

STRATEGI KOPING MAHASISWA KEPERAWATAN UNIVERSITAS NUSANTARA PGRI KEDIRI SELAMA PEMBELAJARAN JARAK JAUH

Endah Tri Wijayanti

endahfajarina@unpkediri.ac.id

Prodi D3 Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan dan Sains

Universitas Nusantara PGRI Kediri

ABSTRAK

Perkuliahan jarak jauh selama pandemi telah menciptakan kebiasaan baru dalam proses pembelajaran. Perubahan tersebut memberikan dampak psikologis terhadap mahasiswa. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui bagaimana strategi koping mahasiswa dalam menghadapi pembelajaran daring. Penelitian ini menggunakan desain deskriptif dengan sampel seluruh mahasiswa yang menempuh pendidikan keperawatan di Universitas Nusantara PGRI Kediri. Hasil dari penelitian ini adalah bahwa strategi koping mahasiswa dalam kategori sedang sebesar 70% dan rata-rata menggunakan strategi *behavioral disengagement* sebesar 7,2. Kesimpulan dalam penelitian ini adalah mahasiswa telah mengembangkan sistem adaptasi dalam menghadapi situasi pembelajaran selama pandemi namun mereka juga merasakan bahwa pandemi merupakan tekanan eksternal yang terjadi diluar kontrol mereka sehingga mereka hanya bisa pasrah menghadapi perubahan model pembelajaran tersebut.

Kata kunci: strategi, koping, pandemi, pembelajaran jarak jauh, mahasiswa perawat

PENDAHULUAN

Kondisi pandemi sepertinya memang belum bisa hilang di dunia. Virus Covid 19 yang pertama kali ditetapkan sebagai pandemi oleh WHO pada tanggal 11 Maret 2020 ini telah membuat perubahan besar dalam semua dimensi kehidupan manusia (WHO, 2020). Bahkan yang sangat fatal adalah berdampak pada kondisi mental manusia (Javed & Soto, 2020). Tidak terkecuali bidang pendidikan, kondisi pandemi membuat sebuah kebiasaan baru terutama dalam hal model pembelajaran (Napitupulu, 2020). Kewajiban *social distancing* atau menjaga jarak terus digaungkan untuk mencegah penyebaran virus Covid 19 (CNN, 2020).

Model pembelajaran secara on line bertujuan untuk mengurangi transmisi virus Covid 19. Dulu, sebelum pandemi mahasiswa terpolo melakukan tatap muka lebih banyak dengan dosen. Namun setelah pandemi, kebiasaan bertemu melalui media on line menjadi sebuah keharusan (Anugrahana, 2020). Pembelajaran secara on line *learning* atau secara daring (dalam jaringan) menjadi alternative dalam pembelajaran (Tirziu & Vrabi, 2015). Pembelajaran secara online mempunyai kelebihan dalam kemudahan mengakses materi tanpa harus tatap muka. Mahasiswa menjadi lebih aktif dan mandiri dalam belajar (Sadikin et al., 2020).

Namun pembelajaran daring juga mempunyai kelemahan. Perubahan model belajar dari tatap muka menjadi virtual menyebabkan stress pada mahasiswa. Kecemasan, ketidakpastian, dan ketakutan merupakan ungkapan perasaan mereka dalam menghadapi pendidikan selama pandemi (Collado-boira et al., 2020). Pandemi yang belum juga usai dapat menyebabkan gangguan psikologis yang berakhir pada gangguan mekanisme koping pada manusia itu sendiri (Mukhtar, 2020). Mekanisme koping dapat dipicu akibat kondisi stress yang dirasa sebagai tekanan pada diri seseorang (Folkman et al., 1987).

Mahasiswa keperawatan di Universitas Nusantara PGRI Kediri juga mengalami kondisi stress akibat pembelajaran daring karena banyak konsep yang akhirnya tidak bisa dipahami. Mahasiswa pada akhirnya akan mengembangkan sistem koping yang sesuai dengan pribadi diri mereka sendiri. Namun mahasiswa harus diarahkan bagaimana mengembangkan koping adaptif dalam menghadapi kondisi pandemi dan segala dampaknya supaya proses pembelajaran berjalan dengan baik. Jangan sampai mahasiswa berhenti akibat kondisi pandemi ini. Penelitian ini sangat penting dilakukan, mengingat mahasiswa yang menempuh pendidikan keperawatan di UNP Kediri tentunya berbeda dengan mahasiswa di institusi lain. Selain itu, penelitian ini juga berfungsi sebagai bahan evaluasi kebijakan yang telah diterapkan di institusi, jangan sampai institusi abai dengan permasalahan strategi koping mahasiswa.

METODE

Penelitian ini merupakan penelitian cross sectional dengan pendekatan deskriptif. Penelitian ini dilakukan pada bulan Desember 2020 dengan responden adalah mahasiswa yang sedang menempuh pendidikan keperawatan Universitas Nusantara PGRI Kediri. Teknik sampel menggunakan *total sampling* sebanyak 47 mahasiswa. Adapun pengumpulan data menggunakan kuesioner elektronik yang disebar melalui media Whatsapp. Kuesioner strategi koping dikembangkan dari Kuesioner *The Brief Cope Scale* yang dikembangkan oleh Carver. Kuesioner menggunakan skala likert untuk mengetahui mekanisme koping yaitu (1) *problem focused coping* terdiri dari sub skala *active coping*, *planning*, *use instrumental support* (2) *emotional focused coping* meliputi sub skala *religion*, *reframing positif*, *use emotional support*, *denial* dan *acceptance* (3) *dysfunctional coping* meliputi sub skala *humor*, *self-distraction*, *venting*, *denial*, *behavioural disengagement*, *self-blame* dan *substance use* (Carver, Scheier & Weintraub, 1989). Hasil penelitian kemudian dianalisis secara deskriptif dengan SPSS.

HASIL

Tabel 1. Distribusi Responden Menurut Umur Responden

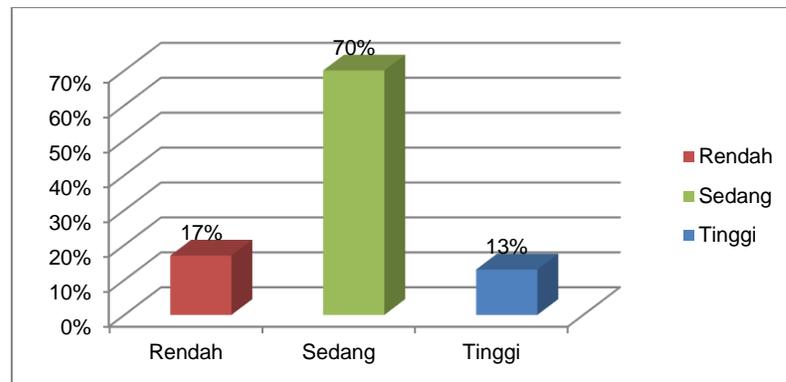
Variabel	Mean	Minimum-maksimum
Umur responden	20,13	18-27

Tabel 1 menunjukkan bahwa rata-rata umur responden adalah 20,13 tahun, dimana umur responden termuda adalah 18 tahun dan umur tertua adalah 27 tahun.

Tabel 2. Distribusi responden menurut jenis kelamin

Variable	Kategori	Frekuensi	Persentase (%)
Jenis kelamin	Laki-laki	7	14,9%
	Perempuan	40	85,1%

Tabel 2 menunjukkan proporsi responden berdasarkan jenis kelamin, dari 47 responden tersebut menunjukkan bahwa sebagian besar responden berjenis kelamin perempuan sebesar 85,1%.



Grafik 1. Strategi koping responden

Dari grafik 1 menggambarkan respon koping responden berada dalam kategori *middle* atau sedang (70%). Hasil tersebut jika diinterpretasikan bahwa usaha koping responden dalam menghadapi kecemasan sudah cukup.

Tabel 3. Gambaran subskala koping responden

Sub strategi koping	Rata-rata
<i>Active</i>	6,51
<i>Use of emotional support</i>	6,8
<i>Use of instrumental support</i>	5,82
<i>Positive reframing</i>	4,38
<i>Planning</i>	4,62
<i>Acceptance</i>	4,08
<i>Venting</i>	5,62
<i>Self distraction</i>	5,64
<i>Denial</i>	6,3
<i>Substances use</i>	4,7
<i>Behavioral disengagement</i>	7,2
<i>Self blame</i>	4,36
<i>Humor</i>	4,92
<i>Religion</i>	5,6

Tabel 3 menjelaskan strategi koping yang sebagian besar digunakan adalah *behavioral disengagement* dengan rata-rata 7,2.

PEMBAHASAN

Mekanisme koping adalah cara yang dilakukan individu dalam menyelesaikan masalah, menyesuaikan diri dari perubahan, serta respon terhadap situasi yang mengancam (Kelliat, B.A. 1999). Jika individu berada pada kondisi stres ia akan menggunakan berbagai cara untuk mengatasinya, individu dapat menggunakan satu atau lebih sumber koping yang tersedia (Rasmun, 2004). Kemampuan koping dengan adaptasi terhadap stres merupakan faktor penentu yang penting dalam kesejahteraan manusia (Alimul, 2007).

Dari hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar responden memiliki mekanisme koping sedang yaitu sebanyak 33 responden dengan persentase 70%, koping rendah sebanyak 8 orang atau sebesar 17% dan koping tinggi sebanyak 6 orang atau 13%. Hasil tersebut menunjukkan bahwa mahasiswa sudah mengembangkan koping dalam menghadapi masalah yang dihadapinya. Koping membantu individu untuk beradaptasi dengan situasi baru dan menantang dan penting untuk stabilisasi (Sheroun et al., 2020). Di masa lockdown dan pandemi COVID 19, penting untuk menyesuaikan diri dengan rutinitas baru dan yang dimodifikasi (Savitsky, Findling, Erel, & Hendel, 2020).

Kemampuan mengembangkan koping tidak bisa dibentuk dalam waktu singkat, koping seseorang dipengaruhi oleh berbagai aspek. Setiap mahasiswa mempunyai dukungan keluarga yang berbeda-beda. Keluarga mempunyai pengaruh besar dalam membentuk kemampuan adaptasi seseorang. Karakter orang tua akan membentuk kebiasaan sejak dini (Roca et al., 2021).

Selain itu pihak kampus juga memberikan protocol kesehatan dalam menghadapi situasi ini dengan membuat strategi mengatasi pandemi dan lockdown yang tidak boleh diabaikan. Perilaku mencuci atau mendisinfeksi tangan lebih sering dari biasanya, menghindari tempat / acara umum, menghindari transportasi umum (subway, trem, bus, kereta api), menghindari kontak dengan kelompok berisiko (orang tua, orang dengan penyakit sebelumnya) dll. digunakan oleh massa saat ini.

Usia mempengaruhi perkembangan mekanisme koping pada diri seseorang. Usia dewasa lebih mampu mengelola stress dibandingkan usia anak-anak dan lansia (Siswanto, 2007). Usia remaja dan dewasa muda lebih agresif dan secara psikologis tidak terdiferensiasi dalam menghadapi masalah. Remaja juga lebih impulsif dan kesadaran diri yang masih lemah (Diehl, Coyle, & Labouvie-Vief, 1996). Berdasarkan penelitian bahwa usia rata-rata responden adalah 20, 13 dengan rentang usia 18-27 tahun. Hal tersebut menunjukkan bahwa responden dalam kategori remaja dan dewasa awal.

Wanita umumnya lebih bisa fleksibel dalam menghadapi stressor (Long, 1990). Perempuan yang menempuh pendidikan tinggi mempunyai level stress lebih tinggi dibandingkan laki-laki dengan

dominan menggunakan strategi koping yang fokus pada emosi (Brougham, Zail, Mendoza, & Miller, 2009). Responden penelitian ini sebagian besar adalah perempuan sebesar 40 responden (85,1%).

Hasil penelitian menunjukkan bahwa rata-rata mahasiswa mengembangkan koping *behavioral disengagement* dengan rata-rata 7,2. *Behavioral disengagement* adalah kondisi saat seseorang kurang berusaha dalam menghadapi tekanan atau stresor. Orang tersebut dapat menyerah atau menghentikan usaha untuk mencapai tujuan karena terganggu oleh stresor (Lazarus&Folkman, 1974). Penulis meyakini bahwa keputusan pemilihan strategi coping behavioral disengagement dari para responden adalah karena mereka tidak tahu kapan pandemi ini berakhir. Mereka merasa tidak mempunyai kekuatan untuk melawan stresor tersebut. Metode pembelajaran secara online mau tidak mau harus mereka ikuti karena tidak ada pilihan lain.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa mahasiswa telah mengembangkan strategi koping yang cukup namun responden mengembangkan koping yang disfungsi atau koping yang maladaptive. Hal ini memberikan gambaran bagi institusi bahwa mahasiswa merasakan ketidakpuasan dengan kondisi ini namun tidak bisa berbuat apa-apa. Keterbatasan penelitian ini adalah peneliti tidak melibatkan faktor internal dan eksternal yang dapat mempengaruhi koping responde. Selain itu sebaiknya peneliti menggunakan triangulasi, selain menampilkan data secara kualitatif peneliti sebaiknya juga melakukan wawancara mendalam untuk mengetahui secara pasti penyebab stresor.

KESIMPULAN

Kesimpulan dari penelitian ini adalah sebagian besar usia responden termasuk dalam kategori dewasa muda sehingga masih perlu bimbingan dalam mengelola stress. Jenis kelamin responden yang sebagian besar perempuan berhbngan dengan respon yang impulsive terhadap masalah. Lembaga perlu merespon koping disfungsi responden dalam menghadapi pembelajaran secara online supaya responden sehat secara psikologis.

DAFTAR PUSTAKA

- Alimul Hidayat, A. 2007. Metode Penilitin Keperawatan dan Teknik Analisis Data. Jakarta: Salemba Medika.
- WHO Director-General's opening remarks at the media briefing on COVID-19 - 11 March 2020 [WWW Document], n.d. URL <https://www.who.int/dg/speeches/detail/who-director-general-s-opening-remarks-at-the-media-briefing-on-covid-19—11-march-2020> (accessed 4.8.20).
- Anugrahana, A. (2020). Hambatan , Solusi dan Harapan : Pembelajaran Daring Selama Masa Pandemi Covid-19 Oleh Guru Sekolah Dasar. *Scholaria: Jurnal Pendidikan Dan Kebudayaan*, 10(3), 282–

- 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>
- Collado-boira, E. J., Ruiz-palomino, E., Salas-media, P., Folch-ayora, A., Muriach, M., & Baliño, P. (2020). “The COVID-19 outbreak”-An empirical phenomenological study on perceptions and psychosocial consideration surrounding the immediate incorporation of final-year Spanish nursing and medical student into the health system. *Nurse Education Today*, 92(January), 1–6.
- Diehl, M., Coyle, N., & Labouvie-Vief, G. (1996). Age and sex differences in strategies of coping and defense across the life span. *Psychology and Aging*. US: American Psychological Association. <https://doi.org/10.1037/0882-7974.11.1.127>
- Javed, B., & Soto, E. B. (2020). The coronavirus (COVID-19) pandemic ’ s impact on mental health. *International Journal Health Plann Management*, (April), 4–7. <https://doi.org/10.1002/hpm.3008>
- Long, B. C. (1990). Relation between coping strategies, sex-typed traits, and environmental characteristics: A comparison of male and female managers. *Journal of Counseling Psychology*, 37(2), 185–194. <https://doi.org/10.1037/0022-0167.37.2.185>
- Mukhtar, S. (2020). Mental health and emotional impact of COVID-19: Applying Health Belief Model for medical staff to general public of Pakistan. *Brain , Behavior , and Immunity*, (January).
- Napitupulu, R. M. (2020). Dampak pandemi Covid-19 terhadap kepuasan pembelajaran jarak jauh. *Jurnal Inovasi Teknologi Pendidikan*, 7(1), 23–33.
- Roca, J., Masot, O., Canet-v, O., Laved, A., Roca, J., & Canet-v, O. (2021). Experiences, emotional responses, and coping skills of nursing students as auxiliary health workers during the peak COVID-19 pandemic : A qualitative study. *International Journal of Mental Health Nursing*, 1–13. <https://doi.org/10.1111/inm.12858>
- Sadikin, A., Hamidah, A., Pinang, K., Jl, M., Ma, J., Km, B., ... Indonesia, P. (2020). Pembelajaran Daring di Tengah Wabah Covid-19 (Online Learning in the Middle of the Covid-19 Pandemic). *BIODIK : Jurnal Ilmiah Pendidikan Biologi*, 6(1), 214–224.
- Savitsky, B., Findling, Y., Ereli, A., & Hendel, T. (2020). Anxiety and coping strategies among nursing students during the covid-19 pandemic. *Nurse Education in Practice*, 46(January).
- Sheroun, D., Wankhar, D. D., Devrani, A., PV, L., Gita, S., & Chatterjee, K. (2020). A Study to Assess the Perceived Stress and Coping Strategies among B .Sc . Nursing Students of Selected Colleges in Pune during Covid-19 Pandemic. *International Journal of Science and Healthcare Research*, 5(2), 280–288.
- Siswanto. 2007. Kesehatan Mental: Konsep Cakupan dan Perkembangannya. Yogyakarta : Andi Offset.