

SKRIPSI

**“HUBUNGAN ANTARA STRATEGI COPING DENGAN STRES SAAT
KULIAH DARING PADA MAHASISWA FAKULTAS KEDOKTERAN
ANGKATAN 2019 DI MASA PANDEMI COVID-19”**



M. Alwan

C011181395

PEMBIMBING:

dr. Andi Suheyra Syauki, M.Kes, Sp.KJ

**DISUSUN SEBAGAI SALAH SATU SYARAT UNTUK
MENYELESAIKAN STUDI PADA PROGRAM STUDI
PENDIDIKAN DOKTER
FAKULTAS KEDOKTERAN
UNIVERSITAS HASANUDDIN**

2022

HALAMAN PENGESAHAN

Telah disetujui untuk dibacakan pada seminar hasil di bagian Ilmu Kedokteran Jiwa

Fakultas Kedokteran Universitas Hasanuddin dengan judul :

**“HUBUNGAN ANTARA STRATEGI COPING DENGAN TINGKAT STRES SAAT
KULIAH DARING PADA MAHASISWA FAKULTAS KEDOKTERAN
UNIVERSITAS HASANUDDIN ANGKATAN 2019 DI MASA PANDEMI COVID-19”**

Hari/tanggal : Kamis, 27 Oktober 2022

Waktu : 16.00 WITA

Tempat : Via Zoom

Makassar, 27 Oktober 2022

Pembimbing



dr. A. Suheyra Syauki, M.Kes, Sp.KJ
NIP. 197712232003122002

BAGIAN ILMU KEDOKTERAN JIWA

FAKULTAS KEDOKTERAN UNIVERSITAS HASANUDDIN

MAKASSAR

TELAH DISETUJUI UNTUK DICETAK DAN DIPERBANYAK

Judul Skripsi :

**“HUBUNGAN ANTARA STRATEGI COPING DENGAN TINGKAT STRES SAAT
KULIAH DARING PADA MAHASISWA FAKULTAS KEDOKTERAN
UNIVERSITAS HASANUDDIN ANGKATAN 2019 DI MASA PANDEMI COVID-19**

Makassar, 27 Oktober 2022

Pembimbing



dr. A. Suheyra Syauki, M.Kes, Sp.KJ
NIP. 197712232003122002

HALAMAN PENGESAHAN

SKRIPSI

"HUBUNGAN ANTARA STRATEGI COPING DENGAN TINGKAT STRES SAAT
KULIAH DARING PADA MAHASISWA FAKULTAS KEDOKTERAN
UNIVERSITAS HASANUDDIN ANGKATAN 2019 DI MASA PANDEMI COVID-19"

Disusun dan Diajukan Oleh

M. Alwan

C011181395

Menyetujui

Panitia Penguji


No	Nama Penguji	Jabatan	Tanda Tangan
1	dr. A. Subeyra Syauki, M.Kes, Sp.KJ	Pembimbing	
2	Prof. dr. A. J. Tanra, Sp.KJ(K), Ph.D	Penguji 1	
3	dr. Rinvil Renaldi, M.Kes, Sp.KJ(K)	Penguji 2	

Mengetahui

Wakil Dekan Bidang Akademik,
Kemahasiswaan Fakultas
Kedokteran Universitas Hasanuddin


dr. Agus Salim Bukhari,
M.Clin.Med., Ph.D., Sp.GK(K)
NIP. 197008211999031001

Ketun Program Studi Sarjana
Kedokteran Fakultas Kedokteran
Universitas Hasanuddin


dr. Ririn Nislawati, M.Kes., SP.M
NIP. 1981011820091220

HALAMAN PENGESAHAN

SKRIPSI

"HUBUNGAN ANTARA STRATEGI COPING DENGAN TINGKAT STRES SAAT KULIAH DARING PADA MAHASISWA FAKULTAS KEDOKTERAN UNIVERSITAS HASANUDDIN ANGKATAN 2019 DI MASA PANDEMI COVID-19"

Disusun dan Diajukan oleh

M. Alwan
C011181395

Menyetujui

Panitia Penguji

No	Nama Penguji	Jabatan	Tanda Tangan
1	dr. A. Suheyra Syauki, M.Kes, Sp.KJ	Pembimbing	1. 
2	Prof. dr. A.J. Taura, Sp.KJ(K), Ph.D	Penguji 1	2. 
3	dr. Rinvil Renaldi, M.Kes, Sp.KJ(K)	Penguji 2	3. 

Mengetahui:

Wakil dekan
Bidang Akademik,
Kemahasiswaan Fakultas
Kedokteran
Universitas Hasanuddin


dr. Agus Ilm Bukhari,
M.Clin.M.Sc., Ph.D., Sp.GK(K)
NIP. 197608241999031001

Ketua Program Studi Sarjana
Kedokteran Fakultas Kedokteran
Universitas Hasanuddin


dr. Ririn Nislawati, M.Kes., SP.M
NIP. 198101182009122003

HALAMAN PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI

Yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : M. Alwan

NIM : C011181395

Program Studi : Pendidikan Dokter Umum

Menyatakan dengan sebenarnya bahwa skripsi yang saya tulis benar-benar merupakan hasil karya saya sendiri, bukan merupakan pengambilalihan tulisan atau pemikiran orang lain. Apabila di kemudian hari terbukti atau dapat dibuktikan bahwa sebagian atau keseluruhan skripsi ini hasil orang lain, saya bersedia menerima sanksi atas perbuatan tersebut.

Makassar, 27 Desember 2022

Yang menyatakan,



M. Alwan
C011181395

KATA PENGANTAR

Bismillahirrahmanirrahim

Puji syukur penulis panjatkan kehadirat Allah Subhanahu wa ta'ala atas segala nikmat dan anugrah yang telah diberikan, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul “**Hubungan antara Strategi Coping dengan tingkat Stres saat kuliah daring pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Hasanuddin angkatan 2019 di masa pandemi Covid-19**”. Skripsi ini penulis buat sebagai salah satu syarat mencapai gelar Sarjana Kedokteran.

Penulis menyadari bahwa skripsi ini tidak akan selesai tanpa adanya campur tangan, dukungan, motivasi dan doa dari berbagai pihak, penulis mengucapkan banyak terimakasih kepada :

1. Allah Subhanahu wa ta'ala, atas segala limpahan rahmat dan ridho-Nya lah sehingga skripsi ini dapat terselesaikan.
2. Kedua Orangtua, Ayah **H. Mustafa M, S.Pd** dan Ibu **Hj. Nurfaedah** serta kakak-kakak saya **Musdalifa, Rusdi, Musrifah, Musridha, Musdiarto, Mushhira** dan adik saya **Syafrial Ma'ruf** yang selalu memberikan dukungan dan doa tanpa hentinya serta memotivasi penulis untuk menjadi seorang manusia yang dapat bermanfaat bagi sesama umat manusia.
3. Rektor Universitas Hasanuddin **Prof. Dr. Ir. Jamaluddin Jompa, M. Sc.** yang telah memberikan wadah serta kesempatan kepada penulis untuk belajar, meningkatkan ilmu pengetahuan serta keahlian.
4. Dekan Fakultas Kedokteran Universitas Hasanuddin **Prof. Dr. dr. Haerani Rasyid, M.Kes, Sp.PD-KGH, Sp.GK(K)**, yang telah memberikan kesempatan kepada penulis untuk mengikuti pendidikan.
5. **dr. Andi Suheyra Syauki, M.Kes, Sp.KJ**, selaku pembimbing skripsi atas kesedian dan keikhlasannya membimbing penulis dalam menyelesaikan penelitian ini mulai dari penyusunan proposal hingga penyusunan skripsi.
6. **Prof. dr. A. Jayalangkara Tanra, Ph.D, Sp.KJ(K)** dan **dr. Rinvil Renaldi, M.Kes, Sp.KJ(K)**, selaku penguji atas kesediaannya meluangkan waktu untuk memberikan saran serta masukan pada skripsi ini.

7. Keluarga bahagia squad, **Muh. Ichsan Nur Meilani, Irzal Darmawan, Syahrul Amiruddin, Habibie Mastang, Rio Klinton Bandu, Muh. Izzulhaq Fiqri, Steven Reinaldi, Rival, Muh. Risqi Nur Ilmi, Michael Tandung Parura, Muh. Fiqri** yang selalu setia menemani penulis menghabiskan masa pre-klinik, makasih karena sudah menjadi orang-orang yang mewarnai masa pre- klinik yang sedikit suram ini, semangat untuk jalani masa akhir di pre- klinik ini. Semoga tetap bersama-sama sampai akhir nantinya.
8. Untuk Calcaneus 024, **A. Muhammad Kahfi S, Muh. Asyraf Syarif, Naufal Ahmad Rafif, Joy T. Tando, Lyndan Luzmalfurqon, Asriyani Sarita Azzahra, Vhidhea Arniawan, Hapsa Lamo, Dhea Dwi Ananda, Andi Ariyqa Zhafiyra, Jeane Kinanti Tandung, Rante Kada Sindi Wati, Ghina Raudhatul Jannah, Nurvithasari, Tri Nurvia H, Fadila Ulfa** yang setia menemani penulis sejak menjadi anggota TBM Calcaneus hingga fase akhir di dunia perkuliahan makasih sudah selalu ada, selalu menemani menghabiskan hari-hari bersama, saling mensupport satu sama lain, tak pernah lupa untuk saling mendoakan dan semangat untuk menyelesaikan skripsi ini.
9. Teman-teman F18ROSA, Angkatan 2018 Fakultas Kedokteran Universitas Hasanuddin yang selalu memotivasi penulis sehingga skripsi ini dapat terselesaikan
10. Terakhir semua pihak yang telah membantu dalam penyelesaian skripsi ini namun tidak dapat penulis sebutkan satu per satu.

Akhir kata, penulis menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari kata sempurna. Oleh karena itu penulis mengharapkan kritik serta saran yang bersifat membangun sehingga skripsi ini demi penyempurnaan dari skripsi ini. Penulis berharap semoga skripsi ini bisa memberikan kontribusi dalam memberikan informasi mengenai hubungan antara strategi coping dengan tingkat stres saat kuliah daring pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Hasanuddin angkatan 2019 di masa pandemi Covid-19 dan dapat bermanfaat bagi semua pihak.

Makassar, 11 November 2021

M. Alwan

ABSTRAK

Latar Belakang: Pandemi COVID-19 saat ini yang sedang mengguncang dunia menimbulkan tekanan yang dapat membuat kondisi stres dari semua masyarakat termasuk mahasiswa. Sarana pendidikan ditutup sementara sehingga metode pembelajaran pun menggunakan sistem daring. Stres ini merupakan hasil ketidakseimbangan antara tuntutan dan kemampuan pada diri mahasiswa saat menjalani proses perkuliahan daring. Maka dari itu, mahasiswa yang mengalami stres ketika perkuliahan daring dapat melakukan strategi coping stress untuk mengurangi perasaan stres yang sedang terjadi.

Metode: Jenis penelitian ini merupakan penelitian analitik deskriptif dengan desain *cross sectional* yang dilaksanakan pada bulan September 2022 di Fakultas Kedokteran Universitas Hasanuddin Makassar. Jumlah sampel penelitian ini sebanyak 75 orang.

Hasil: Hasil penelitian diatas menunjukkan bahwa mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Hasanuddin angkatan 2019 sebanyak 25 orang (33,3%) dengan tingkat stres normal, sebanyak 15 orang (20,0%) dengan tingkat stres ringan, sebanyak 20 orang (26,7%) dengan tingkat stres sedang, sebanyak 10 orang (13,3%) dengan tingkat stres berat dan sebanyak 5 orang (6,7%) dengan tingkat stres sangat berat. Kemudian, responden dengan *problem focused coping* sebanyak 41 orang (54,7%) dan *emotion focused coping* sebanyak 34 orang (45,3%).

Kesimpulan: Berdasarkan hasil penelitian ini, menunjukkan bahwa strategi coping memiliki hubungan dan pengaruh yang signifikan pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Hasanuddin angkatan 2019 di masa pandemi Covid-19.

Kata Kunci: Strategi Coping, Stres, Kuliah daring

ABSTRACT

Background: The current COVID-19 pandemic that is shaking the world creates pressure that can create stressful conditions for all people, including students. Educational facilities are temporarily closed so that learning methods use the online system. This stress is the result of an imbalance between demands and abilities on students while undergoing the online lecture process. Therefore, students who experience stress during online lectures can use stress coping strategies to reduce the feeling of stress that is happening.

Methods: This type of research is a descriptive analytic study with a cross sectional design which was carried out in September 2022 at the Faculty of Medicine, Hasanuddin University Makassar. The number of samples in this study were people.

Results: The results of the research above show that there are 25 students (33.3%) of the Faculty of Medicine at Hasanuddin University class of 2019 with normal stress levels, 15 people (20.0%) with mild stress levels, as many as 20 people (26.7%) with moderate stress levels, as many as 10 people (13.3%) with severe stress levels and as many as 5 people (6.7%) with very severe stress levels. Then, respondents with problem focused coping were 41 people (54.7%) and emotion focused coping were 34 people (45.3%).

Conclusion: Based on the results of this study, it shows that coping strategies have a significant relationship and influence on students of the Faculty of Medicine, Hasanuddin University class of 2019 during the Covid-19 pandemic.

Keywords: Coping Strategies, Stress, Online Lecture

DAFTAR ISI

KATA PENGANTAR.....	ii
ABSTRAK	iv
BAB I PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Rumusan Masalah	3
1.3 Tujuan Penelitian	4
1.3.1 Tujuan Umum.....	4
1.3.2 Tujuan Khusus.....	4
1.4 Manfaat Penelitian	4
1.4.1 Manfaat Praktis.....	4
1.4.2 Manfaat Teoritis.....	4
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	6
2.1 Strategi Coping.....	6
2.1.1 Definisi Strategi Coping.....	6
2.1.2 Jenis-jenis Strategi Coping.....	7
2.1.3 Faktor-faktor yang mempengaruhi Strategi Coping.....	11

2.1.4 Respon Strategi Coping.....	12
2.2 Stres.....	12
2.2.1 Definisi Stres.....	12
2.2.2 Faktor Penyebab Stres.....	13
2.2.3 Gejala Stres.....	15
2.2.4 Jenis-jenis Stres.....	16
2.2.5 Aspek-aspek Stres.....	17
2.2.6 Tingkat Stres.....	19
2.2.7 Strategi menghadapi Stres.....	19
2.3 Kuliah Daring.....	20
2.3.1 Definisi Kuliah Daring.....	20
2.3.2 Kelebihan dan Kekurangan Kuliah Daring.....	20
2.3.3 Manfaat Kuliah Daring.....	23
2.3.4 Fungsi Kuliah Daring.....	24
2.3.5 Pertimbangan Dalam Kuliah Daring.....	25
2.3.6 Dampak Kuliah Daring.....	25
2.4 Pandemi Covid-19.....	26

2.5 Mahasiswa.....	26
2.5.1 Definisi Mahasiswa.....	26
2.5.2 Peran dan Fungsi Mahasiswa.....	27
BAB III KERANGKA KONSEPTUAL dan DEFINISI OPERASIONAL...28	
3.1 Kerangka Teori.....	28
3.2 Kerangka Konsep.....	29
3.3 Defenisi Operasional.....	29
3.3.1 Strategi Coping PFC dan EFC.....	29
3.3.2 Stres.....	30
3.4 Hipotesis Penelitian.....	30
BAB IV METODE PENELITIAN.....31	
4.1 Desain Penelitian.....	31
4.2 Waktu dan Tempat Penelitian.....	31
4.3 Populasi dan Sampel.....	31
4.3.1 Populasi.....	31
4.3.2 Sampel.....	31
4.4 Metode Pengambilan Sampel.....	32

4.5	Kriteria Inklusi dan Eksklusi.....	32
4.5.1	Faktor Inklusi.....	32
4.5.2	Faktor Eklusi.....	32
4.6	Jenis Data dan Instrumen Penelitian.....	32
4.6.1	Jenis Data.....	32
4.6.2	Instrumen Penelitian.....	32
4.7	Validitas dan Reliabilitas.....	36
4.7.1	Validitas.....	36
4.7.2	Reliabilitas.....	36
4.8	Pengelolaan Data.....	37
4.8.1	Tahap Persiapan.....	37
4.8.2	Tahap Penatalaksanaan.....	37
4.8.3	Tahap Pelaporan.....	38
4.9	Etika Penelitian.....	38
4.10	Alur Penelitian.....	38
	BAB V HASIL PENELITIAN.....	40
	BAB VI PEMBAHASAN.....	44

BAB VII KESIMPULAN DAN SARAN.....	49
A. Kesimpulan.....	49
B. Saran.....	49
DAFTAR PUSTAKA.....	50
LAMPIRAN.....	51

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Akhir tahun 2019 di kota Wuhan ditemukan sebuah virus baru yaitu corona virus jenis baru (SARS-Cov-2) dan penyakitnya disebut coronavirus disease 2019 (Covid 19). Corona virus adalah suatu kelompok virus yang dapat menyebabkan penyakit pada hewan atau manusia. Beberapa jenis coronavirus diketahui menyebabkan infeksi saluran nafas pada manusia mulai dari batuk pilek hingga yang lebih serius seperti Middle East Respiratory Syndrome (MERS) dan Severe Acute Respiratory Syndrome (SARS) (Wilder-Smith & Freedman, 2020).

WHO menyatakan bahwa ada risiko tinggi penyebaran COVID-19 ke negara lain di seluruh dunia. Pada bulan Maret 2020, WHO mendeklarasikan bahwa COVID-19 dapat dikategorikan sebagai pandemi (WHO, 2020). World Health Organization (2021) menyatakan bahwa pada tanggal 31 Januari 2021, sebanyak 102.083.344 kasus COVID-19 dikonfirmasi secara global, termasuk 2.209.195 yang meninggal dunia. Ada 203 negara yang dilaporkan terjangkit COVID-19 salah satunya yaitu Indonesia. Ditanggal yang sama negara Indonesia terus mengalami peningkatan sebanyak 1.066.313 kasus dengan total kematian 29.728 orang.

Pandemi Covid-19 membawa dampak signifikan dalam proses pembelajaran, termasuk pendidikan tinggi. Berdasarkan surat edaran Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan (Kemendikbud) Direktorat Pendidikan Tinggi No 1 tahun 2020 tentang pencegahan penyebaran Corona Virus Disease (Covid-19). Setidaknya terdapat 65 perguruan tinggi di Indonesia yang menyelenggarakan pembelajaran dari rumah untuk mencegah penyebaran Covid19 (Firman & Rahayu, 2020). Perguruan tinggi meniadakan kegiatan belajar mengajar di kampus dan mengalihkannya menjadi pembelajaran jarak jauh (daring). Pandemi Covid-19 mengubah pembelajaran tatap muka menjadi pembelajaran online. Hal ini dikukuhkan dengan adanya kebijakan yang dikeluarkan oleh Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan Pemerintah Indonesia yaitu peraturan untuk melakukan pembelajaran secara daring menggantikan

pembelajaran secara tatap muka (Kemendikbud, 2020).

Mahasiswa adalah individu yang mengenyam pendidikan di perguruan tinggi, baik negeri maupun swasta atau lembaga yang sederajat dengan perguruan tinggi. Mahasiswa dinilai memiliki kecerdasan dalam berfikir, terencana dalam bertindak dan tingginya intelektualitas (Siswoyo, 2007). Agar hak mahasiswa tetap terpenuhi, salah satu solusi bentuk pembelajaran yang diterapkan adalah perkuliahan daring. Jenis interaksi perkuliahan daring adalah pembelajaran yang menggunakan jaring internet dengan aksesibilitas, konektivitas, fleksibilitas (Moore, Dickson-Deane, & Galyen, 2011).

Hasil penelitian yang dilakukan oleh Cao (2020) menunjukkan bahwa dampak pandemi COVID-19 terhadap psikologi mahasiswa di China yaitu 0.9% mahasiswa mengalami ansietas berat, 2.7% ansietas sedang dan 21.3% ansietas ringan dengan stabilitas pendapatan keluarga (OR = 0.726.95%, CI = 0.645-0.817). Hasil analisis tersebut juga berhubungan dengan beberapa faktor salah satunya adalah ekonomi, dengan nilai ($P < 0.001$).

Proses pembelajaran daring atau pembelajaran jarak jauh adalah hal baru bagi mahasiswa di Indonesia, hal itu tidak menutup kemungkinan akan membuat stress karena perubahan sistem belajar. Selain karena proses adaptasi terhadap sistem baru, mahasiswa rentan terhadap stress karena beberapa faktor seperti kesulitan mendapatkan sinyal; kuota internet terbatas; tugas pembelajaran yang lebih banyak daripada ketika tatap muka langsung; tidak dapat bertemu teman-teman; proses pembelajaran online yang mulai membosankan; dan tidak dapat mengaplikasikan pembelajaran praktek karena ketidaktersediaan alat. Masalah yang dialami mahasiswa pada masa pandemi Covid-19 ini seperti tuntutan-tuntutan yang dibebankan dengan model belajar mengajar secara daring membuat mereka tertekan dan akhirnya menimbulkan gejala stres. Gejala dari stres yang dialami mahasiswa tersebut dapat berdampak kepada gangguan pola tidur atau sulit untuk tidur, sakit kepala, gelisah, mudah marah dan kelelahan fisik (Wahyuni, 2018).

Mahasiswa yang mengalami stres ketika perkuliahan daring dapat melakukan strategi coping stres untuk mengurangi perasaan stres yang sedang terjadi. Coping stress dapat dilakukan dengan berbagai cara, tergantung seberapa

tinggi-rendahnya stres yang mereka alami, dan jenis strategi coping stress yang bagaimana yang mereka sukai untuk diterapkan ketika stres melanda (Hanifah, Lutfia, Ramadhia, & Purna, 2020).

Menurut King (2011), coping ialah usaha dalam mengelola keadaan yang berat, mengeluarkan upaya untuk menyelesaikan masalah, dan berusaha untuk menguasai atau mengurangi stres yang dirasakan. Sedangkan Lazarus dan Folkman (1984) mengartikan coping sebagai upaya baik secara kognitif maupun perilaku untuk mengelola tuntutan eksternal maupun internal yang dinilai berat atau melebihi kemampuannya. Setiap individu dapat memiliki strategi yang berbeda-beda ketika dihadapkan pada kondisi stres.

Ada dua strategi coping yang dapat digunakan yaitu problem solving focused coping dan emotion focused coping. Problem solving focused coping merupakan alternatif penyelesaian masalah dengan melibatkan individu secara aktif dengan cara menghilangkan kondisi atau situasi yang menimbulkan stres. Sedangkan emotion focused coping merupakan upaya dalam diri individu untuk mengatur emosinya dan menyesuaikan diri terhadap dampak yang ditimbulkan oleh kondisi dan situasi yang penuh tekanan (Kumar, 2011). Coping yang berorientasi terhadap masalah (coping positif) berfungsi untuk mengatur atau merubah situasi yang menyebabkan stres. Coping yang berorientasi terhadap emosi (coping pasif) adalah respon emosi untuk menghadapi stressor (Patton, 2006). Coping yang berorientasi terhadap masalah terdiri dari seeking informational support, seeking social support dan confrontative (Safaria, 2009).

Berdasarkan pemaparan tersebut, penelitian ini dilakukan untuk menggali permasalahan yang dihadapi oleh mahasiswa yang sedang mengikuti proses perkuliahan Daring (online) dan bagaimana strategi coping yang digunakan oleh mahasiswa saat berhadapan dengan permasalahan yang dialami terkait proses perkuliahan Daring (online) di tengah pandemi COVID-19.

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan pemaparan diatas, muncul pertanyaan apakah terdapat hubungan antara strategi coping dengan stres saat kuliah daring pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Hasanuddin angkatan 2019 di masa pandemi Covid-19?

1.3 Tujuan Penelitian

1.3.1 Tujuan Umum

Untuk mengetahui hubungan antara strategi coping dengan stres saat perkuliahan daring pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Hasanuddin angkatan 2019 di masa pandemi Covid-19.

1.3.2 Tujuan Khusus

1. Mengetahui strategi coping saat kuliah daring pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Hasanuddin angkatan 2019 di masa pandemi Covid-19.
2. Mengetahui tingkat stres saat kuliah daring pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Hasanuddin angkatan 2019 di masa pandemi Covid-19.
3. Mengetahui hubungan strategi coping dengan tingkat stress saat kuliah daring pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Hasanuddin angkatan 2019 di masa pandemi Covid-19.

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Manfaat Praktis

Manfaat praktis penelitian ini yaitu sebagai sumber informasi bagi para praktisi mengenai strategi coping stres yang digunakan oleh mahasiswa saat mengikuti perkuliahan daring di tengah pandemi Covid-19.

1.4.2 Manfaat Teoritis

1. Bagi peneliti, diharapkan dapat digunakan sebagai bahan pertimbangan dan sumber tambahan informasi atau referensi bagi peneliti selanjutnya, dan terkait dengan strategi coping stres yang digunakan mahasiswa saat perkuliahan daring di masa pandemi Covid-19.
2. Bagi instansi yang berwenang, hasil penelitian ini berharap dapat dijadikan suatu masukan dalam membantu program para pendidik dalam mengembangkan metode pembelajaran yang menyenangkan bagi mahasiswa sebagai upaya untuk mengurangi kejadian stres mahasiswa saat mengikuti perkuliahan daring selama pandemi Covid-19 ini.
3. Bagi peneliti selanjutnya, diharapkan dapat dijadikan sebagai bahan

kajian dan referensi serta rujukan bagi semua pihak yang akan melakukan penelitian terkait dengan strategi coping stres yang digunakan saat kuliah daring di tengah pandemi Covid-19.

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

2.1 Strategi Coping

2.1.1. Definisi Strategi Coping

Secara bahasa Coping berasal dari kata cope yang berarti menanggulangi atau menguasai. Sedang secara istilah berarti menangani suatu masalah menurut suatu cara, menggunakan cara menghindari, melarikan diri dari, atau mengurangi tekanan dan kesulitan. Jadi secara teoritis strategi coping dapat diartikan sebagai upaya, cara atau usaha yang dilakukan seseorang guna mencari jalan keluar dari permasalahan-permasalahan yang dihadapinya agar dapat menyesuaikan diri dengan perubahan yang terjadi.

Coping adalah perilaku yang terlihat dan tersembunyi yang dilakukan seseorang untuk mengurangi atau menghilangkan ketegangan psikologi dalam kondisi yang penuh stres (Patton, 2006). Menurut Sarafino (2002), coping adalah usaha untuk menetralisasi atau mengurangi stres yang terjadi. Dalam pandangan Haber dan Runyon (1984), coping adalah semua bentuk perilaku dan pikiran (negatif atau positif) yang dapat mengurangi kondisi yang membebani individu agar tidak menimbulkan stres.

Coping merupakan sebuah usaha baik kognitif maupun perilaku yang dilakukan untuk mengatur, mengatasi, meredakan stressor internal dan eksternal serta peristiwa yang dapat menimbulkan kecemasan (Patton, 2006). Jadi, strategi coping merupakan sebuah usaha yang dilakukan dengan tujuan untuk mengatasi hal-hal yang dianggap mengancam atau dianggap sebuah masalah, serta bagaimana upaya seseorang dalam mengelola emosinya dan membuat stres.

2.1.2. Jenis-jenis Strategi Coping

Menurut Susan Folkman dan Ricard Lazarus strategi coping dibedakan menjadi 2 jenis yaitu:

a. Emotion Focused coping (EFC)

Emotion focused coping adalah strategi coping bertujuan untuk mengurangi dampak stressor yang berfokus pada emosi seseorang dengan cara menyangkal ataupun menarik diri dari situasi. Strategi coping jenis ini menunjukkan berbagai macam upaya yang dilakukan individu baik secara mental maupun perilaku dalam rangka untuk menguasai, mentoleransi, mengurangi, mereduksi, atau meminimalisasikan suatu situasi atau kejadian yang penuh dengan tekanan.

Strategi ini menurut Folkman dan Lazarus dapat dikelompokkan menjadi 6 aspek yaitu:

1) *Distancing*

Secara kognitif Individu berusaha untuk menjauhkan diri dari permasalahan yang sedang dihadapi atau individu dengan sendirinya membuat harapan positif dari masalah yang sedang dihadapi. Contohnya ketika dalam pekerjaan individu menghadapi suatu tekanan atau permasalahan, namun untuk mengatasinya individu tersebut menjauhkan diri dari masalah pekerjaannya dengan cara berlibur atau membolos. Dengan cara itu individu berharap akan terhindar dari tekanan pekerjaannya.

2) *Escape-avoidance*

Cara Individu menghadapi permasalahan yang sedang dihadapinya dengan cara mengahayal mengenai situasi atau melakukan tindakan atau menghindari dari situasi yang memberi tekanan berlebihan terhadapnya. Yang dilakukan individu adalah berfantasi andai permasalahannya pergi. Misalnya, individu berkhayal bahwa akan ada suatu keajaiban terjadi yang dapat menyelesaikan masalahnya.

3) *Self-control*

Mengontrol tindakan yang dilakukan sebagai upaya individu untuk mengendalikan diri sampai ada kesempatan. Guna mengubah kondisi atau situasi yang tidak menyenangkan individu

biasanya cenderung mengontrol perilakunya. Contohnya ketika individu menghadapi suatu permasalahan, individu tersebut berusaha mengontrol atau mengendalikan dirinya agar tidak menambah berat permasalahan yang dihadapinya. Individu tersebut baru akan bertindak jika merasa situasi memungkinkan untuknya melakukan suatu tindakan yang menurutnya dapat menyelesaikan masalah tersebut.

4) *Accepting responsibility*

Individu mencoba mengambil tindakan untuk menyelesaikan masalah karena sadar dirinya berperan sebagai salah satu penyebab dari masalah yang dihadapinya. Individu tersebut mencoba mencari penyebab dari permasalahan yang terjadi karena merasa bahwa permasalahan tersebut timbul akibat perbuatan yang dilakukannya. Contohnya, individu melakukan kesalahan didalam timnya sehingga membuat pekerjaan dalam timnya menjadi hancur dan menimbulkan permasalahan. Dengan kejadian itu mengakui bahwa kekacauan yang timbul dalam tim merupakan akibat perbuatannya, sehingga individu tersebut berusaha memperbaiki kesalahan yang telah diperbuat olehnya.

5) *Positive reappraisal*

Dari permasalahan yang ada individu mencoba mengambil hal positif dari permasalahan yang sedang dihadapinya dengan harapan permasalahan tersebut dapat membantu pertumbuhan pribadinya. Pasti ada sisi positif dari setiap permasalahan yang bisa dijadikan suatu pembelajaran bagi individu agar menjadi seseorang yang lebih baik dari sebelumnya. Misalnya, saat ada undian hadiah pergi umrah ketanah suci dengan cara harus membayar sejumlah uang dan individu tersebut sangat yakin terhadap undian tersebut. Dengan segala upaya individu berusaha mendapat uang untuk membayar undian tersebut meskipun dengan cara berhutang ke orang lain. Namun ternyata individu tersebut merupakan korban penipuan dan

uangnya tidak kembali, maka individu tersebut mengambil sisi positif dari kejadian itu yaitu agar tidak mudah percaya terhadap modus penipuan serta dapat lebih bijaksana dalam mengambil sikap.

6) *Seeking social emotional support*

Seorang individu berusaha mengumpulkan dukungan emosi maupun sosial dari orang lain sebagai sebuah pemecahan masalah yang dihadapinya. Termasuk di dalamnya adalah mencari nasehat, mencari pertolongan, mencari dukungan moral, dan empati. Contohnya, ketika seseorang individu sedang mengalami permasalahan dalam kehidupan rumah tangganya. Individu tersebut akan berusaha mencari dukungan kepada orang-orang terdekatnya dengan harapan mendapat nasehat untuk menghadapi permasalahan yang dihadapinya seperti saudara-saudara terdekat yang memiliki informasi serta pihak yang lebih berpengalaman dalam menghadapi permasalahan di dalam keluarga.

b. *Problem focused coping (PFC)*

Problem focused coping yaitu upaya untuk mengubah tindakan seseorang agar dapat meringankan dampak dari stresor tersebut. Dengan kata lain, individu yang menggunakan *problem focused coping* biasanya caranya dalam menyelesaikan masalah yaitu dengan langsung mengambil tindakan atau mencari informasi yang berguna untuk membantu pemecahan masalah.

Aspek-aspek *Problem Focused Coping* menurut Lazarus dan Folkman (1986) adalah sebagai berikut:

1) *Seeking Informational Support*

Aspek ini menjelaskan terkait individu yang mencoba untuk memperoleh informasi dari pihak lain seperti, dokter, psikolog atau guru.

2) *Confrontive Coping*

Aspek ini menjelaskan terkait cara individu dalam

menyelesaikan masalah secara konkret dan juga tidak tergesah-gesah dalam mengambil keputusan.

3) *Planfull Problem Solving*

Aspek ini menjelaskan terkait cara individu dalam menganalisis setiap situasi yang menimbulkan masalah serta berusaha untuk mencari solusi secara langsung terhadap masalah yang sedang dihadapi.

Aspek-aspek Problem Focused Coping menurut Heppner dkk. (1995) adalah sebagai berikut:

1) *Gaya reflektif*

Gaya reflektif merupakan kecenderungan untuk memeriksa hubungan kausal, merencanakan, dan bersikap sistematis dalam menghadapi masalah.

2) *Gaya yang bersifat menekan*

Gaya yang bersifat menekan merupakan kecenderungan untuk menolak masalah dan menghindari kegiatan penanggulangan. Kecenderungan ini berlawanan dengan perilaku problem focused coping sehingga implementasi perilaku merupakan kebalikan dari penolakan dan penghindaran.

3) *Gaya reaktif*

Gaya reaktif merupakan kecenderungan untuk memiliki respons emosional dan respons kognitif yang menguras energi individu atau dapat mendistorsi kemampuan dalam pemecahan masalah.

Aspek-aspek Problem Focused Coping menurut Adwin dan Revenson (1987) adalah sebagai berikut:

a) *Controlles*

Aspek ini menjelaskan terkait cara individu memikirkan masalah yang mungkin dilakukan, seperti halnya cara individu untuk meminta pendapat dari pandangan orang lain tentang masalah yang sedang dihadapi selain itu juga sikap kehati-hatian yang dimiliki oleh individu tersebut sebelum melakukan sesuatu.

b) *Instrumental Action*

Aspek ini menjelaskan terkait tindakan individu yang ditunjukkan untuk menyelesaikan masalah secara langsung serta menyusun langkah- langkah apa yang harus dilakukan.

c) *Negotiation*

Aspek ini menjelaskan terkait usaha-usaha yang ditunjukkan individu kepada orang lain yang terlibat atau menjadi penyebab masalah yang sedang dihadapi untuk turut serta memikirkan atau menyelesaikan masalah tersebut.

2.1.3. Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Strategi Coping

Faktor- faktor yang mempengaruhi strategi coping menurut Mu'ad (2002), antara lain:

a. Kesehatan fisik

Kesehatan fisik merupakan hal yang penting saat individu melakukan usaha untuk mengatasi kecemasan yang dihadapi dan dituntut untuk memberikan tenaga yang cukup besar dalam menyelesaikan masalah tersebut.

b. Keyakinan

Keyakinan merupakan sumber daya psikologis yang dibutuhkan setiap

c. Keterampilan memecahkan masalah

Pemecahan masalah dibutuhkan untuk mencari informasi, menganalisis situasi, mengidentifikasi masalah yang ada dengan tujuannya untuk menyelesaikan masalah tersebut dengan mencapai hasil yang sudah ditargetkan.

d. Keterampilan sosial

Ketrampilan sosial seseorang itu termasuk cara seseorang dalam berinteraksi dengan orang lain, bersosialisasi dengan orang lain sesuai dengan nilai-nilai sosial yang berlaku dimasyarakat.

e. Dukungan sosial

Dukungan sosial yang diperlukan individu meliputi dukungan pemenuhan kebutuhan informasi dan emosional yang diberikan oleh orang tua, anggota keluarga lain, saudara, teman dan lain-lain.

f. Materi

Dukungan ini meliputi sumber daya berupa uang, barang-barang, dan lain-lain.

2.1.4. Respon Strategi Coping

Respon strategi coping adalah respon yang dilakukan individu untuk mengatasi suatu situasi yang dianggap sebagai ancaman, tekanan baik secara internal maupun eksternal. Menurut Billings dan Moss (Sarafino, 1994) Kategori respon coping adalah:

a. Coping kognisi aktif-fokus pada emosi :

- 1) Mencoba melihat sisi positif sebagai cara untuk mengurangi respon emosional
- 2) Mencoba mundur dari situasi dengan melakukan pengalihan jarak terhadap stimulus
- 3) Meminta tuntunan pada orang lain dan dapat dijadikan suatu pengalaman.

b. Coping kognisi aktif-fokus pada masalah

- 1) Mempertimbangkan beberapa alternatif untuk mengatasi masalah
- 2) Menyelesaikan masalah satu demi satu
- 3) Mengingat kembali pengalaman masa lalu

2.2 Stres

2.2.1 Definisi stres

Istilah 'stres' digunakan oleh masyarakat luas dan memiliki banyak pengertian tersendiri. Sampai saat ini, perdebatan tentang definisi stres masih berlangsung hangat, sehingga masih belum ada kesepakatan antar peneliti tentang definisi stres (Sipayung, 2016). Menurut Lazarus dan Folkman (1984), stres didefinisikan sebagai hubungan tertentu antara individu dengan lingkungannya, yang dinilai oleh individu tersebut sebagai sesuatu yang memberatkan, atau melebihi batas kemampuan, sehingga mengancam kesejahteraan hidup individu tersebut. Berdasarkan

penjelasan teori stres model transaksional dari Lazarus dan Folkman diatas, dapat dikatakan bahwa stres sebagai hasil dari ketidakseimbangan antara tuntutan dan kemampuan. Apabila tuntutan lebih besar dibandingkan kemampuan yang dimiliki oleh individu, maka individu tersebut akan mengalami stres. Sedangkan, apabila kemampuan individu lebih besar dibandingkan tuntutan, maka individu tersebut menilai tuntutan itu sebagai tantangan, sehingga tuntutan itu tidak menyebabkan individu tersebut menjadi stres (Guilford dan Fruchter, 1973).

Menurut Hans Selye (1980), stres adalah respon non-spesifik tubuh terhadap berbagai macam tuntutan. Kemudian, menurut Miller (1953), stres merupakan stimulus ekstrim, yang kuat dan tidak biasa, sehingga menjadi ancaman dan dapat memberi dampak perubahan yang signifikan pada individu. Secara singkat, Basowitz, Persky, dan Grinker (1955), mendefinisikan stres sebagai stimulus yang berpotensi untuk menyebabkan gangguan pada individu yang mengalaminya (Butler, 1993).

2.2.2 Faktor Penyebab Stress

Hardjana (1994) menyatakan bahwa terdapat 2 sumber stres yaitu pada orang yang terkena stres sendiri (internal sources) atau diluarnya (external sources), yang bisa ada pada keluarga dan lingkungan, baik lingkungan kerja maupun lingkungan sekeliling. Dua faktor yang mempengaruhi timbulnya stres yaitu :

a. Faktor pribadi

- 1) Unsur intelektual yang berkaitan dengan cara berpikir seseorang, seseorang yang cenderung pesimistis dan berpikir negatif akan lebih mudah mengalami stres bila dibandingkan dengan seseorang yang cenderung optimistis dan berpikir positif.
- 2) Unsur motivasi dimana peristiwa yang dialami seseorang yang bersifat mengancam kehidupannya, bisa membuat orang tersebut menghadapi stres yang lebih berat
- 3) Unsur kepribadian yaitu harga diri (*self esteem*), seseorang yang memiliki harga diri rendah cenderung merasa dirinya tidak

memiliki kemampuan untuk mengatasi stres. Seseorang yang memiliki harga diri tinggi cenderung lebih tahan terhadap stres.

b. Faktor situasi

- 1) Hal, peristiwa, orang, dan keadaan itu mengandung tuntutan berat dan mendesak.
- 2) Perubahan hidup seperti menikah menjadi orang tua, dipecat dari pekerjaan, kematian orang tua, kematian pasangan, dan peristiwa lain terjadi terlalu cepat atau lambat sehingga dianggap aneh dan dinilai tidak wajar. Misalnya, baru bekerja 3 bulan sudah dipecat.
- 3) Ketidakjelasan dalam situasi seperti pemberian tugas yang ambigu.
- 4) Tingkat diinginkannya suatu hal (*desirability*) atau hal yang kurang diinginkan lebih mendatangkan stres daripada hal yang diinginkan. Misalnya, ingin kuliah di universitas negeri tetapi tidak diterima, hal ini bisa menimbulkan stres.

Menurut Santrock (2003) menyatakan jika terdapat 3 faktor yang dapat menimbulkan stres dalam diri seseorang, yaitu :

1) Faktor beban yang dipikul terlalu berat

Beban yang dirasakan cukup berat dan menimbulkan perasaan yang tidak berdaya serta tidak lagi memiliki sebuah harapan dalam suatu hal yang sedang dialami dan beban yang berat dapat membuat penderitaannya akan mudah merasa lelah secara fisik maupun mental.

2) Faktor kepribadian

Seseorang yang memiliki perasaan kompetitif yang berlebihan, kemauan yang sangat keras, tidak sabar terhadap proses cenderung akan menyebabkan orang tersebut untuk mengalami stres.

3) Faktor kognitif

Terjadinya stres dalam diri seseorang tergantung dari bagaimana orang tersebut menilai sebuah keadaan atau kejadian dan menginterpretasikan kejadian tersebut secara kognitif.

Berdasarkan hasil penelitian Livana, Mubin, dan Basthomi (2020)

mengatakan bahwa terdapat beberapa penyebab stres mahasiswa selama pandemi COVID-19 yaitu didapati adanya tugas perkuliahan (70%) , bosan berada dirumah saja (57,8%), tidak dapat bertemu dengan orang yang disayang termasuk teman perkuliahan (40,2%), kuota internet yang terbatas (37,4%), tidak dapat melaksanakan hobi seperti biasanya (35,8%), proses pembelajaran daring yang mulai membosankan (55,8%), dan tidak dapat mengaplikasikan praktek laboratorium karena ketidaktersediaan alat (35%).

Mahasiswa cenderung berperilaku lebih efektif di bawah tekanan, mengurangi tindakan yang tidak perlu dan lebih fokus pada tugas. Namun, beberapa mahasiswa juga menemukan bahwa perilakunya sebaliknya mereka menjadi tidak efisien dan ceroboh (Garber, 2017). Seseorang yang hanya menyelesaikan sumber masalah dengan mengorbankan perasaannya sendiri tidak dapat mengatasinya secara efektif. Demikian pula, jika seseorang berhasil meredakan ketegangan emosionalnya, ia tidak dapat menyelesaikan sumber penyebab masalahnya. Untuk mewujudkan strategi koping yang efektif, dua fungsi strategi koping stres harus digunakan (Fatimah, 2019).

2.2.3 Gejala Stres

Menurut Hardjana (1994) gejala stres di bagi menjadi 4 bagian yaitu:

a. **Gejala Fisik**

Sakit kepala, tidur tidak teratur, sakit punggung, sulit buang air besar, gatal-gatal pada kulit, urat tegang terutama pada leher dan bahu, tekanan darah meningkat atau menurun dari normal, sering berkeringat, berubah selera makan, lelah atau kehilangan daya energi.

b. **Gejala Emosional**

Gelisah atau cemas, sedih, mudah menangis, mood berubah-ubah, mudah marah, gugup, merasa tidak aman, mudah tersinggung, mudah menyerang atau bermusuhan.

c. **Gejala Intelektual**

Susah berkonsentrasi, sulit membuat keputusan, mudah lupa, pikiran kacau, daya ingat menurun, sering melamun, hilang rasa

honor, produktifitas menurun, banyak melakukan kesalahan atau kekeliruan.

d. Gejala Interpersonal

Kehilangan kepercayaan kepada orang lain, mudah menyalahkan orang lain, mudah membatalkan janji, mencari-cari kesalahan orang lain, mengambil sikap untuk membantangi diri, mendiamkan orang lain, menyerang orang lain dengan kata-kata yang cenderung menyakiti perasaan.

2.2.4 Jenis-Jenis Stres

Stericker dan Show (2013), serta Selye (1974), menggolongkan stres berdasarkan persepsi individu terhadap stimulus stres yang dialaminya (Strutton dan Lumpkin, 1994). Penggolongan ini dibagi menjadi 2 bagian, yaitu:

- 1) *Eustres*, adalah stres yang bersifat menyenangkan dan merupakan pengalaman yang memuaskan. Eustres dapat meningkatkan kesiagaan mental, kewaspadaan, kognisi, dan performansi individu. Eustres juga dapat meningkatkan motivasi individu untuk menciptakan sesuatu, misalnya seperti karya seni.
- 2) *Distres*, adalah 16 egati yang merusak atau bersifat tidak menyenangkan. Stres dirasakan sebagai suatu keadaan dimana individu mengalami rasa cemas, ketakutan, khawatir, atau gelisah, sehingga individu mengalami keadaan psikologis yang 16egative, menyakitkan, dan timbul keinginan untuk menghindarinya.

Kemudian, stres juga dapat digolongkan berdasarkan lama waktu individu terpapar dengan stimulus stres yang dialaminya (Moneyham et.al., 1998). Penggolongan ini juga dibagi menjadi 2 bagian, yaitu:

- 1) *Stres Akut*, adalah stres yang terjadi sesaat setelah seseorang mengalami suatu kejadian. Stres jenis ini biasa terjadi pada suatu kejadian yang jarang terjadi, misalnya stres pasca bencana alam, atau cukup sering terjadi, misalnya stres saat ujian.
- 2) *Stres Kronik*, adalah stres yang terjadi dalam jangka waktu yang lama, misalnya stres dalam pekerjaan.

2.2.5 Aspek-Aspek Stres

Menurut Sarafino & Smith (2012), aspek-aspek stres dibagi menjadi dua, yaitu:

- a. Aspek Biologis, berupa gejala fisik dari stres yang dialami individu antara lain: sakit kepala, gangguan tidur, gangguan pencernaan, gangguan makan, gangguan kulit dan produksi keringat yang berlebihan.
- b. Aspek Psikologis, berupa gejala psikis dari stres antara lain:
 - 1) Gejala kognisi, kondisi stres dapat mengganggu proses pikir individu. Individu yang mengalami stres cenderung mengalami gangguan daya ingat, perhatian dan konsentrasi.
 - 2) Gejala emosi, kondisi stres dapat mengganggu kestabilan emosi individu. Individu yang mengalami stres akan menunjukkan gejala mudah marah, kecemasan yang berlebihan terhadap segala sesuatu, merasa sedih dan depresi.
 - 3) Gejala tingkah laku, kondisi kognitif dapat mempengaruhi tingkah laku sehari-hari yang cenderung negatif sehingga menimbulkan masalah dalam hubungan interpersonal.

Dari beberapa pendapat para ahli di atas tentang aspek-aspek stres, maka dapat disimpulkan bahwa aspek-aspek stres mencakup aspek atau aspek fisik dan aspek psikologis yang terdiri dari aspek emosional, intelektual, dan interpersonal.

Bedewy dan Gabriel (2015), menjelaskan bahwa ada tiga aspek stres akademik diantaranya yaitu:

- a. Ekspektasi akademik (Academic expectation)

Aspek ini berkaitan dengan harapan akademik yang tinggi terhadap mahasiswa, harapan ini bisa berasal dari diri sendiri maupun dari lingkungan sekitar seperti keluarga atau dosen.
- b. Tuntutan perkuliahan dan ujian (Faculty work and examinations)

Aspek ini berkaitan dengan pandangan mahasiswa terhadap segala bentuk tuntutan perkuliahan dan ujian. Tuntutan perkuliahan

yang berlebihan atau menumpuk dan kesulitan dalam menghadapi ujian.

c. Persepsi diri akademik mahasiswa (Student academic self perception)

Aspek ini berkaitan dengan persepsi kemampuan diri yang negatif dalam bidang akademik. Persepsi tersebut muncul saat mahasiswa tidak mampu dalam memenuhi tuntutan akademik.

Menurut Tarwiyah et al. (2020), ada lima stressor akademik diantaranya yaitu:

- a. Tema tugas yang meliputi kuantitas jumlah tugas, tingkat kesulitan tugas, waktu pengerjaan tugas, mempersentasikan hasil tugas dan koordinasi tugas kelompok.
- b. Tema sarana dan prasarana yang meliputi penggunaan teknologi informasi, media pembelajaran, ruang perkuliahan dan fasilitas penunjang lainnya.
- c. Tema finansial yang meliputi biaya kuliah, biaya hidup, sulit mengatur keuangan dan biaya lainnya.
- d. Tema proses perkuliahan yang meliputi jadwal perkuliahan, kontrak perkuliahan dan materi perkuliahan.
- e. Tema dosen yang meliputi kepribadian dosen, gaya mengajar dosen, disiplin dosen, transparansi nilai dan sulitnya dosen untuk dihubungi.

Untuk mengetahui diri kita atau orang lain mengalami stres atau tidak, dapat dilihat dari gejala-gejala fisik maupun psikis. Gejala fisik diantaranya ditandai dengan sakit kepala, sakit lambung, darah tinggi, jantung berdebar-debar, sulit tidur, mudah lelah, keluar keringat dingin, kurang selera makan, dan sering buang air kecil. Sedangkan gejala psikis dari stres meliputi gelisah atau cemas, kurangnya konsentrasi, sikap apatis, sikap pesimis, hilang rasa humor, diam, malas, sering melamun, dan sering marah-marah atau bersikap agresif (Mashudi, 2012).

2.2.6 Tingkat Stres

Menurut Priyoto (2014), ciri stres dikategorikan berdasarkan tingkat stres, yakni :

- 1) Stres Rendah

Stresor rendah biasanya tidak disertai dengan gejala yang berat. Ciri-cirinya, yaitu semangat meningkat, penglihatan tajam, energi meningkat, kemampuan menyelesaikan pekerjaan meningkat. Stres yang rendah berguna, karena dapat memacu seseorang untuk berpikir dan berusaha lebih tangguh untuk menghadapi tantangan hidup.

2) Stres Sedang

Stres sedang berlangsung lebih lama. dari beberapa jam sampai beberapa hari. Situasi perselisihan yang tidak terselesaikan dengan rekan, anak yang sakit, atau ketidakhadiran dari anggota keluarga merupakan penyebab stres sedang. Ciri-ciri dari stres sedang, yakni sakit perut, otot-otot terasa tegang, perasaan tegang, dan gangguan tidur.

3) Stres Tinggi

Ciri-ciri dari stres pada kategori tinggi, yaitu sulit beraktivitas, gangguan hubungan sosial, sulit tidur, negativistik, penurunan konsentrasi, takut tidak jelas, kelelahan meningkat, tidak mampu melakukan pekerjaan sederhana, gangguan sistem meningkat, dan perasaan takut meningkat.

2.2.7 Strategi Menghadapi Stres

Dalam menghadapi stres, dapat dilakukan dengan tiga strategi (Mangkunegara; dalam Saleh, 2018) yaitu :

- a. Memperkecil dan mengendalikan sumber-sumber stress.
- b. Menetralkan dampak yang ditimbulkan oleh stres.
- c. Meningkatkan daya tahan pribadi.

2.3 Kuliah Daring

2.3.1 Definisi Kuliah Daring

“Istilah daring merupakan akronim dari “dalam jaringan”. Perkuliahan daring adalah salah satu langkah/metode pembelajaran online yang dilakukan melalui jaringan internet. (Hidayah et al, 2020). Selanjutnya menurut Robin M dan Frank R mengemukakan bahwa “pada proses pembelajaran berbasis daring, guru, dosen, tutor, instruktur

menjadi seorang fasilitator, pemandu, atau bahkan narasumber ahli, dan bukan lagi menjadi satu-satunya penentu bagi pengalaman pembelajaran mahasiswa. Pada saat menjadi seorang fasilitator, sudah pasti tugas serta peran dari seorang dosen pun berubah”.

Menurut Dabbagh dan Ritland (2005:15) pembelajaran online adalah sistem belajar yang terbuka dan tersebar dengan menggunakan perangkat pedagogi (alat bantu pendidikan), yang dimungkinkan melalui internet dan teknologi berbasis jaringan untuk memfasilitasi pembentukan proses belajar dan pengetahuan melalui aksi dan interaksi yang berarti.

2.3.2 Kelebihan dan kekurangan Pembelajaran daring

a. Kelebihan Pembelajaran Daring

Petunjuk tentang kelebihan penggunaan pembelajaran daring, khususnya dalam pendidikan jarak jauh (Hidayah et al, 2020), antara lain :

1. Tersedianya fasilitas e-moderating dimana guru dan siswa dapat berkomunikasi secara mudah melalui fasilitas internet secara regular atau kapan saja kegiatan berkomunikasi itu dilakukan dengan tanpa dibatasi oleh jarak, tempat dan waktu.
2. Guru dan siswa dapat menggunakan bahan ajar atau petunjuk belajar yang terstruktur dan terjadwal melalui internet, sehingga keduanya bisa saling menilai sampai berapa jauh bahan ajar yang dipelajari.
3. Siswa dapat belajar atau me-review bahan pembelajaran setiap saat dan dimana saja kalau diperlukan mengingat bahan ajar tersimpan dikomputer.
4. Bila siswa memerlukan tambahan informasi yang berkaitan dengan bahan yang dipelajarinya, ia dapat melakukan akses diinternet secara lebih mudah.
5. Baik guru maupun siswa dapat melakukan diskusi melalui internet yang dapat diikuti dengan jumlah peserta yang banyak, sehingga menambah ilmu pengetahuan dan wawasan yang lebih luas.

6. Berubahnya peran siswa dari yang biasanya pasif menjadi aktif dan lebih mandiri.
7. Relatif lebih efisien, misalnya bagi mereka yang tinggal jauh dari sekolah atau perguruan tinggi.

Sedangkan kelebihan pembelajaran daring menurut Rusman (2018:301), antara lain:

1. Memungkinkan setiap orang dimanapun, kapanpun, untuk mempelajari.
 2. Pelajar dapat belajar sesuai dengan karakteristik dan langkahnya dirinya sendiri karena pembelajaran daring membuat pembelajaran menjadi bersifat individual.
 3. Kemampuan untuk membuat tautan (link), sehingga pembelajaran dapat mengakses informasi dari berbagai sumber, baik dari dalam maupun luar lingkungan belajar.
 4. Sangat potensial sebagai sumber belajar bagi pelajar yang tidak memiliki cukup waktu untuk belajar.
 5. Dapat mendorong pembelajaran pelajar untuk lebih aktif dan mandiri didalam belajar.
 6. Menyediakan sumber belajar tambahan yang dapat digunakan untuk memperkaya materi pembelajaran.
 7. Menyediakan mesin pencari yang dapat digunakan untuk mencari informasi yang mereka butuhkan.
 8. Isi dari materi pembelajaran dapat di-update dengan mudah.
- b. Kelemahan Pembelajaran Daring

Menurut (Siahaan, 2020), ada beberapa kelemahan pembelajaran daring antara lain:

1. Kurangnya interaksi antara guru dan siswa atau bahkan antar siswa itu sendiri. Kurangnya interaksi ini bisa memperlambat terbentuknya values dalam proses pembelajaran.
2. Kecenderungan berbagai aspek psikomotorik atau aspek sosial dan sebaliknya mendorong tumbuhnya aspek komersial.

3. Proses pembelajarannya cenderung kearah pelatihan dari pada pendidikan. 4
4. Berubah peran guru dari semula menguasai tehnik pembelajaran konvesional, kini juga dituntut mengetahui teknik pembelajaran berbasis ICT.
5. Siswa yang tidak mempunyai motivasi belajar yang tinggi cenderung gagal.
6. Tidak semua tempat tersedia fasilitas internet atau jaringan.
7. Kurangnya tenaga yang mengetahui dan memiliki keterampilan mengoperasikan internet.
8. Kurang personil dalam hal penguasaan bahasa pemrograman computer.

Sedangkan menurut Rusman (2009:122) kelemahan pembelajaran daring diuraikan sebagai berikut: Seperti telah disebutkan secara singkat diatas, satu kelemahan terbesar dari pembelajaran daring adalah amat kurangnya interaksi langsung antara guru dengan siswa maupun antara siswa dengan siswa. Hal ini berdampak besar kepada siswa, karena walaupun mereka bisa berkomunikasi secara synchronous melalui live chat atau asynchronous melalui e-mail atau forum diskusi, tetap saja interaksi antar manusia secara langsung tidak dapat tergantikan. Satu jalan komunikasi asynchronous yang dipercaya nantinya akan bisa meminilisir kelemahan pembelajaran daring adalah videoconferencing. Melalui videoconferencing siswa dan guru serta siswa dan siswa bisa bertatap muka langsung dan berkomunikasi melalui gambar dan suara.hanya saja kurangnya sarana dan infrastruktur internet yang memadai (terutama diindonesia) menyebabkan fitur videoconferencing ini tidak dapat terlaksana secara optimal.Audiovisual yang dikirimkan seringkali tidak berkualitas baik. Selain itu terkadang terjadi delay atau penundaan yang menyebabkan videoconferencing sama sekali belum bisa menggantikan proses komunikasi langsung antar manusia.

2.3.3 Manfaat Kuliah Daring

Menurut Chandrawati.S.R (2010: 175) manfaat pembelajaran online (*E-learning*) adalah sebagai berikut :

1. Budaya belajar berubah, kualitas belajar mahasiswa dan guru meningkat.
2. Pertemuan pembelajaran di kelas telah berubah, tidak hanya terbatas pada ruang dan waktu, tetapi juga tidak hanya fokus pada pertemuan tatap muka, karena *e-learning* memfasilitasi pertemuan.
3. Menyediakan bahan atau materi belajar dalam media elektronik melalui media pembelajaran elektronik, atau situs web yang mudah diakses dan dikembangkan oleh mahasiswa.
4. Kelimpahan materi ajaran telah disesuaikan dengan kemajuan dan pengembangan teknologi dan kemajuan ilmu pengetahuan.
5. Membangun posisi kompetitif dan meningkatkan citra merek.
6. Meningkatkan kualitas, meningkatkan kepuasan mahasiswa dan kualitas layanan.
7. Mengurangi biaya operasional dan meningkatkan pendapatan.
8. Imperaktivitas mahasiswa meningkat karena tidak ada batas waktu untuk interaksi dan pembelajaran.
9. Keberhasilan mahasiswa dilihat dari tanggung jawab yang diambilnya ketika proses pembelajaran (*learner oriented*).

2.3.4 Fungsi Kuliah Daring

Menurut Siahaan (2002) dalam Chandrawati.S.R (2010:175), sistem pembelajaran online setidaknya memiliki 3 (tiga) fungsi untuk proses belajar mengajar di kelas (*classroom teaching*), sebagai berikut :

1. Suplemen (tambahan).

Jika mahasiswa bebas untuk memilih apakah menggunakan isi *e-learning*, maka dikatakan sebagai sistem pembelajaran secara online dapat digunakan sebagai komplemen (*suplement*). Dalam hal ini, tidak ada tugas atau kewajiban untuk memberikan bahan *e-learning* kepada mahasiswa. Bahkan jika mereka opsional, mahasiswa

yang menggunakannya pasti memiliki lebih banyak pengetahuan dan wawasan.

2. Komplemen (pelengkap).

Jika hanya materi atau isi pembelajaran daring yang diprogram untuk melengkapi materi atau konten belajar bahwa mahasiswa menerima di kelas, maka sistem pembelajaran daring akan memainkan peran sebagai komplemen. Selain itu, materi atau isi program e-learning digunakan sebagai bahan pengajaran tambahan bagi mahasiswa untuk mengikuti kegiatan belajar yang teratur.

Jika mahasiswa dapat dengan cepat memahami atau memahami materi yang dihasilkan oleh dosen tersebut secara tatap muka, atau konten *e-learning* tersebut akan disebut rich (diperkaya), memberi mereka peluang untuk mengakses bahan atau konten pembelajaran daring yang dikembangkan tersendiri untuk mahasiswa.

Tujuannya untuk meningkatkan keterampilan mahasiswa atau konten yang diperkenalkan oleh dosen di kelas. Sistem pembelajaran daring dianggap sebagai rencana perbaikan. Jika mahasiswa mendapati kesulitan saat mempelajari bahan atau isi pembelajaran yang diberikan oleh dosen saat berada di kelas, maka mereka memiliki peluang menggunakan bahan atau isi *e-learning* yang disiapkan untuk mahasiswa. Maksudnya, supaya mahasiswa bisa dengan mudah mempelajari bahan atau isi dari pembelajaran yang diberikan oleh dosen saat di kelas.

3. Substitusi (pengganti).

Pada negara maju, sejumlah Universitas memberikan opsi lain dari aktivitas belajar atau kuliah kepada mahasiswa mereka. Tujuannya adalah agar mahasiswa lebih fleksibel dalam mengelola aktivitas mereka berdasarkan waktu dan kegiatan sehari-hari lainnya. Anda dapat memilih dari tiga mode alternatif dari belajar kegiatan, yaitu tatap muka (tradisional), beberapa tatap muka, dan sebagian melalui *internet* atau sepenuhnya melalui *internet*.

2.3.5 Pertimbangan Dalam Kuliah Daring

Untuk menyelenggarakan pembelajaran online perlu memperhatikan beberapa pertimbangan supaya tujuan dalam pembelajaran tersebut dapat tercapai dengan optimal. Beberapa pertimbangan dalam menyelenggarakan pembelajaran online yang perlu diperhatikan dijelaskan oleh Anwas (Siahaan, 2020) sebagai berikut:

- a) Anggaran biaya diperlukan
- b) Materi apa saja yang menjadi prioritas dimasukkan pada model e-learning sesuai dengan karakteristik dan kebutuhan, atau semua materi pelajaran perlu dimasukkan.
- c) Pengalihan dari konvensional ke e-learning apakah bisa dilakukan sendiri atau perlu kerjasama dengan instansi lain.
- d) Apakah perubahan ini bisa diterima (diadopsi) dengan baik oleh sasaran.
- e) Bagaimana menerapkan perubahan tersebut sehingga bisa tercapai secara efektif dan efisien, serta bagaimana kelanjutan operasional termasuk evaluasi dan tindaklanjutnya.

2.3.6 Dampak Kuliah Daring

Kendala yang dihadapi para orang tua adalah adanya penambahan biaya pembelian kuota internet bertambah, teknologi online memerlukan koneksi jaringan ke internet dan kuota. Oleh karena itu tingkat penggunaan kuota internet akan bertambah dan akan menambah beban pengeluaran orang tua. Untuk melakukan pembelajaran online selama beberapa bulan tentunya akan diperlukan kuota yang lebih banyak lagi dan secara otomatis akan meningkatkan biaya pembelian kuota internet.

2.4 Pandemi Covid-19

Badan Kesehatan Dunia (WHO) secara resmi mendeklarasikan virus corona (covid-19) sebagai pandemi pada tanggal 9 maret 2020. Artinya virus Corona telah menyebar secara luas di dunia. Istilah pandemi tidak ada kaitannya dengan keganasan penyakit, tapi lebih pada penyebarannya yang meluas, pada umumnya virus corona menyebabkan gejala yang ringan atau sedang. Seperti demam dan batuk, dan bisa sembuh dalam beberapa minggu. Namun, bagi orang yang beresiko tinggi (kelompok lanjut usia dan orang

dengan masalah kesehatan menahun misalnya penyakit jantung, tekanan darah, diabetes), virus Corona dapat menyebabkan masalah kesehatan yang serius. Kebanyakan korban berasal dari kelompok beresiko tersebut. Maka pemerintah gencar menggalakkan kampanye 3M yaitu memakai masker, mencuci tangan, menjaga jarak, guna mengurangi penyebaran virus Corona.

2.5 Mahasiswa

2.5.1 Pengertian Mahasiswa

Menurut Kamus Bahasa Indonesia (KBBI) mahasiswa didefinisikan sebagai seseorang yang melakukan kegiatan menuntut ilmu di perguruan tinggi, baik itu perguruan tinggi negeri maupun swasta. Sedangkan pengertian mahasiswa secara umum adalah seseorang yang belajar di bangku perkuliahan dengan mengambil jurusan dengan bidang keilmuan yang disenanginya sekaligus digunakan untuk mengembangkan bakat dan kemampuannya dalam bidang tersebut sehingga ilmu yang dimilikinya akan semakin linear dan spesifik terhadap ilmu pengetahuan yang digelutinya (Siahaan, 2020).

Mahasiswa adalah salah elemen pemuda dalam masyarakat. Pada dasarnya mahasiswa adalah pengembalian amanat masyarakat mengingat kegigihan mahasiswa pada zaman lampau sangatlah luar biasa. Mahasiswa memiliki fungsi sebagai *agen of change*, *iron stock*, dan *moral force*. Selanjutnya Nuraini dalam Fiyanti dkk (2020) menyatakan jika mahasiswa dikelompokkan tentang usia sekitar 18 tahun hingga 25 tahun.

2.5.2 Peran dan Fungsi Seorang Mahasiswa

Farug dalam Sarah (2018) menjelaskan jika Mahasiswa memiliki 3 peran atau fungsi, yaitu:

a. Mahasiswa menjadi *Iron Stock*

Mahasiswa menjadi *Iron Stock* artinya mahasiswa adalah sebuah aset, cadangan, dan harapan untuk masa depan yang cerah bagi bangsa dan negara.

b. Mahasiswa Menjadi *Guardion of Value*

Mahasiswa menjadi *Guardion of Value* berarti mahasiswa berperan sebagai insan yang memiliki latar belakang akademis yang

baik sehingga selalu memiliki pemikiran yang ilmiah dalam mencari solusi dalam setiap permasalahan yang ada.

c. Mahasiswa menjadi Agen of Change

Mahasiswa menjadi Agen of Change berarti mahasiswa adalah seseorang yang dapat melakukan sebuah perubahan dalam kehidupan bermasyarakat maupun kehidupan bernegara yang bersifat positif karena seorang mahasiswa telah menempuh pendidikan yang tinggi dan diharapkan mampu mengaplikasikan ilmu yang telah didapatkannya atau dikembangkannya.