



**STUDI FENOMENOLOGI: STRES DAN MEKANISME KOPING
MAHASISWA KEPERAWATAN DALAM MENJALANI
PROSES PEMBELAJARAN JARAK JAUH
SELAMA PANDEMI COVID-19**

**Reysa Elsyafitri¹, Dewi Kurnia Putri², Sekani Niriya³
STIKes Hang Tuah Pekanbaru**

Email: ¹ Elsyareysa@gmail.com

Histori artikel

Received: 16/07/2022

.....

Accepted: 11/08/2022

.....

Published: 31/8/2022

.....

Abstrak

Pandemi COVID-19 mengharuskan seluruh institusi pendidikan mengalihkan pembelajaran tatap muka menjadi pembelajaran jarak jauh (PJJ). Selama PJJ berlangsung terdapat beberapa kendala dan masalah yang dapat menimbulkan stres bagi para mahasiswa. Penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi stres dan mekanisme koping mahasiswa keperawatan dalam menjalani proses PJJ selama pandemi COVID-19. Penelitian ini merupakan penelitian kualitatif dengan pendekatan studi fenomenologi. Partisipan penelitian terdiri dari enam mahasiswa keperawatan Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan (STIKes) Hang Tuah Pekanbaru yang menjalani proses PJJ selama pandemi COVID-19 dalam kategori stres tingkat berat. Pemilihan partisipan penelitian menggunakan teknik *purposive sampling* dengan kriteria inklusi dan eksklusi. Pengumpulan data dilakukan menggunakan metode wawancara mendalam melalui aplikasi *google meet*. Hasil wawancara dianalisis menggunakan metode Colaizzi. Hasil penelitian didapatkan enam tema yaitu sumber stres mahasiswa keperawatan saat menjalani PJJ, respon, strategi koping mahasiswa keperawatan, mekanisme koping mahasiswa saat menjalani PJJ, support system, dan harapan mahasiswa keperawatan untuk PJJ selanjutnya. Melalui penelitian ini

diharapkan bagi institusi pendidikan dapat mempertimbangkan dilakukannya pembelajaran tatap muka kembali dan mempertimbangkan memberikan bimbingan kepada mahasiswa keperawatan dalam memilih mekanisme coping yang tepat untuk mengatasi stres. Bagi ilmu keperawatan melalui penelitian ini diharapkan menjadi bahan evaluasi dan referensi tambahan dan bagi peneliti selanjutnya diharapkan dapat mengembangkan penelitian yang lebih mendalam mengenai upaya mahasiswa keperawatan untuk mencegah terjadinya stres.

Kata-kata Kunci : COVID-19 , mahasiswa keperawatan, mekanisme coping, pembelajaran jarak jauh, stres.

Abstract

The COVID-19 pandemic requires all educational institutions to shift face-to-face learning to distance learning (PJJ). During the PJJ several obstacles and problems can cause stress for students. This study aimed to explore the stress and coping mechanisms of nursing students undergoing the PJJ process during the COVID-19 pandemic. This research was qualitative research with a phenomenological study approach. Research participants consisted of six nursing students from the Institut Health Sciences (STIKes) of Hang Tuah Pekanbaru who underwent the PJJ process during the COVID-19 pandemic in the category of severe stress. The selection of research participants used a purposive sampling technique with inclusion and exclusion criteria. Data collection used in-depth interviews through the Google Meet application. The results of the interviews were analyzed using the Colaizzi method. The results obtained six themes including: Sources of stress for nursing students while undergoing PJJ, response, nursing student coping strategies, student coping mechanisms while undergoing PJJ, support system, and nursing student expectations for the next PJJ. Through this research, it is hoped that educational institutions can consider doing face-to-face learning again and guiding nursing students in choosing appropriate coping mechanisms to deal with stress. For nursing science, is expected to be an additional evaluation and reference material and for further researchers, it is hoped that they can develop more in-depth research on the efforts of nursing students to prevent stress.

Key words : COVID-19 , nursing Student, coping mechanism, distance learning, stress.

Pendahuluan

Coronavirus Diseases-2019 (COVID-19) merupakan jenis penyakit yang baru muncul dan mudah menular. Penyakit ini menular melalui droplet yang berasal dari hidung dan mulut pada saat seseorang bersin atau batuk. Tanda dan gejala umum yang muncul biasanya berupa demam dengan suhu 38°C, batuk kering, dan sesak napas (Kemenkes RI, 2020).

Angka kejadian dari COVID-19 saat ini per tanggal 14 Januari 2021 di Indonesia mencatat kasus terinfeksi COVID-19 mencapai 869.600 kasus terkonfirmasi, jumlah akumulatif pasien sembuh sebanyak 711.205 dan kasus kematian mencapai 25.246 orang (CNN Indonesia, 2021). Angka kejadian COVID-19 di Indonesia terus meningkat setiap harinya. Guna memutuskan rantai penyebaran virus dari COVID-19 pemerintah menetapkan Pembatasan Sosial Berskala Besar (PSBB). PSBB ini dilakukan untuk seluruh wilayah Indonesia.

Hal ini juga berlaku untuk sistem pembelajaran bagi mahasiswa sesuai dengan peraturan yang disampaikan oleh Kemendikbud terkait penerapan kegiatan pembelajaran dirumah yang merujuk pada surat edaran Mendikbud Nomor 3 Tahun 2020 Tentang Pencegahan COVID-19 pada Satuan Pendidikan, Dan Normor 36962/MPK.A/HK/2020 Tentang pembelajaran secara daring dan bekerja dirumah untuk pencegahan penyebaran corona virus (COVID-19) (Kemendikbud, 2020). Dikeluarkannya surat edaran tersebut seluruh institusi pendidikan baik SD, SMP, SMA sampai perguruan tinggi meniadakan kegiatan pembelajaran disekolah juga kampus dan mengalihkannya menjadi pembelajaran jarak jauh (PJJ) atau dalam jaringan (daring).

Pembelajaran elektronik (*e-learning*) atau pembelajaran daring adalah bagian dari PJJ yang secara khusus mengabungkan antara teknologi elektronika dan teknologi berbasis internet (Satariyah, 2020). Sistem PJJ/daring mahasiswa tetap menjalankan kewajibannya mengikuti proses pembelajaran seperti sebelum terjadi pandemi COVID-19 . PJJ selama pandemi bertujuan untuk memenuhi hak dari peserta didik dalam mendapatkan pelayanan pendidikan selama terjadinya darurat COVID-19 (Kemendikbud, 2020).

Penelitian Fitriyani, Septiangrum, Budury, dan Khamida (2020) yang bertujuan untuk menganalisa hubungan tentang tingkat stres dengan strategi koping menjelaskan pada proses pelaksanaan PJJ memberikan beberapa kendala bagi para dosen maupun

mahasiswa seperti kesulitan dalam mendapatkan layanan internet dan kurangnya pemahaman dalam penggunaan media *conference*. Berdasarkan hasil riset yang dilakukan oleh Putri, Oktaviani, Utami, Maturrohman, dan Addina (2020) pelaksanaan dari sistem PJJ memiliki dampak terhadap stres psikologis mahasiswa seperti mahasiswa cukup sering panik, cukup sering mudah marah, kadang-kadang sulit merasa tenang, kadang-kadang merasa sedih dan tertekan.

Stres menurut WHO (2003) adalah reaksi atau respon yang dikeluarkan oleh tubuh dalam menghadapi stressor psikososial seperti tekanan mental atau beban kehidupan (Priyoto, 2014). Menurut Lazarus dan Folkman (1976) stres merupakan kondisi yang dialami individu yang dipengaruhi oleh lingkungan akibat ketidakseimbangan antara kemampuan individu dalam menangani masalah dengan tekanan yang dihadapi (Ibung, 2008). Stres dalam pendidikan keperawatan menjadi salah satu issue yang paling utama di dunia (Labrague 2013, dalam Raudha & Tahlil, 2016).

Penelitian yang dilakukan Fristika, Karim, dan Woferst (2020) mengenai gambaran tingkat stres akademik dengan sistem perkuliahan jarak jauh berbasis online kepada mahasiswa keperawatan tahun pertama didapatkan hasil tingkat stres dari responden terbanyak ialah tingkat stres berat sebesar 61 responden dengan presentase 57,0%. setelah itu, diikuti tingkat stres ringan sebanyak 46 responden dengan presentase 43,9%. Mahasiswa dengan tingkat stres berat menyatakan stres disebabkan oleh *deadline* dalam penyelesaian tugas yang singkat, beberapa dosen memberikan tugas terlalu berlebihan dan materi yang sulit dipahami sehingga menyebabkan responden merasa tertekan dan tidak bisa menjalani kegiatan akademik. Berdasarkan kedua penelitian tersebut menunjukkan bahwa mahasiswa keperawatan memiliki tingkat stres yang jauh lebih tinggi dibandingkan mahasiswa dengan jurusan yang berbeda. Untuk menghadapi stres tersebut individu harus mampu beradaptasi dengan stressor yang ada. Respon adaptif dari stressor ini dikenal sebagai mekanisme koping (Videbeck, 2008 dalam (S, Sutriningsih, & W, 2015)).

Mekanisme koping merupakan cara yang digunakan oleh individu untuk menyelesaikan masalah, mengatasi perubahan yang terjadi dan situasi yang mengancam baik secara kognitif maupun perilaku koping maladaptif (Yuanita, Sutriningsih, & Catur A W, 2015). Koping yang adaptif merupakan mekanisme koping yang mendukung fungsi integrasi, pertumbuhan, belajar, dan mencapai tujuan (Stuart & Sudeen, 1995 dalam Yuanita, Sutriningsih, & Catur A W, 2015). Keadaptifan dari mekanisme koping ini tergantung pada situasional dan individual (Jimenez, 2013 dalam (Yuanita, Sutriningsih, & Catur A W, 2015). Kegagalan dari strategi koping yang dilakukan individu mengakibatkan Keterampilan koping individu akan muncul saat individu menghadapi permasalahan seiring perasaan lelah,

lumpuh dan secara emosi tidak terkontrol sehingga hal ini akan berakibat pada produktivitas kerja yang menurun (Olifandi, 2013 dalam Hidayah, Ikram, Huriati, Sutria, & A, 2020).

Pada penelitian yang dilakukan oleh peneliti menggunakan metode penelitian kualitatif untuk mendeskripsikan pengalaman mahasiswa dalam menjalani PJJ khususnya terkait mekanisme coping mahasiswa keperawatan dalam mengatasi stres saat PJJ.

Hasil studi pendahuluan yang dilakukan oleh peneliti pada tanggal 19 sampai 20 Maret 2021 di Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan (STIKes) Hang Tuah Pekanbaru dengan cara menyebarkan kuesioner DASS (*Depression Anxiety Stress Scale*) kepada 111 mahasiswa Program Studi Sarjana Keperawatan STIKes Hang Tuah Pekanbaru untuk mengetahui mengenai fenomena stres yang dialami oleh mahasiswa keperawatan. Didapatkan bahwa sebanyak 52 orang mengalami stres dalam menjalani proses PJJ selama pandemi COVID-19. Mahasiswa yang masuk ke dalam kategori stres ringan sebanyak 23 orang, kategori stres sedang sebanyak 20 orang dan mahasiswa yang masuk ke dalam kategori stres berat sebanyak 9 orang.

Metode Penelitian

Penelitian ini menggunakan metode penelitian kualitatif dengan pendekatan studi fenomenologi. Desain fenomenologi digunakan karena peneliti ingin mengetahui atau mendapatkan fenomena yang berkaitan dengan stres dan mekanisme coping mahasiswa keperawatan dalam menjalani proses pembelajaran jarak jauh (PJJ) selama pandemi COVID-19. Penentuan partisipan dalam penelitian kualitatif dengan pendekatan fenomenologi ini dilakukan dengan teknik *purposive sampling*. Pada penelitian ini pemilihan partisipan sebagai sumber data dengan pertimbangan tertentu dan berdasarkan kriteria yang telah ditentukan (Polit & Beck, 2010). Kriteria inklusi partisipan yang akan dijadikan sebagai sumber data penelitian yaitu Mahasiswa keperawatan di STIKes Hang Tuah Pekanbaru dan masih berstatus aktif kuliah, menjalankan proses PJJ selama pandemi COVID-19), mahasiswa yang menunjukkan gejala stres yang dibuktikan menggunakan kuesioner DASS dengan kategori stres berat, bersedia diwawancara mengenai topik penelitian dan mampu berkomunikasi menggunakan bahasa Indonesia. Jumlah partisipan pada penelitian ini sebanyak enam orang yang sesuai dengan kriteria inklusi yang telah ditetapkan. Pengumpulan data melalui proses wawancara mendalam yang dilakukan melalui aplikasi *google meet*. Hasil wawancara dianalisis menggunakan metode Colaizzi. Penelitian ini sudah melalui uji etika sebelum pengambilan data kepada partisipan dengan nomor kode uji etik 199/KEPK/STIKes-HTP/IV/2021.

Hasil Penelitian

1. Karakteristik Partisipan

Tabel 1.1 Data partisipan

Inisial	Usia	Jenis kelamin	Semester	Tempat wawancara	Tingkat stres
Nn.K	20 th	Perempuan	4	Google meet	Berat
Nn.N	19 th	perempuan	2	Google meet	Berat
Nn.A	19 th	perempuan	2	Google meet	Berat
Nn.S	19 th	Perempuan	4	Google meet	Berat
Nn.E	19 th	Perempuan	2	Google meet	Berat
Nn.D	19 th	perempuan	4	Google meet	Berat

Berdasarkan tabel 1.1 usia partisipan didominasi dengan usia 19 tahun dan terdapat satu partisipan yang berusia 20 tahun. Jenis kelamin dari seluruh partisipan adalah perempuan yang berada pada semester 2 dan 4. Seluruh partisipan memiliki pengalaman stres dalam menjalani PJJ selama pandemi COVID-19 dengan tingkat stres berat yang dikategorikan berdasarkan pengambilan kuesioner DASS.

2. Analisa tema

Tabel 1.2 Data skema studi fenomenologi : stres dan mekanisme koping mahasiswa keperawatan dalam menjalani proses pembelajaran jarak jauh selama pandemi COVID-

19

Kategori	Sub tema	Tema
a. Faktor non alam b. Faktor alam	Jaringan	Sumber stres mahasiswa keperawatan saat menjalani PJJ
a. Pembelajaran didalam kelas b. Praktikum online c. Tugas perkuliahan d. Limit pengumpulan tugas e. Keterbatasan alat saat pembuatan video f. Keterbatasan asisten saat pembuatan video	Metode pembelajaran online	

a. Ujian tulis b. Ujian OSCE	Ujian		
Pekerjaan rumah	Faktor lain		
a. Stres b. Panik c. Bingung d. Emosi tidak stabil e. Tidak konsentrasi f. Gugup g. Lupa	Respon psikologis		Respon saat menjalani PJJ
a. Pusing b. Respon lelah c. Perubahan pola tidur d. Perubahan pola makan	Respon fisiologis		
a. Mencari jaringan b. Menunggu jaringan membaik c. Mencari informasi perkuliahan d. Belajar mandiri e. Berusaha menyelesaikan tugas f. Mencari alternatif alat yang akan digunakan g. Mempersiapkan asisten untuk membuat video h. Menunggu kondisi kondusif i. Belajar bersama	Strategi koping pada masalah	berfokus	Strategi mahasiswa keperawatan saat menjalani PJJ
a. Menonton b. Menenangkan diri c. Berfikir positif	Strategi koping pada emosi	berfokus	
Melakukan aktivitas konstruktif - Berdiskusi - <i>Sharing</i> - Belajar bersama - Memecahkan masalah	Adaptif		Mekanisme koping mahasiswa keperawatan saat menjalani PJJ
Orang tua	Keluarga		<i>Support system</i>
Teman dekat	Teman		
a. Cara menjelaskan dosen lebih menarik b. Tenggang masa pengumpulan tugas diperpanjang c. Kembali melakukan pembelajaran tatap muka	Metode pembelajaran jauh	jarak	Harapan mahasiswa keperawatan untuk PJJ selanjutnya

Data dari penelitian ini didapatkan melalui proses wawancara mendalam yang kemudian dianalisis berdasarkan model analisis Colaizzi (Anggraeni & Saryono, 2013). Berdasarkan hasil analisis pada penelitian ini didapatkan enam tema. Berdasarkan hasil analisa tematik didapatkan 6 tema mencakup : (1) Sumber stres mahasiswa keperawatan saat menjalani PJJ, (2) Respon saat menjalani PJJ, (3) Strategi koping mahasiswa keperawatan saat menjalani PJJ, (4) Mekanisme koping mahasiswa keperawatan saat menjalani PJJ (5) Support system, dan (6) Harapan mahasiswa keperawatan untuk PJJ selanjutnya.

Pembahasan

Tema 1 : Sumber stres mahasiswa keperawatan saat menjalani PJJ

Sumber stres sering dikenal dengan istilah “*stressor*”, dimana *stressor* ini adalah segala sesuatu yang menjadi penyebab kondisi stres. Kategori stres yang diidentifikasi oleh Glanz (2008) dalam Azizah, Zainuri, dan Akbar, (2016) yang pertama adalah *Cataclysmic event*, *Stressor personal Background stressor*, dan terakhir adalah *Stressor kronik*.

Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan Fauziyyah, Awinda, dan Besral (2021) yang berjudul Dampak Pembelajaran Jarak Jauh Terhadap Tingkat Stres Dan Kecemasan Mahasiswa Selama Pandemi COVID-19 yang menyebutkan metode PJJ dikatakan kurang efektif dan efisien disebabkan terdapat beberapa hambatan dalam proses pelaksanaannya seperti adanya gangguan dari jaringan internet dan ketidak stabilan sinyal. Penelitian dari PH, Mubin dan Bashtomi (2020) mengenai “Tugas Pembelajaran” Penyebab Stres Mahasiswa Selama Pandemi COVID-19 Juga Menyatakan Penyebab Stres Mahasiswa Keperawatan Selama Pandemi COVID-19 adalah tugas perkuliahan atau pembelajaran, bosan dirumah, proses pembelajaran daring yang membosankan, tidak dapat bertemu dengan orang yang disayangi, tidak dapat mengikuti pembelajaran online akibat kuota atau internet yang terbatas, tidak dapat melaksanakan hobi dan tidak dapat mengaplikasikan pembelajaran praktek laboratorium karena ketidaktersediaan alat.

Berdasarkan penjelasan diatas dapat disimpulkan bahwa sumber stres merupakan pemicu segala kondisi yang menyebabkan stres. Pemicu stres pada mahasiswa keperawatan ditengah pandemi COVID-19 ini salah satunya adalah pembelajaran jarak jauh. berdasarkan kategori stres menurut teori glanz *cataclysmic event* pada penelitian ini adalah pandemi COVID-19 dan dilakukannya pembelajaran jarak jauh, *stressor personal* mahasiswa selama menjalani PJJ penelitian ini mulai dari adanya permasalahan jaringan,

metode pembelajaran online (pembelajaran didalam kelas, praktikum online, tugas perkuliahan, limit pengumpulan tugas, keterbatasan alat saat pembuatan video, keterbatasan asisten saat pembuatan video), selanjutnya adalah ujian dan faktor lainnya dan stressor kronik dimana PJJ ini sudah berlangsung selama satu tahun.

Tema 2 : Respon mahasiswa saat menjalani pembelajaran jarak jauh

Stres adalah respon dan reaksi tubuh terhadap tuntutan yang bersifat tidak spesifik yang memaksa individu untuk merespon atau melakukan suatu tindakan (Potter & Perry, 2005 dalam Azizah, Zainuri, & Akbar, 2016). Stres berat merupakan stres yang terjadi selama beberapa minggu sampai beberapa bulan atau lebih. Individu dengan stres berat memiliki ciri-ciri seperti sulit beraktivitas, memiliki gangguan hubungan sosial, mengalami sulit tidur, negativistik, penurunan konsentrasi, takut yang tidak tahu penyebabnya, meningkatnya kelelahan, tidak mampu melakukan pekerjaan yang sederhana, meningkatnya gangguan sistem, meningkatnya perasaan takut (Priyoto, 2014).

Respon fisiologis yang terjadi pada mahasiswa ialah respon lelah, pusing, perubahan pola tidur, dan perubahan pola makan. Sementara Respon psikologis yang muncul dalam penelitian ini adalah stres, panik, bingung, emosi tidak stabil, tidak konsentrasi, gugup dan lupa.

Penelitian Strategi Koping Dan Stres Akademik Mahasiswa Dalam Melaksanakan Kuliah Daring Pada Masa Pandemi COVID-19 oleh Apriliana (2021) didapatkan bahwa mahasiswa yang mendapatkan tuntutan selama mengerjakan tugas mengalami dampak psikologis yaitu ada rasanya cemas, frustrasi, merasa gelisah dan selanjutnya berdampak pada kondisi fisik terjadi misalnya kelelahan pusing, lesu, dan kesulitan untuk tidur berakibat berkurangnya konsentrasi dan kurang motivasi untuk menyelesaikan tugas kuliah.

Kesimpulan yang didapat berdasarkan penjelasan sebelumnya adalah stres menjadi respon atau reaksi tubuh ketika individu mendapat suatu tuntutan. Tuntutan tersebut dapat berupa seluruh proses pembelajaran yang dijalani mahasiswa selama pembelajaran jarak jauh. akibat dari tuntutan tersebut memunculkan respon secara umum seseorang stres yaitu adanya respon psikologis dan respon fisik dari mahasiswa. dalam hasil penelitian didapatkan mahasiswa mengalami stres berat yang dilihat dari respon psikologis dan respon fisiologis dengan ciri-ciri dimana mahasiswa keperawatan mengalami penurunan konsentrasi, respon lelah atau merasa lelah, dan mengalami perubahan pola tidur karena mahasiswa kesulitan tidur akibat begadang dalam menjalani pembelajaran jarak jauh selama pandemi COVID-19.

Tema 3 : strategi koping mahasiswa keperawatan saat menjalani PJJ

Mekanisme koping merupakan usaha kognitif dan perilaku dari individu yang dilakukan secara terus menerus yang dapat berubah untuk mengelola tuntutan baik dari dalam maupun luar individu yang dirasa merugikan atau melebihi kemampuan individu tersebut (Lazarus & Folkman, 1984 dalam Praghlapati & Ulfitri, 2019). Lazarus dan Folkman (1984) membagikan strategi koping kedalam dua bagian yaitu *emotion focused coping* dan *problem focused coping*.

Mahasiswa keperawatan dalam penelitian ini menggunakan kedua strategi koping baik strategi koping berfokus pada masalah dan strategi koping berfokus pada emosi (Fitriasari, Septiangrum, Budury, & Khamida, 2020). Pada penelitian ini didapatkan mahasiswa keperawatan lebih banyak menggunakan strategi koping berfokus pada masalah mulai dari mencari jaringan untuk mengatasi ketidakstabilan jaringan, mencari informasi, menyelesaikan tugas, mencari alternatif, mempersiapkan asisten sebelum membuat video, belajar bersama dan menunggu kondisi kondusif. Strategi berfokus pada masalah cenderung dilakukan individu saat individu merasa dapat melakukan sesuatu yang membangun (Lazarus dan Folkman, 1984 dalam Raudha & Tahlil, 2016). Individu yang menggunakan koping dengan berfokus pada masalah akan mengambil tindakan untuk menyelesaikan masalah atau mencari informasi yang membantu dalam pemecahan masalahnya (Raudha & Tahlil, 2016). Sedangkan strategi koping berfokus pada emosi digunakan mahasiswa keperawatan untuk mengalihkan fokus atau mencari kesenangan untuk meminimalisir stres yang ada dengan menenangkan diri, menonton dan mencoba mengubah pandangan terhadap stres dengan berfikir positif. Berbeda dengan hasil penelitian, penelitian yang dilakukan Angelica dan Tambunan (2021) dalam Stres Dan Koping Mahasiswa Keperawatan Selama Pembelajaran Daring di Masa Pandemi COVID-19 didapatkan hasil bahwa sebagian besar mahasiswa melakukan strategi koping yang berfokus pada emosi, kemudian diikuti dengan strategi koping berfokus pada masalah atau kedua strategi dilakukan secara bersamaan.

Tema 4 :Mekanisme koping mahasiswa saat menjalani PJJ

Mekanisme koping dalam teori model stress adaptasi Stuart (1998) ini bersifat kontinum, dinamis, bisa berpindah dari satu kondisi ke kondisi lainnya, dan tidak berhenti pada satu titik, tergantung faktor yang mempengaruhinya. Yang dibagi menjadi dua golongan yaitu mekanisme koping adaptif dan mekanisme koping maladaptif (Stuart & Sudden, 2008 dalam Hasni, 2018).

Pada penelitian yang sudah dilakukan didapat hasil bahwa mahasiswa keperawatan dalam menjalani PJJ selama pandemi COVID-19 melakukan mekanisme koping yang adaptif. Keadaptifan dilihat berdasarkan satu kategori dari mekanisme koping adaptif yaitu melakukan aktivitas konstruktif. Pada kategori melakukan aktivitas konstruktif mahasiswa melakukan aktivitas yang mendukung perkembangan belajar mahasiswa seperti berdiskusi dengan teman, belajar mandiri, mencari informasi yang berkaitan dengan pemecahan masalah secara efektif. Keefektifan pemecahan masalah didapatkan dari pernyataan mahasiswa yang mengenai strategi yang sebelumnya sudah dilakukan dinilai efektif dalam mengatasi permasalahan yang dihadapi seperti belajar mandiri, belajar bersama teman dan menyelesaikan tugas yang diberikan.. Hal ini sesuai dengan kategori yang sudah dijelaskan Stuart dan Sundeen (1995) dimana Kategori dari mekanisme koping adaptif adalah berbicara dengan orang lain, memecahkan masalah secara efektif, teknik relaksasi, melakukan latihan keseimbangan dan aktivitas konstruktif (Hasni, 2018).

Penelitian Hubungan Mekanisme Koping Dengan Kecemasan Pada Mahasiswa Semester III Program Studi Ilmu Keperawatan Fakultas Kedokteran Yang Akan Mengikuti Praktek Klinik Keperawatan yang sejalan dengan hasil penelitian menjelaskan bahwa mahasiswa memiliki mekanisme koping adaptif dengan jumlah mahasiswa sebanyak 43 atau 58, 9% kemudian sebanyak 30 mahasiswa dengan mekanisme koping maladaptif (Sumoked, Wowiling, & Rompas, 2019).

Tema 5 : Support system

Menurut Maziyah (2015) dalam Salmon dan Santi (2021) dalam penelitian Dukungan Sosial Dengan Stres Akademik Mahasiswa Perantau Dalam Pembelajaran Daring Dimasa Pandemi COVID-19 menjelaskan dukungan sosial adalah kenyamanan yang dirasakan dalam hubungan interpersonal secara fisik maupun psikologis dengan orang lain sehingga dapat membantu seseorang dalam mengatasi penyebab stres yang dihadapi.

Penelitian ini dukungan dengan hasil penelitan dari Kountul, Kolibu dan Korompis (2018) Mengenai Hubungan Jenis Kelamin Dan Pengaruh Teman Sebaya Dengan Tingkat Stres Mahasiswa Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Sam Ratulangi Manado menyebutkan adanya hubungan teman sebaya terhadap stres yang dialami mahasiswa. Mahasiswa yang diberi dukungan dari teman seumuran dengan mereka akan lebih percaya diri dan memiliki keyakinan terhadap kemampuan diri sehingga dapat memudahkan dalam menemukan strategi koping yang sesuai untuk mengatasi stres akademik. Penelitian lain yang sejalan dengan hasil penelitian dengan judul Hubungan Dukungan Keluarga Dengan Motivasi Belajar Mahasiswa Selama Pandemi COVID-19 di Program Studi Ners Fakultas

Farmasi Dan Ilmu Kesehatan Universitas Sari Mutiara Indonesia yang menjelaskan bahwa hubungan antara dukungan keluarga dengan motivasi belajar mahasiswa dimasa pandemi COVID-19 menunjukkan hasil yang signifikan. Saragih, Silitonga, Sinaga dan Mislika (2021) berpendapat salah satu faktor yang memotivasi dan menunjang keberhasilan mahasiswa dalam mengikuti perkuliahan menggunakan metode daring adalah dukungan keluarga. Dimana keluarga berperan penting dalam mendukung setiap hal yang akan dilakukan mahasiswa, mengetahui yang dibutuhkan mahasiswa, membantu mahasiswa dalam memecahkan persoalan, serta memberi semangat dan nasehat-nasehat yang berguna untuk mengapai tujuan yang diinginkan (Saragih, Silitonga, Sinaga, & Mislika, 2021).

Kesimpulannya adalah *support system* atau adanya dukungan dari orang terdekat baik keluarga maupun teman sangat mempengaruhi bagaimana cara mahasiswa keperawatan dalam memilih cara yang tepat untuk mengatasi permasalahan yang sedang dihadapi. dukungan ini bisa dalam bentuk verbal maupun non verbal atau pun dalam bentuk bantuan yang memberikan manfaat untuk individu dalam mengatasi masalah dan mencapai tujuan mahasiswa selama PJJ. Dukungan tersebut akan menimbulkan rasa tenang, semangat dan motivasi agar mahasiswa keperawatan dapat menghadapi permasalahan yang sedang dialami dan dapat menjadi salah satu faktor dalam pemilihan strategi coping yang tepat bagi mahasiswa dalam menjalani PJJ.

Tema 6 : Harapan mahasiswa keperawatan untuk pembelajaran jarak jauh selanjutnya

Harapan mahasiswa keperawatan terkait proses pembelajaran jarak jauh pada penelitian ini adalah harapan pertama, cara menjelaskan dosen lebih menarik. Harapan ini menekankan pada penyampaian materi yang disampaikan didalam kelas online oleh dosen tidak menyenangkan atau tidak menarik dan terlalu monoton, hingga suasana belajar menjadi membosankan. Harapan ke dua, tenggang masa waktu pengumpulan tugas diperpanjang, mahasiswa mengharapkan dosen dapat memberikan keringanan mengenai pengumpulan tugas yang dinilai terlalu singkat agar bisa lebih lama dari waktu pembagian tugas misalnya seminggu setelah tugas diberikan, hal ini juga karena mempertimbangkan karena tugas mahasiswa tidak hanya satu mata kuliah perhari. Harapan ke tiga adalah kembali melakukan pembelajaran tatap muka, pembelajaran tatap muka diharapkan karena mahasiswa keperawatan khawatir dengan pemahamannya selama menjalani PJJ baik pemahaman dari materi perkuliahan dan juga pemahaman praktik skill lab atau praktik laboratorium.

Simpulan

Pembelajaran jarak jauh (PJJ) dimasa pandemi ini dalam proses pelaksanaannya mahasiswa keperawatan mengalami berbagai masalah selama menjalani pembelajaran jarak jauh yang menyebabkan stres bagi mahasiswa. penyebab stres tersebut antara lain jaringan yang disebabkan oleh dua faktor baik faktor non alam dan faktor alam, metode pembelajaran online, ujian, dan faktor lainnya. Penyebab stres bagi mahasiswa keperawatan akan memunculkan respon atau reaksi individu terhadap tuntutan atau suatu ancaman yang memaksa individu untuk melakukan tindakan. Respon mahasiswa keperawatan dalam penelitian ini terbagi dalam dua respon yaitu respon fisiologis dan respon psikologis.

Pada penelitian ini mekanisme koping yang dilakukan mahasiswa keperawatan adalah mekanisme koping adaptif yang ditunjukkan dengan mahasiswa keperawatan melakukan aktivitas konstruktif. Selain itu dalam mekanisme koping terdapat strategi koping yang mencakup problem focused coping dan emotion focused coping. Berdasarkan penelitian ini mahasiswa melakukan kedua strategi koping dalam menjalani PJJ, namun mahasiswa keperawatan lebih banyak menggunakan problem focused coping.

Melalui penelitian ini diharapkan bagi institusi pendidikan dapat mempertimbangkan dilakukannya pembelajaran tatap muka kembali dan mempertimbangkan memberikan bimbingan kepada mahasiswa keperawatan dalam memilih mekanisme koping yang tepat untuk mengatasi stres. Bagi ilmu keperawatan melalui penelitian ini diharapkan menjadi bahan evaluasi dan referensi tambahan dan bagi peneliti selanjutnya diharapkan dapat mengembangkan penelitian yang lebih mendalam mengenai upaya mahasiswa keperawatan untuk mencegah terjadinya stres.

Daftar Pustaka

- Angelica, H., & Tambunan, H, E. (2021). Stres dan koping mahasiswa keperawatan selama pembelajaran daring di masa pandemik COVID-19 . *Jurnal Ilmiah Keperawatan Imelda. Vol 7. No.1.*
- Anggraeni, D, M., & Saryono. (2013). *Metodologi penelitian kualitatif dan kuantitatif dalam bidang kesehatan.* Yogyakarta: Nuha Medika
- Apriliansa, N, D. (2021). Strategi koping dan stres akademik mahasiswa dalam melaksanakan kuliah daring pada masa pandemi COVID-19 . *Jurnal Ilmiah Psikologi. Volume 9. No 1.*

-
- Azizah, M, L., Zainuri, I., & Akbar, A. (2016). *Buku ajar keperawatan kesehatan jiwa*. Yogyakarta: Indomedia Pustaka.
- CNN Indonesia. (2021). Positif covid kembali pecah rekor 11.557, total 869.600 kasus. Retrieved from <https://www.cnnindonesia.com/nasional/20210114142853-20-593730/positif-covid-kembali-pecah-rekor-11557-total-869600-kasus>.
- Fauziyyah, R., Awinda, C, R., & Besral. (2021). Dampak pembelajaran jarak jauh terhadap tingkat stres dan kecemasan mahasiswa selama pandemi COVID-19 . *Bikfokes. Volume 1. Edisi 2*.
- Fitriasari, A., Septiangrum, Y., Budury, S., & Khamida, K. (2020). Stres pembelajaran online berhubungan dengan strategi koping mahasiswa selama pandemi COVID-19 . *Jurnal Keperawatan Jiwa, Volume 12. No.4*.
- Fristika, Z., Karim D., & Woferst, R. (2020). Hubungan tingkat stress akademik dengan sistem perkuliahan jarak jauh berbasis online terhadap kualitas tidur mahasiswa tahun pertama. *JOM FKp, Vol. 7. No.2*.
- Hasni, N. (2018). *Gambaran mekanisme koping remaja yang tinggal dipanti asuhan*. In Skripsi Program Studi Keperawatan STIKes Hang Tuah Pekanbaru.
- Hidayah, N., Ikram, M, R., Huriati., Sutria., & A, M. (2020). Tingkat stres dan strategi koping mahasiswa keperawatan di masa pandemi COVID19. *Variansi*. Retrieved from <https://ojs.unm.ac.id/variansistatistika/article/view/19505/pdf>.
- Kemendikbud RI. (2020) Pedoman penyelenggaraan belajar dari rumah dalam masa darurat penyebaran COVID-19. Retrieved from <https://bersamahadapikorona.kemdikbud.go.id/pedoman-penyelenggaraan-belajar-dari-rumah-dalam-masa-darurat-penyebaran-COVID-19/>.
- Kemenkes RI. (2020). Pertanyaan dan jawaban terkait COVID-19 . Retrieved from <https://www.kemkes.go.id/article/view/20031600011/pertanyaan-dan-jawaban-terkait-COVID-19.html>.
- Kountul, D, P, Y., Kolibu, K, F., & Korompis, C, E, G. (2018). Hubungan jenis kelamin dan pengaruh teman sebaya dengan tingkat stres mahasiswa fakultas

- kesehatan masyarakat universitas sam ratulangi manado. *Jurnal KESMAS*. Vol. 7. No. 5.
- PH, L., Mubin, F, M., & Basthomi, Y. (2020). "Tugas Pembelajaran" penyebab stres mahasiswa selama pandemi COVID-19 . *Jurnal Ilmu Keperawatan Jiwa*. Volume 3 No. 2.
- Polit, F, D., & Beck, T, C. (2010). *Essentials of nursing research seventh edition appraising evidence of nursing practice*. Wolters Kluwer Health. Lippincott William & Wilkins.
- Pragholapati, A., & Ulfitri, W. (2019). Gambaran mekanisme coping pada mahasiswa program studi sarjana keperawatan tingkat IV yang sedang menghadapi tugas akhir di sekolah tinggi ilmu kesehatan X bandung. *Humanitas*. Vol 3 No. 2
- Priyoto. (2014). *Konsep manajemen stress*. Yogyakarta: Nuha Medika.
- Putri M, R., Oktaviani D, A., Utami F, S, A., Maturrohmah N., Addina, A, H., et al. (2020). Hubungan pembelajaran jarak jauh dan gangguan somatoform dengan tingkat stres mahasiswa uin syarif hidayatullah jakarta. *Indonesian Journal Of Health Promotion And Behavior*. 2(1) : 38-45.
- Raudha, R., & Tahlil, T. (2016). Stress dan strategi coping pada mahasiswa keperawatan. *JIM Fkep*, Volume 1. No.1.
- Sumoked, A., Wowiling, F., & Rompas, S. (2019). Hubungan mekanisme coping dengan kecemasan pada mahasiswa semester III program studi ilmu keperawatan fakultas kedokteran yang akan mengikuti praktek klinik keperawatan. *E-Journal Keperawatan (e-Kp)*. Volume 7. Nomor 1.
- Yuanita, R., Sutriningsih, A., Catur A W., R. (2015). Mekanisme coping keluarga menurunkan tingkat kecemasan keluarga pasien stroke. *Jurnal Care*, Vol 3. No.2.
- Salmon, G, A., & Santi, E, D. (2021). *Dukungan sosial dengan stres akademik mahasiswa perantau dalam pembelajaran daring dimasa pandemi COVID-19* . Fakultas Pendidikan Psikologi Universitas Negeri Malang

Saragih M., Silitonga, E., Sinaga, R,T., & Mislika. (2021). Hubungan dukungan keluarga dengan motivasi belajar mahasiswa selama pandemi COVID-19 di program studi ners fakultas farmasi dan ilmu kesehatan universitas sari mutiara indonesia. *Jurnal Ilmiah Keperawatan Imelda. Vol. 7. No. 1.*