

**TUGAS AKHIR**  
***LITERATURE REVIEW***

**MANAJEMEN STRESS SAAT PEMBELAJARAN DARING SELAMA  
PANDEMI COVID-19**



**Oleh :**

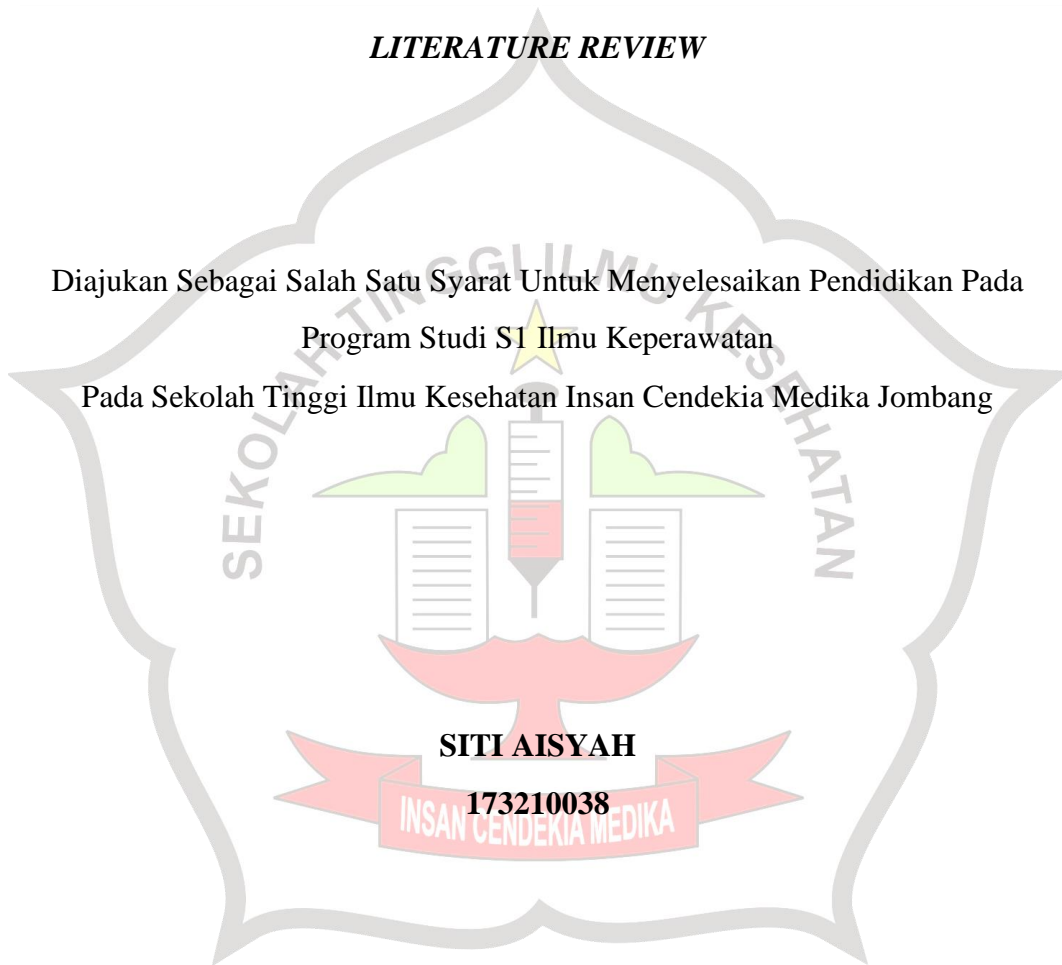
**SITI AISYAH**  
**173210038**

**PROGRAM STUDI S1 ILMU KEPERAWATAN**  
**SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN**  
**INSAN CENDEKIA MEDIKA**  
**JOMBANG**  
**2021**

**MANAJEMEN STRESS SAAT PEMBELAJARAN DARING SELAMA  
PANDEMI COVID-19**

**TUGAS AKHIR  
*LITERATURE REVIEW***

Diajukan Sebagai Salah Satu Syarat Untuk Menyelesaikan Pendidikan Pada  
Program Studi S1 Ilmu Keperawatan  
Pada Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Insan Cendekia Medika Jombang



**PROGRAM STUDI S1 ILMU KEPERAWATAN  
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN  
INSAN CENDEKIA MEDIKA  
JOMBANG  
2021**

## SURAT PERNYATAAN KEASLIAN

Yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Siti Aisyah

NIM : 173210038

Program Studi : S1 Ilmu Keperawatan

Menyatakan bahwa Tugas Akhir ini asli dengan judul “ Manajemen Stress Saat Pembelajaran Daring Selama Pandemi Covid – 19 ”. Adapun Tugas Akhir ini bukan milik orang lain baik sebagian maupun keseluruhan, kecuali dalam bentuk kutipan yang telah disebutkan sumber. Demikian surat pernyataan ini saya buat dengan sebenar – benarnya dan apabila pernyataan ini tidak benar, saya bersedia mendapatkan sanksi akademik.

Jombang, 01 Agustus 2021

Yang Menyatakan

  
Siti Aisyah

## SURAT PERNYATAAN BEBAS PLAGIASI

Yang bertandatangan dibawah ini :

Nama : Siti Aisyah

NIM : 173210038

Program Study : S1 Ilmu Keperawatan

Demi pengembangan ilmu pengetahuan menyatakan bahwa *literature review* saya yang berjudul :

“ Manajemen Stress Saat Pembelajaran Daring Selama Pandemi Covid – 19 ”

Adapun *literature review* ini tidak milik orang lain baik Sebagian maupun keseluruhan, kecuali dalam bentuk kutipan yang telah disebutkan sumber. Demikian surat pernyataan ini saya buat dengan sebenar – benarnya dan apabila pernyataan ini tidak benar, saya bersedia mendapatkan sanksi akademik.

Jombang, 01 Agustus 2021

Saya Yang Menyatakan



Siti Aisyah

**HALAMAN PERSETUJUAN**

**TUGAS AKHIR**

**LITERATURE REVIEW**

Judul : Manajemen Stress Saat Pembelajaran Daring Selama Pandemi Covid-19

Nama Mahasiswa : Siti Aisyah

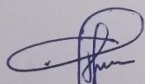
Nim : 17.321.0038

TELAH DIPERSETUJUI KOMISI PEMBIMBING

PADA TANGGAL 19 AGUSTUS 2021

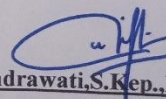
Pembimbing ketua

Pembimbing Anggota



Dwi Prasetyaningati, S.Kep.,Ns.,M.Kep

NIDN. 0708098201



Ucik Indrawati, S.Kep.,Ns.,M.Kep

NIDN. 0716048102

Mengetahui,

Ketua STIKes



H. Imam Fatoni, SKM.,MM

NIDN.0729107203

Ketua Program Studi

S1 Ilmu Keperawatan



Inayatur Rosyidah, S.Kep.,Ns.,M.Kep

NIDN. 0723048301

**LEMBAR PENGESAHAN**

**LITERATURE REVIEW**

Tugas Akhir ini telah diajukan oleh :

Nama Mahasiswa : Siti Aisyah

NIM : 173210038

Program Studi : S1 Keperawatan

Judul : Manajemen Stress Saat Pembelajaran Daring Selama Pandemi Covid-19

Telah berhasil dipertahankan dan di uji di hadapan Dewan Penguji dan diterima sebagai salah satu syarat menyelesaikan Pendidikan pada

Program Studi S1 Keperawatan

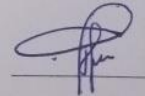
**Komisi Dewan Penguji,**

**Ketua Dewan :** Endang Yuswatiningsih, S.Kep.,Ns.,M.Kes

**Penguji** NIDN.0726058101



**Penguji 1 :** Dwi Prasetyaningati, S.Kep.,Ns.,M.Kep  
NIDN.0708098201



**Penguji 2 :** Ucik Indrawati, S.Kep.,Ns.M.Kep  
NIDN.0716048102



**Ditetapkan di** : JOMBANG

**Pada Tanggal** : 19 AGUSTUS 2021



## DAFTAR RIWAYAT HIDUP

Penulis bernama Siti Aisyah, dilahirkan di Pasuruan Jawa Timur pada tanggal 28 Maret 1998, penulis merupakan anak ketiga dari tiga bersaudara dari pasangan Bapak Mukhtar dan Ibu Khotijah. Memiliki dua kakak laki – laki bernama Khoiron dan Fathulloh.

Pada tahun 2011 penulis lulus dari SDN Pohgading, penulis melanjutkan studi di SMPN 1 Pasrepan dan lulus pada tahun 2014, selanjutnya penulis melanjutkan studi di SMK Kesehatan Syamsul Arifin dibawah naungan Yayasan Pondok Pesantren Syamsul Arifin dan lulus pada tahun 2017, kemudian penulis melanjutkan studi di STIKES Insan Cendekia Medika Jombang. Penulis memilih program studi S1 Keperawatan di STIKES “ ICME ” Jombang.

Demikian daftar hidup ini dibuat dengan sebenar – benarnya.

Jombang, 01 Agustus 2021

Siti Aisyah

## MOTTO

“ Teruslah Berbuat Baik, Sebab Kita Tidak Pernah Mengetahui Kebaikan Mana  
Yang Mengantarkan Kita ke Syurga.”





## PERSEMBAHAN

Persembahan yang utama dan paling utama, penulis ucapkan syukur Alhamdulillah kepada Allah SWT yang telah memberikan rahmat, taufiq, dan hidayah Nya serta memberi kemudahan dan mengabulkan setiap do'a penulis dalam menyelesaikan karya tulis ilmiah ini. Penulis persembahkan karya yang sederhana ini kepada orang – orang yang penulis cintai dan sayangi, yaitu :

1. Kepada Ibu dan Abah yang senantiasa sabar dan ikhlas dalam mendoakan dan membimbing saya dengan penuh kasih sayang, semangat, motivasi serta dukungan yang menjadi kekuatan dalam hidup, semoga Allah SWT senantiasa memberikan kesehatan lahir dan batin untuk kedua orang tua saya tercinta. Untuk kedua kakak saya terimakasih sudah memberi dukungan, pengertian dan perhatian untuk adik kecil mu ini. Semoga suatu hari nanti penulis bisa menjadi kebanggaan bagi keluarga, dan bisa menjadi orang yang bermanfaat untuk sesama.
2. Dosen – dosen STIKES ICME Jombang dan Almamater saya yang selalu memberi bimbingannya. Khususnya kepada Ibu Dwi Prasetyaningati, S.Kep.,Ns.,M.Kep dan Ibu Ucik Indrawati S.Kep.,Ns.,M.Kep. yang tiada bosan dan lelah dalam membimbing dan mengarahkan serta memberi ilmu dan pengalaman yang luar biasa sehingga saya dapat menyelesaikan karya sederhana ini.
3. Teruntuk sahabat saya Mutmainah, terimakasih atas do'a dan semangatnya selama ini selalu mendukungku, dan teruntuk Non terimakasih sudah menjadi *moodboster* terindah dalam hari – hariku, semoga Allah SWT selalu memberikan kesehatan dan kebahagiaan untuk kita semua.

4. Kepada teman-teman seperjuangan S1 Keperawatan yang namanya tidak bisa saya sebutkan satu persatu, terimakasih banyak sudah bersedia menjadi teman saya dalam keadaan susah maupun senang dalam 4 tahun ini, semoga kita bisa sukses bersama, Aamiin.
5. Semua pihak yang telah membantu hingga terselesaikannya skripsi ini.



## KATA PENGANTAR

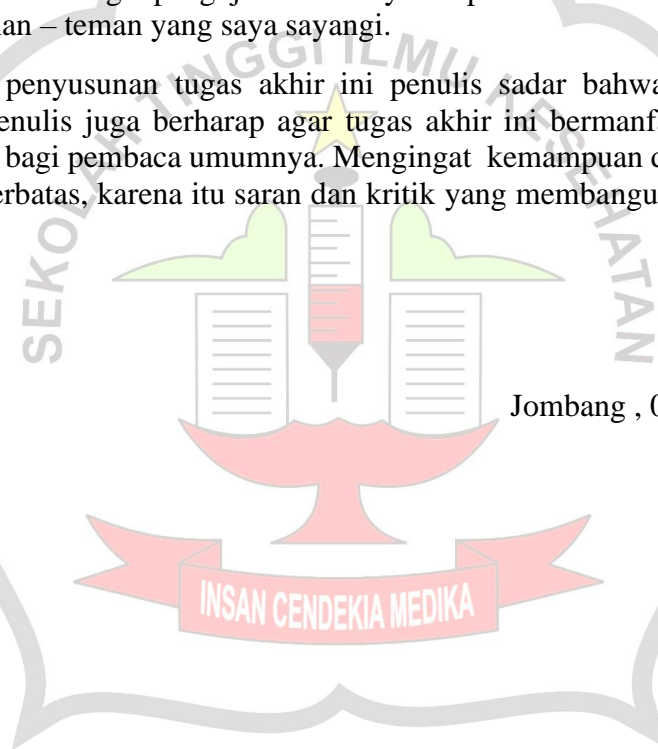
Segala puji syukur penulis panjatkan atas kehadiran Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat dan hidayah-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan penyusunan tugas akhir *Literature Review* ini yang berjudul “ Manajemen Stress Saat Pembelajaran Daring Selama Pandemi Covid-19 ” dengan tepat waktu sebagai persyaratan akademik dalam menyelesaikan Program Studi S1 Keperawatan di Stikes Insan Cendekia Medika Jombang.

Penulisan tugas akhir ini tidak terlepas dari bantuan dan bimbingan berbagai pihak, untuk itu saya mengucapkan banyak terimakasih kepada Bapak H. Imam Fatoni, SKM., MM selaku ketua STIKES “ Insan Cendekia Medika ” Jombang, Ibu Inayatur Rosyidah, S.Kep.,Ns.,M.Kep selaku ketua program studi S1 Keperawatan, Ibu Dwi Prasetyaningati, S.Kep.,Ns.,M.Kep sebagai pembimbing satu, dan Ibu Ucik Indrawati, S.Kep.,M.Kep sebagai pembimbing dua, Ibu Endang Yuswatiningsih, S.Kep.,Ns.,M.Kes sebagai penguji utama. Saya ucapkan terimakasih kepada orang tua beserta teman – teman yang saya sayangi.

Dalam penyusunan tugas akhir ini penulis sadar bahwa masih banyak kekurangan. Penulis juga berharap agar tugas akhir ini bermanfaat bagi penulis khususnya dan bagi pembaca umumnya. Mengingat kemampuan dan pengetahuan penulis yang terbatas, karena itu saran dan kritik yang membangun sangat penulis harapkan.

Jombang , 01 Agustus 2021

Penulis



## ABSTRAK

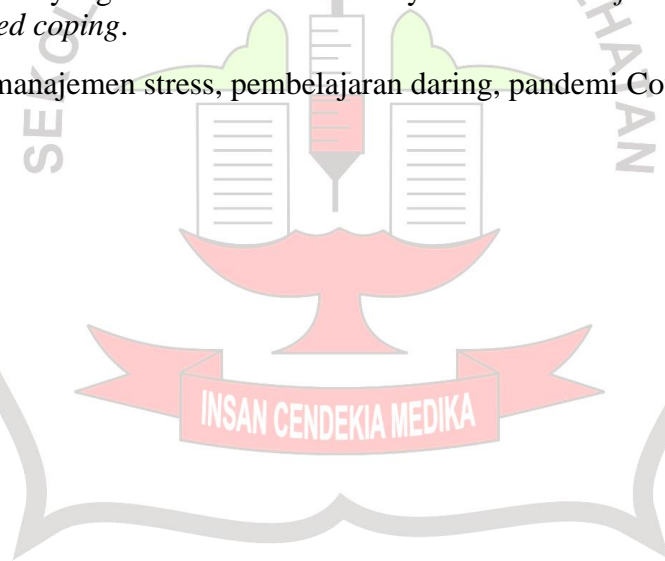
### MANAJEMEN STRESS SAAT PEMBELAJARAN DARING SELAMA PANDEMI COVID -19

*Literature review*

**Oleh : Siti Aisyah**

**Pendahuluan :** Pembelajaran daring yang diselenggarakan selama pandemi Covid-19 sering menimbulkan berbagai masalah, hal ini menjadi pemicu timbulnya stress pada mahasiswa, jika tidak segera ditangani dapat menimbulkan masalah psikologis lain yang lebih serius seperti depresi. Tujuannya yaitu untuk mengidentifikasi manajemen stress saat pembelajaran daring selama pandemi Covid-19. **Bahan dan Metode :** Strategi pencarian *literature* menggunakan *population/problem, intervention, comparation, outcame, study design* dan *keyword* yang sesuai dengan topik penelitian dengan menggunakan metode *Literature Review* : Sumber data : Pencarian database yang dilakukan di Science Direct, ERIC, PubMed dan Google Scholar, diterbitkan dalam Bahasa Indonesia dan Bahasa Inggris antara tahun 2020-2021. **Hasil :** Hasil *review* yang diperoleh yaitu mahasiswa yang mengalami stress saat pembelajaran daring melakukan manajemen stress dengan menggunakan *emotional focused coping* dan *problem focused coping*. Hasil Analisa di dapatkan hampir seluruh mahasiswa melakukan strategi koping dengan baik. **Kesimpulan :** Manajemen stress yang dilakukan mahasiswa yaitu *emotional focused coping* dan *Problem focused coping*.

**Kata kunci :** manajemen stress, pembelajaran daring, pandemi Covid -19



## **ABSTRACT**

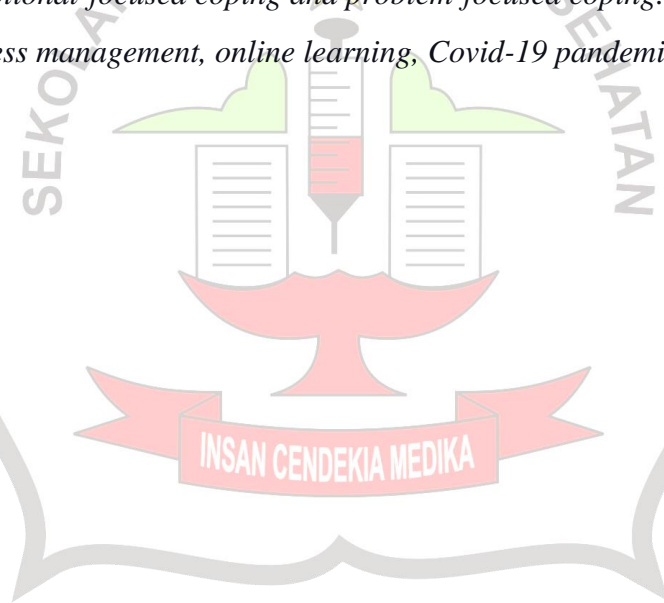
### **STRESS MANAGEMENT ONLINE LEARNING DURING THE COVID-19 PANDEMIC**

*Literature review*

**By: Siti Aisyah**

**Introduction:** Online learning held during the Covid-19 pandemic often causes various problems, this triggers the emergence of stress in students, if not handled immediately it can cause other more serious psychological problems such as depression. The goal is to identify stress management during online learning during the Covid-19 pandemic. **Materials and Methods:** Literature search strategy using population/problem, intervention, comparison, outcome, study design, and keywords that are appropriate to the research topic using the Literature Review method: Data sources: Database searches conducted in Science Direct, ERIC, PubMed, and Google Scholar, published in Indonesian and English between 2020-2021. **Results:** The results of the review obtained are students who experience stress during online learning do stress management by using emotional-focused coping and problem-focused coping. The results of the analysis showed that almost all students carried out coping strategies well. **Conclusion:** Stress management by students is emotional-focused coping and problem-focused coping.

**Keywords:** stress management, online learning, Covid-19 pandemic



## DAFTAR ISI

SAMPUL LUAR	
SAMPUL DALAM.....	<b>i</b>
SURAT PERNYATAAN KEASLIAN.....	ii
SURAT PERNYATAAN BEBAS PLAGIASI.....	iii
HALAMAN PERSETUJUAN.....	iv
LEMBAR PENGESAHAN .....	v
DAFTAR RIWAYAT HIDUP.....	vi
MOTTO.....	vii
PERSEMBAHAN.....	viii
KATA PENGANTAR .....	x
ABSTRAK.....	xi
ABSTRACT.....	xii
DAFTAR ISI.....	xiii
DAFTAR TABEL.....	xv
DAFTAR GAMBAR .....	xvi
DAFTAR LAMBANG .....	xvii
DAFTAR SINGKATAN .....	xviii
<b>BAB 1 PENDAHULUAN .....</b>	<b>1</b>
1.1 Latar Belakang .....	1
1.2 Rumusan Masalah .....	3
1.3 Tujuan.....	3
<b>BAB 2 TINJAUAN PUSTAKA.....</b>	<b>4</b>
2.1 Konsep Pandemi Covid-19.....	4
2.2 Konsep Pembelajaran Daring .....	10
2.3 Konsep Stress .....	15
<b>BAB 3 METODE.....</b>	<b>22</b>
3.1 Strategi Pencarian Literature .....	22
3.2 Kriteria Inklusi dan Eksklusi .....	23
3.3 Hasil Pencarian.....	25
<b>BAB 4 HASIL DAN ANALISIS PENELITIAN.....</b>	<b>38</b>
4.1 Hasil.....	38
4.2 Analisis.....	39
<b>BAB 5 PEMBAHASAN .....</b>	<b>46</b>

5.1	<i>Emotional focused Coping</i> .....	46
5.2	<i>Problem Focused Coping</i> .....	47
5.3	Kategori Strategi Koping.....	49
<b>BAB 6 PENUTUP</b> .....		53
6.1	Kesimpulan.....	53
6.2	Saran .....	53
<b>DAFTAR PUSTAKA</b> .....		54
<b>LAMPIRAN</b>		





## DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 Kriteria inklusi dan eksklusi dengan format PICOS.....	23
Tabel 3.2 Daftar Artikel.....	27
Tabel 4.1 Karakteristik umum dalam penyelesaian studi.....	38
Tabel 4.2 Manajemen stress saat pembelajaran daring.....	39
Tabel 4.3 Analisa strategi koping stress mahasiswa.....	44



## DAFTAR GAMBAR

Gambar 3.1 Diagram alur review jurnal ..... 25



## DAFTAR LAMBANG

N : Total jurnal keseluruhan

n : Jumlah jurnal

- : Sampai

/ : Atau

% : Persentase



## DAFTAR SINGKATAN

STIKes	: Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan
ICMe	: Insan Cendekia Medika
Mendikbud	: Menteri Pendidikan dan Kebudayaan
SARS-CoV-2	: <i>Severe Acute Respiratory Syndrome Coronavirus 2</i>
MERS	: <i>Middle-East Respiratoy Syndrome</i>
dll	: Dan lain-lain
dst	: Dan seterusnya



# BAB 1

## PENDAHULUAN

### 1.1 Latar Belakang

Pembelajaran daring yang diselenggarakan selama masa pandemi Covid-19 sering sekali menimbulkan berbagai masalah, hal tersebut menjadi pemicu utama timbulnya stress pada mahasiswa (Hanifah et al., 2020). Masalah yang terjadi pada mahasiswa, jika tidak segera ditangani dapat menimbulkan masalah psikologis lain yang lebih serius contohnya seperti depresi. Mahasiswa jika mengalami depresi dapat menyebabkan gejala psikomotor seperti menurunnya aktivitas dan produktivitas kerja, kurang bersemangat, keadaan gairah menurun, daya pikir dan konsentrasi melambat. Gejala psikomotor tersebut dapat mempengaruhi prestasi belajar mahasiswa yang aktif dalam proses belajar mengajar (U. Hasanah et al., 2020).

Oleh sebab itu, supaya tidak menimbulkan masalah yang lebih serius, mahasiswa yang mengalami stress saat pembelajaran daring dapat diatasi dengan melakukan manajemen stress, terdapat beberapa cara untuk meminimalisir terjadinya stress diantaranya yaitu *problem focused coping* dan *emotional focused coping* (Hanifah et al., 2020). Mahasiswa yang mengeluh karena kuliah berbasis *online* membuat mahasiswa kurang paham akan materi – materi perkuliahan yang disampaikan, dan pemberian tugas yang jumlahnya lebih banyak dibandingkan kuliah seperti biasa. Oleh karena itu, tidak sedikit mahasiswa mengalami stress dikarenakan sistem perkuliahan daring ini. Respon stress yang terjadi pada mahasiswa dapat berupa perilaku

menghindari tugas, menarik diri, sulit tidur, tidur terus, dan sulit makan (Hanifah et al., 2020).

Mahasiswa yang mengalami stress saat pembelajaran daring selama pandemi Covid-19 sekitar 70,29 % dengan penyebab utama karena tugas pembelajaran, penyebab lain nya karena jenuh dirumah saja sekitar 57,8 %, proses pembelajaran daring yang mulai membosankan sekitar 55,8 %, tidak bisa bertemu teman sekitar 40,2 %, tidak bisa mengikuti pembelajaran daring karena terkendala sinyal sekitar 37,4 %, tidak bisa melakukan hobi sekitar 35,8 %, dan tidak bisa mengaplikasikan pembelajaran praktek laboratoium sekitar 35 % (Livana, Mubin, & Basthomi, 2020).

Pemerintah Indonesia saat itu berupaya untuk memutus mata rantai dalam penularan virus Covid-19 dengan menetapkan beberapa kebijakan, salah satunya mengeluarkan Surat Edaran Mendikbud Nomor 36962/MPK.A/HK/2020 menyatakan jika seluruh kegiatan pembelajaran baik di sekolah atau perguruan tinggi dialihkan menggunakan metode daring (*online*) sebagai upaya untuk mencegah berkembangnya penyebaran *Coronavirus disease* (Covid-19). Pembelajaran daring diimplementasikan dengan berbagai cara bagi pendidik di tengah penutupan sekolah sebagai bentuk antisipasi terhadap virus corona. Akan tetapi pembelajaran daring ini banyak dinilai kurang maksimal, sehingga dapat menimbulkan dampak stress terhadap mahasiswa (Jannah, 2021). Dampak negatif dari stress terhadap mahasiswa dapat berupa penurunan konsentrasi dan pemusatan perhatian selama kuliah, penurunan minat, demotivasi diri bahkan dapat menimbulkan

perilaku kurang baik seperti sengaja terlambat datang ketika kuliah, minum alkohol, merokok dan sebagainya (U. Hasanah et al., 2020).

Masalah yang dialami mahasiswa, jika tidak segera ditangani dapat menimbulkan masalah psikologis yang lebih serius seperti depresi. Oleh karena itu seseorang yang sedang mengalami stress bisa diatasi dengan cara melakukan manajemen stress, strategi coping stress yang bisa dilakukan oleh mahasiswa diantaranya yaitu dengan melakukan yoga, olahraga, terapi pengalihan seperti menghabiskan waktu bersama keluarga dan menonton televisi. Strategi lain nya seperti *emotional focused coping*, dalam strategi ini individu mencoba untuk mengatasi stress yang dialaminya dengan cara menarik diri dari masalah – masalah yang timbul saat pembelajaran daring. Strategi lainnya yaitu *problem focused coping*, strategi ini dilakukan dengan cara menyelesaikan suatu masalah yang terjadi saat proses pembelajaran daring (Hanifah et al., 2020). Dari hasil paparan latar belakang diatas, penulis tertarik untuk membuat *literature review* berdasarkan studi empiris satu tahun terakhir mengenai manajemen stress saat pembelajaran daring selama pandemi Covid-19.

## 1.2 Rumusan Masalah

Bagaimana manajemen stress saat pembelajaran daring selama pandemi Covid-19 berdasarkan studi empiris satu tahun terakhir?

## 1.3 Tujuan

Mengidentifikasi manajemen stress saat pembelajaran daring selama pandemi Covid-19 berdasarkan studi empiris satu tahun terakhir.



## BAB 2

### TINJAUAN PUSTAKA

#### 2.1 Konsep Pandemi Covid-19

##### 2.1.1 Pengertian Covid-19

Virus Corona atau *Severe Acute Respiratory Syndrome Coronavirus* 2 (SARS-CoV-2) adalah virus yang menyerang sistem pernafasan. Penyakit karena infeksi virus ini disebut COVID-19. Virus Corona bisa menyebabkan gangguan ringan pada sistem pernafasan, infeksi, paru – paru yang berat, hingga kematian. Selain virus SARS-CoV-2 atau Virus Corona, virus yang juga termasuk dalam kelompok ini adalah virus penyebab *Middle-East Respiratory Syndrome* (MERS). Meski disebabkan oleh virus dari kelompok yang sama, yaitu Coranvirus, COVID-19 memiliki beberapa perbedaan dengan SARS dan MERS, antara lain dalam hal kecepatan penyebaran dan keparahan gejala (Dwi Archika, 2020).

##### 2.1.2 Proses Penularan Covid-19

(Dalam & Nya, 2020) menyebutkan bahwa proses penularan Covid-19 melalui:

1. Menular dari orang ke orang
2. Menular dari orang yang terinfeksi virus Corona ke orang yang sehat
3. Penyakit menyebar melalui tetesan kecil yang keluar dari hidung atau mulut orang yang terinfeksi virus saat bersin atau batuk
4. Tetesan bersin atau batuk mendarat di benda atau permukaan yang di sentuh oleh orang yang sehat

5. Orang sehat tersebut kemudian menyentuh mata, hidung atau mulut
6. Virus Corona juga bisa menyebar ketika tetesan kecil di hirup oleh orang sehat saat berdekatan dengan orang yang terinfeksi Corona.

### 2.1.3 Gejala Covid-19

Gejala awal infeksi virus Corona atau Covid-19 diantaranya yaitu :

1. Menyerupai gejala flu, yaitu demam, pilek, batuk kering, sakit tenggorokan, dan sakit kepala
2. Gejala tersebut bisa menghilang dan sembuh atau makin memberat
3. Penderita dengan gejala yang berat bisa mengalami demam tinggi, batuk berdahak bahkan berdarah, sesak napas, dan nyeri dada
4. Gejala tersebut muncul ketika tubuh beraksi melawan virus Corona
5. Gejala Covid-19 ini muncul dalam waktu dua hari sampai dua minggu
6. Gejala umum lainnya bisa muncul seperti kehilangan nafsu makan, kelelahan, produksi dahak, nyeri otot dan sendi
7. Gejala seperti mual, muntah dan diare juga telah diamati dalam berbagai persentase.

Beberapa kasus di China awalnya hanya disertai sesak dada dan jantung berdebar. Penurunan indra penciuman atau gangguan dalam rasa juga dapat terjadi. Kehilangan indra penciuman merupakan gejala yang muncul pada 30% kasus yang dikonfirmasi di Korea Selatan (Dwi Archika, 2020).

### 2.1.4 Pengobatan Virus Covid-19

(Susilo et al., 2020) pengobatan yang bisa di implementasikan untuk penderita Covi-19 diantaranya :

### 1. Terapi Etiologi / Definitif

Rekomendasi obat untuk penanganan Covid-19 dan pemberian tidak lebih dari 10 hari. Berikut adalah obat – obat yang diduga dapat bermanfaat untuk Covid-19 diantaranya yaitu *Lopinavir / Ritonavir (LPV/r)*, *Remdesvir (RDV)*, *Klorokuin (CQ/CLQ)* dan *Hidroksiklorokuin (HCQ)*, *Favipiravir (FAVI)*, *Umifenovir (Arbidol®)*, *Oseltramivir*, *Interferon- $\alpha$  (IFN- $\alpha$ )*, *Tocilizumab (inhibitor reseptor IL-6)*, *Meplazumab/antibodi anti-CD147*, *Nitazoxanide*, *Direct-acting Antiviral (DAA)*, dan *Imunoglobulin Intravena (IVIg)*.

### 2. Manajemen Simtomatik dan Suportif :

Pemberian oksigen, *antibiotic*, *kortikosteroid*, *vitamin c*, *ibuprofen* dan *tiazolidindion*, *profilaksis*, *tromboemboli vena*, *plasma konvalesen* dan *imunotrapi*.

### 3. Manajemen Pasien Covid-19 yang Kritis :

- a. Terapi cairan *konservatif*
- b. *Resusitasi* cairan dengan *kristaloid*
- c. *Norepinefrin* sebagai lini pertama *agen vasoaktif* pada Covid-19 dengan syok
- d. *Antibiotik spektrum* luas sedini mungkin pada dugaan *koinfeksi* bakteri sampai ditemukan bakteri spesifik :

- 1) Pilihan utama obat demam adalah *acetaminophen*

- 2) Penggunaan *immunoglobulin intravena (IVIg)* dan *plasma konvalesen Covid-19* telah dilaporkan, tetapi belum direkomendasikan rutin
  - 3) *Mobilisasi* pasien setiap 2 jam untuk mencegah *ulkus decubitus*
  - 4) Berikan nutrisi *enteral* dalam 24 – 48 jam pertama.
4. *Ventilasi Mekanik* pada Covid-19
  5. Perawatan di Rumah (*Home Care*)
  6. Kriteria Pulang dari Rumah Sakit.

#### 2.1.5 Komplikasi Virus Covid-19

Pada kasus yang parah infeksi virus Covid-19 bisa menyebabkan beberapa komplikasi berikut ini (Dwi Archika, 2020) :

1. *Pneumonia* (infeksi paru - paru)
2. Infeksi sekunder pada organ lain
3. Gagal ginjal
4. *Acute cardiac injury*
5. *Acute respiratory distress syndrome (ARDS)*
6. Kematian.

Sedangkan menurut (Susilo et al., 2020) komplikasi utama pada pasien Covid -19 adalah *ARDS*, gangguan ginjal akut, *jejas kardiak*, disfungsi hati, *pneumotoraks*, *syok sepsis*, *koagulasi intravascular diseminata (KID)*, *rabdomiolisis*, *pneumomediastinum*, *pankreas*, *miokarditis* dan kerusakan hati.

### 2.1.6 Cara Menanggulangi dan Mencegah Covid-19

Seiring mewabahnya Covid-19 ke berbagai negara, Pemerintah menerbitkan protokol Kesehatan. Adapun satu protokol nya yaitu (Dalam & Nya, 2020) :

1. Jika merasa tidak tidak sehat dengan kriteria demam lebih dari 38 derajat celcius, flu, nyeri tenggorokan, maka beristirahatlah yang cukup di rumah dan minumlah air yang cukup
2. Menggunakan masker
3. Menggunakan etika batuk dan bersin yang benar dengan cara menutup hidung dan mulut deng tisu, lengan atas bagian dalam
4. Bila merasa tidak nyaman dan masih berkelanjuta dengan disretai sesak nafas maka segerakan diri untuk memeriksa Kesehatan di fasilitas pelayanan Kesehatan, usahakan untuk tidak menaiki kendaraan umum.

Sebagaimana protokol diatas makan dapat diambil kesimpulan mengenai penanggulangan dan pencegahan Covid-19 secara umum yang benar adalah sebagai berikut :

1. Rajin cuci tangan
2. Kurangi berinteraksi dengan orang lain
3. Gaya hidup sehat (makan, tidur, olahraga) untuk imunitas tubuh
4. *Social distancing* atau jaga jarak
5. Hindari kerumunan
6. Hindari menyentuh mata, hidung dan mulut
7. Hindari bepergian ke daerah terjangkit atau bila sedang sakit

8. Hindari meludah di tempat umum
9. Olah daging mentah dengan matang
10. Hindari memakan daging hewan yang sakit / mati karena sakit
11. Bila ada gejala, segera berobat dan gunakan masker bila sedang sakit
12. Melakukan vaksinasi
13. Serta selalu berdoa kepada Tuhan yang Maha Melindungi.

#### 2.1.7 Bentuk Partisipasi Dalam Memerangi Covid-19

Salah satu dari bentuk partisipasi dalam memerangi Covid-19 yaitu mendukung kebijakan pemerintah akan hal tersebut dengan belajar tetap belajar di rumah, kerja dari rumah dan ibadah dari rumah. Hal ini bertujuan untuk mengurangi dan mengantisipasi penyebaran virus Covid-19. Terdapat cara yang dapat dilakukan agar pembelajaran daring tetap berjalan efektif, diantaranya yaitu :

1. Tetap mengoptimalkan manajemen waktu agar waktu belajar tetap teratur
2. Mempersiapkan peralatan – peralatan yang dibutuhkan saat pembelajaran daring berlangsung seperti hp ataupun laptop
3. Belajar dengan serius dan fokus
4. Tetap menjaga komunikasi dengan pengajar dan teman – teman kelas

Dengan demikian pembelajaran daring yang dilakukan akan mampu memberikan nilai positif terhadap proses pembelajaran. Karena hal ini juga mampu memberikan pengalaman baru serta pembelajaran yang

menggambarkan bahwa teknologi juga dapat bermanfaat baik bagi penggunaanya (Dalam & Nya, 2020).

## 2.2 Konsep Pembelajaran Daring

### 2.2.1 Pembelajaran Daring

Pembelajaran *online* pertama kali dikenal karena pengaruh dari perkembangan pembelajaran berbasis elektronik (*e-learning*) yang diperkenalkan oleh Universitas Illionis melalui sistem pembelajaran berbasis komputer (Engko & Usmany, 2020). *Online learning* merupakan suatu sistem yang dapat memfasilitasi siswa belajar lebih luas, lebih banyak, dan bervariasi. Melalui fasilitas yang disediakan oleh sistem tersebut siswa dapat belajar kapan dan dimana saja tanpa terbatas oleh jarak, ruang dan waktu. Materi pembelajaran yang dipelajari lebih bervariasi, tidak hanya dalam bentuk verbal, melainkan lebih bervariasi seperti visual, audio, dan gerak. Secara umum, pembelajaran online sangat berbeda dengan pembelajaran secara konvensional.

Pembelajaran daring merupakan sistem pembelajaran yang dilakukan dengan tidak bertatap muka langsung, tetapi menggunakan *platform* yang dapat membantu proses belajar mengajar yang dilakukan meskipun jarak jauh. Tujuan dari adanya pembelajaran daring ialah memberikan layanan pembelajaran bermutu dalam jaringan yang bersifat masif dan terbuka untuk menjangkau peminat ruang belajar agar lebih banyak dan lebih luas (Sourial et al., 2018).



### 2.2.2 Ciri – Ciri Peserta Didik Dalam Aktifitas Pembelajaran Daring

Tantang dari adanya pembelajaran daring salah satunya adalah keahlian dalam penggunaan teknologi dari pihak pendidik maupun peserta didik. (A. Hasanah et al., 2020) menyebutkan bahwa ciri – ciri peserta didik dalam aktivitas belajar daring atau secara *online* yaitu :

1. Semangat belajar : Pengetahuan akan ditemukan sendiri serta mahasiswa harus mandiri. Sehingga kemandirian belajar tiap mahasiswa menjadikan perbedaan keberhasilan belajar yang berbeda – beda.
2. *Literacy* terhadap teknologi : Sebelum pembelajaran daring/*online* siswa harus melakukan kan penguasaan terhadap teknologi yang akan digunakan. Alat yang biasa digunakan sebagai sarana pembelajaran *online*/daring ialah komputer, smartphone maupun laptop.
3. Kemampuan berkomunikasi interpersonal: Kemampuan interpersonal dibutuhkan guna menjalin hubungan serta interaksi antar pelajar lainnya.
4. Berkolaborasi: Memahami dan memakai pembelajaran interaksi dan kolaborasi. Belajar harus mampu berinteraksi di antara pelajar lainnya ataupun dengan dosen pada sebuah forum yang telah disediakan saat pembelajaran daring.
5. Keterampilan untuk belajar mandiri: Salah satu karakteristik pembelajaran daring adalah kemampuan dalam belajar mandiri. belajar yang dilakukan secara mandiri sangat diperlukan dalam pembelajaran daring karena ketika proses pembelajaran, pelajar akan

mencari, menemukan sampai dengan menyimpulkan sendiri yang telah di pelajari.

### 2.2.3 Karakteristik Pembelajaran Daring

(Kamayanthy, 2020) menyebutkan karakteristik dalam pembelajaran daring antara lain :

1. Materi ajar disajikan dalam bentuk teks, grafik dan berbagai elemen multimedia
2. Komunikasi dilakukan secara serentak dan tak serentak seperti video *conferencing*, *chats rooms*, atau *discussion forums*
3. Digunakan untuk belajar pada waktu dan tempat maya
4. Dapat digunakan berbagai elemen belajar berbasis CD-ROM untuk meningkatkan komunikasi belajar
5. Materi ajar relatif mudah diperbaharui
6. Meningkatkan interaksi antara mahasiswa dan fasilitator
7. Memungkinkan bentuk komunikasi belajar formal dan informal
8. Dapat menggunakan ragam sumber belajar yang luas di internet.

### 2.2.4 Bentuk Pembelajaran Daring Selama Masa Pandemi Covid-19

Bentuk pembelajaran *online* yang digunakan selama proses pembelajaran telah banyak dikembangkan. Sejak terjadinya pandemi Covid-19 semua institusi pendidikan mulai menggunakan bentuk pembelajaran dengan memanfaatkan aplikasi - aplikasi pembelajaran yang dirasakan mampu meningkatkan keefektifan proses pembelajaran secara *online* (Engko & Usmany, 2020).

Ada beberapa bentuk pembelajaran daring dengan menggunakan aplikasi yang dapat membantu kegiatan belajar mengajar selama masa pandemi diantaranya :

1. Zoom yang digunakan untuk tatap muka secara *online* dan juga ujian yang dilakukan secara lisan.

Kini zoom tidak asing lagi di dunia Pendidikan, adanya aplikasi zoom juga dirasakan nyaman oleh dosen untuk melakukan tatap muka *online*, dan bahkan ujian - ujian juga dapat dilakukan secara lisan dengan aplikasi tersebut.

2. Google classroom digunakan untuk proses pengumpulan tugas.

Google Classroom ini diperuntukkan untuk membantu semua ruang lingkup Pendidikan yang membantu siswa untuk menemukan atau mengatasi kesulitan pembelajaran, membagikan pelajaran dan membuat tugas tanpa harus hadir ke kelas. Dengan penggunaan google classroom, semua materi, tugas dan ujian-ujian dapat dikirimkan secara tepat waktu.

3. WhatsApp grup digunakan untuk berbagi informasi terkait perkuliahan.

Dengan whatsapp grup dapat dilakukan komunikasi dalam grup - grup yang dibentuk. Salah satunya WA grup kelas atau WA grup mata kuliah sehingga semua informasi dapat terdistribusi ke semua anggota grup whatsapp. Dengan whatsapp grup semua informasi perkuliahan dapat disharing didalam grup tersebut.

### 2.2.5 Kendala Proses Pembelajaran Daring Dimasa Pandemi Covid-19

Menurut (Engko & Usmany, 2020) kendala dalam pembelajaran daring adalah :

1. Aplikasi yang digunakan.

Untuk aplikasi WhatsApp grup dan Google Classroom bisa dikatakan efektif karena informasi bisa di share dengan cepat, tetapi terkadang google classroom juga bisa eror, karena bawaan aplikasi. Sedangkan untuk aplikasi zoom, menjadi kendala bagi mahasiswa karena jaringan, terkadang materi tidak tersampaikan dan waktu yang dirasakan tidak efektif karena hanya 40 menit, hal tersebut dirasakan belum efektif untuk menyerap ilmu yang diberikan oleh dosen nya.

2. Jaringan internet yang tidak stabil.

Jaringan internet tidak stabil menghambat mahasiswa baik itu untuk menerima materi, maupun dalam proses *upload* tugas dan hasil – hasil ujian. Jaringan yang tidak stabil ini juga mengakibatkan jadwal perkuliahan agak terganggu, dikarenakan dosen berupaya mencari solusi waktu yang terbaik dalam melakukan proses perkuliahan.

3. Ilmu yang diberikan belum tersampaikan secara baik.

Artinya karena kendala jaringan, suara dosen ketika mengajar tidak terdengar jelas, power point yang di share juga tidak jelas dan bahkan penjelasan – penjelasan ilmiah terlewatkan begitu saja.

## 2.3 Konsep Stress

### 2.3.1 Pengertian Stress dan Manajemen Stress

Berdasarkan keterangan dari (Doli Tine Donsu, 2017) stress adalah gangguan pada tubuh dan pikiran yang disebabkan oleh perubahan dan tuntutan kehidupan.

Stress merupakan hal yang tidak dapat dipisahkan dari setiap individu, karena stress dapat mempengaruhi setiap orang, namun stress memiliki sisi baik dan sisi buruk. Dapat didefinisikan bahwa stress merupakan suatu keadaan dimana individu tidak dapat menyesuaikan diri antara kemampuan diri dan tuntutan yang diterima oleh individu sehingga menimbulkan kecemasan- kecemasan negatif didalam diri (Basuki, 2019).

Manajemen stress merupakan upaya yang dilakukan individu untuk menanggulangi stress sehingga mampu mempelajari apakah stress itu dan bagaimana mengidentifikasi stress dalam kehidupan individu itu sendiri (Basuki, 2019).

### 2.3.2 Ruang Lingkup Stress di Masa Pandemi Covid-19

Menurut (Moh, 2020) ruang lingkup stress di masa pandemi Covid-19 diantaranya yaitu :

#### 1. Stress Akademik

Stress akademik merupakan suatu keadaan atau kondisi berupa gangguan fisik, mental atau emosional yang disebabkan ketidaksesuaian antara tuntutan lingkungan dengan sumber daya actual yang dimiliki siswa atau mahasiswa sehingga mereka semakin terbebani dengan berbagai tekanan dan tuntutan di sekolah. Proses belajar

menggunakan media *online* lebih melelahkan dan membosankan, karena mereka tidak dapat berinteraksi langsung baik dengan guru maupun teman lainnya. Dengan demikian mengakibatkan frustrasi bagi siswa atau mahasiswa, dan bila terus berlanjut dapat menimbulkan stress.

## 2. Stress Kerja

Stress kerja merupakan suatu proses yang menyebabkan orang merasa sakit, tidak nyaman atau tegang karena pekerjaan, tempat kerja atau situasi kerja yang tertentu. Kondisi stress akan mempengaruhi emosi, proses berpikir dan kondisi fisik seseorang, dimana tekanan itu berasal dari lingkungan pekerjaan tempat individu tersebut berda. Apabila melihat kondisi yang ada, stress kerja pada masa pandemi Covid-19 ini disebabkan *sosial distancing* yang mengakibatkan aktivitas masyarakat berkurang. Dampaknya adalah menurunnya produktivitas.

## 3. Stress dalam Keluarga

Saat diterapkannya bekerja dari rumah di masa pandemi Covid-19, maka seluruh anggota keluarga setiap hari adan setiap saat berkumpul dalam rumah. Dengan demikian ibu rumah tangga yang mendapatkan beban terbesar dalam melakukan pekerjaannya. Selain mengerjakan pekerjaan rutin mengurus rumah tangga, ibu juga harus mendampingi anaknya belajar di rumah, dan tidak jarang ibu rumah tangga mengambil peran sebagai guru bagi putra putrinya. Beban yang ditanggung oleh ibu rumah tangga tidak hanya ganda, akan tetapi bisa banyak beban yang ditanggungnya. Dapat dikatakan tiba – tiba semua

urusan dibebankan kepada ibu rumah tangga. Inilah potensi yang dapat menyebabkan stress dalam keluarga. Stress dalam keluarga juga bisa dialami oleh anak yang bosan dengan model pembelajaran secara online, tanpa dapat bermain dan berinteraksi dengan temannya. Demikian juga dengan suami sebagai kepala keluarga yang harus bekerja dari rumah atau bahkan tidak bekerja, menganggur di rumah, berdampak pada penurunan produktivitas dan pemasukan, dapat pula memicu stress dalam keluarga.

### 2.3.3 Jenis – Jenis Stress

Menurut (Doli Tine Donsu, 2017) secara umum stress dibagi menjadi dua yaitu:

#### 1. Stress Akut

Stress yang dikenal juga dengan *flight or flight response*. Stress akut adalah respon tubuh terhadap ancaman tertentu, tantangan atau ketakutan. respon stress akut yang segera dan intensif di beberapa keadaan dapat menimbulkan gemeteran.

#### 2. Stress Kronis

Stress kronis adalah stress yang lebih sulit dipisahkan atau diatasi, dan efeknya lebih Panjang dan lebih.

Menurut (*Konsep Manajemen Stress / Priyoto / OPAC Perpustakaan Nasional RI., n.d.*) menurut gejalanya stress dibagi menjadi tiga yaitu:

#### a. Stress Ringan



Stress ringan adalah stressor yang dihadapi setiap orang secara teratur, seperti banyak tidur, kemacetan lalu lintas, kritikan dari atasan. Situasi stress ringan berlangsung beberapa menit atau jam saja.

Ciri – ciri stress ringan yaitu semangat meningkat, penglihatan tajam, energi meningkat, namun cadangan energi nyamenurun, kemampuan menyelesaikan pelajaran meningkat, sering merasa letih tanpa sebab, terkadang terdapat gangguan sistem seperti pencernaan otak, perasaan tidak santai. Stress ringan berguna karena dapat memacu seseorang untuk berpikir dan berusaha lebih tangguh menghadapi tantangan hidup.

b. Stress Sedang

Stress sedang berlangsung lebih lama dari pada stress ringan. Penyebab stress sedang yaitu situasi yang tidak terselesaikan dengan rekan, anak yang sakit, atau ketidakhadiran yang lama dari anggota keluarga.

Ciri – ciri stress sedang yaitu sakit perut, mules, otot – otot terasa tegang, perasaan tegang, gangguan tidur, badan terasa ringan.

c. Stress Berat

Stress berat adalah situasi yang lama dirasakan oleh seseorang dapat berlangsung beberapa minggu sampai beberapa bulan, seperti perselisihan perkawinan secara terus menerus, kesulitan finansial yang berlangsung lama karena tidak ada perbaikan, berpisah dengan keluarga, berpindah tempat tinggal, mempunyai

penyakit kronis, dan termasuk perubahan fisik, psikologis sosial pada usia lanjut.

Ciri – ciri stress berat yaitu sulit beraktivitas, gangguan hubungan sosial, sulit tidur, negatific, penurunan konsentrasi, takut tidak jelas, keletihan meningkat, tidak mampu melakukan pekerjaan sederhana, gangguan sistem meningkat, perasaan takut meningkat.

#### 2.3.4 Faktor – Faktor Yang Menyebabkan Stress

(Kartika, 2020) menyebutkan faktor – faktor yang menyebabkan stress pada mahasiswa selama pandemi Covid-19 antara lain yaitu :

1. Banyaknya tugas perkuliahan yang dianggap berlebihan dengan tuntutan waktu pengumpulan yang tergolong cepat membuat kesehatan mental mahasiswa terganggu.
2. Lingkungan belajar yang berbeda saat melakukan pembelajaran jarak jauh. Beberapa mahasiswa yang menjalani pembelajaran jarak jauh di tempat kost dan asrama merasa tidak kondusif untuk dipakai sebagai tempat belajar karena keterbatasan ruang. Berbeda dengan mahasiswa yang berada di rumah, masalah yang dihadapi adalah kebisingan karena lingkungan rumah yang berisik hingga mengganggu konsentrasi dalam belajar.
3. Keterbatasan pemahan terkait materi yang didapat oleh mahasiswa juga sangat berpengaruh sehingga menyebabkan stress karena tuntutan pada kemampuan mahasiswa untuk mengerjakan tugas pembelajaran.

4. Metode belajar tanpa tatap muka dan tanpa interaksi langsung membuat mahasiswa menjadi stress karena tidak dapat bertemu dengan orang – orang yang disayangi termasuk teman perkuliahan
5. Kelancaran jaringan internet sangat mempengaruhi kinerja mahasiswa dalam mengikuti pembelajaran daring. Sulitnya akses internet membuat tugas kuliah menumpuk sehingga menimbulkan stress berlebihan pada mahasiswa
6. Kejuhan belajar akibat adanya tuntutan untuk mengerjakan tugas yang sama setiap harinya juga dapat menimbulkan stress
7. Sulitnya mengkoordinir pekerjaan kelompok juga menjadi permasalahan yang menyebabkan stress pada beberapa mahasiswa
8. Tidak ada ketetapan jadwal yang jelas juga membuat mahasiswa menjadi cemas dan akhirnya menjadi stress
9. Tidak bisa melakukan hobi seperti biasa karena padatnya perkuliahan online dan banyaknya tugas yang harus dikerjakan
10. Pekerjaan rumah yang menumpuk karena merasa tidak memiliki waktu luang untuk mengerjakan pekerjaan rumah.

#### 2.3.5 Cara Mengatasi Stress Dalam Perspektif Psikologi

(Jannah, 2021) menjabarkan beberapa usaha dalam upaya mengatasi stress, yakni sebagai berikut :

##### 1. Prinsip Homeostatis

Dalam prinsip ini organisme selalu berusaha mempertahankan keadaan seimbang pada dirinya. Sehingga bila suatu saat terjadi keadaan tidak seimbang maka akan ada usaha mengembalikannya pada keadaan

seimbang. Prinsip homeostatis berlaku selama individu hidup. Sebab keberadaan prinsip pada dasarnya untuk mempertahankan hidup organisme.

## 2. Proses Coping Terhadap Stress

Upaya mengatasi atau mengelola stress dewasa ini dikenal dengan proses coping terhadap stress. Coping mempunyai dua macam fungsi, yaitu :

### a. *Emotional – focused coping*

*Emotional – focused coping* dipergunakan untuk mengatur respon emosional terhadap stress. Pengaturan ini dilakukan melalui perilaku individu seperti penggunaan minuman keras, bagaimana meniadakan fakta – fakta yang tidak menyenangkan, dst.

### b. *Problem – focused coping*

*Problem – focused coping* ini dilakukan dengan mempelajari keterampilan – keterampilan atau cara – cara baru untuk mengatasi stress. Individu akan cenderung menggunakan cara ini bila dirinya yakin dapat merubah situasi, dan metode ini sering dipergunakan oleh orang dewasa.

## BAB 3

### METODE

#### 3.1 Strategi Pencarian Literature

##### 3.1.1 Framework yang digunakan

Strategi yang digunakan untuk mencari artikel menggunakan PICOS framework.

- a. *Population / problem* , populasi atau masalah yang akan di analisis. Populasi pada literature review ini adalah mahasiswa yang mengalami stress saat pembelajaran daring selama pandemi Covid-19.
- b. *Intervention*, suatu tindakan penatalaksanaan terhadap kasus perorangan atau masyarakat serta pemaparan tentang penatalaksanaan. Intervensi pada literature ini adalah menganalisis hasil observasi manajemen stress saat pembelajaran daring selama pandemi Covid-19.
- c. *Comparation*, penatalaksanaan lain yang digunakan sebagai pembandingan. Tidak ada faktor pembandingan pada literature review ini.
- d. *Outcome* , hasil atau luaran yang diperoleh pada penelitian. *Outcome* pada literature ini adalah manajemen stress saat pembelajaran daring selama pandemi Covid-19.
- e. *Study design*, desain penelitian yang digunakan oleh jurnal yang akan di review. *Study design* pada literature ini adalah Deskriptif, survey online, dan eksperimen.

### 3.1.2 Kata kunci

Pencarian artikel atau jurnal menggunakan *keyword* dan *boolean operator* (AND, OR NOT or AND NOT) yang digunakan untuk memperluas atau menspesifikasi pencarian, sehingga mempermudah dalam penentuan artikel atau jurnal yang digunakan. Kata kunci yang digunakan dalam penelitian ini yaitu, manajemen stress, pembelajaran daring, pandemi Covid-19 atau stress management, online learning, Covid-19 pandemic.

### 3.1.3 Database atau Search engine

Data yang digunakan dalam penelitian ini adalah data sekunder yang didapatkan bukan dari pengamatan langsung, akan tetapi diperoleh dari hasil riset yang telah dilakukan oleh peneliti – peneliti terdahulu. Sumber data sekunder yang didapat berupa artikel atau jurnal yang relevan dengan topik dilakukan menggunakan database melewati *Science Direct*, *ERIC*, *PubMed* dan *Google Scholar*.

## 3.2 Kriteria Inklusi dan Eksklusi

Tabel 3.1 Kriteria inklusi dan eksklusi dengan format PICOS

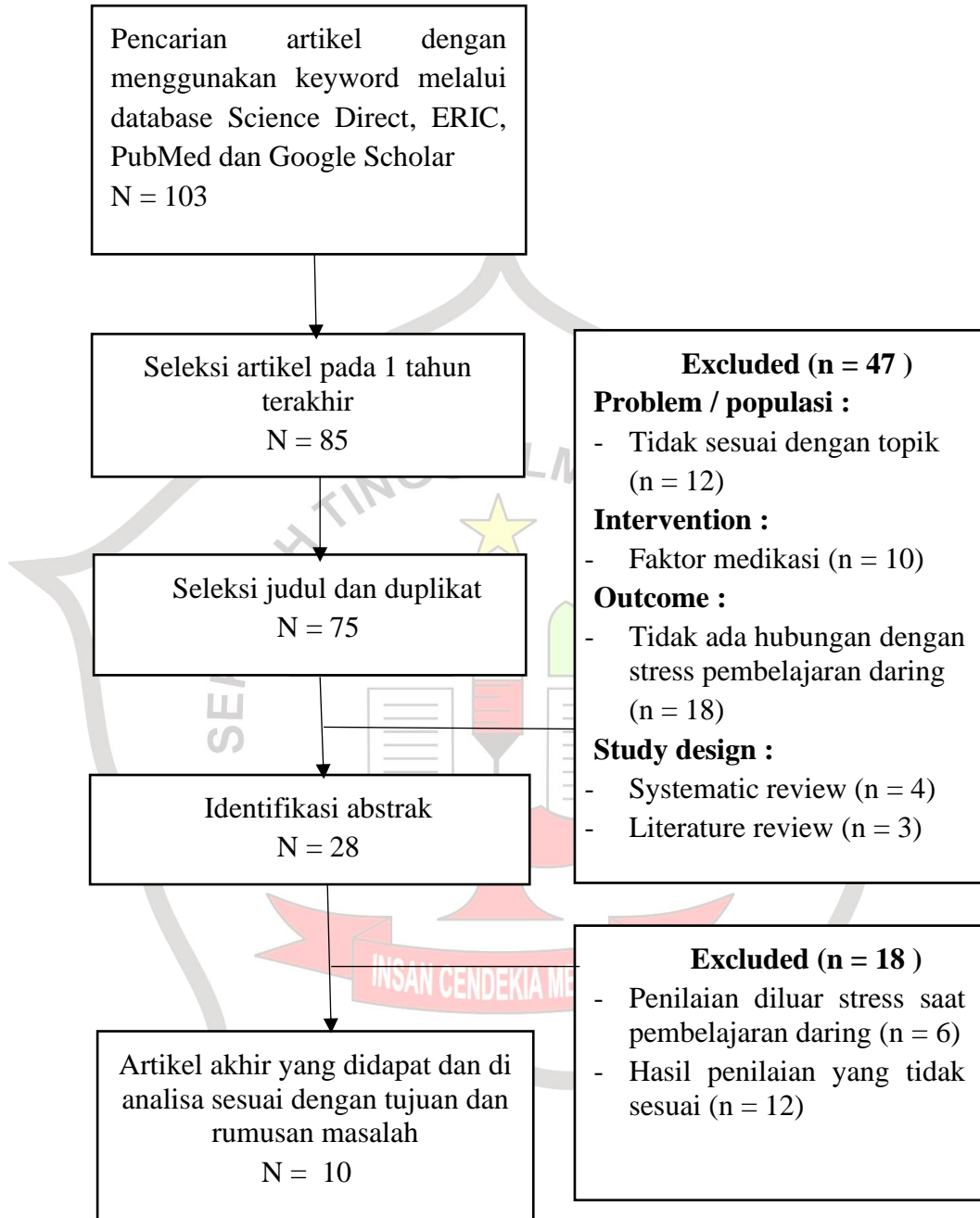
Kriteria	Inklusi	Eksklusi
<b><i>Population</i></b>	Jurnal atau artikel nasional dan internasional yang berhubungan dengan topik penelitian stress saat pembelajaran daring selama pandemi Covid-19	Jurnal atau artikel nasional dan internasional yang tidak berhubungan dengan topik penelitian stress saat pembelajaran daring selama pandemi Covid-19
<b><i>Intervension</i></b>	Menganalisis hasil observasi manajemen stress saat pembelajaran daring selama pandemi Covid-19	Bukan menganalisis hasil observasi manajemen stress saat pembelajaran daring selama pandemic Covid-19
<b><i>Comparation</i></b>	Tidak ada faktor pembanding	Tidak ada faktor pembanding

<b><i>Outcome</i></b>	Manajemen stress saat pembelajaran daring selama pandemi Covid-19	Bukan manajemen stress saat pembelajaran daring selama pandemi Covid-19
<b><i>Study design</i></b>	Deskriptif, survey online, eksperimen	Literature Review
<b>Tahun terbit</b>	Jurnal atau artikel yang terbit setelah tahun 2016	Jurnal atau artikel yang terbit sebelum tahun 2016
<b>Bahasa</b>	Bahasa Indonesia dan Bahasa Inggris	Selain Bahasa Indonesia dan Bahasa Inggris



### 3.3 Hasil Pencarian

#### 3.3.1 Hasil pencarian dan seleksi studi



Gambar 3.1 Diagram alur *review* artikel



### 3.3.2 Daftar artikel hasil pencarian

*Literature review* ini di sitesis menggunakan cara naratif dengan mengelompokkan data – data hasil ekstraksi yang sejenis dengan hasil yang diukur untuk menjawab tujuan. Jurnal penelitian yang sesuai dengan kriteria inklusi kemudian dikumpulkan dan dibuat ringkasan jurnal merangkum nama peneliti, judul, tahun terbit, Teknik dan hasil peneliti serta database.



Tabel 3.2 Daftar Artikel

No	Author	Tahun	Volume Angka	Judul	Metode (Desain, Sampel, Variabel, Instrumen, Analisis)	Hasil	Database	Link Jurnal
1	Hena Yasmin,S waziland, Salman Khalil, Amity University ,India, Ramsha Mazhar, Allan Grey, South Africa	2020	Vol. 4 No. 2	<i>Covid 19: Stress Management among Students and its Impact on Their Effective Learning</i>	<b>D</b> : Deskriptif <b>S</b> : - <b>V</b> : stress management, impact on their effective learning <b>I</b> : - <b>A</b> : -	Mahasiswa mengalami tingkat stres pada tingkat yang parah dan semakin hari tingkat stresnya juga semakin meningkat. Mahasiswa juga menggunakan strategi koping seperti yoga, olahraga, terapi pengalihan seperti menghabiskan waktu bersama keluarga dan menonton televisi.	ERIC	<a href="https://eric.ed.gov/?id=EJ1286695">https://eric.ed.gov/?id=EJ1286695</a> <a href="http://e-resources.perpusnas.go.id:2148/eds/detail/detail?vid=10&amp;sid=34374da9-01ad-4ad3-9fc8-377b46880682%40pdc-vsessmgr03&amp;bdata=JnNpdGU9ZWRzLWxp">http://e-resources.perpusnas.go.id:2148/eds/detail/detail?vid=10&amp;sid=34374da9-01ad-4ad3-9fc8-377b46880682%40pdc-vsessmgr03&amp;bdata=JnNpdGU9ZWRzLWxp</a>



						95% = 0.596 - 0,950) merupakan faktor pelindung terhadap kecemasan. Selain itu, adanya kerabat atau kenalan yang terinfeksi COVID-19 merupakan faktor risiko peningkatan kecemasan mahasiswa (OR = 3.007, 95% CI = 2.377 - 3.804)		<a href="https://doi.org/10.24127/psj.v1i1.78120305400&amp;db=edse">78120305400&amp;db=edse</a> <a href="#">lp</a>
3	Nezha Hanifah, Hany Lutfia, Ulfah Ramadhia, Rozi Sastra Purna	2020	VOL. 15 NO.1	Strategi Coping Stress Saat Kuliah Daring Pada Mahasiswa Psikologi Angkatan 2019 Universitas Andalas	<b>D</b> : deskriptif kuantitatif (Survei) <b>S</b> : 84 Mahasiswa Psikologi Angkatan 2019 Universitas Andalas.	Sebanyak 61,9 % Mahasiswa Psikologi Angkatan 2019 Universitas Andalas saat kuliah daring sebagian besar melakukan strategi coping stress dalam bentuk emotional focused coping. Strategi coping stress sebagian Mahasiswa Psikologi	Google Scholar	<a href="https://scholar.google.co.id/scholar?hl=en&amp;as_sdt=0%2C5&amp;as_vis=1&amp;q=Strategi+Coping++Stress+Saat++Kuliah++Daring++Pada+Mahasi">https://scholar.google.co.id/scholar?hl=en&amp;as_sdt=0%2C5&amp;as_vis=1&amp;q=Strategi+Coping++Stress+Saat++Kuliah++Daring++Pada+Mahasi</a>

					<p><b>V</b> : Strategi Coping Stress, Kuliah Daring</p> <p><b>I</b> : kuesioner</p> <p><b>A</b> : persentase coping stress</p>	<p>angkatan 19 Universitas Andalas (51,2 %), berada dalam kategori cukup baik. Dan sebagian besar Mahasiswa Psikologi Angkatan 19 Universitas Andalas (82,1 %) merasakan dampak baik setelah melakukan strategi coping stress.</p>		<p><a href="http://jurnal.unmer.ac.id/index.php/jpt/article/view/4829">swa++Psikologi++Angkatan+2019++Universitas++Andalas&amp;btnG=http://jurnal.unmer.ac.id/index.php/jpt/article/view/4829</a></p>
4	Nilamadhab Kar, Brajaballav Kar, Shreyan Kar	2021	Vol. 295	<p><i>Stress and coping during COVID-19 pandemic: Result of an online survey</i></p>	<p><b>D</b> : survey online</p> <p><b>S</b> :-</p> <p><b>V</b> : Stress and coping, during, COVID-19 pandemic</p> <p><b>I</b> : kuesioner</p> <p><b>A</b> :-</p>	<p>Dari responden (<math>n=733</math>), sebagian besar mengalami kecemasan sedang sampai berat (21,2%) dan depresi (15%). Gejala stres, di atas titik potong 3 pada PC-PTSD-5 yang menunjukkan kemungkinan PTSD, muncul pada 34,1%. Masalah kesehatan mental secara signifikan dikaitkan dengan pelajar, usia 20 sampai</p>	Science Direct	<p><a href="http://eresources.perpusnas.go.id:2148/eds/detail/detail?vid=1&amp;sid=46b618c3-c7e4-4c76-a39afe5b5b8fb3fd%40sessionmgr102&amp;bdata=JnNpdGU9ZWRzLWxp">http://eresources.perpusnas.go.id:2148/eds/detail/detail?vid=1&amp;sid=46b618c3-c7e4-4c76-a39afe5b5b8fb3fd%40sessionmgr102&amp;bdata=JnNpdGU9ZWRzLWxp</a></p>

					30 tahun, mereka yang masih lajang, dan berpendidikan universitas. Proporsi petugas layanan kesehatan yang mengalami gejala stres (21,4%), kecemasan (5,6%) dan depresi (5,6%) cukup besar, namun proporsinya jauh lebih sedikit dibandingkan dengan yang lain.		<a href="http://dmU%3d#AN=S0165178120332595&amp;db=edse">dmU%3d#AN=S0165178120332595&amp;db=edse</a> <a href="#">lp</a>
5	Mathilde M. Husky, Viviane Kovess-Masfety, Clara Gobin-Bourdet, Joel Swendsen.	2021	Vol. 107	<i>Prior depression predicts greater stress during Covid-19 mandatory lockdown among college students in France</i>	<b>D</b> : survey online <b>S</b> : mahasiswa World Mental Health International <b>V</b> : Prior depression predicts greater stress during Covid-19 <b>I</b> :- <b>A</b> : multivariat	Siswa dengan depresi sebelumnya mendukung peningkatan kecemasan yang lebih besar (72,2% vs 50,9%) dan stres (72,2% vs 49,4%), serta penurunan konsentrasi yang lebih besar (87,0% vs 72,9%) selama penguncian dibandingkan dengan mereka yang tidak depresi. sejarah. Dalam analisis multivariat,	Science Direct <a href="http://eresources.perpusnas.go.id:2061/eds/detail/detail?vid=1&amp;sid=754b18b0-4027-4bfc-b6398be3ae78ddf2%40sessionmgr4008&amp;bdata=JnNpdGU9ZWRzLW">http://eresources.perpusnas.go.id:2061/eds/detail/detail?vid=1&amp;sid=754b18b0-4027-4bfc-b6398be3ae78ddf2%40sessionmgr4008&amp;bdata=JnNpdGU9ZWRzLW</a>

					<p>depresi sebelumnya dikaitkan dengan stres keseluruhan (AOR = 5,50), stres keuangan (AOR = 1,95), stres keluarga (AOR = 2,47), stres terkait pekerjaan (AOR = 5,15), dan stres terkait dengan orang yang dicintai (AOR = 2.21). Depresi sebelumnya juga dikaitkan dengan kemungkinan lebih besar mengalami peningkatan kecemasan (AOR = 2.61) dan stres (AOR = 2.55) selama penguncian.</p>		<p><a href="https://doi.org/10.30605/xpdmU%3d#AN=S0010440X21000122&amp;db=edselp">xpdmU%3d#AN=S0010440X21000122&amp;db=edselp</a></p>
6	Herna Angelica, Evelyn Hemme Tambunan	2021	Vol. 7 No. 1	STRES DAN KOPING MAHASISWA KEPERAWATAN SELAMA PEMBELAJARAN	<p><b>D</b> : deskriptif kuantitatif</p> <p><b>S</b> : convenience sampling sebanyak 157 mahasiswa keperawatan</p> <p><b>V</b> : stress dan koping, pembelajaran daring, pandemic Covid -19</p>	<p>Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa sebagian besar dari mahasiswa keperawatan di Universitas Advent Indonesia mengalami stres dalam tingkat yang normal. Lebih lanjut, koping mahasiswa</p>	<p>Google Scholar</p> <p><a href="https://jurnal.uimedan.ac.id/index.php/JURNALKEPERAWATAN/article/view/508/498">https://jurnal.uimedan.ac.id/index.php/JURNALKEPERAWATAN/article/view/508/498</a></p>

				DARING DI MASA PANDEMIK COVID-19	<p><b>I</b> : kuesioner</p> <p><b>A</b> : distribusi frekuensi dan kuantitatif</p>	dalam mengatasi stres pembelajaran daring adalah hampir sebagian besar menggunakan coping berfokus pada emosi.		
7	Uswatun Hasanah, Ludiana, Immawati, Livana PH.	2020	Vol 8 No 3	GAMBARAN PSIKOLOGIS MAHASISWA DALAM PROSES PEMBELAJARAN SELAMA PANDEMI COVID-19	<p><b>D</b> : kuantitatif dengan pendekatan deskriptif analitik</p> <p><b>S</b> : total sampling</p> <p><b>V</b> : gambaran psikolog mahasiswa, proses pembelajaran</p> <p><b>I</b> : kuesioner DASS-21</p> <p><b>A</b> : univariat dengan distribusi frekuensi</p>	Mayoritas masalah psikologis yang dialami mahasiswa dalam proses pembelajaran daring yaitu kecemasan. Sebanyak 79 mahasiswa mengalami kecemasan ringan, 23 mahasiswa mengalami stres ringan dan 7 mengalami depresi ringan.	Google Scholar	<a href="https://scholar.google.com/scholar?hl=en&amp;as_sdt=0,5&amp;cluster=6523396707139077944">https://scholar.google.com/scholar?hl=en&amp;as_sdt=0,5&amp;cluster=6523396707139077944</a> <a href="https://scholar.google.com/scholar?hl=en&amp;as_sdt=0%2C5&amp;q=Gambaran+Psikologis+Mahasiswa+Dalam+Proses+Pembelajaran+Selama+Pa">https://scholar.google.com/scholar?hl=en&amp;as_sdt=0%2C5&amp;q=Gambaran+Psikologis+Mahasiswa+Dalam+Proses+Pembelajaran+Selama+Pa</a>



							<a href="#">ndemi+Covid-19&amp;btnG=</a>	
8	Merri Suharweny, Fenita Wahyunin gtyas, Prajna Anindya, Ajeng Nova Dumpratiwi	2021	Vol 1 No 1	Students Seeking Help Behavior During the Covid-19 Pandemic: Perilaku Mencari Bantuan Pada Mahasiswa Selama Pandemi Covid-19	<p><b>D</b> : deskriptif kualitatif</p> <p><b>S</b> : 534 mahasiswa Universitas Muhammadiyah Surakarta dari berbagai program studi dan dari berbagai jenjang semester.</p> <p><b>V</b> : Perilaku Mencari Bantuan, Pandemi Covid-19</p> <p><b>I</b> : kuesioner</p> <p><b>A</b> :-</p>	Selama pandemi Covid-19 ini mahasiswa menghadapi berbagai stresor yang lebih berat yang menyebabkan 22,47 % mahasiswa merasa tertekan ketika mengikuti perkuliahan secara daring dan 36,6% mahasiswa merasa membutuhkan dukungan sosial untuk bisa menghadapi permasalahan selama perkuliahan daring	Google Scholar	<a href="https://press.umsida.ac.id/index.php/iucp/article/view/619">https://press.umsida.ac.id/index.php/iucp/article/view/619</a> <a href="https://scholar.google.com/scholar?hl=en&amp;as_sdt=0%2C5&amp;q=Students+seeking+help+behavior+during+the+Covid19+pandemic%3A+Perilaku+mencari+bantuan+pada+mahas">https://scholar.google.com/scholar?hl=en&amp;as_sdt=0%2C5&amp;q=Students+seeking+help+behavior+during+the+Covid19+pandemic%3A+Perilaku+mencari+bantuan+pada+mahas</a>

							<a href="#">iswa+selama+pandemi</a> <a href="#">&amp;btnG=</a>
9	Jun Wang, Weichu Liu, Yunmei Zhang,Shi qi Xie, Bing Yang	2021	Vol. 14	<i>Perceived Stress Among Chinese Medical Students Engaging in Online Learning in Light of COVID-19</i>	<b>D</b> : Survei online <b>S</b> : 369 Mahasiswa kedokteran <b>V</b> : <i>Perceived stress, online learning, Covid - 19</i> <b>I</b> : kuesioner <b>A</b> : -	Nilai rata-rata PS adalah 17,39 (SD=4,58), dan lebih dari empat perlima (82,3%) siswa memiliki tingkat stres sedang hingga tinggi. Nilai rata-rata item stressor akademik, psikososial, dan kesehatan masing-masing adalah 2,72 (SD=0,55), 2,31 (SD=0,55) dan 2,07 (SD=0,50). Hasil kami menentukan bahwa pengurangan stimulasi stresor psikologis dan terkait kesehatan, promosi perilaku belajar online tertentu, dan dukungan lingkungan belajar online yang mapan dapat dianggap penting untuk	PubMed <a href="http://eresources.perpusnas.go.id:2194/openurl?sid=EBSCO%3aedsdoj&amp;genre=article&amp;issn=11791578&amp;ISBN=&amp;volume=ume+14&amp;issue=&amp;date=20210501&amp;spage=549&amp;pages=549562&amp;title=Psychology+Research+and+Behavior+Management&amp;atitle=Perceived+Stress+Among+Chinese+Medical+Students+Engaging+in+Online+Learning+in+Light+of+COVID19&amp;aurlast=Wang+J&amp;id=DOI%3a&amp;site=ftf-live">http://eresources.perpusnas.go.id:2194/openurl?sid=EBSCO%3aedsdoj&amp;genre=article&amp;issn=11791578&amp;ISBN=&amp;volume=ume+14&amp;issue=&amp;date=20210501&amp;spage=549&amp;pages=549562&amp;title=Psychology+Research+and+Behavior+Management&amp;atitle=Perceived+Stress+Among+Chinese+Medical+Students+Engaging+in+Online+Learning+in+Light+of+COVID19&amp;aurlast=Wang+J&amp;id=DOI%3a&amp;site=ftf-live</a>

						mengurangi dampak negatif COVID-19 pada kesehatan psikososial anak. sarjana kedokteran.		
10	Yanina Gallardo-Lolandes, Noel Alcas-Zapata, Jessica Elizabeth Acevedo Flores & Yolvi Ocaña-Fernández	2020	Vol. 9 No. 9	<i>Time Management and Academic Stress in Lima University Students</i>	<p><b>D</b> : kuantitatif dengan cross section</p> <p><b>S</b> : 328 mahasiswa universitas negeri</p> <p><b>V</b> : <i>Time management, academic stress</i></p> <p><b>I</b> : kuesioner</p> <p><b>A</b> : validitas dan reliabilitas.</p>	<p>siswa yang dievaluasi telah mengasimilasinya secara teratur atau sedang, tetapi dengan tren sedikit meningkat (67,7%); perlu diperhatikan bahwa ada latensi stres akademik sejak 16,8% dinyatakan memiliki tingkat tinggi</p> <p>Mengenai dimensi stresor (67,7%), gejala (62,5%) dan coping (61%), dan dalam kaitannya dengan manajemen waktu dan dimensinya, para peserta dalam penelitian ini umumnya menjawab bahwa pengelolaan parameter ini cukup di lebih dari 50%; langkah-langkah ini hampir</p>	ERIC	<a href="https://eric.ed.gov/?id=EJ1281218">https://eric.ed.gov/?id=EJ1281218</a> <a href="http://e-resources.perpusnas.go.id:2148/eds/detail/detail?vid=17&amp;sid=34374da9-01ad-4ad3-9fc8-377b46880682%40pdcssmgr03&amp;bdata=JnNpdGU9ZWRzLWxpdmU%3d#AN=EJ1281218&amp;db=eric">http://e-resources.perpusnas.go.id:2148/eds/detail/detail?vid=17&amp;sid=34374da9-01ad-4ad3-9fc8-377b46880682%40pdcssmgr03&amp;bdata=JnNpdGU9ZWRzLWxpdmU%3d#AN=EJ1281218&amp;db=eric</a>

						serupa dengan hubungan dengan dimensi dan prioritas objektif (51,5%), alat manajemen (55,5%), preferensi untuk disorganisasi (60,1%) dan, akhirnya, persepsi kontrol (55,5%).		
--	--	--	--	--	--	---	--	--



## BAB 4

### HASIL DAN ANALISIS PENELITIAN

#### 4.1 Hasil

##### 4.1.1 Karakteristik Umum *Literature*

Tabel 4.1 Karakteristik umum dalam penyelesaian studi (n = 10)

No	Kategori	n	%
<b>A.</b>	<b>Tahun Publikasi</b>		
1	2020	4	40
2	2021	6	60
	<b>Total</b>	10	100
<b>B.</b>	<b>Desain Penelitian</b>		
1	Kuantitatif dengan <i>Cross Section</i>	1	10
2	Deskriptif kualitatif	1	10
3	Kuantitatif dengan pendekatan deskriptif analitik	1	10
4	Deskriptif kuantitatif	2	20
5	Survei <i>online</i>	4	40
6	Deskriptif	1	10
	<b>Total</b>	10	100
<b>C.</b>	<b><i>Sampling Literature Review</i></b>		
1	<i>Cluster Sampling</i>	1	10
2	<i>Purposive Sampling</i>	2	20
3	<i>Convenience Sampling</i>	3	30
4	<i>Cluster Random Sampling</i>	1	10
5	<i>Total Sampling</i>	2	20
6	<i>Non Probability Sampling</i>	1	10
	<b>Total</b>	10	100
<b>D.</b>	<b>Analisis Statistik Penelitian</b>		
1	Univariat	2	20
2	<i>Persentase Coping</i>	1	10
3	Uji Chi - Square	1	10
4	Multivariat	1	10
5	Distribusi	1	10
6	Deskriptif	3	30
7	Validitas dan Reliabilitas	1	10
	<b>Total</b>	10	100

Pada penelitian yang dilakukan dengan menggunakan *literature review* diatas menunjukkan bahwa sebagian besar dari total artikel yang ditemukan sebanyak 60 % dipublikasikan pada tahun 2021 dan hampir setengah yang lain 40 % dipublikasikan pada tahun 2020, hampir setengah menggunakan desain penelitian survei *online* sebanyak 40 %. Pengambilan sampel hampir setengah nya menggunakan *convenience sampling* yaitu sebanyak 30 %, dan analisis statistik penelitian hampir setengah menggunakan analisis deskriptif yaitu sebanyak 30 %.

#### 4.2 Analisis

Tabel 4.2 Manajemen stress saat pembelajaran daring

Manajemen Koping	sumber empiris utama	F	%
<i>Emotional Focused Coping</i> diantaranya seperti melakukan yoga, olahraga teratur, meditasi, mengembangkan keterampilan, dan kemampuan beradaptasi dengan masalah.	(Shafiq et al., 2021), (Hanifah et al., 2020), (U. Hasanah et al., 2020).	3	30
<i>Problem Focused Coping</i> diantaranya seperti kemampuan pemecahan masalah, manajemen waktu yang baik, dan adanya dukungan dan perhatian dari orang sekitar.	(Cao et al., 2020), (Kar et al., 2021), (Husky et al., 2021), (Angelica Herna & Tambunan Evelyn Hemme, 2021), (Suharweny et al., 2021), (Wang et al., 2021), (Gallardo-Lolandes et al.,2020).	7	70
<b>Total</b>		10	100

Penelitian ini menggunakan desain penelitian deskriptif dengan menggunakan *purposive sampling*. Dari hasil survei menunjukkan bahwa

mahasiswa perguruan tinggi swasta lebih rentan mengalami stress mental (80,6 %) dibandingkan dengan mahasiswa perguruan tinggi (77 %). Oleh sebab itu, untuk mengurangi masalah stress karena pembelajaran *online* pada mahasiswa dilakukan strategi koping seperti olahraga teratur, yoga, dan meditasi, mahasiswa juga dapat mengembangkan keterampilan alternatif untuk mengurangi stress yang dialami seperti seni, kerajinan tangan ataupun berkebun, mahasiswa juga melibatkan diri dalam berbagai kegiatan berbasis *online* seperti webinar. Shafiq et al., (2021).

Penelitian ini menggunakan desain penelitian deskriptif dengan menggunakan *cluster sampling*. Dari hasil penelitian sebanyak 7.143 mahasiswa yang mengalami gangguan kecemasan, tingkat kecemasan mahasiswa sekitar tiga perempat (75,1 %) tidak memiliki gejala kecemasan, sedangkan proporsi mahasiswa dengan kecemasan ringan sekitar (21,3 %), proporsi mahasiswa dengan kecemasan sedang sekitar (2,7 %), dan proporsi mahasiswa dengan kecemasan berat sekitar (0,9 %). Strategi koping dengan adanya dukungan sosial tidak hanya mengurangi tekanan psikologis, tetapi juga mengubah sikap tentang dukungan sosial dan metode mencari bantuan sebagai bentuk untuk menghindari stress yang berlebihan. Hasil ini menunjukkan bahwa dukungan sosial yang efektif dan kuat diperlukan selama keadaan darurat Kesehatan, mereka membutuhkan bantuan, perhatian dan dukungan dari masyarakat, keluarga beserta perguruan tinggi. Cao et al., (2020).

Penelitian ini menggunakan desain penelitian deskriptif kuantitatif dengan menggunakan *purposive sampling*. Berdasarkan hasil penelitian



yang telah dilakukan dapat dilihat bahwa 61,9 % responden yang berjumlah 52 orang yang cenderung menggunakan coping stress dalam bentuk *emotional focused coping*, sedangkan 35,7 % responden yang berjumlah 30 orang menggunakan strategi *coping stress* dalam bentuk *problem focused coping* dan sisanya 2,4 % responden berjumlah 2 orang menggunakan strategi *coping stress* yang seimbang antara dalam bentuk *problem focused coping* dengan *emotional focused coping*. Hanifah et al., (2020).

Penelitian ini menggunakan desain *survey online* dengan menggunakan *convenience sampling*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa dari 733 responden, sebagian besar mengalami kecemasan sedang sampai berat (21,2 %), berbagai koping yang digunakan oleh responden diantaranya yaitu berbagi emosi, aktivitas, humor, pemecahan masalah. Kebanyakan orang mengharapkan yang terbaik, beberapa strategi lain yang sering dilakukan adalah tetap sibuk dalam aktivitas, memecahkan masalah berbagi perasaan, dan berbicara dengan orang lain. Kar et al., (2021).

Penelitian ini menggunakan desain *survey online* dengan menggunakan *cluster random sampling*. Dari 291 responden didapatkan separuh data mahasiswa yang mengalami kecemasan sekitar (50,9 %), hampir separuh mahasiswa juga mengalami stress sekitar (49,4 %), dan Sebagian besar mahasiswa mengalami penurunan konsentrasi sekitar (72,9 %). Setiap individu yang mengalami stress melakukan strategi koping dengan cara memanfaatkan sumber daya dan dukungan keluarga yang diketahui dapat menyangga efek stress dan mengurangi resiko depresi. (Husky et al., 2021).



Penelitian ini menggunakan desain penelitian deskriptif kuantitatif dengan menggunakan *convenience sampling*. Hasil penelitian sebanyak 157 mahasiswa keperawatan di program studi ners tahap akademik dan tahap profesi yang mengikuti pembelajaran daring sejak bulan Maret sampai Desember 2020 menunjukkan sebagian besar yaitu 83 mahasiswa (52,8 %) berada pada tingkat stress normal, sebagian kecil sekitar 21 mahasiswa (13,4 %) berada pada tingkat stress sedang, sebagian kecil sekitar 18 mahasiswa (11,5 %) pada tingkat stress parah, sebagian kecil sekitar 7 mahasiswa (4,5 %) berada pada tingkat stress yang sangat parah. Dan hampir sebagian yaitu 72 mahasiswa (45,9 %) menggunakan strategi koping yang berfokus pada emosi, hampir sebagian juga sekitar 46 mahasiswa (29,3 %) menggunakan strategi koping yang berfokus pada masalah, sebagian kecil sekitar 39 mahasiswa (24,8 %) menggunakan strategi koping yang seimbang. (Angelica Herna & Tambunan Evelyn Hemme, 2021).

Penelitian ini menggunakan kuantitatif dengan pendekatan deskriptif analitik, menggunakan total *sampling*. Hasil penelitian ini menunjukkan tingkat kecemasan mahasiswa yang terbanyak yaitu kecemasan ringan dengan 79 mahasiswa (41,58 %) dan kecemasan sedang sebanyak 32 mahasiswa (16,84 %) dengan pembelajaran daring. Sedangkan hasil penelitian terkait tingkat stress menunjukkan terdapat beberapa mahasiswa yang mengalami stress ringan yaitu 23 mahasiswa (12,11 %) akibat pembelajaran daring. Kemampuan adaptasi dan strategi koping mahasiswa berperan dalam respon tubuh terhadap stress, seseorang yang

kurang baik dalam beradaptasi maka stress tidak dapat teratasi sehingga menimbulkan dampak negatif. (U. Hasanah et al., 2020).

Penelitian ini menggunakan deskriptif kualitatif dengan menggunakan total *sampling*. Berdasarkan hasil analisis data dari survei Kesejahteraan Psikologis Mahasiswa UMS selama pandemic Covid -19 menunjukkan sebanyak 22,47 % atau 119 mahasiswa merasa tertekan karena permasalahan kuliah daring, dan dari penelitian tersebut menunjukkan mahasiswa yang mengalami kecemasan terutama kecemasan mengenai perkuliahan daring ternyata membutuhkan dukungan dari lingkungan sekitar, sebanyak 67,8 % atau 362 mahasiswa percaya bahwa keluarga sangat berperan untuk memberi dukungan dan *support* pada mahasiswa, dan sebanyak 32,2 % atau 171 mahasiswa percaya dan membutuhkan dukungan dari orang terdekat selain keluarga seperti sahabat, teman dekat dan tetangga. Teman sebaya merupakan sumber dukungan dalam bentuk afeksi, simpati, pemahaman, dan bimbingan moral, dan dalam proses pembelajaran jarak jauh keluarga memiliki peran yang sangat penting. (Suharweny et al., 2021).

Penelitian ini menggunakan desain *survey online* dengan menggunakan *convenience sampling*. Data yang didapat dari penelitian ini yaitu dari 369 mahasiswa kedokteran sebanyak empat perlima (82,3 %) mengalami tingkat stress sedang hingga tinggi. Peneliti mengungkapkan bahwa mahasiswa tahap pertama mengalami stress yang lebih tinggi dari pada senior, mereka mengalami tekanan yang lebih tinggi karena ketidaksesuaian terhadap pembelajaran daring. Strategi koping yang

digunakan oleh mahasiswa ketika menghadapi stress yaitu dengan ketahanan dan dukungan lingkungan belajar yang cukup mendukung mahasiswa tahap pertama. (Wang et al., 2021).

Penelitian ini menggunakan desain kuantitatif dengan *cross section* dengan menggunakan *non probability sampling*. Analisis deskriptif stress menunjukkan bahwa 16,8 % mahasiswa yang di survei menganggap tinggi, sedangkan 67,7 % dari mahasiswa menganggapnya sedang dan 15,5 % menyatakan bahwa mahasiswa memiliki persepsi yang rendah. Stress dapat menyebabkan emosi negatif tanpa koping yang memadai dan tepat waktu, oleh sebab itu penting untuk memahami bagaimana stress dan dukungan sosial memainkan peran penyangga dalam menghadapi stress yang menghasilkan penyesuaian terhadap mahasiswa. Strategi koping yang mengacu pada kualitas respons yang dikembangkan individu terhadap stressor untuk menghindari tahapan krisis, sehingga mahasiswa berusaha untuk mengendalikan emosinya serta perilakunya. (Gallardo-Lolandes et al., 2020).

Tabel 4.3 Analisa strategi koping stress mahasiswa

No	Hasil	sumber empiris	F	%
1.	<i>Coping stress</i> baik	(Shafiq et al., 2021), (Hanifah et al., 2020), (Cao et al., 2020), (Kar et al., 2021), (Angelica Herna & Tambunan Evelyn Hemme, 2021), (Suharweny et al., 2021), (Wang et al., 2021), (Gallardo-Lolandes et al., 2020).	8	80

2.	<i>Coping stress</i> kurang baik	(U. Hasanah et al., 2020), (Husky et al., 2021).	2	20
<b>Total</b>			<b>10</b>	<b>100</b>

Berdasarkan hasil analisa strategi coping stress mahasiswa menunjukkan bahwa hampir seluruh mahasiswa melakukan strategi coping stress dengan baik dengan persentase (80%) dan mahasiswa yang melakukan strategi coping stress kurang baik dengan persentase (20%).



## BAB 5

### PEMBAHASAN

#### 5.1 *Emotional Focused Coping*

Berdasarkan 10 artikel yang telah di *review*, peneliti menemukan beberapa fakta tentang manajemen stress dalam bentuk *emotional focused coping*, dimana pada penelitian yang dilakukan (Shafiq et al., 2021) menjabarkan bahwa strategi koping yang dilakukan mahasiswa saat mengalami stress yaitu dengan cara mengalihkan fokus dengan cara melakukan yoga, olahraga, meditasi, dan mengembangkan keterampilan yang dimiliki. Hasil penelitian dari (Hanifah et al., 2020) menjelaskan bahwa bentuk strategi koping yang dilakukan mahasiswa adalah *escape avoidance*, *accepting responsibility*, *positive reappraisal*, dan *seeking sosial*. Sedangkan pada penelitian (U. Hasanah et al., 2020) *emotional focused coping* bisa dilakukan dengan cara beradaptasi terhadap stress yang dirasakan, kemampuan dalam beradaptasi sangat berperan terhadap mahasiswa dalam merespon tubuh saat mengalami stress.

Berdasarkan teori (Sari et al., 2020) menjelaskan bahwa pengelolaan emosi yang baik dapat memandu proses berfikir, pendalaman pengetahuan mengenai penyebab rasa cemas, serta dapat menunjang pertumbuhan emosional dan intelektual. Setiap individu yang bisa memahami, membedakan, menggunakan emosi atau perasaan dengan baik, tahu bagaimana untuk tetap termotivasi dalam keadaan tertekan. Pengelolaan emosi yang baik dapat berpengaruh positif terhadap kualitas kinerja.

Berdasarkan opini, berbagai koping yang digunakan mahasiswa kebanyakan mengharapkan yang terbaik, beberapa strategi yang sering dilakukan adalah beradaptasi terhadap stress, melakukan yoga, olahraga dan meditasi serta mengembangkan keterampilan yang dimiliki. Memiliki strategi penanggulangan yang efektif untuk situasi stress sangat penting karena dapat mencegah pengalaman yang mengarah pada gangguan kejiwaan terkait stress yang lebih berat, meskipun kerentanan setiap individu terhadap stress dan situasi spesifik akan berkontribusi, memanfaatkan strategi koping diharapkan dapat membantu.

## 5.2 *Problem Focused Coping*

Berdasarkan 10 artikel yang telah di *review*, peneliti menemukan beberapa fakta tentang manajemen stress dalam bentuk *problem focused coping*, diantaranya yaitu pada penelitian (Cao et al., 2020) menjabarkan bahwa dalam melakukan manajemen stress mahasiswa membutuhkan dukungan dan perhatian dari orang terdekat. Hasil penelitian (Kar et al., 2021) menunjukkan bahwa dengan tetap sibuk dalam aktivitas, memecahkan masalah, berbagi perasaan dan berbicara sebagai bentuk strategi koping mahasiswa dalam melakukan manajemen stress. Pada penelitian (Husky et al., 2021) menjabarkan bahwa dukungan keluarga sangat membantu mahasiswa dalam menyangga efek stress dan mengurangi resiko depresi. Pada penelitian (Angelica Herna & Tambunan Evelyn Hemme, 2021) menjelaskan bahwa mahasiswa melakukan strategi koping yang berfokus pada masalah dan mencari dukungan sosial untuk mengatasi stress yang dirasakan. Penelitian yang dilakukan oleh (Suharweny et al., 2021)

menjabarkan bahwa manajemen stress yang dilakukan mahasiswa yakni dengan adanya dukungan atau informatif *support* berupa semangat dan motivasi dari orang terdekat dalam menghadapi stressor. Sedangkan pada penelitian (Wang et al., 2021) menjabarkan bahwa adanya dukungan lingkungan belajar dan ketahanan mahasiswa terhadap stress digunakan sebagai bentuk strategi koping. Dan pada penelitian (Gallardo-Lolandes et al., 2020) menjelaskan bahwa manajemen waktu yang baik merupakan bentuk strategi koping mahasiswa dalam meminimalisir stress.

Berdasarkan teori (Anggrini, 2021) yang menjelaskan bahwa penyebab dari stress pada mahasiswa yaitu stress akademik, akibat masalah interpersonal, akibat kegiatan pembelajaran, akibat hubungan sosial yang kurang baik, dorongan dan keinginan serta karena akibat aktivitas kelompok. Tidak adanya dukungan sosial dari orang terdekat menyebabkan mahasiswa yang mengalami stress tidak bisa merasakan dampak baik dalam melakukan manajemen stress.

Berdasarkan opini dukungan sosial merupakan bentuk dukungan emosional yang tidak hanya mengacu pada tindakan yang dilakukan oleh orang lain tetapi juga pada rasa seperti kenyamanan ataupun kepedulian yang diberikan oleh keluarga, teman sebaya, maupun perawatan kesehatan saat individu menghadapi masalah. Para mahasiswa sangat membutuhkan dukungan – dukungan yang dapat meringankan beban seseorang, beberapa dukungan yang dibutuhkan seseorang diantaranya seperti dukungan sosial dimana dukungan sosial ini didefinisikan dengan banyaknya teman yang dimiliki individu.



### 5.3 Kategori Strategi Koping

#### 1. Koping stress Baik

Berdasarkan 10 artikel yang telah di *review*, peneliti menemukan beberapa fakta tentang mahasiswa yang melakukan strategi koping dengan baik, dimana pada penelitian yang dilakukan (Shafiq et al., 2021) menjabarkan bahwa mengembangkan sebuah keterampilan yang dimiliki menjadikan alternatif yang baik untuk mengurangi stress yang dialaminya, mahasiswa juga melibatkan dirinya untuk mengikuti kegiatan yang bisa mengurangi stress seperti webinar. Hasil penelitian (Cao et al., 2020) menjabarkan bahwa dengan adanya dukungan dari keluarga dan orang terdekat, serta perhatian orang di sekitarnya menjadikan mereka yang merasa tertekan dan stress berdampak baik terhadap mahasiswa yang melakukan strategi koping. Dari hasil penelitian (Hanifah et al., 2020) menjabarkan bahwa terdapat 48,8 % atau sekitar 41 mahasiswa Psikologi Angkatan 19 yang telah melakukan strategi koping dengan baik, memiliki persentase yang cukup tinggi tentunya dipengaruhi oleh pengalaman dan pengetahuan dari masing – masing individu. Hasil penelitian (Kar et al., 2021) menjabarkan bahwa strategi penanggulangan yang efektif seperti memecahkan masalah, berbagi perasaan dan berbicara dengan orang terdekat sangat membantu mahasiswa dalam pemanfaatan strategi koping. Penelitian (Angelica Herna & Tambunan Evelyn Hemme, 2021) menjabarkan bahwa strategi yang berfokus pada masalah melalui perencanaan pemecahan masalah dan mencari dukungan sosial



memberikan dampak yang baik terhadap mahasiswa yang melakukan manajemen stress. Dari hasil penelitian (Suharweny et al., 2021) menjabarkan bahwa pemberian dukungan informatif berupa nasihat, saran dan petunjuk dari orang terdekat mampu menguatkan individu dalam berjuang untuk mencapai cita – citanya, sehingga menjadikan mahasiswa mampu melakukan strategi koping dengan baik. Berdasarkan hasil penelitian (Wang et al., 2021) menjabarkan bahwa mengidentifikasi efek langsung dari sumber daya pribadi seperti optimisme, ketahanan dalam mengatasi setiap masalah menjadikan mahasiswa lebih baik dalam menanggulangi stress. Sedangkan dari hasil (Gallardo-Lolandes et al., 2020) menjabarkan bahwa memahami bagaimana stress dan dukungan social sangat memainkan peran penyangga dalam menghadapi stress, dimana hal tersebut dapat menghasilkan penyesuaian strategi koping yang baik terhadap mahasiswa.

Berdasarkan teori (Sari et al., 2020) menjelaskan bahwa kemampuan setiap individu dalam melakukan manajemen stress dan mengelola emosi yang baik dapat meningkatkan adaptasi diri dengan masalah yang ada serta tuntutan yang muncul, bisa menilai dengan baik, memahami emosi secara obyektif dan menentukan pemilihan manajemen stress yang baik akan berdampak positif terhadap tingkah laku setiap individu, selain itu pengolahan emosi yang baik juga melibatkan pemikiran yang lebih positif.

Berdasarkan opini, mahasiswa yang telah melakukan strategi koping dengan baik dikarenakan mereka yang bisa menguasai, mengurangi atau meminimalisir masalah, mengarahkan kemampuan dan usahanya untuk mengatasi masalah yang terjadi.

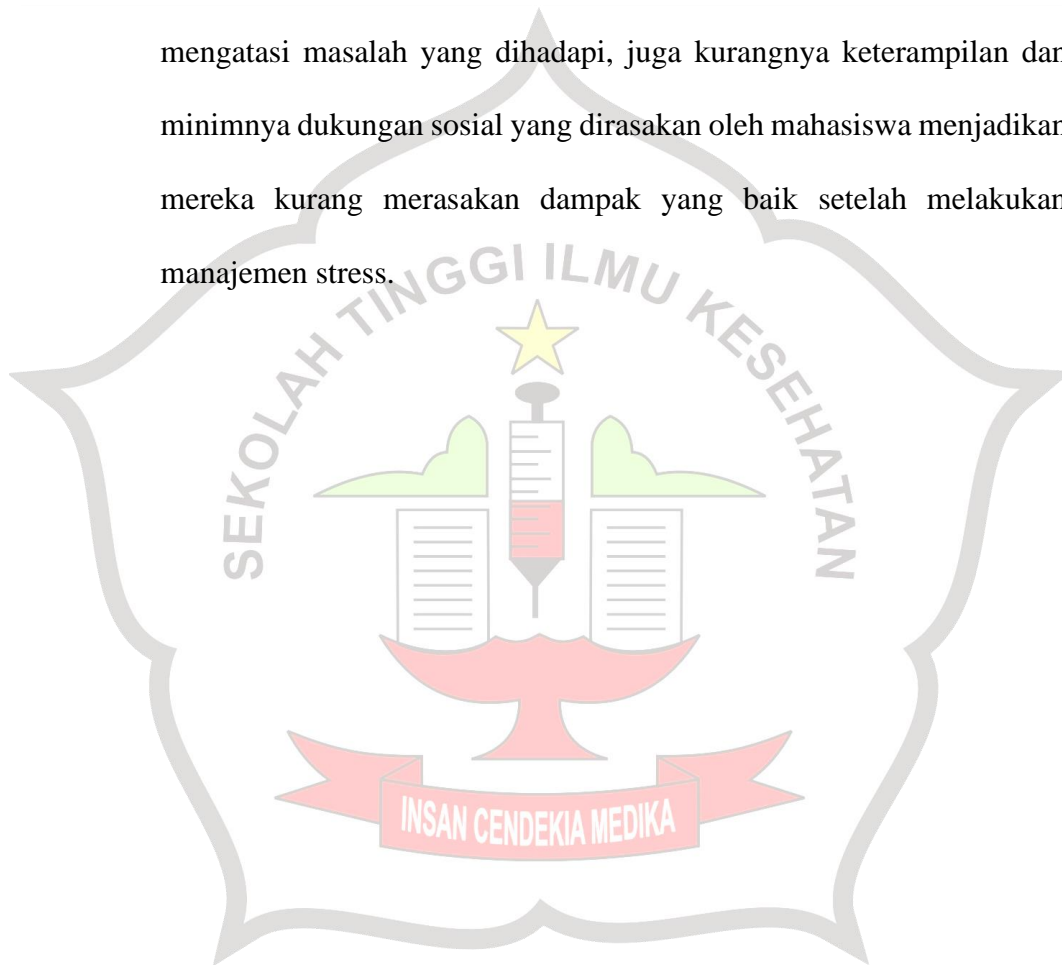
## 2. Koping Stress Kurang Baik

Berdasarkan 10 artikel yang telah di *review*, peneliti menemukan beberapa fakta tentang mahasiswa yang melakukan strategi koping kurang baik, dimana pada penelitian yang dilakukan (U. Hasanah et al., 2020) menjabarkan bahwa penyebab terjadinya koping stress kurang baik yaitu dikarenakan faktor kepribadian setiap individu, tidak mampu dalam beradaptasi terhadap stress dan dalam melakukan strategi koping. Sedangkan dari hasil penelitian (Husky et al., 2021) menjabarkan bahwa kecemasan yang dirasakan dan stress yang dialami mahasiswa yang kurang baik dalam melakukan strategi koping menjadi pemicu penggunaan alkohol yang berlebihan hingga hal tersebut menjadikan mahasiswa mengalami penurunan konsentrasi, dan penggunaan obat terlarang agar menjadi mabuk bahkan mati rasa.

Berdasarkan teori (Jannah, 2021) menjelaskan bahwa perubahan psikososial merupakan bagian dari tekanan mental setiap individu, dimana hal tersebut bisa menimbulkan perubahan dalam kehidupan sehingga berusaha adaptasi untuk menanggulangnya, contoh dari stresor psikososial ini seperti hubungan interpersonal yang tidak baik dengan teman atau orang sekitar sehingga mereka yang membutuhkan dukungan sosial tidak bisa mengoptimalkan strategi koping, tidak

semua individu dapat beradaptasi dan mengatasi stressor akibat perubahan itu sehingga menyebabkan stress, gangguan penyesuaian diri, dan sakit.

Berdasarkan opini, setiap mahasiswa yang memiliki kemampuan strategi koping kurang baik dikarenakan mereka yang dihadapkan dengan masalah merasa kesulitan dan kurang berusaha dalam mengatasi masalah yang dihadapi, juga kurangnya keterampilan dan minimnya dukungan sosial yang dirasakan oleh mahasiswa menjadikan mereka kurang merasakan dampak yang baik setelah melakukan manajemen stress.



## BAB 6

### PENUTUP

#### 6.1 Kesimpulan

Berdasarkan 10 artikel yang telah di *review*, dapat di simpulkan bahwa selama mengidentifikasi manajemen stress saat pembelajaran daring pada mahasiswa ditemukan dua bentuk strategi koping stress diantaranya yaitu bentuk *emotional focused coping* contohnya seperti melakukan yoga, olahraga, meditasi, mengembangkan keterampilan, dan kemampuan beradaptasi dengan masalah, sedangkan dalam bentuk *problem focused coping* contohnya seperti kemampuan memecahkan masalah, manajemen waktu yang baik, adanya dukungan dan perhatian dari orang sekitar.

#### 6.2 Saran

Peneliti selanjutnya dapat melakukan penelitian lain terkait manajemen stress yang berfokus pada *emotional focused coping*.

## DAFTAR PUSTAKA

- Angelica Herna, & Tambunan Evelyn Hemme. (2021). Stres Dan Koping Mahasiswa Keperawatan Selama Pembelajaran Daring Di Masa Pandemi Covid-19. *Jurnal Ilmiah Keperawatan Imelda*, 7(1), 28–34. <https://jurnal.uimedan.ac.id/index.php/JURNALKEPERAWATAN/article/view/508/498>
- Anggrini, D. (2021). Faktor-Faktor Pemicu Stres Pada Siswa Sma Selama. *Psikologi Malahayati*, 3(1), 39–46. <http://ejournalmalahayati.ac.id/index.php/PSIKOLOGI/article/download/3605/pdf>
- Basuki, K. (2019). 濟無No Title No Title. *ISSN 2502-3632 (Online) ISSN 2356-0304 (Paper) Jurnal Online Internasional & Nasional Vol. 7 No.1, Januari – Juni 2019 Universitas 17 Agustus 1945 Jakarta*, 53(9), 1689–1699. [www.journal.uta45jakarta.ac.id](http://www.journal.uta45jakarta.ac.id)
- Cao, W., Fang, Z., Hou, G., Han, M., Xu, X., Dong, J., & Zheng, J. (2020). The psychological impact of the COVID-19 epidemic on college students in China. *Psychiatry Research*, 287(March), 112934. <https://doi.org/10.1016/j.psychres.2020.112934>
- Dalam, P., & Nya, M. (2020). *Makalah Bahasa Indonesia Pengertian Covid-19 Dan Bentuk Pengertian Covid-19 Dan Bentuk Partisipasi Dalam Disusun Oleh : Dosen Pengampu : May*.
- Doli Tine Donsu, J. (2017). Psikologi Keperawatan. *Pustaka Baru*, 53(9), 1689–1699.
- Dwi Archika, N. (2020). Makalah Coronavirus Disease 2019. In *Kesehatan*.
- Engko, C., & Usmany, P. (2020). Dampak Pandemi Covid-19 Terhadap Proses Pembelajaran Online. *Jurnal Akuntansi*, 6(1), 23–38. <https://ojs3.unpatti.ac.id/index.php/jak/article/view/2709/2283>
- Gallardo-Lolandes, Y., Alcas-Zapata, N., Flores, J. E. A., & Ocaña-Fernández, Y. (2020). Time management and academic stress in lima university students. *International Journal of Higher Education*, 9(9), 32–40. <https://doi.org/10.5430/ijhe.v9n9p32>
- Hanifah, N., Lutfia, H., Ramadhia, U., & Purna, R. S. (2020). Strategi Coping Stress Saat Kuliah Daring Pada Mahasiswa Psikologi Angkatan 2019 Universitas Andalas. *Jurnal Psikologi Tabularasa*, 15(1), 29–43.
- Hasanah, A., Sri Lestari, A., Rahman, A. Y., & Danil, Y. I. (2020). Analisis Aktivitas Belajar Daring Mahasiswa Pada Pandemi COVID-19. *Karya Tulis Ilmiah (KTI) Masa Work From Home (WFH) Covid-19 UIN Sunan Gunung Djati Bandung Tahun 2020*, 4–8. <http://digilib.uinsgd.ac.id/id/eprint/30565>
- Hasanah, U., Ludiana, Immawati, & PH, L. (2020). Gambaran Psikologis Mahasiswa Dalam Proses Pembelajaran Selama Pandemi Covid-19. *Jurnal Keperawatan Jiwa*, 8(3), 299–306. <https://jurnal.unimus.ac.id/index.php/JKJ/article/view/5941>

- Husky, M. M., Kovess-Masfety, V., Gobin-Bourdet, C., & Swendsen, J. (2021). Prior depression predicts greater stress during Covid-19 mandatory lockdown among college students in France. *Comprehensive Psychiatry*, *107*, 152234. <https://doi.org/10.1016/j.comppsy.2021.152234>
- Jannah, R. (2021). Tingkat Stres Mahasiswa Mengikuti Pembelajaran Daring pada Masa Pandemi Covid-19. *Jurnal Riset Dan Pengabdian Masyarakat*, *1*(1), 130–146.
- Kamayanthi, D. Y. (2020). Analisis Pembelajaran Menggunakan Edmodo Pada Mata Pelajaran Kewirausahaan Kelas Xii Dpib Di Smkn 1 Majalengka Tahun Ajaran 2020-2021. *Journal of Chemical Information and Modeling*, 1689–1699.
- Kar, N., Kar, B., & Kar, S. (2021). Stress and coping during COVID-19 pandemic: Result of an online survey. *Psychiatry Research*, *295*(July 2020), 113598. <https://doi.org/10.1016/j.psychres.2020.113598>
- Kartika, R. (2020). Analisis Faktor Munculnya Gejala Stres Pada Mahasiswa Akibat Pembelajaran Jarak Jauh Di Masa Pandemi Covid-19. *Edukasi Dan Teknologi*, *1*(2), 107–115. [https://www.researchgate.net/profile/Abdul\\_Latip/publication/341868608\\_PERAN\\_LITERASI\\_TEKNOLOGI\\_INFORMASI\\_DAN\\_KOMUNIKASI\\_PADA\\_PEMBELAJARAN\\_JARAK\\_JAUH\\_DI\\_MASA\\_PANDEMI\\_COVID-19/links/5ed773c245851529452a71e9/PERAN-LITERASI-TEKNOLOGI-INFORMASI-DAN-KOMUNIKASI](https://www.researchgate.net/profile/Abdul_Latip/publication/341868608_PERAN_LITERASI_TEKNOLOGI_INFORMASI_DAN_KOMUNIKASI_PADA_PEMBELAJARAN_JARAK_JAUH_DI_MASA_PANDEMI_COVID-19/links/5ed773c245851529452a71e9/PERAN-LITERASI-TEKNOLOGI-INFORMASI-DAN-KOMUNIKASI)
- Konsep manajemen stress / Priyoto / OPAC Perpustakaan Nasional RI.* (n.d). Retrieved April 26, 2021, from <https://opac.perpusnas.go.id/DetailOpac.aspx?id=1061570>
- Livana, Mubin, & Basthomi, Y. (2020). Penyebab Stres Mahasiswa Selama Pandemi Covid-19. *Jurnsl Ilmu Keperawatan Jiwa*, *3*(2), 203–208.
- Moh, M. (2020). Moh . Muslim : Manajemen Stress pada Masa Pandemi Covid-19 ” 193. *Jurnal Manajemen Bisnis*, *23*(2), 192–201.
- Sari, P., Bulantika, S. Z., Utami, F. P., & Kholidin, F. I. (2020). Pengaruh Manajemen Stress dan Kelola Emosi Terhadap Tingkat Kecemasan Siswa di Masa New Normal. *Bulletin of Counseling and Psychotherapy*, *2*(2), 62–67. <https://doi.org/10.51214/bocp.v2i2.44>
- Shafiq, S., Nipa, S. N., Sultana, S., Rahman, M. R. U., & Rahman, M. M. (2021). Exploring the triggering factors for mental stress of university students amid COVID-19 in Bangladesh: A perception-based study. *Children and Youth Services Review*, *120*(December 2020), 105789. <https://doi.org/10.1016/j.chilyouth.2020.105789>
- Sourial, N., Longo, C., Vedel, I., & Schuster, T. (2018). Daring to draw causal claims from non-randomized studies of primary care interventions. *Family Practice*, *35*(5), 639–643. <https://doi.org/10.1093/fampra/cmy005>
- Suharweny, M., Wahyuningtyas, F., Anindya, P., & Dumpratiwi, A. N. (2021). Students seeking help behavior during the Covid-19 pandemic: Perilaku



mencari bantuan pada mahasiswa selama pandemi. *Proceeding of Inter-Islamic University Conference on Psychology*, 1(1), 1–5.

Susilo, A., Rumende, C. M., Pitoyo, C. W., Santoso, W. D., Yulianti, M., Herikurniawan, H., Sinto, R., Singh, G., Nainggolan, L., Nelwan, E. J., Chen, L. K., Widhani, A., Wijaya, E., Wicaksana, B., Maksum, M., Annisa, F., Jasirwan, C. O. M., & Yuniastuti, E. (2020). Coronavirus Disease 2019: Tinjauan Literatur Terkini. *Jurnal Penyakit Dalam Indonesia*, 7(1), 45. <https://doi.org/10.7454/jpdi.v7i1.415>

Wang, J., Liu, W., Zhang, Y., Xie, S., & Yang, B. (2021). Perceived Stress Among Chinese Medical Students Engaging in Online Learning in Light of COVID-19. *Psychology Research and Behavior Management*, Volume 14(April), 549–562. <https://doi.org/10.2147/prbm.s308497>



## Lampiran 1

STIKES INSAN CENDEKIA MEDIKA JOMBANG

**PROGRAM STUDI S 1 ILMU KEPERAWATAN**

Akreditasi LAM-PTKes No : 0365/LAM-PTKes/Akr/Sar/II/2016

Kampus : Jl. Kemuning 57a Candimulyo Jombang, Kode Pos 61419 Telp (0321 8494886)

Website : [www.stikesicme-jg.ac.id/](http://www.stikesicme-jg.ac.id/)

SK.MENDIKNASNO.141/DJ/O/2005



Nomor : 066/STIKES ICME/S1-KEP/A/III/2021  
 Sifat : Penting  
 Hal : Pengantar Bimbingan SKRIPSI

Jombang, 18 Maret 2021

Kepada  
 Pembimbing I & Pembimbing II SKRIPSI  
 Prodi S1 Keperawatan  
 Di  
 Tempat

Dengan hormat,

Sehubungan dengan proses penyusunan skripsi mahasiswa prodi S1 Keperawatan STIKES ICME Jombang Tahun Akademik 2020, maka berdasarkan surat ini mahasiswa kami

Nama : Siti Aisyah

NIM : 173210038

Pembimbing I : Dwi Prasetyaningati, S.Kep.,Ns.,M.Kep

Pembimbing II : Ucik Indrawati, S.Kep.,Ns.,M.Kep

Dinyatakan dapat memulai proses pembimbingan SKRIPSI kepada Pembimbing I & Pembimbing II karena sudah melengkapi persyaratan pendaftaran SKRIPSI secara administratif, untuk itu kiranya sebagai Pembimbing I & II berkenan memulai proses pembimbingan SKRIPSI mulai Tanggal 7 Maret 2021.

Demikian pemberitahuan ini, atas perhatian dan kerjasamanya kami sampaikan terima kasih.

**Mengetahui,**  
**Ketua Prodi S1 Keperawatan**


**Inavatur Rosyidah, S.Kep.,Ns., M.Kep**  
 NIK. 04.05.053

**Koordinator SKRIPSI**

**Iva Milia Hani R, S.Kep.,Ns.,M.Kep**  
 NIK. 01.11.440



## Lampiran 2



**PERPUSTAKAAN  
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN  
INSAN CENDEKIA MEDIKA JOMBANG**

Kampus C : Jl. Kemuning No. 57 Candimulyo Jombang Telp. 0321-865446

**SURAT PERNYATAAN**  
**Pengecekan Judul**

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama Lengkap : Siti Aisyah

NIM : F3210038

Prodi : S1. Keperawatan

Tempat/Tanggal Lahir: Pasuruan, 28 - Maret - 1998

Jenis Kelamin : Perempuan

Alamat : Pasuruan

No. Tlp/HP : 085 736 233 319


email : dairyah02@gmail.com

Judul Penelitian : Manajemen Stress Saat Pembelajaran Daring  
Selama Pandemi Covid - 19 .

.....

Menyatakan bahwa judul LTA/Skripsi diatas telah dilakukan pengecekan, dan judul tersebut **tidak ada** dalam data sistem informasi perpustakaan. Demikian surat pernyataan ini dibuat untuk dapat dijadikan sebagai referensi kepada dosen pembimbing dalam mengajukan judul LTA/Skripsi.

Mengetahui  
Ka. Perpustakaan



**Dwi Nuriana, M.IP**  
NIK.01.08.112

## Lampiran 3

**FORMAT BIMBINGAN SKRIPSI**

Nama Mahasiswa : Siti Aisyah  
 NIM : 173210038  
 Judul Skripsi : Manajemen Stress Saat Pembelajaran Daring  
 Selama Pandemi Covid-19  
 Nama Pembimbing : Dwi Prasetyaningati, S.kep.,Ns.,M.kep.

No	Tanggal	Hasil Bimbingan	Tanda tangan
1	23/03-21	Bimbingan Tema	
2	25/03-21	Bimbingan Jurnal	
3	06/04-21	Revisi Jurnal, Lanjut Bab 1	
4	09/04-21	Acc Jurnal, Revisi Bab 1	
5	27/04-21	Bimbingan Bab 2	
6	09/05-21	Bimbingan Bab 1, 2 & 3	
7	18/05-21	Revisi Bab 1, 2 & 3	
8	20/05-21	Bimbingan Proposal	
9	21/05-21	Revisi Proposal	
10	22/05-23/05-21	Revisi Proposal	
11	24/06-21	Acc Proposal	

## Lampiran 4

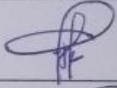
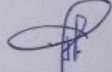



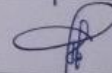
**FORMAT BIMBINGAN SKRIPSI**

Nama Mahasiswa : Siti Aisyah

NIM : A3210038

Judul Skripsi : Manajemen Stress Saat Pembelajaran  
Daring Selama Pandemi Covid-19







Nama Pembimbing : Dwi Prasetyaningati, S.Kep., Ns., M.Kep

No	Tanggal	Hasil Bimbingan	Tanda tangan
1.	13/07-21	Konsul Bab 4.5 & 6	
2.	26/07-21	Revisi Bab 4.5 & 6	
3.	30/07-21	Revisi Bab 4, 5 & 6	
4.	2/08-21	Revisi Bab 4, 5 & 6 (LR)	
5.	9/08-21	Acc Bab 4.5 & 6	
6.	9/08-21	Acc Tugas Akhir	

## Lampiran 5

**FORMAT BIMBINGAN SKRIPSI**

Nama Mahasiswa : Siti Aisyah  
 NIM : 193210038  
 Judul Skripsi : Manajemen Stress Saat Pembelajaran Daring Selama Pandemi Covid-19  
 Nama Pembimbing : Uciik Indrawati, S.Kep., M.Kep

No	Tanggal	Hasil Bimbingan	Tanda tangan
1.	25/05-21	Bimbingan Jurnal	
2.	09/05-21	Bimbingan Bab 1,2 & 3	
3.	18/05-21	Revisi Bab 1,2 & 3	
4.	20/05-21	Bimbingan Proposal	
5.	22/05-21	Revisi Proposal	
6.	23/05-21	Acc Proposal	



## Lampiran 7

## MANAJEMEN STRESS SAAT PEMBELAJARAN DARING SELAMA PANDEMI COVID-19

### ORIGINALITY REPORT


<b>24%</b>	<b>21%</b>	<b>9%</b>	<b>19%</b>
SIMILARITY INDEX	INTERNET SOURCES	PUBLICATIONS	STUDENT PAPERS

### PRIMARY SOURCES

<b>1</b>	Submitted to Forum Perpustakaan Perguruan Tinggi Indonesia Jawa Timur Student Paper	<b>4%</b>
<b>2</b>	Submitted to UIN Sunan Ampel Surabaya Student Paper	<b>1%</b>
<b>3</b>	e-journal.undikma.ac.id Internet Source	<b>1%</b>
<b>4</b>	repo.stikesicme-jbg.ac.id Internet Source	<b>1%</b>
<b>5</b>	Submitted to Forum Perpustakaan Perguruan Tinggi Indonesia Jawa Tengah Student Paper	<b>1%</b>
<b>6</b>	jurnal.unpad.ac.id Internet Source	<b>1%</b>
<b>7</b>	ocw.ui.ac.id Internet Source	<b>1%</b>
<b>8</b>	ojs.unm.ac.id Internet Source	<b>1%</b>



## Lampiran 8




## Digital Receipt

This receipt acknowledges that Turnitin received your paper. Below you will find the receipt information regarding your submission.

The first page of your submissions is displayed below.

Submission author:	Siti Aisyah
Assignment title:	(LR Siti A)MANAJEMEN STRESS SAAT PEMBELAJARAN DARING...
Submission title:	MANAJEMEN STRESS SAAT PEMBELAJARAN DARING SELAMA ...
File name:	TUGAS_AKHIR_Siti_Aisyah_Parafrase_1.docx
File size:	1.84M
Page count:	56
Word count:	6,124
Character count:	40,118
Submission date:	10-Sep-2021 11:40AM (UTC+0700)
Submission ID:	1645054786



Copyright 2021 Turnitin. All rights reserved.

