

Coping Strategy In Students during The Covid-19 Pandemic Strategi Coping Pada Mahasiswa Selama Pandemi Covid-19

Hesti Febrianola

Universitas Negeri Padang, Jl. Prof. Dr. Hamka Air Tawar Padang, Sumatera Barat

Email: hestifebrianola12@gmail.com

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui strategi Coping apa yang digunakan oleh mahasiswa jurusan Psikologi Universitas Negeri Padang selama pandemic Covid. Peneliti menggunakan jenis penelitian Deskriptif Kuantitatif menggunakan metode survey yang dilakukan dengan cara menyebarkan melalui google form. Mahasiswa jurusan Psikologi tahun 2017 UNP adalah populasi dalam riset ini dan sampel sebanyak 72 mahasiswa. Hasil yang didapat dari penelitian ini adalah sebanyak 63,89 % mahasiswa Psikologi Angkatan 2017 menggunakan *Problem Focused Coping*. Sebanyak 27,78 % menggunakan *Emotional Focused Coping*, dan 8,33% menggunakan *Problem Focused Coping* dan *Emotional Focused Coping*. Kesimpulan : Strategi coping yang dominan digunakan oleh mahasiswa Jurusan Psikologi Universitas Negeri Padang selama pandemic adalah *Problem Focused Coping*

Kata kunci : *Stres, Strategi Koping, Covid-19*

Abstract

This research aims to determine what coping strategies were used by students majoring in Psychology, Padang State University during the Covid pandemic. Researchers used this type of descriptive quantitative research using a survey method which was carried out by means of spreading through google form. Students majoring in Psychology in 2017 UNP are the population in this research and a sample of 72 students. The results obtained from this study were as many as 63.89% of the 2017 Psychology students used Problem Focused Coping. A total of 27.78% used Emotional Focused Coping, and 8.33% used Problem Focused Coping and Emotional Focused Coping. Conclusion: The dominant coping strategy used by students of the Department of Psychology at Padang State University during the pandemic was Problem Focused Coping

Keywords: *Stres, Stress, Coping Strategies, COVID-19*

PENDAHULUAN

Pada akhir tahun 2019 sampai dengan tahun 2020 dunia mengalami masalah yang serius yaitu adanya wabah virus Corona, salah satu negara yang ikut terdampak virus ini adalah Indonesia. World Health Organization (WHO) menyebutkan bahwa Covid pertama kali ditemukan di Wuhan (Pradana, Casman, & Nur'aini, 2020). Indonesia mengkonfirmasi kasus pertama yang positif COVID-19 ada di Kota Depok pada 02 Maret 2020 (Indonesia.go.id) karena kedua penderita memiliki kontak dengan WN Jepang yang telah terkonfirmasi positif COVID-19.

Banyaknya masalah dan tekanan yang terjadi selama pandemi membuat seseorang menjadi stress. Mahasiswa sebagai salah seorang pelajar dituntut agar dapat mengembangkan diri dengan maksimal walaupun dalam berbagai masalah. Masalah yang umum yang terjadi pada mahasiswa adalah masalah akademik, ekonomi, kesehatan dan keluarga (Hanifah et al., 2020).

Fenomena Covid dapat meningkatkan stres pada mahasiswa yang disebabkan oleh

perkuliahan dilakukan dengan perkuliahan jarak jauh, dan banyaknya tuntutan tugas (Livana, Mubin, & Basthomi, 2020) Tingkat stres lebih meningkat setelah adanya pandemic (Liu at al, 2020; Shechter, 2020). Hal ini juga di dukung oleh penelitian Rogowska (2020) yang menyatakan bahwa mahasiswa mengalami tingkat stress yang berat. Hal serupa juga di dapat dari Penelitian yang dilakukan oleh Newby et al (2020) mengatakan 22 % mengalami gejala sedang, dan 24,1 % kecemasan, stres dan depresi yang cukup tinggi.

Pathmanathan (2013) mendefenisikan stres sebagai respon tubuh terhadap situasi yang mengganggu yang ialah fenomena umum yang terjalin dalam kehidupan tiap hari. Stres merupakan hubungan antara seseorang dengan lingkungan yang dinilai melebihi kapasitas kemampuannya dan mengancam dirinya (Lazarus & Folkman, 1984). Sedangkan menurut Lubis et al, (2015) Stres adalah peristiwa menekan yang dirasakan oleh seseorang dan menimbulkan dampak negatif. Stres adalah suatu keadaan interaksi dan penyesuaian yang mengarahkan individu merasa adanya kesenjangan antara tuntutan fisik atau psikologis dari situasi baik itu biologis, psikologis, maupun sosial yang di miliki (Saputra & Suarya, 2019). Beberapa peneliti melihat stres sebagai suatu stimulus yang disebut sebagai stresor, bukan sebuah respon dan mengidentifikasinya sebagai kondisi lingkungan (Davinson, 2012).

Atziza (2015) menjelaskan faktor stres ada dua yaitu Faktor internal diantaranya a) Kondisi fisik: seperti kesulitan tidur, olahraga yang kurang, serta penyalahgunaan alkohol, b) Motivasi : bisa di dapat dari diri sendiri atau dari teman sebaya. Individu yang mendapat dukungan dari teman sebaya akan merasa lebih yakin kepada dirinya bahwa dia bisa menghadapi suatu permasalahan, c) Tipe kepribadian. Kepribadian merupakan salah satu faktor penting seseorang rentan mengalami stres selama pandemi (Liuat al, 2020). Sedangkan faktor eksternal: Faktor keluarga, stresor akademik, dan masalah keuangan.

Stres yang dirasakan oleh seseorang dapat menimbulkan efek fisiologis maupun psikologis, dan individu akan melakukan cara untuk mengatasinya, tindakan tersebut dinamakan dengan strategi Coping. Suatu upaya atau proses adaptasi yang digunakan untuk menghadapi tekanan, ancaman, masalah atau situasi yang tidak terduga yang dilakukan dengan tujuan untuk mengatasi hal yang dianggap mengancam dinamakan dengan strategi coping (Wanti et al., 2016; Risky, 2018). Strategi coping ialah suatu usaha yang dicoba dengan tujuan agar mengatasi hal yang di anggap mengancam atau sebuah masalah (Risky, 2018). Berdasarkan penjelasan tersebut dapat di peneliti dapat menyimpulkan kalau strategi coping ialah sesuatu usaha yang dicoba melewati tekanan, ancaman atau situasi yang tak terduga yang di anggap sebagai mengancam. Tujuan dilakukannya strategi coping yaitu untuk melewati keadaan atau desakan yang dirasa menekan yang melebihi kapasitas individu, kapasitas itulah yang pengaruhi strategi coping yang dicoba seorang dalam menuntaskan permasalahan (Maryam, 2017).

Lazarus & Folkman (1984) membagi strategi coping menjadi dua, yaitu: a) *Problem focused coping*. yaitu upaya yang dilakukan untuk mengarahkan kita kepada pemecahan masalah yang digunakan ketika merasa suatu masalah tersebut dapat di selesaikan. *Problem Focused Coping* memiliki tiga aspek 1) *Planful Problem Solving*, merupakan suatu usaha yang diperbuat untuk memperbaiki keadaan yang diikuti dengan pendekatan analitis untuk menuntaskan permasalahan 2) *Confrontative Coping* ialah sesuatu upaya yang dicoba buat buat mengubah tingkatan dampak yang di ambil atau lebih menyelesaikan masalah konkrit 3) *Seeking Social Support* merupakan upaya yang diperbuat untuk mencari dukungan emosional, informasi maupun bantuan dari orang lain. b) *Emotional Focused Coping* ialah upaya yang diperbuat untuk meredakan sikap emosional yang muncul dari sumber permasalahan atau adanya suatu kondisi yang berpengaruh negatif tanpa mengubah kondisi yang menjadi sumber permasalahan individu seara langsung. *Emotional Focused Coping* memiliki beberapa aspek, diantaranya: 1) *Positive Reappraisal* merupakan suatu reaksi dengan mengembangkan diri dan berpandangan positif pada sumber kasus ataupun suasana yang dialami dengan membagikan pengaruh dari

sudut pandang agama 2) *Accepting Responsibility* ialah usaha yang diperbuat untuk menghadapi sesuatu permasalahan serta menumbuhkan kesadaran untuk menyelesaikan permasalahan yang sedang dihadapi dan mencari solusi dari permasalahan tersebut 3) *Self Control* merupakan suatu usaha yang dilakukan untuk melakukan *regulation* baik dalam perasaan atau tindakan dan berusaha menghadapi situasi yang dialami 4) *Distancing* merupakan tindakan yang dilakukan untuk menjaga jarak atau melepaskan diri dari permasalahan dengan berusaha memikirkan bahwa kejadian tersebut tidak pernah terjadi 5) *Escape Avoidance* merupakan upaya yang dilakukan untuk terlepas dari permasalahan yang sedang dihadapi.

Stres jika ditangani dengan cara yang tidak tepat maka akan berimplikasi pada depresi (Hidayat & Sahrudin, 2016). Untuk meminimalisir stres maka di perlukannya strategi coping yang baik. Hal ini di dukung oleh penelitian dari Hanifah (2020) yang menyatakan bahwa adanya dampak baik setelah melakukan coping. Oleh karena itu, peneliti merasa perlu diadakan penelitian mengenai strategi coping stress yang dilakukan mahasiswa selama pandemi Covid-19.

METODE

Peneliti menggunakan metode Deskriptif Kuantitatif untuk melihat strategi coping apa yang digunakan oleh mahasiswa selama pandemi Covid. Mahasiswa jurusan Psikologi tahun 2017 Universitas Negeri Padang adalah populasi dalam riset ini, dan penulis menggunakan sampel sebanyak 72 orang. *Purposive sampling* adalah metode pengambilan sampel dalam riset ini. *Purposive sampling* merupakan metode pengambilan data dengan persyaratan atau karakteristik tertentu (Sugiyono, 2017) yang mana dengan criteria mahasiswa jurusan Psikologi Universitas Negeri Padang tahun masuk 2017, yang berkuliah di kampus Air Tawar.

Pengambilan data menggunakan kosioner yang dibagikan Google form. Kuesioner adalah daftar pertanyaan tertulis yang disusun oleh penulis dan merupakan jawaban dari responden yang direkam oleh penulis (Kumar, 1999). Informasi yang diperoleh dianalisis memakai analisis statistik dengan aplikasi SPSS.16 dan Microsoft Excell 2010.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Penulis melakukan pengambilan data kepada 72 orang mahasiswa jurusan Psikologi UNP angkatan 2017. Responden perempuan berjumlah 48 orang dan laki-laki 24 orang, berikut uraiannya pada table di bawah ini:

Tabel 1. Kategori jenis kelamin responden

	Frekuensi	Persen	Persen validitas	Persen komulatif
Vali Laki-Laki	24	33.3	33.3	33.3
d Perempuan	48	66.7	66.7	100.0
Total	72	100.0	100.0	

Setelah data di dapat maka dilakukan pengukuran tingkat stress dan didapat hasil sebagai berikut:

Tabel 2. Tingkat stress

tingkat stres	F	%
Normal	61	84,72
Ringan	10	13,9
Sedang	1	1,38
Berat	0	0
Sangat Berat	0	0
Total	72	100

Dari tabel di atas menjelaskan tingkat stress pada mahasiswa psikologi Angkatan 2017 berada pada tingkat normal sebanyak 84%. Ringan sebanyak 13,9%, sedang 1,38%.

Untuk pengukuran strategi coping, terlebih dahulu dilakukan uji validitas pada pengukuran strategi coping. Terdapat tiga item yang gugur, karena $r_{hitung} < r_{tabel}$ dimana r_{tabel} nya adalah 0,235. Sedangkan untuk reliabilitasnya di dapat hasil bahwa data coping stress reliable karena menunjukkan hasil Cronbach 0,0833 dapat di artikan bahwa data coping stress adalah reliabel.

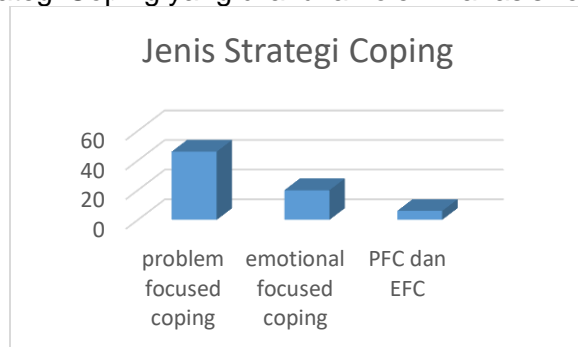
Bentuk strategi coping stress yang dilakukan oleh mahasiswa jurusan Psikologi UNP yang telah di analisis secara Analisa deskriptif dan persentase, yang akan di tampilkan pada Tabel 3

Tabel 3. Jenis Strategi Coping Yang Digunakan.

Jenis Coping	Jumlah Orang	Persentase
Problem Focused Coping	46	63,89
Emotional Focused Coping	20	27,78
PFC Dan EFC	6	8,33
Total	72	100%

Tabel di atas menunjukkan bahwa strategi coping yang paling banyak digunakan oleh mahasiswa Psikologi UNP adalah *Problem Focused Coping*. Tabel Menunjukkan 63,89% Responden Menggunakan *Problem Focused Coping* berjumlah 46 Orang. Dan Yang Menggunakan *Emotional Focused Coping* menunjukkan 27,78% berjumlah 20 orang. Sedangkan yang menggunakan *Emotional Focused Coping* Dan *Problem Focused Coping* menunjukkan 8,33% berjumlah 6 orang. Hal tersebut juga dapat di lihat dari grafik di bawah ini :

Grafik 1. Penggunaan Strategi Coping yang dilakukan oleh mahasiswa jurusan Psikologi



Tabel 4. Sub Coping mahasiswa Psikologi UNP

Jeniskoping stress	Aspek-aspek	Skor	Skor Maksimal	Total	Persentase
Problem focused coping	Seeking informational support	1651	1728		95,54 %
	Planful problem solving	1348	1728		78%
	Confortative coping	478	576		82,98%
Emotional focused coping	Distancing	484	576		84,02%
	Self control	221	288		96,92%
	Escape avoidance	585	865		67,63%
	Accepting responsibility	435	576		75,52%
	Positive reappraisal	730	864		84,49%
	Seeking sosial	444	576		77,08%

Dari data pada tabel diatas bisa dilihat kalau aspek coping yang paling sering digunakan adalah Self control dari *Emotional Focused Coping* dengan persentase sebesar 96,92%. Yang kedua adalah *Seeking Informasional Support* dari *Problem Focused Coping* dengan persentase sebesar 95,54%. Dan yang ketiga adalah aspek *Positif Reaprasial* dengan persentase sebesar 84,49%.

Pembahasan

Hasil pengambilan data dapat dilihat bahwa responden dominan berjenis kelamin Perempuan. Penelitian yang dilakukan oleh (Sheroun et al., 2020) mengatakan bahwa stres lebih tinggi dirasakan oleh laki-laki di banding perempuan dengan tingkat coping stres yang lebih tinggi dilakukan pada mahasiswa tahun pertama dan coping stres yang rendah adalah pada mahasiswa tahun ke-empat. Tetapi perihal ini tidak sejalan dengan riset yang dicoba oleh (Kumar& Bhukar, 2013) yang berkata kalau tekanan pikiran lebih besar dirasakan oleh wanita dibandingkan pria serta strategi coping yang lebih besar pada pria. Didukung oleh penelitian (Xitlali, Francisco, Lizbeth, & Coahpetzin, 2018 ; Brougham at al 2009) yang mengatakan bahwa perempuan teridentifikasi lebih mudah terpicu stres di banding laki-laki.

Hasil yang di dapat dari pengukuran strategi coping pada penelitian ini bahwa mahasiswa jurusan Psikologi UNP condong menggunakan *Problem Focused Coping*, yang mana dapat di lihat pada (Tabel 3). *Problem Focused Coping* merupakan upaya yang dilakukan untuk mengarahkan kita kepada pemecahan masalah yang digunakan ketika merasa suatu masalah tersebut dapat di selesaikan. *Problem focused coping* sering digunakan buat kurangi stressor yang mana hendak menanggulangi serta menekuni keahlian baru serta cenderung mengganti strategi ini apabila dirinya percaya bisa mengganti suasana (Lubis, 2015).

Penggunaan *Problem focused coping* juga di sebabkan oleh model perilaku dan memperlihatkan bahwa sumber stress tergantung pada individu memandang dan mengambil kesimpulan terhadap stress (Adi, 2010). Dari hasil kategori jenis kelamin pada penelitian ini yang mana lebih di dominasi oleh responden wanita, dan dari keseluruhan bahwa lebih cenderung menggunakan *Problem Focused Coping*. Pathon (2006) mengatakan kalau wanita cenderung memakai Emotional Focused Coping sebaliknya pria lebih memakai Problem Focused Coping. Lain halnya dari hasil penelitian yang dilakukan oleh Lestarianita (2011) di dapat bahwa tidak adanya perbedaan jenis kelamin dalam pemilihan strategi coping, hal ini karena persepsi seseorang dalam menyelesaikan suatu masalah lebih berpengaruh dari pada factor gender.

Howerton & Van Gundy (2009) dalam penelitiannya juga menyatakan bahwa tidak

adanya perbedaan jenis kelamin dengan penggunaan *Problem Focused Coping* selain itu budaya juga mempengaruhi persepsi terhadap stress dan pemilihan strategi coping yang digunakan (Fadhel & Adawi, 2020). Hasil penelitian dari strategi coping jika di lihat dari aspeknya didapat bahwa aspek yang paling banyak digunakan adalah *Self control*, merupakan suatu usaha yang dilakukan untuk melakukan *regulation* baik dalam perasaan atau tindakan dan berusaha menghadapi situasi yang dialami.

Aspek kedua yaitu *Seeking Informasional Support*, yaitu merupakan upaya yang dilakukan untuk mencari dukungan emosional, informasi maupun bantuan dari orang lain. Yang ketiga adalah *Positif Appraisal* dari *Emotional Focused Coping*. Positif appraisal adalah merupakan suatu reaksi dengan mengembangkan diri dan berpandangan positif pada sumber kasus ataupun suasana yang dialami dengan membagikan pengaruh dari sudut pandang agama(Lazaus serta Folkman, 1984). Tetapi terdapat pula yang memakai keduanya ialah *Problem Focused Coping* serta *Emotional Focus Coping* secara bertepatan.

SIMPULAN

Berdasarkan paparan di atas mengenai stress dan fenomena yang terjadi bahwa tingkat stress meningkat selama adanya pandemic. Stres yang dirasakan oleh seseorang dapat menimbulkan efek fisiologis maupun psikologis. Individu yang mengalami hal tersebut akan melakukan suatu tindakan untuk mengatasi hal demikian yaitu dilakukannya Coping. Hasil pengambilan data pada penelitian ini didapat bahwa strategi coping yang sering dipakai merupakan *Problem Focused Coping*. Dari hasil dan kesimpulan di atas peneliti menyarankan untuk menambah karakteristik dari penelitian seperti melihat jenis strategi yang dilakukan di jurusan lain serta melihat factor yang mempengaruhi pemilihan strategi coping pada saat Pandemi secara rinci. Dan juga peneliti lain yang ingin meneliti mengenai strategi coping di harapkan meninjau hasil dari penelitian terdahulu agar aspek dalam pengukuran dan penyusunan kuesioner lebih valid dan relevan.

DAFTAR PUSTAKA

- Adi, T.N.(2010). Perilaku coping mahasiswa dalam mengatasi stress mengikuti mata kuliah MPK kuantitatif. *Jurnal Actadiurnal*.6(2).1-11
- Atziza, R. (2015). Faktor yang mempengaruhi kejadian stress dalam Pendidikan kedokteran Factor influence stress incidence in medical School. *J. Agromed Unila*, 2(3), 1-4
- Brougham, R. R., Zail, C. M., Mendoza, C. M., & Miller, J. R. (2009). Stress, sex differences, and coping strategies among college students. *Current Psychology*, 28(2), 85–97. <https://doi.org/10.1007/s12144-009-9047-0>
- Davinson, G. C., Jhon, M. N., Ann, M. K. (2012). *Psikologi abnormal*. Jakarta : Rajawali Pers .
- Fadhel, S., & Adawi, T. (2020). Perceived Stress and Coping Strategies among University Students. *European Journal of Research In Medical Sciences*, 8(1), 19–25.
- Hidayat, A., & Sahrudin, A. (2016). Locus of Control in Late Adolescence: Characteristics and Ability of New Students To Overcome Depression. *GUIDENA: Jurnal Ilmu Pendidikan, Psikologi, Bimbingan Dan Konseling*, 6(2), 172. <https://doi.org/10.24127/gdn.v6i2.520>
- Howerton, A., & Van Gundy, K. (2009). Sex Differences in Coping Styles and Implications for Depressed Mood. *International Journal of Stress Management*, 16(4), 333–350. <https://doi.org/10.1037/a0016843>
- Indonesia.go.id. (2020). Kasus covid-19 pertama, masyarakat jangan panik. Diakses 2 Januari 2020 dari http://indonesia.go.id/narasi/indones_a-dalam_angka/ekonomi/kasus_covid-19-pertama-masyarakat_jangan_panik
- Kumar, R. (1999). *Research Methodology*. London: SAGE Publication.
- Lazarus, R. S & Folkman, S. (1984). *Stres, appraisal, and coping*. New York : McGraw-Hill, inc.
- Lestarianita, P., & Fakhurrozi, M. (2007). Pengatasan Stres Pada Perawat Pria Dan Wanita.

- Jurnal Ilmiah Psikologi Gunadarma*, 1(1), 100738. <https://doi.org/10.35760/psi>
- Livana, Mubin, & Basthomi, Y. (2020). Penyebab Stres Mahasiswa Selama Pandemi Covid-19. *Jurnal Ilmu Keperawatan Jiwa*, 3(2), 203–208.
- Lubis, R., Irma, N. H., Wulandari, R., Siregar, K., Tanjung, A., Wati, T. A., ... Syahfitri, D. (2015). Coping Stress Pada Mahasiswa Yang Bekerja. *Diversita*, 1(2), 48–57.
- Maryam, S.(2017). Strategi coping: Teori dan sumber daya.*JURKAM: Jurnal Konseling Andi Matappa*, 1(2), 101. <http://doi.org/1031100/jurkan.vli2.12>
- Newby, J. M., O'Moore, K., Tang, S., Christensen, H., & Faasse, K. (2020). Acute mental health responses during the COVID-19 pandemic in Australia. *PLoS ONE*, 15(7 July), 121. <https://doi.org/10.1371/journal.pone0236562>
- Patton, W., & Goddard, R. (2006). Coping with stress in the australian job network: Gender differences. *Journal of Employment Counseling*, 43(3), 135–144. <https://doi.org/10.1002/j.2161-1920.2006.tb00013.x>
- Pradana, A. A., Casman, C., & Nur'aini, N. (2020). Pengaruh Kebijakan Social Distancing pada Wabah COVID-19 terhadap Kelompok Rentan di Indonesia. *Jurnal Kebijakan Kesehatan Indonesia : JKKI*, 9(2), 61–67. Retrieved from <https://jurnal.ugm.ac.id/jkki/article/view/55575>
- Riski, D. E. A. (2018). Hubungan strategi coping dengan kecemasan pada ibu hamil preeklamsia di rumah sakit ibu dan anak srikandi ibi jember *Tersedia dari Digital Repository Universitas Universitas Jember*. 1(3), 1–56.
- Saputra, I. M. R. A., & Suarya, L. M. K. S. (2019). Peran stres akademik dan hardiness terhadap kecenderungan gangguan psikofisiologis pada mahasiswa kedokteran tahun pertama. *Jurnal Psikologi Udayana*, 6(01), 31. <https://doi.org/10.24843/jpu.2019.v06.i01.p04>
- Sigiyono.(2017). *Metode penelitian kuantitatif, kualitatif, dan kombinasi*. Bandung: Alfabeta.
- Wanti, Y., Widiarti, E., & Fltria, N. (2016). Gambaran Strategi Koping Keluarga dalam Merawat Anggota Keluarga yang Menderita Gangguan Jiwa Bera. *Jurnal Keperawatan Padjadjaran*, v4(n1), 89–97. <https://doi.org/10.24198/jkp.v4n1.9>
- Xitlali, M., Francisco, J., Lizbeth, D., & Coahpetezin, I. (2018). Stress trigger and coping strategies of medical student. 23(5), 66-70. <http://doi.org/10.9790/0837230502670>