

***Literature Review* : Stress Pada Mahasiswa Perawat Di Era Pandemi Covid-19**

Laela Risky Ramadhanti^{1*}, Hana Nafiah²

^{1,2} Program Studi Sarjana Keperawatan, Universitas Muhammadiyah Pekajangan Pekalongan, Indonesia

*email: laelarisky024@gmail.com

Abstract

Stress is a condition that is particularly felt by someone due to a discrepancy between what they want and what they actually have that physically affects individual behavior. The cause of stress that is usually felt by nursing students is the curriculum they used. This curriculum is the combination of practice and knowledge so that to become a competent student, they should master both. This condition eventually affects in person's psychological condition because the readiness of each individual to adapt to certain conditions is also different. This stress not only reduce body's immunity but also effect to a person's health condition. This objective of the study is to determine the stress in nursing students during the Covid-19 pandemic. This research method uses Literature Review. Research articles from several databases, namely PubMed and Google Scholar, were identified using the keywords "*Stress*" AND "*Nursing Student*" AND "*Pandemi Covid-19*" which were banned from 2015-2021. Research articles that meet the inclusion and exclusion criteria were reviewed using instrument Hawker. The results of the literature review research from 3 articles with 3 stress categories are as follows. The stress level using the Perceived Stress Scale (PSS) questionnaire is Moderate stress level of 112 (12.23%), then 2 articles using the DASS questionnaire show a Normal value of 469 (95.9%) of respondents, 45 (25.7%) students have a severe stress level with characteristics aged 15-22 years as many as 175 (18.1%), then most of female with total of 660 (23.34%) respondents, and the most criteria in this research is from diploma with a total of 53 (100%) respondents. Students have a good attitude in controlling perceived stress with evidence of Normal values in stress measurement as many as 469 respondents, and Severe values as many as 45 respondents. It means that nursing students in controlling perceived stress are still quite good.

Keywords: *Covid-19, Nursing Student, Stress*

Abstrak

Stres merupakan kondisi seseorang yang mengalami ketidakseimbangan karena ketidaksesuaian antara apa yang diinginkan dengan kenyataan dan mempengaruhi perilaku individu. Stres yang biasanya dialami mahasiswa perawat karena kurikulum yang digunakan gabungan antara praktek dengan pengetahuan sehingga untuk menjadi mahasiswa yang berkompeten harus menguasai keduanya. Perubahan inilah yang mempengaruhi kondisi psikologis seseorang karena kesiapan setiap individu dalam menyesuaikan diri dengan kondisi-kondisi tertentu juga berbeda-beda. Hal ini juga akan membuat imunitas tubuh menjadi menurun dan rentan kepada kondisi kesehatan seseorang. Penelitian ini bertujuan untuk mengidentifikasi stress pada mahasiswa perawat di era pandemi Covid-19 menggunakan *literature review*. Penelitian ini menggunakan penelusuran artikel (*literature review*) menggunakan database *PubMed* dan *Google Scholar* yaitu identifikasi dengan menggunakan kata kunci "*Stress*" AND "*Nursing Student*" AND "*Pandemic Covid-19*" yang dibatasi dari tahun 2019-2021. Artikel penelitian yang memenuhi kriteria inklusi dan eksklusi ditelaah dengan menggunakan instrument Hawker. Hasil penelitian literature review dari 3 artikel dengan 3 kategori stress dan didapatkan hasil tingkat stress menggunakan kuesioner *Perceived Stress Scale* (PSS) memiliki tingkat stress Moderate 112 (12,23%), lalu 2 artikel menggunakan kuesioner DASS menunjukkan nilai Normal sebanyak 469 (95,9%) responden, 45 (25,7%) mahasiswa memiliki tingkat stress Severe dengan karakteristik usia 15-22 tahun

sebanyak 175 (18,1%) lalu, berjenis kelamin perempuan lebih banyak dengan jumlah 660 (23,34%) responden, dan kriteria paling banyak berpendidikan D3 dengan jumlah 53 (100%) responden. Dapat di simpulkan bahwa mahasiswa memiliki sikap yang baik dalam pengendalian stress yang dirasakan dengan bukti nilai Normal dalam pengukuran stress sebanyak 469 responden, dan nilai Severe sebanyak 45 responden yang artinya mahasiswa perawat dalam pengendalian stress masih cukup baik.

Kata kunci: Covid-19, Mahasiswa Perawat, Stress.

1. Pendahuluan

Covid-19 merupakan penyakit yang disebabkan oleh infeksi virus yang dapat berkembang dengan cepat dan sudah menyebar ke hampir seluruh negara termasuk Indonesia (Novitasari et al., 2020). Saat ini, pandemi Covid-19 menjadi salah satu krisis kesehatan utama bagi setiap individu dari semua bangsa, benua, ras, dan kelompok sosial ekonomi. Kondisi kesehatan masyarakat terkait penularan Covid-19 yang sedang melanda dunia menyebabkan pengurangan aktivitas di luar rumah agar memutus mata rantai penyebarannya. Kebijakan Indonesia diambil suatu kebijakan pembatasan sosial berskala besar untuk mengurangi penyebaran virus Covid-19 (Kartika, 2020). Respon yang diperlukan, seperti isolasi sosial, anjuran untuk tetap berada dirumah, karantina seluruh masyarakat, dan penutupan seluruh instansi pendidikan telah mengubah kehidupan sehari-hari secara tiba-tiba.

Pendidikan merupakan proses perubahan sikap dan tingkah laku seseorang atau kelompok orang dalam usaha mendewasakan manusia melalui upaya pengajaran dan pelatihan yang sesuai prosedur pendidikan itu sendiri. Tahapan tertinggi dalam pendidikan sendiri yaitu menjadi seorang mahasiswa. Seorang mahasiswa merupakan calon tenaga profesional yang akan menjadi pendorong pembangunan bangsa (Kartika, 2020).

Mahasiswa keperawatan adalah seseorang yang dipersiapkan untuk dijadikan perawat profesional di masa yang akan datang. Mahasiswa perawat profesional wajib memiliki rasa tanggung jawab atau akuntabilitas pada dirinya, akuntabilitas merupakan hal utama dalam praktik keperawatan yang profesional dimana hal tersebut wajib ada pada diri mahasiswa keperawatan sebagai perawat di masa mendatang (Black, 2014). Mahasiswa keperawatan adalah kelompok mahasiswa yang sangat spesifik dan mereka terkait langsung dengan pandemi yang pada dasarnya mereka diberikan pelatihan kesehatan dan bidang pengetahuan mereka. Mahasiswa sebagai salah satu individu yang jumlahnya paling banyak diinstitusi pendidikan tentu sangat meresahkan dampak pandemi Covid-19, Dimana pembelajaran yang biasanya dilakukan secara tatap muka baik di lingkungan kampus ataupun di lahan praktik berubah menjadi daring yang sudah ditertera dalam Permenkes No. 9 Tahun 2020.

Pembelajaran Jarak Jauh (PJJ) menjadi sebuah solusi alternatif yang dilakukan Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan (Kemendikbud) mengeluarkan surat edaran tentang pembelajaran secara daring untuk mengurangi penyebaran Corona Virus Disease (Covid-19) (Rira, 2020). Perubahan proses belajar dari tatap muka menjadi pembelajaran jarak jauh merupakan suatu keputusan yang harus diambil oleh universitas agar pembelajaran masih dapat berlangsung sebagaimana mestinya. Berbagai perubahan harus dilakukan oleh universitas dan hal ini menjadi tantangan tersendiri bagi setiap universitas untuk tetap menjalankan tujuan pendidikan.

Kebijakan pemindahan kegiatan belajar dari sekolah ke rumah berdampak pada perubahan model pembelajaran.

Media pembelajaran mahasiswa ataupun dosen harus menggunakan aplikasi online seperti Google Classroom, Zoom, dan fasilitas lainnya untuk menunjang kegiatan pembelajaran. Pembelajaran via online akan menjadi lebih baik dan tercapai hasil pendidikan yang sesuai dengan cita-cita mulia bangsa Indonesia yang terdapat dalam pembukaan UUD 1945 alinea ke-4, salah satunya adalah mencerdaskan kehidupan bangsa (Kusnaty et al., 2020)

Pembelajaran pendidikan keperawatan berbeda dengan kurikulum yang lain, pada perawat merupakan gabungan antara praktek klinik dengan ilmu pengetahuan untuk menjadi mahasiswa perawat yang berkompeten harus menguasai keduanya. Banyak materi yang harus dipelajari oleh mahasiswa keperawatan untuk memberikan dukungan mahasiswa untuk mampu membagi waktu sehingga bisa mengerjakan tugas, melakukan praktikum sesuai jadwal dan mempelajari materi ujian. Masalah personal yang menjadi sumber stres mahasiswa keperawatan merupakan kurangnya waktu untuk bersama keluarga, teman, dan kondisi keuangan yang kurang (Agustiniingsih, 2020)

Dampak dari pembelajaran jarak jauh mengakibatkan semua sekolah dan perguruan tinggi mengharuskan melakukan program belajar dari rumah. Program ini dianjurkan untuk mahasiswa menggunakan pembelajaran daring. Hal ini mengakibatkan mahasiswa mengalami beberapa masalah psikologis seperti stress. 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 (Kartika, 2020). Stres merupakan suatu kondisi yang bisa disebabkan oleh tuntutan fisik, lingkungan dan situasi sosial yang tidak sesuai. Stres bisa menyebabkan penyakit jika tidak ditangani dengan baik. Jika stres dialami seseorang, maka akan mempengaruhi kehidupan siswa (Wahyu et al., 2020) Pembelajaran di rumah mengakibatkan mahasiswa mengalami beberapa masalah psikologis seperti kecemasan, stress dan depresi (Novitasari et al, 2020).

Stres merupakan kondisi seseorang yang mengalami ketidakseimbangan karena ketidaksesuaian antara apa yang diinginkan dengan kenyataan dan mempengaruhi perilaku individu (Kartika, 2020). Stres akademik merupakan salah satu masalah kesehatan terbesar yang berdampak pada sistem akademik. Mahasiswa berubah menjadi kelompok yang rentan terhadap stres yang bersumber dari kehidupan akademik. Stres akademik yang biasanya dialami mahasiswa adalah karena tanggung jawab akademik memberikan banyak tugas dan jadwal kuliah yang padat (Rosaline & Diah, 2020). Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Indah (2020) terkait stres akademik pada mahasiswa FIK UKH Surakarta didapatkan bahwa dari 124 responden, 50 orang (40,3%) teridentifikasi memiliki tingkat stres akademik Ringan. Sama halnya dengan penelitian yang dilakukan oleh Mareta (2020) terkait stres pada mahasiswa program Reguler didapatkan bahwa dari 33 mahasiswa, 50 % responden mengalami stres sedang. Penelitian terkait stres pada mahasiswa keperawatan juga dilakukan di Ordu University Turkey oleh Yasemin (2020), dan didapatkan hasil 411 mahasiswa keperawatan (29,7%) mengalami stres tingkat sedang. Rahmatur (2016) mengatakan

bahwa stres akan terjadi ketika adanya tuntutan pada seseorang yang berupa beban pikiran melebihi kemampuan yang dimiliki. Stres dapat timbul dari suatu rangsangan baik itu berasal dari lingkungan internal maupun lingkungan eksternal individu itu sendiri.

Stress dapat berupa perasaan khawatir, perasaan tidak enak, tidak pasti atau merasa sangat takut sebagai akibat dari suatu ancaman atau perasaan yang mengancam dimana sumber nyata dari stress tersebut tidak diketahui dengan pasti. Stress mempengaruhi hasil belajar mahasiswa, karena kecemasan cenderung menghasilkan kebingungan dan distorsi persepsi. Distorsi tersebut dapat mengganggu belajar dengan menurunkan kemampuan memusatkan perhatian, menurunkan daya ingat, mengganggu kemampuan menghubungkan satu hal dengan yang lain. Perubahan inilah yang mempengaruhi kondisi psikologis seseorang karena kesiapan setiap individu dalam menyesuaikan diri dengan kondisi-kondisi tertentu juga berbeda-beda. Secara alami setiap manusia melakukan mekanisme pertahanan ego untuk berhadapan dengan ancaman dari luar yang menimbulkan pertentangan terhadap kepercayaan dalam diri. Tingkat ketahanan mental seseorang juga akan mempengaruhi proses kognitifnya dalam menghadapi perubahan yang akan menimbulkan persepsi dan pemahaman yang berbeda. Hal ini juga akan membuat imunitas tubuh menjadi menurun dan rentan kepada kondisi kesehatan seseorang. Untuk itu setiap individu harus mampu melakukan penyesuaian diri. (Qori & Janes, 2020)

Berdasarkan uraian di atas, peneliti tertarik untuk mengulas stress pada mahasiswa Perawat di era pandemi Covid-19 menggunakan literature review.

2. Metode

Penelitian ini menggunakan metode literature review yaitu melakukan proses pencarian mendalam mengenai informasi terpublikasi dalam suatu topic. Proses pencarian menggunakan database PubMed dan Google Scholar. Kata kunci yang digunakan pada database PubMed "*Stress*" AND "*Nursing Student*" AND "*Pandemi Covid-19*" dengan hasil yang diperoleh adalah 23 artikel, dari hasil tersebut kemudian dilakukan identifikasi artikel dalam kriteria inklusi dan diperoleh 2 artikel. Pada database kedua yaitu Google Scholar "*Stress AND Nursing Student AND Pandemic Covid-19*" dengan hasil yang diperoleh adalah 16.700 artikel, dari hasil tersebut kemudian dilakukan identifikasi artikel dalam kriteria inklusi dan diperoleh 3 artikel. Sehingga didapatkan 5 artikel yang masuk dalam kategori kriteria inklusi.

3. Hasil dan Pembahasan

Hasil

1. Karakteristik Responden

Dari lima artikel yang dianalisis terdapat karakteristik mahasiswa yaitu dari lima artikel menyebutkan karakteristik usia yaitu Dari lima artikel menyebutkan usia yang paling rendah usia <15 tahun dan yang paling banyak usia 18-36 tahun. Dari lima artikel menyebutkan jenis kelamin yang paling sedikit laki-laki dan paling banyak perempuan. Dari lima artikel terdapat tiga artikel menyebutkan jenjang

pendidikan dari yang paling rendah pendidikan D3,S1,Profesi dan paling banyak pendidikan D3.

Tabel 3.1 Karakteristik responden Usia

Artikel	Karakteristik Usia				Total	
	Penulis	Tahun	lokasi	usia	F	%
Raudha & Tahlil.	2019	Indonesia	18-22 tahun	81	8,37	
Fawaz & Samaha.	2021	Amerika Serikat	18-36 tahun	613	63,3	
Rosaline & Anggraeni.	2020	Indonesia	15-25 tahun	175	18,1	
Wahyu & Simanullang.	2020	Indonsia	17-23 tahun	47	4,98	
Nia Agustiningsih.	2019	Indonesi	18-23 tahun	51	5,25	
Total Responden				967	100	

2. Tingkat Stress Pada Mahasiswa Perawat

Berdasarkan hasil analisa terhadap responden dari kelima artikel menggunakan *Perceived Stres Scale* (PSS), didapatkan hasil 3 artikel yang tidak menyebutkan kategori hasil *Normal*, Maka dapat disimpulkan nilai *Moderate* yang paling tinggi dan 2 artikel menggunakan kategori hasil *Normal, Mild, Moderate, Severe, Very Severe (Extremely Severe)*, hasil yang terbanyak didapatkan nilai Mild lebih banyak dibanding yang lainnya.

Tabel 3.2 Hasil Pengukuran Stress dengan Kuesioner PSS

Tingkat stress	Penulis		
	(Raudha & Teuku, 2019) (n=81)	(Wahyu & Simanullang, 2020) (n=47)	(Nia Agustiningsih, 2019) (n=51)
Normal	-	-	-
Mild	7,14%	54,7%	38,0%
Moderate	84,0%	17,8%	21,4%
Severe	50%	-	50%

Tabel 3.3 Hasil pengukuran Stress dengan kuesioner Depresi Anxiety Stress Scale (DASS)

Tingkatan stress	(Fawas & Samaha, 2020)	(Rosaline & Anggraeni, 2020)
Normal	87,3%	8,6%
Mild	11,0%	14,3%
Moderate	1,7%	34,3%
Severe	-	25,7%
Very Severe (Extremely Severe)	-	17,1%

Pembahasan

1. Karakteristik Responden

Berdasarkan hasil analisa yang dilakukan terhadap ke-5 artikel, didapatkan hasil data dan presentase dari karakteristik responden, diantaranya yaitu karakteristik usia, jenis kelamin, dan program study.

Karakteristik responden yang pertama adalah karakteristik usia, diketahui bahwa pada usia rata-rata 21 tahun dan usia 18-23 sebanyak 51 (5,37%) responden, usia tersebut termasuk dalam kategori usia memasuki tahap usia remaja akhir. Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Wahyu & Simanullang, 2020) bahwa umur 17-21 tahun memasuki tahap usia remaja akhir. Seseorang dalam mengalami stres salah satunya dipengaruhi oleh usia. Semakin tua usia seseorang, maka semakin konstruktif dalam menggunakan coping terhadap masalah yang dihadapi (Indrayani & Djami, 2016).

Karakteristik responden yang kedua adalah karakteristik jenis kelamin, responden perempuan lebih banyak dibandingkan responden laki-laki 307 (31,74%). Hal ini sejalan dengan penelitian Fitriani, et al (2020) yang didapatkan hasil responden paling banyak adalah perempuan 106 (67,5%). Selain itu, dalam penelitian Tabel 4.2 menunjukkan mayoritas responden berjenis kelamin perempuan sebanyak 660 (23,34%) responden penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Livana et al., 2020). Hal ini didasarkan atas persepsinya jika laki-laki memiliki fisik yang lebih kuat dibanding perempuan, sehingga respon biologik yang ditimbulkan berbeda terhadap stressor. Selain itu,

penggunaan perasaan menjadi kecenderungan yang dimiliki perempuan saat menghadapi permasalahan, sedangkan laki-laki seringkali mengandalkan pikiran untuk menyikapi hal-hal baru atau yang bersifat mengancam dalam hidupnya.

Pengalaman di masa lalu dalam menghadapi stressor juga mempengaruhi respon pada masa kini. Sama halnya dengan menghubungkan situasi tertentu dalam proses belajar atau mengenali stressor tersebut sehingga di masa depan dapat ditangani dengan lebih baik (Nixson Manurung, 2016). Menurut (Novitasari, 2020) menyimpulkan bahwa stress yang timbul pada perempuan lebih emosional dalam menghadapi masalah dibandingkan laki-laki

Karakteristik yang ketiga adalah karakteristik responden berdasarkan jenjang pendidikan diketahui bahwa sebagian besar 53 (100%) responden yang menempuh jenjang pendidikan Diploma Tiga (D3). Menurut teori yang diungkapkan (Hawari, 2016) bahwa pendidikan seseorang atau individu akan berpengaruh terhadap proses dan kemampuan berfikir sehingga mampu menangkap informasi baru. Pengetahuan lebih tinggi akan mempunyai coping yang lebih adaptif terhadap stress daripada individu yang tingkat pengetahuannya lebih rendah (Indrayani & Djami, 2016). Pendidikan vokasional, yaitu jenis Pendidikan Diploma Tiga (D3) Keperawatan yang diselenggarakan oleh pendidikan tinggi keperawatan untuk menghasilkan lulusan yang memiliki kompetensi sebagai pelaksana asuhan keperawatan. Pendidikan tersebut juga sejalan dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh (Livana et al., 2020) bahwa sebagian besar responden memiliki tingkat pendidikan D3 yaitu 53 (100%).

2. Tingkat stress pada mahasiswa perawat

Berdasarkan hasil literature review 5 artikel yang dilakukan menunjukkan bahwa sebagian besar responden memiliki kategori nilai Normal yang memiliki nilai tertinggi yaitu 469 (96,9) responden. Hal ini sejalan dengan penelitian Fawaz & Samaha (2021) menyatakan nilai Normal juga lebih tinggi dibanding nilai Mild, Moderate maupun Severe. Namun tak sedikit pula yang mengalami stress baik pada tingkatan Mild, Moderate ataupun Severe. Dalam penelitian Novitasari et al (2020) yang menyatakan sebanyak 50 responden memiliki tingkat stress Mild. Penelitian Ugurlu et al (2020) menyatakan bahwa setidaknya ada 227 responden yang mengalami stress sedang hingga berat.

Semua kategori dalam penelitian ini baik dengan 4 atau 5 kategori tingkatan stress berat dan sangat berat yang telah dipaparkan hasilnya, menunjukkan pada setiap tingkatan kategori masih terisi angka dari responden yang jumlahnya tidak sedikit, hal ini serupa dengan pernyataan Angelica & Tambunan (2021) yang menyatakan bahwa tingkatan stress berat sebanyak 18 (11,5%) responden dan tingkatan stress sangat berat sebanyak 7 (4,5%) responden.

Stress adalah kondisi seseorang individu yang mengalami ketidakseimbangan karena ketidaksesuaian antara apa yang diinginkan dengan kenyataan dan mempengaruhi perilaku dan keadaan individu (Kartika 2020). Berdasarkan penelitian (Raudha & Teuku, 2019) bahwa stres terjadi ketika adanya tuntutan pada seseorang yang berupa beban melebihi kemampuan yang dimiliki. Stres yang dialami mahasiswa biasanya dikarenakan adanya tekanan akademik yang

menuntut kesuksesan, masa depan yang tidak pasti dan kesulitan dalam menerapkan suatu sistem mahasiswa juga menghadapi masalah masalah sosial, emosional, fisik, dan keluarga yang dapat mempengaruhi kemampuan belajar dan prestasi akademik mahasiswa. Pencapaian hasil belajar mahasiswa tidak hanya dipengaruhi oleh stres saja, namun terdapat hal lain yang ikut mempengaruhi yaitu motivasi belajar (Rucker, 2012). Keadaan stres negatif pada seseorang akan mengakibatkan mahasiswa menjadi malas dan tidak tertarik melakukan kegiatan. Salah satu bentuk stres negatif yaitu stres akademik (Mumpuni & Wulandari, 2010). Akibatnya apabila seseorang mengalami stres akan terjadi penurunan minat belajar.

Minat belajar yaitu suatu ketertarikan seseorang terhadap pelajaran. Minat belajar merupakan alat yang mendorong seseorang termotivasi dalam belajar (Djamarah, 2011). Menurut Livana et al (2020) beberapa mahasiswa yang menunjukkan adanya perubahan kebiasaan pembelajaran dilakukan secara mandiri tanpa adanya interaksi social dengan mahasiswa lain serta kesulitan berkoordinasi dalam pengerjaan tugas yang diselesaikan secara kelompok. Kurikulum profesi keperawatan berbeda dengan kurikulum profesi lain, yaitu pada kurikulum perawat merupakan gabungan antara praktek dengan pengetahuan sehingga untuk menjadi mahasiswa yang berkompeten harus menguasai keduanya. Pada pembelajaran daring untuk pemahaman materi pembelajaran secara praktek sulit dipahami dibandingkan dengan saat pembelajaran tatap muka secara langsung. Pada saat pembelajaran tatap muka mahasiswa dapat berinteraksi social dengan rekan dan berinteraksi langsung dengan dosen pengampu mata kuliah sehingga memudahkan koordinasi. Pada saat mahasiswa yang tidak mampu beradaptasi pada pembelajaran daring menyebabkan tingkat hormone terkait stress akan meningkat.

Mahasiswa mengalami stres dapat berdampak positif atau negative (Goff, A.M, 2011) Dampak positif dari stres tersebut berupa peningkatan kreativitas dan memicu pengembangan diri, selama stres yang dialami masih dalam batas kapasitas individu tersebut. Dampak negatif dari stres dapat berupa penurunan konsentrasi dan pemusatan perhatian selama kuliah, penurunan minat. (Wahyudi, 2015) individu yang mengalami stres akan mengalami perubahan kondisi psikis berupa perasaan gelisah, cemas, mudah marah, gugup, takut, mudah tersinggung dan sedih (Indrawati, 2018). Angka gangguan kesehatan mental atau psikologis yang muncul dan meningkat selama pandemic ini, yaitu stress, depresi,.(Hanggoro & Suwarni, 2020). Mahasiswa yang memilih emotional focused coping mengatasi stres dengan mengatur emosi yang dirasakannya, sebaliknya jika menurunnya stres pada pembelajaran daring maka akan diikuti juga dengan menurunnya coping stress pada mahasiswa. Koping adalah upaya kognitif dan perilaku yang digunakan untuk menghadapi stressor.

Mahasiswa memiliki respon koping yang adaptif dalam menghadapi stres akademik akan memiliki ketahanan atau mampu bertahan (Nia 2019). Agama dapat menjadi bagian sentral dari konstruksi koping, misalnya seseorang dapat berbicara tentang peristiwa religius, penilaian religius, kegiatan koping religius,

dan tujuan religius dalam coping. Sebagai bagian proses coping transaksional, agama mempunyai dua arah peran. Pertama, agama dapat menyumbang proses coping dan kegiatan coping dalam menghadapi peristiwa kehidupan. Sebagai contoh, dengan lebih mendekatkan diri kepada Tuhan, yakin akan peristiwa hidup sebagai kehendak Tuhan, intensnya melaksanakan ibadah, dan rajin mengikuti kegiatan keagamaan akan berdampak positif untuk tetap bertahan dalam menghadapi stres kehidupan.

Kedua, agama dapat menjadi hasil coping, dibentuk oleh elemen-elemen lain yang berproses, misalnya adanya survei yang dilakukan dengan tujuan untuk mengamati kondisi psikologis seseorang, apakah berisiko atau tidak selama pandemi ini (Daulay, 2020). Hal tersebut tercantum pada salah satu hadits yang berbunyi : " Tiada Tuhan yang disembah selain Allah yang Maha Besar lagi Maha Penyantun (menahan marah), tiada Tuhan yang memelihara (mempunyai) Arsy yang besar, tidak ada Tuhan yang disembah melainkan Allah yang memelihara segala langit dan bumi yang mempunyai Arsy yang Maha Mulia" (H.R. Bukhari dan Muslim) (Ali, 2010). Al-Quran surat Ar-Ra'du juga menerangkan pada ayat 28, Alloh berirman yang artinya : (yaitu) orang-orang yang beriman dan hati mereka manjadi tenteram dengan mengingat Allah. Ingatlah, hanya dengan mengingat Allahlah hati menjadi tenteram (Kamila, 2020). Salah satu terapi atau cara untuk mengurangi kecemasan adalah dengan membaca atau murattal Al-Qur'an.

Al-Qur'an dipercaya dapat memperbaiki, memelihara, dan membantu mengurangi kecemasan karena memiliki efek relaksasi sehingga pembuluh darah nadi dan jantung akan menjadi lebih teratur yang mengakibatkan penurunan pada stres. Terapi ini diharapkan juga membantu klien menyadari bahwa dalam kehidupan terdiri atas kesuksesan dan kegagalan, membantu klien lebih mengenal dirinya, memotivasi klien untuk lebih dekat pada Allah SWT dan melakukan segala sesuatu semata-mata hanya karena Allah SWT, menanamkan sikap senantiasa bersyukur, dan memperbaiki hubungannya dengan sesama manusia (Tambunan, 2018).

Hasil analisa ke-5 artikel ini dapat disimpulkan bahwa pengendalian stress oleh mahasiswa masih terbilang baik, para mahasiswa masih bisa mengendalikan stressnya. Dalam menghadapi sebuah stressor setiap individu akan menggunakan kognitif sebagai dasar untuk mempersepsikan stressor sehingga akan mempengaruhi sikap dan tindakan dalam menghadapi stressor. Berfikir positif terhadap stressor merupakan bentuk dari Reappraisal positif. Berfikir positif merupakan cara yang efektif dalam menghadapi stressor, selain itu dengan berfikir positif akan mempengaruhi kesehatan fisik dan psikologis sebagai konsekuensi dari stressor (Nia, 2019).

4. Kesimpulan

Berdasarkan usia responden diketahui bahwa pada usia rata-rata 21 tahun sedangkan usia 18-23 sebanyak 51 (5,37%) responden. Berdasarkan jenis kelamin mayoritas responden yaitu perempuan sebanyak 660 (23,34%) responden. Berdasarkan karakteristik responden dengan jenjang pendidikan diketahui bahwa

sebagian besar 53 (100%) responden sudah menempuh pendidikan Diploma Tiga (D3).

Gambaran tingkat stress pada mahasiswa perawat di era pandemi covid-19, berdasarkan hasil dari pembahasan dapat disimpulkan bahwa mahasiswa memiliki strategi koping yang baik sehingga dapat mengatasi stress yang dirasakan yang ditandai dengan jumlah responden. Berdasarkan tingkatan stress yang dimiliki mahasiswa sebagian besar dalam tingkat stress yang dirasakan dan ditandai dengan jumlah responden pada 3 artikel dengan 3 kategori tingkatan stress yaitu Mild, Moderate, dan Severe yang mendapat tingkat pada tingkat Mild sebanyak 42 (99,84%) responden, pada tingkat Moderate sebanyak 112 (12,23%) responden, dan tingkat Severe sejumlah 20 (100%). Sedangkan pada 2 artikel lainnya yang juga menggunakan Depression Anxiety Stress Scale namun dengan 5 kategori tingkat kecemasan yaitu Normal, Mild, Moderate, Severe dan Very Severe (Extremely Severe) menyatakan nilai Normal sebanyak 469 (95,9%) responden, nilai Mild sebanyak 82 (25,3%) responden, nilai Moderate sejumlah 69 (36%), nilai Severe dengan 45 (25,7%) responden dan yang terakhir nilai Very Severe (Extremely Severe) dengan 30 (100%) responden.

Referensi

- [1] Novitasari,I., Kurniawan,S. T., & Kanita,M. W. (2020). Gambaran Tingkat Stress Mahasiswa Profesi Ners Universitas Kusuma Husada Surakarta Selama Study From Home (Sfh) Di Masa Pandemi Covid-19. 1-6
- [2] World Health Organization (WHO). (2020). WHO COVID-19 global table data March 2th 2020 at 8.40.39 PM
- [3] Kartika, Rira. (2020). ANALISIS FAKTOR MUNCULNYA GEJALA STRES PADA MAHASISWA AKIBAT PEMBELAJARAN JARAK JAUH DI MASA PANDEMI COVID-19. 1-8.
- [4] Gomes,J.I.G., Cano,M.C, Martinez,A.C., Balanza Serafín, Moro,M.T.R.G., Munoz,A.J.S.,and U.J.M.C.M.A., Johan.H., & S.Liod.S. (2020). The COVID-19 Pandemic and Its Impact on Homebound Nursing Students. 1-6.
- [5] Kusnayat, A., Muis, M.H., Sumarni Nani., Masyur, A.S., Zaqiyah, Q.Y.,(2020). PENGARUH TEKNOLOGI PEMBELAJARAN KULIAH ONLINE DI ERA COVID-19 DAN DAMPAKNYA TERHADAP MENTAL MAHASISWA. 1-8
- [6] Prabowo, E. (2018). Konsep & Aplikasi Asuhan Keperawatan Jiwa (II). Yogyakarta : Nuha Medika.
- [7] Wahyu Afrijar.,Simanullang Rostome H. (2020). Student Stress Due to Online Learning During the Covid Pandemic. 1-6.
- [8] Rosaline Mareta Dea., Anggraeni Diah T. (2020). Factors Related to Academic Stress During the Covid-19 Pandemic in Nursing Students of UPN Veteran Jakarta. 1-8

- [9] Agustiningsih Nia. (2020). Gambaran Stres Akademik dan Strategi Koping pada Mahasiswa Keperawatan. 1-6
- [10] Pritoyo. (2019). KONSEP MENEJEMEN STRESS. Yogyakarta : Nuha Medika.
- [11] Syafitri, N., Rochdiat, Wahyu, Wiyani, Cristin, Wahyu Ririn. (2016). Buku Ajar Keperawatan Jiwa (II). Yogyakarta : Nuha Medika.
- [12] World Health Organization (WHO). (2020). WHO COVID-19 global table data February 2rd 2021 at 10.05.05 PM
- [12] Raudha, Rahmatur., & Tahlil Teuku. (2019). STRES DAN STRATEGI KOPING PADA MAHASISWA KEPERAWATAN. JIM FKEP Volume 1 No. 1 Tahun 2016,1-6.
- [13] Ugurlu, Y.,K., Durgun Hanife, Degimenci Duygu Mataraci, & Ugur, Hacer Gok. (2020). The examination of the relationship between nursing students' depression, anxiety and stress levels and restrictive, emotional, and external eating behaviors in COVID-19 social isolation process, 1–6.
- [14] WHO. (2021). COVID-19 Weekly Epidemiological Update. March.
- [15] Hawari, D. (2016). Manajemen Stress Cemas & Depresi. Jakarta : FKU.
- [16] Indrayani, & Djami, M. E. U. (2016). Update Asuhan Persalinan dan Bayi Baru Lahir (A. Maftuhin (ed.); 1st ed.). Jakarta : Trans Info Media.
- [17] Qori Fanani., Janes Jainurakhma. (2020). KEMAMPUAN PENYESUAIAN DIRI MAHASISWA TERHADAP PEMBELAJARAN DARING DI TENGAH PANDEMI COVID-19.
- [18] Rucker, J. 2012. The relationship between motivation, perceived stress and academic achievement in students [thesis]. Enschede
- [19] Ambarwati, Putri Dewi., Pinilih, Sabodo & Astuti, Retna Tri. (2017). Gambaran Tingkat Stress Mahasiswa. Jurnal Keperawatan. Volume 5, No.1.
- [20] Tambunan, S. (2018). Abs trac t Every individual has experienced fear and anxiety in life . This is usually caused by excessive emotions , fear of the future , inner contradictions , or something that happens unexpectedly . Islamic counseling is considered to be able to overc. Al-Mishbah. <https://doi.org/10.24239/al-mishbah.Vol14.Iss1.111>
- [21] Zhang, T., Wu, Q., & Zhang, Z. (2020). Probable Pangolin Origin of SARS-CoV-2 Associated with the COVID-19 Outbreak Report Probable Pangolin Origin of SARS-CoV-2 Associated with the COVID-19 Outbreak. *Current Biology*, 30(7), 1346-1351.e2. <https://doi.org/10.1016/j.cub.2020.03.022>
- [22] Kamila, A. (2020). Psikoterapi Dzikir Dalam Menangani Kecemasan. 4(1).

- [23] Hanggoro, A. Y., & Suwarni, L. (2020). Dampak Psikologis Pandemi Covid-19 pada Tenaga Kesehatan : A Studi Cross-Sectional di. 15(November), 13–18.
- [24] Hawker, S., Payne, S., Kerr, C., Hardey, M., & Powell, J. (2002). Appraising the Evidence : Reviewing Disparate Data Systematically. *Qualitative Health Research*, 12(9), 1284–1299. <https://doi.org/10.1177/1049732302238251>
- [25] Ali, Z. (2010). *Agama, Kesehatan dan Keperawatan*. 194.
- [26] Bandura, A. (1980). Gauging the Relationship Between Self-Efficacy Judgment and Action. 4(2), 263–268.
- [27] Burhan, E., Susanto, A. D., Nasution, S. A., Ginanjar, E., Pitoyo, W., Susilo, A., Firdaus, I., Santoso, A., Arifa, D., Arif, S. K., Wulung, N. G. H. L., Adityaningsih, D., Syam, F., Rasmin, M., Rengganis, I., Sukrisman, L., Wiyono, W. H., Isbaniah, F., Elhidsi, M., ... Sambo, M. (2020). COVID-19.