



JURNAL MUDABBIR Vol. 2 No. 1. 2022

# MUDABBIR

(Journal Research and Education Studies)

Email : [journalmudabbir@gmail.com](mailto:journalmudabbir@gmail.com)

## STRATEGI COPING OLEH MAHASISWA DALAM MENGATASI KEJENUHAN BELAJAR ONLINE (Studi pada Mahasiswa Angkatan 2018-2020 Program Studi BK STKIP PGRI Sumatera Barat)

Umar Wirahadi<sup>1</sup>, Ahmad Zaini<sup>2</sup>, Suriyadi<sup>3</sup>

<sup>1,2,3</sup>STKIP PGRI Sumatera Barat

Email: <sup>1</sup> [wirahadiumar@gmail.com](mailto:wirahadiumar@gmail.com), <sup>2</sup> [a\\_zaini45@yahoo.co.id](mailto:a_zaini45@yahoo.co.id), <sup>3</sup> [Suryadies1@gmail.com](mailto:Suryadies1@gmail.com)

### ABSTRAK

Penelitian ini dilatarbelakangi adanya mahasiswa yang tidak mengikuti kuliah daring, adanya mahasiswa yang terlambat mengumpulkan tugas, adanya mahasiswa yang terlambat mengikuti kuliah daring, adanya mahasiswa yang mematikan kamera saat *video conference*. Tujuan penelitian ini adalah untuk mendeskripsikan strategi coping oleh mahasiswa dalam mengatasi kejenuhan belajar daring dilihat dari: 1) Strategi coping positif. 2) strategi coping negates. Penelitian ini dilakukan dengan menggunakan metode deskriptif kuantitatif. Populasi penelitian adalah 214 mahasiswa yang dipilih dengan teknik *propotional random sampling* dengan 68 partisipan. Instrumen yang digunakan yaitu angket. Sedangkan untuk analisis data menggunakan skor interval. Berdasarkan hasil penelitian tentang strategi coping oleh mahasiswa dalam mengatasi kejenuhan belajar *daring* dilihat dari: 1) Stategi *coping* positif pada kategori sangat baik. 2) Stategi *coping* positif berada pada kategori cukup baik. Hasil penelitian ini direkomendasikan kepada dosen agar melakukan inovasi atau mencoba berbagai metode perkuliahan daring agar mahasiswa antusias dan mengikuti kuliah daring dengan perasaan senang.

**Keywords:** *Coping, Kejenuhan, Kuliah Daring*

## PENDAHULUAN

Berkaitan dengan adanya wabah Covid-19 pada awal tahun 2020, pemerintah kemudian mengeluarkan himbauan untuk melakukan kegiatan pembelajaran dari rumah. Hal ini dilakukan demi memutus rantai penyebaran virus dan menjaga keamanan serta keselamatan peserta didik dan tenaga pendidik. Salah satu metode yang digunakan dalam dunia pendidikan adalah dengan melakukan kegiatan belajar jarak jauh atau metode pembelajaran daring.

Metode pembelajaran daring adalah metode pengajaran yang menggunakan jaringan untuk berkomunikasi, membaca, dan menulis yang dilakukan pada waktu yang sama namun tidak dalam ruang yang sama dengan menggunakan berbagai teknologi dan multimedia (komputer, video, audio, smartphone dan lain sebagainya). Menurut Ridwan (2020:22) metode pembelajaran daring pada dasarnya tidak menuntut mahasiswa untuk hadir di dalam ruangan yang sama (kelas), mahasiswa dapat mengakses pembelajaran melalui media internet. Pembelajaran dalam jaringan (daring) merupakan penerapan dari pendidikan jarak jauh secara online. Pembelajaran ini bertujuan untuk meningkatkan akses bagi peserta didik untuk memperoleh pembelajaran yang lebih baik dan bermutu. Menurut Hutomo (2020:224) dengan pembelajaran daring akan memberikan kesempatan mahasiswa untuk dapat mengikuti pembelajaran atau mata kuliah tertentu dalam situasi yang tidak memungkinkan untuk bertatap muka secara langsung.

Menurut Ciccarelli (Purna, 2020:33) 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.

Dari perspektif psikologis, mahasiswa dalam tahap perkembangannya digolongkan sebagai remaja akhir dan memasuki masa dewasa awal, yaitu usia 18-21 tahun dan 22- 24 tahun. Menurut Rathus (2002:22) pada usia tersebut mahasiswa mengalami masa peralihan dari remaja akhir ke dewasa awal. Menjalani masa peralihan tersebut tentu saja mahasiswa sering menghadapi berbagai tuntutan dan tugas perkembangan yang baru apalagi dalam perubahan sistem kuliah daring. Tuntutan dan tugas perkembangan mahasiswa tersebut muncul dikarenakan adanya perubahan yang terjadi pada beberapa aspek fungsional, yaitu fisik, psikologis dan sosial. Perubahan tersebut menuntut mahasiswa untuk melakukan penyesuaian diri. Penyesuaian diri merupakan suatu proses individu dalam memberikan respon terhadap tuntutan lingkungan dan kemampuan untuk melakukan coping terhadap permasalahan yang dihadapi. Kegagalan individu dalam melakukan penyesuaian diri dapat menyebabkan individu mengalami gangguan psikologis, seperti ketakutan, kecemasan, dan agresifitas . Kenyataannya tidak jarang mahasiswa yang sulit menyesuaikan diri dengan kuliah daring. Kegagalan dalam mengikuti kuliah daring

terkadang disebabkan oleh adanya kesulitan mahasiswa dalam mengakses internet di kampung halaman atau fasilitas yang belum lengkap, kesulitan mencari referensi atau bahan bacaan, keterbatasan dana, dan juga kecemasan dalam menghadapi menyelesaikan tugas yang diberikan dosen. Masalah-masalah tersebut dapat menyebabkan terjadinya stress, karena adanya tekanan psikologis dalam diri mahasiswa.

Adanya berbagai tekanan pada masa mahasiswa menghadapi situasi baru, menuntut mereka untuk dapat menyusun suatu strategi penyelesaian masalah. Menurut Lazarus dan Flokman (Achmadin, 2015:2) setiap individu mempunyai strategi penyelesaian yang berbeda. Perbedaan tersebut terlihat dari strategi pemecahan masalah yang diambil. Salah satu bentuk penyelesaian masalah adalah penyelesaian permasalahan yang langsung pada pokok masalah biasa disebut dengan *problem focused coping*. *Problem focused coping* merupakan suatu usaha untuk mengatasi situasi permasalahan dengan cara mengatur atau mengubah masalah yang dihadapinya dan lingkungan yang menyebabkan terjadinya tekanan.

Menurut Felix (2019:234) *strategi coping* dapat didefinisikan sebagai kemampuan seseorang untuk mengatasi berbagai permasalahan yang melingkupi kehidupannya. Dan *coping* dipandang sebagai suatu usaha untuk menguasai situasi tertekan, tanpa memperhatikan akibat dari tekanan tersebut. Lazarus & Folkman Felix (2019:234) menggolongkan dua *strategi coping* yang biasanya digunakan oleh individu, yaitu: *problem-solving focused coping*, dimana individu secara aktif mencari penyelesaian dari masalah untuk menghilangkan kondisi atau situasi yang menimbulkan stres; dan *emotion-focused coping*, dimana individu melibatkan usaha-usaha untuk mengatur emosinya dalam rangka menyesuaikan diri dengan dampak yang akan diitimbulkan oleh suatu kondisi atau situasi yang penuh tekanan.

Berdasarkan hasil wawancara yang dilakukan dengan dosen mahasiswa pada tanggal 25 Maret 2021 ditemukan adanya mahasiswa yang tidak mengikuti kuliah daring, adanya mahasiswa yang terlambat mengumpulkan tugas, adanya mahasiswa yang terlambat mengikuti kuliah daring, adanya mahasiswa yang mematikan kamera saat video conference dan adanya mahasiswa yang hanya mengambil absen saat kuliah daring. Berdasarkan observasi yang peneliti lakukan ditemukan adanya mahasiswa yang tidak mengikuti kuliah daring karena alasan paket, adanya mahasiswa yang mematikan internet ketika ditanya dosen.

## **METODOLOGI PENELITIAN**

Penelitian ini berjenis penelitian deskriptif kuantitatif. Sugiyono (2015:8) mengemukakan bahwa metode penelitian kuantitatif dapat diartikan sebagai metode penelitian yang berlandaskan pada filsafat positivisme, digunakan untuk meneliti pada populasi atau sampel tertentu, teknik pengambilan sampel pada umumnya dilakukan secara random, pengumpulan data menggunakan instrument penelitian, analisis data

bersifat kuantitatif/statistik dengan tujuan untuk menguji hipotesis yang telah ditetapkan. Pengertian metode deskriptif menurut Arikunto, (Darmaji.dkk, 2017) adalah penelitian deskriptif merupakan penelitian yang dimaksudkan untuk mengumpulkan informasi mengenai status suatu gejala yang ada, keadaan gejala menurut apa adanya pada saat penelitian dilakukan. Populasi dan sampel didalam penelitian ini adalah mahasiswa angkatan 2018-2020 Program Studi Bimbingan dan Konseling STKIP PGRI Sumbar berjumlah 49 orang mahasiswa, selanjutnya. Teknik pengambilan sampel dilakukan dengan *total sampling* yaitu sebanyak 49 orang. Data penelitian diperoleh melalui angket dan diolah menggunakan teknik persentase.

## HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

### 1. Pembahasan Secara Umum Strategi Coping Oleh Mahasiswa dalam Mengatasi Kejenuhan Belajar Online

Sesuai dengan variabel penelitian, dalam deskripsi data hasil penelitian ini akan dibahas tentang strategi coping oleh mahasiswa dalam mengatasi kejenuhan belajar online adalah hasil penelitian menunjukkan bahwa strategi coping mahasiswa terdapat 7 orang mahasiswa dengan persentase 10,29% yang memiliki strategi coping yang sangat baik, terdapat 35 orang mahasiswa dengan persentase 51,47% yang memiliki strategi coping yang baik 25 orang mahasiswa dengan persentase 36,76% yang memiliki strategi coping yang cukup baik, 1 orang mahasiswa dengan persentase 1,47% yang memiliki strategi coping yang kurang baik dan tidak ada mahasiswa yang memiliki strategi coping kategori baik dan kurang baik. Jadi, strategi coping mahasiswa dalam mengikuti kuliah daring berada pada kategori sangat baik dengan persentase 51,47%. Artinya sebagian besar mahasiswa memiliki strategi coping yang baik.

Menurut Lazarus (Lubis dkk, 2015:71) pada umumnya setiap manusia memiliki banyak kebutuhan yang ingin selalu dipenuhinya dalam hidup. Kebutuhan itu dapat berupa kebutuhan fisik, psikis dan sosial. Sayangnya, dalam kehidupan nyata kebutuhan-kebutuhan tersebut tidak selalu dapat dipenuhi. Keadaan itulah yang sering kali membuat manusia merasa tertekan secara psikologis (*psychological stress*). Respon dari perasaan tertekan itu dimanifestasikan manusia dalam bentuk perilaku yang bermacam-macam tergantung sejauh mana manusia itu memandang masalah yang sedang dihadapi. Jika masalah yang dihadapinya itu dipandang negatif oleh manusia, maka respon prilakunya pun negatif, seperti yang diperlihatkan dalam bentuk-bentuk perilaku neurotis dan patologis. Sebaliknya, jika persoalan yang dihadapi itu dipandang positif oleh mereka yang mengalami, maka respon perilaku yang ditampilkan pun bisa dalam bentuk penyesuaian diri yang sehat dan cara-cara mengatasi masalah yang konstruktif. pemilihan cara mengatasi masalah ini disebut dengan istilah proses coping

Strategi Coping (*Coping Strategy*), yaitu istilah yang menurut MacArthur & MacArthur (Pratitis, 2013:233) adalah upaya-upaya khusus baik behavioral maupun psikologis yang digunakan seseorang untuk menguasai, mentoleransi atau

meminimalkan dampak kejadian yang mampu menimbulkan stress.

Baron dan Byrne (Pratitis, 2013:234) menyatakan bahwa coping adalah respon individu untuk mengatasi masalah sesuai yang dirasakan dan dipikirkan individu untuk mengontrol, mentolerir dan mengurangi efek negatif dari situasi yang dihadapi.

Menurut Purna (2020:51) coping yang efektif menghasilkan adaptasi yang menetap yang merupakan kebiasaan baru dan perbaikan dari situasi yang lama. Sedangkan coping yang tidak efektif berakhir dengan mal-adaftif yaitu perilaku yang menyimpang dan keinginan normatif yang dapat merugikan diri sendiri maupun orang lain atau lingkungan. Setiap individu melakukan coping tidak sendiri dan tidak hanya menggunakan satu strategi tetapi dapat melakukannya bervariasi, hal ini tergantung dari kemampuan dan kondisi individu.

## **2. Pembahasan Secara Khusus Strategi Coping Oleh Mahasiswa dalam Mengatasi Kejenuhan Belajar Online**

### **a. Strategi Coping Dilihat dari Coping Positif**

Hasil penelitian menunjukkan strategi coping mahasiswa dilihat dari strategi coping positif dalam mengikuti kuliah daring berada pada kategori cukup baik dengan persentase 60,29%. Artinya sebagian besar mahasiswa memiliki strategi coping positif yang baik

Selanjutnya akan dibahas perindiaktor :

- 1) Hasil penelitian menunjukkan strategi coping positif mahasiswa dilihat dari strategi *problem solving* berada pada kategori sangat baik dan baik dengan persentase 56.52%. Artinya sebagian besar mahasiswa memiliki strategi *problem solving* dengan kategori yang baik dan sangat baik.
- 2) Hasil penelitian menunjukkan strategi coping mahasiswa dilihat dari strategi *utilizing social support* berada pada kategori cukup baik dengan persentase 56.52%. Artinya sebagian besar mahasiswa memiliki strategi *utilizing social support* yang baik.
- 3) Hasil penelitian menunjukkan strategi coping mahasiswa dilihat dari strategi *looking for silver lining* berada pada kategori baik dengan persentase 58,82%. Artinya sebagian besar mahasiswa memiliki strategi *looking for silver lining* yang baik baik.

Lazarus (Purna, 2020:51) mengatakan bahwa coping adalah dimana seseorang yang mengalami stres atau ketegangan psikologik dalam menghadapi masalah kehidupan sehari-hari yang memerlukan kemampuan pribadi maupun dukungan dari lingkungan, agar dapat mengurangi stres yang dihadapinya. Dengan kata lain, coping adalah proses yang dilalui oleh individu dalam menyelesaikan situasi stressful. Coping tersebut adalah merupakan respon individu terhadap situasi yang mengancam dirinya baik fisik maupun psikologik.

Menurut Greenberg Lazarus (Purna, 2020:51) mahasiswa perlu memiliki strategi yang dapat digunakan untuk menghadapi situasi menekan yang setiap saat bisa muncul dan dapat mengakibatkan stress. Dalam istilah psikologi, cara-cara pemecahan, adaptasi terhadap situasi yang menekan atau pengentasan masalah tersebut disebut dengan strategi coping

#### **b. Strategi Coping Dilihat dari Coping Negatif**

Hasil penelitian menunjukkan strategi coping mahasiswa dilihat dari strategi coping negatif berada pada kategori baik dengan persentase 56.52%. Artinya sebagian besar mahasiswa memiliki strategi coping negatif yang baik.

Selanjutnya akan dibahas perindiaktor :

- 1) Hasil penelitian menunjukkan Jadi, strategi coping mahasiswa dilihat dari strategi *avoidance* berada pada kategori baik dengan persentase 48,53%. Artinya sebagian besar mahasiswa memiliki strategi *avoidance* dengan kategori baik.
- 2) Hasil penelitian menunjukkan strategi coping mahasiswa dilihat dari strategi *self-blame* berada pada kategori cukup baik dengan persentase 56.52%. Artinya sebagian besar mahasiswa memiliki strategi *self-blame* yang cukup baik.
- 3) Hasil penelitian menunjukkan strategi coping mahasiswa dilihat dari strategi *wishfull thinking* berada pada kategori baik dengan persentase 56.52%. Artinya sebagian besar mahasiswa memiliki strategi *wishfull thinking* yang baik

Menurut Weitten dan Lioyd (Hidayati, 2013:95) di antara koping yang negatif adalah: (1) *Giving up (withdraw)* melarikan diri dari kenyataan atau situasi stress yang berbentuk seperti: sikap apatis, kehilangan semangat, perasaan tak berdaya, mengkonsumsi alkohol, dan obat-obatan terlarang; (2) Agresif, yaitu berbagai perilaku yang ditunjukkan untuk menyakiti orang lain baik verbal maupun non verbal; (3) Memanjakan diri sendiri (*indulging your self*), dengan berperilaku konsumerisme yang berlebihan, seperti: makan yang enak-enak, merokok, meminum minuman keras, menghabiskan uang untuk belanja; (4) Mencela diri sendiri (*blaming your self*), yaitu mencela atau menilai negatif terhadap diri sendiri, sebagai respon terhadap frustrasi atau kegagalan dalam memperoleh sesuatu yang diinginkan; dan (5) Mekanisme pertahanan diri (*defence mechanism*) yang bentuknya seperti menolak kenyataan yang tidak menyenangkan (seorang perokok mengatakan bahwa rokok merusak kesehatan hanya teori belaka), berfantasi, intelektualisasi/asionalisasi dan *overcompensation*.

## **KESIMPULAN**

Berdasarkan hasil penelitian tentang strategi coping oleh mahasiswa dalam mengatasi kejenuhan belajar online dapat diambil kesimpulan sebagai berikut:

- 1) Strategi coping mahasiswa dilihat dari coping positif berada pada kategori baik
- 2) Strategi coping mahasiswa dilihat dari coping negatif berada pada kategori baik.

## REFERENSI

- Achmadin, Anggit Jiwandani. (2015). Strategi Coping Stres Pada Mahasiswa Baru Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Malang. *Skripsi*. Universitas Muhammadiyah Malang
- Darmaji.dkk. (2017). Faktor-faktor yang Mendorong Siswa MIA SMA Mengikuti Bimbingan Belajar Luar Sekolah. *Jurnal Edufisika*, 02(01).
- Felix, T., Marpaung, W., & El Akmal, M. (2019). Peranan Kecerdasan Emosional Pada Pemilihan Strategi Coping Pada Mahasiswa yang Bekerja. *Persona: Jurnal Psikologi Indonesia*, 8(1), 39-56
- Hidayanti, E. (2013). Strategi coping stress perempuan dengan HIV/AIDS. *Sawwa: Jurnal Studi Gender*, 9(1), 89-106.
- Hutomo Atman Maulana. (2020). Persepsi Mahasiswa terhadap Pembelajaran Daring pada Mata Kuliah Praktik di Pendidikan Vokasi, *Jurnal Pendidikan*, Vol.8, No.2
- Pratitis, N. T. (2013). Peran kreativitas dalam membentuk strategi coping mahasiswa ditinjau dari tipe kepribadian dan gaya belajar. *Persona: Jurnal Psikologi Indonesia*, 2(3).
- Purna, R. S. (2020). Strategi Coping Stress Saat Kuliah Daring Pada Mahasiswa Psikologi Angkatan 2019 Universitas Andalas. *Jurnal Psikologi Tabularasa*, 15(1).
- Rathus, S. A. dan Nevid, J. S. (2002). *Psychology and The Challenge of Life: Adjustment in The New Millenium*. Eight Edition. Danver: John Willey & Sons, Inc
- Ridwan Sanjaya. (2020). *Refleksi Pembelajaran Daring di Masa Darurat*. Semarang: UNIKA Soegijapranata
- Sugiyono. (2015). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R & D*. Bandung: Alfabeta.