

DOI: <http://dx.doi.org/10.33846/sf13nk137>

## Kesehatan Psikososial dan Mekanisme Koping Mahasiswa Kesehatan di Masa Pandemi Covid-19

**Nurlaila Fitriani**

Keperawatan, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Surakarta; [nurlailafirani@ums.ac.id](mailto:nurlailafirani@ums.ac.id)  
(koresponden)

**Annisa Fais Pradevi**

Keperawatan, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Surakarta; [annisapradevi@gmail.com](mailto:annisapradevi@gmail.com)

**Nava Nofita Kustiaverawati**

Keperawatan, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Surakarta

### ABSTRACT

*Online exams and practicums and too many assignments cause anxiety for students, especially during the Covid-19 pandemic. This will affect the psychosocial condition of students which can have an impact on decreasing interest in learning, decreasing achievement and even psychosocial disorders in students. The purpose of this study was to determine the relationship between psychosocial health and coping mechanisms in health students during the Covid-19 pandemic. This type of research was quantitative with a correlative design. The sampling technique used was purposive sampling. Data were collected through filling out a questionnaire, namely DASS (Depression Anxiety Stress Scale) and coping methods. The results showed that most of the health students carried out adaptive coping mechanisms for the psychosocial health they experienced during the COVID-19 pandemic. Furthermore, it was concluded that there was a relationship between psychosocial health and coping mechanisms in health students during the Covid-19 pandemic.*

**Keywords:** Covid-19 pandemic; college student; psychosocial; coping mechanism

### ABSTRAK

Ujian dan praktikum secara *online* dan tugas yang terlalu banyak menimbulkan kecemasan bagi mahasiswa, apalagi di masa pandemi Covid-19. Hal ini akan mempengaruhi kondisi psikososial mahasiswa yang bisa berdampak pada menurunnya minat belajar, menurunnya prestasi bahkan gangguan psikososial pada mahasiswa. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan antara kesehatan psikososial dengan mekanisme koping pada mahasiswa kesehatan di masa pandemi Covid-19. Jenis penelitian ini adalah kuantitatif dengan desain korelatif. Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah *purposive sampling*. Data dikumpulkan melalui pengisian kuesioner yaitu DASS (*Depression Anxiety Stress Scale*) dan cara koping. Hasil penelitian menunjukkan bahwa pada sebagian besar mahasiswa kesehatan melakukan mekanisme koping adaptif terhadap kesehatan psikososial yang dialaminya selama pandemi COVID-19. Selanjutnya disimpulkan bahwa ada hubungan antara kesehatan psikososial dengan mekanisme koping pada mahasiswa kesehatan selama masa pandemi Covid-19.

**Kata kunci:** pandemi Covid-19; mahasiswa; psikososial; mekanisme koping

### PENDAHULUAN

Bidang pendidikan memiliki peran dan posisi penting dalam memutus rantai penyebaran Covid-19<sup>(1)</sup>. Mahasiswa dan pengajar memiliki peluang sebagai pembawa dan menyebarkan penyakit tanpa menimbulkan gejala awal. Guna mencegah penyebaran Covid-19, Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan mengeluarkan Surat Edaran No: 36962/MPK.A/HK/2020 tertanggal 17 Maret 2020 tentang pembelajaran dalam jaringan (*daring*).<sup>(2)</sup>

Pembelajaran yang dilakukan secara *daring* memiliki beberapa kelebihan. Diterapkannya pembelajaran *daring* menjadikan proses kegiatan belajar mengajar dapat diakses dalam berbagai waktu dan tempat<sup>(3)</sup>.

Pelaksanaan pembelajaran *daring* memungkinkan mahasiswa mendapatkan informasi yang lebih luas melalui internet<sup>(4)</sup>. Berbagai kendala muncul dalam pembelajaran *daring* hal ini sulit dilakukan di beberapa daerah yang tidak memiliki jaringan internet stabil<sup>(5)</sup>. Pembelajaran *daring* menjadikan mahasiswa dituntut untuk bisa memahami materi secara mandiri tanpa adanya pembelajaran tatap muka. Ujian dan praktikum yang diselenggarakan secara *online*, tugas yang diberikan dianggap terlalu banyak menyebabkan kecemasan terlebih di masa pandemi Covid-19<sup>(6)</sup>. Penelitian yang dilakukan oleh Livana dkk (2020) menjelaskan bahwa tugas pembelajaran merupakan faktor utama penyebab stress mahasiswa selama pandemi Covid-19. Apabila hal ini terus terjadi akan memengaruhi kondisi psikososial mahasiswa yang berdampak pada penurunan minat belajar, penurunan prestasi<sup>(7)</sup>. Mahasiswa merupakan populasi rentan mengalami masalah kesehatan psikososial dikarenakan mahasiswa mengalami masa transisi ke masa dewasa<sup>(8)</sup>.

Masalah psikososial yang mungkin terjadi dalam pembelajaran *daring* di tengah kondisi pandemi Covid-19 yaitu kecemasan, stress hingga depresi<sup>(9)</sup>. Penelitian yang dilakukan di Tiongkok menunjukkan bahwa 53,8%

responden mengalami dampak psikologis sedang hingga parah, 16,5% mengalami gejala depresi sedang hingga berat, 28,8% mengalami kecemasan dan 8,1% mengalami stress sedang hingga berat <sup>(10)</sup>. Penelitian yang dilakukan oleh Santoso dkk (2020) menunjukkan 8,1% mahasiswa mengalami depresi ringan hingga sedang selama pembelajaran daring di masa pandemi Covid-19. Survei yang dilakukan oleh Young Minds menunjukkan 83% responden muda setuju bahwa adanya Covid-19 memperburuk kondisi psikologis terutama karena penutupan sekolah, kehilangan rutinitas dan koneksi sosial terbatas <sup>(11)</sup>.

Untuk mengatasi masalah psikososial mahasiswa perlu adanya mekanisme koping. Mekanisme koping yaitu merupakan salah satu metode yang dapat dilakukan individu dalam penyelesaian suatu masalah, adaptasi diri terhadap perubahan terjadi serta respon terhadap keadaan yang mengancam <sup>(12)</sup>. Masalah yang dialami mahasiswa apabila tidak segera ditangani dapat menimbulkan masalah psikologis yang lebih serius. Oleh karena itu pentingnya pengelolaan kesehatan psikososial sehingga terwujud optimalisasi pembelajaran online di masa pandemic Covid-19. Berdasarkan latar belakang diatas peneliti tertarik untuk melakukan penelitian kesehatan psikososial dengan mekanisme koping mahasiswa kesehatan selama pandemi Covid-19.

## METODE

Penelitian ini merupakan jenis penelitian kuantitatif menggunakan rancangan penelitian deskriptif korelatif yaitu rancangan penelitian yang mengkaji hubungan antara kesehatan psikososial dan mekanisme koping. Penelitian ini dilakukan di Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Surakarta pada bulan Agustus 2021 sampai September 2021.

Ukuran sampel dalam penelitian ini dihitung menggunakan rumus Slovin sehingga didapatkan ukuran sampel yakni sebanyak 70 responden. Teknik *sampling* yang digunakan adalah *purposive sampling*. Penelitian ini menggunakan 3 variabel bebas yaitu stress, depresi dan kecemasan, dan satu variabel terikat yaitu mekanisme koping. Alat ukur yang digunakan dalam pengumpulan data adalah kuesioner DASS (*Depression Anxiety Stress Scale*) dan kuesioner Ways of Coping yang sudah di uji validitas dan reliabilitas.

## HASIL

Pada bagian ini menyajikan hasil penelitian yang di dapatkan yaitu distribusi karakteristik responden, depresi, kecemasan dan stress mahasiswa. Hasil dari analisis hubungan ketiga variable tersebut dengan mekanisme koping mahasiswa selama pembelajaran daring di masa pandemic Covid-19.

Tabel 1. Karakteristik responden

Variabel	Frekuensi
Jenis kelamin:	
• Laki-laki	8
• Perempuan	62
Usia:	
• 20-21	25
• 21-23	45
Jurusan kelas:	
• Keperawatan	51
• Keperawatan internasional	2
• Ners	2
• Fisioterapi	12
• Pendidikan dokter gigi	1
• Teknik laboratorium medis	1
• Kesehatan masyarakat	1

Tabel 1 menunjukkan bahwa dari total 70 responden sebagian besar berjenis kelamin perempuan, kemudian untuk hasil analisa karakteristik berdasarkan usia responden pada tabel di atas menunjukkan bahwa dari total 70 responden sebagian besar berusia 22-23 tahun, serta hasil analisa karakteristik berdasarkan jurusan responden pada tabel menunjukkan bahwa dari total 70 responden jumlah terbanyak adalah jurusan keperawatan.

Berdasarkan tabel 2 dapat diketahui bahwa karakteristik responden berdasarkan tingkat depresi mahasiswa di Fakultas Ilmu Kesehatan meliputi 38 mahasiswa normal, 7 mahasiswa mengalami depresi ringan, 13 mahasiswa mengalami depresi sedang, 6 mahasiswa mengalami depresi parah, dan 6 mahasiswa mengalami depresi sangat parah.

Tabel 2. Distribusi tingkat depresi mahasiswa

Kategori depresi	Frekuensi
Normal	38
Ringan	7
Sedang	13
Parah	6
Sangat parah	6

Tabel 3. Distribusi tingkat cemas mahasiswa

Kategori cemas	Frekuensi
Normal	22
Ringan	11
Sedang	9
Parah	11
Sangat parah	17

Berdasarkan tabel 3 dapat diketahui bahwa karakteristik responden berdasarkan tingkat cemas mahasiswa di Fakultas Ilmu Kesehatan meliputi 22 mahasiswa normal, 11 mahasiswa mengalami cemas ringan, 9 mahasiswa mengalami cemas sedang, 11 mahasiswa mengalami cemas parah, dan 17 mahasiswa mengalami cemas sangat parah.

Tabel 4. Distribusi tingkat stress mahasiswa

Kategori stress	Frekuensi
Normal	36
Ringan	9
Sedang	12
Parah	7
Sangat parah	6

Berdasarkan tabel 4 dapat diketahui bahwa karakteristik responden berdasarkan tingkat stress mahasiswa di Fakultas Ilmu Kesehatan meliputi 36 mahasiswa normal, 9 mahasiswa mengalami stress ringan, 12 mahasiswa mengalami stress sedang, 7 mahasiswa mengalami stress parah, dan 6 mahasiswa mengalami stress sangat parah.

Tabel 5. Uji korelasi antara tingkat depresi dengan mekanisme koping

Kategori koping	Kategori depresi					Total	r	p
	Normal	Ringan	Sedang	Parah	Sangat parah			
Maladaptif	9	4	9	5	3	30	0,402	0,001
Adaptif	29	3	4	1	3	40		

Tabel 5 menunjukkan bahwa hasil uji korelasi Person adalah: koefisien korelasi ( $r$ ) = -0,402 dan  $p$  = 0,001, sehingga disimpulkan bahwa terdapat hubungan antara tingkat depresi dengan mekanisme koping pada mahasiswa kesehatan universitas Muhammadiyah Surakarta di masa pandemi Covid-19.

Tabel 6. Uji korelasi antara kecemasan dengan mekanisme koping

Kategori koping	Kategori kecemasan					Total	r	p
	Normal	Ringan	Sedang	Parah	Sangat parah			
Maladaptif	5	2	5	5	13	30	-0,418	0,000
Adaptif	17	9	4	6	4	40		

Tabel 6 menunjukkan bahwa hasil uji korelasi Person adalah: koefisien korelasi ( $r$ ) = -0,418 dan  $p$  = 0,000, sehingga disimpulkan bahwa terdapat hubungan antara kecemasan dengan mekanisme koping pada mahasiswa kesehatan universitas Muhammadiyah Surakarta di masa pandemi Covid-19.

Tabel 7. Uji korelasi antara tingkat stress dengan mekanisme koping

Kategori koping	Kategori stress					Total	r	p
	Normal	Ringan	Sedang	Parah	Sangat parah			
Maladaptif	8	3	9	5	5	30	-0,482	0,000
Adaptif	28	6	3	2	1	40		

Tabel 7 menunjukkan bahwa hasil uji korelasi Person adalah: koefisien korelasi ( $r = -0,482$  dan  $p = 0,000$ ), sehingga disimpulkan bahwa terdapat hubungan antara stress dengan mekanisme koping pada mahasiswa kesehatan universitas Muhammadiyah Surakarta di masa pandemi Covid-19.

## PEMBAHASAN

Pada penelitian dapat diketahui sebagian besar responden yang mengisi kuesioner adalah berjenis kelamin perempuan. Data hasil penelitian dapat diketahui jumlah responden terbanyak adalah jurusan Ilmu Keperawatan. Stress merupakan perubahan fisiologis akibat fisik yang terlalu sering terpapar bahaya yang mengancam.

Terdapat 2 komponen fisik stress yaitu, fisiologis dan psikologis. Perubahan pada fisik dan psikologis ini yang disebut dengan stresor<sup>(13)</sup>. Menurut Richard (dalam Ningsih, 2019) stress adalah proses individu menilai suatu tekanan atau ancaman yang direspon secara fisiologis, emosional, kognitif dan perilaku, dan penyebab stress dapat berupa hal positif maupun negatif. Stress akademik adalah tekanan mental juga emosional yang terjadi akibat tuntutan tugas kampus<sup>(14)</sup>. Selain dari sisi akademik, mahasiswa yang tinggal sendiri mengalami tingkat kecemasan tertinggi dibandingkan dengan mereka yang tinggal bersama keluarga dan teman. Karena mereka yang tinggal sendirian biasanya jauh dari orang yang mereka cintai dan ancaman mendadak terhadap keselamatan dan keamanan mereka selama pandemi ini dapat membuat mahasiswa ini merasa lebih kesepian<sup>(15)</sup>.

Cemas merupakan reaksi normal seseorang terhadap keadaan yang menekan kehidupan dan bersifat umum<sup>(16)</sup>. Cemas adalah emosi dan pengalaman subjektif seseorang yang susah untuk diamati secara langsung tetapi dapat diidentifikasi melalui perubahan tingkah laku<sup>(17)</sup>. Perasaan cemas yang timbul ketika seorang sedang belajar yaitu sebuah perasaan khawatir yang muncul secara tidak jelas dan tidak menyenangkan yang disebabkan oleh perasaan tidak yakin akan kemampuan diri sendiri untuk berhasil mengatasi tugas akademik yang diberikan<sup>(18)</sup>. Kestabilan pendapatan keluarga juga menjadi faktor signifikan dalam kecemasan mahasiswa selama krisis COVID-19, yang dapat dijelaskan dengan meningkatnya tekanan psikologis dan ekonomi. Memiliki kerabat atau kenalan yang terinfeksi COVID-19 merupakan faktor risiko independen untuk mengalami kecemasan<sup>(19)</sup>.

Depresi didefinisikan sebagai gangguan alam perasaan yang ditandai dengan rasa sedih terus-menerus yang berkepanjangan yang dapat mengganggu kondisi fisik dan kehidupan sosialnya<sup>(20)</sup>. Depresi pada mahasiswa berkaitan dengan masalah akademik, finansial maupun tekanan interpersonal<sup>(21)</sup>. Depresi yang terjadi pada mahasiswa dapat menyebabkan manifestasi psikomotor berupa semangat, aktivitas, menurunnya produktivitas kerja, konsentrasi dan daya pikir lambat. Hal tersebut dapat berpengaruh pada prestasi belajar terutama pada mahasiswa yang aktif dalam proses belajar<sup>(22)</sup>. Faktor prediktif lain untuk gejala depresi penilaian kesehatan diri yang buruk, kesepian yang tinggi, pendapatan rumah tangga yang lebih rendah, status karantina, khawatir terinfeksi, kerusakan properti, pengangguran, tidak memiliki keluarga, anak, riwayat stress mental atau masalah medis masa lalu, memiliki kenalan yang terinfeksi COVID-19, risiko pengangguran yang dirasakan, paparan berita terkait COVID-19, kerentanan yang dirasakan lebih tinggi, efikasi diri yang lebih rendah untuk melindungi diri mereka sendiri, adanya penyakit kronis, dan adanya gejala fisik tertentu<sup>(23)</sup>.

Menurut Nursalam dalam (Anggeria & Daeli, 2018) mekanisme koping adalah usaha menghadapi perubahan yang ada apabila mekanisme koping berhasil maka individu mampu beradaptasi dengan perubahan yang ada. Strategi koping positif yang dapat digunakan adalah: bersosialisasi dengan orang yang dicintai (misalnya melalui video call), berolahraga, disibukkan dengan pekerjaan, disibukkan dengan studi, menghindari berita negatif tentang COVID-19, makan sehat, melakukan aktivitas meditasi, aktivitas game, harapan, dan perawatan diri dan penghargaan diri. Di sisi lain, strategi koping maladaptif yang digunakan adalah: konsumsi alkohol<sup>(24)</sup>. Membangun ketahanan, meningkatkan keterampilan mengatasi, dan dukungan social dapat melindungi mereka dari konsekuensi kesehatan mental dan psikologis yang merugikan dari pandemi virus corona. Karena pembatasan termasuk jarak sosial dan tindakan penguncian, intervensi ini dapat disampaikan dengan cara yang inovatif, seperti webinar, lokakarya online, dan video sesuai permintaan<sup>(24)</sup>. Selain itu, dapat dilakukan cara pemanfaatan penggunaan jaringan media sosial sebagai sarana untuk menjangkau mahasiswa dan menyaring depresi dengan memberikan skala standar, kuesioner kesehatan. Penyediaan platform berbasis web digital juga telah diusulkan untuk meningkatkan kesadaran dan komunikasi dengan penyedia perawatan untuk mengurangi stigma terkait kesehatan mental di antara anak-anak di komunitas yang kurang terlayani<sup>(25)</sup>.

## KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, disimpulkan bahwa terdapat hubungan antara kesehatan psikososial dengan mekanisme koping mahasiswa kesehatan di masa pandemic Covid-19.

## DAFTAR PUSTAKA

1. Anggeria E, Daeli VA. Hubungan Mekanisme Koping dengan Kualitas Hidup pada Pasien Terminal dengan Kanker di RSUD. Jurnal Ilmiah Penelitian Kesehatan. 2018;29-43.
2. Boyd MA. Essentials of Psychiatric Nursing. Philadelphia: Lippincott, Williams & Wilkins; 2018.

3. Cao W. The Psychological Impact of the COVID-19 Epidemic on College Students in China. *Psychiatry Res.* 2020.
4. Deliviana E, Erni M, Hilery P, Naomi N. Pengelolaan Kesehatan Mental Mahasiswa Bagi Optimalisasi Pembelajaran Online di Masa Pandemi Covid-19. *Jurnal Selaras Kajian Bimbingan dan Konseling serta Psikologi Pendidikan.* 2020;129-138.
5. Giacalone A, Rocco G, Ruberti E. Physical Health and Psychosocial Considerations during the COVID-19 Outbreak. *Psychosomatics.* 2020;1-6.
6. Hasanah U, Ludiana, Immawati PHL. Gambaran Psikologis Mahasiswa dalam Proses Pembelajaran selama Pandemi COVID-19. *J Keperawatan Jiwa.* 2020;299-306.
7. Husky MM, Kovess-Masfety V, Swendsen JD. Stress and Anxiety among University Students in France during Covid-19 Mandatory Confinement. *Compr Psychiatry.* 2020;102.
8. Jannah R. Tingkat Stress Mahasiswa Mengikuti Pembelajaran Daring pada Masa Pandemi Covid-19. *Jurnal Riset dan Pengabdian Masyarakat.* 2021;130-146.
9. Jarnawi J. Mengelola Cemas di Tengah Pandemi Corona. *At-Taujih: Bimbingan Dan Konseling Islam.* 2020;60.
10. Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan Republik Indonesia. Surat Edaran Menteri Pendidikan dan Kebudayaan Republik Indonesia Nomor 35952/MPK.A/HK/2020. Jakarta: Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan Republik Indonesia; 2020.
11. Keliat BA, et al. Keperawatan Kesehatan Jiwa Komunitas: CHMN (Basic Course). 2011.
12. Labrague LJ. Psychological Resilience, Coping Behaviours and Social Support among Health Care Workers during the COVID-19 Pandemic: A Systematic Review of Quantitative Studies. 2020.
13. Musradinur. Stress dan Cara Mengatasinya. *Jurnal Edukasi.* 2016;100-183.
14. Oktawirawan DH. Faktor Pemicu Kecemasan Siswa dalam Melakukan Pembelajaran Daring di Masa Pandemi Covid-19. *Jurnal Ilmiah Universitas Batanghari Jambi.* 2020;541.
15. Ogueji IA. Coping Strategies of Individuals in the United Kingdom during the COVID-19 Pandemic. *NIH NLM Logo.* 2020.
16. Pieter HZ, Lubis NL. Pengantar Psikologi Dalam Keperawatan. Jakarta: Kencana Prenanda Media Group; 2012.
17. Santoso A, Ardi W, Prasetya R, Dwidiyanti M. Tingkat Depresi Mahasiswa Keperawatan di Tengah Wabah Covid-19. *Journal of Holistic Nursing and Health Science.* 2020;1-8.
18. Sheela Sundarassen KC. Psychological Impact of COVID-19 and Lockdown among University Students in Malaysia: Implications and Policy Recommendations. *Int J Environ Res Public Health.* 2020.
19. Shukla T, Dosaya D, Nirban VS, Vavilala MP. Factors Extraction of Effective Teaching-Learning in Online and Conventional Classrooms. *International Journal of Information.* 2020.
20. Simbolon I. Gejala Stres Akademis Mahasiswa Keperawatan Akibat Sistem Belajar Blok di Fakultas Ilmu Keperawatan X Bandung. *Jurnal Skolastik Keperawatan.* 2015;1-1.
21. Son C. Effects of COVID-19 on College Students' Mental Health in the United States: Interview Survey Study. *NIH NLM Logo.* 2020.
22. Thomas E. Coronavirus: Impact on Young People with Mental Health. 2020.
23. Wahyono P, Husamah H, Budi AS. Guru Profesional di Masa Pandemi COVID-19: Review Implementasi, Tantangan, dan Solusi Pembelajaran Daring. *Jurnal Pendidikan Profesi Guru.* 2020;51-65.
24. Wang C, Zhao H. The Impact of COVID-19 on Anxiety in Chinese University Students. *Front Psychol.* 2020;1-8.
25. Yuanita R. Mekanisme Koping Keluarga Menurunkan Tingkat Kecemasan Keluarga Pasien Stroke. *Jurnal Care.* 2015;18-25.