

TINGKAT STRES DAN MEKANISME KOPING SEBELUM DAN SELAMA TERJADI COVID-19 PADA MAHASISWA

Fitra Albana Wahyudi¹, Mustikasari Mustikasari^{2*}

¹Program Sarjana, Fakultas Ilmu Keperawatan, Universitas Indonesia, Jl. Prof. Dr. Bahder Djohan, Depok, Jawa Barat 16424.

²Departemen Jiwa, Fakultas Ilmu Keperawatan, Universitas Indonesia, Jl. Prof. Dr. Bahder Djohan, Depok, Jawa Barat 16424.

*) *E-mail*: mustikasari@ui.ac.id

ABSTRAK

Pandemi *Coronavirus disease-19* (COVID-19) memberikan dampak besar bagi seluruh dunia. Hal ini memengaruhi tingkat stres yang dialami semua orang, termasuk mahasiswa. **Tujuan:** Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui gambaran tingkat stres yang dialami dan mekanisme koping yang digunakan mahasiswa saat sebelum dan selama terjadi COVID-19. **Metode:** Desain penelitian deskriptif kuantitatif. Sampel yang digunakan sebanyak 114 mahasiswa S-1 reguler tahun 2019 dengan teknik *total sampling*. Kuesioner yang digunakan ialah *Perceived Stress Scale-10* dan *The Brief COPE*. Analisis data yang digunakan analisis univariat dengan tampilan data tendensi sentral (data numerik), frekuensi persen (data kategorik). **Hasil:** Hasil penelitian didapatkan mahasiswa mengalami stres sedang sebelum COVID-19 (78,1%) dan selama terjadi COVID-19 (82,45%). Mekanisme koping yang digunakan *proble- focused coping* sebelum COVID-19 (75,4%) dan selama terjadi COVID-19 (67,5%) serta *adaptive coping* sebelum COVID-19 (92,1%) dan selama terjadi COVID-19 (90,4%). **Diskusi:** Peningkatan tingkat stres antara sebelum dan selama terjadinya COVID-19 menjadi hal yang penting untuk diperhatikan, mengingat dampak stres yang mungkin terjadi pada mahasiswa sehingga mahasiswa perlu diberi pelatihan mengenai mekanisme koping yang baik untuk menurunkan tingkat stres yang dihadapi. **Kesimpulan:** Walaupun mahasiswa memiliki tingkat stres sedang, mereka masih dapat mengatasi stresnya dengan baik karena mayoritas memiliki mekanisme koping yang berfokus pada masalah daripada berfokus pada emosi sehingga diharapkan mahasiswa lebih *aware* terhadap tingkat stres yang dialaminya dengan meminta pertolongan pada profesional apabila sudah merasa tidak dapat mengatasinya. Selain itu, mahasiswa dapat menggunakan mekanisme koping yang sesuai dengan dirinya dengan cara mengetahui hobi atau *passion* yang sedang diminati.

Kata kunci: COVID-19, mahasiswa, mekanisme koping, stres

Stress Levels and Coping Mechanisms Before and During the COVID-19 Pandemic among University Students

ABSTRACT

The Coronavirus disease-19 (COVID-19) pandemic has had a significant impact globally, affecting the stress levels experienced by everyone, including university students. Objective: This research aims to describe the stress levels experienced and coping mechanisms used by university students before and during the COVID-19 pandemic. Methods: This research employed a quantitative descriptive research design. The sample consisted of 114 regular undergraduate students from the 2019 batch, whom were taken using the total sampling technique. It used The Perceived Stress Scale-10 and The Brief COPE questionnaire. Data were analyzed univariate analysis with central tendency (numeric data) and percentage frequency (categorical data) presentation. Results: Findings revealed that students experienced moderate stress before COVID-19 (78.1%) and during the COVID-19 pandemic (82.45%). Problem-focused coping mechanisms were utilized by 75.4% of students before COVID-19 and 67.5% during the COVID-19 pandemic, while adaptive coping mechanisms were employed by 92.1% of students before COVID-19 and 90.4% during the COVID-19 pandemic. Discussion: The increase in stress levels before and during the COVID-19 pandemic is important to consider due to the potential impact of stress on students. Therefore, students must be trained in effective coping mechanisms to reduce stress levels. Conclusion: Despite experiencing moderate stress levels, students can still cope well with their

stress, as most utilize coping mechanisms that focus on problem-solving rather than emotional reactions. It is hoped that students will become more aware of their stress levels and seek professional help if they cannot cope. In addition, students can use coping mechanisms that align with their interests and passions.

Keywords: COVID-19, students, coping mechanisms, stress

LATAR BELAKANG

Sejak Desember 2019, dunia menghadapi penyakit menular baru, yaitu *Coronavirus disease-19* (COVID-19). Penyakit ini pertama kali ditemukan di Wuhan, Cina dan beberapa bulan kemudian menjadi wabah yang menyebar ke seluruh dunia. Kasus COVID-19 di Indonesia mencapai puncaknya dengan jumlah kasus harian sebanyak 51.000 kasus baru pada bulan Juli 2021 dan angka kematian mencapai 2.000 kasus per harinya (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2022). Secara umum, terdapat lebih banyak gejala sakit mental yang merugikan masyarakat saat pandemi COVID-19 daripada sebelum pandemi (Herdanti, 2022). Hasil penelitian Wang dkk. (2020) yang melibatkan sejumlah 1.210 responden dari 194 kota di Cina menunjukkan bahwa 53,8% responden menilai dampak psikologis dari wabah tersebut sedang atau berat, yaitu 8,1% melaporkan tingkat stres sedang hingga berat. Berdasarkan penelitian Elbay dkk. (2020), 64,7% memiliki gejala depresi, 51,6% mengalami kecemasan, dan 41,2% mengalami stres. Untuk subskala stres, 10,2% sampel melaporkan gejala stres ringan, 15,6% gejala stres sedang, 10,4% gejala stres parah, dan 5,0% dilaporkan gejala sangat parah.

Penelitian Wiyuna dan Susanti (2019) menunjukkan bahwa mahasiswa kesehatan yang sedang mengerjakan skripsi sebagian besar mengalami stres sedang yaitu sebesar 67,2%, tingkat stres ringan sebesar 26,2%, dan tingkat stres berat sebesar 6,6%. Saat COVID-19 melanda, hasil penelitian Atikah dan Susanti (2021) menunjukkan bahwa responden memiliki tingkat stres yang sangat berat sebesar 31,2%. Tingkat stres selanjutnya ialah tingkat stres sedang sebesar 30%, tingkat stres berat

sebesar 24,7%, tingkat stres ringan sebesar 9,4%, dan tingkat stres normal sebesar 4,7% (Atikah dan Susanti, 2021). Dapat disimpulkan bahwa pada saat sebelum COVID-19 level stres paling banyak berada pada tingkat sedang, dan saat terjadi COVID-19 level stres paling banyak meningkat pada tingkat berat. Level stres dapat menurun apabila seseorang memiliki mekanisme coping yang baik.

Mekanisme coping merupakan segala upaya yang dapat bersifat konstruktif ataupun destruktif yang dilakukan untuk mengelola stress. Respons coping seseorang terbagi menjadi dua, yaitu respons adaptif (yaitu respons yang mendukung fungsi terintegrasi) dan respons maladaptif (yaitu respons yang menghambat fungsi terintegrasi) (Stuart, 2016). Penelitian menunjukkan bahwa mahasiswa tingkat akhir yang sedang mengambil skripsi lebih banyak menggunakan mekanisme coping ke arah positif meskipun terdapat mahasiswa yang memiliki mekanisme coping negatif (Irna & Keliat, 2017). Penelitian yang dilakukan oleh Hidayah dkk. (2020) menyebutkan bahwa strategi coping yang paling sering digunakan mahasiswa selama wabah COVID-19 berdasarkan kategori *emotion-focused coping* ialah *self-control*, sedangkan berdasarkan kategori *problem-focused coping* ialah *confrontive coping*. Kemudian, penelitian yang dilakukan oleh Anelia dan Hariyati (2012) menyatakan bahwa mahasiswa lebih cenderung menggunakan *problem-focused coping* daripada *emotion-focused coping*. Penelitian yang dilakukan oleh Pandhu (2019) juga menyatakan bahwa mahasiswa keperawatan saat mengerjakan tugas akhir menggunakan mekanisme coping yang berfokus pada masalah (89%). Maka, dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan

mekanisme koping yang digunakan sehingga hal ini harus diteliti lebih lanjut.

Penelitian ini memiliki dua variabel, yaitu tingkat stres dan mekanisme koping, seperti penelitian sebelumnya. Namun penelitian sebelumnya memiliki objek yang berbeda. Penelitian sebelumnya dilakukan oleh Gaol, N., dan Nuraini (2013) terhadap pada pekerja di Jakarta pengguna jasa *commuter line* yang berdomisili di Bogor dan penelitian lain oleh Mannawi (2015) dengan objek mahasiswa yang mengikuti kelas yoga di Gold's Gym Perpustakaan Universitas Indonesia. Peneliti memilih objek berbeda karena berhubungan dengan bencana COVID-19 dan ingin melihat tingkat stres dan mekanisme koping dari mahasiswa yang diteliti. Penelitian ini diharapkan dapat menjadi sumber informasi tentang kesehatan psikologis mahasiswa S-1 reguler dan pertimbangan memberikan intervensi kesehatan yang dibutuhkan oleh mahasiswa.

METODE

Peneliti ini bertujuan melihat gambaran tingkat stres dan mekanisme koping mahasiswa sebelum dan selama terjadinya COVID-19 dengan desain deskriptif kuantitatif. Proses pengambilan responden menggunakan *total sampling* sebesar 114 mahasiswa S-1 reguler tahun 2019. Peneliti membutuhkan responden dengan kriteria melakukan perkuliahan secara luring sebelum pandemi COVID-19 melanda. Penelitian dilaksanakan di salah satu institusi pendidikan terhadap mahasiswa S-1 reguler angkatan tahun 2019 yang sedang melakukan perkuliahan luring sebelum dan selama terjadi COVID-19. Penelitian ini telah lolos kaji etik nomor KET-065/UN2.F12.D1.2.1/PPM.00.02/2023 dan mendapatkan surat izin penelitian dari Fakultas Ilmu Keperawatan Universitas Indonesia nomor ND-175/UN2.F12.D1/PPM.00.02/2023.

Penelitian ini menggunakan tiga kuesioner, yaitu 1) karakteristik responden berupa usia dan jenis kelamin; 2) tingkat stres: *Perceived Stress Scale-10* yang dikembangkan oleh Cohen (1994) dan dibuat dalam bahasa Indonesia oleh Chairany dan Daulima (2019) dengan reliabilitas 0,81 untuk mengukur tingkat stres yang terdiri atas 10 pertanyaan dengan skala Likert 0–4 (0 = tidak pernah, 1 = jarang, 2 = kadang-kadang, 3 = sering, 4 = selalu) dengan pengategorian 0–13 stres ringan, 14–26 stres sedang, 27–40 = stres berat; dan 3) mekanisme koping untuk menilai berbagai respons koping yang digunakan seseorang dalam menghadapi ataupun mengatasi masalahnya: *The Brief COPE* yang dikembangkan oleh Carver (1997) dan dibuat dalam bahasa Indonesia oleh Utami dan Primasari (2018) dengan nilai validitas 0,236–0,695 dan nilai reliabilitas 0,912 untuk mengukur mekanisme koping berdasarkan jenis mekanisme koping (*problem-focused coping* dan *emotion-focused coping*) dan sifat mekanisme koping (adaptif dan maladaptif) yang terdiri atas 28 pernyataan dengan 1–4 skala Likert (1 = belum pernah, 2 = kadang-kadang, 3 = sering, 4 = sangat sering) dengan pengategorian menjumlahkan skor masing-masing subskala, yaitu skor total terendah 28 dan tertinggi 112. Proses pengumpulan data dilakukan dengan menggunakan tautan Google Form yang kemudian disebarluaskan secara daring melalui sosial media peneliti (WhatsApp). Analisis data ialah univariat (usia uji statistik tendensi sentral, jenis kelamin, tingkat stres, dan mekanisme koping uji statistik proporsi).

HASIL

Hasil penelitian yang ditampilkan berupa karakteristik responden (usia dan jenis kelamin), tingkat stres, dan mekanisme koping. Tabel 1 menunjukkan rata-rata usia responden adalah 21,52 tahun (95% CI: 21,41–21,63, standar deviasi 0,627 tahun). Tabel 2 menunjukkan

jenis kelamin perempuan terbanyak (92,1%). Hasil Tabel 3 menunjukkan tingkat stres ringan sebelum COVID-19 sebesar 19,3% dan menurun selama terjadi COVID-19 sebesar 4,39%. Berbeda dari tingkat stres ringan, tingkat stres sedang sebelum COVID-19 sebesar 78,1% dan meningkat menjadi 82,45% selama terjadi COVID-19. Kemudian, tingkat stres berat yang semula sebelum COVID-19 sebesar 2,6%, selama terjadi COVID-19 meningkat menjadi sebesar 13,6%. Berbeda dari tingkat

stres ringan yang menurun, tingkat stres berat meningkat selama terjadi COVID-19.

Mekanisme koping pada Tabel 3 menunjukkan hasil sebelum COVID-19 mayoritas responden sebanyak 86 orang (75,4%) memiliki jenis mekanisme *problem-focused coping* dan sisanya memiliki jenis mekanisme *emotion-focused coping* sebanyak 28 orang (24,6%). Selama periode terjadinya COVID-19 memiliki hasil yang sama, yaitu lebih banyak responden yang mekanisme

Tabel 1. Distribusi responden berdasarkan usia mahasiswa (n = 114)

Variabel	Mean	SD	95% CI
Usia	21,52	0,627	21,41-21,63

Tabel 2. Distribusi responden berdasarkan jenis kelamin, tingkat stres, jenis mekanisme koping, dan sifat mekanisme koping pada mahasiswa (n = 114)

Variabel	Frekuensi (n)	Persentase (%)
Jenis Kelamin		
Laki-laki	9	7,89
Perempuan	105	92,11
Total	114	100,0

Tabel 3. Distribusi responden berdasarkan tingkat stres, jenis mekanisme koping, sifat mekanisme koping sebelum COVID-19 dan selama terjadi COVID-19 pada mahasiswa (n = 114)

Variabel	Sebelum COVID-19		Selama Terjadi COVID-19	
	Jumlah	Persentase (%)	Jumlah	Persentase (%)
Tingkat Stres				
Stres ringan	22	19,3	5	4,39
Stres sedang	89	78,1	94	82,45
Stres berat	3	2,6	15	13,16
Jenis Mekanisme Koping				
<i>Problem-focused coping</i>	86	75,4	77	67,54
<i>Emotion-focused coping</i>	28	24,6	37	32,46
Sifat Mekanisme Koping				
<i>Adaptive coping</i>	105	92,1	103	90,35
<i>Maladaptive coping</i>	9	7,9	11	9,65
Total	114	100	114	100

kopingnya berjenis *problem-focused coping*. Namun, dapat dilihat bahwa mekanisme koping jenis *problem-focused coping* menurun selama terjadi COVID-19 menjadi 77 orang (67,5%) dan meningkat pada mekanisme koping jenis *emotion-focused coping* menjadi 37 orang (32,5%). Sementara itu, sifat mekanisme koping sebelum COVID-19 dan sesudah terjadi COVID-19 mayoritas sama, yaitu *adaptive coping* hanya berbeda 2 angka, yaitu sifat mekanisme koping adaptif 105 responden sebelum COVID-19 dan sifat mekanisme koping adaptif 103 responden selama terjadi COVID-19.

DISKUSI

Stres merupakan sebuah respons yang normal dialami oleh setiap individu. Namun, stres dapat berdampak secara positif maupun secara negatif (Ambarwati, Pinilih, dan Astuti, 2019). Hasil penelitian mendapati bahwa sebelum dan saat terjadi COVID-19, stres terbanyak berada pada tingkat sedang. Kemudian, tingkat stres ringan menurun selama terjadi COVID-19. Hal ini berbeda dari tingkat stres sedang dan tingkat stres berat yang meningkat selama terjadi COVID-19. Hasil penelitian terhadap tingkat stres sebelum terjadi COVID-19 ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Aulia dan Panjaitan (2019) yang menyatakan bahwa mayoritas mahasiswa memiliki tingkat stres sedang, sebanyak 71,3%. Adapun penelitian lain yang sejalan menunjukkan bahwa mayoritas mahasiswa mengalami tingkat stres sedang, sebesar 83,4% (Chairany & Daulima, 2019). Hasil penelitian terhadap tingkat stres selama terjadi COVID-19 ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Olguin dkk. (2021) bahwa 54,5% memiliki tingkat stres sedang, dan 33,1% memiliki tingkat stres berat. Penelitian lain yang sejalan juga dilakukan oleh Azizah dan Satwika (2021), menunjukkan bahwa

stres akademik yang dialami mahasiswa yang mengerjakan skripsi selama pandemi COVID-19 mayoritas mengalami stres sedang sebesar (68,75%), kemudian disusul dengan tingkat stres berat sebesar (17,5%), dan tingkat stres ringan sebesar 13,75%.

Menurut Potter dkk. (2013) bahwa stres dalam tingkat ringan atau dalam batas wajar dapat memicu individu untuk mengatasinya dengan cara positif seperti dengan meningkatkan kreativitasnya. Sebaliknya, apabila stres yang dialami seseorang berada diluar batas kemampuannya, mungkin akan berdampak negatif tergantung individu tersebut. Apabila stres terjadi secara terus menerus dan tidak segera ditangani, akan menimbulkan keputusasaan, kehilangan minat, dan timbulnya perasaan tidak berharga. Maka dari itu, stres harus segera diatasi sehingga tidak menimbulkan dampak yang buruk.

Berdasarkan hal tersebut, sebelum dan selama terjadi COVID-19 mayoritas stres yang dialami oleh mahasiswa berada pada tingkat sedang. Pada penelitian ini terlihat bahwa terjadi peningkatan pada tingkat stres sedang dan berat selama terjadi pandemi COVID-19. Untuk itu, perlu adanya upaya promosi kesehatan mengenai cara mencegah stres agar mahasiswa mengetahui tingkat stres yang sedang dialaminya dan bagaimana cara mencegah dan mengatasinya. Selain itu, perlu serta dilakukan skrining secara rutin setiap 6 bulan atau satu tahun sekali, yaitu setiap pergantian semester atau tahun ajaran baru untuk mendeteksi tingkat stres yang dialami mahasiswa agar kesehatan mental mahasiswa tetap terjaga dan stabil.

Mekanisme koping merupakan segala upaya yang dilakukan untuk mengarahkan pengelolaan stres diri yang dapat bersifat konstruktif maupun destruktif (Stuart, 2016). Jenis mekanisme koping terbagi menjadi *problem-focused coping* dan *emotion focused coping*. Sifat mekanisme koping ialah *adaptive*

coping dan *maladaptive coping*. Hasil penelitian mendapati bahwa sebelum dan selama terjadi pandemi COVID-19, mayoritas responden menggunakan jenis mekanisme *problem-focused coping*. Selama terjadi COVID-19, mekanisme coping yang berfokus pada masalah masih mendominasi, tetapi sedikit menurun dan mekanisme coping yang berfokus pada emosi sedikit meningkat.

Hasil penelitian tentang tingkat stres sebelum pandemi COVID-19 ini sejalan dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Pandhu (2019), bahwa rata-rata mahasiswa keperawatan saat mengerjakan tugas akhir atau skripsi menggunakan mekanisme coping yang berfokus pada masalah (89%). Kemudian, mengenai tingkat stres selama terjadinya COVID-19, penelitian ini sejalan dengan yang dilakukan oleh Pendrian dan Kuntarti (2022). Penelitian ini menunjukkan bahwa mahasiswa keperawatan yang mengerjakan skripsi pada masa pandemi COVID-19 mayoritas menggunakan mekanisme coping jenis *problem-focused coping* (70,7%).

Menurut Yildiz dkk. (2014), coping diperlukan untuk menghadapi stres. Coping yang berfokus terhadap masalah berfungsi untuk mengubah atau mengatur situasi yang menyebabkan stress, sedangkan coping yang berfokus terhadap emosi adalah respons emosi untuk menghadapi stresor (Yildiz dkk., 2014).

Berdasarkan hal tersebut, disimpulkan bahwa jenis mekanisme coping sebelum dan selama terjadi COVID-19 sesuai dengan penelitian-penelitian terdahulu, bahwa rata-rata mahasiswa menggunakan mekanisme coping yang berfokus pada masalah. Hal ini terjadi karena mahasiswa memiliki mekanisme coping yang baik dan dapat mengatasi masalahnya sehingga mekanisme coping yang digunakan ialah mekanisme coping yang berfokus pada masalah. Ketika masalah datang, seseorang perlu fokus terhadap penyelesaian masalahnya sehingga ia dapat mengetahui

bagaimana cara mengatasi masalah tersebut daripada fokus terhadap emosi yang tidak dapat benar-benar menyelesaikan masalahnya. Mekanisme coping yang berfokus pada masalah dapat menghilangkan situasi yang tidak menyenangkan dan dampak yang ditimbulkannya, sedangkan mekanisme berfokus pada emosi hanya dapat mengalihkan perhatian agar tidak merasakan stres yang dialami tanpa menghilangkan permasalahan yang dihadapi. Akibatnya, stres hanya hilang sesaat dan dapat kembali muncul (Pragholapati dan Ulfitri, 2019).

Hasil penelitian ini juga menunjukkan bahwa sebelum COVID-19 dan selama terjadi COVID-19 mayoritas mekanisme coping yang digunakan memiliki sifat *adaptive coping*. Namun, terdapat sedikit penurunan pada mekanisme coping bersifat *adaptive coping* selama terjadi COVID-19 sehingga terdapat sedikit peningkatan pada *maladaptive coping*. Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Sumoked, Wowiling, dan Rompas (2019), bahwa sebagian besar responden mahasiswa memiliki mekanisme coping bersifat adaptif. Kemudian, penelitian lain yang sejalan menyatakan bahwa sebagian besar responden memiliki mekanisme coping bersifat adaptif sebesar 94,1% (Septiyari, Adiputra, dan Devhy, 2022).

Kesimpulannya ialah sesuai dengan penelitian-penelitian sebelumnya, sebelum dan selama terjadi COVID-19, responden mayoritas menggunakan mekanisme coping yang bersifat adaptif. Meskipun demikian, mekanisme coping bersifat adaptif sedikit menurun ketika pandemi COVID-19 terjadi. Mahasiswa rata-rata memiliki mekanisme coping yang baik atau adaptif. Namun, masih terdapat mahasiswa yang memiliki mekanisme coping yang bersifat maladaptif. Hal ini terjadi karena setiap orang memiliki kemampuan dan cara penyelesaian yang berbeda dalam mengatasi masalahnya. Hal yang perlu ditingkatkan untuk

meningkatkan koping maladaptif menjadi adaptif ialah dengan mengetahui mekanisme koping apa yang baik dan sesuai dengan dirinya serta mengetahui dampak buruk yang dapat terjadi apabila masih terus menggunakan mekanisme koping maladaptif. Misalnya, edukasi mengenai dampak buruk penggunaan *substance use* yang dapat menyebabkan ketergantungan atau *self-blame* yang dapat menyebabkan harga diri rendah, keputusan, atau bahkan risiko bunuh diri.

Hasil penelitian mendapati bahwa responden rata-rata berusia 21 tahun. Menurut Krisdianto dan Mulyanti (2015), mahasiswa sedang berada pada tahap perkembangan remaja akhir atau dewasa awal, yaitu 18–21 tahun dan 22–24 tahun. Hal ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Pendrian dan Kuntarti (2022), bahwa mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi berada pada rentang usia 21–23 tahun. Masa dewasa awal merupakan masa ketika seseorang sudah harus memiliki tanggung jawab untuk menentukan karier dan bagaimana masa depannya, termasuk menyelesaikan perkuliahan agar mendapatkan ilmu dan bekal untuk meniti kariernya di masa yang akan datang. Pada usia dewasa awal ini, seseorang sudah harus mampu untuk bebas mengambil keputusan untuk diri sendiri, mandiri dari segi ekonomi, serta mampu memandang masa depan lebih realistis (Jannah, Kamsani, dan Ariffin, 2021).

Jenis kelamin responden mayoritas perempuan. Sesuai dengan penelitian Atikah dan Susanti (2021), mayoritas mahasiswa keperawatan berjenis kelamin perempuan. Penelitian Kountul, Kolibu, dan Korompis (2018) menunjukkan bahwa perempuan lebih mudah mengalami stres daripada laki-laki karena perempuan lebih menggunakan perasaan dalam menghadapi masalah, sedangkan laki-laki menggunakan akal dalam menghadapi masalah. Hal lain yang menyebabkan perempuan lebih rentan mengalami stres daripada laki-

laki ialah pengaruh hormon, yaitu hormon oksitosin, hormon estrogen, dan hormon seks yang berbeda tingkatannya antara perempuan dan laki-laki (Potter dkk., 2013). Bagaimana tingkat stres antara laki-laki dan perempuan dapat seimbang, tergantung cara seseorang mengatasi stresor yang dialaminya (Kountul, Kolibu, dan Korompis, 2018). Penelitian Oktarisa dan Yusra (2015) menunjukkan bahwa laki-laki cenderung menggunakan mekanisme koping *problem-focused coping*, sementara perempuan cenderung menggunakan *emotion focused coping*. Hal ini terjadi karena laki-laki cenderung menggunakan akal daripada menggunakan perasaan dalam menghadapi stressor, sementara perempuan sebaliknya (Hafifah, Widiani, dan Rahayu, 2017).

Limitasi dalam penelitian ini adalah pengisian kuesioner menggunakan melalui sosial media peneliti (WhatsApp) sehingga peneliti tidak dapat berhadapan langsung dengan responden penelitian.

SIMPULAN

Penelitian menunjukkan bahwa sebelum dan selama pandemi COVID-19, mayoritas mahasiswa mengalami tingkat stres sedang. Namun, ketika berlangsung pandemi COVID-19, terjadi penurunan terhadap tingkat stres ringan sehingga terjadi peningkatan terhadap tingkat stres berat. Dapat disimpulkan bahwa tingkat stres sedang dan berat lebih banyak terjadi selama COVID-19 daripada sebelum COVID-19. Sebelum dan selama terjadi pandemi COVID-19, sebagian besar mahasiswa menggunakan mekanisme koping jenis *problem-focused coping* dan menggunakan mekanisme koping bersifat adaptif. Jenis mekanisme koping dan sifat mekanisme koping sesuai dengan penelitian-penelitian terdahulu, yaitu mayoritas responden menggunakan mekanisme koping jenis *problem focused coping* dan bersifat adaptif meskipun

terjadi penurunan saat terjadi COVID-19.

Jika dilihat dari tingkat stresnya, perlu ada perhatian untuk mencegah efek negatif atau dampak yang mungkin timbul dari stres yang dialami mahasiswa. Namun, apabila dilihat dari mekanisme kopingnya, mahasiswa responden dapat secara efektif mengendalikan stres mereka. Mayoritas mahasiswa responden memiliki mekanisme koping yang berfokus pada masalah daripada berfokus pada emosi meskipun mayoritas mengalami tingkat stres sedang sehingga mereka masih dapat fokus untuk menyelesaikan masalah mereka.

DAFTAR PUSTAKA

- Ambarwati, P., Pinilih, S., & Astuti, R. (2017). Gambaran tingkat stres mahasiswa. *Jurnal Keperawatan*, 5: 40-47.
- Anelia, N., Hariyati, R. T. S. (2012). *Hubungan tingkat stres dengan mekanisme koping pada mahasiswa reguler program profesi Ners FIK UI tahun akademik 2011/2012* [Undergraduate thesis]. Program Studi Sarjana, Fakultas Ilmu Keperawatan, Universitas Indonesia, Depok, Jawa Barat, Indonesia.
- Atikah, D., dan Susanti, H. (2021). *Gambaran Tingkat Stres Akademik, Perceived Stigma, dan Experienced Stigma Pada Mahasiswa Keperawatan yang Bertugas Memberikan Pelayanan Kepada Pasien COVID-19* [Undergraduate thesis]. Program Studi Sarjana, Fakultas Ilmu Keperawatan, Universitas Indonesia, Depok, Jawa Barat, Indonesia.
- Aulia, S., & Panjaitan, R. (2019). Kesejahteraan Psikologis dan Tingkat Stres Pada Mahasiswa Tingkat Akhir. *Jurnal Keperawatan Jiwa*, 7: 127-134.
- Azizah, J. N., dan Satwika, Y. W. (2021). Hubungan Antara Hardiness Dengan Stres Akademik Pada Mahasiswa Yang Mengerjakan Skripsi Selama Pandemi COVID 19. *Jurnal Penelitian Psikologi*, 8(1): 212–223.
- Carver, C. S. (1997). You want to measure coping but your protocol's too long: Consider the brief COPE. *International Journal of Behavioral Medicine*, 4: 92-100.
- Chairany, A. A. N. R, dan Daulima, N. H. C. (2019). *Gambaran Tingkat Stres Mahasiswa FIK UI yang Aktif Berorganisasi* [Undergraduate thesis]. Program Studi Sarjana, Fakultas Ilmu Keperawatan, Universitas Indonesia, Depok, Jawa Barat, Indonesia.
- Cohen, S. (1994). *Perceived Stress Scale*. California: Mind Garden Inc. Retrieved from <https://www.mindgarden.com/documents/PerceivedStressScale.pdf>.
- Elbay, R. Y., Kurtuluş, A., Arpacıoğlu, S., & Karadere, E. (2020). Depression, anxiety, stress levels of physicians and associated factors in Covid-19 pandemics. *Psychiatry Res*, 290: 113130.
- Hafifah, N., Widiani, E., Rahayu H. W. (2017). Perbedaan stres akademik pada mahasiswa program studi ilmu keperawatan berdasarkan jenis kelamin di fakultas kesehatan universitas tribhuwana tunggadewi malang. *Nursing News*, 2(3): 220-229.
- Herdanti, R. (2022). *Dampak pandemi covid-19 pada kesehatan mental pada populasi umum*. Retrieved from <https://fkm.unair.ac.id/>: <https://fkm.unair.ac.id/dampak-pandemi-covid-19-pada-kesehatan-mental-pada-populasi-umum/>
- Hidayah, N., Ikram, R. M., Huriati, Sutria, E., Muslimin A. (2020). Tingkat stres dan strategi koping mahasiswa keperawatan di masa pandemi COVID-19. *Prosiding Seminar nasional variansi [Venue Artikulasi-Riset, Inovasi, Resonansi-Teori, dan Aplikasi Statistika]*. Retrieved from <https://ojs.unm.ac.id/>

- variansistatistika/article/view/19505.
- Irna, F., dan Keliat, B. A. K. (2017). *Hubungan mekanisme koping dengan stres dan burnout mahasiswa tingkat akhir Universitas Indonesia* [Undergraduate thesis]. Program Studi Sarjana, Fakultas Ilmu Keperawatan, Universitas Indonesia, Depok, Jawa Barat, Indonesia.
- Jannah, M., Kamsani, S.R., Ariffin, N. M. (2021). Perkembangan usia dewasa: tugas dan hambatan pada korban konflik pasca damai. *Jurnal Pendidikan Anak*, 7(2): 115-143. <https://jurnal.ar-raniry.ac.id/index.php/bunayya/article/view/10430>.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2022). *Pedoman Tatalaksana COVID-19 edisi 4*. Retrieved from <https://covid19.go.id/artikel/2022/02/03/pedoman-tatalaksana-covid-19-edisi-4>.
- Kountul, Y. P. D., Kolibu, F. K., & Korompis, G. E. C. (2018). Hubungan jenis kelamin dan pengaruh teman sebaya dengan tingkat stress mahasiswa fakultas kesehatan masyarakat Universitas Sam Ratulangi Manado. *Kesmas: Jurnal Kesehatan Masyarakat Universitas Sam Ratulangi*, 7(5).
- Krisdianto, M. A., & Mulyanti. (2015). Mekanisme koping berhubungan dengan tingkat depresi pada mahasiswa tingkat akhir. *Jurnal Ners dan Kebidanan Indonesia*, 3(2): 71-76. <http://dx.doi.org/10.21927/jnki.2015.3>.
- Gaol, L., M., N. dan Nuraini, T. (2013). *Gambaran tingkat stress dan mekanisme koping pada pekerja di jakarta pengguna jasa commuter line yang berdomisili di Bogor*. [Undergraduate thesis]. Program Studi Sarjana, Fakultas Ilmu Keperawatan, Universitas Indonesia, Depok, Jawa Barat, Indonesia.
- Mannawi, J. (2015). *Gambaran tingkat stres dan koping mahasiswa yang mengikuti kelas yoga di Gold's Gym Perpustakaan Universitas Indonesia* [Undergraduate Skripsi]. Program Studi Sarjana, Fakultas Ilmu Keperawatan, Universitas Indonesia, Depok, Jawa Barat, Indonesia.
- Oktarisa, F., & Yusra, Z. (2015). Perbedaan prestasi akademik ditinjau dari coping stress dan jenis kelamin pada pers mahasiswa. *Jurnal RAP UNP*, 6(2): 136-145.
- Olguin, M., Senne-Duff, B., Frazier, H., & Vallor, A. (2021). Relationship Between Food Insecurity, Stress, and other Health Markers In College Students During COVID-19. *Journal of the academy of nutrition and dietetics*, 121: A-96.
- Pandhu, K. A. (2019). *Hubungan antara strategi koping dengan kualitas tidur pada mahasiswa ekstensi S1 keperawatan*. Retrieved from <https://lib.ui.ac.id/file?file=digital/2019-10/20492740-S-Pdf-Kewa%20Ariancy%20Pandhu.pdf>.
- Pendrian, R. R., dan Kuntarti. (2022). *Gambaran Tingkat Stres Dan Mekanisme Koping Mahasiswa Keperawatan Dalam Menyusun Skripsi Pada Masa Pandemi COVID-19* [Undergraduate thesis]. Fakultas Ilmu Keperawatan, Universitas Indonesia, Depok, Jawa Barat, Indonesia.
- Potter, P. A., Perry, A. G., Stockert, P. A., Hall, A. M. (2013). *Fundamentals of nursing*. 8th ed. St. Louis, Missouri: Elsevier Mosby.
- Pragholapati, A., & Ulfitri, W. (2019). *Gambaran mekanisme koping pada mahasiswa program studi sarjana keperawatan, tingkat IV yang sedang menghadapi tugas akhir di sekolah tinggi ilmu kesehatan X Bandung*.

- Humanitas*, 3(2): 115-126.
- Septyari, N. M., Adiputra, I. M. S., Devhy, N. L. P. (2022). Tingkat Stres dan Mekanisme Koping Mahasiswa dalam Penyusunan Skripsi pada Masa Pandemi. *Jurnal Akademika Baiturrahim Jambi (JABJ)*, 11(1): 14-22.
- Stuart, G. W. (2016). *Principles and Practice of Psychiatric Nursing*. (Keliat, B. A. K. & Pasaribu, J., Trans.). Singapore: Elsevier. (Buku asli terbit tahun 2013).
- Sumoked, A., Wowiling, F., Rompas, S. (2019). Hubungan mekanisme koping dengan kecemasan pada mahasiswa semester III program studi ilmu keperawatan fakultas kedokteran yang akan mengikuti praktek klinik keperawatan. *E-journal Keperawatan (e-Kp)*, 7(1): 1-7.
- Utami, E. L. T., dan Primasari, I. (2018). *Strategi koping dan distress psikologis pada mahasiswa fakultas kedokteran Universitas Indonesia* [Undergraduate thesis]. Fakultas Psikologi, Universitas Indonesia, Depok, Jawa Barat, Indonesia.
- Wang, C., Pan, R., Wan, X., Tan, Y., Xu, L., Ho, C. S., Ho, R. C. (2020). Immediate Psychological Responses and Associated Factors during the Initial Stage of the 2019 Coronavirus Disease (COVID-19) Epidemic among the General Population in China. *Journal of Environment Research and Public Health*, 17(5): 1729. doi:10.3390/ijerph17051729.
- Wiyuna, R. R. dan Susanti H. (2019). *Hubungan Tingkat Stres dengan Keinginan Bunuh Diri Pada Mahasiswa Kesehatan yang Sedang Mengerjakan Skripsi* [Undergraduate thesis]. Program Studi Sarjana, Fakultas Ilmu Keperawatan, Universitas Indonesia, Depok, Jawa Barat, Indonesia.
- Yildiz, U., Ozbas, A., Cavdar, I., Yildizeli, S., & Onler, E. (2014). Nurse Education in Practice Assessment of nursing students: stres levels and coping strategies in operating room practice. *Nurse Education in Practice*, 15(3): 192-195. <http://doi.org/10.1016/j.nepr.2014.11.008>