



Strategi koping pada mahasiswa pendidikan dokter selama perkuliahan daring

Sarah Aisyah Ahmad^{a,1*}, M. Arief^{b,2}, Guinea Utami^{c,3}, Laura Agitya Almira^{d,4}, Nadiya Shallina^{e,5}, Dahlia^{f,6}

^{a,b,c,d,e,f}Program Studi Psikologi, Fakultas Kedokteran, Universitas Syiah Kuala, Banda Aceh

¹sarah19@mhs.unsyiah.ac.id; ²arief17@mhs.unsyiah.ac.id; ³nea@mhs.unsyiah.ac.id;

⁴lauraagitya@mhs.unsyiah.ac.id; ⁵nadiya.S@mhs.unsyiah.ac.id; ⁶dahlia@unsyiah.ac.id

*Correspondent Author

Received: 02-11-2021

Revised: 22-11-2022

Accepted: 30-05-2022

KATAKUNCI

emotional focused coping;
perkuliahan daring;
problem focused coping;
strategi koping

ABSTRAK

Pandemi Covid-19 mendorong pemerintah menginstruksikan agar pembelajaran dapat dilakukan dalam jaringan (*daring*). Berikutnya sejumlah hambatan yang dihadapi mahasiswa dalam mengikuti pembelajaran daring tersebut mengakibatkan munculnya gangguan stres. Dengan demikian dibutuhkan suatu strategi *coping* untuk mengatasi gangguan stres tersebut. Oleh karena itu, tujuan penelitian ini yaitu untuk mengetahui bentuk strategi *coping* yang dilakukan oleh mahasiswa Pendidikan Dokter di Universitas Syiah Kuala saat pembelajaran daring. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode survei. Partisipan pada penelitian ini adalah 75 mahasiswa Pendidikan Dokter di Universitas Syiah Kuala. Alat yang digunakan untuk pengumpulan data pada penelitian ini menggunakan Brief COPE. Data pada penelitian ini diolah menggunakan analisis statistik deskriptif. Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebesar 93% partisipan cenderung menggunakan *problem-focused coping* dan sebesar 7% cenderung menggunakan *emotional-focused coping*. Selain itu, secara keseluruhan data menunjukkan bahwa 70 partisipan (93,3%) berada pada kategori koping stres sedang, 5 partisipan (6,7%) pada kategori koping stres tinggi, dan tidak ada partisipan yang memiliki koping stres pada kategori rendah.

Coping strategy on medical students during online learning

KEYWORDS

coping strategies;
emotional focused coping;
online learning;
problem focused coping

The Covid-19 pandemic encouraged the government to instruct that education can be carried out within internet networks (online). Subsequently, many obstacles students face in following online learning cause a stress disorder. Therefore, it requires a coping strategy to determine what kind of coping strategies the Medical students at Syiah Kuala University conducted during online learning. This research applies a quantitative approach using a survey method. The participants in this research were 75 medical students at Syiah Kuala University. The tool used for data collection in this study was Brief COPE. The data in this research were processed using descriptive statistical analysis. This research result indicates that 93% of participants use problem-focused coping and 7% of students use emotional-focused coping. In addition, data show that 70 participants (93,3%) were on the moderate category of coping stress, 5 participants

(6,7%) were on the high category of coping stress, and none of the students were included in the low category of coping stress.

This is an open-access article under the [CC-BY-SA](#) license.



Pendahuluan

Kesehatan mental adalah hal terpenting yang patut dimiliki oleh setiap individu. Kesehatan mental menunjuk pada suatu kondisi berkembangnya semua aspek perkembangan, baik fisik, intelektual, dan emosional yang optimal, sehingga individu mampu berinteraksi dengan baik dalam lingkungannya (Fakhriyani, 2019). Kesehatan mental juga merupakan salah satu faktor yang berpengaruh terhadap kesehatan jasmani. Adapun kriteria individu yang dapat dikatakan sehat mental yaitu individu yang tidak memiliki penyakit psikis atau gangguan jiwa, individu yang dapat menangani berbagai tekanan, serta dapat beradaptasi dengan lingkungannya. Sebaliknya, individu yang memiliki mental yang tidak sehat dapat ditandai dengan adanya gangguan mental seperti depresi, psikosomatis, munculnya halusinasi atau delusi dan sejenisnya.

Pandemi Covid-19 menjadi salah satu krisis kesehatan dunia dan Indonesia juga menjadi salah satu negara yang dilanda pandemi lebih dari 1 tahun terakhir. Pandemi Covid-19 memberikan dampak yang serius di berbagai sektor, seperti ekonomi, kesehatan, sosial, dan tidak terkecuali dalam sektor pendidikan. Respon pemerintah atas fenomena tersebut yaitu dengan mengeluarkan kebijakan berinteraksi sosial di masyarakat untuk mencegah angka penyebaran virus semakin tinggi dengan memberlakukan kebijakan *Social Distancing* dan *Work from Home* (WFH) dalam kehidupan masyarakat, termasuk dalam dunia pendidikan. Terhitung sejak Maret 2020, pemerintah sudah menerapkan aktifitas pembelajaran menjadi daring (dalam jaringan) (Kemendikbud, 2020). Praktik pendidikan daring tersebut dilakukan oleh berbagai tingkatan jenjang pendidikan mulai dari tingkat SD, SMP, SMA, hingga Perguruan Tinggi. Dengan demikian, sedikit banyak praktik tersebut memberikan dampak yang cukup signifikan pada perubahan aktifitas masyarakat seperti proses belajar-mengajar dalam dunia pendidikan.

Sejak dikeluarkannya surat edaran dari Kementerian Pendidikan, Perguruan Tinggi meniadakan kegiatan belajar mengajar di kampus dan mengalihkannya menjadi pembelajaran daring untuk mencegah penyebaran virus Covid-19 semakin meluas. Selanjutnya terdapat sebanyak 65 Perguruan Tinggi di Indonesia yang menyelenggarakan pembelajaran dari rumah untuk mencegah penyebaran virus Covid-19 (Firman & Rahayu, 2020). Beberapa Perguruan Tinggi dengan sigap menanggapi instruksi tersebut, salah satunya Universitas Syiah Kuala dengan mengeluarkan surat edaran tentang pencegahan penyebaran Covid-19 di lingkungan kampus. Berdasarkan surat edaran tersebut memuat beberapa poin, salah satunya berupa himbauan untuk mengubah pembelajaran tatap muka menjadi pembelajaran jarak jauh atau daring.

Pembelajaran daring (*online*) pada pelaksanaannya membawa banyak perubahan pada mahasiswa. Hal tersebut dikarenakan sistem pembelajaran daring belum umum dilaksanakan di Indonesia sehingga pelaksanaan pembelajaran daring mengalami berbagai kendala (Argaheni, 2020). Beberapa hal yang menjadi permasalahan bagi mahasiswa ketika mengimplementasikan pembelajaran daring selama pandemic Covid-19 diantaranya yaitu pemahaman terhadap penggunaan teknologi yang masih minim, jaringan yang tidak stabil,

biaya tambahan untuk data internet, dan masalah psikologis yaitu stres yang dihadapi mahasiswa selama menghadapi perubahan sistem pembelajaran (Rasyida, 2020). Hal tersebut sesuai dengan yang disampaikan Fitriyani, *et al.* (2020) bahwa selain ketidakterediaan layanan internet, tantangan lain yang harus dihadapi oleh mahasiswa adalah kendala biaya. Mahasiswa menyatakan bahwa untuk mengikuti pembelajaran secara daring, mereka harus mengeluarkan biaya lebih untuk membeli kuota data internet. Keluhan lain yang dialami mahasiswa dikarenakan kurangnya pemahaman terhadap materi yang disampaikan dosen dan merasa bahwa beberapa mata kuliah dirasa tidak *cocok* untuk diajarkan dengan sistem daring. Selain itu, terdapat perubahan jam perkuliahan yang berlangsung, seperti dari pagi bahkan hingga malam, sehingga beban tugas menjadi bertambah.

Pembelajaran yang biasanya dilakukan dengan tatap muka, kemudian beralih menjadi pembelajaran dengan media yang hanya dapat diakses menggunakan internet (Firman & Rahayu, 2020) tentu menjadi tantangan tersendiri bagi mahasiswa dalam menghadapinya. Khusus mahasiswa yang tinggal di wilayah dengan akses internet yang baik, maka hal tersebut tidak memberikan hambatan yang cukup serius, tetapi untuk mahasiswa yang tinggal di wilayah tidak memiliki akses internet yang baik maka hal tersebut dapat menjadi tantangan serius selama proses pembelajaran daring.

Proses pembelajaran daring, khususnya di Universitas Syiah Kuala diberlakukan untuk semua mahasiswa, termasuk mahasiswa program studi pendidikan dokter. Selanjutnya dampak penggunaan sistem daring yang dilakukan sangat memengaruhi pendidikan bidang kedokteran. Ada dua aspek tidak terpisahkan dalam pendidikan dokter, yaitu pendidikan dan pelayanan kesehatan (Kompas.com, 2020), dan kedua aspek tersebut tidak dapat dijalankan dengan semestinya menggunakan sistem pembelajaran daring. Pembatasan aktivitas fisik yang memungkinkan untuk pembelajaran jarak jauh hanya terkait dengan aspek kognitif. Khususnya pada aspek psikomotor dan afektif sulit untuk dilaksanakan sehingga kegiatan praktikum, tugas lapangan, kegiatan di rumah sakit, dan penelitian sangat sulit untuk dijalankan. Beberapa kegiatan tersebut tidak dapat dilakukan dengan model pembelajaran jarak jauh secara *online*. Sementara aspek psikomotor pada jenjang akademik merupakan aspek penting yang paling terdampak bencana dikarenakan memerlukan kehadiran fisik, misalnya praktikum anatomi, histologi, faal, biokimia, keterampilan medik, dan lain sebagainya.

Perubahan pola pembelajaran yang saat ini dilakukan tentu saja berdampak pada psikologis mahasiswa. Perubahan tersebut dapat menjadi sumber stres selama mengikuti perkuliahan *online*. Mahasiswa belum mampu menyesuaikan pola belajar dengan tuntutan kondisi perkuliahan, terkejut dengan rentang waktu belajar yang panjang dan berbeda, serta belum dapat mengatur waktu belajar (Tuasikal & Retnowati, 2019). Sementara mahasiswa kedokteran memiliki kecenderungan mengalami stres lebih tinggi dibandingkan dengan mahasiswa dari fakultas lain karena materi dan sistem perkuliahan yang padat (Navas, 2012).

Stres selama perkuliahan daring banyak dialami oleh mahasiswa fakultas kedokteran. Adapun penyebab stres tersebut diantaranya berkaitan dengan masalah akademis, materi perkuliahan yang sangat banyak dan sulit untuk dipahami, jadwal belajar yang padat, dan waktu yang singkat untuk mempelajari seluruh materi (Yusoff, 2011). Terdapat pula penelitian lain yang menunjukkan bahwa mahasiswa kedokteran lebih banyak mengalami stres dibandingkan dengan mahasiswa program studi non-medis (Legirane, dkk., 2015). Hasil yang sama juga ditemukan dalam penelitian yang dilakukan oleh Stephani pada tahun 2006 terhadap mahasiswa kedokteran di Universitas California, Amerika dan didapati sekitar 51 persen mahasiswa kedokteran mengalami stres (Suganda, 2014). Pada penelitian yang dilakukan terhadap 115 mahasiswa preklinik dan klinik di Fakultas Kedokteran Universitas Tarumanagara didapatkan 21% mahasiswa mengalami stres (Andy, 2018).

Menurut Pulido, *et al.* (2011) stres yang mungkin dialami oleh mahasiswa dapat berasal dari tuntutan eksternal maupun internal. Tuntutan eksternal dapat berupa tugas-tugas

kuliah, beban pelajaran, dan materi perkuliahan yang semakin kompleks. Sementara tuntutan internal bersumber dari kemampuan mahasiswa dalam mengikuti perkuliahan (Agustiningih, 2019). Rice (2012) mendefinisikan stres sebagai suatu kejadian atau adanya stimulus dari lingkungan yang menyebabkan individu merasa tertekan/tegang. Pernyataan serupa juga diungkapkan oleh Atkinson, *et al.* (2012) yang menyatakan bahwa stress mengacu pada peristiwa yang dirasakan membahayakan kesejahteraan fisik dan psikologis individu.

Stres yang dialami oleh mahasiswa dapat berpengaruh terhadap hasil pembelajaran ke depan. Oleh karena itu, mengurangi dampak stres pada mahasiswa dalam perkuliahan daring dengan pemilihan strategi koping stres merupakan suatu hal yang efektif untuk dilakukan (Hanifah, *et al.*, 2020). Strategi koping stres menunjuk berbagai upaya, baik mental maupun perilaku, untuk menguasai, mentoleransi, mengurangi atau meminimalisasikan suatu situasi atau kejadian yang penuh tekanan. Dengan kata lain, koping stres merupakan suatu proses dimana individu berusaha untuk menangani atau mengurangi stres yang dihadapinya dengan cara perubahan kognitif maupun perilaku guna memperoleh rasa aman dalam dirinya. Koping stres dapat dilakukan dengan berbagai cara, tergantung seberapa tinggi-rendahnya tingkat stres yang dialami, dan jenis strategi koping stres yang disukai untuk diterapkan ketika stres melanda.

Koping (*coping*) mengacu pada upaya kognitif dan perilaku untuk mengelola (mengukur, mengurangi, atau mentolerir) hubungan orang dan lingkungan yang bermasalah. King (2016) mendefinisikan koping stres sebagai suatu usaha yang dilakukan oleh individu dalam mengatasi situasi yang menekan, menyelesaikan masalah serta mengatasi atau mengurangi stres tersebut. Folkman dan Lazarus (1985) membedakan *coping* menjadi dua yaitu *problem-focused coping*, yang mana merupakan jenis strategi *coping* untuk menghilangkan atau mengubah *stressor* atau ketika individu menghilangkan sumber stres atau mengurangi dampaknya melalui tindakan individu tersebut, dan *emotional-focused coping*, yaitu strategi yang melibatkan perubahan cara seseorang merasakan atau secara emosional bereaksi terhadap *stressor*.

Carver (1997) mengembangkan kedua jenis strategi *coping* menjadi 14 dimensi. Pada aspek *problem-focused coping* terdiri dari *active coping* yaitu proses pengambilan langkah atau keputusan secara aktif dalam upaya menghilangkan stres; *Planning* yaitu pemikiran tentang cara mengatasi *stressor* dengan memikirkan langkah yang harus diambil untuk mengatasi masalah tersebut; *Using instrumental support* yaitu mencari saran, bantuan maupun dukungan informasi dari orang lain untuk dapat menyelesaikan permasalahan. Selanjutnya aspek *emotional-focused coping* terdiri dari *positive reframing* yaitu menilai kembali masalah dari sudut pandang positif sebagai salah satu upaya menanggulangi tekanan emosi yang timbul dibandingkan dengan menyelesaikan permasalahannya; *Denial* yaitu menyangkal diri terhadap permasalahan; *Acceptance* yaitu menerima kenyataan terhadap situasi yang sedang dihadapi; *Using emotional support* yaitu proses menenangkan diri dengan mencari dukungan moral, simpati dan pengertian; *Religion* yaitu sikap untuk menenangkan perasaan melalui kegiatan keagamaan; *Venting* yaitu kecenderungan untuk melepaskan emosi yang dirasakan; *Self-distraction* yaitu mengalihkan perhatian dari pikiran akan permasalahan yang dihadapi; *Behavioral disengagement* yaitu berkurangnya usaha yang dilakukan dalam mengatasi stresor; *Substance* yaitu usaha untuk menghilangkan tekanan dengan melarikan diri pada konsumsi alkohol atau benda terlarang; *Self-blame* yaitu mengkritik diri sendiri sebagai penanggungjawab dari seluruh permasalahan; dan *humor* yaitu menjadikan lelucon sebagai pelepas stresor.

Stres yang berkepanjangan dapat memberikan dampak bagi mahasiswa kedokteran terutama dalam aktivitas pembelajaran seperti mahasiswa menjadi kesulitan untuk berkonsentrasi, mengalami gangguan memori, menurunnya motivasi, hilangnya kepercayaan

diri, dan gangguan kesehatan (Priscilla & Widjaja, 2020). Sementara salah satu cara untuk mengatasi stres yaitu dengan strategi koping stres (Baqutayan, 2015). Strategi koping yang baik, akan menimbulkan dampak positif terhadap diri sendiri dan dapat meminimalisir stres yang sedang terjadi. Berdasarkan hal tersebut, maka penelitian ini bertujuan untuk mengetahui strategi koping yang dilakukan pada mahasiswa Program Studi Pendidikan Dokter Fakultas Kedokteran Universitas Syiah Kuala dalam melakukan perkuliahan daring selama pandemi Covid-19.

Metode

Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan desain penelitian survei. Survei yang dilakukan di dalam penelitian ini menggunakan kuesioner yang disebarluaskan melalui *Google Form*. Kriteria partisipan dalam penelitian ini adalah mahasiswa aktif program studi Pendidikan Dokter di Fakultas Kedokteran Universitas Syiah Kuala dengan jumlah sebanyak 75 partisipan.

Alat ukur yang digunakan dalam penelitian ini adalah Brief COPE yang dikembangkan oleh Carver pada tahun 1997 dan merupakan hasil revisi dari alat ukur inventori COPE yang disusun oleh Carver, et al. (1989) berdasarkan teori stres dan *coping* dari Lazarus dan Folkman (1984). Alat Brief COPE tersebut telah diadaptasi oleh Jayusman (2018) dan memiliki koefisien reliabilitas sebesar $r_{tt}=0,778$. Alat ukur Brief COPE terdiri dari 14 subskala yang dikategorikan dalam *problem-focused coping* dan *emotional-focused coping* dengan total aitem berjumlah 28 aitem *favourable*. Subsкала *problem-focused coping* memiliki jumlah aitem sebanyak 6 aitem dan *emotional-focused coping* berjumlah 22 aitem. Pilihan jawaban dalam instrumen ini menggunakan skala *likert* dengan empat model pilihan jawaban, yaitu selalu (SL), sering (SR), jarang (JR) dan tidak pernah (TP). Selanjutnya perolehan koefisien reliabilitas dari alat ukur Brief COPE dalam penelitian ini adalah sebesar $r_{tt}=0,742$.

Analisis data yang digunakan pada penelitian ini adalah dengan menggunakan analisis statistik deskriptif yang kemudian disajikan melalui distribusi frekuensi untuk melihat gambaran strategi koping stres pada mahasiswa program studi pendidikan dokter

Hasil

Partisipan penelitian ini terdiri dari 75 mahasiswa Pendidikan Dokter Universitas Syiah Kuala dengan karakteristik seperti pada table 1 sebagai berikut.

Tabel 1.
Karakteristik Partisipan

| Karakteristik Partisipan | Frekuensi | Persentase (%) |
|---------------------------------|------------------|-----------------------|
| Jenis Kelamin | | |
| Laki-laki | 13 | 17 % |
| Perempuan | 62 | 83 % |
| Usia | | |
| 17 - 19 Tahun | 39 | 52 % |
| 20 - 22 Tahun | 36 | 48 % |
| Semester | | |
| Semester 5 | 42 | 56 % |
| Semester 3 | 9 | 12 % |
| Semester 1 | 24 | 32 % |
| Total | 75 | 100% |

Tabel 1 menjelaskan sebagian besar partisipan berjenis kelamin perempuan 62 orang (83%) dan partisipan berjenis kelamin laki-laki 13 orang (17%) dengan rentang usia 17-19

tahun sebanyak 39 orang (52%) dan usia 20-22 tahun sebanyak 36 orang (48%). Berdasarkan table 1 di atas juga diperoleh hasil bahwa partisipan didominasi oleh mahasiswa semester 5 dengan jumlah 42 orang (56%), lalu diikuti oleh mahasiswa semester 1 dengan jumlah 24 orang (32%), dan yang terakhir mahasiswa semester 3 dengan jumlah 9 orang (12%).

Tabel 2.
Distribusi Strategi Koping stres

| Strategi Koping stres | Frekuensi | Persentase (%) |
|---------------------------------|------------------|-----------------------|
| <i>Problem Focused Coping</i> | 70 | 93% |
| <i>Emotional Focused Coping</i> | 5 | 7% |
| Total | 75 | 100% |

Berdasarkan data yang terdapat pada tabel 2 di atas menunjukkan bahwa sebesar 93% partisipan atau berjumlah 70 orang cenderung menggunakan strategi koping stres dalam bentuk *problem focused coping*. Sisanya, sebanyak 7% partisipan yang berjumlah 5 orang cenderung menggunakan strategi koping stres dalam bentuk *emotional focused coping*.

Tabel 3.
Norma Kategori Koping stres

| Kategori | Rumus | Rentang Skor |
|-----------------|----------------------------|---------------------|
| Rendah | $X < M - 1SD$ | $X < 56$ |
| Sedang | $M - 1SD \leq X < M + 1SD$ | $56 \leq X < 84$ |
| Tinggi | $M + 1SD \leq X$ | $84 \leq X$ |

Berdasarkan kategori norma pada tabel 3, maka partisipan penelitian dapat dikelompokkan ke dalam tiga kategori yang dapat dilihat pada tabel 4 di bawah ini.

Tabel 4.
Kategorisasi Koping stres

| Kategorisasi | Frekuensi | Persentase (%) |
|---------------------|------------------|-----------------------|
| Rendah | - | - |
| Sedang | 70 | 93,3 % |
| Tinggi | 5 | 6,7 % |
| Total | 75 | 100 % |

Berdasarkan tabel dan gambar grafik di atas, menunjukkan bahwa 93,3% partisipan yang berjumlah 70 orang memiliki strategi koping stres dalam kategori sedang. Sisanya sebanyak 6,7% partisipan yang berjumlah 5 orang memiliki strategi koping stres pada kategori tinggi, serta 0% partisipan dengan kategorisasi koping stres berada dalam kategori rendah.

Tabel 5.
Norma Kategori Kedua Strategi Koping stres

| Kategori | Rumus | Rentang Skor | |
|-----------------|----------------------------|-------------------------------|-------------------------------|
| | | Problem Focused Coping | Emotional Focus Coping |
| Rendah | $X < M - 1SD$ | $X < 12$ | $X < 44$ |
| Sedang | $M - 1SD \leq X < M + 1SD$ | $12 \leq X < 18$ | $44 \leq X < 66$ |
| Tinggi | $M + 1SD \leq X$ | $18 \leq X$ | $66 \leq X$ |

Berdasarkan kategori norma pada tabel 5 di atas, maka tingkatan kategorisasi pada kedua aspek dapat dilihat pada tabel 6 di bawah ini.

Tabel 6.
Kategorisasi Kedua Strategi Koping stres

| Kategorisasi | Problem-Focused Coping | | Emotional-Focused Coping | |
|--------------|------------------------|-----------|--------------------------|-----------|
| | Persentase (%) | Frekuensi | Persentase (%) | Frekuensi |
| Rendah | - | - | - | - |
| Sedang | 48 % | 36 | 96 % | 72 |
| Tinggi | 52 % | 39 | 4 % | 3 |
| Total | 100 % | 75 | 100 % | 75 |

Tabel 6 di atas menunjukkan bahwa 52% partisipan yang berjumlah 39 orang memiliki bentuk strategi *problem focused coping* pada kategori tinggi. Sisanya, sebanyak 48% partisipan yang berjumlah 36 orang berada pada kategorisasi sedang. Tabel 6 juga menunjukkan bahwa 96% partisipan yang berjumlah 72 orang memiliki bentuk strategi *emotional focused coping* pada kategori sedang, dan hanya 4% partisipan dengan jumlah 3 orang yang berada pada kategori tinggi. Berdasarkan hasil tersebut, tidak ada partisipan yg berada pada kategori rendah untuk kedua jenis strategi tersebut

Pembahasan

Hasil yang diperoleh dalam penelitian ini menunjukkan bahwa secara keseluruhan mahasiswa Pendidikan Dokter Universitas Syiah Kuala memiliki kecenderungan menggunakan strategi koping stres dalam bentuk *problem focused coping* dibandingkan dengan *emotional focused coping*, yaitu dengan perbedaan persentase masing-masing sebesar 93% partisipan yang berjumlah 70 orang dan 7% partisipan yang berjumlah 5 orang. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Andarini, dkk. (2020) pada siswa SMA yang menunjukkan bahwa sebesar 85,3% partisipan cenderung menggunakan strategi *problem focused coping* dan 14,7% cenderung menggunakan strategi *emotional focused coping*.

Hasil temuan lain menunjukkan bahwa sebesar 93,3% partisipan yang berjumlah 70 orang memiliki strategi koping stres dalam kategori sedang, sebanyak 6,7% partisipan yang berjumlah 5 orang memiliki strategi koping stres pada kategori tinggi, dan 0% partisipan dengan kategori koping stres berada dalam kategori rendah. Hal ini sejalan dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Hanifah, et al. (2020), yang menunjukkan 48,8% mahasiswa yang telah menggunakan strategi koping stres dengan baik, 51,2% mahasiswa telah melakukan strategi koping stres dengan cukup baik, dan tidak satupun dari mahasiswa melakukan koping stres dengan kurang baik (0%). Hal tersebut mengindikasikan bahwa koping stres yang tinggi pada mahasiswa dikarenakan mahasiswa dapat mengarahkan kemampuan dan usahanya untuk mengatasi masalah yang sedang dihadapi (Ningrum, 2011).

Terdapat 52% partisipan yang berjumlah 39 orang cenderung menggunakan bentuk strategi *problem focused coping* pada kategori tinggi dan sebanyak 48% partisipan yang berjumlah 36 orang berada pada kategorisasi sedang. 96% partisipan yang berjumlah 72 orang memiliki bentuk strategi *emotional focused coping* pada kategori sedang, dan hanya 4% partisipan dengan jumlah 3 orang yang berada pada kategori tinggi. Hasil tersebut menjelaskan bahwa mayoritas mahasiswa Pendidikan Dokter di Universitas Syiah Kuala yang berada pada kategori tinggi menggunakan strategi koping stres dalam bentuk *problem focused coping*. Benzur (dalam Gunawan, 2018) mengatakan bahwa *emotion focused coping* yang digunakan dalam strategi koping stres akan menjadi efektif tergantung kepada aspek lingkungan yang menjadi penyebab stres seperti situasi yang tidak dapat dikontrol oleh individu. Bentuk *coping* yang efektif adalah ketika individu dapat menilai situasi stres yang dialaminya, sehingga mereka dapat mengetahui seberapa besar kemampuannya untuk mengontrol dirinya terhadap stres yang dihadapi.

Mahasiswa yang menggunakan koping stres pada kategori sedang mengindikasikan bahwa mereka memiliki kemampuan dalam manajemen tingkah laku untuk mengatasi masalah dalam hal yang sederhana dan bertujuan membebaskan dirinya dari masalah yang dihadapi. Pendapat lain dipaparkan oleh Yildiz, *et al.*, (2017) bahwa mahasiswa yang mengalami stres dalam tingkat yang rendah cenderung memilih menggunakan koping stres yang aktif pada *problem focused coping*. Selain tingkat stres, pemilihan terhadap *coping* yang aktif pada *emotional focused coping* yang dipengaruhi oleh adanya dukungan antar teman, keluarga, rasa optimis, dan percaya diri yang dimiliki oleh masing-masing individu. Mahasiswa dengan tingkat stres yang tinggi cenderung memilih koping stres yang pasif pada *emotional focused coping* yang dilakukan dengan menghindari sehingga tidak menyelesaikan masalah dan dapat menimbulkan depresi. Mahasiswa yang masih baru cenderung menggunakan *coping* yang berorientasi pada emosi atau *emotional focused coping* dari pada mahasiswa lama

Secara umum, penelitian ini masih jauh dari kata sempurna. Terdapat beberapa keterbatasan dalam penelitian ini, yaitu distribusi sampel yang terbatas dan tidak merata pada kategori semester, sehingga belum dapat dilakukan generalisasi pada populasi dalam penelitian ini. Selain itu, sebaran aitem yang tidak merata pada kedua subskala strategi *coping* memungkinkan menjadi penyebab terjadinya perbedaan yang signifikan pada hasil distribusi strategi *coping*

Simpulan

Hasil penelitian ini menyimpulkan bahwa strategi koping stres yang cenderung digunakan oleh mahasiswa Pendidikan Dokter di Universitas Syiah Kuala saat kuliah daring adalah *problem-focused coping* (93%). Koping stres pada mahasiswa Pendidikan Dokter di universitas Syiah Kuala pada penelitian ini juga terlihat cukup baik, artinya mahasiswa mampu menanggulangi masalah ketika sedang mengalami stres saat perkuliahan daring.

Daftar Pustaka

- Andy, C. A. (2018). Perbedaan tingkat stres, kecemasan, dan depresi pada mahasiswa preklinik dan klinik fakultas kedokteran Universitas Tarumanagara. *Tarumanagara Medical Journal*, 1(1), 21-26.
- Agustiniingsih, N. (2019). Gambaran stress akademik dan strategi koping pada mahasiswa Keperawatan. *Jurnal Ners dan Kebidanan (Journal of Ners and Midwifery)*, 6(2), 241-250.
- Andarini, C. A., Amrullah, A. A., & Iswanto, A. H. (2020). Strategi koping stres dalam pelaksanaan pembelajaran jarak jauh pada siswa SMAN 1 Pangalengan Tahun 2020. *Seminar Nasional Kesehatan Masyarakat*, 1(1), 210-222.
- Argaheni, N. B. (2020). Sistematis review: Dampak perkuliahan daring saat pandemi Covid-19 terhadap mahasiswa Indonesia. *PLACENTUM: Jurnal Ilmiah Kesehatan dan Aplikasinya*, 8(2), 99-108.
- Atkinson. R.L, Atkinson, R.C, Smith. E.E & Bem. D.J, (2012). *Pengantar Psikologi, edisi kesebelas*, Jilid Dua, Interaksara.
- Baqutayan S.M.S. (2015). Stres and coping mechanisms: A historical overview. *Mediterranean Journal of Social Sciences*. 6 (2 S1), 479-479.
- Carver, C. S. (1997). You want to measure coping but your protocol's too long: Consider the Brief COPE. *International Journal of Behavioral Medicine*. 4(1), 92-100.
- Carver, C. S., & Scheier, M. F. Weintraub, J. (1989). Assessing coping strategies: A theoretically based approach. *Journal of Personality and Social Psychology*, 56(2), 267- 283.
- Firman, F., & Rahayu, S. (2020). Pembelajaran online di tengah pandemi Covid-19. *Indonesian Journal of Educational Science (IJES)*, 2(2), 81-89.

- Fitriasari, A., Septianingrum, Y., Budury, S., & Khamida, K. (2020). Stres pembelajaran online berhubungan dengan strategi koping mahasiswa selama pandemi Covid-19. *Jurnal Keperawatan*, 12(4), 985-992.
- Folkman, S., & Lazarus, R. S. (1985). If It changes it must be a process: Study of emotion and coping during three stages of a college examination. *Journal of Personality and Social Psychology*, 48(1), 150-170.
- Gunawan, D. N. (2018). *Hubungan strategi koping dengan kualitas hidup caregiver keluarga penderita Skizofrenia di RSJ Dr Radjiman Wediodiningrat Lawang (Doctoral dissertation)*. Universitas Airlangga.
- Hanifah, N., Lutfia, H., Ramadhia, U., & Purna, R. S. (2020). Strategi koping stres saat kuliah daring pada mahasiswa psikologi angkatan 2019 Universitas Andalas. *Jurnal Psikologi Tabularasa*, 15(1), 29-43.
- Jayusman, R. A. (2018). Hubungan antara dukungan sosial dan koping stres pada mahasiswa perantau di Yogyakarta (*Skripsi*). Universitas Islam Indonesia Yogyakarta
- Kemendikbud. (2020). *Surat edaran nomor 2 tahun 2020 tentang pencegahan dan penanganan Corona Virus Disease (COVID-19) di Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan*. Diakses di <https://drive.google.com/file/d/14q3KYuKKddkQmSKrJXoA5FwCluJV2IFR/view>.
- King, L. A. (2016). *Psikologi umum: Sebuah pandangan apresiatif*. (Penerjemah: Petty Gina Gayatri). Jakarta: Salemba Humanika
- Kompas.com (2020, 30 April). *Dampak Pandemi Covid-19 pada Pendidikan Kedokteran Indonesia*. Diakses pada 8 Januari 2021, link: <https://www.kompas.com/tren/read/2020/04/30/105540565/dampak-pandemi-covid-19-pada-pendidikan-kedokteran-indonesia?page=1>.
- Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal, and coping*. New York: Springer Publishing Company.
- Legiran, A., Zalili, M., & Bellinawati, N. (2015). Faktor resiko stres dan perbedaannya pada mahasiswa berbagai angkatan di Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Palembang. *Jurnal Kedokteran dan Kesehatan*, 2(2), 197-202.
- Navas, S. (2012). Stress among medical students. *Kerala Medical Journal*, 2(2), 5-7.
- Ningrum, D. W. (2011). Hubungan antara optimisme dan coping stres pada mahasiswa ueu yang sedang menyusun skripsi. *Jurnal Psikologi*, 9(1), 41-47.
- Pulido-Martoa, M., Augusto-Landa, J. M., & Lopez-Zafra, E. (2011). Sources of stress in nursing students: a systematic review of quantitative studies. *International Nursing Review*, 59, 15-25.
- Pricilla, M., & Widjaja, Y. (2020). Gambaran pemilihan strategi coping terhadap stres pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Tarumanagara. *Tarumanagara Medical Journal*, 2(2), 325-335.
- Tuasikal, A. N. A., & Retnowati, S. (2019). Kematangan emosi, problem-focused coping, emotion-focused coping dan kecenderungan depresi pada mahasiswa tahun pertama. *Gajah Mada Journal of Psychology (GamaJoP)*, 4(2), 105.
- Suganda, K. D. (2014). Tingkat stres pada mahasiswa tahun pertama fakultas Kedokteran Universitas Sumatera Utara Angkatan 2013. *Universitas Sumatera Utara*, 2-3.
- Rasyida, H. (2020). Efektivitas Kuliah Daring di Tengah Pandemi. *Jurnal Edukasi*, 1-8.
- Rice, V.H. (2012). *Handbook of stress, coping, and health implications for nursing research, theory, and practice second edition*. Los Angeles: Sage Publications.
- Yıldız, M., Şahin, Ş., Batmaz, S., Songur, E., & Kutlutürk, F. (2017). The relationship between depression, anxiety, personality traits and coping strategies of patients with euthyroid Hashimoto's Thyroiditis. *The European Journal of Psychiatry*, 31(3), 113-118.
- Yusoff MSB. (2011). *A study on stress, stressors and coping strategies among malaysian medical students*. Research Gate.