
**STRATEGI KOPING MAHASISWA DALAM MENGHADAPI KEBOSANAN
DISTANCE LEARNING SAAT PANDEMI COVID-19**

Siti Sarifah^{1)*}, Septi Aprilia², Anik Enikmawati³
^{1,2,3}Fakultas Ilmu kesehatan, ITS PKU Muhammadiyah Surakarta
sitisarifah@itspku.ac.id ; septi@itspku.ac.id ; anikenikmawati@itspku.ac.id

;

ABSTRACT

During the COVID-19 pandemic, Teaching and Learning Activities (KBM) used an online system. The implementation of learning with the online system creates various obstacles for students. One of the obstacles faced by students is the problem of boredom and even prolonged stress if it is not balanced by proper management of coping strategies while experiencing boredom. This study aims to determine the coping strategies used by students to face boredom during distance learning. The research design in this study uses a qualitative approach. The subjects of this study were students of the Faculty of Health Sciences ITS PKU Muhammadiyah Surakarta. The sample taken by random sampling technique is 100 students. The results of this study indicate that most of the coping strategies used by students are Emotional Focused Coping (EFC), which is 73%.

Keywords: *Distance Learning, Bored, Coping Strategies*

ABSTRAK

Pada saat terjadi pandemic covid 19, Kegiatan Belajar Mengajar (KBM) menggunakan sistem dalam jaringan (daring). Pemberlakuan pembelajaran dengan sistem daring tersebut menimbulkan berbagai kendala bagi mahasiswa. Salah satu kendala yang dihadapi mahasiswa yaitu masalah kebosanan bahkan stres yang berkepanjangan apabila tidak diimbangi manajemen strategi koping yang tepat selama mengalami kebosanan tersebut. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui strategi koping yang digunakan mahasiswa menghadapi kebosanan selama *distance learning*. Rancangan penelitian dalam penelitian menggunakan pendekatan kualitatif. Subyek penelitian ini adalah mahasiswa Fakultas Ilmu Kesehatan ITS PKU Muhammadiyah Surakarta, yang diambil dengan *teknik random sampling* sebanyak 100 mahasiswa. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa sebagian besar strategi koping yang digunakan mahasiswa adalah *Emotional Focused Coping* (EFC) yaitu sebesar 73 %.

Kata kunci : *Distance Learning, Kebosanan, Strategi Koping*

PENDAHULUAN**Latar Belakang**

Penyakit Coronavirus Disease-2019 (COVID-19) merupakan penyakit menular yang disebabkan oleh coronavirus yaitu SARS-COV-2 yang baru ditemukan. Virus Covid-19 ini telah menyebar secara luas di berbagai belahan dunia. Upaya penanggulangan banyak dilakukan pemerintah, termasuk juga di bidang pendidikan yaitu diberlakukannya sistem pembelajaran dalam jaringan (*daring*). Hal ini akan menimbulkan dampak bagi pendidik, orang tua maupun peserta didik dengan adanya sistem pembelajaran tersebut. Perubahan pembelajaran tatap muka langsung menjadi secara daring akan menimbulkan masalah pada peserta didik salah satunya adalah kebosanan. Sedangkan berdasarkan hasil observasi kepada mahasiswa ITS PKU Muhammadiyah Surakarta, mahasiswa kesulitan dalam mengikuti perkuliahan daring, hal itu disebabkan karena berbagai faktor

diantaranya adalah faktor jaringan, tidak ada data internet, dan waktu pembelajaran yang tidak teratur sehingga menyita banyak waktu mahasiswa.

Berdasarkan hasil penelitian Aswasulasikin (2020), respons mahasiswa terkait dengan aktifitas pembelajaran daring yang sudah dilaksanakan selama kurang lebih 3 bulan dengan menggunakan angket respons yang disebar kemahasiswa secara acak. Data yang diperoleh menunjukkan bahwa aktivitas daring yang dilaksanakan menjenuhkan dan membosankan, sehingga diharapkan para dosen lebih kreatif dan inovatif dalam memanfaatkan media yang digunakan agar proses pembelajaran lebih menyenangkan. Daring dengan menggunakan berbagai fitur canggih tidak bisa menggantikan peran dosen melalui perkuliahan tatap muka, karena lebih memberikan motivasi dan semangat kepada mahasiswa untuk belajar dari pada mengikuti kuliah melalui pola daring

(online). Sehingga perlu ada penelitian lanjutan strategi coping mahasiswa menghadapi kebosanan *distance learning* saat pandemik Covid-19 tersebut. Berdasarkan latar belakang diatas maka peneliti akan mengidentifikasi strategi coping yang digunakan oleh mahasiswa menghadapi kebosanan *distance learning* saat pandemi Covid-19.

Tujuan Penelitian

Adapun Tujuan penelitian ini adalah mendapatkan informasi bentuk strategi coping yang di gunakan oleh mahasiswa menghadapi kebosanan *distance learning* saat pandemi Covid-19.

METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif. Subjek penelitian yang digunakan mahasiswa Fakultas Ilmu Kesehatan ITS PKU Muhammadiyah Surakarta dari berbagai Program Studi DIII Keperawatan, S1 Keperawatan Ners dan DIV Keperawatan Anastesiologi, yang diambil dengan *teknik random sampling* sebanyak 100 mahasiswa. Penelitian dilaksanakan pada bulan bulan Juli minggu ke 3 sampai dengan Agustus minggu ke 2. Data dalam penelitian ini meliputi observasi, dokumentasi hasil kuisioner. Teknik dokumentasi, observasi langsung melalui e-learning, maupun wawancara menuntut peneliti menjadi instrumen utama dalam penelitian ini. Hal ini sesuai dengan pendapat Moleong (2012: 121) yang menyatakan dalam penelitian kualitatif manusia (peneliti) merupakan perencana, pelaksana, pengumpul data, analisis, penafsir data, serta pelapor hasil penelitiannya.

HASIL

1. Karakteristik Responden disajikan pada tabel berikut ini:

Tabel 1 Distribusi frekuensi responden berdasarkan jenis kelamin

Jenis Kelamin	Jumlah	Prosentase (%)
Laki-laki	24	24
Perempuan	76	76
Total	100	100

Dan diigambarkan pada diagram dibawah ini :



Gambar 1 Diagram jenis kelamin

Berdasarkan diagram diatas menunjukkan bahwa sebagian besar responden adalah mahasiswa perempuan 76 %.

2. Strategi coping mahasiswa, yang disajikan pada tabel berikut ini :

Tabel 2 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Strategi Coping

Strategi Coping	Jumlah	Prosentase (%)
<i>Problem Focused Coping</i> (PFC)	17	17
<i>Emotional Focused Coping</i> (EFC)	73	73
PFC dan EFC sama	10	10
Total	100	100

Dan di gambarkan pada diagram dibawah ini :



Gambar 2. Diagram Strategi Coping

PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil penelitian diketahui 76 % responden penelitian adalah perempuan dari 100 responden. Jumlah responden mayoritas perempuan dalam penelitian ini dikarenakan proporsi mahasiswa di Fakultas Ilmu Kesehatan tidak seimbang dibandingkan dengan mahasiswa laki-laki. Penelitian yang relevan dilakukan oleh Rahmawati dkk (2021), didapatkan hasil bahwa mayoritas jenis kelamin perempuan 75,7 % dan laki-laki 24,3 % di Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Harapan Bangsa. Hal ini didukung dengan data statistik Pendidikan Tinggi 2020 menyebutkan bahwa prosentase jumlah mahasiwa baru perempuan sebesar 56,10% dan laki- laki sebesar 43,90%. Dari data tersebut diketahui bahwa prosentase jumlah mahasiswa

perempuan lebih banyak di banding dengan laki-laki

Berdasarkan hasil penelitian diketahui bahwa sebagian besar proses strategi coping yang digunakan responden adalah *Emotional Focused Coping* (EFC) yaitu sebesar 73 % (73 responden) dari 100 total responden. Hasil penelitian yang dilakukan oleh Tuasikal & Retnowati (2018), didapatkan bahwa tidak terdapat perbedaan antara laki-laki dan perempuan dalam penggunaan strategi coping, baik *problem-focused coping* maupun *emotion-focused coping*. Hal tersebut terjadi karena strategi coping yang digunakan oleh individu bergantung pada kemampuan dan ketersediaan sumber untuk melakukan coping. Selain itu, pengalaman dan karakteristik kepribadian juga mempengaruhi pemilihan strategi coping yang digunakan. Sedangkan menurut Hakim dan Rahmawati (2015), menjelaskan bahwa individu menggunakan kedua cara yaitu *problem solving focused coping* dan *emotion focused coping* untuk mengatasi berbagai masalah yang menekan dalam berbagai ruang lingkup kehidupan sehari-hari. *Emotional Focused Coping* (EFC) merupakan strategi coping berfokus pada emosi adalah melakukan usaha-usaha yang bertujuan untuk memodifikasi fungsi emosi tanpa melakukan usaha mengubah stressor secara langsung. Perilaku coping yang berpusat pada emosi cenderung dilakukan bila individu merasa tidak dapat mengubah situasi yang menekan dan hanya dapat menerima situasi tersebut karena sumberdaya yang dimiliki tidak mampu mengatasi situasi.

Pada penelitian ini responden yang paling banyak adalah mahasiswa tingkat 2 menggunakan *Emotional focused coping* yang berumur sekitar 19 sampai 20 tahun, sedangkan responden lainnya adalah mahasiswa tingkat 1 yang berumur sekitar 17 tahun. Berdasarkan karakteristik usia responden tersebut, semakin tinggi tingkatan usia mahasiswa semakin menghadapi situasi yang penuh dengan tekanan, tugas dan tingkat stress akademik juga akan semakin meningkat saat perkuliahan daring. Untuk menghadapi kebosanan saat mengerjakan semua tugas akademik secara daring, maka setiap mahasiswa akan berusaha melakukan perilaku coping untuk mengatasi masalah tersebut. Hal ini sejalan dengan Sumayanto (2021) yang menyatakan bahwa strategi *coping stress* pada siswa selama pembelajaran daring sangat penting dilakukan, karena strategi coping yang dilakukan oleh individu berpengaruh positif terhadap kemampuan mengatasi stress akademik. Hasil

penelitian Ramadhanti dkk (2019) juga didapatkan hasil bahwa sebagian besar strategi coping yang digunakan adalah *Emotional Focused Coping* (EFC) yaitu sebesar 57,5% (65 responden) dari 113 total responden.

Pada Strategi coping *emotion focused* untuk strategi *distancing* rata rata mahasiswa memilih berusaha menghilangkan kebosanan belajar dengan bersenang-senang seperti jalan-jalan, nonton film dan lain-lain sejumlah 82 %. Mayoritas mahasiswa memilih menghindari tugas kuliah jika sedang ada masalah sejumlah 67 %, serta tidak memikirkan nilai kuliah 55 %. *Escape avoidance* kebanyakan ketika belum mengerjakan tugas kuliah mahasiswa memilih bolos kuliah sejumlah 90 %, dan mengenai on time ketika perkuliahan daring sejumlah 53 %. *Selfcontrol* berusaha menjaga perilaku sebagai mahasiswa sebanyak 65 %. *Seeking social support* dengan cara mencoba berdiskusi dengan dosen dan kakak tingkat terkait materi perkuliahan sebanyak 63 %, serta berusaha mencari referensi buku, jurnal terkait dengan tugas yang diberikan dosen sebanyak 82 %. *Accepting responsibility* didapatkan hasil kebanyakan mahasiswa santai dalam mengerjakan tugas sejumlah 59 %, bersedia menerima teguran dari dosen dan teman atas kesalahan yang saya lakukan Ketika mengerjakan tugas sebanyak 52 %. *Positive reappraisal* didapatkan bahwa kebanyakan mahasiswa mengeluh karena banyaknya permasalahan yang dihadapi saat perkuliahan *distance learning* sebesar 51%.

KESIMPULAN

Strategi coping mahasiswa menghadapi kebosanan *distance learning* saat pandemi Covid-19 pada mahasiswa Fakultas Ilmu Kesehatan ITS PKU Muhammadiyah Surakarta adalah *Emotional Focused Coping* (EFC) yaitu sebesar 73 % dan *Problem Focused Coping* (PFC) yaitu sebesar 17 %. Jadi dapat disimpulkan bahwa sebagian besar strategi coping yang digunakan mahasiswa yaitu *Emotional Focused Coping* (EFC).

DAFTAR PUSTAKA

- Agustiningih N, 2013, Gambaran Stres Akademik dan Strategi Coping pada Mahasiswa Keperawatan
- Arikunto, S. 2012. *Prosedur Penelitian Suatu pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Aswasulasikin, 2020. Persepsi Mahasiswa Terhadap Kuliah Daring di Masa Pandemi Corona Virus Disease.

- Budiman, Aris, dkk. 2019. *Pengembangan Media Pembelajaran Berbasis E-Learning Pada SMK di Pontianak*. Jurnal Nasional Komputasi dan Teknologi Informasi Vol. 2 No. 2, Oktober 2019 P-ISSN 2620-8342 E-ISSN 2621-3052.
- Elfaki, Khalil Nahid, dkk. 2019. *Impact of E-Learning vs Traditional Learning on Student's Performance and Attitude*. International Journal of Medical Research & Health Sciences, 2019, 8(10): 76-82, ISSN No: 2319-5886.
- Hakim, S. N., & Rahmawati, B. A. 2015. *Strategi Coping dalam Menghadapi Permasalahan Akademik pada Remaja yang Orang Tuanya mengalami Perceraian*. Halaman 978–979.
- Lazarus, R.S & Folkman, S. 1984. *Stress, appraisal, and coping*. New York: McGraw-Hill, Inc.
- Moleong, L. J. 2012. *Metodologi Penelitian Kualitatif*. Bandung: Rosdakarya
- Ramadhanti, I.F., Hidayati, N.O., and Rafiyah, I. 2019. *Gambaran Stressor dan Strategi Coping pada Mahasiswa Tahun Pertama Fakultas Keperawatan Universitas Padjadjaran*. Jurnal Pendidikan Keperawatan Indonesia 5(2), p. 124-135.
- Rahmawati W.D., Sukmaningtyas W., Muti R.T., 2021, *Hubungan Antara Jenis Kelamin Dan Program Studi Dalam Mempengaruhi Pengetahuan Bantuan Hidup Dasar Pada Mahasiswa*, Borneo Nursing Journal (BNJ) <https://akperyarsismd.e-journal.id/BNJ> Vol. 4 No. 1 Tahun 2021
- Syah, Muhibbin. 2010. *Psikologi Pendidikan* Bandung: PT Remaja Rosdakarya Offset
- Tuasikal A.M, & Retnowati S, 2018. *Kematangan Emosi, Problem-Focused Coping, Emotion-Focused Coping dan Kecenderungan Depresi pada Mahasiswa Tahun Pertama*. Gadjah Mada Journal Of Psychology (Gamajop) VOLUME 4, NO. 2, 2018: 105-118 ISSN: 2407-7798 DOI: 10.22146/gamajop.46356 E-Journal Gamajop 105.