

Stres Akademik dan Mekanisme Koping Mahasiswa pada Masa Pandemi Covid-19

Sita Irnadianis Irfada¹, Keksi Girindra Swasti² ✉, Reza Fajar Amalia³

¹ Mahasiswa Jurusan Keperawatan, Fakultas Ilmu-Ilmu Keperawatan, Universitas Jenderal Soedirman

^{2,3} Laboratorium Keperawatan Jiwa, Jurusan Keperawatan, Fakultas Ilmu-Ilmu Keperawatan, Universitas Jenderal Soedirman / ✉ keksi.swasti@unsoed.ac.id

ABSTRACT

The Covid-19 pandemic has an impact on learning patterns so that it requires students to adapt to this situation. The stressor is felt more by first year students because they must adjust a different academic environment while in high school. The aim of the research is to describe the academic stress and coping mechanisms of health fakulty students. This study uses a quantitative descriptive research design. The research population was health fakulty Unsoed students. Samples were selected using Stratified Random Sampling technique and obtained respondents several 269 respondents. This research uses academic stress inventory questionnaire and stress coping style inventory. Data analysis was performed univariately. Characteristics of most respondents were women (77.3%), aged 18 years and came from the nursing department (24.5%). The highest frequency of academic stress experienced by students is teachers stress (188), results stress (210), tests stress (218), studying in group stress (167), peer stress (126), time management stress (126), self - inflicte stress (154). As for the application of coping mechanisms, many respondents applied active emotional coping, 177 respondents (65.8%). The highest score on the academic stress questionnaire is found in the 15th item, namely 125 (46.5%) respondents. Most students apply active emotional coping in dealing with academic stress. It is better if the application of coping mechanisms to students is not only aimed at calming down, but also being able to solve existing problems.

KEYWORDS

academic stress,
coping mechanisms,
Covid-19 pandemic,
students

PENDAHULUAN

Pandemi Covid-19 telah menjadi perhatian global karena pandemi Covid-19 berdampak pada semua lini kehidupan tidak terkecuali pada bidang pendidikan. Berbagai regulasi ditetapkan untuk mendukung proses pembelajaran selama pandemi. Berdasarkan Permendikbud Nomor 36926/MPK.A/HK/2020 berisi kebijakan pembelajaran jarak jauh memanfaatkan teknologi sebagai media

pembelajaran bagi seluruh tingkat pendidikan dari pendidikan dasar hingga perguruan tinggi (Rahma, Wulan dan Husna, 2021). Pembelajaran daring telah dilakukan kurang lebih selama dua tahun. Seiring dengan perubahan dan percepatan pemerintah dalam menangani Covid-19, pembelajaran kembali mengalami transisi dari sistem pembelajaran daring menjadi pembelajaran tatap muka yang tentunya membutuhkan proses penyesuaian. Pembelajaran

tatap muka mengharuskan mahasiswa kembali menyesuaikan diri dengan pola pembelajaran konvensional, dimana mahasiswa dituntut untuk lebih komunikatif, serta harus mengatur waktu dengan baik antara kehidupan akademik dan sosialnya (Carolina *et al.*, 2022).

Transisi yang terjadi pada pola pembelajaran dapat menjadi *stressor* bagi mahasiswa. Greenberg (2016) mengungkapkan bahwa transisi dari peristiwa yang tidak terduga yang menciptakan tuntutan dan ketidakpastian dapat menyebabkan stres. Selain itu, mahasiswa merupakan individu yang pada masa transisi dan transformasi menuju dewasa. Berdasarkan teori Erick H. Erikson, masa remaja yang dimulai dari umur 12 sampai 21 tahun berada pada tahap *identity* (identitas) versus *identity confusion* (kebingungan identitas) (Rusuli, 2022). Individu cenderung memiliki kontrol emosi yang rendah, sehingga Covid-19 dapat berdampak terhadap kesehatan mental mahasiswa khususnya peningkatan *stressor* (Shiratori *et al.*, 2022).

Stressor dirasakan lebih pada mahasiswa tingkat pertama. Mahasiswa tingkat pertama mengalami transisi terkait perubahan-perubahan yang dapat menyebabkan stres. Perubahan ini berupa hubungan sosial, di mana mahasiswa tahun pertama masih lekat dengan lingkungan *peer group*, serta beban tugas yang semakin tinggi dan lebih sulit dibandingkan masa Sekolah Menengah Atas (SMA) (Putra dan Ahmad, 2020). Stresor dapat semakin bertambah dengan adanya pandemi Covid-19. Hasil

studi menunjukkan terjadi perburukkan kesehatan mental secara bertahap pada mahasiswa sejak merebaknya pandemi Covid-19 (Pandya and Lodha, 2022). Fruehwirth, Biswas and Perreira (2021) menemukan adanya peningkatan prevalensi kecemasan dan depresi tingkat sedang hingga berat pada mahasiswa tahun pertama sebelum dan sesudah pandemi dengan persentase, kecemasan 18,1% menjadi 25,3% serta depresi 21,5% menjadi 31,7%. Selain itu, Mahdavinoor, Rafiei and Mahdavinoor (2022) menemukan adanya tingkat gejala depresi 33,6%, kecemasan 28,4% dan stres 27,3% pada siswa satu setengah tahun setelah timbulnya Covid-19 dari tingkat sedang hingga sangat parah.

Stres merupakan respons individu terhadap tuntutan-tuntutan yang berlangsung. Stres akademik merupakan *respons* yang disebabkan terlalu banyaknya tuntutan dan tugas yang harus dikerjakan disebut stres akademik (Barseli *et al.*, 2020). Mahasiswa umumnya menggambarkan stres yang terjadi melalui perilaku mudah marah, kurangnya konsentrasi, insomnia atau bahkan buruknya hubungan interpersonal serta menurunnya produktivitas (Agustiningsih, 2019). Berdasarkan studi yang dilakukan Ramadhany *et al.* (2021) beberapa respons stres yang umumnya muncul pada mahasiswa diantaranya sulit istirahat, bereaksi berlebihan terhadap suatu hal, memiliki perasaan lebih sensitif dan mudah cemas serta gelisah. Mahasiswa memerlukan strategi untuk mengatasi

stressor yang dialami.

Strategi yang dilakukan dikenal dengan sebutan mekanisme koping. Maryam (2017) mengemukakan bahwa mekanisme koping dikaitkan sebagai transaksi yang dilakukan individu dengan tujuan mengatasi tuntutan yang dirasa berdampak buruk terhadap kelangsungan hidupnya Menurut Lin dan Chen (2010) mekanisme koping dikategorikan menjadi empat yaitu *active problem coping*, *active emotion coping*, *passive problem coping*, dan *passive emotion coping*. Pembagian jenis mekanisme koping oleh Lin dan Chen didasarkan pada pendapat Lazarus dan Folkman yang mengkategorikan koping menjadi *problem focused coping* dan *emotional focused coping* (Yunalia et al., 2021).

METODOLOGI PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan desain deskriptif kuantitatif terhadap data mahasiswa tingkat pertama Fakultas Ilmu-ilmu Kesehatan Universitas Jenderal Soedirman. Populasi sampel berasal dari mahasiswa FIKes tahun ajaran 2022 jumlah total sebanyak 611 mahasiswa dengan sampel sejumlah 269 mahasiswa. Teknik sampling menggunakan stratified random sampling. Analisis univariat digunakan untuk mengidentifikasi karakteristik responden (jenis kelamin, jurusan/prodi), stres akademik dan mekanisme koping yang disajikan dalam bentuk tabel distribusi frekuensi dan tendensi sentral untuk variabel usia.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Tabel 1 Distribusi karakteristik mahasiswa tahun pertama berdasarkan usia

Variabel	Media	Minimal	Maksimum
Usia	18	17	20

Berdasarkan tabel 1 menunjukkan bahwa usia responden berada pada usia 18 tahun.

Usia responden berada pada rentang usia 17-20 tahun, sedangkan rata-rata usia responden yaitu 18 tahun. Responden merupakan mahasiswa tahun pertama yang berasal dari Sekolah Menengah Atas (SMA) dan melanjutkan ke Perguruan Tinggi (PT) sehingga rerata usia responden berada pada usia 18 tahun. Berdasarkan Kemenkes RI (2010), menjelaskan bahwa seorang individu yang berada pada rentang usia 18 – 24 tahun termasuk kelompok usia remaja akhir.

Remaja akhir merupakan masa di mana individu mengalami peralihan perkembangan dari remaja menuju dewasa. Individu di tahap remaja akhir secara fisik sudah mengalami perkembangan yang sempurna, dalam hal berpikir juga sudah mulai aktif menunjukkan pemikiran kritis. Namun, secara emosional cenderung masih labil, sehingga apabila dihadapkan dengan masalah maka akan bertindak sesuai dengan keinginannya (Febbiyani dan Adelya, 2017). Pada fase ini selain menonjol secara emosional, individu juga sudah menginginkan kebebasan, tetapi kerap kali takut bertanggung jawab atas masalah yang dihadapi dan meragukan kemampuannya (Ahyani, dan Astuti, 2018).

Transisi dan penyesuaian terhadap lingkungan dapat menyebabkan peningkatan emosional pada mahasiswa tahun pertama (Tuasikal and Retnowati, 2019). Perubahan fisik dan hormonal pada remaja berpengaruh terhadap munculnya *stressor* akibat adanya proses adaptasi terhadap kondisi baru (Yunalia dan Etika, 2020). Melihat kondisi individu pada fase remaja akhir yang masih labil secara emosional, penyesuaian terhadap transisi lingkungan serta pola pembelajaran akibat pandemi Covid-19 secara tidak langsung dapat menjadi *stressor* bagi mahasiswa tahun pertama. Greenberg (2016) mengungkapkan bahwa transisi dari peristiwa yang tidak terduga yang menciptakan tuntutan dan ketidakpastian dapat menyebabkan stres.

Tabel 2. Distribusi karakteristik mahasiswa tahun pertama

Variabel	Frekuensi (n=269)	Persentase (%)
Jenis kelamin		
Laki-laki	61	22,7
Perempuan	208	77,3
Program studi		
Keperawatan	66	24,5
Farmasi	52	19,3
Imu Gizi	49	18,2
Kesehatan masyarakat	50	18,6
Pendidikan jasmani	52	19,3

Berdasarkan tabel 2 menunjukkan mayoritas responden berjenis kelamin perempuan (77,3%), serta sebagian besar responden dalam penelitian ini berasal dari jurusan Keperawatan yaitu sebanyak (24,5%).

Pada penelitian ini sebagian besar responden merupakan Jurusan Keperawatan (24,5%). Berdasarkan studi yang dilakukan oleh Hayati, Alwi dan Sauddin (2021), program studi tidak berpengaruh terhadap tingkat stres mahasiswa, namun terdapat tiga faktor yang dapat memengaruhi stres mahasiswa yaitu faktor fisik, emosional serta kognitif. Sedangkan berdasarkan jenis kelamin, responden perempuan yang paling dominan yaitu sebanyak 208 responden (77,3%). Hal ini diakibatkan populasi mahasiswa FIKes tahun ajaran 2022 lebih banyak perempuan dibanding laki-laki. Kountul *et al.*, (2018), menyatakan bahwa perempuan lebih mudah cemas dengan ketidakmampuannya serta lebih sensitif dibanding laki-laki. Selain itu, perempuan juga lebih rentan terhadap perubahan emosional karena kontras hormonal sehingga perempuan sensitif terhadap *stressor*.

Tabel 3. Distribusi karakteristik mahasiswa tahun pertama berdasarkan usia

Item pernyataan	Frekuensi (n=269)			
	Tidak setuju	Netral	Setuju	Sangat setuju
Teachers Stress				
1. Saya merasa bahwa bentuk dan isi latihan dan laporan beberapa dosen terlalu ketat.	19	178	67	5
2. Saya merasa bahwa latihan dan laporan beberapa dosen terlalu banyak.	16	146	94	13
3. Saya merasa bahwa saya tidak mengerti sebagian besar materi yang diberikan dosen.	49	101	104	15
4. Beberapa dosen memberikan terlalu banyak data; Hal ini menyebabkan saya tidak dapat menyelesaikan pembelajaran dan menyerap ilmu.	42	116	99	12
5. Saya merasa bahwa saya tidak mampu menyesuaikan dengan beberapa metode pengajaran dosen.	68	107	79	15
6. Saya merasa ketika saya masuk universitas, saya tidak bisa mengikuti kecepatan mengajar dosen.	89	103	61	16
7. Dalam beberapa mata kuliah, saya harus menghabiskan banyak waktu untuk mencari data dan informasi.	9	72	144	44
Results Stress				
8. Saya merasa kalau orang tua saya berpikir bahwa saya tidak serius dengan kuliah saya.	165	61	26	17
9. Saya memiliki konflik dengan orang tua saya karena hasil akademik saya.	201	49	16	3
10. Saya merasa ada perbedaan besar antara hasil belajar saat kuliah dan saat SMA	13	51	132	73
11. Saya khawatir hasil akademik saya tidak akan memenuhi harapan orang tua saya	18	41	112	98
12. Saya merasa bahwa hasil dari beberapa tes terakhir saya tidak sempurna dan mengalami kemunduran.	59	79	90	41
Tests Stress				
13. Saya tidak cukup tidur di malam hari karena saya khawatir akan ujian.	59	68	84	58
14. Saya begadang sebelum ujian, baik ujian semester maupun kuis kelas.	36	56	107	70
15. Saya khawatir saya harus mengulang mata kuliah wajib dimana saya gagal.	20	31	93	125
16. Saya merasa bahwa ujian dan perkuliahan beberapa mata pelajaran sangat bervariasi, ini menyebabkan saya tidak dapat mempersiapkan diri secara matang.	21	87	116	45
Studying in grup stress				
17. Saya menemukan masalah tentang bagaimana bekerja sama dengan teman sekelas saya ketika beberapa latihan dan tugas membutuhkan kerja kelompok.	38	78	121	32
18. Ketika saya memberikan pidato atau presentasi, saya khawatir teman sekelas saya akan menertawakan ketidakmampuan saya untuk tampil dengan baik.	65	66	91	47
19. Terkadang, kata-kata yang digunakan oleh teman	64	107	79	19

sekelas saya membuat saya tidak percaya diri dan menyebabkan kerugian bagi saya.				
20. Saya merasa gugup ketika saya harus berpidato atau memberikan presentasi.	30	72	108	59
Peer Stress				
21. Ketika saya ingin belajar sendiri, saya sering terganggu oleh obrolan teman sekelas saya.	38	109	96	26
22. Saya merasa bahwa ada persaingan terbuka dan perjuangan terselubung di antara teman sekelas dikarenakan alasan prestasi akademik.	17	68	118	66
23. Saya sangat khawatir kalau hasil akademik saya tidak sebaik teman-teman sekelas saya.	19	46	108	96
Time Management Stress				
24. Saya merasa tidak mampu mengatur dan menjadwalkan waktu antara kegiatan akademik dan sosial secara efektif.	44	127	72	26
25. Saya merasa sangat sulit bagi saya untuk menyeimbangkan antara aktifitas sosial dan akademik.	49	118	78	24
26. Saya merasa kalau aktifitas sosial dan organisasi mahasiswa mempengaruhi aktifitas akademik saya.	33	110	103	23
Self-inflicted Stress				
27. Saya merasa bahwa tingkat belajar saya tidak sebaik teman-teman sekelas saya.	33	82	94	60

Berdasarkan tabel 3 frekuensi stres akademik paling tinggi yang dialami mahasiswa adalah *teachers stress* 188 (pilihan jawaban setuju dan sangat setuju), *stress from results* (210), *stress from test* (218), *stress from studying in grup* (167), *stress from peer* (126), *time management stress* (126), *self-inflicted stress* (154).

Teachers stress menurut Lin dan Chen (2009), merupakan sumber stres yang berasal dari bahan ajar, cara pengajaran dosen serta interaksi dosen dengan mahasiswa. Item "Dalam beberapa mata kuliah, saya harus menghabiskan banyak waktu untuk mencari data dan informasi" memiliki skor tinggi dengan jumlah responden yang menjawab setuju dan sangat setuju pada item ini sebanyak 188 responden. Hal ini karena pembelajaran di Perguruan Tinggi (PT)

merupakan pembelajaran dewasa yang mana dosen berperan sebagai fasilitator. Metode pembelajaran berpusat pada mahasiswa di Perguruan Tinggi memungkinkan mahasiswa untuk meningkatkan kemampuan berpikir kritis sehingga mampu menganalisis masalah yang dihadapi. Johannes (2018) menyatakan bahwa pembelajaran berpusat pada mahasiswa (*student centered learning*) merupakan pembelajaran dengan menerapkan sepasang perspektif, yaitu fokus pada individu sebagai pembelajar dengan fokus pada pembelajaran. Sehingga pembelajaran di Perguruan Tinggi menuntut kemandirian mahasiswa termasuk dalam mencari materi pembelajaran.

Indikator *results stress*, *tests stress*, *peer stress* dan *self-inflicted stress* terdapat beberapa item yang

memiliki skor tinggi. Item yang menyatakan” Saya khawatir hasil akademik saya tidak akan memenuhi harapan orang tua saya”, “Saya khawatir saya harus mengulang mata kuliah wajib dimana saya gagal”, “Saya sangat khawatir kalau hasil akademik saya tidak sebaik teman-teman sekelas saya”, dan “Saya merasa bahwa tingkat belajar saya tidak sebaik teman-teman sekelas saya” memiliki skor tinggi yaitu 210 responden, 218 responden, 204 responden dan 154 responden. Berdasarkan hasil analisis peneliti kekhawatiran responden dengan hasil belajarnya disebabkan karena beranggapan pencapaian akademik yang sama dengan teman sebayanya merupakan nilai keberhasilan seorang mahasiswa. Sehingga ketika mahasiswa tidak dapat mencapai sesuatu sesuai dengan ekspektasinya menilai hal tersebut sebagai kegagalan sehingga individu akan menilai dirinya secara negatif. Mahasiswa tahun pertama memasuki usia dewasa awal mahasiswa telah mencapai *commitment within relativism* yakni individu membuat penilaiannya melalui keputusan sendiri dan apa yang dipercayai (Santoso, Astuti and Ninawati, 2020). Sehingga apabila mahasiswa mendapatkan hasil yang tidak sesuai dengan harapannya akan menilai dirinya tidak sebaik orang lain. Studi yang dilakukan Rakasiwi, et al. (2016) menyatakan terdapat hubungan yang bermakna antara hasil belajar dengan harga diri mahasiswa. Hal ini menunjukkan bahwa ketika hasil akademik mahasiswa tidak sebaik temannya yang lain memunculkan rasa tidak percaya diri pada

mahasiswa. Pembelajaran tatap muka yang telah dilakukan satu semester oleh mahasiswa tahun pertama memungkinkan mahasiswa untuk berinteraksi dengan yang lain. Hal ini dapat mengurangi kejenuhan yang dirasakan oleh mahasiswa semalam pembelajaran daring. Jannah dan Santoso (2021), menemukan bahwa sebanyak 55,8 % mahasiswa mengungkapkan pembelajaran daring sudah mulai membosankan. Oleh karena itu adanya interaksi antar mahasiswa dapat menurunkan *stressor* akademik mahasiswa. Meskipun demikian pembelajaran tatap muka juga mengharuskan mahasiswa beradaptasi dengan situasi tersebut. Seperti pada indikator indikator *studying in grup stress* dengan pernyataan “Saya menemukan masalah tentang bagaimana bekerja sama dengan teman sekelas saya ketika beberapa latihan dan tugas membutuhkan kerja kelompok” dan “Saya merasa gugup ketika saya harus berpidato atau memberikan presentasi” memiliki skor tinggi. Pada item ke-17 sebanyak 153 responden menjawab pernyataan setuju dan sangat setuju pada item tersebut. Sedangkan pada item ke-20 108 responden menjawab setuju dan 59 responden menjawab sangat setuju. *Studying in grup stress* berdasarkan Lin dan Chen (2009), merupakan *stressor* yang berasal dari proses *setting* belajar kelompok mahasiswa. Berdasarkan analisis peneliti skor tinggi pada kedua item disebabkan mahasiswa memerlukan adaptasi dengan transisi pembelajaran selama pandemi Covid-19. Mahasiswa tahun pertama memerlukan waktu

untuk menyesuaikan situasi pembelajaran yang berbeda dengan pembelajaran yang sebelumnya dilakukan di rumah secara daring. Studi yang dilakukan oleh Salsadilla dan Rahmulyani (2022), bahwa terdapat kendala pada pembelajaran tatap muka yaitu gugup saat pembelajaran tatap muka, gemetar saat presentasi, merasa cemas karena gaya belajar yang dijalannya di rumah berbeda dengan saat tatap muka dan khawatir tentang kemampuannya akademiknya.

Indikator *time management stress* pada item “Saya merasa kalau aktifitas sosial dan organisasi mahasiswa mempengaruhi aktifitas akademik saya” memiliki skor tinggi yaitu sebanyak 204 responden. Hal ini karena usia mahasiswa tahun pertama yang masih menginginkan pengalaman di luar kehidupan akademiknya sehingga mahasiswa kerap kali tidak dapat mengatur aktivitas sosial dan akademiknya. Tarigan and Nugroho (2019) menyatakan bahwa remaja akan mengaktualisasikan dirinya melalui aktivitas sosialnya. Terdapat hubungan yang bermakna antara rasa ingin tahu dengan aktualisasi diri di ruang lingkungannya.

Berdasarkan tabel 4 diketahui bahwa jenis mekanisme koping yang paling banyak diterapkan oleh responden yaitu *active emotional coping* (65,8%) dan dilanjutkan dengan *active problem coping* (17,1%).

Tabel 4. Jenis mekanisme koping

Kategori	Frekuensi (n=269)	Persentase (%)
<i>Active emotional coping</i> (AE)	177	65,8
<i>Passive emotional coping</i> (PE)	7	2,6
<i>Active problem coping</i> (AP)	46	17,1
<i>Passive problem coping</i> (PP)	12	4,5
AE & AP	12	4,5
AE & PP	6	2,2
PE & AP	4	1,5
AE & PE	2	0,7
AE, PE, AP, & PP	3	1,1

Responden dalam penelitian ini mayoritas menerapkan *active emotional coping* dengan persentase (65,8%) dan dilanjutkan dengan *active problem coping* dengan persentase (17,1%). Jika dilihat berdasarkan karakteristik responden yang mayoritas perempuan serta usia responden dominan berusia 18 tahun (remaja). Sehingga penerapan *active emotional coping* lebih tinggi dibanding *active problem coping*, mengingat karakteristik responden yang cenderung belum stabil secara emosi maka penggunaan *active emotional coping* mampu membuat responden merasa tenang saat menghadapi *stressor*. Selain itu, situasi pandemi Covid-19 memberikan banyak tekanan terhadap mahasiswa. Situasi yang tidak stabil selama pandemi Covid-19 dapat munculnya emosi-emosi negatif pada mahasiswa, seperti perasaan mudah kesal, cemas hingga hilangnya rasa semangat (Mulyana *et al.*, 2020). Hal ini secara tidak langsung akan membuat seseorang tidak hanya mempertahankan kondisi fisiknya saja selama pandemi Covid-19 tetapi juga akan melindungi kondisi psikologisnya. Sehingga penerapan *active emotional coping* banyak diterapkan oleh mahasiswa

dengan tujuan memberikan kenyamanan dan ketenangan serta sebagai upaya dalam mengurangi emosi – emosi negatif selama pandemi Covid-19.

Penelitian yang dilakukan oleh oleh Joseph *et al.* (2021), yang menemukan sebanyak 73,5% mahasiswa akan melakukan sesuatu yang membuat bahagia dan tenang ketika stres. Sesuai dengan penelitian ini yang menunjukkan skor tinggi pada item pernyataan “Saya mencoba melakukan atau memikirkan beberapa hal yang akan membuat saya merasa lebih bahagia, dan membiarkan diri saya rileks”.

Pada penelitian ini terdapat responden yang menggunakan lebih dari satu jenis koping, diantaranya yaitu menggunakan *active emotional coping* dan *pasive problem coping* serta *pasive emotional coping* dan *active problem coping*. Hal ini menunjukkan bahwa responden yang menerapkan *active emotional coping* dan *pasive problem coping* akan berusaha untuk menenangkan dirinya dari *stressor* yang ada tetapi cenderung mengabaikan masalahnya. Sebaliknya responden yang menggunakan *active problem coping* akan berusaha untuk menyelesaikan masalahnya. Lazarus dan Folkman menyatakan bahwa pada dasarnya setiap individu dapat menggunakan lebih dari satu jenis koping, karena secara alamiah seseorang akan melakukan berbagai perilaku koping baik positif ataupun negatif sebagai tindakan untuk mengurangi stres yang dialami (Basith *et al.*, 2021).

Penerapan *active problem coping* dalam

penelitian ini menempati posisi kedua setelah *active emotional coping* yaitu sebanyak 46 responden (17,1%). Selain itu pada item “Saya menyederhanakan pertanyaan dan membuatnya mudah untuk dipecahkan” yang memiliki skor tinggi dibanding item lain. Ini menunjukkan bahwa selain menerapkan *active emotional coping* sebagai upaya mengatur emosi, responden juga tetap berusaha menyelesaikan masalah dengan menerapkan *active problem coping*. Beberapa responden juga menerapkan *active emotinal* dan *active problem* secara bersamaan yaitu sebanyak 12 responden (4,5%). Anggraeni *et al.* (2022), menyatakan bahwa pada satu individu penggunaan koping berfokus pada emosi dan masalah dapat digunakan secara bersamaan. Selain itu, apabila penyelesaian masalah hanya menggunakan koping berfokus pada emosi maka akan semakin sulit diselesaikan karena sifatnya hanya menghindari tidak bertujuan untuk menyelesaikan masalah.

Mahasiswa dapat menerapkan *active emotional coping* yang bertujuan untuk memberikan ketenangan dalam menghadapi *stressor*. Penggunaan koping berfokus pada emosi saja tidak dapat menyelesaikan masalah. Sehingga ketika mahasiswa dihadapkan dengan masalah ataupun *stressor* tidak dapat hanya menghindar dan atau menunda tetapi harus mencari strategi untuk menyelesaikan masalahnya dengan menerapkan *active problem coping*.

SIMPULAN DAN SARAN

Hasil penelitian didapatkan bahwa mayoritas responden adalah perempuan, berusia 18 tahun, serta merupakan mahasiswa tingkat pertama di program studi keperawatan. *teachers stress* 188 (pilihan jawaban setuju dan sangat setuju), *results stress* (210), *tests stress* (218), *studying in grup stress* (167), *peer stress* (126), *time management stress* (126), *self-inflicted stress* (154). Sedangkan, penerapan mekanisme coping yang paling dominan digunakan oleh responden adalah *active emotional coping*. Bagi mahasiswa diharapkan dapat menghadapi masalah secara langsung dan mahasiswa dapat menerapkan *active problem coping*. Sehingga tujuan penyelesaian masalah dapat tercapai, dan bukan hanya bertujuan untuk membuat tenang sementara waktu sementara masalah yang ada terus ditunda.

DAFTAR PUSTAKA

- Agustiningsih, Nia. (2019). "Gambaran Stress Akademik Dan Strategi Koping Pada Mahasiswa Keperawatan." *Jurnal Ners Dan Kebidanan (Journal of Ners and Midwifery)* 6(2):241–50. doi: 10.26699/jnk.v6i2.art.p241-250.
- Ahyani, L.N and Astuti, R. (2018). *Buku Ajar Psikologi Perkembangan Anak Dan Remaja, Universitas Muria Kudus*.
- Anggraeni, Novia Diah, Apriliani Mardianti Putri, Wahyu Dwi Lestari, Dewi Ilma Antawati, Fakultas Psikologi, Universitas Muhammadiyah, Fakultas Psikologi Universitas, Muhammadiyah Surabaya, and Coping Stres. (2022). "Gambaran Strategi Coping Mahasiswa Dalam Proses Belajar Daring Coping Strategy of Undergraduate Student." *Jurnal Ilmiah Psikologi Dan Terapan* 5(1):11–18.
- Barseli, Mufadhal, Ildil Ildil, and Linda Fitria. (2020). "Stress Akademik Akibat Covid-19." *JPGI (Jurnal Penelitian Guru Indonesia)* 5(2):95. doi: 10.29210/02733jpgi0005.
- Basith, Abd, Andi Syahputra, Slamet Fitriyadi, Rosmayadi, Fitri, and Susan Neni Triani. (2021). "Academic Stress and Coping Strategy in Relation to Academic Achievement." *Cakrawala Pendidikan* 40(2):292–304. doi: 10.21831/cp.v40i2.37155.
- Carolina, Nona, Siti Nur Azizah, Laila Melati, Nur Sholihah, and Ummy Rosyidah. (2022). "Analisis Pengaruh Transisi Pembelajaran Jarak Jauh Ke Pembelajaran Tatap Muka Terhadap Kesehatan Mental Pelajar Pasca Pandemi Covid-19." *Seminar Nasional Psikologi 2022*.
- Febbiyani, Fitri, and Bunga Adelya. (2017). "Kematangan Emosi Remaja Dalam Pengentasan Masalah." *Penelitian Guru Indonesia* 02(02):30–31.
- Fruehwirth, Jane Cooley, Siddhartha Biswas, and Krista M. Perreira. (2021). "The Covid-19 Pandemic and Mental Health of First-Year College Students: Examining the Effect of Covid-19 Stressors Using Longitudinal Data." *PLoS ONE* 16(3 March 2021):1–15. doi: 10.1371/journal.pone.0247999.
- Greenberg, Melanie. (2016). *The Stress-Proof Brain*. Canada: New Harbinger Publications, Inc.
- Hayati, Hayati, Wahidah Alwi, and Adnan Sauddin. (2021). "Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Tingkat Stres Mahasiswa Prodi Matematika Fakultas Sains Dan Teknologi Universitas Islam Negeri Alauddin Makassar Dalam Menyelesaikan Tugas Akhir Menggunakan Confirmatory Factor Analysis (CFA)." *Jurnal MSA (Matematika Dan Statistika Serta Aplikasinya)* 9(1):37. doi: 10.24252/msa.v9i1.19142.
- Jannah, Riazul, and Harri Santoso. (2021). "Tingkat Stres Mahasiswa Mengikuti Pembelajaran Daring Pada Masa Pandemi Covid-19." *Jurnal Riset Dan Pengabdian Masyarakat* 1(1):130–46.

- doi: 10.22373/jrpm.v1i1.638.
- Johanes. (2018). "Peran Dosen Pada Pembelajaran Student Centered Learning." *Forum Ilmiah* 15(1):133–38.
- Joseph, Nitin, Aneesha Nallapati, Mitchelle Xavier Machado, Varsha Nair, Shreya Matele, Navya Muthusamy, and Aditi Sinha. (2021). "Assessment of Academic Stress and Its Coping Mechanisms among Medical Undergraduate Students in a Large Midwestern University." *Current Psychology* 40(6):2599–2609. doi: 10.1007/s12144-020-00963-2.
- Kountul, Yoga P., Febi K. Kolibu, and Grace E. C. Korompis. (2018). "Hubungan Jenis Kelamin Dan Pengaruh Teman Sebaya Dengan Tingkat Stres Mahasiswa Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Sam Ratulangi Manado." *Jurnal Kesehatan Masyarakat* 7(5):1-7III.
- Lin, Ying Ming, and Farn Shing Chen. (2010). "A Stress Coping Style Inventory of Students at Universities and Colleges of Technology." *World Transactions on Engineering and Technology Education* 8(1):67–72.
- Mulyana, Olievia Prabandini. (2020). "Pelatihan Regulasi Emosi Untuk Meningkatkan Strategi Regulasi Emosi Pada Mahasiswa Psikologi FIP Unesa Yang Terdampak Pandemi Covid-19." *JURPIKAT (Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat)* 1(3):249–61. doi: 10.37339/jurpikat.v1i3.339.
- Pandya, Apurvakumar, and Pragya Lodha. (2022). "Mental Health Consequences of COVID-19 Pandemic among College Students and Coping Approaches Adapted by Higher Education Institutions: A Scoping Review." *SSM - Mental Health* 2(May):100122. doi: 10.1016/j.ssmmh.2022.100122.
- Putra, Ade Herdian, and Riska Ahmad. (2020). "Improving Academic Self Efficacy in Reducing First Year Student Academic Stress." *Jurnal Neo Konseling* 2(2):XX–XX. doi: 10.24036/00268kons2020.
- Rahma, Fatimah Nur, Fransisca Wulandari, and Difa UI Husna. (2021). "Pengaruh Pembelajaran Daring Di Masa Pandemi Covid-19 Bagi Psikologis Siswa Sekolah Dasar." *Edukatif: Jurnal Ilmu Pendidikan* 3(5):2470–77. doi: 10.31004/edukatif.v3i5.864.
- Rakasiwi, P., Zulharman dan Firdaus. (2016). "Hubungan Harga Diri dengan Prestasi Belajar Mahasiswa Tahun Ketiga Fakultas Kedokteran Universitas Riau." 1–23.
- Ramadhany, Aniza, Aisyah Zahra Firdausi, Usmi Karyani, Fakultas Psikologi, and Universitas Muhammadiyah Surakarta. (2021). "Stres pada Mahasiswa Selama Pandemi Covis-19." 5(2):65–71.
- Rusuli, I. 2022. "Psikososial Remaja: Sebuah Sintesa Teori Erick Erikson dengan Konsep Islam." *Jurnal As-Salam* 6(1):75–89.
- Salsadilla, Sabrina and Rahmulyani. (2022). "Gambaran Resiliensi Siswa dalam Menghadapi Kecemasan Akademik Selama Pembelajaran Tatap Muka Terbatas pada Siswa Kelas X IPA SMA Negeri 1 Labuhan Deli." *Indonesian Counseling and Psychology* 2(2).
- Santoso, Angela Evania, Niken Widi Astuti, and Ninawati Ninawati. (2020). "Hubungan Perfectionism Dengan Harga Diri Pada Mahasiswa Dewasa Awal." *Provitae: Jurnal Psikologi Pendidikan* 13(1):92. doi: 10.24912/provitae.v13i1.7737.
- Shiratori, Yuki, Takafumi Ogawa, Miho Ota, Noriko Sodeyama, Tohru Sakamoto, Tetsuaki Arai, and Hirokazu Tachikawa. (2022). "A Longitudinal Comparison of College Student Mental Health under the COVID-19 Self-Restraint Policy in Japan." *Journal of Affective Disorders Reports* 8:100314. doi: 10.1016/j.jadr.2022.100314.
- Tarigan, Angeline Hosana Zefany, and Indra Prapto Nugroho. (2019). "Bagaimana Rasa Ingin Tahu Remaja Ditinjau Dari Keinginan Untuk Mengaktualisasikan Diri Dalam Ruang Lingkup Sekolah." *Jurnal Bimbingan Dan Konseling Ar-Rahman* 5(1):24. doi: 10.31602/jbkr.v5i1.1697.

Yunalia, Endang Mei, Indah Ayani, Idola Perdana Sulistyoning Suharto, and Septi Susilowati. (2021). "Kecerdasan Emosional Dan Mekanisme Koping Berhubungan Dengan Tingkat Stres Akademik Mahasiswa." *Jurnal Keperawatan Jiwa (JKJ): Persatuan Perawat Nasional Indonesia* 9(4):869–78.

Yunalia, Endang Mei, and Arif Nurma Etika. (2020). "Analisa Kecerdasan Emosional Remaja Tahap Akhir Berdasarkan Jenis Kelamin." *Jurnal Keperawatan Jiwa* 8(4):477–84.