

[ISSN 2597- 6052](#)

# MPPKI

## Media Publikasi Promosi Kesehatan Indonesia

### The Indonesian Journal of Health Promotion

Research Articles

Open Access

## Coping Mechanism Mahasiswa dalam Menghadapi Stress Akibat Pandemi COVID-19

### Student Coping Mechanism in Facing Stress Due to the COVID-19 Pandemic

Nidya Eka Putri<sup>1\*</sup>, Ede Surya Darmawan<sup>2</sup><sup>1,2</sup>Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Indonesia\*Korespondensi Penulis : [nidyaekap@gmail.com](mailto:nidyaekap@gmail.com)

#### Abstract

**Latar Belakang:** Surat Edaran Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan (Kemendikbud) Nomor 3 Tahun 2020 tentang Pencegahan COVID -19 di Satuan Pendidikan dan Surat Edaran Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan Nomor 4 Tahun 2020 tentang Pelaksanaan Kebijakan Pendidikan Pada Masa Darurat Penyebaran Corona Virus Disease (COVID -19) menetapkan kebijakan belajar dari rumah.

**Tujuan:** Menganalisis *coping* stress pada mahasiswa pascasarjana FKM UI tahun 2020 selama masa pandemi COVID -19 yang melakukan perkuliahan secara daring (*Study From Home / SFH*) ditambah WFH.

**Metode:** Penelitian ini dilakukan dengan menggunakan metode penelitian kualitatif dengan pendekatan studi kasus. Pengumpulan data dengan *Focus Group Discussion* (FGD) dilakukan kepada mahasiswa pascasarjana FKM UI angkatan 2020, sedangkan triangulasi sumber dilakukan dengan cara mengumpulkan informasi dari salah satu Dosen FKM UI dan Psikolog UI.

**Hasil:** Pembelajaran jarak jauh menyebabkan banyak mahasiswa mengaku mengalami stres sehingga sebagian harus mengakses layanan dari psikiater untuk mengurangi pengaruh buruk yang dirasakan. Tak jarang, manifestasi stres muncul dalam bentuk gangguan fisiologis dan psikologis.

**Kesimpulan:** Koping terhadap stres perlu dilakukan untuk mengurangi gangguan yang dirasakan. Terdapat dua strategi *coping* yang cukup efektif dalam mengatasi stres akibat pembelajaran jarak jauh, antara lain *emotional focus coping* dan *problem focus*.

**Kata Kunci:** COVID-19; Pembelajaran Jarak Jauh; *Coping Stress*

#### Abstract

**Background:** Circular Letter of the Ministry of Education and Culture (Kemendikbud) Number 3 of 2020 concerning Prevention of COVID -19 in Education Units and Circular Letter of the Ministry of Education and Culture Number 4 of 2020 concerning Implementation of Education Policies During Emergency Periods for the Spread of Corona Virus Disease (COVID -19) establish a study from home policy.

**Objective:** To analyze coping stress in FKM UI postgraduate students in 2020 during the COVID-19 pandemic who conducted online lectures (*Study From Home/SFH*) plus WFH.

**Methods:** This research was conducted using qualitative research methods with a case study approach. Data collection with *Focus Group Discussion* (FGD) was carried out for FKM UI postgraduate students batch 2020, while source triangulation was carried out by collecting information from one of the FKM UI Lecturers and UI Psychologists.

**Result:** Distance learning causes many students to admit that they experience stress so that some have to access services from a psychiatrist to reduce the bad effects they feel. Not infrequently, the manifestation of stress appears in the form of physiological and psychological disorders.

**Conclusion:** Coping with stress needs to be done to reduce the perceived disturbance. There are two coping strategies that are quite effective in dealing with stress due to distance learning, consist of *emotional focus coping* and *problem focus coping*.

**Keywords:** COVID-19; Distance Learning; *Coping Stress*

## PENDAHULUAN

Salah satu respon yang dilakukan oleh pemerintah saat munculnya COVID-19 adalah dengan menerapkan kebijakan Pembatasan Sosial Berskala Besar (PSBB) di Bulan April 2020 hingga kebijakan Pemberlakuan Pembatasan Kegiatan Masyarakat (PPKM) yang diterapkan sampai saat ini. Tujuannya adalah untuk membantu mengurangi rantai penyebaran COVID-19 di tatanan masyarakat dimulai dari pembatasan kapasitas transportasi umum, aturan khusus tes COVID-19 bagi masyarakat yang bepergian keluar, ditutupnya beberapa fasilitas publik seperti Mall, Bioskop dan lainnya, dilarangnya berkumpul atau membuat kerumunan, pengaturan aktivitas dan jam bekerja bagi pekerja/karyawan baik di Industri maupun perkantoran hingga peniadaan proses belajar tatap muka untuk setiap jenjang pendidikan yang diganti dengan proses pembelajaran jarak jauh (1).

Sektor pendidikan menjadi sektor yang cukup terkena imbas pandemi COVID -19, baik pada skala nasional maupun internasional. Sekolah atau kampus merupakan tempat di mana setiap hari terjadi interaksi antara tenaga pendidik dan peserta didik, serta adanya aktivitas berkumpul baik didalam kelas maupun lingkungan sekolah sehingga dapat menjadi sarana penyebaran COVID -19. Untuk meminimalisir hal tersebut, Pemerintah melalui Surat Edaran Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan (Kemendikbud) Nomor 3 Tahun 2020 tentang Pencegahan COVID -19 pada Satuan Pendidikan (2) dan Surat Edaran Kemendikbud Nomor 4 Tahun 2020 tentang Pelaksanaan Kebijakan Pendidikan dalam Masa Darurat Penyebaran *Coronavirus Disease* (COVID -19) (3) menetapkan kebijakan belajar dari rumah. Kebijakan tersebut berlaku untuk seluruh jenjang pendidikan mulai dari prasekolah hingga pendidikan tinggi, baik negeri maupun swasta. Kebijakan belajar di rumah dilaksanakan dengan metode Pembelajaran Jarak Jauh (PJJ) dengan memanfaatkan fasilitas teknologi informasi dan komunikasi.

Universitas Indonesia (UI) sebagai salah satu Universitas di Indonesia tidak ketinggalan untuk melakukan langkah-langkah pencegahan dan pengendalian penularan COVID -19 pada *civitas* akademiknya. Merujuk pada kebijakan pemerintah secara nasional tentang PJJ, UI mengeluarkan Surat Edaran Rektor UI Nomor: SE-703/UN2.R/OTL.09/2020 Tentang Kewaspadaan dan Pencegahan Penyebaran Infeksi COVID -19 di Lingkungan Universitas Indonesia (4). Hal ini mendasari pelaksanaan pembelajaran jarak jauh dengan metode *online/daring* yang diikuti oleh Dosen dan Mahasiswa selama masa perkuliahan.

Mahasiswa Fakultas Kesehatan Masyarakat, Universitas Indonesia (FKM UI) tahun 2020 menjadi angkatan yang terdampak pandemi COVID -19, sehingga mengharuskannya untuk menjalankan perkuliahan secara *full* daring mulai dari semester 1. Selain itu, data yang ditunjukkan bahwa 73,28% mahasiswa pascasarjana FKM UI tahun 2020 berstatus pekerja. Berdasarkan hasil penelitian yang ditemukan oleh Xiaomeng (2020), Cheung Kong Graduate School of Business, dapat dijelaskan bahwa *Work from Home* (WFH) memberikan dampak level stres yang bervariasi bagi karyawan. Salah satu temuan yang menarik adalah sebanyak 5835 responden, yang terdiri dari wirausaha dan karyawan di berbagai negara dan yang menjalankan WFH sepenuhnya mengalami level stres medium (44.8%) dan level stres tinggi (29, 38%). Menurut Xiaomeng, adanya pandemi COVID-19 (58, 66%), masalah finansial (40, 19%), dan adanya intensitas bekerja yang cukup tinggi (26, 74%) merupakan beberapa hal yang menjadi sumber stress (5). Melihat beban ganda sebagai mahasiswa dan pekerja, dapat dimungkinkan seseorang juga untuk mengalami stres dari tugasnya sebagai mahasiswa dan pegawai. Oleh karena itu, peneliti ingin melakukan analisis *coping* stress pada mahasiswa pascasarjana FKM UI tahun 2020 selama masa pandemi COVID -19 yang melakukan perkuliahan secara daring (*Study From Home / SFH*) ditambah WFH.

## METODE

Desain penelitian ini dilakukan dengan metode penelitan kualitatif dengan menggunakan pendekatan studi kasus. Data dikumpulkan dengan metode *Focus Group Discussion* (FGD) akan dilakukan dengan sasaran mahasiswa pascasarjana Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Indonesia (FKM UI) angkatan 2020 dengan membagi menjadi dua kelompok yakni dengan status bekerja dan tidak bekerja. Penelitian ini menggali informasi mengenai penilaian dampak kuliah jarak jauh, stres selama melakukan kuliah jarak jauh, dan strategi *coping* selama melakukan kuliah jarak jauh. Triangulasi yang digunakan yakni triangulasi sumber data dengan melakukan wawancara mendalam kepada salah satu dosen FKM UI dan Psikolog di klinik UI.

## HASIL

### Karakteristik Informan

Informan pada penelitian ini terbagi menjadi dua yakni informan untuk wawancara mendalam dan *Focus Group Discussion* (FGD). Pada kelompok FGD dilakukan pada dua kelompok yakni kelompok bekerja sebanyak 6 (enam) peserta, sedangkan kelompok tidak bekerja terdapat 7 (tujuh) peserta. Informan pada FGD merupakan mahasiswa aktif pascasarjana FKM UI tahun 2020, sedangkan untuk wawancara mendalam dilakukan pada salah satu dosen dan psikolog yang bekerja di klinik Universitas Indonesia. Adapun tabel karakteristik informan sebagai berikut:

**Tabel 1.** Informan Wawancara Mendalam (Triangulasi Sumber)

NAMA (INISIAL)	JENIS KELAMIN	PEKERJAAN
HT	Laki-laki	Dosen
DR	Perempuan	Psikolog

**Tabel 2.** Responden FGD

RESPONDEN (KODE)	JENIS KELAMIN/ USIA	STATUS MAHASISWA
<b>KELOMPOK BEKERJA</b>		
I1	Perempuan / 42	S2 IKM, K3
I2	Perempuan / 36	S2 IKM, Kebijakan Hukum Kesehatan
I3	Perempuan / 42	S2 IKM, Kebijakan Hukum Kesehatan
I4	Laki-laki / 47	S2 IKM, K3
I5	Laki-laki / 25	S2 IKM, INFOKES
I6	Perempuan / 30	S3 IKM, Epidemiologi Komunitas
<b>KELOMPOK TIDAK BEKERJA</b>		
I1	Perempuan / 24	S2 IKM, Kebijakan Hukum Kesehatan
I2	Perempuan / 26	S2 IKM, Kesehatan Reproduksi
I3	Perempuan / 29	S2 IKM, INFOKES
I4	Perempuan / 25	S2 IKM, Kesehatan Reproduksi
I5	Perempuan / 24	S2 IKM, Kesehatan Mental Komunitas & Disabilitas
I6	Perempuan / 23	S2 IKM, Promosi Kesehatan
I7	Perempuan / 23	S2 Epidemiologi, FETP
I1	Perempuan / 24	S2 IKM, Kebijakan Hukum Kesehatan

### Penilaian Dampak Kuliah Jarak Jauh

Berdasarkan hasil *Focus Group Discussion* (FGD) pada kedua kelompok yaitu kelompok mahasiswa bekerja maupun tidak bekerja, menunjukkan bahwa sebagian besar informan menilai kuliah jarak jauh sebagai hal yang berdampak mengancam/berbahaya bagi dirinya. Beberapa dampak kuliah jarak jauh yang muncul dan dirasakan pada kedua kelompok, antara lain:

Proses perkuliahan membosankan dan kurang interaktif dirasakan oleh seluruh mahasiswa pada kelompok tidak bekerja dan sebagian mahasiswa pada kelompok bekerja.

**Tabel 3.** Penilaian dampak kuliah jarak jauh menjelaskan bahwa proses perkuliahan membosankan dan kurang interaktif

INFORMAN	KUTIPAN
I2, KELOMPOK TIDAK BEKERJA	<i>“Awalnya jadi kesempatan karena dirumah, lebih banyak melihat layar dari hp/laptop, jadi ada perubahan, liat tugas bisa lihat buku, karena kebanyakan pake laptop jadi jenuh lama2 liat itu-itu aja”</i>
I3, KELOMPOK BEKERJA	<i>“Saat luring bisa bertemu dengan teman, jadi bisa diskusi dan berinteraksi”</i>

Tugas yang banyak di waktu bersamaan dinilai sebagai salah satu dampak dari kuliah jarak jauh. Dampak ini dirasakan lebih besar pengaruhnya pada kelompok bekerja dibandingkan yang tidak bekerja.

**Tabel 4.** Penilaian dampak kuliah jarak jauh menjelaskan bahwa munculnya tugas yang banyak di waktu bersamaan dinilai

INFORMAN	KUTIPAN
I5, KELOMPOK TIDAK BEKERJA	<i>“Tugas semakin banyak, deadline tugas ini hari ini sabtu, tiba-tiba muncul di hari jumat, sehingga menumpuk, apalagi semester 2 ini, tugasnya banyak individu, dengan deadline waktu yang sama, dan jumlahnya banyak, jadi muncul beban”</i>
I1, KELOMPOK BEKERJA	<i>“tugas mendadak yang muncul kadang-kadang H-1, ada beberapa yang membuat kesal”</i>

Dampak berupa kesulitan memahami materi, dirasakan oleh sebagian besar mahasiswa yang bekerja, dan hanya sebagian kecil mahasiswa yang tidak bekerja.

**Tabel 5.** Penilaian dampak kuliah jarak jauh menjelaskan bahwa kesulitan memahami materi

INFORMAN	KUTIPAN
I7, KELOMPOK TIDAK BEKERJA	<i>"Kemudian juga untuk orang yang audio visual, ketika paham dari ekspresi dosen dan suara dosen, itu tidak didapat dari zoom, yang audio mungkin bisa, untuk saya yang audiovisual harus ekstra belajar lagi bila dosen menjelaskan, bila hanya patokan zoom ini susah sih"</i>
I6, KELOMPOK BEKERJA)	<i>"Perasaan capek, konsentrasi terpecah, sulit memahami materi"</i>

Kendala teknis perkuliahan terkait masalah sinyal internet menjadi dampak yang dinilai tidak terlalu berbahaya/mengancam diri.

**Tabel 6.** Penilaian dampak kuliah jarak jauh menjelaskan bahwa Kendala teknis perkuliahan terkait masalah sinyal internet

INFORMAN	KUTIPAN
I7, KELOMPOK TIDAK BEKERJA	<i>"Mungkin untuk beberapa kali ada permasalahan sinyal, ketika dosen menjelaskan di part penting kita kelewat atau ke skip"</i>
I2, KELOMPOK BEKERJA	<i>"Kendala disini, meskipun di kota, kalau hujan, tetap saja ada gangguan sinyal"</i>

Penilaian informan mahasiswa terhadap pembelajaran jarak jauh sejalan dengan hasil wawancara mendalam dengan dosen, dimana dampak yang dinilai sebagai ancaman atau hal yang membahayakan dari perkuliahan jarak jauh sebagai berikut: 1) Perkuliahan bisa menjadi beban bagi mahasiswa bila belum mempersiapkan diri (niat, internet, pengkondisian lingkungan, waktu), 2) Perkuliahan menjadi membosankan, 3) Mahasiswa sulit menangkap esensi pengajaran, 4) Kualitas pengajaran dan pendidikan turun, 5) Hanya mencapai knowledge saja. *Attitude* dan *skill* sulit dicapai.

Hal yang sama juga ditunjukkan dari hasil wawancara mendalam kepada psikolog, mengenai dampak yang terjadi akibat dari pembelajaran jarak jauh. Mayoritas mahasiswa yang melakukan konseling mengeluhkan, antara lain: 1) Banyak materi yang tidak dipahami, 2) Khawatir mengenai penyelesaian tugas akhir, 3) Beban tugas meningkat, 4) Mahasiswa yang bekerja, sulit untuk membagi waktu, 5) Beradaptasi dengan banyak hal, 6) Mayoritas belum melakukan tindakan untuk menghadapi hal tersebut.

### Stres Selama Melakukan Kuliah Jarak Jauh

Berdasarkan hasil diskusi, seluruh responden menyatakan mengalami stress akibat mengikuti perkuliahan jarak jauh. Stress yang dialami dapat mengganggu kesehatan fisik dan mental. Selain itu, stress juga dapat mengganggu sistem pencernaan dan reproduksi, serta menurunkan kualitas tidur. Tingkatan stress yang dialami berbeda-beda, mulai dari yang menyebabkan gangguan fisiologis, sampai gangguan psikologis dan perilaku bahkan sampai menyebabkan depresi ringan yang membutuhkan bantuan tenaga profesional. Gangguan yang terjadi sebagai akibat dari munculnya stress termanifestasi dalam bentuk gangguan fisiologis dan psikologis.

Pada gangguan stress, manifestasi stress yang muncul menyebabkan gangguan fisiologis, seperti nafsu makan meningkat, letih, mudah capek, demam, dan sulit tidur atau tidur tidak berkualitas. Hal ini dapat dilihat pada pernyataan kedua kelompok, yakni:

**Tabel 7.** Manifestasi fisiologis pada stres selama melakukan kuliah jarak jauh

INFORMAN	KUTIPAN
I3, KELOMPOK BEKERJA	<i>"Mengalami sulit tidur, baru bisa tidur setelah minum obat tidur, baru bisa tidur jam 3-4, sempat pingsan karena lelah"</i>
I2, KELOMPOK TIDAK BEKERJA	<i>"Kalo fisik tidur jadi tidak teratur, lebih sering sakit kepala karena tegang leher belakang karena duduk terus menatap layar terus"</i>

Di sisi lain, dampak stress terhadap kondisi psikologis informan dan adanya perubahan perilaku dapat dilihat pada pernyataan-pernyataan berikut ini:

**Tabel 8.** Manifestasi psikologis pada stres selama melakukan kuliah jarak jauh

INFORMAN	KUTIPAN
I6, KELOMPOK BEKERJA	<i>"Konsentrasi pasti menurun baik di kerjaan maupun perkuliahan itu sendiri" 'ke mahasiswa saya, saya jadi lebih tidak responsif, ketika mereka butuh bimbingan, butuh komunikasi, jadi lebih tidak sempat"</i>
I7, KELOMPOK TIDAK BEKERJA	<i>"Aku merasa makin kesini tugas makin banyak, jadi refreshing tersita untuk mengerjakan tugas, jadi menyebabkan berkelanjutan terus rasa stressnya numpuk lagi"</i>

Stress yang dialami oleh informan bahkan sampai menyebabkan depresi ringan pada salah satu informan dari kelompok bekerja sehingga menyebabkan informan tersebut harus mencari pertolongan tenaga profesional kesehatan untuk mengatasi masalahnya. Hal tersebut dapat pada pernyataan informan berikut ini:

I3: *“Ke dokter itu karena pingsan, sangat drop saat menjelang lebaran. Sampai diberi obat untuk bantuan tidur, Perasaan saya orang happy-happy saja kenapa saya depresi. Sempat menggunakan antidepresan dengan dokter, karena tidak mempan dengan obat tidur”.*

Berdasarkan hasil triangulasi terhadap informan dari latar belakang profesional ilmu psikologi, stress dapat bermanifestasi dalam bentuk gangguan fisiologis dan psikologis. Hal ini sesuai dengan pernyataan:

*“Dari keluhan yang disampaikan, biasanya sakit kepala, jantung berdebar-debar, berkeringat, ruminasi/ overthinking, kekhawatiran berlebihan, sesak nafas, mual. Dari segi perilaku itu mungkin juga, berdasarkan keluhan pasien, ada perubahan emosi, dari sedih marah senang, mood swing banyak yang mengeluhkan hal itu. Menghindar dari zoom, kelas, menarik diri dari teman-teman, tidak ada komunikasi, dari pembimbing juga ada, tidak menghubungi pembimbing”.*

### **Strategi Coping Selama Melakukan Kuliah Jarak Jauh**

Berdasarkan hasil *Focus Group Discussion* (FGD), terdapat perbedaan cara *coping stress* antara kelompok bekerja dan tidak bekerja. Untuk kelompok tidak bekerja, mereka menggunakan strategi *coping stress* sebagai berikut:

#### **Menulis atau *journaling***

*“...nulis/journaling apa sih masalah yang dirasain, seringkali kita ‘mumet’ karena pikiran kitas sendiri, setelah ditulis ternyata masalahnya Cuma 2, setelah kita baca lagi ternyata masalah itu bisa diatasi dengan mudah...”* (I7)

#### **Mengingat tujuan kuliah**

*“...ingat tujuan kuliah ini, karena saya masih dibiayai ingat lagi orang tua masih berharap pada kita.”* (I4)

#### **Membangun semangat kembali**

*“... membangun semangatnya muncul lagi, misal teman-teman gak pada menyerah, yang pada kerja yang masih banyak kegiatan masih semangat...”* (I4)

#### **Membatasi membuka *WhatsApp***

*“...ga buka wa jam 11 malam untuk istirahat...”* (I2)

Sedangkan untuk kelompok bekerja, strategi copingnya adalah:

#### **Mengatur waktu untuk istirahat, mengerjakan tugas dan olahraga**

*“Tidur saat ini lebih teratur, karena dengan tidur teratur juga mempengaruhi performa lari. Saat ini saya tidur setelah isya, bangun tahajud jam 3, nugas, subuh lari...”* (I1)

#### **Bereksresi diri di media sosial**

*“Kedua yaitu hiburan seperti menyanyi, selfie, nari di TikTok, awalnya suami agak kesal, tapi lama2 juga dibiarkan setelah mengerti itu strategi coping saya, lumayan jadi lepas...”* (I3)

#### **Bersosialisasi dan mencari komunitas baru**

*“...Sosialisasinya di social media, lalu juga mencari komunitas baru. Sedikit banyak stressnya termanage, tapi tidak menyelesaikan masalah utama...”* (I1)

#### **Kuliner dan jalan ke mall**

*“...malah sekarang jadi banyak jajan, misalnya [nama aplikasi delivery makanan], kalau waktu senggang siang, maunya jalan ke mall gitu, biar tidak stress banget...”* (I5)

Meskipun terdapat perbedaan beberapa strategi *coping*, namun ada pula beberapa kesamaan dalam menyikapi stress selama kuliah daring ini, diantaranya sebagai berikut:

### Beribadah

“...*Interaksi dengan Pencipta kita*” (I2, kelompok tidak bekerja)

“*Selain ibadah, salat, ngaji, baca Quran...*” (I2, Kelompok bekerja)

### Olahraga

“*Biasanya ba'da subuh pulang dari masjid baca Quran, olahraga pagi, jogging untuk membantu stress. Abis jogging beban pikiran ilang, tidak ada beban pikiran, karena harus fokus beraktivitas fisik ...*” (I4, Kelompok bekerja)

“*olahraga kalo pegel-pegel...*” (I2, Kelompok tidak bekerja)

### Bertemu dan Sharing/bercerita kepada keluarga atau teman

“*cerita ke teman, kakak seperti mengeluh*” (I1, Kelompok tidak bekerja)

“*...Karena di puskesmas tidak berlaku WFH, itu sedikit mengurangi beban karena ketemu teman-teman, bisa sharing, ketawa sama teman-teman....*” (I2, Kelompok bekerja)

### Tidur

“*kalau dari diri sendiri pertama tidur karena dengan tidur bangun lebih fresh lebih tenang...*” (I5, Kelompok tidak bekerja)

“*Di semester 2 ini kalau bisa tidur, tidur...*” (I5, Kelompok bekerja)

Selain *coping* dengan *emotional-focused coping*, ada dua informan yang juga melakukan *coping* dengan berfokus pada masalah, yaitu responden I3 dari kelompok tidak bekerja dan I5 dari kelompok bekerja

“*semakin dipendam dan ntar dulu jadi bikin stress. kalo bisa dikerjain, dimaksimalkan, jadi lebih siap menghadapi kuliah, lebih tenang...*” (I3, Kelompok tidak bekerja)

“*Mungkin saya ada di titik jenuh, jadi semester depan rencana ambil cuti, karena kalo ga ambil cuti wah mungkin bisa sampai harus konsultasi profesional, jadi direncanakan untuk istirahat sejenak lalu lanjut lagi...*” (I5, Kelompok bekerja)

Berdasarkan hasil wawancara mendalam dengan psikolog, untuk mengatasi stress diperlukan langkah-langkah sebagai berikut: 1) Mengetahui sumber *stressor*, muncul pada situasi seperti apa, 2) Mengetahui perasaan mereka, 3) Minta mereka untuk menerima perasaan mereka dulu, 4) Lalu lakukan ventilasi, 5) *Refocus*, tata tujuan kembali

## PEMBAHASAN

### Penilaian Dampak Kuliah Jarak Jauh

Penelitian yang dilakukan oleh Ni Nyoman Serma Adi, Dewa Nyoman Oka, dan Ni Made Serma Wati (2021) guna melihat dampak positif dan negatif pembelajaran jarak jauh di masa pandemi COVID-19 di Universitas Tabanan menyebutkan bahwa hambatan yang terjadi meliputi jaringan internet yang tidak stabil, mahasiswa lebih susah dalam menangkap materi pembelajaran, mahasiswa merasa kurang semangat mengikuti pembelajaran daring, keterbatasan fasilitas dalam pembelajaran daring menyulitkan mahasiswa. Fasilitas menjadi salah satu faktor sangat penting guna mendukung kelancaran proses pembelajaran, seperti laptop, komputer ataupun *handphone* yang akan memudahkan pembelajaran secara daring (6).

Banyak sekolah dan perguruan tinggi menawarkan tugas *online* untuk mahasiswa. Berbagai media digunakan sebagai sarana untuk pengerjaan tugas tersebut, contohnya *Whatsapp*. Di masa pandemi saat ini, bentuk pekerjaan rumah dikatakan efektif dalam latihan jarak jauh mengingat salah satu bentuk pencegahan pada virus ini adalah pembatasan mobilitas dan tatap muka secara langsung. Oleh karena itu, pemberian konsep pembelajaran seperti yang diterapkan dalam pembelajaran tatap muka belum dapat memberikan hasil yang baik. Dalam pembelajaran tatap muka, terlebih dahulu perlu dilakukan pembekalan tentang konsep pembelajaran dan tujuannya. Kemudian pembelajaran berlanjut sampai pemahaman dan perkembangan. Langkah-langkah ini dianggap tidak mulus dalam keadaan darurat seperti sekarang (7).

Selain itu, Kegagapan pada pendidik, kebingungan orang tua tentang pelaksanaan pembelajaran yang dilakukan di rumah oleh anak-anaknya, dan kebingungan mahasiswa tentang metode pembelajaran *online* serta tumpukan pekerjaan rumah menyebabkan kecemasan yang semakin meluas di perguruan tinggi khususnya saat ini

di masa pandemi COVID 19. Livana, P. H., Mubin, M. F., & Basthomi, (2020) dalam penelitiannya menunjukkan bahwasanya belajar di rumah menjadi penyebab utama stres bagi mahasiswa selama pandemi COVID-19. Emosi asli itu nyata. kecemasan tidak diketahui (9). Salah satu yang dapat memengaruhi kinerja mahasiswa adalah munculnya kecemasan karena cenderung menciptakan kebingungan dan distorsi kognitif. Hal ini dapat mengganggu belajar dengan mengurangi konsentrasi, mengurangi memori, dan menghambat kemampuan untuk menghubungkan satu hal dengan yang lain (10). Hasil penelitian yang dilakukan oleh (11) kepada 7.143 mahasiswa menunjukkan bahwa 0,9% mahasiswa mengalami ansietas berat, 2,7% mengalami ansietas sedang, dan 21,3% mengalami ansietas ringan.

### Stress Selama Melakukan Kuliah Jarak Jauh

Terganggunya aktivitas sehari – hari disebabkan dari munculnya stress yang berkepanjangan dan terus-menerus. Tanggung jawab dan tuntutan kehidupan kampus bagi mahasiswa dapat menjadi bagian dari stress yang dialami mahasiswa. Stress merupakan suatu respon psikologis atau manusia terhadap hal-hal yang tampaknya telah melewati batas atau dianggap sulit untuk ditangani. Setiap manusia memiliki pengalaman stress bahkan sebelum lahir (12). Stress akademik adalah tekanan mental dan emosional, atau stress, yang terjadi karena tuntutan kehidupan kampus (13). Beberapa sumber stress akademik, antara lain: kegiatan yang monoton, situasi bising, terlalu banyak tugas, harapan mengambang, ambiguitas, kurangnya kontrol, situasi berbahaya dan penting, diabaikan, diabaikan, peluang yang terlewatkan, aturan yang membingungkan, persyaratan dan tenggat waktu yang saling bertentangan (14).

Dalam tingkat sedang hingga berat, stress dapat mengganggu belajar. Peningkatan tingkat stress akademik dimungkinkan dapat menurunkan kemampuan belajar, dimana hal ini akan berdampak pada Indeks Prestasi Mahasiswa (IPK) (15). Masalah yang dihadapi mahasiswa jika tidak sesegera mungkin diatasi dapat memunculkan masalah psikologis yang lebih serius seperti depresi. Depresi dapat menimbulkan manifestasi psikomotor berupa keadaan kewaspadaan, semangat, aktivitas dan produktivitas kerja yang cenderung menurun, kemampuan berkonsentrasi serta berpikir lambat. Munculnya manifestasi psikomotorik ini dapat mempengaruhi prestasi akademik jika subjek yang terkena adalah mahasiswa yang aktif dalam proses belajar mengajar (16). Penelitian yang dilakukan oleh Maia, Berta Rodrigues And Dias (2020) menunjukkan bahwa mahasiswa yang dinilai pada masa pandemi memiliki tingkat kecemasan, depresi, dan stress yang jauh lebih tinggi dibandingkan mahasiswa pada masa sebelum pandemi. Selain itu, hasil penelitian lainnya menunjukkan bahwa pandemi berdampak buruk pada psikologi mahasiswa. Hasil studi pendahuluan yang dilakukan terhadap 7 mahasiswa yang mengikuti pembelajaran *online* selama pandemi COVID-19 menunjukkan bahwa mahasiswa tersebut semuanya merasakan ketakutan, lekas marah, cemas, dan takut, tenang dan merasa sedih.

Selain itu, tidak jarang mahasiswa juga berstatus sebagai pekerja, khususnya mahasiswa pascasarjana. Pekerja juga terkena dampak pandemi COVID-19, khususnya karena diharuskan untuk bekerja dari rumah (*Work From Home/WFH*). Menurut survei yang dilakukan oleh Buffer & AngelList. (2020), di antara 3500 karyawan yang melakukan *telecommuting* di berbagai negara, ditemukan bahwa *telecommuting* membawa kemudahan dan kesulitan bagi karyawannya. Karyawan mendapatkan banyak manfaat dari bekerja dari rumah, termasuk jam kerja yang lebih fleksibel, kemampuan untuk bekerja dari mana saja, dan lebih sedikit waktu yang dihabiskan di kantor. Namun, penelitian ini juga mengungkapkan sejumlah tantangan yang dihadapi karyawan selama WFH, diantaranya kesulitan berkomunikasi dan berkolaborasi dengan rekan kerja, kesulitan mengatasi perasaan kesepian dan kecemasan, akibat bekerja jauh dari rekan kerja, dan kecenderungan karyawan untuk selalu bekerja dan terhubung ke Internet.

Sebagaimana penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa kerja jarak jauh berhubungan langsung dengan kepuasan kerja dan bahkan membuat pekerjaan menjadi lebih produktif, hiatus jarak jauh ternyata memiliki dimensi lain untuk dijelajahi. Saat bekerja dari rumah, karyawan harus bekerja secara mandiri. Mereka bahkan harus menyiapkan infrastruktur teknologi untuk mendukung alur kerja agar berjalan efisien. Selain itu, karyawan dituntut untuk bekerja tanpa harus hadir di kantor dengan interaksi yang optimal kepada rekan kerjanya. Bahkan, beberapa kegiatan strategis seperti *brainstorming* atau *idea penetration* dan *problem solving* seringkali membutuhkan interaksi dan kolaborasi yang intensif, dimana hal ini sulit untuk dilakukan terus menerus secara virtual. Apalagi pada akhirnya sangat sedikit karyawan yang merasa stress karena tekanan kerja yang tinggi, sayangnya, penghilangan stress tidak dapat dilakukan dengan mudah mengingat karyawan hanya diperbolehkan tinggal di rumah dan bekerja, merasa terisolasi. Selain itu, selama bekerja jarak jauh, beban kerja karyawan cenderung meningkat secara signifikan, seiring dengan meningkatnya tanggung jawab keluarga dan peran ganda orang tua. Akibatnya, karyawan cenderung mengalami stress kerja dan gangguan kesehatan mental (19).

Elias, Habibah., Wong S.P. (2011) dalam penelitiannya menjelaskan bahwa ketika membandingkan tingkat stress mahasiswa lintas program studi, hasilnya menunjukkan bahwa mahasiswa kedokteran dan ilmu kesehatan

memiliki nilai stres rata-rata tertinggi yaitu 1051,8 dengan standar deviasi 342,29. Hasil ini mendukung laporan Dyrbye, L. N., Thomas, M. R., & Shanafelt (2006). Dyrbye dan rekan-rekannya menunjukkan bahwa mahasiswa kedokteran berada pada risiko yang lebih tinggi untuk depresi dan gangguan kecemasan daripada populasi umum. Hal ini disebabkan paparan stres psikologis dan kecenderungan kepribadian (22). Risiko gangguan depresif dapat diprediksi oleh persepsi stres individu (23). Tingkat depresi dan kecemasan yang lebih tinggi dikaitkan dengan peningkatan kerentanan terhadap stres (24).

### **Strategi Coping Selama Melakukan Kuliah Jarak Jauh**

Konsep stres dan coping adalah pendekatan studi yang paling populer, juga menjelaskan mekanisme mediasi antara kepribadian dan penyakit. Saat ini, model stres transaksional oleh Lazarus dan Folkman (25) semakin sering digunakan. Ini menempatkan interaksi timbal balik antara manusia dan lingkungan. Model ini berfungsi sebagai dasar teoritis dari studi saat ini. Persepsi stres adalah fenomena subjektif dan variabel. Perhatian khusus diberikan pada proses mengatasi stres, yang menentukan dampak positif dan negatif stres pada individu. Menggunakan strategi yang berbeda untuk mengatasi stres melibatkan mobilisasi sumber daya kognitif dan perilaku untuk memenuhi tuntutan yang secara subjektif dianggap melebihi kemampuan pribadi.

Jalannya proses coping tergantung pada sumber daya pribadi dan dukungan sosial. Gaya mengatasi stres ditentukan oleh jenis kelamin, pendidikan, usia, kesehatan, kesejahteraan, sifat situasi stres, faktor kepribadian, dan lain-lain. Penggunaan emosi yang efisien memungkinkan untuk pemecahan masalah yang lebih efektif sementara melampiaskan kemarahan dan frustrasi dan penolakan realitas adalah reaksi yang berpotensi merusak stres. Mengekspresikan emosi juga dapat menyebabkan tingkat depresi dan permusuhan yang lebih rendah dalam situasi stres (26). Beberapa penulis membedakan antara gaya coping yang berfokus pada emosi dan berfokus pada masalah, sementara yang lain membedakan coping aktif dan menghindari atau mengidentifikasi strategi coping maladaptif (penolakan, penggunaan zat, melampiaskan emosi negatif) yang memungkinkan untuk menurunkan stres yang dialami secara subjektif (27).

Hasil penelitian saat ini menunjukkan bahwa selama situasi stres pandemi, yang dapat menyebabkan perasaan ketidakpastian dan krisis (28), mahasiswa memilih strategi coping seperti penerimaan, perencanaan, dan mencari dukungan emosional. Studi saat ini menunjukkan bahwa siswa lebih sering menggunakan strategi coping yang menurut teori Lazarus dan Folkman (25) berfokus pada emosi (penerimaan, mencari dukungan emosional). Di sisi lain, perencanaan adalah strategi coping yang berfokus pada masalah. Ketiga strategi utama ini tampak konstruktif karena mengarahkan orang-orang menuju perspektif temporal masa depan dan mungkin memfasilitasi organisasi dari tiga serangkai rencana kehidupan nilai-tujuan yang mendorong karakter dinamis kepribadian, terutama periode krisis pribadi yang tidak pasti (26).

### **KESIMPULAN**

Penelitian ini menyimpulkan bahwa pada kuliah jarak jauh, terdapat beberapa kondisi yang menyebabkan mahasiswa harus beradaptasi dengan kondisi yang berbeda dari biasanya seperti ketika kuliah tatap muka, yakni diharuskan tergantung pada gadget (laptop, handphone, tablet, dll) dan jaringan internet, beban tugas lebih berat dibandingkan sebelumnya, kurangnya interaksi dengan dosen atau teman, tidak saling mengenal karakter masing – masing, dan jadwal kuliah yang lebih sering berubah dari jadwal yang telah ditetapkan. Di sisi lain, kuliah jarak jauh cukup memberikan waktu yang lebih *flexible* untuk berkegiatan selain kuliah, bisa mengulang rekaman perkuliahan, dan bisa berkuliah dimana saja. Dampak kuliah jarak jauh yang dinilai menjadi ancaman atau bahaya bagi mahasiswa meliputi proses perkuliahan membosankan dan kurang interaktif, perubahan kondisi fisik seperti kelelahan, masalah kesehatan dan pola tidur terganggu, tugas yang banyak di waktu bersamaan, dan sulit berkonsentrasi sehingga sulit untuk memahami materi perkuliahan. Selain itu munculnya stress juga terlihat manifestasi gejala fisik, antara lain nafsu makan meningkat, letih, mudah capek, demam, dan sulit tidur atau tidur tidak berkualitas. Sedangkan terdapat perubahan secara psikis, seperti depresi (hingga minum obat anti depresan), penurunan konsentrasi, *burnout* dan rasa stress menumpuk.

Terdapat dua strategi *coping* yang cukup efektif dilakukan dalam menghadapi stress akibat perkuliahan jarak jauh. Yakni (1) *emotional Focus Coping*, meliputi mengingat tujuan kuliah kembali, membangun semangat kembali, membatasi membuka media sosial, bersosialisasi dan berkomunikasi dengan orang lain, berekspressi di media sosial, berwisata kuliner dan jalan- jalan, beribadah, dan bercerita kepada keluarga dan teman. Selain mengadaptasi strategi *emotional focus coping* tersebut, strategi (2) *problem focus coping* juga penting untuk dilakukan antara lain menulis/ *journaling*, mengatur waktu untuk istirahat, mengerjakan tugas dan olahraga, mengambil cuti di semester depan, serta menyelesaikan tugas sesuai dengan prioritas.

## REFERENCES

1. Nasruddin R, Haq I. Pembatasan Sosial Berskala Besar (PSBB) dan Masyarakat Berpenghasilan Rendah. *SALAM J Sos dan Budaya Syar-i*. 2020;7(7).
2. Kemendikbud. Surat Edaran Nomor 3 Tahun 2020 Tentang Pencegahan Corona Virus Disease (Covid-19) Pada Satuan Pendidikan. Surat Edaran Nomor 3 Tahun 2020 Tentang Pencegah Corona Virus Dis Pada Satuan Pendidik [Internet]. 2020;33:1–5. Available from: <https://www.kemdikbud.go.id/main/blog/2020/03/surat-edaran-pencegahan-covid19-pada-satuan-pendidikan>
3. Kemendikbud. PELAKSANAAN KEBIJAKAN PENDIDIKAN DALAM MASA DARURAT PENYEBARAN CORONAVIRUS DISEASE (COVID-19). Surat Edaran Nomor 4 Tahun 2020. 2020;5(1):55.
4. Rektor Universitas Indonesia. Kewaspadaan dan Pencegahan Penyebaran Infeksi Covid-19 di Lingkungan Universitas Indonesia. 2020;(4):2–4. Available from: [file:///C:/Users/user/Downloads/Surat edaran tentang kewaspadaan dan pencegahan penyebaran infeksi Covid-19 di lingkungan UI.pdf](file:///C:/Users/user/Downloads/Surat%20edaran%20tentang%20kewaspadaan%20dan%20pencegahan%20penyebaran%20infeksi%20Covid-19%20di%20lingkungan%20UI.pdf)
5. Xiaomeng Z. Psychological resilience before and after work resumption during Covid-19: Episode #4: Stress management [Internet]. Cheung Kong Graduate School of Business. 2020. Available from: <https://english.ckgsb.edu.cn/blog/psychological-resilience-before-and-after-workresumption-during-covid-19episode-4-stress-management/>
6. Adi NNS, Oka DN, Wati NMS. Dampak Positif dan Negatif Pembelajaran Jarak Jauh di Masa Pandemi COVID-19. *J Imiah Pendidik dan Pembelajaran*. 2021;5(1):43.
7. Charismiadji I. Mengelola Pembelajaran Daring yang Efektif [Internet]. 2020. Available from: <https://news.detik.com/kolom/d4960969/mengelola-pembelajarandaring-yang-efektif>
8. Livana, P. H., Mubin, M. F., & Basthomi Y. Learning Task" Attributable to Students' Stres During the Pandemic Covid-19. *J Ilmu Keperawatan Jiwa*. 2020;3(2):203–8.
9. Nasir, Abdul. AM. Dasar-Dasar Keperawatan Jiwa: Pengantar Dan Teori. Jakarta: Salemba medika.; 2011.
10. Sadock K&. *Psikiatri Klinis*. 2nd ed. Jakarta: EGC; 2005. 230–233 p.
11. Cao, W., Fang, Z., Hou, G., Han, M., Xu, X., Dong, J., & Zheng J. The psychological impact of the Covid-19 epidemic on college students in China. *Psychiatry Res*. 2020;
12. Bare BG. SS. *Buku Ajar Keperawatan Medikal Bedah*. Jakarta: EGC; 2010. 45–47 p.
13. Simbolon I. Gejala Stres Akademis Mahasiswa Keperawatan Akibat Sistem Belajar Blok Di Fakultas Ilmu Keperawatan X Bandung. *J Sk Keperawatan*. 2015;1(1).
14. Purwati S. Tingkat Stres Akademik Pada Mahasiswa Reguler Angkatan 2010 Fakultas Ilmu Keperawatan Universitas Indonesia. Universitas Indonesia; 2012.
15. Goff, A. M. Stresor Academic Performance, and Learned Resourcefulness In Baccalaureate Nursing Student. *Int J Nurs Educ Scholarsh*. 2011;8:923–1548.
16. Setyonegoro RK. *Anxietas dan Depresi suatu Tinjauan Umum tentang Diagnostik dan Terapi dala, Depresi: Beberapa Pandangan Teori dan Implikasi Praktek di Bidang Kesehatan Jiwa*. Jakarta; 1991.
17. Maia, Berta Rodrigues And Dias PC. Anxiety, depression and stres in university students: the impact of COVID-19. *Estud psicol*. 2020;37(e200067).
18. Buffer & AngelList. The state of remote work survey. 2020.
19. Economic Times. Work from home burnout: Stress, insomnia, anxiety becoming the new normal [Internet]. 2020. Available from: <https://economictimes.indiatimes.com/magazines/panache/work-from-home-burnoutstress-insomnia-anxiety-becoming-the-newnormal/articleshow/75425733.cms?from=mdr>
20. Elias, Habibah., Wong S.P. MCA. Stress and Academic Achievement among Undergraduate Students in Universiti Putra Malaysia. *Procedia - Soc Behav Sci*. 2011;29(2011):646 – 655.
21. Dyrbye, L. N., Thomas, M. R., & Shanafelt TD. Systematic review of depression, anxiety, and other indicators of psychological distress among U.S. and Canadian medical students. *Acad Med*. 2006;81:354–73.
22. Matsudaira, T., & Kitamura T. Personality traits as risk factors of depression and anxiety among Japanese students. *J Clin Psychol*. 2006;62:97–109.
23. Rosal, M. C., Ockene, I. S., Ockene, J. K., Barrett, S. V., Ma, Y., & Hebert JR. ). A longitudinal study of students' depression at one medical school. *Acad Med*. 1997;72:542–6.
24. Bunevicius, A., Katkute, A., & Bunevicius R. Symptoms of anxiety and depression in medical students and in humanities students: relationship with big-five personality dimensions and vulnerability to stress. *J Soc Psychiatry*. 2008;54(6):494–501.
25. Lazarus RS FS. *Stress, appraisal and coping*. New York: Hemisphere; 1984.

26. Babicka-Wirkus A, Wirkus L, Stasiak K, Kozłowski P. University students' strategies of coping with stress during the coronavirus pandemic: Data from Poland. *PLoS One*. 2021 Jul 1;16(7 July).
27. Makarowski R, Piotrowski A, Predoiu R, Gořner K, Predoiu A, Mitrache G et al. Stress and coping during the COVID-19 pandemic among martial arts athletes—across-cultural study. *Arch Budo*. 2020;16:161–71.
28. Yang X, Xiong Z, Li Z, Li X, Xiang W, Yuan Y et al. Perceived psychological stress and associated factors in the early stages of the corona virus disease 2019 (COVID-19) epidemic: Evidence from the general Chinese population. *PLoS One*. 2020;15(12).