**Strategi *coping stress* saat kuliah daring pada Mahasiswa Psikologi Angkatan 2019 Universitas Andalas**

**Nezha Hanifah, Hany Lutfia, Ulfah Ramadhia, Rozi Sastra Purna**

*Program Studi Psikologi, Fakultas Kedokteran, Universitas Andalas*

*Kampus Limpau Manis, Padang, 25175, Indonesia*

|  |
| --- |
| ***ARTICLE INFO:****Received: 2020-01-07**Revised: 2020-02-27**Accepted: 2020-03-27* |

 *Corresponding Author*: **Rozi Sastra Purna** │E-mail: [rozisastrapurna@yahoo.com](agustin.rahmawati%40unmer.ac.id%20%20)

***ABSTRACT***

*This study aims to determine the form of stress coping strategies taken by the '19 Psychology students when studying online. This type of research is a quantitative descriptive study using a survey method. The survey was carried out by distributing questionnaires related to stress coping strategies and the impact of stress coping on the 2019 Force Psychology Students of Andalas University while studying online. The subjects in this study were 84 Psychology Students Class of 2019 Andalas University. The analysis techniques in this study were the percentage of stress coping, categorization of the level of coping stress, and the impact of stress coping in the Class of 2019, Andalas University while studying online. The research results obtained were as many as 61.9% of Psychology Students Class of 2019 Andalas University when studying online, most of them carried out stress coping strategies in the form of emotional focused coping. The stress coping strategies of some of the Psychology students of class 19, Andalas University (51.2%), were in the quite good category. And most of Andalas University Class 19 Psychology Students (82.1%) felt a good impact after implementing stress coping strategies.*

***Keywords****: coping stress, psychology student, online lecture*

**ABSTRAK**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui bentuk-bentuk strategi *coping stress* yang dilakukan Mahasiswa Psikologi’19 saat kuliah daring. Jenis penelitian ini adalah penelitian deskriptif kuantitatif menggunakan metode survey. Survey dilakukan dengan menyebarkan kuesioner terkait strategi coping stress dan dampak *coping stress* pada Mahasiswa Psikologi Angkatan 2019 Universitas Andalas saat kuliah daring. Subjek pada penelitian ini adalah 84 orang Mahasiswa Psikologi Angkatan 2019 Universitas Andalas. Teknik analisis pada penelitian ini adalah persentase *coping stress,* kategorisasi tingkat *coping stress,* dan dampak *coping stress* pada Angkatan 2019 Universitas Andalas saat kuliah daring. Hasil Penelitian yang diperoleh adalah 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 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.*

**Kata kunci**: C*oping stress,* Mahasiswa Psikologi, Kuliah daring

*©2020 Jurnal Psikologi Tabularasa*

*This is an open access article distributed under the CC BY-SA 4.0 license*

*(*[*https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/*](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/)*)*

**How to cite:** 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, 16*(1), 29-43. doi: [https://doi.org/10.26905/jpt.v16i1.4829](https://doi.org/10.26905/jpt.v16i1.4829%20)

1. **PENDAHULUAN**

Pada saat sekarang ini dunia sedang dihebohkan dengan adanya sebuah pandemi virus yaitu Covid-19 atau biasanya masyarakat menyebutnya “Virus Corona”. Hampir di setiap negara terdapat orang-orang yang terjangkit virus Covid 19. Untuk memutus mata rantai penularan virus Covid 19 ini, pemerintah Indonesia telah menetapkan beberapa kebijakan. Kebijakan yang telah ditetapkan oleh pemerintah seperti pembatasan sosial yang mengharuskan masyarakat untuk melakukan *psysical distancing.* Penerapan *psysical distancing* ini dapat terlihat dari himbauan pemerintah untuk mewajibkan masyarakat berada di rumah saja, jika tidak ada keperluaan yang mengharuskan mereka untuk berada di luar. Oleh karena itu, semua kegiatan yang biasa dilakukan di luar rumah seperti bekerja di kantor, belajar di sekolah, kuliah, dan lain sebagainya, untuk sementara waktu dipindahkan di rumah masing-masing.

Kemendikbud mengeluarkan surat edaran instruksi kepada seluruh universitas yang ada di Indonesia untuk melakukan perkuliahan jarak jauh (daring) secara online. Kuliah daring atau yang biasa disebut dengan sebutan kuliah online adalah proses belajar mengajar berbasis internet yang dilakukan oleh mahasiswa, maupun dosen, dimana peserta dapat mengakses materi, saling berinteraksi,mendiskusikan materi, dan mengembangkan diri lewat pengalaman belajar berbasis online (Universitas Indonesia,2020). Tujuan Program Kuliah Daring Indonesia Terbuka dan Terpadu menurut Kemendikbud (2014), yaitu : (1) Meningkatkan kualitas dan relevansi layanan pendidikan, (2) Meningkatkan kepastian mendapat layanan pendidikan yang baik, (3) Meningkatkan keterjangkauan layanan pendidikan, (4) Meningkatkan ketersediaan layanan pendidikan, (5) Meningkatkan kesamaan dalam mendapatkan layanan pendidikan yang baik.

Dalam proses pelaksanaannya, perkuliahan daring menimbulkan beberapa masalah. Banyak mahasiswa yang mengeluh karena kuliah berbasis online membuat mereka kurang paham akan materi-materi perkuliahan yang disampaikan, dan pemberian tugas yang jumlahnya lebih banyak dibandingkan kuliah seperti biasa. Oleh karena itu, tidak sedikit mahasiwa mengalami stres dikarenakan sistem perkuliahan daring ini. Stres adalah suatu kondisi respon fisik, emosi, kognitif, dan perilaku terhadap suatu peristiwa yang dinilai mengancam atau menantang individu tersebut (Ciccarelli,2014). Menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI), stres ialah kekacauan atau gangguan mental dan emosional yang diakibatkan oleh faktor luar; ketegangan. Respon stres pada setiap orang berbeda-beda. Menurut penelitian yang dilakukan oleh Wahyuni (2017) respon stres dapat berupa perilaku menghindari tugas, menarik diri, sulit tidur, tidur terus, dan sulit makan. Secara fisiologis respon stres dapat berupa jantung berdebar, tekanan darah tinggi, panas, keringat dingin, pusing, sakit perut, cepat lelah. Sedangkan pada aspek psikologis, stres dapat berbentuk frustasi, depresi, kecewa, merasa bersalah, bingung, takut, tidak berdaya, cemas, tidak termotivasi, dan gelisah (Wahyuni, 2017).

Stres yang sedang dialami oleh seseorang dapat diataasi dengan melakukan management stress yang di dalam ilmu psikologi dikenal dengan sebutan *coping stress strategies*. Menurut Coon (2010), *coping stress strategies* adalah suatu bentuk penerapan untuk mengurangi stress dan meningkatkan skill coping melalui proses kognitif dan tingkah laku. *Coping stress* adalah tindakan yang dapat dilakukan oleh individu untuk mentolerir, menguasai, meminimalkan, atau mengurangi efek dari stress, dan individu dapat memasukkan strategi perilaku dan strategi psikologis (Cicarelli, 2015). Sedangkan menurut Lazarus (Safaria & Saputra, 2009), *coping* adalah strategi memecahkan masalah yang paling sederhana dan realistis dengan cara memanajemen tingkah laku, berguna untuk membebaskan diri dari berbagai masalah nyata maupun tidak nyata, dan *coping* adalah usaha secara perilaku dan kognitif untuk mengurangi, mengatasi, dan tahan terhadap tuntutan.

Mahasiswa yang mengalami stres ketika perkuliahan daring dapat melakukan strategi *coping stress* untuk mengurangi perasaan stres yang sedang terjadi. *Coping stress* dapat dilakukan dengan berbagai cara, tergantung seberapa tinggi-rendahnya stres yang mereka alami, dan jenis strategi *coping stress* yang bagaimana yang mereka sukai untuk diterapkan ketika stres melanda. Menurut Folkman dan Lazarus (Ciccareli, 2015) ada dua jenis *coping stress* yang dapat dilakukan, yaitu; (1) *Problem focused coping*, adalah salah satu jenis strategi coping untuk menghilangkan atau mengubah stressor itu sendiri atau ketika individu menghilangkan sumber stres atau mengurangi dampaknya melalui tindakan individu tersebut, dan (2) *Emotional focused coping*, adalah strategi yang melibatkan mengubah cara seseorang merasakan atau secara emosional bereaksi terhadap stressor. Strategi ini mengurangi dampak emosional dari penyebab stress dan memungkinkannya untuk menyelesaikan masalah dengan lebih efektif.

Strategi *coping stress* ini dapat melibatkan strategi perilaku, maupun strategi psikologis pada diri individu (Ciccarelli,2014). Oleh karena itu, strategi *coping stress* yang baik, akan menimbulkan dampak positif terhadap diri sendiri dan dapat meminimalisir stres yang sedang terjadi. Maka dari itu, kami tertarik untuk melakukan penelitian seputar strategi *coping stress* dengan mengangkat judul penelitian “Strategi *Coping Stress* pada Mahasiswa Psikologi’19 Universitas Andalas saat Kuliah Daring”.

Tujuan penelitian ini adalah (1) Untuk mengetahui bentuk-bentuk strategi *coping stress* yang dilakukan mahasiswa psikologi’19 saat kuliah daring, (2) Untuk mengetahui strategi *coping stress* yang dilakukan mahasiswa psikologi’19 saat kuliah daring sudah dilakukan dengan baik dan benar, dan (3) Untuk mengetahui dampak yang timbul setelah mahasiwa psikologi’19 melakukan *coping stress* saat kuliah daring. Hasil kajian ini dapat digunakan sebagai acuan/pedoman bagi para mahasiswa untuk melakukan *coping stress* selama kuliah daring maupun saat kuliah biasa.

1. **METODE**

Metode penelitian adalah suatu langkah ilmiah untuk mengumpulkan data dan mengolah data dalam penelitian yang harus dilakukan dengan sistematik dan teliti. Pada dasarnya, metode yang di gunakan dalam penelitian ini bertujuan untuk mengetahui sebuah fenomena dengan menggunakan metode deskriptif kuantitatif. Penelitian deskriptif digunakan untuk mengumpulkan data dan mengolah data yang diperoleh. Penelitian deskriptif adalah suatu penelitian non eksperimental yang bertujuan untuk memberikan gambaran atau deskripsi terhadap suatu fenomena secara objektif ( Gravetter & Forzano,2018). Ary, et al (2010) berpendapat bahwa populasi merupakan sekumpulan kelompok yang teridiri dari individu, peristiwa, atau objek yang didefinisikan dengan baik dan menarik bagi peneliti. Populasi dalam penelitian ini adalah Mahasiswa Psikologi Universitas Andalas angkatan 2019 yang berjumlah 107 orang. Sampel adalah sekumpulan individu yang berpartisipasi dalam penelitian, yang dipilih dari suatu populasi dan harus reprentatif terhadap populasi penelitian (Gravetter & Forzano, 2018). Dengan menggunakan rumus Slovin, sampel yang diperoleh pada penelitian ini adalah Mahasiswa Psikologi Universitas Andalas 2019 berjumlah 84 orang.

Pengambilan data di dalam penelitian ini menggunakan survey. Survey yang dilakukan di dalam penelitian ini menggunakan kuesioner. Kuesioner adalah daftar pertanyaan tertulis, dan merupakan jawaban responden yang direkam oleh peneliti (Kumar,1999). Kuesioner merupakan metode dalam pengumpulan data yang dilakukan dengan cara memberi seperangkat pertanyaan atau pertanyaan tertulis kepada responden untuk dijawab. Angket kuesioner mengenai strategi *coping stress* dan dampak dari *coping stress* di dalam penelitian ini disebarkan melalui link website *google form.*

Skala pengukuran yang digunakan untuk mengetahui strategi *coping stress* di dalam penelitian ini adalah skala likert dengan model 4 jenis jawaban yaitu Sangat Tidak Setuju (STS), Tidak Setuju (TS), Setuju (S), dan Sangat Setuju (SS). Skala Likert merupakan skala yang digunakan untuk mengukur perilaku, sikap, persepsi, pendapat seseorang terhadap suatu fenomena sosial (Sugiyono,2011). Aspek-aspek yang di ukur untuk mengetahui strategi *coping stress* di dalam penelitian ini seperti *Problem Focused Coping* mengenai *Seeking informasional support, Plantful problem solving,* dan *Plantful problem solving.* Sementara *Emotional Focus Coping* mengenai *Distancing, Self Control, Escape Avoidence, Accepting Responsibility, Positive reappraisal,* dan *Seeking social.* Sedangkan skala pengukuran yang digunakan untuk mengetahui dampak dari strategi *coping stress* di dalam penelitian ini menggunakan pilihan jawaban yaitu “ya” dan “tidak”.

Untuk menganalisis penelitian ini, maka dilakukan dengan menggunakan analisis statistika deskriptif. Statistik deskriptif merupakan analisis statistik yang bertujuan untuk mendeskripsikan dan menyimpulkan suatu observasi dengan menyediakan skala pengukuran yang akan digunakan (Ary,dkk , 2010). Sedangkan Pengolahan data di dalam penelitian ini menggunakan analisis aplikasi SPSS21 dan Microsoft Excell 2010. Skor pada setiap responden dibagi menjadi tiga kategori penggunaan strategi *coping stress* yaitu *Problem Focused Coping (PFC)*, *Emotional Focus Coping (EFC*), dan penggunaan strategi *coping stress* keduanya (PFC maupun EFC). Proporsi masing masing kategori dihitung menggunakan bantuan aplikasi SPSS21 dan Microsoft Excell 2010 dengan menggunakan rumus P = (f / n) x 100 % dengan P = Persentase, f = jumlah skor jawaban, dan n = jumlah skor maksimal. Rumus tersebut juga digunakan untuk melihat persentase besarnya strategi *coping stress* yang dilakukan pada setiap aspek-aspek yang terdapat pada *problem focused coping*, maupun *emotional focused coping.* Sedangkan kategori strategi *coping stress* yang dilakukan oleh Mahasiswa Psikologi Angkatan 2019 dibagi menjadi 3 bagian yaitu baik, cukup, dan kurang baik berdasarkan pada rumus pengkategorian data rendah ( X < µ- σ ), sedang (µ - σ ≤ X < µ + σ ), dan tinggi ( X ≥ µ + σ ). Selanjutnya, menjumlahkan skor dampak pada strategi *coping stress* dan membuat kategori dampak pada strategi *coping stress* menjadi dua kategori yaitu berdampak baik dan berdampak kurang baik. Pembagian kedua kategori kelompok tersebut menggunakan nilai mean teoritik sehingga diperoleh kategori baik apabila ≥ 7,5 dan kategori kurang baik < 7,5.

1. **HASIL DAN PEMBAHASAN**

**Hasil**

Penelitian ini dilakukan kepada 84 Mahasiswa Psikologi Angkatan 2019 dengan karakteristik pada Tabel 1.

#

# Tabel 1.

# Jenis Kelamin Responden

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Jenis Kelamin** | **Jumlah Responden** | **Persentase** |
| Laki Laki | 16 | 19  |
| Perempuan | 68 | 81  |
| **Total** | 84 | 100  |

Tabel 1 menjelaskan jumlah responden penelitian ini yang terdiri dari 16 orang berjenis kelamin laki laki (19 % ) dan 68 orang berjenis kelamin perempuan (81%) .

#

# Tabel 2.

# Usia Responden

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Umur** | **Jumlah Responden** | **Persentase** |
| 17 Tahun | 1 | 1,2  |
| 18 Tahun | 28 | 33,3  |
| 19 Tahun | 49 | 58,3 |
| 20 Tahun | 6 | 7,1  |
| **Total** | 84 | 100  |

Tabel 2 menjelaskan rentangan usia responden yang mana responden berusia 17 tahun berjumlah 1 orang (1,2 %) , responden berusia 18 tahun berjumlah 28 orang (33,3%) , berusia 19 tahun berjumlah 49 orang (58,3 %), dan berusia 20 tahun berjumlah 6 orang (7,1%)

**Bentuk Strategi *Coping Stress* yang dilakukan Mahasiswa Psikologi Angkatan 19 saat Kuliah Daring**

Jabaran bentuk strstegi *coping stress* melalui data yang telah dikumpulkan dan analisa data dilakukan secara deskriptif kategori dan persentase yang disajikan di dalam Tabel 3-6.

#

# Tabel 3.

# Jenis Strategi *Coping Stress*

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Jenis Coping Stress** | **Jumlah (org)** | **Persentase (%)** |
| *Problem Focused Coping* | 30 | 35,7 |
| *Emotional Focused Coping* | 52 | 61,9 |
| Menggunakan *Problem Focused Coping* maupun *Emotional Focused Coping* | 2 | 2,4 |
| **Total** | 84 | 100 |

Tabel 3 tersebut menunjukan bahwa 61,9 % responden yang berjumlah 52 orang cenderung menggunakan strategi *coping stress* dalam bentuk *Emotional Focused Coping.* Sisanya, sebanyak 35,7 % responden ( 30 orang ) menggunakan strategi *coping stress* dalam bentuk *Problem Focused Coping,* dan hanya 2,4 % responden yang berjumlah 2 orang yang menggunakan strategi *coping stress* seimbang antara bentuk *Problem Focused Coping* maupun *Emotional Focused Coping.*

Penggunaan bentuk strategi *coping stress* yang dilakukan oleh Mahasiswa Psikologi Angkatan 19 dapat dilihat melalui Gambar 1.

# Gambar 1.

# Penggunaan bentuk strategi *coping stress* yang dilakukan oleh Mahasiswa Psikologi Angkatan 19

Tabel 4 menjelaskan sub *coping* yang digunakan oleh Mahasiswa Psikologi Angkatan 19

#

# Tabel 4.

#  S*ub coping* Mahasiswa Psikologi Angkatan 19

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Jenis *Coping Stress*** | **Sub *Coping Stress*** | **Perolehan Skor** | **Skor Total Maksimal** | **Persentase** |
| *Problem Focused Coping* | *Seeking informasional support* | 1516 | 2016 | 75,20  |
| *Plantful problem solving* | 1441 | 2016 | 71,48  |
| *Confortative coping* | 534 | 672 | 79,46  |
| *Emotional Focused Coping* | *Distancing* | 538 | 672 | 80,01  |
| *Self control* | 252 | 336 | 75  |
| *Escape avoidance* | 491 | 672 | 73,07  |
| *Accepting responsibility* | 729 | 1008 | 72,32  |
| *Positive reappraisal* | 854 | 1008 | 84,72  |
| *Seeking sosial* | 479 | 672 | 71,28  |

Tabel 4 menjelaskan penggunaan strategi *coping stres* berdasarkan *sub coping*. Persentase tiap *sub coping* dihasilkan dari jumlah seluruh nilai responden pada *sub coping* dan dibagi dengan skor total maksimal *sub coping* tersebut. Dari hasil di atas dapat dijelaskan bahwa *sub coping* yang sering digunakan pada responden penelitian tersebut adalah *Positive reappraisal sub coping* dari *Emotional Focused Problem* (EFC) dengan persentase 84,72 % . *Sub coping* terbanyak kedua yang digunakan responden dalam strategi *coping stress* adalah *Distancing sub coping* dari EFC dengan porsentase 80,01 % . Urutan ketiga dan keempat strategi *coping stress* yang digunakan responden adalah *Confortative coping* dan *Seeking informasional support* pada *sub coping Problem Focused Coping* (PFC) dengan persentase masing masing 79,46% dan 75,20%.

**Tingkat *Coping Stress* Mahasiswa Psikologi Angkatan 19**

Analisis data dilakukan dengan teknik deskriptif kategori dan persentase yang disajikan dalam Tabel 5.

# Tabel 5.

# Kategori Strategi *Coping Stress* Mahasiswa Psikologi Angkatan 19

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Kategori** | **Rentang Skor** | **Jumlah Mahasiswa** | **Persentese** |
| *Coping stress* baik | X ≥ 81 | 41 | 48,8  |
| *Coping Stress* cukup baik | 54 ≤ X < 81 | 43 | 51,2  |
| *Coping Stress* kurang baik | X < 54 | 0 | 0  |
| **Total** |  | 84 | 100  |

Berdasarkan Tabel 5 menjelaskan bahwa :

1. Terdapat 48,8 % ( 41 orang ) Mahasiswa Psikologi Angkatan 19 yang telah melakukan strategi *coping stress* dengan baik
2. Terdapat 51,2 % ( 43 orang ) Mahasiswa Psikologi Angkatan 19 yang melakukan strategi *coping stress* dengan cukup baik
3. Terdapat 0 % ( 0 orang ) Mahasiswa Psikologi Angkatan 19 yang melakukan strategi *coping stress* dengan kurang baik

#

# Gambar 2

# Kategorisasi Tingkat Strategi *Coping Stress* Mahasiswa Psikologi Angkatan 19

Berdasarkan Tabel 5 dan Gambar 2 tersebut, disimpulkan bahwa lebih dari sebagian (51,2%) Mahasiswa Psikologi Angkatan 19 telah melakukan strategi *coping stress* dengan cukup baik.

**Dampak yang Timbul setelah Mahasiwa Psikologi Angkatan 2019 Melakukan *Coping Stress* saat Kuliah Daring**

Tujuan penelitian selanjutnya adalah untuk mengetahui dampak yang timbul setelah Mahasiwa Psikologi Angkatan 19 melakukan *coping stress* saat kuliah daring. Analisis data dilakukan dengan teknik deskriptif kategori dan persentase yang disajikan dalam Tabel 6.

# Tabel 6.

# Kategori Dampak Strategi *Coping Stress* Mahasiswa Psikologi Angkatan 19

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Dampak *Coping Stress*** | **Rentang Skor** | **Jumlah** | **Persentase** |
| Baik | ≥ 7,5 | 69 | 82,1 % |
| Kurang Baik | < 7,5 | 15 | 17,9% |
| **Total** |  | 84 | 100% |

Kategori dampak dalam melakukan strategi *coping stress* dapat dilihat melalui Gambar 3.

#

# Gambar 3.

# Kategori Dampak Strategi *Coping Stress* Mahasiswa Psikologi Angkatan 19

Berdasarkan Tabel 6 dan Gambar 3 tersebut sebanyak 69 responden (82,1%) merasakan dampak baik setelah melakukan strategi *coping stress*. Sementara 17,9% ( 15 ) responden kurang merasakan dampak baik setelah melakukan *coping stress*.

**Pembahasan**

**Bentuk Strategi *Coping Stress* yang dilakukan Mahasiswa Psikologi Angkatan 19 saat Kuliah Daring**

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 yang berjumlah 2 orang menggunakan strategi *coping stress* yang seimbang antara dalam bentuk *Problem Focused Coping* dengan *Emotional Focused Coping.* Hasil tersebut menjelaskan bahwa hampir sebagian Mahasiswa Psikologi Angkatan 19 menggunakan strategi *coping stress* dalam bentuk *emotional focus coping. Emotional focused coping* adalah strategi *coping stress* yang mana individu mencoba untuk mengurangi *stress* yang dialaminya dengan cara menarik diri baik dalam bentuk fisik maupun psikis dalam situasi tertentu (Lubis,2015). Hal ini dapat terjadi di dalam kehidupan sehari hari seperti situasi yang terjadi saat kuliah daring, dimana mahasiswa mencoba untuk mengatasi *stress* yang dialami dengan cara menarik diri dari masalah masalah yang timbul saat perkuliahan daring. BenZur (Gunawan,2018) mengatakan bahwa *emotional focused coping* yang digunakan dalam strategi *coping stress* akan menjadi efektif tergantung kepada aspek lingkungan yang menjadi penyebab *stress* seperti situasi yang tidak dapat dikontrol oleh individu. Bentuk *coping* yang efektif adalah ketika mahasiswa dapat menilai situasi *stress* yang dialaminya, sehingga mereka dapat mengetahui seberapa besar ia mengontrol dirinya terhadap *stress* yang dihadapinya.

Responden pada penelitian ini sebagian besar berjenis kelamin perempuan, dan hanya sebagian kecil yang berjenis kelamin laki-laki. Menurut penelitian yang dilakukan oleh Patton (2006), mengindikasikan bahwa perempuan cenderung menggunakan strategi *coping stress* dalam bentuk *emotional focused coping* dibandingkan laki laki yang cenderung menggunakan *problem focused coping* untuk mengatasi *stress* yang dialami. Penelitian tersebut sejalan dengan pendapat Matud (Gunawan,2018) bahwa laki-laki cenderung menggunakan strategi *coping* stress berbentuk *problem focus coping* yaitu strategi *coping stress* dengan penyelesaian masalah karena laki-laki akan menjadi pengambil keputusan dalam keluarga dan penanggung jawab atas keluarganya kelak. Selain itu, Feldman mengatakan bahwa penggunaan strategi *coping* yang berpusat pada masalah juga disebabkan oleh model perilaku yang memperlihatkan bahwa sumber *stress* sebenarnya itu tergantung kepada cara pandang dan pengambilan kesimpulan oleh individu terhadap stressor (Adi,2010). Sementara, Folkman dan Lazarus berpendapat bahwa penggunaan *coping* yang berpusat pada emosi mengindikasikan bahwa individu cenderung menganggap sumber *stress* adalah sesuatu yang tidak dapat diubah karena individu tidak mempunyai daya untuk mengubahnya (Taylor dalam Adi,2010).

Hasil penelitian pada tabel 4 pembagian penggunaaan strategi *coping stress* berdasarkan *sub coping* terlihat bahwa penggunaan strategi *coping stress* yang paling tinggi terletak pada *positive reappraisal* sub *coping* dari *Emotional Focused Problem (EFC)* dengan persentase 84,72 %, lalu disusul oleh *distancing* sub *coping* dari EFC dengan persentase 80,01 %, dan *confortative coping* serta *seeking informasional support* pada sub *coping* *Problem Focused Coping (PFC)* merupakan strategi *coping stress* ketiga dan keempat yang digunakan dengan persentase masing masing 79,46 % dan 75,20 %. Dari hasil tersebut dapat disimpulkan bahwa, penggunaan strategi *coping stress* baik dalam bentuk *problem focused coping* maupun *emotional focused coping* memiliki persentase yang cukup tinggi. Penggunaan kedua strategi tersebut tentunya dipengaruhi dari pengalaman, budaya, dan pengetahuan dari individu (Gunawan,2018).

**Tingkat *Coping Stress* Mahasiswa Psikologi Angkatan 19**

Berdasarkan hasil yang telah dipaparkan pada bagian hasil penelitian, terdapat 48,8 % mahasiswa yang telah menggunakan strategi *coping stress* dengan baik, 51,2% mahasiswa telah melakukan strategi *coping stress* dengan cukup baik, dan tidak satupun dari mahasiswa melakukan *coping stress* dengan kurang baik (0%). Hal ini mengindikasikan bahwa c*oping stress* yang tinggi pada mahasiswa dikarenakan mahasiwa akan mengarahkan kemampuan dan usahanya untuk mengatasi masalah yang ia hadapi (Ningrum,2011). Mahasiswa yang menggunakan *coping stress* dengan baik adalah mahasiswa yang mampu menguasai, mengurangi ataupun meminimalisir masalah yang sedang di alaminya. Sedangkan pada kategori *coping stress* cukup baik, menurut Lazarus ( Safaria dan Saputra,2009) mahasiswa yang mengalami *coping stress* cukup baik disebakan karena kemampuan mereka dalam memanajemen tingkah laku untuk mengatasi masalah yang paling sederhana yang bertujuan untuk membebaskan dirinya dari masalah yang nyata dan tidak nyata. Pada mahasiswa yang memiliki kemampuan *coping stress* rendah ialah mahasiswa yang apabila dihadapkan oleh masalah, ia merasa kesulitan dan kurang berusaha dalam mengatasi masalah yang dialami sepenuhnya (Ningrum,2011). Ketiga kategori tesebut terlihat pada bagaimana perilaku Mahasiswa Psikologi Angkatan 19 dalam mengatasi *stress* akibat adanya masalah yang timbul saat kuliah daring. Masalah yang timbul dan mengakibatkan *stress* pada mahasiswa dapat diatasi tergantung dengan usaha dan kemampuan siswa untuk memilih strategi *coping stress* yang tepat dalam mengatasi suatu masalah, sehingga dapat mengurangi tekanan masalah pada diri mereka.

Dari penjelasan yang telah dipaparkan tersebut, terlihat bahwa strategi *coping stress* yang dilakukan Mahasiswa Psikologi Angkatan 19 UNAND saat kuliah daring telah dilakukan dengan baik dan benar.

**Dampak yang Timbul setelah Mahasiswa Psikologi 19 Melakukan *Coping Stress* saat Kuliah Daring**

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan, terdapat sebanyak 69 responden (82,1%) merasakan dampak baik setelah melakukan strategi *coping stress*. Sementara 17,9% ( 15 responden) kurang merasakan dampak baik setelah melakukan *coping stress.* Dampak baik yang timbul setelah melakukan *coping stress*, apabila seseorang merasakan adanya perubahan yang timbul pada dirinya setelah melakukan *coping stress* tersebut. Hal tersebut terlihat hampir sebagian besar Mahasiswa Psikologi Angkatan 19 merasakan manfaat dari strategi *coping stress* saat melaksanakan kuliah daring seperti merasa lebih bersemangat dan mampu berpikir positif. Namun, sebagian kecil Mahasiswa Psikologi Angkatan 19 kurang merasakan dampak yang baik saat melakukan strategi *coping stress* hal ini dikarenakan beberapa faktor yang memengaruhi strategi *coping stress* seperti kesehatan fisik, keyakinan positif terhadap diri sendiri dalam bentuk kemampuan *problem solving*, dan perasaan tidak berdaya, keterampilan sosial, serta dukungan sosial (Mu’tadin dalam Andriyani, 2014).

Dari faktor yang dapat memengaruhi strategi *coping stress* tersebut, dapat disimpulkan bahwa mahasiswa yang kurang merasakan dampak baik setelah melakukan *coping stress* disebabkan oleh kurangnya kemampuan *problem solving,* fisik mahasiswa yang kurang sehat, kurangnya dukungan sosial yang dirasakan oleh mahasiswa, dan kurangnya keterampilan yang dimiliki oleh mahasiswa. Hal tersebut menyebabkan mahasiswa menjadi kurang optimal dalam melakukan strategi *coping*, sehingga mahasiswa kurang merasakan dampak yang baik setelah mengatasi masalah yang dialaminya.

1. **SIMPULAN**

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan didapatkan kesimpulan sebagai berikut: (1) Jenis *coping stress* yang sering digunakan oleh Mahasiswa Psikologi Angkatan 19 Universitas Andalas saat kuliah daring adalah *Emotional Focused Coping* (61,9%), (2) *Coping stress* sebagian Mahasiswa Psikologi angkatan 19 Universitas Andalas, berada dalam kategori cukup baik artinya mampu melakukan *coping* (penanggulangan) ketika mengalami keadaan *stress* saat melakukan kuliah daring, dan (3) Sebagian besar Mahasiswa Psikologi Angkatan 19 Universitas Andalas merasakan dampak baik setelah melakukan strategi *coping stress.* Mahasiswa dapat menerapkan strategi koping yang berfokus pada masalah maupun yang berfokus pada emosi. Bagi penelitian selanjutnya disarankan agar perlu melihat faktor apa saja yang mempengaruhi pemilihan strategi *coping* pada mahasiswa yang melakuakan kuliah daring.

**DAFTAR PUSTAKA**

Adi,T.N. (2010). Perilaku *Coping* Mahasiswa dalam Mengatasi Stres Mengikuti Mata Kuliah MPK Kuantitatif . *Jurnal Acta diurna. 6(2*). 1-11.

Andriayani.J. (2014). Coping Stress pada Wanita Karier yang Berkeluarga .*Jurnal Al-Bayan . 21.(30).*1-10.

Ary, Jacobs, Sorensen, & Walker.(2014). Introduction to Research in Education. United States : Wadswoth

Ciccarelli, S. K. (2014). *Psychology 3ed*.USA: Pearson.

Ciccarelli, S. K. 2015. *Psychology 3ed*.USA: Pearson.

Coon, D., John, O. M. Introduction to Psychology 12 ed. United states : Wadswoth

Gravetter, Frederick, J., Forzano, Lori-Ann. (2018). Research Methods for the Behavioral Sciences, 6thEd. Stanford: Cengage Learning.

Gunawan,D.N. (2018). “ Hubungan Strategi Coping dengan Kualitas Hidup Cargiver Keluarga Penderita Skizofrenia di RSJ Dr Radjiman Wedyodiningrat Lawang”. Skripsi Program Studi Pendidikan Ners. Fakultas Keperawatan. Universitas Airlangga : Surabaya.

KBBI online (2020). Pengertian Stres. Diakses pada 25 April 2020, dari

<https://kbbi.kemdikbud.go.id/>

Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan RI. (2014). Panduan Pengembangan dan Penyelenggaraan KDITT, Jakarta: Kemendikbud.

Kumar, Ranjit. (1999). Research Methodology. London: SAGE Publication.

Lubis,R; Nova Hapizsyah Irma, Rafika Wulandari, Khairunnisa Siregar, Nur Annisa Tanjung, Tia Agustina Wati, Miranda Puspita N, Diah Syahfitri. 2015. Coping Stress Pada Mahasiswa yang Bekerja **.** *Jurnal DIVERSITA.1 (2).*48-57

Ningrum, D.W . (2011). Hubungan antara Optimisme dan *Coping* Stres pada Mahasiswa Ueu yang Sedang Menyusun Skripsi. *Jurnal Psikologi. 9 (1).*41-47.

Patton, W. A., & Goddard, R. (2006). Coping with stress in the Australian job network: Gender differences. *Journal of Employment Counseling*. 43 (3).135-144.

Safaria, T. dan Saputra, N. E. (2009). Manajemen emosi: Sebuah panduan cerdas bagaimana mengelola emosi positif dalam hidup anda. Jakarta: Bumi Aksara.

Sugiyono. (2011). Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D. Bandung: Afabeta

Universitas Indonesia (2020). Pengertian Kuliah Daring. Diakses pada 14 Mei 2020, dari <https://www.ui.ac.id/sumber-belajar-daring.html>

Wahyuni, N. E. (2017). Mengelola Stres Dengan Pendekatan Cognitive Behavior Modification. *(Studi Eksperimen Pada Mahasiswa Baru Pendidikan Agama Islam (Pai) Fakultas Ilmu Tarbiyah & Keguruan Uin Maliki Malang).88 (1).* 99-117.