

**SKRIPSI**  
**PELAKSANAAN MEKANISME KOPING BIDANG**  
**RELIGI DAN OLAHRAGA PADA MAHASISWA**  
**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN DOKTER**  
**UNIVERSITAS SRIWIJAYA**



**RM. DZAKY**  
**04011282126115**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN DOKTER**  
**FAKULTAS KEDOKTERAN**  
**UNIVERSITAS SRIWIJAYA**  
**2024**

**SKRIPSI**  
**PELAKSANAAN MEKANISME KOPING BIDANG**  
**RELIGI DAN OLAHRAGA PADA MAHASISWA**  
**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN DOKTER**  
**UNIVERSITAS SRIWIJAYA**

Diajukan untuk memenuhi salah satu syarat memperoleh gelar  
Sarjana Kedokteran (S.Ked)



**RM. DZAKY**  
**04011282126115**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN DOKTER**  
**FAKULTAS KEDOKTERAN**  
**UNIVERSITAS SRIWIJAYA**  
**2024**

**HALAMAN PENGESAHAN**

**PELAKSANAAN MEKANISME KOPING BIDANG  
RELIGI DAN OLAHRAGA PADA MAHASISWA  
PROGRAM STUDI PENDIDIKAN DOKTER  
UNIVERSITAS SRIWIJAYA**

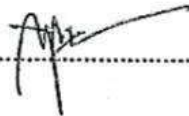
**LAPORAN AKHIR SKRIPSI**

Diajukan untuk memenuhi salah satu syarat memperoleh gelar  
Sarjana Kedokteran di Universitas Sriwijaya

Oleh:  
**RM. Dzaky**  
04011282126115

Palembang, 2 Desember 2024  
Fakultas Kedokteran Universitas Sriwijaya

Pembimbing I  
dr. Diyaz Svauki Ikhsan, Sp.KJ  
NIP. 198503092009121004



Pembimbing II  
dr. Budi Santoso, M. Kes  
NIP. 198410162014041003



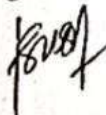
Penguji I  
dr. Syarifah Aini, Sp.KJ  
NIP. 198701172010122002



Penguji II  
dr. Indri Seta Septadina, M. Kes  
NIP. 198109162006042002



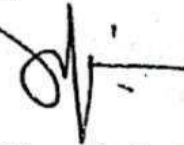
Ketua Program Studi



Dr. dr. Susilawati, M.Kes  
NIP. 197802272010122001



Mengetahui,  
Wakil Dekan I



Prof. Dr. dr. Irfannudin, Sp. KO, M.Pd.Ked  
NIP. 197306131999031001

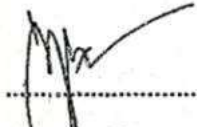
## HALAMAN PERSETUJUAN

Karya tulis ilmiah berupa Laporan Akhir Skripsi ini dengan judul "Pelaksanaan Mekanisme Koping Bidang Religi dan Olahraga pada Mahasiswa Program Studi Pendidikan Dokter Universitas Sriwijaya" telah dipertahankan di hadapan Tim Penguji Karya Tulis Ilmiah Fakultas Kedokteran Universitas Sriwijaya pada tanggal 2 Desember 2024.

Palembang, 2 Desember 2024

Tim Penguji Karya Ilmiah berupa Laporan Akhir Skripsi

Pembimbing I  
dr. Divaz Syauki Ikhsan, Sp.KJ  
NIP. 198503092009121004



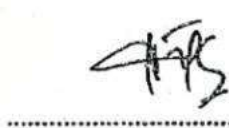
---

Pembimbing II  
dr. Budi Santoso, M. Kes  
NIP. 198410162014041003



---

Penguji I  
dr. Syarifah Aini, Sp.KJ  
NIP. 198701172010122002



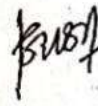
---

Penguji II  
dr. Indri Seta Septadina, M. Kes  
NIP. 198109162006042002

Indryeta

---

Ketua Program Studi



Dr. dr. Susilawati, M.Kes  
NIP. 197802272010122001



Mengetahui,  
Wakil Dekan I



Prof. Dr. dr. Irfannudin, Sp. KO, M.Pd.Ked  
NIP. 197306131999031001

## HALAMAN PERNYATAAN INTEGRITAS

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : RM. Dzaky

NIM : 04011282126115

Judul : Pelaksanaan Mekanisme Koping Bidang Religi dan Olahraga pada Mahasiswa Program Studi Pendidikan Dokter Universitas Sriwijaya

Menyatakan bahwa skripsi saya merupakan hasil karya sendiri didampingi tim pembimbing dan bukan hasil penjiplakan/plagiat. Apabila ditemukan unsur penjiplakan/plagiat dalam skripsi ini, maka saya bersedia menerima sanksi akademik dari Universitas Sriwijaya sesuai aturan yang berlaku.

Demikian pernyataan ini saya buat dalam keadaan sadar dan tanpa ada paksaan dari siapapun.



Palembang, 3 Desember 2024



RM. Dzaky

## ABSTRAK

### **Pelaksanaan Mekanisme Koping Bidang Religi dan Olahraga pada Mahasiswa Program Studi Pendidikan Dokter Universitas Sriwijaya**

(RM. Dzaky, 2 Desember 2024, 76 halaman)  
Fakultas Kedokteran Universitas Sriwijaya

**Latar belakang:** Stres adalah suatu kondisi yang dialami seseorang ketika ada ketidaksesuaian antara tuntutan yang diterima dan kemampuan untuk mengatasinya. Stres terjadi pada setiap orang tanpa memandang usia, pekerjaan, dan jenis kelamin, termasuk mahasiswa pendidikan dokter. Penelitian terhadap mahasiswa Fakultas Kedokteran di Amerika Serikat menemukan bahwa 57% mahasiswa mengalami tekanan psikologis dan 23% mengalami depresi klinis. Meski demikian, stres dapat dikelola melalui mekanisme koping. Bidang religi dan olahraga memiliki potensi dalam mengembangkan mekanisme koping adaptif secara efektif. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui dan memahami pelaksanaan mekanisme koping bidang religi dan olahraga pada mahasiswa Program Studi Pendidikan Dokter Universitas Sriwijaya.

**Metode:** Penelitian ini merupakan penelitian kualitatif yang datanya diambil dengan teknik wawancara mendalam. Informan penelitian ini adalah mahasiswa Program Studi Pendidikan Dokter Universitas Sriwijaya yang melakukan mekanisme koping bidang religi dan olahraga.

**Hasil:** Mahasiswa informan menggunakan mekanisme koping bidang religi dan/atau olahraga dengan beragam kegiatan yang sesuai dengan preferensi pribadi. Alasan pemilihan mekanisme koping informan adalah agar merasa tenang, lega, mendapatkan pelajaran dan sudut pandang baru, melupakan masalah, mencari kesenangan, mendapatkan bentuk tubuh yang bagus, dan melakukan interaksi sosial. Informan secara keseluruhan merasakan perasaan positif setelah melakukan kegiatan koping baik pada bidang religi maupun olahraga. Terdapat beberapa faktor pendorong dan penghambat koping religi dan olahraga pada mahasiswa informan. Informan mengharapkan adanya faktor eksternal, seperti fasilitas yang dapat mendukung pelaksanaan mekanisme kopingnya.

**Kesimpulan:** Mahasiswa informan menggunakan mekanisme koping bidang religi dan/atau olahraga dengan beragam kegiatan yang sesuai dengan preferensi pribadi pada bidang tersebut.

**Kata Kunci:** Mekanisme Koping, Mahasiswa Kedokteran, Religi, Olahraga

## ABSTRACT

### **Implementation of Coping Mechanisms in The Fields of Religion and Sports among Medical Students at Universitas Sriwijaya**

(RM. Dzaky, Desember 2<sup>nd</sup> 2024, 76 Pages)  
Faculty of Medicine, Sriwijaya University

**Background:** Stress is a condition that a person experiences when there is a disequilibrium between the demands received and the ability to cope with them. Stress occurs in everyone regardless of age, occupation, and gender, including medical students. A study of medical school students in the United States found that 57% of students experienced psychological distress and 23% experienced clinical depression. However, stress can be managed through coping mechanisms. Religion and sports have the potential to be an effective and adaptive coping mechanisms. This study aims to determine and understand the implementation of such coping mechanisms in students of the Faculty of Medicine Universitas Sriwijaya.

**Methods:** This research is a qualitative study. The data was taken with in-depth interview techniques. The informants of this research are the medical students of the Universitas Sriwijaya who use coping mechanisms in the fields of religion and sports.

**Results:** Informants use coping mechanisms in the fields of religion and/or sports with a variety of activities according to personal preferences. The reasons for choosing informants' coping mechanisms are to feel calm, relieved, get new lessons and perspectives, forget the problem, seek pleasure, get a good body shape, and make social interactions. Informants overall feel positive feelings after doing coping activities in both the religious and sports fields. There are several factors driving and inhibiting religious and sports coping in student informants. Informants show expectation to external factors, such as facilities that can support the implementation of their coping mechanisms.

**Conclusion:** Informants use coping mechanisms in the fields of religion and/or sports with a variety of activities that are in line with personal preferences in those fields.

**Keywords:** Coping Mechanisms, Medical Students, Religion, Sports

## RINGKASAN

PELAKSANAAN MEKANISME KOPING BIDANG RELIGI DAN OLAHRAGA PADA MAHASISWA PROGRAM STUDI PENDIDIKAN DOKTER UNIVERSITAS SRIWIJAYA

Karya tulis ilmiah berupa skripsi, 2 Desember 2024

RM. Dzaky; dibimbing oleh dr. Diyaz Syauki Ikhsan, SpKJ dan dr. Budi Santoso, M.Kes

Pendidikan Dokter Umum, Fakultas Kedokteran, Universitas Sriwijaya.  
xviii + 76 halaman, 8 tabel, 9 lampiran

Stres adalah suatu kondisi yang dialami seseorang ketika ada ketidaksesuaian antara tuntutan yang diterima dan kemampuan untuk mengatasinya. Stres terjadi pada setiap orang tanpa memandang usia, pekerjaan, dan jenis kelamin, termasuk mahasiswa pendidikan dokter. Meski demikian, stres dapat dikelola melalui mekanisme koping. Bidang religi dan olahraga memiliki potensi dalam mengembangkan mekanisme koping adaptif secara efektif. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui dan memahami pelaksanaan mekanisme koping bidang religi dan olahraga pada mahasiswa Program Studi Pendidikan Dokter Universitas Sriwijaya. Jenis penelitian ini adalah kualitatif dengan menggunakan data melalui wawancara mendalam pada lima mahasiswa Program Studi Pendidikan Dokter Universitas Sriwijaya angkatan 2021 yang melakukan mekanisme koping bidang religi dan olahraga. Pemilihan informan dilakukan melalui penyebaran *google form* serta penawaran langsung kepada sejumlah individu yang bersedia untuk diwawancarai. Mahasiswa informan menggunakan mekanisme koping bidang religi dan/atau olahraga dengan beragam kegiatan yang sesuai dengan preferensi pribadi. Alasan pemilihan mekanisme koping informan adalah agar merasa tenang, lega, mendapatkan pelajaran dan sudut pandang baru, melupakan masalah, mencari kesenangan, mendapatkan bentuk tubuh yang bagus, dan melakukan interaksi sosial. Informan secara keseluruhan merasakan perasaan positif setelah melakukan kegiatan koping baik pada bidang religi maupun olahraga. Terdapat beberapa faktor pendorong dan penghambat koping religi dan olahraga pada mahasiswa informan. Informan mengharapkan adanya faktor eksternal, seperti fasilitas yang dapat mendukung pelaksanaan mekanisme kopingnya. Mahasiswa informan menggunakan mekanisme koping bidang religi dan/atau olahraga dengan beragam kegiatan yang sesuai dengan preferensi pribadi pada bidang tersebut.

**Kata Kunci:** Mekanisme Koping, Mahasiswa Kedokteran, Religi, Olahraga  
Kepustakaan: 45



## SUMMARY

### IMPLEMENTATION OF COPING MECHANISMS IN THE FIELD OF RELIGION AND SPORTS AMONG MEDICAL STUDENTS AT UNIVERSITAS SRIWIJAYA

Scientific Paper in the form of Thesis, December 2<sup>nd</sup> 2024

RM. Dzaky; supervised by dr. Diyaz Syauki Ikhsan, SpKJ and dr. Budi Santoso, M.Kes

Medical Science Department, Faculty of Medicine, Universitas Sriwijaya

xviii + 76 pages, 8 tables, 9 attachments

Stress is a condition that a person experiences when there is a disequilibrium between the demands received and the ability to cope with them. Stress occurs in everyone regardless of age, occupation, and gender, including medical students. However, stress can be managed through coping mechanisms. The fields of religion and sports have the potential to be an effective and adaptive coping mechanism. This study aims to determine and understand the implementation of such coping mechanisms in students of the Faculty of Medicine Universitas Sriwijaya. This research is a qualitative study by using data through in-depth interviews with five medical students of Universitas Sriwijaya 2021 who use coping mechanisms in the fields of religion and sports. The selection of informants was conducted through the distribution of google forms and direct offers to several individuals who were willing to be interviewed. Informants use coping mechanisms in the fields of religion and/or sports with a variety of activities according to personal preferences. The reasons for choosing informants' coping mechanisms are to feel calm, relieved, get new lessons and perspectives, forget the problem, seek pleasure, get a good body shape, and make social interactions. Informants overall feel positive feelings after doing coping activities in both the religious and sports fields. There are several factors driving and inhibiting religious and sports coping in student informants. Informants show expectation to external factors, such as facilities that can support the implementation of their coping mechanisms. Informants use coping mechanisms in the fields of religion and/or sports with a variety of activities that are in line with personal preferences in those fields.

**Keywords:** Coping Mechanisms, Medical Students, Religion, Sports

Citations: 45

## KATA PENGANTAR

Puji syukur kepada Tuhan Yang Maha Esa, karena atas berkat dan rahmat-Nya, penulis dapat menyelesaikan skripsi dengan judul “Pelaksanaan Mekanisme Koping Bidang Religi dan Olahraga pada Mahasiswa Program Studi Pendidikan Dokter Universitas Sriwijaya”. Penyusunan skripsi dilakukan untuk memenuhi tugas akhir dalam mendapatkan gelar Sarjana Kedokteran (S.Ked).

Selama proses penyusunan skripsi, penulis mendapatkan berbagai arahan, bimbingan, serta dukungan dari banyak pihak. Untuk itu, penulis ingin menyampaikan rasa terima kasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. dr. Diyaz Syauki Ikhsan, Sp.KJ selaku pembimbing I dan dr. Budi Santoso, M. Kes selaku pembimbing II yang senantiasa memberikan bimbingan dan arahan kepada penulis.
2. dr. Syarifah Aini, Sp.KJ selaku penguji I dan dr. Indri Seta Septadina, M. Kes selaku penguji II yang memberikan kritik dan saran yang membantu penyempurnaan skripsi ini.
3. Ibu, Ayah, Nenek dan Adik yang senantiasa memberikan doa dan semangat untuk menyelesaikan skripsi ini.
4. Lima mahasiswa PSPD FK Unsri yang bersedia meluangkan waktu untuk menjadi informan dan menumpahkan berbagai cerita untuk kepentingan penelitian.

Palembang, 3 Desember 2024



RM. Dzaky

## HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : RM. Dzaky

NIM : 04011282126115

Judul : Pelaksanaan Mekanisme Koping Bidang Religi dan Olahraga pada Mahasiswa Program Studi Pendidikan Dokter Universitas Sriwijaya

Memberikan izin kepada Pembimbing dan Universitas Sriwijaya untuk mempublikasikan hasil penelitian saya untuk kepentingan akademik apabila dalam waktu 1 (satu) tahun tidak mempublikasikan karya penelitian saya. Dalam kasus ini saya setuju untuk menempatkan Pembimbing sebagai penulis korespondensi (*Corresponding author*).

Demikian, pernyataan ini saya buat dalam keadaan sadar dan tanpa ada paksaan dari siapapun.

Palembang, 3 Desember 2024



RM. Dzaky

NIM. 04011282126115

## DAFTAR ISI

HALAMAN PENGESAHAN.....	iii
HALAMAN PERSETUJUAN.....	iv
HALAMAN PERNYATAAN INTEGRITAS.....	v
ABSTRAK.....	vi
<i>ABSTRACT</i> .....	vii
RINGKASAN.....	viii
<i>SUMMARY</i> .....	ix
KATA PENGANTAR.....	x
DAFTAR ISI.....	xi
DAFTAR TABEL.....	xv
DAFTAR GAMBAR.....	xvi
DAFTAR LAMPIRAN.....	xvii
DAFTAR SINGKATAN.....	xviii
BAB 1.....	1
1.1. Latar Belakang.....	1
1.2. Rumusan Masalah.....	3
1.3. Tujuan Penelitian.....	3
1.3.1. Tujuan Umum.....	3
1.3.2. Tujuan Khusus.....	4
1.4. Manfaat Penelitian.....	4
1.4.1. Manfaat Teoritis.....	4
1.4.2. Manfaat Kebijakan/Tatalaksana.....	5
1.4.3. Manfaat Subjek/Masyarakat.....	5
BAB 2.....	6
2.1. Mekanisme Koping.....	6
2.1.1. Definisi.....	6
2.1.2. Fungsi Koping.....	6
2.1.3. Bentuk–Bentuk Koping.....	7
2.1.4. Jenis–Jenis Koping.....	9
2.1.5. Faktor–Faktor yang Mempengaruhi Pemilihan Koping.....	10

2.1.6.	Mekanisme Pertahanan Diri .....	10
2.1.7.	Mekanisme Koping Olahraga .....	13
2.1.8.	Mekanisme Koping Religi .....	15
2.2.	Kerangka Teori.....	18
BAB 3	.....	19
3.1.	Jenis Penelitian .....	19
3.2.	Waktu dan Tempat Penelitian .....	19
3.3.	Populasi dan Sampel .....	20
3.3.1.	Populasi.....	20
3.3.2.	Sampel.....	20
3.3.3.	Kriteria Inklusi dan Eksklusi.....	21
3.4.	Fokus Penelitian .....	21
3.5.	Definisi Operasional.....	22
3.6.	Cara Pengumpulan Data .....	24
3.7.	Cara Pengolahan dan Analisis Data .....	24
3.8.	Keabsahan Data .....	26
3.8.1.	Uji Validitas .....	26
3.8.2.	Uji Reabilitas.....	27
3.9.	Alur Kerja Penelitian.....	28
BAB 4	.....	29
4.1.	Hasil.....	29
4.1.1.	Kegiatan Mekanisme Koping Informan.....	30
4.1.2.	Alasan Pemilihan Mekanisme Koping Informan .....	33
4.1.3.	Faktor yang Mempengaruhi Mekanisme Koping Informan .....	37
4.1.4.	Efek Pelaksanaan Mekanisme Koping terhadap Informan .....	41
4.1.5.	Harapan Informan .....	43
4.2.	Pembahasan .....	44
4.2.1.	Kegiatan Mekanisme Koping Mahasiswa Pendidikan Dokter.....	44
4.2.2.	Alasan Pemilihan Mekanisme Koping Mahasiswa Pendidikan Dokter.....	46
4.2.3.	Faktor yang Mempengaruhi Mekanisme Koping Mahasiswa Pendidikan Dokter.....	48

4.2.4. Efek Pelaksanaan Mekanisme Koping terhadap Mahasiswa Pendidikan Dokter.....	49
4.2.5. Harapan Mahasiswa Pendidikan Dokter .....	50
4.3. Keterbatasan Penelitian .....	50
BAB 5 .....	51
5.1. Kesimpulan.....	51
5.2. Saran .....	52
DAFTAR PUSTAKA .....	53
LAMPIRAN.....	57
RIWAYAT HIDUP.....	76

## DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 Definisi Operasional .....	22
Tabel 4.1 Daftar informan.....	29
Tabel 4.2 Kegiatan mekanisme koping informan .....	32
Tabel 4.3 Alasan pemilihan mekanisme koping informan.....	36
Tabel 4.4 Faktor pendukung mekanisme koping informan .....	38
Tabel 4.5 Faktor penghambat mekanisme koping informan.....	40
Tabel 4.6 Pengaruh mekanisme koping terhadap suasana hati informan .....	42

## DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Kerangka teori mekanisme koping.....	18
Gambar 3.1 Komponen analisis data interaktif model Miles dan Huberman .....	24



## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Kuisisioner Pemilihan Calon Informan.....	57
Lampiran 2. Lembar Informed Consent.....	60
Lampiran 3. Pedoman Wawancara Penelitian .....	62
Lampiran 4. Daftar Informan .....	63
Lampiran 5. Analisis Data.....	64
Lampiran 6. Lembar Konsultasi.....	72
Lampiran 7. Sertifikat Layak Etik Penelitian.....	73
Lampiran 8. Surat Izin Penelitian.....	74
Lampiran 9. Hasil Pemeriksaan Plagiarisme .....	75

## DAFTAR SINGKATAN

ACTH	: <i>Adrenocorticotropic Hormone</i>
CAR	: <i>Cortisol Awakening Response</i>
CORT	: <i>Corticosterone</i>
DHEA	: <i>Dehydroepiandrosterone</i>
DHEA-S	: <i>Dehydroepiandrosterone-Sulfate</i>
GAS	: <i>General Adaptation Syndrome</i>
HPA	: <i>Hypothalamic-Pituitary-Adrenal</i>
MDD	: <i>Major Depressive Disorder</i>

## **BAB 1**

### **PENDAHULUAN**

#### **1.1. Latar Belakang**

Stres adalah suatu kondisi yang dialami seseorang ketika ada ketidaksesuaian antara tuntutan yang diterima dan kemampuan untuk mengatasinya.<sup>1</sup> Stres secara umum terjadi pada setiap orang tanpa memandang usia, pekerjaan, dan jenis kelamin. Mahasiswa yang sedang menempuh pendidikan di perguruan tinggi, terutama mahasiswa pendidikan dokter, memiliki banyak tugas dan kegiatan. Mahasiswa yang bersekolah di pendidikan kedokteran sering kali menghadapi tantangan tambahan, seperti beban kerja yang tidak sedikit, tekanan akademik, persaingan di tempat perkuliahan, dan keterbatasan waktu pribadi dalam mencapai gelar sarjana yang diinginkan.<sup>2</sup> Penelitian terhadap mahasiswa Fakultas Kedokteran di Amerika Serikat menemukan bahwa 57% mahasiswa mengalami tekanan psikologis dan 23% mengalami depresi klinis.<sup>3</sup> Oleh sebab itu, dapat disimpulkan bahwa mahasiswa pendidikan dokter, dalam kesehariannya, tidak dapat terlepas dari stres.

Stres tidak dapat dihindari dalam kehidupan sehari-hari. Meski demikian, stres dapat dikelola melalui mekanisme koping. Mekanisme koping dapat didefinisikan sebagai cara yang digunakan seseorang untuk menyesuaikan diri dengan perubahan, menyelesaikan permasalahan, dan merespon situasi yang mengancam.<sup>4</sup> Berdasarkan jenisnya, mekanisme koping dibagi menjadi dua jenis yaitu, mekanisme koping adaptif dan mekanisme koping maladaptif.

Setiap orang memiliki mekanisme koping yang berbeda, baik adaptif maupun maladaptif. Koping yang adaptif dapat membantu seseorang beradaptasi dan menemukan keseimbangan. Dengan menggunakan koping

adaptif, seseorang dapat mencapai keseimbangan sebuah fungsi untuk mempertahankan dan memelihara kesehatan fisik dan mental. Sebaliknya, koping yang maladaptif akan menimbulkan dampak negatif dalam penerapannya.<sup>5</sup> Biasanya sikap dan perilaku pada seseorang yang menggunakan mekanisme koping maladaptif cenderung kearah tindakan agresif, pelarian diri dari masalah, mengisolasi diri dari lingkungan sekitar, dan sebagainya.<sup>6</sup>

Sebagian mahasiswa pendidikan dokter menerapkan koping adaptif, seperti beribadah, berfokus untuk menyelesaikan masalah, atau menerima dan mengambil suatu pelajaran dari permasalahan yang ada. Sementara itu, sebagian mahasiswa yang lain melakukan pengalihan pikiran sejenak melalui koping maladaptif, seperti menggunakan obat-obatan terlarang, merokok, dan mengonsumsi alkohol sebagai pelarian. Pada beberapa kasus dapat ditemukan bahwa sebagian mahasiswa lebih cocok menggunakan mekanisme koping campuran.<sup>7</sup>

Berdasarkan beberapa penelitian sebelumnya yang berkaitan dengan stres dan mekanisme koping, mahasiswa kedokteran memiliki cara tersendiri dalam menerapkan mekanisme koping.<sup>8</sup> Sebagian dari mereka cenderung menerapkan mekanisme koping adaptif (seperti berolahraga, beribadah, dan melakukan hobi), sebagian yang lain lebih cenderung menerapkan mekanisme koping maladaptif (seperti merokok, melakukan tindak kekerasan, dan menggunakan narkoba), atau bahkan keduanya. Keanekaragaman mekanisme koping ini juga terjadi pada mahasiswa pendidikan dokter. Mekanisme koping adaptif yang digunakan seseorang untuk mengatasi stres dan tekanan, memiliki peran penting dalam kesejahteraan fisik dan mental seseorang.

Bidang religi dan olahraga memiliki potensi dalam mengembangkan mekanisme koping adaptif secara efektif. Bidang religi dapat memberikan seseorang dukungan spiritual dan ketenangan batin ketika menghadapi masalah hidup.<sup>9</sup> Agama dapat memberikan seseorang arahan, dukungan, dan harapan yang serupa dengan dukungan emosional. Melalui doa, ritual, dan keyakinan, agama dapat membantu seseorang mengatasi stres kehidupan dengan

memberikan perasaan berupa harapan dan kenyamanan.<sup>10</sup> Olahraga juga sudah terbukti dapat menjadi cara yang efektif untuk mengurangi stress dan meningkatkan kesehatan mental.<sup>11</sup> Olahraga yang tepat dapat meningkatkan hormon endorfin dan menurunkan kadar kortisol, yang berdampak signifikan pada tingkat stres seseorang.<sup>12</sup>

Penelitian tentang penerapan mekanisme koping pada mahasiswa kedokteran tidak hanya diperlukan untuk mengetahui masalah yang dihadapi mahasiswa, tetapi juga untuk menemukan strategi mengelola stres yang efektif yang dapat diterapkan pada berbagai aspek kehidupan mereka.<sup>13</sup> Namun, penelitian yang membahas secara khusus mengenai pelaksanaan mekanisme koping bidang religi dan olahraga pada mahasiswa kedokteran masih sedikit. Oleh karena itu, penelitian ini diharapkan dapat mengidentifikasi “Pelaksanaan Mekanisme Koping Bidang Religi dan Olahraga pada Mahasiswa Program Studi Pendidikan Dokter Universitas Sriwijaya”.

## **1.2. Rumusan Masalah**

- 1.2.1.** Bagaimana pelaksanaan mekanisme koping bidang religi pada mahasiswa Program Studi Pendidikan Dokter Universitas Sriwijaya?
- 1.2.2.** Bagaimana pelaksanaan mekanisme koping bidang olahraga pada mahasiswa Program Studi Pendidikan Dokter Universitas Sriwijaya?

## **1.3. Tujuan Penelitian**

### **1.3.1. Tujuan Umum**

Tujuan umum dari penelitian ini adalah untuk mengetahui dan memahami pelaksanaan mekanisme koping bidang religi dan olahraga pada mahasiswa Program Studi Pendidikan Dokter Universitas Sriwijaya.

### **1.3.2. Tujuan Khusus**

Tujuan khusus dari penelitian ini adalah:

1. Mendapatkan informasi tentang kegiatan-kegiatan yang dilakukan pada pelaksanaan mekanisme koping dalam bidang religi dan olahraga oleh mahasiswa Program Studi Pendidikan Dokter Universitas Sriwijaya.
2. Mendapatkan informasi tentang faktor-faktor yang mempengaruhi pemilihan mekanisme koping dalam bidang religi oleh mahasiswa Program Studi Pendidikan Dokter Universitas Sriwijaya.
3. Mendapatkan informasi tentang faktor-faktor yang mempengaruhi pemilihan mekanisme koping dalam bidang olahraga oleh mahasiswa Program Studi Pendidikan Dokter Universitas Sriwijaya.
4. Mendapatkan informasi tentang efek emosional yang didapat oleh mahasiswa Program Studi Pendidikan Dokter Universitas Sriwijaya dalam pelaksanaan mekanisme koping bidang religi.
5. Mendapatkan informasi tentang efek emosional yang didapat oleh mahasiswa Program Studi Pendidikan Dokter Universitas Sriwijaya dalam pelaksanaan mekanisme koping bidang olahraga.

## **1.4. Manfaat Penelitian**

### **1.4.1. Manfaat Teoritis**

1. Hasil dari penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi mengenai pelaksanaan mekanisme koping di bidang religi dan olahraga pada mahasiswa pendidikan dokter sehingga dapat menambah bahan informasi dan referensi yang berkaitan dengan mekanisme koping khususnya dalam bidang religi dan olahraga..
2. Hasil dari penelitian ini diharapkan dapat dijadikan landasan untuk penelitian selanjutnya yang lebih mendalam mengenai hubungan kegiatan religi dan olahraga dengan kesejahteraan mental.

**1.4.2. Manfaat Kebijakan/Tatalaksana**

1. Hasil dari penelitian ini diharapkan dapat dijadikan sebagai dasar perancangan program yang bertujuan untuk membantu mahasiswa melaksanakan mekanisme koping bidang religi dan olahraga.
2. Hasil dari penelitian ini diharapkan dapat dijadikan sebagai referensi mengenai pengembangan program yang berkaitan dengan manajemen stress dan koping adaptif

**1.4.3. Manfaat Subjek/Masyarakat**

1. Hasil dari penelitian ini diharapkan dapat meningkatkan kesadaran mahasiswa akan pentingnya aktif dalam kegiatan religi dan olahraga sebagai bagian dari mekanisme koping adaptif.
2. Hasil dari penelitian ini diharapkan dapat menambah informasi mengenai efek dari pelaksanaan mekanisme koping bidang religi dan olahraga.

## DAFTAR PUSTAKA

1. Seto SB, Wondo MTS, Mei MF. Hubungan Motivasi Terhadap Tingkat Stress Mahasiswa Dalam Menulis Tugas Akhir (Skripsi). *Jurnal Basicedu*. 2020 Jun 3;4(3):733–9.
2. Karthikason G, Setyawati L. Prevalensi Depresi pada Mahasiswa Semester 7 di Fakultas Kedokteran Universitas Udayana tahun 2014. *Intisari Sains Medis*. 2017 May 8;8(2):155–9.
3. Dyrbye LN, Thomas MR, Shanafelt TD. Systematic Review of Depression, Anxiety, and Other Indicators of Psychological Distress Among U.S. and Canadian Medical Students [Internet]. Vol. 81, *Acad Med*. 2006. Available from: <http://journals.lww.com/academicmedicine>
4. Pratama AS, Praghlapati A, Nurrohman I. Mekanisme Koping pada Pasien Gagal Ginjal Kronik yang menjalani Hemodialisis di Unit Hemodialisa RSUD Bandung. *Jurnal Smart Keperawatan*. 2020 Jun 17;7(1):18.
5. Dyanna L, Yulia ), Dewi I, Herlina ), Program M, Keperawatan SI, et al. Hubungan Dukungan Keluarga Terhadap Mekanisme Koping Pasien Post Operasi Masektomi. Vol. 2, *JOM*. 2015.
6. Mullah Sandra G, Retno Surjaningrum E. Prosiding Seminar Nasional Fakultas Psikologi Universitas Airlangga Pemulihan Psikososial dan Kesehatan Mental Pasca Pandemi Tinjauan Literatur: Mekanisme Koping Remaja yang Berduka Akibat Kematian Orangtua. 2022.
7. Saleh Baqutayan SM. Stress and Coping Mechanisms: A Historical Overview. *Mediterr J Soc Sci*. 2015 Mar 1;6(2S1):479–88.
8. Neufeld A, Malin G. How medical students cope with stress: a cross-sectional look at strategies and their sociodemographic antecedents. *BMC Med Educ*. 2021 Dec 1;21(1).
9. Hasan ABP. Disiplin Beribadah: Alat Penenang Ketika Dukungan Sosial Tidak Membantu Stres Akademik. *JURNAL AI-AZHAR INDONESIA SERI HUMANIORA*. 2012 Apr 26;1(3):136.
10. Daulay N. Koping Religius dan Kesehatan Mental Selama Pandemi Covid-19: Studi Literatur. Vol. 2. 2020.
11. Afiq MS. Aktivitas Fisik Berhubungan dengan Sindrom Premenstruasi pada Remaja di SMA Negeri 1 Air Putih. *Jurnal Psikologi Islam*. 2021;8(2):2549–9297.



12. Prasetya AT, Primajati IHI, L KAA. Manfaat Olahraga Jogging Bagi Kesehatan Remaja Khususnya Mahasiswa. *Pubmedia Jurnal Pendidikan Olahraga*. 2024 Jan 7;1(2):7.
13. Sattar K, Yusoff MSB, Arifin WN, Yasin MAM, Nor MZM. Effective coping strategies utilised by medical students for mental health disorders during undergraduate medical education-a scoping review. *BMC Med Educ*. 2022 Dec 1;22(1).
14. Algorani EB, Gupta V. Coping Mechanisms. *Westerly* [Internet]. 2023 Apr 24 [cited 2024 Jun 2];63(1):102. Available from: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK559031/>
15. Maresca G, Corallo F, Catanese G, Formica C, Lo Buono V. Coping Strategies of Healthcare Professionals with Burnout Syndrome: A Systematic Review. *Medicina* 2022, Vol 58, Page 327 [Internet]. 2022 Feb 21 [cited 2024 Jun 2];58(2):327. Available from: <https://www.mdpi.com/1648-9144/58/2/327/htm>
16. APA Dictionary of Psychology [Internet]. [cited 2024 Jun 2]. Available from: <https://dictionary.apa.org/coping>
17. Rahmajati E, Fatimah HA, Zawawi A, Ni'am F, Dan Psikoterapi T. University Students' Coping Strategies in Blended Learning after The Pandemic COVID 19. Vol. 2, *Science and Education*. 2023.
18. Primadasa A, Raihana PA. The Relationship between Coping Strategies and Academic Adjustment with Academic Stress of Students during COVID-19 Online Learning Pandemic. *International Summit on Science Technology and Humanity (ISETH)*. 2022;324–32.
19. Almeida D, Monteiro D, Rodrigues F. Satisfaction with Life: Mediating Role in the Relationship between Depressive Symptoms and Coping Mechanisms. *Healthcare* [Internet]. 2021 Jul 1 [cited 2024 Jun 2];9(7). Available from: </pmc/articles/PMC8307570/>
20. APA Dictionary of Psychology [Internet]. [cited 2024 Jun 2]. Available from: <https://dictionary.apa.org/defense-mechanism>
21. Porcerelli JH, Grabowski JE. Defense Mechanisms. *Encyclopedia of Mental Health, Third Edition: Volume 1-3* [Internet]. 2023 May 22 [cited 2024 Jun 2];1:V1-593-V1-599. Available from: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK559106/>
22. Yoon ES, So WY, Jang S. Association between Perceived Psychological Stress and Exercise Behaviors: A Cross-Sectional Study Using the Survey of National Physical Fitness. *Life* 2023, Vol 13, Page 2059 [Internet]. 2023 Oct

- 14 [cited 2024 Jun 2];13(10):2059. Available from: <https://www.mdpi.com/2075-1729/13/10/2059/htm>
23. Ejiri M, Kawai H, Kera T, Ihara K, Fujiwara Y, Watanabe Y, et al. Exercise as a coping strategy and its impact on the psychological well-being of Japanese community-dwelling older adults during the COVID-19 pandemic: A longitudinal study. *Psychol Sport Exerc* [Internet]. 2021 Nov 1 [cited 2024 Jun 2];57:102054. Available from: </pmc/articles/PMC8416690/>
  24. Alghadir AH, Gabr SA. Hormonal Function Responses to Moderate Aerobic Exercise in Older Adults with Depression. *Clin Interv Aging* [Internet]. 2020 [cited 2024 Jun 2];15:1271. Available from: </pmc/articles/PMC7423410/>
  25. Graça L, Brandão T. Religious/Spiritual Coping, Emotion Regulation, Psychological Well-Being, and Life Satisfaction among University Students. *J Psychol Theol* [Internet]. 2024 Jan 28 [cited 2024 Jun 2]; Available from: <https://journals.sagepub.com/doi/10.1177/00916471231223920?icid=int.sj-full-text.citing-articles.48>
  26. Birhan B, Eristu N. Positive Religious Coping and Associated Factors Among Participants with Severe Mental Illness Attending Felege Hiwot Comprehensive Specialized Hospital, Bahir Dar, Ethiopia, 2021. *Psychol Res Behav Manag* [Internet]. 2023 [cited 2024 Jun 2];16:2931. Available from: </pmc/articles/PMC10404419/>
  27. Pargament KI, Smith BW, Koenig HG, Perez L. Patterns of Positive and Negative Religious Coping with Major Life Stressors. *J Sci Study Relig*. 1998 Dec;37(4):710.
  28. Harahap N. *Penelitian Kualitatif*. 1st ed. Sazali H, editor. Vol. 1. Medan: Wal Ashri Publishing; 2020.
  29. Susanto. *Metodologi Penelitian*. Yogyakarta: Visi Solusi Madani; 2013.
  30. Yusuf AM. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan Penelitian Gabungan*. 4th ed. Suwito, editor. Vol. 7. Jakarta: Kencana; 2014.
  31. Sugiono. *Metode Penelitian Kombinasi (Mixed Methods)*. Bandung: Alfabeta; 2014.
  32. Moeloeng LJ. *Metodologi Penelitian Kualitatif*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya Offset; 2014.
  33. Tatala M, Wojtasiński M. The validity of prayer importance scale (PIS). *Religions* (Basel). 2021 Nov 1;12(11).
  34. Utami MS, Psikologi F. *Religiusitas, Koping Religius, dan Kesejahteraan Subjektif*. Vol. 39, JUNI. *PSIKOLOGI*;

35. Post SG. Altruism, happiness, and health: it's good to be good. *Int J Behav Med*. 2005 Jun;12(2):66–77.
36. Timbers VL, Hollenberger JC. Christian Mindfulness and Mental Health: Coping through Sacred Traditions and Embodied Awareness. *Religions* (Basel). 2022 Jan 10;13(1):62.
37. Mohd Zaliridzal Zakaria, Abdul Rashid Abdul Aziz, Nurhafizah Mohd Shukor, Muhammed Fauzi Othman, Mohd Azhar Abd. Hamid. Coping Mechanism Towards Academic Stress Among Students: An Analysis from Islamic Perspective. *Ulum Islamiyyah*. 2021 Apr 25;33(1):31–53.
38. Pargament KI. *Religion and Coping: The Current State of Knowledge*. Oxford University Press; 2010.
39. Martín-Rodríguez A, Gostian-Ropotin LA, Beltrán-Velasco AI, Belando-Pedreño N, Simón JA, López-Mora C, et al. Sporting Mind: The Interplay of Physical Activity and Psychological Health. *Sports*. 2024 Jan 22;12(1):37.
40. Singh B, Olds T, Curtis R, Dumuid D, Virgara R, Watson A, et al. Effectiveness of physical activity interventions for improving depression, anxiety and distress: an overview of systematic reviews. *Br J Sports Med*. 2023 Sep;57(18):1203–9.
41. Acoba EF. Social support and mental health: the mediating role of perceived stress. *Front Psychol*. 2024 Feb 21;15.
42. Surzykiewicz J, Skalski SB, Niesiołowska M, Konaszewski K. Exploring the mediating effects of negative and positive religious coping between resilience and mental well-being. *Front Behav Neurosci*. 2022 Oct 20;16.
43. Alfini AJ, Won J, Weiss LR, Nyhuis CC, Shackman AJ, Spira AP, et al. Impact of exercise on older adults' mood is moderated by sleep and mediated by altered brain connectivity. *Soc Cogn Affect Neurosci*. 2020 Dec 17;15(11):1238–51.
44. Salimzadeh R, Hall NC, Saroyan A. Examining Academics' Strategies for Coping With Stress and Emotions: A Review of Research. *Front Educ* (Lausanne). 2021 Sep 20;6.
45. Freire C, Ferradás M del M, Rigueiro B, Rodríguez S, Valle A, Núñez JC. Coping Strategies and Self-Efficacy in University Students: A Person-Centered Approach. *Front Psychol*. 2020 May 19;11.