
Students 'Coping Stress During Pandemic Covid-19: Coping Stress Mahasiswa Pada Saat Pandemi Covid - 19

Dayinta Suci Sejati

Alfian Fajar Budi Nugroho

Deani Nugroho Sekaresti

Universitas Muhammadiyah Surakarta

Universitas Muhammadiyah Surakarta

Universitas Muhammadiyah Surakarta

This year the entire world, including Indonesia, was in the covid-19 pandemic situation. This situation requires people to change their habits to prevent the spread of covid-19. Changes in habits were also made among university students by means of home-study activities. The change in habits brought various pressures of life. The study aims to identify: (1) stressful in the lives of students engaged in home-study activities, (2) ways that students overcome those stresses (coping with stress). A study subject of 534 respondents in various faculty groups. Research methods with a descriptive quantitative, data-collection strategies with survey techniques, human-sampling techniques. The study revealed that students had problems during the covid-19 pandemic: covid-19 (29.02%), online lectures (17.57%), social interaction (17.37%), financials (3.55%), hoax information from both online and existing media (4.8%), and psychological (0.93%), as well as those of no problem (2.9%). In addressing the problem the majority of students use a variety of methods: emotional problem coping (88.4 %), focus pocoping (10.9 %) and (0.58 %) students who feel inadequate to deal with the pressure thus require further treatment. This research is expected to be a reference and a basis for making preventive and promotive interventions for students during this pandemic.

Pendahuluan

Mewabahnya Virus Corona atau yang bisa kita kenal juga dengan istilah Covid-19 atau severe acute respiratory syndrome corona virus 2 (SARS-CoV-2) adalah virus yang menyerang sistem pernapasan seperti gangguan ringan pada sistem pernapasan, infeksi paru-paru yang berat, hingga kematian. Severe acute respiratory syndrome coronavirus 2 (SARS- CoV-2) yang lebih dikenal dengan nama virus Corona adalah jenis baru dari coronavirus yang menular ke manusia. Pertama kali virus ini muncul di kota Wuhan China, lalu menyebar ke seantero negara di dunia hingga pada tanggal 2 maret 2020 Presiden Jokowi mengumumkan kasus pertama covid-19 di Indonesia bahwa 2 wanita warga Depok berusia 31 dan 64 tahun terjangkit virus corona setelah mengikuti pesta dansa multietnik, dari kejadian itu yang kemudian membuat negara Indonesia kini per 10 September 2020 telah terkonfirmasi sebanyak 203.342 orang yang positif terpapar virus, pasien yang sembuh sebanyak 145.200 dan jumlah korban yang meninggal dunia sebanyak 8336 orang.

Dari data WHO PER 11 April 2020 didapatkan data kasus yang terinfeksi COVID - 19 dari data global terkonfirmasi sebanyak 1.610.909 juta jiwa, sebanyak 99.690 jiwa terkonfirmasi meninggal. Untuk area wilayah Eropa terkonfirmasi sebanyak 839.257 jiwa, dan sebanyak 70.565 jiwa terkonfirmasi meninggal dunia. Wilayah Amerika terkonfirmasi sebanyak 536.664 kasus dan sebanyak 19.294 terkonfirmasi meninggal dunia. Wilayah Afrika terkonfirmasi sebanyak 9340 kasus, dan sebanyak 415 terkonfirmasi meninggal dunia. Wilayah Pasifik Barat terkonfirmasi sebanyak 118.549 kasus, 4017 terkonfirmasi meninggal. Wilayah Mediterania Timur terkonfirmasi sebanyak 92.226 kasus dengan kasus kematian sebanyak 4771 kasus. Wilayah Asia Tenggara terkonfirmasi sebanyak 14.161 kasus dengan jumlah kematian sebesar 617 kasus.[1];[7] Hingga kini data terbaru yang telah dirilis oleh WHO per 16 September 2020 khusus untuk seluruh wilayah dinegara Indonesia dari 1.622.769 yang telah melakukan tes dikonfirmasi kasus sebanyak 228.993

jiwa positif covid-19, meninggal (9.100), dan sembuh (164.101).[7] Seiring berjalannya kasus kematian dan jumlah orang yang positif terkena virus corona kian hari kian bertambah, hal ini tentu saja memiliki dampak terhadap berbagai permasalahan dan gangguan

psikologis masyarakat Indonesia diantaranya yang paling umum terjadi seperti panik, khawatir, ketakutan, ketidakberdayaan, kecemasan, stres, trauma hingga depresi [6], apabila pikiran dan emosi negatif ini terus berlangsung dalam waktu yang lama sehingga akan sangat berdampak pada kesehatan mental dari tiap individu, hal ini dibuktikan dari hasil penelitian yang dilakukan oleh Haifah Maulida, dkk pada tahun [5] yang dimuat dalam jurnal Sains dan Kesehatan didapatkan hasil bahwa depresi baik dalam individu maupun komunitas disebabkan oleh faktor sosial dengan adanya kejadian tragis, tuntutan, peran sosial maupun dampak situasi kehidupan sehari-hari lainnya.[3] Gejala yang muncul pada depresi diantaranya rasa takut, panik, cemas, stres dalam menghadapi pandemi COVID-19. Kesimpulan: Komunitas memiliki resiko yang tinggi untuk terkena depresi selama wabah COVID-19 berlangsung. Adapun yang melatarbelakangi tingkat depresi pada komunitas selama pandemi berlangsung diantaranya tetap di rumah, menjaga jarak baik secara fisik (*physical distancing*) maupun sosial (*social distancing*) bahkan melakukan karantina wilayah (*lockdown*). yang justru akan berpengaruh terhadap sistem imun yang akan membuat mereka rentan terhadap tertularnya virus ini.

Untuk menghadapi situasi ini, masyarakat dituntut secepat mungkin melakukan penyesuaian diri atau adaptasi terhadap Covid-19 dan ditambah lagi kini diberlakukannya *New Normal* di hampir setiap negara. Upaya penyesuaian diri masyarakat dalam segala lini kehidupan mereka baik dalam bidang ekonomi dan pendidikan yang kini menjadi dirumahkan atau *Work From Home*, bidang kesehatan seperti memperbaiki perilaku seperti mencuci tangan, diet sehat, aktivitas fisik, olah raga, beradaptasi dan menyesuaikan diri dengan keadaan akibat wabah COVID-19, dan tak lepas pula dalam segi psikologis agar kesehatan mental tetap terjaga seperti memperhatikan diri sendiri dan orang lain yang berkaitan dengan meningkatkan rasa simpati dan empati, pertumbuhan pribadi, membangun ketahanan, strategi coping, pemecahan masalah kesehatan, menumbuhkan emosi positif, dan mengendalikan emosi negatif melalui perbaikan perilaku [6]. Penelitian ini bertujuan untuk mengidentifikasi: (1) berbagai tekanan dalam kehidupan mahasiswa yang menjalani kegiatan belajar dari rumah, (2) cara yang digunakan mahasiswa untuk mengatasi tekanan-tekanan tersebut (*coping stress*).

Metode Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif deskriptif. Penelitian ini dilakukan di Universitas Muhammadiyah Surakarta dengan responden sebanyak 535 responden dari berbagai latar belakang program studi di Universitas Muhammadiyah Surakarta, mulai dari Fakultas Ekonomi dan Bisnis, Hukum, Psikologi, Teknik, FKIP, Ilmu Kesehatan dan Komunikasi. Lokasi penelitian pengumpulan data menggunakan survey terbuka yang diisi secara *online* melalui *googleform* yang disebar selama 7 hari dan analisis data dengan menggunakan koding. Koding yang dimaksud merupakan proses identifikasi dan klasifikasi terhadap semua pernyataan yang menjadi instrumen pengukuran untuk pengumpulan data pada variabel yang diteliti yakni *coping stress* pada mahasiswa selama pandemi covid-19.

Hasil dan Pembahasan

No.	Jenis Kelamin	Jumlah Responden	
1	Laki - Laki	139	
2	Perempuan	395	
-	Total :	534	

Table 1. Responden Penelitian

1. **Hal yang membuat khawatir dan merasa tertekan** dari 534 responden didapati presentase sebagai berikut :
 1. Untuk yang menjawab khawatir atau tertekan selama pandemi karena masalah virus covid-19 dengan besaran presentase respon sebesar **29,02%**
 2. Untuk yang menjawab khawatir atau tertekan selama pandemi terhadap permasalahan selama kuliah daring presentase respon sebesar **27,57%**
 3. Untuk yang menjawab khawatir dan tertekan selama pandemi karena masalah keuangan dan finansial sebanyak 58 responden dengan besaran presentase sebesar **13,86%**
 4. Untuk yang menjawab khawatir dan tertekan selama pandemi karena masalah relasi lingkungan, keluarga teman maupun kerabat dengan besaran presentase respon sebesar **17,37%**
 5. Untuk yang menjawab khawatir dan tertekan selama pandemi
 6. Untuk yang menjawab khawatir dan tertekan selama pandemi karena informasi dari media baik online maupun cetak dengan besaran presentase respon sebesar **4,8%**
 7. Untuk yang menjawab khawatir dan tertekan selama pandemi dengan tendensi gangguan permasalahan psikologis berat dengan besaran presentasi respon sebesar **0,93%**
 8. Untuk yang menjawab tidak ada ke khawatir dan tertekan selama pandemi dengan besaran presentase sebesar **2,9%**

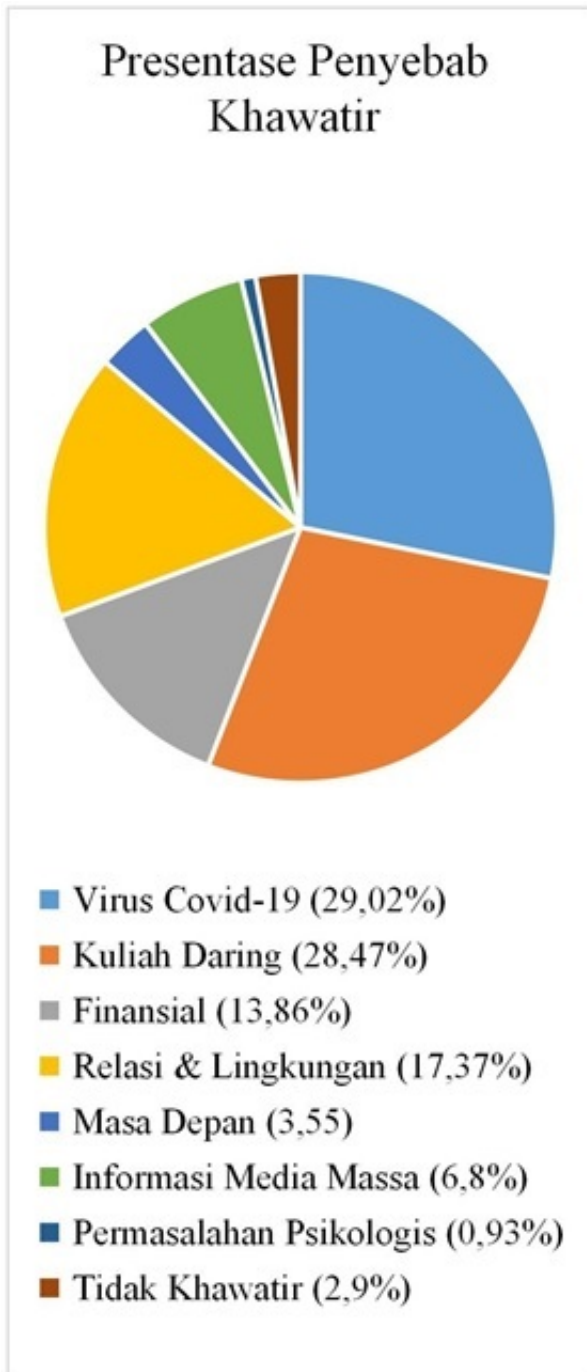


Figure 1. Diagram Presentase Penyebab Khawatir

Upaya yang dilakukan ketika merasa khawatir dan tertekan dengan situasi pandemi dari 534 responden didapati presentase sebagai berikut :

1. Untuk yang menjawab dengan perspektif *emotional focused coping* sebanyak 483 responden dengan presentase **88,4 %**
2. Untuk yang menjawab dengan perspektif *problem focused coping* sebanyak 60 responden dengan presentase **10,9%**
3. Untuk jawaban responden dengan tendensi gangguan permasalahan psikologis berat atau butuh penanganan lebih lanjut sebanyak 3 responden dengan presentase sebesar **0,58%**

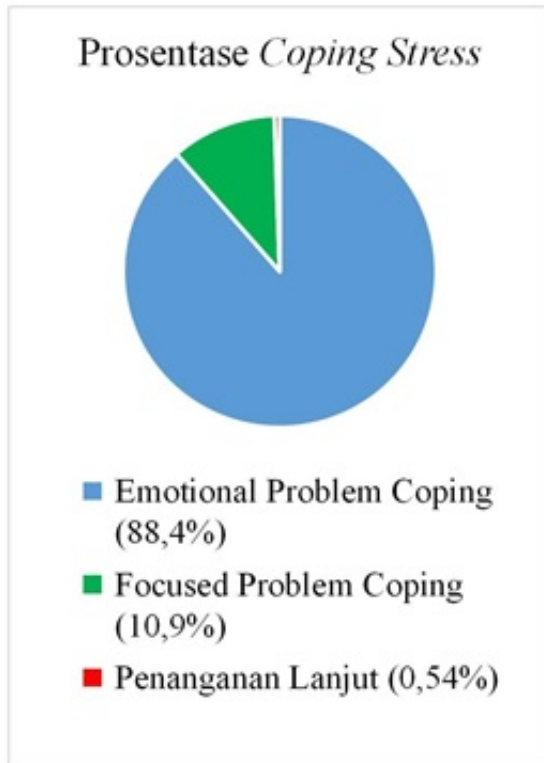


Figure 2. Diagram Prosentase Coping Stress

Pembahasan

Menurut Coon dalam Hanifah, dkk, [4], coping stress strategies adalah sebuah cara untuk meminimalisir stress dan meningkatkan kemampuan menangani stress melalui proses kognitif dan perilaku seseorang. Sedangkan menurut Cicarelli Coping stress adalah tindakan yang dilakukan oleh individu untuk mentolerir, menguasai, meminimalkan, atau mengurangi efek dari stress, dan individu dapat memasukkan strategi perilaku dan strategi psikologis. Pada penelitian yang telah dilakukan dengan melakukan penyebaran kuisisioner melalui *googleform* dengan menyediakan berbagai pernyataan mengenai hal-hal yang menjadi instrumen pengukuran variabel yang diteliti, terdiri dari kekhawatiran oleh virus covid-19, kuliah dengan sistem daring, dinamika finansial, relasi dan lingkungan, kekhawatiran akan masa depan, informasi dari media massa, hingga permasalahan psikologis. Mayoritas responden berdasarkan *result* dari kuisisioner yang telah peneliti sebarkan menunjukkan bahwa mahasiswa paling banyak khawatir terhadap virus covid-19 yang sedang marak menular pada masyarakat Indonesia. Kekhawatiran mahasiswa dapat menimbulkan perasaan cemas yang tentunya akan menumbuhkan pikiran yang negatif dan dapat menjadi ketakutan, stress, trauma bahkan hingga depresi sesuai dengan yang diungkapkan oleh (Mukhtar, 2020). Dalam mengatasi hal tersebut, para mahasiswa memiliki cara untuk mencegah hal negatif terjadi akibat kecemasan yang mereka miliki, terdapat beberapa pilihan yang disajikan oleh peneliti sebagai instrumen variabel yang diteliti yakni *emotional problem coping* yang menjadi mayoritas pilihan responden dan dua lainnya yakni *focused problem coping* dan permasalahan psikologis yang membutuhkan penanganan lanjut.[2]

Kesimpulan

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa fenomena Pandemi COVID-19 berpengaruh terhadap kesehatan mental pada mahasiswa. Hasil penelitian ini juga menunjukkan berbagai perilaku yang dimunculkan oleh mahasiswa selama pemberlakuan *Work From Home* atau *Study From Home*, mayoritas dari mereka merasa tertekan dengan alasan terbesar mereka adalah permasalahan virus, lalu diikuti dengan permasalahan menekan lain seperti keuangan dan

finansial, permasalahan relasi baik keluarga hingga pertemanan, ketidakjelasan terhadap masa depan, dan sisanya mengalami gangguan psikologis dengan tendensi berat. Hasil lain juga ditemui dari penelitian ini adalah mahasiswa dalam mengurangi tekanan tersebut mayoritas lebih kearah meredap emosi negatif dan yang lain dalam mengurangi tekanan tersebut kearah *problem focused coping*. Penelitian ini diharapkan mampu menjadi salah satu referensi dalam menyadarkan komunitas mahasiswa dan masyarakat bahwa tekanan psikologis yang mereka alami sangatlah beragam. Sehingga promosi kesehatan mental dan subyektif *well being* sangatlah penting guna memberikan kesadaran akan pentingnya kesehatan mental tetap dijaga dan tetap sejahtera secara psikologis, untuk itu penelitian ini digunakan sebagai dasar pijakan guna membuat intervensi preventif dan promotif yang efektif.

Ucapan Terimakasih

Penelitian ini dapat dilaksanakan berkat bantuan dari berbagai pihak, untuk itu kami selaku tim penelitian ini mengucapkan terimakasih kepada Ibu Ajeng Nova Dumpraiwi S.Psi., M.Psi., Psikolog selalu pembimbing utama, ibu Dr. Usmi Karyani S.Psi., M.Si., Psikolog selaku pembimbing kedua dalam penelitian ini, Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Surakarta selaku pendana dalam kegiatan penelitian ini, serta seluruh responden yang telah terlibat dalam penelitian kami dan teman-teman magang psikologi 2019/2020 yang telah memberikan dorongan dan motivasi hingga diselesaikanya penelitian ini.

References

1. Ilpaj, S. M., & Nurwati, N. (2020).
2. ANALISIS PENGARUH TINGKAT KEMATIAN AKIBAT COVID-19 TERHADAP KESEHATAN MENTAL MASYARAKAT DI
3. INDONESIA. Jurnal Pekerjaan Sosial, 16-28.
4. Davidson, G. C., Neale, J. M., & Kring, A.
5. M. (2017). Psikologi abnormal edisi ke - 9. Jakarta: Rajawali Pers .
6. Dewi, K. S. (2012). Buku Ajar Kesehatan mental . Semarang: Lembaga Pengembangan dan Penjaminan Mutu Pendidikan UNDIP .
7. Hanifah, N., Lutfia, H., Ramadhia, U., & Purn, R. S. (2020). Strategi Coping Stress Saat Kuliah Daring Pada Mahasiswa Psikologi Angkatan 2019 Universitas Andalas. JURNAL PSIKOLOGI TABULARASA, 29-43.
8. Maulida, H., Jatimi, A., Heru, M. J., Munir, Z., & Rahman, H. F. (2020). Depresi pada Komunitas dalam Menghadapi Pandemi COVID-19: A Systematic Review. Jurnal Sains dan Kesehatan.
9. Mukhtar, S., 2020. Mental health and psychosocial aspects of coronavirus outbreak in Pakistan: psychological intervention for public mental health crisis. Asian J.Psychiatry. <https://doi.org/10.1016/j.ajp.2020.102069>.
10. WHO Situation Report Corona Disease (Covid - 19). <https://www.who.int/emergencies/diseases/novel-coronavirus>