak, namun terdapat beberapa kekurangan yang salah satunya adalah dimana ketika peserta tidak didukung dengan sarana dan prasarana yang memadai. Selain itu, akses internet di tempat tertentu juga masih menjadi masalah dari para peserta yang mengikuti⁽⁶⁾.

Berdasarkan hasil *survey* Muhamad Aditya H terhadap 117 mahasiswa diberbagai Universitas di Indonesia diperoleh beberapa hasil *survey* daring menggambarkan keefektifan metode pembelajaran *blended learning* diantaranya jajak pendapat mengenai Pengadaan *blended learning* (perpaduan proses pembelajaran secara *online* dan *offline*) dikampus masing-masing. Dari hasil *survey* tersebut, mahasiswa 65,8% mahasiswa menyatakan setuju ketika *blended learning* dilakukan dilingkungan kampus karena dapat memudahkan mahasiswa dalam proses pembelajaran yang menuntut praktik, mahasiswa 17,9% menyatakan kurang setuju jika diberlakukannya 2 sistem pembelajaran dikarenakan beberapa dari mahasiswa memiliki tempat tinggal yang jauh dari rumah. 13,7% mahasiswa sangat setuju dikarenakan dapat mengurangi rasa bosan, dapat mengefektifkan waktu pembelajaran di saat dosen atau beberapa mahasiswa tidak dapat datang ke kampus, dan sisanya dapat memberikan pemahaman yang lebih baik dikarenakan dapat bertatap muka secara langsung dengan dosen dan dapat terjun langsung ke lapangan untuk melakukan sebuah eksperimen praktikum. Dan sisanya sebanyak 2,6% mahasiswa tidak setuju dikarenakan pandemik ini belum usai sehingga dapat mengakibatkan penyebaran virus⁽⁷⁾.

Strategi koping, merupakan suatu cara yang efektif untuk mengatasi berlangsungnya stres yang diakibatkan oleh stresor. Hal ini tergantung pada faktor-faktor situasional dan individual. Ada yang menggunakan strategi koping yang dengan cara mengalihkan, relaksasi, percaya diri, dukungan teman sebaya, menghindari, berdoa, mengkhayal, mendengar musik, merokok, bercanda dan lain-lain, atau dengan cara meluapkan perasaannya yaitu berbagi kepada teman-teman mereka, menangis, mendengarkan musik atau radio, mengkhayal, menghabiskan waktu dengan hobi, makan makanan, mencoba memikirkan hal-hal yang baik, dan membantu orang lain⁽⁸⁾.

Strategi koping dapat positif memberikan manfaat bagi seseorang agar mampu melanjutkan kehidupan walaupun memiliki masalah, mempertahankan keseimbangan emosi, mempertahankan citra diri (*self-image*) positif, mengurangi tekanan dari lingkungan atau menyesuaikan diri terhadap hal-hal negatif yang mencemaskan terhadap orang lain. Koping berkaitan dengan bentuk usaha yang dilakukan individu untuk melindungi dari tekanan-tekanan psikologis, akibat pengalaman sosial. Oleh karena itu secara psikologis koping yang baik mampu memberikan efek kekuatan (perasaan tentang konsep diri dan kehidupannya), reaksi emosi, tingkat depresi atau kecemasan serta keseimbangan antara perasaan negatif dan positif⁽⁹⁾.

Stres berkaitan erat dengan interaksi manusia dan lingkungan, karenanya stres bisa dipahami sebagai hubungan atau interaksi antara individu dengan lingkungan yang dirasakan sebagai beban atau melebihi kekuatannya. Stres bisa berupa tuntutan dari eksternal dihadapi seseorang yang

kenyataannya memang membahayakan atau menimbulkan permasalahan. Stres juga bisa dipahami sebagai tekanan, ketegangan atau gangguan yang bersumber dari eksternal dan dirasakan tidak menyenangkan⁽¹⁰⁾.

Prevalensi stres di dunia cukup tinggi. Di Amerika, sekitar 75% orang dewasa mengalami Stres berat dan jumlahnya cenderung meningkat dalam satu tahun terakhir. Sementara itu di Indonesia. Sekitar 1,33 juta penduduk diperkirakan mengalami gangguan kesehatan mental atau stres. Angka tersebut mencapai 14% dari total penduduk dengan tingkat Stres akut (Stres berat) mencapai 1-3%⁽¹¹⁾.

Banyak faktor yang mempengaruhi stres, di antaranya adalah strategi koping, kecemasan, partisipasi dalam pengambilan keputusan, dan kepuasan kerja. Asal Stres bisa sama, tetapi dapat menghasilkan dampak Stres yang berbeda bagi setiap individu. Hal ini disebabkan individu memiliki strategi koping yang berbeda satu sama lain, karena memiliki kemampuan untuk menanggapi situasi stres tersebut⁽¹²⁾. Beberapa penelitian menunjukkan bahwa adanya dampak stres pada mahasiswa akibat penerapan daring. Tingkat stres akademik mahasiswa berada dalam berbagai rentang, dari tinggi, sedang dan rendah⁽¹³⁾. Stres dalam pembelajaran daring dapat berupa tugas yang banyak, kebosanan yang mulai timbul karena system daring, adanya keterbatasan dalam bertemu dengan teman-teman yang dicintai, tidak aktif dalam berpartisipasi karena koneksi internet yang buruk, dan tidak ada praktik laboratorium⁽¹⁴⁾.

Hasil peneliti Tahlil yang dilakukan di Banda Aceh menunjukkan bahwa mayoritas tingkat stres mahasiswa berada pada kategori sedang dengan frekuensi 68 orang responden (84,0%). Sedangkan untuk strategi koping dalam mengatasi Stres yang paling dominan digunakan responden adalah strategi koping yang berfokus pada emosi yang berjumlah 50 orang responden (61,7%).⁽⁸⁾ Sedangkan hasil penelitian Syafei yang dilakukan di Bandung dapat diketahui terdapat 6 subjek atau 12,24% berada dalam kategori tingkat stres tinggi, 34 subjek atau 69,39% berada dalam kategori rendah. Sehingga dapat disimpulkan secara umum bahwa tingkat Stres subjek penelitian sebagian besar dalam kategori sedang yaitu sebanyak 34 subjek atau 69,39%⁽¹³⁾.

Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan (STIKES) Cirebon adalah sebuah institusi pendidikan berbentuk Perguruan Tinggi Swasta (PTS) yang terletak di Kabupaten Cirebon Jawa Barat. Dimana terdapat 7 Program Study yaitu S1 Keperawatan, S1 Kesehatan Masyarakat, D3 Kebidanan, D3 Keperawatan, D3 Fisioterapi, D3 Radiologi dan Profesi Ners. Terjadinya wabah COVID-19, pemerintah membuat beberapa kebijakan yang baru tentang pembelajaran luring/daring (*blended learning*) bagi institusi pendidikan. Pada Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan (STIKES) Cirebon diberlakukannya untuk menjalankan kebijakan pemerintah dalam proses pembelajaran yaitu dengan pembelajaran campuran (*blended learning*). Dengan tetap menerapkan protokol kesehatan dilingkungan kampus dengan tujuan untuk tetap memprioritaskan kesehatan dan keselamatan mahasiswa.

Hasil studi pendahuluan yang dilakukan peneliti pada tanggal 28 Oktober 2021 berdasarkan hasil dengan cara wawancara 10 mahasiswa pada program studi S1 keperawatan, 7 mahasiswa yang menyatakan bahwa pembelajaran *blended learning* terbilang memicu stres muncul karena mereka terganggu dari metode pembelajaran tersebut diantaranya, tugas banyak, jaringan signal tidak bagus dapat mempengaruhi proses penyampaian materi dari dosen tidak tertangkap mahasiswa dengan jelas suara terputus-putus, tiba-tiba terhenti sebelum tatap muka selesai, lingkungan kurang kondusif dan biaya kuota yang besar, namun ada 3 mahasiswa yang menyatakan bahwa pembelajaran *blended learning* merasa senang dan sangat kondusif karena pembelajaran daring bisa dilakukan dirumah ataupun jarak jauh, sehingga dapat meminimalisir terpapar COVID-19 yang dapat menyebabkan kematian.

Berdasarkan latar belakang di atas, penelitian merasa tertarik untuk mengetahui Hubungan Strategi Koping Dengan Tingkat Stres Pada Mahasiswa Program Studi S1 Keperawatan STIKES Cirebon Selama Pembelajaran *Blended Learning* Di Masa Pandemi COVID-19 Tahun 2022.

METODE PENELITIAN

Desain penelitian ini adalah *cross sectional*, dengan populasi mahasiswa S1 Keperawatan STIKES Cirebon tingkat 1 sampai 4 sebanyak 241 orang. Adapun jumlah sampel 70 responden dengan *proporsional random sampling* menggunakan rumus Taro Yamane (32). Strategi koping menggunakan kuesioner ACOPE (*Adolescent Coping Orientation for Problem Experiences*). Sedangkan kuesioner tingkat stres menggunakan DASS-21 (*Depression Anxietas Stress Scale*). Peneliti membagikan lembar kuesioner dalam bentuk *google form* kepada responden sebanyak 70 mahasiswa sebagaimana sesuai dengan kriteria inklusi dan eksklusi yang telah ditentukan sebelumnya.

HASIL PENELITIAN

Strategi Koping

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Strategi Koping Pada Mahasiswa Prodi S1 Keperawatan

Strategi koping	F	%
<i>Problem Focus Coping</i>	41	58,6
<i>Emotion Focused Coping</i>	29	41,4
Total	70	100,0

Berdasarkan tabel 1 bahwa sampel dengan *Problem Focus Coping* pada masalah sebanyak 41 responden (58,6%).

Tingkat Stres

Tabel 2 Distribusi Frekuensi Tingkat Stres Pada Mahasiswa Prodi S1 Keperawatan STIKES Cirebon Selama Pembelajaran *Blended Learning* Di Masa Pandemi COVID-19.

Tingkat Stres	F	%
Normal	5	7,1
Ringan	5	35,7
Sedang	28	40,0
Berat	9	12,9
Sangat berat	3	4,3
Total	70	100,0

Berdasarkan tabel 2 menunjukkan bahwa sebagian besar Stres pada responden tertinggi yaitu tingkat Stres sedang dengan sebanyak 28 responden (40,0)% dan Stres pada responden terendah yaitu sangat berat dengan sebanyak 3 responden (4,3)%.

Hubungan Strategi Koping Dengan Tingkat Stres Pada Mahasiswa

Tabel 3 Hubungan Strategi Koping Dengan Tingkat Stres Pada Mahasiswa

Strategi Koping	Tingkat Stres										Total	Value	
	Normal		Ringan		Sedang		Berat		Sangat Berat				
	F	%	F	%	f	%	f	%	f	%			
<i>Problem Focus Coping</i>	0	0	25	35,7	16	5,7	0	0	0	0	41	100	0.000
<i>Emotion Focus Coping</i>	5	7,1	0	0	12	34,3	9	12,9	3	4,3	29	100	
Total	5	7,1	25	35,7	28	40,0	9	12,9	3	4,3	70	100	

Pada tabel 3 dapat dilihat bahwa responden pada mahasiswa di Prodi S1 Keperawatan STIKes Cirebon selama pembelajaran *Blended Learning* dimasa pandemik tahun 2022 responden yang mengalami tingkat stres berat yaitu sebanyak 0 responden (0%) pada *problem focus coping* sedangkan *Emotion Focus Coping* yang mengalami tingkat Stres berat yaitu sebanyak 9 responden (12,9%). Hasil uji statistik dengan metode *chi-square* diperoleh hasil *P-value* $0.000 < 0.05$, ada hubungan antara strategi koping dengan tingkat stress mahasiswa S1 Keperawatan STIKes Cirebon.

PEMBAHASAN

Strategi Koping

Berdasarkan hasil analisis data yang telah dilakukan dapat dilihat bahwa terdapat 70 mahasiswa (100%) yang memenuhi kriteria inklusi yang menunjukkan strategi koping. Hasil penelitian didapatkan data bahwa mahasiswa yang menunjukkan strategi koping dengan fokus pada masalah sebanyak 41 mahasiswa (58.6%) sedangkan untuk fokus pada emosi sebanyak 29 mahasiswa (41.4%). Hal ini dikarenakan mahasiswa masih sering membuat pilihan yang kurang tepat atau mengalami kelabilan dan menimbulkan konsekuensi dalam mengatasi masalah atau stres. Dimana mahasiswa seluruhnya masih belum dapat mengatasi masalah dengan berfokus pada dengan mengatasi masalah atau memecahkan masalah dan masih sebagian memilih mengatasinya dengan emosional atau lebih memilih menghindari masalah dengan melakukan aktivitas lain, menolak masalah, dan mengabaikan masalah dengan melupakan masalah.

Menurut penelitian hal serupa penelitian Saputra terhadap mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Lampung menggunakan strategi koping yang hampir sama banyak antara *problem focus coping* (59,5%) dan *emotion focused coping* (40,5%). Bisa terjadi karena masih adanya mahasiswa yang menggunakan strategi *emotion focused coping*, ini terjadi karena mahasiswa memiliki pandangan negatif terhadap diri sendiri dan membuat mahasiswa tidak dapat menyelesaikan setiap masalah yang terjadi. Mahasiswa lebih sering mengabaikan masalah dan menghindari, mengalihkan, dan penolakan⁽¹⁵⁾. Menurut penelitian Nayeri juga tentang strategi untuk mengatasi stres dalam menjalankan praktik klinik, dimana mereka menggunakan strategi dengan mengembangkan kompetensi untuk memperbaiki kesalahan, menghadapi situasi Stres dan merefleksikan masalah⁽¹⁶⁾.

Menurut Boyd strategi koping adalah sesuatu yang bersifat disengaja, direncanakan dan merupakan upaya psikologis dalam mengelola pengaruh dari ketegangan yang muncul. Koping yang positif mengarah kepada adaptasi yang di karakteristikkan oleh adanya keseimbangan antara kesehatan dan kesakitan, kesejahteraan, dan fungsi yang optimal. Ketika seseorang tidak memiliki koping yang baik, maka yang muncul adalah tindakan maladaptif yang bisa merubah keseimbangan kearah yang lebih buruk, kurangnya konsep diri dan kemunduran dalam menjalankan fungsi sosial⁽¹⁷⁾.

Selanjutnya menurut Boyd membagi strategi koping menjadi dua jenis yaitu strategi koping yang berfokus pada masalah dan strategi koping yang berfokus pada emosi. Lazarus, (dikutip dari Boyd) mengemukakan bahwa diantara kedua strategi koping ini tidak salah satu yang terbaik untuk semua

kondisi. Kedua strategi tersebut akan terjadi secara otomatis dan akan berkembangbiak menjadi pola tertentu pada setiap orang. Hal yang diharapkan adalah apapun strategi koping yang dipakai bisa bekerja dengan efektif⁽¹⁷⁾.

Menurut asumsi peneliti, hasil penelitian pada distribusi strategi koping dengan fokus pada masalah sebanyak 41 mahasiswa (58.6%) sedangkan untuk fokus pada emosi sebanyak 29 mahasiswa (41.4%). Hal ini menunjukkan bahwa mahasiswa masih banyak yang menggunakan strategi koping berfokus pada emosi hal ini terjadi karena mahasiswa kurang merasakan dampak baik pada diri sendiri setelah mengatasi masalah yang dialaminya. Mahasiswa yang kurang merasakan dampak baik karena memiliki pandangan negatif terhadap diri sendiri dan lebih sering mengabaikan masalah, menghindar, mengalihkan dan begitupun penolakan saat terjadi masalah. Namun hal yang perlu diwaspadai apabila stres yang muncul tidak dapat diatasi dengan strategi koping yang baik, maka akibatnya akan berlanjut pada stres berat bahkan sampai depresi berat yang berakibatkan merusak diri seperti bunuh diri. Selain itu hal yang perlu dipertimbangkan dalam menggunakan strategi koping yang efektif dan efisien dengan adanya dukungan orang tua, keluarga atau teman peran yang sangat penting dalam mengendalikan masalah tersebut.

Tingkat Stres Mahasiswa

Berdasarkan hasil analisis data yang telah dilakukan dapat dilihat bahwa terdapat 70 mahasiswa (100%) yang memenuhi kriteria inklusi yang mengalami tingkat stres. Hasil penelitian didapatkan bahwa sebagian besar stres pada responden tertinggi yaitu tingkat stres sedang dengan sebanyak 28 responden (40,0%) dan stres pada responden terendah yaitu sangat berat dengan sebanyak 3 responden (4,3)%. Hal ini terlihat dari mahasiswa yang menjalankan pembelajaran *Blended Learning* terutama pada saat kuliah daring/*online*, seringnya mengeluh tugas-tugas kampus yang merasa terbebani dan terkadang melebihi kemampuan mahasiswa, jaringan sinyal, lingkungan kurang kondusif dan kuota, sehingga mahasiswa sulit berkonsentrasi yang merupakan salah satu gejala dari stres.

Menurut penelitian serupa juga pernah dilakukan oleh Kumar & Nancy terhadap 180 mahasiswa keperawatan di Private Nursing Institute Of Pinjab New Delhi tahun 2011. Hasilnya menunjukkan bahwa prevalensi mahasiswa yang mengalami stres tingkat sedang menduduki angka tertinggi yaitu 62 (34,4%) dan stres tingkat ringan dan berat masing-masing 59 orang (32,8%)(18). Penelitian berikutnya dilakukan oleh Singh & Kohli terhadap 139 mahasiswa pada awal tahun 2015 dan hasilnya menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswa berada pada tingkat stres sedang (76,9%) dan sebagian kecil berada pada stres tingkat ringan (19,42%) dan berat (3,59%)(19). Ketiga penelitian diatas memperlihatkan bahwa presentase angka kejadian stres pada mahasiswa yang terbanyak adalah kategori stres tingkat sedang.

Setiap fase kehidupan tidak akan pernah terlepas dari stres yang terjadi akibat kegiatan pembelajaran terlalu padat, peraturan ketat, aktivitas terlalu banyak, serta banyak tuntutan yang harus dicapai, tuntutan akademik, harapan keluarga dan guru, beban kerja atau pekerjaan yang berlebihan, persaingan mahasiswa dalam mendapatkan nilai, kesulitan bergaul dengan teman-teman budaya lain, mahasiswa sulit menyesuaikan diri mempengaruhi terjadinya stres⁽²⁰⁾. Ketidakmampuan pribadi mahasiswa dalam menghadapi masalah akademik dan ketakutan akan kegagalan dengan keinginan yang tidak tercapai sehingga membuat individu merasa terbebani atau stres⁽²¹⁾. Menurut Lazarus & Folkman mengatakan bahwa stres terjadi apabila hubungan antara individu dan lingkungannya dinilai sebagai hal yang sangat membebani hidup atau melebihi sumber daya yang dimilikinya,serta membahayakan kesehatannya.

Menurut asumsi peneliti, hasil penelitian pada distribusi tingkat stres akademik stres pada responden tertinggi yaitu tingkat stres sedang dengan sebanyak 28 responden (40,0%) dan stres pada responden terendah yaitu sangat berat dengan sebanyak 3 responden (4,3)%. Ini memang sangat berpengaruh

pada tingkat pengetahuan dimana mahasiswa dituntut untuk belajar pada strata pendidikan terutama di STIKES Cirebon, mahasiswa mempelajari atau memperdalam ilmu pengetahuan salah satunya tentang keperawatan jiwa yang dimana mahasiswa mempunyai ilmu tentang cara bagaimana mengendalikan stres dengan salah satu cara strategi koping tersebut. Hal ini menunjukkan setiap orang memiliki tingkat stres yang berbeda, adanya pengetahuan baik setiap orang akan mengendalikan stres tersebut dengan menghilangkan atau mengubah stres itu sendiri melalui tindakan, tetapi ada juga yang memiliki pengetahuan yang baik tidak merasakan dampak baik pada diri sendiri karena kurangnya dukungan dari keluarga atau teman. Begitupun dengan pengetahuan kurang akan kesulitan atau kurang optimal dalam mengendalikan stres tersebut dan tidak merasakan dampak baik setelah mengatasi masalah tersebut.

Hubungan Strategi Koping Dengan Tingkat Stres Pada Mahasiswa

Berdasarkan hasil uji *statistic chi-square* diperoleh hasil nilai $p = 0.000$ dengan $\alpha = 0.05$, jadi $0.000 < 0.05$. Hal tersebut menunjukkan bahwa H_0 (Hipotesis Nol) ditolak dan H_a (Hipotesis Alternatif) diterima maka dapat disimpulkan terdapat adanya hubungan yang signifikan antara strategi koping dengan tingkat stres pada mahasiswa Prodi S1 Keperawatan STIKES Cirebon selama pembelajaran *blended learning* di masa pandemik COVID-19 tahun 2022. Responden yang memiliki tingkat stres tertinggi pada strategi koping fokus pada masalah yaitu tingkat stres ringan sebanyak 25 responden dan untuk tingkat stres terendah pada strategi koping fokus pada masalah yaitu tingkat stres normal, berat, sangat berat dengan sebanyak 0 responden. Begitupun dengan tingkat stres tertinggi pada strategi koping fokus pada emosi yaitu tingkat stres sedang sebanyak 12 responden dan untuk tingkat stres terendah pada strategi *emotion focus coping* yaitu tingkat stres sangat berat sebanyak 3 responden. Dimana mayoritas mahasiswa menggunakan strategi koping *Problem Focused Coping* mengalami stres ringan dan mahasiswa dengan strategi koping *emotion focused coping* mengalami stres sedang. Hasil penelitian dapat dilihat bahwa stres yang dialami mahasiswa mempengaruhi terbentuknya strategi koping, dan setiap mahasiswa berbeda tergantung individu mengontrol atau menangani stresnya.

Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan Rahayu Agustina terhadap 62 mahasiswa koas Fakultas Kedokteran Gigi Universitas Padjajaran pada tahun 2014. Hasil penelitiannya menunjukkan bahwa lebih dari separuh responden mengalami stres tingkat sedang (66,1%) dan lebih separuh responden cenderung menggunakan strategi koping yang berfokus pada masalah (53,2%) dibandingkan dengan strategi koping yang berfokus pada emosi (46,8%). Menurut penelitian Juniati didapatkan bahwa tingkat stres berpengaruh terhadap strategi yang digunakan. Semakin meningkat tingkat stres santri remaja, maka strategi koping yang digunakan juga semakin meningkat. Stres yang dialami oleh santri remaja pondok pesantren berpengaruh terhadap strategi koping yang digunakan, tergantung individu dalam menangani stres⁽²²⁾. Menurut penelitian Hasanah juga dapat dilihat bahwa dalam penelitian mahasiswa mencoba untuk mencari jenis strategi koping yang tepat dan efektif menurut mahasiswa tersebut dalam menangani stres yang mereka alami. Adanya mahasiswa yang berusaha untuk menyelesaikan masalah yang dihadapi untuk menangani Stres muncul, namun tidak sedikit juga mahasiswa melibatkan emosi dalam menghadapi stres yaitu dengan menghindari sumber stres tersebut⁽²³⁾.

Menurut penelitian Al-Amer. *D stress and coping strategies among nursing student* diketahui mahasiswa menggunakan strategi koping untuk mengurangi stres, dimana saat mahasiswa merasa stres. Mahasiswa akan menggunakan lebih banyak perilaku koping, seperti mengalihkan dengan pergi kreasi dengan teman sebaya, melakukan latihan praktik klinik dan menghadapi masalah. Stres dapat membuat seseorang menciptakan suatu cara atau pertahanan yaitu strategi koping. Strategi koping yang tepat dalam menghadapi atau menangani masalah akan mengurangi tingkat stres seseorang. Berdasarkan strategi koping yang dimiliki atau sesuai dengan pola pikir serta kemampuan individu⁽²⁴⁾.

Menurut Fortinash & Worret, mendefinisikan bahwa stres merupakan interaksi antara individu dengan lingkungan yang menyebabkan munculnya ketegangan dan menuntut kemampuan seseorang untuk mengatasinya. Boyd, lebih lanjut menjelaskan bahwa stres yang dialami oleh setiap orang akan melahirkan strategi koping yang berbeda-beda pula tergantung kepada jenis koping yang digunakan⁽²⁵⁾. Namun hal yang perlu di waspadai adalah apabila stres yang muncul tidak lampu diatasi dengan strategi koping yang baik, akibatnya akan bisa berlanjut kepada stres pada tingkatan yang lebih berat atau bahkan sampai kepada depresi berat yang berakibat pada tindakan yang merusak diri seperti bunuh diri. Hal ini sesuai dengan apa yang disampaikan oleh Peukpehan, bahwa dari beberapa studi yang dilakukannya menunjukkan bahwa stres berat akan memberikan dampak yang sangat signifikan yang terlihat dalam bentuk gejala-gejala seperti depresi dan bahkan kemungkinan untuk melakukan tindakan bunuh diri dikalangan mahasiswa. Selain itu, hal yang perlu dipertimbangkan dalam menggunakan strategi koping yang sesuai dan efektif adalah adanya dukungan sosial seperti dukungan dari teman dan orang tua sehingga strategi koping yang digunakan bisa efektif dan efisien⁽²⁶⁾.

Menurut asumsi peneliti, hasil dari penelitian ini pandemik Covid-19 saat ini mulai tidak signifikan pada penelitian ini dan pembelajaran blended learning di STIKES Cirebon sudah banyak menggunakan pembelajaran *offline* atau tatap muka sehingga responden tidak begitu berpengaruh pada tingkat stres. Hasil menunjukkan bahwa responden lebih banyak menggunakan *problem focus coping* dengan 41 responden (58,6%) dengan tingkat stres berat sebanyak 0 responden (0%) sedangkan untuk *emotion focus coping* dengan 29 responden (41,4%) dengan tingkat stres berat 9 responden (12,9%).

Hal ini menunjukkan bahwa dimana mahasiswa menjadi stres karena dituntut untuk mampu menyesuaikan pembelajaran blended learning dimana membuat mahasiswa harus beradaptasi karena tidak sesuai jadwal melakukan perkuliahan daring dan tatap muka ditambah dengan situasi pandemik COVID-19. Stres akademik yang dimiliki mahasiswa pada saat pembelajaran online merupakan faktor utama tugas pembelajaran yang semakin menumpuk, jaringan sinyal buruk, terkendala kuota, waktu terbatas, tidak bisa berdiskusi langsung dengan teman dan lingkungan. Mahasiswa yang mengalami stres ketika perkuliahan dapat melakukan strategi koping untuk mengurangi perasaan Stres yang sedang terjadi, strategi koping terbagi menjadi dua yaitu *problem focused coping*, adalah strategi untuk menghilangkan atau mengubah stres itu sendiri melalui tindakan atau menyelesaikan individu tersebut dan *emotion focus coping*, adalah strategi yang melibatkan mengubah cara seseorang merasakan atau secara emosional bereaksi terhadap stres. Faktor yang menentukan strategi mana yang paling banyak atau sering digunakan sangat tergantung pada kepribadian seseorang dan sejauh mana tingkat Stres dari suatu kondisi atau masalah yang dialaminya. Mahasiswa yang telah melakukan strategi koping yang kurang merasakan dampak baik disebabkan oleh kurangnya kemampuan fisik mahasiswa kurang sehat, kurangnya dukungan sosial (keluarga, teman) dan kurangnya keterampilan yang dimiliki mahasiswa. Hal tersebut menyebabkan mahasiswa menjadi kurang optimal dalam melakukan strategi koping, sehingga mahasiswa kurang merasakan dampak baik setelah mengatasi masalah yang dialaminya.

SIMPULAN

Strategi koping pada mahasiswa dengan nilai tertinggi adalah strategi koping fokus pada masalah dengan frekuensi 41 mahasiswa (58,6%).

Tingkat stres pada mahasiswa dengan nilai tertinggi adalah tingkat stres sedang dengan frekuensi 28 mahasiswa (40,0%).

Terdapat hubungan antara strategi koping dengan tingkat stres pada mahasiswa Prodi S1 Keperawatan STIKES Cirebon selama pembelajaran *blended learning* di masa pandemik COVID-19 tahun 2022 dengan nilai $p = 0.000$.

SARAN

Adapun saran-saran yang dapat diberikan peneliti adalah sebagai berikut :

1. Bagi Institusi Pendidikan

Sebagai sumbangan ilmiah dan masukan untuk pengembangan ilmu pengetahuan khususnya tentang hubungan strategi koping dengan tingkat stres pada mahasiswa, serta dapat digunakan sebagai bahan pustaka atau bahan perbandingan untuk penelitian selanjutnya.

2. Bagi Responden

Mahasiswa dapat menambah informasi dalam mencari strategi koping untuk mencegah, menghadapi masalah, tidak hanya berfokus pada masalah melalui media digital maupun elektronik.

3. Bagi STIKes Cirebon

Berdasarkan strategi koping yang digunakan mahasiswa penting difasilitasi, agar mahasiswa tersebut lebih berfokus pada masalah dan penyelesaiannya. Hal ini dapat didukung dengan pendampingan pihak STIKes Cirebon dalam mengidentifikasi masalah dan mencari solusi yang tepat.

4. Bagi Peneliti Selanjutnya

Penelitian ini dapat dilanjutkan oleh peneliti selanjutnya dengan sampel yang lebih banyak dan memberikan cara penerapan strategi koping sehingga dapat mengurangi tingkat stres. Dan membuat metode pendekatan yang lebih kualitatif agar bersifat subjektif karena stres tidak semua dapat diukur.

DAFTAR PUSTAKA

1. WHO 2021. Data COVID-19. In. Available from: <https://g.co/kgs/m4PUJz>
2. Dina Kholiyah, dkk. Hubungan Persepsi Masyarakat Tentang Vaksin Covid-19 Dengan Kecemasan Saat Akan Menjalani Vaksinasi Covid-19. 2021;(July).
3. Dikti D. Surat Edaran Nomor 6 Tahun 2020 Tentang Penyelenggaraan Pembelajaran Pada Semester Genap Tahun Akademik 2020/2021. [Http://KemdikbudGoId/](http://KemdikbudGoId/) [Internet]. 2020;(Mei). Available from: <http://kemdikbud.go.id/main/?lang=id>
4. Praherdhiono H. Komunitas Blended Learning. 2017; Available from: https://www.academia.edu/33310232/KOMUNITAS_BLENDED_LEARNING
5. Surahman E. Pengembangan Adaptive Mobile Learning Pada Mata Pelajaran Biologi SMA Sebagai Upaya Mendukung Proses Blended Learning. J Inov Teknol Pendidik [Internet]. 2017; Available from: <https://journal.uny.ac.id/index.php/jitp/article/view/9723/9311>
6. Aslamiyah AT, Setyosari P, Praherdhiono, Henry. Blended Learning Dan Kemandirian Belajar. J Kaji Teknol Pendidik. 2019;2(2):109–14.
7. Aditya, Muhamad Hidayah. Blended Learning Solusi Pendidikan di Era Pandemi Berdasarkan Hasil Jajak Pendapat Dari Berbagai Mahasiswa di Indonesia. 2021 [cited 2022 Jan 10]; Available from: <https://pkimuin.suka.ac.id/kegiatan/single/blended-learning-solusi-pendidikan-di-era-pandemi-berdasarkan-hasil-jajak-pendapat-dari-berbagai-mahasiswa-di-indonesia2021-0>
8. Tahlil. Stres dan Strategi Koping Pada Mahasiswa Keperawatan The Stres And Coping Strategy Of In Nursing Students. 2016.
9. Hasan & Rufaidah. Hubungan Antara Dukungan Sosial Dengan Strategi Coping Pada Penderita Stroke RSUD Dr. Moewardi Surakarta. 2013.
10. Ekawarna. Manajemen Konflik Dan Stres, Jakarta : PT Bumi Aksara. 2018.
11. Harahap. Analisis Tingkat Stres akademik pada mahasiswa Selama Pembelajaran Jarak Jauh Di Massa Covid 19. J Kaji Konseling dan Pendidik [Internet]. 2020; Available from: <https://jurnal.umsu.ac.id/index.php/biblio>.
12. Sinaga FP. Hubungan Strategi Koping dengan Tingkat Stres pada Siswi di Asrama Santa Theresia Medan Tahun 2019. Progr Stud Ners Stikes St Elisabeth. 2019;1–101.
13. Syafei. Self Disclose dan Tingkat Stres Pada Mahasiswa yang Sedang Mengerjakan Skripsi. J Ilm Psikol. 2018.

14. Livana, P.H., Mubin, M.F., & Basthomi, Y. Penyebab Stres Mahasiswa Selama Pandemi Covid-19. *J Ilmu Keperawatan Jiwa* [Internet]. 2020;203–8. Available from: <https://journal.ppnijateng.org/index.php/jikj/article/download/590/329>
15. Aputra D. Hubungan Coping Mechanism dengan Hasil Ujian Akhir Blok Basic Science 1 Pada Mahasiswa Angkatan 2015 Fakultas Kedokteran Universitas Lampung. *J AgromedUnila*. 2017;4(2):333–7.
16. Nayeri, Nahid Dehghan D. Coping Strategies of Nursing for Dealing with Stres in Clinical Setting: A Qualitative Study. *Electron Physician*. 2017;9:6120–8.
17. Boyd A. *Psychiayric nursing contrmporary practice*. USA Aptar, Inc. 2012;
18. Kumar R & N. Stres and Coping Strategies among Nursing Students. *Nurs Midwifery Res J*. 2011;7.
19. Sing, N & Kohli C. Stres Reaction and Coping Strategies among Nursing Student. *Asian J Nur Rdu Reseacrh*. 2015;5(2):247–78.
20. Kharjana, M G D. Stres Level Of College Students: Interrelationship between Stres and Coping Strategies. *J Humanit Soc Sci*. 2014;19:40–6.
21. Anjanathattil D. Academic Stres and its Sources among University Student. *Biomed Pharmacol J*. 2018;10:33–41.
22. Juniati AS. Hubungan Tingkat Stres Dengan Strategi Koping Yang Digunakan Pada Santri Remaja Di Pondok Pesantren Nurul Alimah Kudus. *J Pros Hefa*. 2017;
23. Hasanah U. Hubungan Antara Stres Dengan Strategi Koping Mahasiswa Tahun Pertama Akademi Keperawatan. *Wacana Kesehat*. 2017;1:138–45.
24. Al-Amer D. Stres and Coping Strategies Among Nursing Students. *J Heal Sci*. 2018;10:33–41.
25. W F & H. *Psychiayric men.tal health nursing*. USA.
26. AP P. Stres and Coping Strategies Among Australian Nursing Student. 2009.