

Hubungan Strategi Coping dan Tingkat Stres pada Mahasiswa Program Sarjana Reguler Universitas Indonesia saat Pandemi COVID-19 = The Correlation of Coping Strategies and Stress Levels for Regular Undergraduate Program Students at the University of Indonesia During the COVID-19 Pandemic

Fitroh Nurbayani Habiebah, author

Deskripsi Lengkap: <https://lib.ui.ac.id/detail?id=9999920557505&lokasi=lokal>

Abstrak

Stres merupakan suatu respon seseorang terhadap peristiwa yang dianggap sebagai ancaman. Ketika seseorang merasa stres dapat menggunakan strategi coping sebagai upaya mengurangi stres tersebut. Studi sebelumnya yang telah dilakukan, seseorang dengan tingkat stres yang tinggi, maka orang tersebut tidak sering menggunakan strategi coping untuk mengurangi stres yang dialaminya. Oleh karena itu, penelitian ini dilakukan untuk mengetahui hubungan antara tingkat stres dan strategi coping pada mahasiswa program sarjana reguler Universitas Indonesia dengan menggunakan desain studi potong lintang. Pengambilan 361 sampel dalam penelitian ini menggunakan metode purposive sampling dengan proporsi kuota berdasarkan rumpun keilmuan yang terdapat di Universitas Indonesia. Tingkat Stres diukur menggunakan Perceived Stress Scale (PSS-10) dan strategi coping diukur menggunakan Brief-COPE yang dilakukan secara daring. Penelitian ini menunjukkan bahwa rata-rata skor PSS-10 sebesar 20,76 dari skala 5-37 dengan tingkat stres mahasiswa sebagian besar mengalami stres sedang (67,9%), tingkat stres ringan (16,6%), dan tingkat stres berat (15,5%) serta strategi coping yang lebih sering digunakan oleh mahasiswa program sarjana reguler Universitas Indonesia adalah problem-focused coping dengan rata-rata skor berdasarkan subskalanya sebesar 2,7584. Penelitian ini juga menunjukkan bahwa tidak terdapat hubungan yang signifikan antara tingkat stres dengan problem-focused coping ($p>0,005$) dan terdapat hubungan yang signifikan antara tingkat stres dengan emotion-focused coping ($p<0,001$). Berdasarkan hasil penelitian tersebut, maka diperlukan pembuatan program intervensi dan edukasi promosi kesehatan mengenai stres dan strategi coping bagi mahasiswa saat pandemi COVID-19.

.....Stress is a person's response to events that are considered a threat. When someone feels stressed, they can use coping strategies as an effort to reduce the stress. Previous studies that have been done, someone with a high level of stress, then that person does not often use coping strategies to reduce the stress they experience Therefore, this study was conducted to determine the relationship between coping strategies and stress levels in regular undergraduate students at the University of Indonesia using a cross-sectional design. The sampling of 361 samples in this study used a purposive sampling method with quota proportions based on scientific clumps at the University of Indonesia. Stress levels were measured using the Perceived Stress Scale (PSS-10) and coping strategies were measured using the online Brief-COPE. This study shows that the average PSS-10 score is 20.76 from a scale of 5-37 with the stress level of students mostly experiencing moderate stress (67.9%), mild stress level (16.6%), and severe stress level (15.5%) and coping strategies are more often used by regular undergraduate students at the University of Indonesia is a problem-focused coping with an average score based on the subscale of 2.7584. This study also showed that there was no significant relationship between stress levels and problem-focused coping ($p>0.005$) and there was a significant relationship between stress levels and emotion-focused coping ($p<0.001$). Based on the results of

this study, it is necessary to create an intervention program and health promotion education regarding stress and coping strategies for students during the COVID-19 pandemic.