

Gambaran Tingkat Stres dan Coping Stress Mahasiswa dengan Pembelajaran Daring 2020

Terendienta Pinem¹, Kusnulia Rosita²
E-mail: terendientapinem@unprimdn.ac.id

Universitas Prima Indonesia, Jl. Sekip Simpang Sikambing, Sumatera Utara

Abstrak. Pandemi Covid-19 yang diketahui mewabah di Indonesia sejak awal bulan Maret 2020 menyebabkan adanya perubahan dalam berbagai aspek kehidupan. Salah satunya ialah kebijakan sekolah dari rumah yang mengharuskan mahasiswa melakukan pembelajaran daring. Proses pembelajaran daring yang serempak seluruh Indonesia ini, nyatanya menjadi stressor baru bagi mahasiswa. Tujuan penelitian ini untuk melihat gambaran tingkat stress mahasiswa dan coping stress mahasiswa. Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif kuantitatif dengan melibatkan 110 orang mahasiswa yang dipilih menggunakan teknik simple random sampling. Data dikumpulkan menggunakan skala Kessler Psychological Distress Scale (K10) yang dianalisis menggunakan analisis deskriptif (frekuensi dan persentase) dan kuesioner pertanyaan terbuka untuk memperoleh gambaran coping stress mahasiswa. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa stress mahasiswa selama pembelajaran daring tergolong sedang, sementara mahasiswa cenderung melakukan coping stress adaptif untuk dapat menyelesaikan permasalahan selama perkuliahan daring.

Kata Kunci: Coping stress, Pandemi Covid-19, Pembelajaran daring.

Abstract. The Covid-19 pandemic, which is known to be endemic in Indonesia since the beginning of March 2020, has caused changes in various aspects of life. One of them is the school policy from home that requires students to do online learning. The online learning process, which is simultaneous throughout Indonesia, has in fact become a new stressor for students. The purpose of this study was to see an overview of student stress levels and student stress coping. This research is a quantitative descriptive study involving 110 students who were selected using simple random sampling technique. Data were collected using the Kessler Psychological Distress Scale (K10) which was analyzed using descriptive analysis (frequency and percentage) and an open-ended question questionnaire to obtain an overview of student coping stress. The results of this study indicate that student stress during online learning is moderate, while students tend to do adaptive stress coping to be able to solve problems during online lectures.

Keywords: Coping stress, Covid-19 pandemic, online learning

Pengantar

Saat ini, banyak negara mengalami krisis yang disebabkan karena adanya pandemi virus corona. Pandemi ini terjadi pertama kali di Wuhan, Hubei, Tiongkok pada Desember 2019, dimana serangkaian kasus pneumonia yang penyebabnya belum diketahui. Hasil pemeriksaan laboratorium menunjukkan bahwa penyakit ini disebabkan oleh virus corona jenis terbaru. Virus corona diketahui telah masuk di Indonesia, pada 2 Maret 2020, dimana Presiden Jokowi mengumumkan bahwa dua orang Warga Negara Indonesia positif terjangkit virus corona (Halodoc, 2020).

Untuk mengatasi situasi pandemi yang terjadi di Indonesia, pemerintah mengambil kebijakan Pembatasan Sosial Berskala Besar (PSBB). Kebijakan ini kemudian berpengaruh terhadap perubahan sistem dari berbagai sektor salah satunya ialah sektor pendidikan (Kompas, 2020). Mahasiswa sebagai salah satu pihak yang terdampak dalam segi pendidikan sesuai dengan surat edaran dari Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan (Kemendikbud) No. 15 tahun 2020 tentang pedoman penyelenggaraan belajar dari rumah dalam masa darurat penyebaran covid-19 (Kemendikbud, 2020). Berdasarkan surat edaran tersebut mahasiswa diharuskan untuk mengikuti pembelajaran secara daring, dimana hal tersebut memberikan berbagai dampak terhadap mahasiswa.

Suardi (2018) mengatakan bahwa pembelajaran adalah proses interaksi dosen dengan mahasiswa dan sumber belajar pada suatu lingkungan belajar. Pembelajaran merupakan bantuan yang diberikan dosen agar dapat terjadi proses perolehan ilmu dan pengetahuan, penguasaan kemahiran dan tabiat, serta pembentukan sikap dan kepercayaan pada mahasiswa. Pembelajaran daring adalah salah satu solusi yang digunakan oleh para tenaga pendidik untuk tetap dapat melangsungkan proses belajar dengan menggunakan beberapa bantuan media. Beberapa media yang sering digunakan adalah zoom dan google class room. Adapun beberapa faktor yang menghambat proses pembelajaran adalah tidak semua mahasiswa mampu membeli kuota dalam jumlah yang besar, tenaga pendidik dan mahasiswa banyak yang belum paham mengenai sistem pembelajaran daring sehingga proses pembelajaran tidak berlangsung dengan efektif.

Pembelajaran daring adalah pembelajaran dalam jaringan yaitu pembelajaran yang dilakukan dalam sistem online yang tersambung ke dalam jaringan komputer yang diakses mahasiswa melalui smartphone, laptop maupun komputer bukan hanya sekedar menyimak buku. Pembelajaran daring memiliki beberapa manfaat, di antaranya dapat Beberapa manfaat pembelajaran daring antara lain, meningkatkan interaksi mahasiswa dan dosen, terjadinya interaksi pembelajaran dimanapun dan kapanpun, menjangkau mahasiswa secara luas, mempermudah penyimpanan materi pembelajaran, kemudahan mengakses dan meningkatkan hasil belajar. Beberapa dampak terhadap mahasiswa yaitu pembelajaran daring masih membingungkan mahasiswa, mahasiswa menjadi pasif, kurang kreatif dan produktif, penumpukan informasi/konsep pada mahasiswa kurang bermanfaat, mahasiswa mengalami stress, peningkatan kemampuan literasi bahasa mahasiswa (Argaheni, 2020).

Stres merupakan respon individu terhadap suatu keadaan, kondisi atau kejadian yang dapat memicu stres (stressor), yang mengancam dan mengganggu kemampuan seseorang untuk menanganinya (Santrock, 2003: 557). Lazarus dan Folkman (1984) menyatakan

bahwa stres adalah hubungan antara individu dengan lingkungannya yang dievaluasi oleh seseorang sebagai tuntutan atau ketidakmampuan dalam menghadapi situasi yang membahayakan atau mengancam kesehatan. Stres digambarkan sebagai kekuatan yang menimbulkan tekanan dalam diri, dalam hal ini stres muncul jika tekanan yang dihadapi melebihi batas optimal (Greenberg, 2002).

Menurut Greenberg (2002) ketika seseorang dihadapkan pada keadaan yang menimbulkan stres maka individu itu terdorong untuk melakukan perilaku coping. Hal – hal yang menimbulkan perilaku stres disebut dengan stressor. Tingkat stres yang muncul karena proses pembelajaran daring memerlukan treatment yang dapat dilakukan dalam mengatasi ataupun mencegah stressor yang terjadi agar tidak mengganggu aktivitas belajar atau dalam aktivitas sehari-hari sehingga ketika pembelajaran daring berlangsung baik dosen atau mahasiswa dapat melangsungkan pembelajaran secara efektif sehingga hasil yang di dapat juga memuaskan.

Coping Stress adalah suatu usaha tingkah laku untuk mengatasi tuntutan internal atau eksternal yang dinilai membebani atau melebihi kapasitas yang dimiliki oleh individu. Coping dipandang sebagai suatu usaha untuk mengatasi situasi tertekan, tanpa memperhatikan akibat dari tekanan tersebut. Namun coping bukan merupakan suatu usaha untuk menguasai seluruh situasi menekan, karena tidak semua situasi tersebut dapat benar-benar dikuasai. Maka, coping yang efektif untuk dilakukan adalah coping yang membantu seseorang untuk mentoleransi dan menerima situasi menekan dan tidak merisaukan tekanan yang tidak dapat dikuasainya (Lazarus & Folkman, 1984).

Lazarus & Folkman (1984) menggolongkan dua strategi coping yang biasanya digunakan oleh individu, yaitu: problem focused coping, dimana individu secara aktif mencari penyelesaian dari masalah untuk menghilangkan kondisi atau situasi yang menimbulkan stress dan emotion focused coping, dimana individu melibatkan usaha-usaha untuk mengatur emosinya dalam rangka menyesuaikan diri dengan dampak yang akan ditimbulkan oleh suatu kondisi atau situasi yang penuh tekanan. Hasil penelitian membuktikan bahwa individu menggunakan kedua cara tersebut untuk mengatasi berbagai masalah yang menekan dalam berbagai ruang lingkup kehidupan sehari-hari (Lazarus & Folkman, 1984). Individu cenderung untuk menggunakan problem focused coping dalam menghadapi masalah-masalah yang menurut individu tersebut dapat dikontrolnya. Sebaliknya, individu cenderung menggunakan emotion focused coping dalam menghadapi masalah - masalah yang menurutnya sulit untuk dikontrol (Lazarus & Folkman, 1984).

Penelitian menurut PH, Fatkhul, dan Basthom (2020) memberikan simpulan bahwa mayoritas mahasiswa Indonesia yang mengalami stres berusia 21 tahun dan berjenis kelamin perempuan. Mayoritas penyebab stres mahasiswa Indonesia selama pandemi Covid-19 adalah tugas pembelajaran. Berdasarkan penelitian menurut Hasanah, dkk (2020) dengan judul “Gambaran Psikologis Mahasiswa dalam Proses Pembelajaran Selama Pandemi Covid-19” mendapatkan hasil bahwa masalah psikologis yang paling banyak dialami oleh mahasiswa karena pembelajaran daring yaitu kecemasan. Penting untuk terus mengeksplorasi implikasi pandemi pada kesehatan mental mahasiswa, sehingga dampaknya dapat dicegah, atau setidaknya dikurangi. Diharapkan dilakukan screening terhadap kesehatan mental mahasiswa secara berkala untuk mengidentifikasi mahasiswa yang mengalami masalah psikologis. Berdasarkan hasil dari beberapa penelitian yang relevan di atas maka peneliti tertarik meneliti lebih lanjut mengenai “Gambaran Tingkat Stres dan Coping Stress Mahasiswa dengan Pembelajaran Daring 2020”.

Metode Penelitian

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif kuantitatif. Variabel penelitian ini adalah tingkat stress dan coping stress mahasiswa. Partisipan penelitian ini adalah 110 orang mahasiswa yang mengisi kuesioner daring. Tautan kuesioner daring disebar ke mahasiswa dari berbagai universitas. Kuesioner daring yang disebar berisi informed consent, identitas partisipan, sejumlah pertanyaan yang berasal dari skala Kessler Psychological Distress Scale (K10) dan pertanyaan terbuka. Untuk mendapatkan gambaran stressor, peneliti menggunakan skala stressor Kessler Psychological Distress Scale (K10) sebanyak 10 item pernyataan. Sedangkan untuk mendapatkan gambaran strategi coping, peneliti menggunakan pertanyaan terbuka.

Hasil

Individu yang menjadi subjek dalam penelitian ini adalah mahasiswa yang sedang melaksanakan pembelajaran daring di Indonesia yaitu sejumlah 110 orang. Adapun distribusi subjek penelitian disajikan dalam pemaparan dan tabel di bawah ini:

Hasil penelitian dengan menggunakan skala K-10, sebagai berikut:

- Pertanyaan 1 (Selama 4 minggu terakhir ini, seberapa sering Anda merasa lelah tanpa sebab yang jelas?) yang menjawab jarang 38 responden, tidak 5 responden, selalu dan sering 57 responden
- Pertanyaan 2 (Selama 4 minggu terakhir ini, seberapa sering anda merasa gugup / cemas) yang menjawab jarang 44 responden, yang menjawab tidak 13 responden, yang menjawab sering dan selalu 43 responden
- Pertanyaan 3 (Selama 4 minggu terakhir ini, seberapa sering Anda merasa begitu gugup / cemas sehingga apapun tidak dapat menenangkan pikiran Anda) yang menjawab jarang 54 responden, yang menjawab tidak 16 responden, dan 30 responden menjawab sering dan selalu.
- Pertanyaan 4 (Selama 4 minggu terakhir ini, seberapa sering Anda merasa tidak punya harapan) yang menjawab jarang ada 47 responden, yang menjawab tidak ada 27 responden, yang menjawab sering dan selalu ada 26 responden.
- Pertanyaan 5 (Selama 4 minggu terakhir ini, seberapa sering Anda merasa tidak tenang / resah) yang menjawab jarang ada 51 responden, yang menjawab tidak ada 10 responden, yang menjawab sering dan selalu ada 39 responden.

Berdasarkan hasil dari kuisisioner melalui google form didapatkan bahwa:

Tabel 1
Hasil Penelitian Skala K-10

Pertanyaan	sering & selalu	jarang	tidak	Jumlah
(1) Selama 4 minggu terakhir ini, seberapa sering anda merasa lelah tanpa sebab yang jelas?	67	38	5	110
(2) Selama 4 minggu terakhir ini, seberapa sering anda merasa gugup / cemas	53	44	13	110
(3) Selama 4 minggu terakhir ini, seberapa sering anda merasa begitu gugup / cemas sehingga apapun tidak dapat menenangkan pikiran anda	40	54	16	110

(4) Selama 4 minggu terakhir ini, seberapa sering anda merasa tidak punya harapan	36	47	27	110
(5) Selama 4 minggu terakhir ini, seberapa sering anda merasa tidak tenang / resah	49	51	10	110
(6) Selama 4 minggu terakhir ini, seberapa sering anda merasa begitu resah sehingga tidak dapat duduk diam?	30	5	3	110
(7) Selama 4 minggu terakhir ini, seberapa sering anda merasa tertekan?	54	47	9	110
(8) Selama 4 minggu terakhir ini, seberapa sering anda merasa berat sekali untuk melakukan sesuatu?	43	39	18	110
(9) Selama 4 minggu terakhir ini, seberapa sering anda merasa begitu sedih sehingga apapun tidak dapat menghibur anda?	30	52	28	110
(10) Selama 4 minggu terakhir, seberapa sering merasa tdk berharga sama sekali	37	41	32	110

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa stress mahasiswa selama pembelajaran daring tergolong tinggi, sementara mahasiswa cenderung melakukan *coping stress* adaptif untuk dapat menyelesaikan permasalahannya. Berdasarkan tabel 1 dapat diketahui bahwa kondisi mahasiswa cenderung adaptif dalam menghadapi pembelajaran daring. Melalui tabel 1 pula dapat diketahui gambaran keadaan sebaran data pada subjek penelitian secara umum pada mahasiswa aktif di Indonesia tergolong sedang dengan rata-rata sebesar 39.90%. Skor 39.90% menurut kategori stress tergolong dalam stress sedang.

Tabel 2
Kategorisasi Skor Tingkat Stress Mahasiswa (N : 110)

Interval Kecenderungan	Presentase (%)
Stress Sangat Tinggi	76-100
Stress Tinggi	51-75
Stress Sedang	26-50
Stress Rendah	0-25

Berdasarkan kategorisasi pada tabel 2 dapat dilihat bahwa sebagian besar subjek memiliki rentang nilai skala stress akademik berada pada kategori sedang dengan nilai antara 27.27%–60.90%, dengan rerata skor 39.90%. Hal ini menjelaskan bahwa subjek penelitian ini yaitu mahasiswa mengalami stress akademik kategori sedang dalam melaksanakan pembelajaran daring.

Stres akademik mengarah pada suatu kondisi psikologis yang tidak menyenangkan yang terjadi karena harapan dalam akademik seseorang yang berasal dari orang tua, guru/dosen, teman sebaya, dan anggota keluarga lainnya (Sarita & Sonia, 2015). Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Watnaya et al (2020) yang menyatakan bahwa terdapat 72% responden mahasiswa keberatan dengan tugas yang diberikan dosen selama pembelajaran daring.

Diskusi

Penelitian ini bertujuan untuk memberikan gambaran mengenai tingkat stress akademik mahasiswa selama pelaksanaan kuliah daring pada masa pandemi covid 19. Berdasarkan analisis deskriptif diketahui bahwa mahasiswa mengalami stress akademik kategori sedang sebesar 39.90 % yang artinya mahasiswa cukup merasakan tekanan yang cukup berat selama melaksanakan pembelajaran daring di masa pandemic covid 19. Stress merupakan sebuah respon yang dialami oleh setiap individu dan akan menimbulkan dampak, baik itu dampak positif maupun dampak negative apabila stress tersebut tidak dapat dikelola dengan baik (Utami et al., 2018). Mahasiswa yang mengalami stress selama pembelajaran daring tentu dapat memberikan dampak negative terhadap prestasi akademiknya. Mahasiswa akan sulit berkonsentrasi, sulit dalam mengingat materi, menunda-nunda dalam menyelesaikan tugas serta berpikir negatif tentang diri dan lingkungannya. Selain itu, dampak negative stress juga dapat menimbulkan rasa cemas, mudah marah, hingga frustrasi (Lubis et al., 2021). Menurut penelitian yang diungkapkan oleh Yusof dan Rahim (Lubis et al., 2021) menyatakan bahwa stress dapat terjadi karena banyaknya materi pembelajaran yang harus dipelajari, kurangnya feedback dari dosen, kualitas dosen yang mengajar, serta banyaknya jumlah tugas yang diberikan oleh dosen.

Dalam pembelajaran daring, mahasiswa dituntut untuk mampu mengikuti pembelajaran yang diberikan serta melakukan coping stress terhadap beban yang dihadapi. Mahasiswa yang memiliki coping stress yang baik akan mudah dalam menghadapi beban akademik yang dialami, sedangkan mahasiswa yang kurang memiliki coping stress akan menyebabkan semakin tertekan. Hal ini sesuai dengan hasil penelitian yang diungkapkan oleh Livana et al (2020) yang menyatakan bahwa mahasiswa mulai merasakan kebosanan terhadap metode pembelajaran daring yang kurang interaktif. Apabila hal ini terus berlanjut maka akan menimbulkan menurunnya motivasi belajar selanjutnya dan dapat diikuti dengan menurunnya prestasi akademik mahasiswa. Senada dengan hasil penelitian Andiarna dan Kusumawati (2020) yang menyatakan bahwa pembelajaran daring mempengaruhi stress akademik selama pandemic Covid-19.

Kondisi pandemic yang menyebabkan mahasiswa harus belajar di rumah melalui media daring, membuat komunikasi dan relasi sosial antara mahasiswa dengan teman sebaya dan dosen semakin minim. Kurangnya feedback dari dosen dan interaksi dengan teman sebaya dapat menjadi salah satu pemicu stress akademik mahasiswa. Hal ini sesuai dengan penelitian Kountul (Covid-, 2021) yang menyatakan bahwa dukungan teman sebaya dapat menyebabkan kepercayaan diri mahasiswa meningkat sehingga memudahkan dalam mengatasi stress akademik.

Hasil penelitian Lubis et al (2021) menyatakan bahwa tingkat stress yang paling banyak dialami oleh mahasiswa pada kategori stress sedang. Hal ini membuktikan bahwa mahasiswa mengalami tekanan akademik selama melaksanakan kuliah daring di masa pandemic covid 19. Maka dari itu, mahasiswa perlu diberikan kemampuan untuk melakukan coping stress secara mandiri agar dapat mengurangi stress akademik. Coping stress merupakan suatu bentuk upaya yang dilakukan individu untuk mengatasi dan meminimalisasikan situasi yang penuh akan tekanan baik secara kognitif maupun perilaku.

Penelitian yang dilakukan oleh Andiarna & Kusumawati (2020), menyatakan bahwa pembelajaran daring mempengaruhi stress akademik selama pandemic covid 19. Beberapa dampak perkuliahan daring saat pandemic covid 19 (Argaheni, 2020) antara lain pembelajaran daring masih membingungkan bagi mahasiswa; menyebabkan mahasiswa pasif, kurang kreatif, dan kurang produktif; penumpukan informasi/konsep pada mahasiswa kurang bermanfaat; mahasiswa mengalami stress, dan peningkatan belajar literasi bahasa untuk mahasiswa.

Pada dasarnya semua gangguan mental diawali dari perasaan cemas. Pada tingkatan

tertentu kecemasan dapat menjadikan seseorang lebih waspada terhadap suatu ancaman, karena jika ancaman tersebut dinilai tidak membahayakan, maka seseorang tidak akan melakukan pertahanan diri. Sehubungan dengan menghadapi pembelajaran daring karena Covid 19 ini, kecemasan perlu dikelola dengan baik sehingga tetap memberikan awareness namun tidak sampai menimbulkan kepanikan yang berlebihan atau sampai pada gangguan kesehatan kejiwaan yang buruk.

Kecemasan merupakan suatu hal yang tidak dapat dihindari ketika berada pada kondisi penuh tekanan seperti di masa pandemi covid 19. Salah satu kunci penting mengelola kecemasan dan stress adalah pada penyeleksian informasi yang diterima dalam kurun waktu tertentu. Informasi tersebut hendaklah berasal dari sumber terpercaya dan memiliki kredibilitas di bidangnya. Jika mulai merasa memiliki gejala gangguan mental ringan, langkah awal adalah meminta pertolongan pada lingkungan terdekat yang dipercaya, bisa teman, orang tua, sahabat, dosen, dan sebagainya. Jika hal tersebut dirasa kurang berhasil maka meminta bantuan pihak yang kompeten seperti Psikolog akan lebih baik.

Untuk menghadapi kecemasan mahasiswa perlu menemukan solusi (coping) dengan bentuk pertahanan diri seperti rasionalisasi. Rasionalisasi tidak dimaksudkan agar tindakan yang tidak masuk akal dijadikan masuk akal, akan tetapi merasionalkan. Rasionalisasi tidak dimaksudkan membujuk atau memanipulasi orang lain, melainkan membujuk dirinya sendiri agar dapat menerima keterbatasan diri sendiri. Sebagai contoh, pegawai yang pada masa pandemi ini melakukan WFH akan melakukan rasionalisasi bahwa memiliki kinerja yang kurang optimal. Bekerja di rumah di masa pandemi bukan sekadar pindah ruang kerja. Rasionalisasi ini bukan untuk orang lain, tetapi untuk dirinya sendiri sebagai upaya menjaga kesehatan mental diri sehingga tidak menimbulkan frustrasi, rasa bersalah, dan perasaan tidak berdaya.

Menurut APA (2019), terdapat dua strategi coping stress yang biasanya menjadi dua strategi coping yaitu emotion focused coping dan problem focused coping. Pada emotion focused coping, individu cenderung menggunakan strategi coping yang berfokus pada pengaturan dan reaksi emosi terhadap penyebab stress. Individu pada kondisi ini cenderung mengubah penyebab stress dan mengontrol perasaan yang timbul dengan menggunakan berbagai perilaku kognitif seperti meditasi, teknik relaksasi, atau berbagai strategi yang bersifat positif lainnya. Individu juga dapat menggunakan teknik menghindar, menyalahkan diri sendiri, manrik diri atau berbagai perilaku negative lainnya. Problem focused coping adalah strategi coping dimana individu secara langsung menghadapi serta menyingkirkan penyebab stress yang ada. Individu cenderung menciptakan solusi atau berbagai bentuk tindakan untuk mengatasi stress (Lazarus & Folkman, 1984: APA, 2019).

Untuk menghadapi kecemasan mahasiswa perlu menemukan solusi (coping) dengan bentuk pertahanan diri seperti rasionalisasi. Rasionalisasi tidak dimaksudkan agar tindakan yang tidak masuk akal dijadikan masuk akal, akan tetapi merasionalkan. Rasionalisasi tidak dimaksudkan membujuk atau memanipulasi orang lain, melainkan membujuk dirinya sendiri agar dapat menerima keterbatasan diri sendiri. Sebagai contoh, pegawai yang pada masa pandemi ini melakukan WFH akan melakukan rasionalisasi bahwa memiliki kinerja yang kurang optimal. Bekerja di rumah di masa pandemi bukan sekadar pindah ruang kerja. Rasionalisasi ini bukan untuk orang lain, tetapi untuk dirinya sendiri sebagai upaya menjaga kesehatan mental diri sehingga tidak menimbulkan frustrasi, rasa bersalah, dan perasaan tidak berdaya.

Kesimpulan

Pembelajaran daring selama pandemi covid 19 memberikan pengaruh terhadap stress akademik mahasiswa. Stres akademik dapat terjadi karena perubahan proses pembelajaran tatap muka ke pembelajaran daring secara cepat, dimana mahasiswa dituntut mandiri untuk kemajuan akademiknya. Kemandirian dan ketrampilan mahasiswa selama proses pembelajaran daring menjadi tolak ukur keberhasilan akademik mahasiswa. Hasil penelitian menunjukkan bahwa 110 mahasiswa dalam penelitian ini cenderung mengalami stress dalam taraf sedang. Mahasiswa telah menerapkan strategi coping stress dengan menggunakan coping yang berfokus pada emosi. Berdasarkan hasil penelitian yang dipaparkan, peneliti menyarankan agar mahasiswa belajar untuk melakukan coping stress dengan tidak menjadikan pembelajaran daring sebagai beban tetapi sebagai rutinitas yang menyenangkan.

Kepustakaan

- American Psychological Association. (2019). *Stress relief is within reach*. Diakses di <https://www.apa.org/topics/stress>
- Andiarna, F & Kusumawati, E. (2020). Pengaruh Pembelajaran Daring terhadap Stres Akademik Mahasiswa Selama Pandemi Covid 19. *Jurnal Psikologi*. DOI: 10.24014/jp.v16i2.10395.
- Angelica, H & Tambunan, E.H. (2021). Stres dan Koping Mahasiswa Keperawatan Selama Pembelajaran Daring di Masa Pandemi Covid 19. *Jurnal Ilmiah Keperawatan Imelda*, 7(1).
- Angraini, D.V. (2018). *Faktor penyebab stres akademik pada siswa (Studi deskriptif pada siswa kelas 4 dan 5 SD Bentara Wacana Muntilan)*.
- Argaheni, N. B. (2020). Sistematis review: Dampak perkuliahan daring saat pandemi covid-19 terhadap mahasiswa Indonesia. *Placendum*, 8(2), 99-108.
- Aryani, F. (2016). *Stres belajar: Suatu pendekatan dan intervensi konseling*. Makasar: Edukasi Mitra Grafika.
- Greenberg. (2002). *Handbook of stress in multi settings*. New York: John Willey & Sons.
- Hasanah, U. (2020). Gambaran psikologis mahasiswa dalam proses pembelajaran selama pandemi Covid-19. *Jurnal Ilmu Keperawatan Jiwa*, 8(3), 299-306.
- Jamaluddin, D., Ratnasih, T., Gunawan, H., & Paujih, E. (2020). *Pembelajaran Daring Masa Pandemi Covid 19 Pada Calon Guru: Hambatan, Solusi, dan Proyeksi*. UIN Sunan Gunung Djati Bandung, 2020.
- Jokowi: Kita Putuskan Penerapan Pembatasan Sosial Berskala Besar. www.kompas-nasional.net. (31 Maret 2020). Diunduh dari: <https://nasional.kompas.com/read/2020/03/31/15210701/jokowi-kita-putuskan-penerapan-pembatasan-sosial-berskala-besar>
- Kemendikbud Terbitkan Pedoman Penyelenggaraan Belajar dari Rumah. www.kemdikbud.go.id. (29 Mei 2020). Diunduh dari: <https://www.kemdikbud.go.id/main/blog/2020/05/kemdikbud-terbitkan-pedoman-penyelenggaraan-belajar-dari-rumah>.
- Kountul, Y.P.D., Kolibu, F.K., & Korompis, G.E.C. (2018). Hubungan Jenis Kelamin dan Pengaruh Teman Sebaya dengan Tingkat Stres Mahasiswa Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Sam Ratulangi Manado. *Jurnal Kesmas*, 7(5).
- Lazarus, R.S & Folkman, S. 1984. *Stress appraisal and coping*. Newyork: Springer Publishing Company.Inc.
- Livana, P.H., Mubin, m.f., & Basthomi, Y. (2020). Penyebab Stres Mahasiswa Selama Pandemi Covid 19. *Jurnal Ilmu Keperawatan Jiwa*, 3(2), 203-208. Diakses di

<https://journal.ppmijateng.org/index.php/jikj/article/download/590/329>

- Lubis, H., Ramadhani, A., & Rasyid, M. (2021). Stres akademik mahasiswa dalam melaksanakan kuliah daring selama masa pandemi Covid 19. *Jurnal Psikologi Psikostudia*, 10(1).
- PH, L., Fatkhul., & M., Basthom, Y. (2020). Tugas pembelajaran penyebab stres mahasiswa selama pandemi Covid-19. *Jurnal Ilmu Keperawatan Jiwa*, 3(2), 203-208.
- Suardi, M. (2018). *Belajar dan pembelajaran*. Yogyakarta: Deepublish.
- Simatupang, M. (2019). Budaya organisasi sebagai variabel predictor terhadap organizational citizenship behavior pada karyawan koperasi. *Psychopedia Jurnal Psikologi Universitas Buana Perjuangan Karawang*, 5(1), 8-19.
- Virus Corona Masuk ke Indonesia, 2 Orang Positif di Depok. (2 Maret 2020). *www.halodoc.com*.
Diunduh dari: https://www.halodoc.com/artikel/virus-corona-masuk-ke-indonesia-2-orang-positif-di-depok?utm_tracker=19d12eb0-809a-4236-885e-df0ac4fa01b9