

Emotion-focused Coping sebagai Strategi Koping Mahasiswa selama Pembelajaran Daring di masa Pandemi

Emotion-focused Coping as Coping Strategy of College Student during Online Learning in Pandemic

INDRA YOHANES KILING¹, TESA LOLIA MITA², MELVIN TAKOY³, FITRI AYUNINGSI WILA⁴, ELENITA KRISTALIA SEDA⁵, TESALONIKA BANI⁶

Fakultas Kesehatan Masyarakat, Universitas Nusa Cendana

Email : tesaloliamita@gmail.com

Abstrak. Akibat pandemi Covid-19 Pemerintah Republik Indonesia mengeluarkan kebijakan terkait pelaksanaan pembelajaran secara jarak jauh. Pelajar termasuk di dalamnya mahasiswa dituntut untuk segera beradaptasi dengan model pembelajaran yang baru yaitu pembelajaran daring. Proses adaptasi ini berdampak terhadap well-being mahasiswa terkhususnya kesehatan mental mereka. Penelitian ini bertujuan mendeskripsikan bagaimana kondisi kesehatan mental, sumber-sumber stres, serta strategi *coping* mahasiswa di Nusa Tenggara Timur (NTT) selama pandemi. Partisipan dalam penelitian terdiri dari 15 orang mahasiswa dengan rentang usia 18-21 tahun. Desain penelitian yang digunakan yaitu penelitian kualitatif di mana partisipan di wawancara secara daring. Hasil wawancara kemudian dianalisis dengan teknik analisis tematik. Ditemukan bahwa mahasiswa mengalami stres selama pandemi yang bersumber dari pembelajaran daring, keluarga dan ketakutan akan bahaya Covid-19. Dalam mengatasi stres mereka menggunakan *emotion focused coping* yaitu dengan kegiatan spiritual, melakukan hobi/minat, dan dukungan sosial emosional. Layanan kesehatan mental bagi mahasiswa masih sangat terbatas hingga saat ini. Oleh karena itu, peningkatan pelayanan kesehatan mental sangat diperlukan terkhususnya di wilayah Nusa Tenggara Timur.

Kata Kunci: Covid-19, *Emotion Focused Coping*, Kesehatan Mental.

Abstract. Due to the Covid-19 pandemic, The Government of the Republic of Indonesian has issued a policy regarding the implementation of distance learning. Scholars, including college students, are required to immediately adapt to the new learning model, that is online learning. This adaptation process has an impact on the well-being of students, especially their mental health. This study aims to describe the mental health conditions, sources of stress, and coping strategies for students in East Nusa Tenggara (NTT) during the pandemic. Participants in the study consisted of 15 students with an age range of 18-21 years. The research design used is qualitative research in which participants are interviewed online. The results of the interviews were then analyzed using thematic analysis techniques. It was found that college students experienced stress during the pandemic. The source of student stress comes from online learning, family and fear of the dangers of Covid-19. In dealing with stress they use emotion focused coping, namely spiritual activities, hobbies/interests, and

emotional social support. Mental health services for students are still very limited to date. Therefore, it is necessary to improve mental health services, especially in the East Nusa Tenggara region.

Key words: Covid-19, *Emotion Focused Coping, Mental Health.*

PENDAHULUAN

Pandemi Covid-19 yang telah berlangsung selama hampir setahun ini telah mengubah struktur kehidupan manusia secara global. Dampaknya kesejahteraan manusia terganggu, baik dari kesehatan fisik maupun kesehatan psikis (mental). Kesehatan mental memiliki pengertian keadaan sejahtera di mana seseorang menyadari kemampuannya sendiri, dapat mengatasi tekanan hidup yang normal, dapat bekerja secara produktif dan mampu memberikan kontribusi kepada komunitasnya (WHO, 2018). Dengan adanya pandemi ini, tentunya hal-hal di atas sulit terpenuhi dan semua segi usia dan pekerjaan tidak dapat terhindar darinya termasuk mahasiswa. Menurut Arnett dalam *Emerging Adulthood: The Theory of Development From the Late Teens Through the Twenties*, mahasiswa adalah mereka yang berusia 18-25 tahun dan dikategorikan dalam masa transisi di mana mereka telah keluar dari masa adolesens namun juga belum tergolong dalam golongan dewasa muda (Cavanaugh, 2016).

Mengenai kesehatan adolesens dan dewasa muda, secara global kesehatan mental menyumbang hingga 16 % pada penyakit dan cedera yang diderita anak dengan usia 10-19

tahun (WHO, 2021). Ini menunjukkan mahasiswa yang masuk pada kategori ini memiliki kesehatan mental yang rendah dan mudah mengalami masalah kesehatan mental.

Penelitian mengenai kesehatan mental mahasiswa di sebuah universitas negeri di Amerika Serikat tahun 2020 menunjukkan bahwa sekitar 71% partisipan mahasiswa menunjukkan peningkatan stres dan kecemasan akibat pandemi Covid-19 (Son, Hegde, Smith, Wang, & Sasangohar, 2020). Penelitian serupa yang dilakukan di New Jersey Utara yang merupakan daerah yang terdampak Covid-19 lumayan parah, juga dilaporkan bahwa mahasiswa mengalami kesulitan akademik dan masalah kesehatan mental yang ditinggi seperti depresi dan kecemasan (Kecojevic, dkk, 2020)

Walau saat ini tren kasus Covid-19 dunia menurun, di Indonesia justru semakin bertambah (Kompas, 2021). Diawali dengan dua kasus perdana Covid-19 di Indonesia yang ditemukan sejak 2 Maret 2020. Kasus penyebaran Covid-19 sebenarnya sudah terjadi pada awal Januari 2020. Saat angka positif Covid-19 naik meningkat pada awal Mei pemerintah pun mengeluarkan kebijakan *new normal* di mana masyarakat tetap beraktivitas namun dibatasi oleh protokol

kesehatan yang harus dipatuhi.

Bersamaan dengan hal itu, kasus Covid-19 di NTT juga semakin meningkat. Per 10 Februari dengan jumlah kasus positif mencapai 6.568 orang, sembuh 3.464 orang, dan meninggal:176 orang (Kompas, 2021). Lonjakan angka ini berefek pada diambilnya kebijakan Pemerintah melalui surat edaran Kemendikbud dimana proses pembelajaran daring menjadi solusi alternatif.

Walaupun proses perkuliahan secara daring merupakan solusi pembelajaran untuk kondisi pandemi Covid-19 ternyata juga membawa efek khususnya pada kondisi kesehatan mental mahasiswa. Perubahan yang begitu cepat menuntut mahasiswa untuk segera melakukan penyesuaian. Kuliah daring membuat mahasiswa harus bekerja keras dalam penyesuaian dengan proses belajar (Rira Kartika, 2020). Penelitian yang dilakukan oleh Fitria dan Saputra (2020) menunjukkan pembelajaran daring memberikan dampak negatif yang jauh lebih tinggi walau tidak signifikan daripada dampak positif yang dirasakan mahasiswa baru.

Penelitian lain oleh Hasanah, dkk (2020) mendukung hal tersebut dengan ditemukannya sebanyak 21,1 % mahasiswa mengalami depresi ringan, 17% mahasiswa mengalami depresi sedang dan 3,4% mengalami depresi berat.

Sementara itu, di daerah NTT penelitian mengenai topik kesehatan mental dan strategi coping stres pada mahasiswa masih sangat minim. Sehingga dengan adanya

penelitian ini diharapkan dapat memberikan gambaran kesehatan mental mahasiswa NTT dan cara mereka menanganinya di tengah pandemi Covid-19.

METODE

Responden Penelitian. Penelitian ini dilakukan di Kota Kupang, Provinsi Nusa Tenggara Timur. Dengan semakin meningkatnya kasus Covid-19 di NTT sebagaimana dilansir dari antaranews.com per 10 Februari dengan jumlah kasus mencapai 6.761 orang tersebar di 21 Kabupaten/Kota di NTT. Maka pemerintah mengambil sebuah upaya sebagai bentuk kepatuhan terhadap protokol kesehatan dengan menerapkan sistem perkuliahan daring bagi setiap perguruan tinggi. Perkuliahan daring ini membuat mahasiswa harus cepat beradaptasi. Peningkatan angka Covid-19 menuntut mahasiswa harus belajar daring lebih lama lagi. Namun perkuliahan secara daring ini sangat berpengaruh pada kondisi kesehatan mental mahasiswa di Nusa Tenggara Timur. Partisipan dalam penelitian ini adalah 15 orang mahasiswa dengan rentang usia 18-21 tahun, yang terdiri dari 4 partisipan laki-laki dan 11 partisipan perempuan. Partisipan dalam penelitian ini direkrut dengan metode *convenience* sampling dengan dua kriteria utama, yaitu: (1) Harus berdomisili di Nusa Tenggara timur, (2) Mahasiswa aktif di salah satu Perguruan Tinggi.

Tabel 1 Tabel Demografi Partisipan

Samaran	Usia	P/L	Program Studi	PT
Vary	18	P	Psikologi	Univ.Nusa Cendana
Lia	21	P	Psikologi	Univ.Nusa Cendana
Dita	19	P	Budaya Perairan	Univ.Nusa Cendana
Mira	19	L	Psikologi	Univ.Nusa Cendana
Ryan	18	L	Teknik Sipil	Univ.Nusa Cendana
Naura	19	P	Farmasi	Poltekes
Amar	18	L	Biologi	Univ.Nusa Cendana
Mei	18	P	Ilmu Komunikasi	Univ.Nusa Cendana
Marko	19	L	Ilmu Kesehatan Masyarakat	Univ.Nusa Cendana
Dina	19	P	Psikologi	Univ.Nusa Cendana
Arin	18	P	Psikologi	Univ.Nusa Cendana
Anggun	19	P	Psikologi	Univ.Nusa Cendana
Anya	18	P	Teknik Informatika	Univ.Nusa Cendana

Kirana 18 P Administrasi Negara Univ.Nusa Cendana

Igor 21 L Matematika Univ.Nusa Cendana

Desain penelitian. Penelitian ini merupakan pendekatan kualitatif. Pendekatan kualitatif bertujuan untuk memperoleh gambaran umum dari latar belakang penelitian. Pendekatan ini efektif karena memberi informasi dari subjek penelitian misalnya perilaku, sikap, persepsi, motivasi, tindakan, dan lain-lain (Moleong 2011:6).

Instrumen Penelitian. Metode pengumpulan data yang dipilih dalam penelitian ini yaitu wawancara. Wawancara tidak terstruktur dilakukan dengan dengan pertanyaan - pertanyaan utama yang meliputi : Bagaimana keadaan kesehatan mental anda? Kapan dan mengapa anda merasa mengalami stres, cemas atau masalah mental lain? Bagaimana anda mengatasi stres tersebut. Peneliti fokus pada apa yang dirasakan dan dialami oleh partisipan dan meminta mereka untuk mendeskripsikannya dalam Bahasa Indonesia maupun Bahasa Kupang.

Prosedur Penelitian. Sebelum dilakukan wawancara, penulis telah menghubungi setiap calon partisipan terlebih dahulu untuk memastikan kesediaan mereka untuk terlibat dalam penelitian dan menjadwalkan waktu wawancara. Wawancara

dilakukan pada tanggal 8 Februari 2020. Dengan pertimbangan protokol kesehatan yang harus dipatuhi selama pandemi, maka wawancara yang dilakukan secara virtual melalui aplikasi chat WhatsApp, telepon dan zoom meeting. Demi keamanan dan keaslian data, penulis menyimpan hasil wawancara dalam bentuk rekaman telepon dan zoom serta bukti tangkapan layar chat WhatsApp.

Analisis Data. Data-data dalam penelitian ini dianalisis menggunakan pendekatan analisis tematik (Clarke & Braun, 2013). Peneliti mengawalinya dengan membaca transkrip 15 hasil wawancara. Selanjutnya dilakukan pemberian kode pada transkrip tersebut. Peneliti kemudian mengembangkan tema - tema dari kode yang telah dibuat. Tema-tema tersebut ditinjau kembali untuk dengan melihat relevansinya dengan data hasil wawancara. Proses terakhir yaitu memilih kutipan partisipan yang sesuai dan dapat merepresentasikan tema-tema.

HASIL

Berdasarkan hasil wawancara terhadap partisipan, maka diperoleh beberapa tema sebagai berikut.

Sumber Stres pada Mahasiswa. Perubahan-perubahan yang dialami mahasiswa karena situasi pandemi baik dari sistem pembelajaran maupun lingkungan berdampak pada munculnya stres maupun masalah mental lainnya pada mahasiswa. Faktor faktor utama yang menjadi stress mahasiswa NTT selama pandemi yaitu kuliah

daring, keluarga dan bahaya Covid-19.

Kuliah Daring. Ketika perkuliahan daring oleh Pemerintah dijadikan solusi untuk para mahasiswa Indonesia agar tetap dapat belajar, banyak sekali perubahan-perubahan yang dirasakan mahasiswa, terkhususnya bagi mahasiswa baru yang belum familiar dengan cara belajar di perguruan tinggi. Kebanyakan partisipan menjawab mereka merasakan shock di awal karena tidak terbiasa namun karena dituntut keadaan, mereka mau tidak mau harus segera menyesuaikan diri. Seperti yang diungkapkan Anya,

“Teman-teman saya di kelas sudah mulai bisa berteman satu sama lainnya meskipun online membuat saya sedikit kepikiran karena belum memiliki teman” (wawancara Anya)

Proses sosialisasi dengan lingkungan baru yang lazimnya dilakukan dengan pertemuan fisik tidak terjadi, maka para mahasiswa baru harus beradaptasi dengan berkenalan secara online dengan mahasiswa lainnya agar memiliki teman.

Proses perkuliahan daring juga mengharuskan untuk mahasiswa mempunyai kuota internet yang cukup juga koneksi yang bagus agar dapat mengikuti perkuliahan dengan baik. Beberapa partisipan mengeluh dengan hal ini, karena lokasi rumah mereka yang kurang strategis sehingga harus berpindah menumpang ke rumah tetangga ataupun pergi ke depan gang untuk memperoleh koneksi internet yang stabil. Hal ini berdampak pada akademik mahasiswa.

Seperti yang diungkapkan Kirana yang harus menumpang ke rumah tetangganya yang memiliki wifi karena kuota internetnya sudah tidak cukup dan ekonomi orang tua sedang tidak mendukung.

“ Saya merasa ketika kuliah dan selesai berkuliah dan pulang ke rumah, saya merasa ingin mengulang waktu karena ketika kuliah dengan perasaan tidak nyaman saya cenderung diam dan tidak menjawab pertanyaan dosen padahal saya bisa menjawab pertanyaan tersebut. Hasilnya nilai yang saya terima dari dosen membuat saya sedikit kecewa. ”
(wawancara Kirana)

Partisipan lainnya juga mengungkapkan bahwa perkuliahan dari ini membuat mereka sangat lelah karena banyaknya tugas-tugas yang diberikan dosen dan deadline pengumpulan yang relatif singkat tidak seperti saat kuliah tatap muka. Anggun mengungkapkan,

“ Saat deadline saya akan bekerja keras sampai lupa me time, lupa istirahat bahkan lupa makan dan minum yang akhirnya juga berdampak kepada kesehatan fisik maupun mental saya ”
(wawancara Anggun)

Keluarga. Selama masa pandemi hampir semua anggota keluarga harus bekerja dan belajar dari rumah. Hal ini pun juga bisa menjadi pemicu stres dan tekanan bagi mahasiswa. Dalam kutipan wawancara dengan Dita, ia mengaku masalah dalam rumah adalah faktor utama yang memicu stres yang dialaminya.

“Masalah dalam rumah itu faktor paling utama yang membuat saya stres, saya sonde (tidak) tahan liat bapa dan mama bakalai (berkelahi), terus tambah le saya punya kakak dua punya keadaan, belum

lagi saya kasian dengan saya pu (punya) mama yang harus banting tulang tiap hari buat kue. ” (wawancara Dita)

Pertengkaran orang tua dan suasana rumah yang tidak kondusif berdampak pada tugas-tugas perkuliahan mahasiswa yang terbengkalai dan tidak fokus mengikuti kuliah. Dina mengungkapkan pernyataan yang sesuai dengan hal tersebut :

“Disaat ada problem dengan orang tua atau di saat orang tua sedang berantem, sumber kecemasan utama saya adalah ketika tidak punya cukup waktu untuk mengerjakan tugas. Jujur itu karena dampak stres akibat keadaan rumah.”
(wawancara Dina)

Ketakutan akan bahaya Covid-19. Sudah hampir satu tahun, pandemi ini berlangsung namun kecemasan dan ketakutan mahasiswa akan virus ini terus ada. *“Kalau ada rasa demam atau batuk sedikit su cemas, aduh ini kenapa? Kadang kalau dengan keluarga ada sakit jadi stres sendiri begitu”* Begitu kutipan dari Ryan. Kecemasan dan kekhawatiran ini muncul baik bagi diri sendiri maupun untuk orang-orang terdekat.

Emotion focused Coping. Stres yang sedang dialami oleh mahasiswa akibat faktor-faktor di atas dapat diatasi, dikurangi efek negatifnya dengan melakukan strategi-strategi yang dapat manajemen stres atau disebut *coping stress strategies*. Berdasarkan hasil wawancara kepada 15 partisipan ditemukan bahwa mereka mengatasi stres dengan kegiatan spiritual, minat/interest mereka, berpikir positif, dan bercerita kepada teman maupun keluarga.

Keempat hal ini penulis kategorikan sebagai *emotion focused coping* karena partisipan cenderung fokus pada mengatur respons emosional karena dibanding berusaha mengubah situasi yang membuat stres. Bila individu tidak mampu mengubah kondisi yang stressful, individu akan cenderung untuk mengatur emosinya (Lazarus dan Folkman dalam Muslim, 2020).

Spiritual. Dita dan Naura merasa bahwa melakukan kegiatan spiritual seperti berdoa merupakan hal yang ampuh dalam menghadapi rasa stres, kecemasan, dan ketakutan yang menghantui mereka selama masa pandemic. seperti yang diutarakan salah satu partisipan,yaitu Naura:

“untuk menangani stres atau cemas, kalau sudah terlalu toksik dan bikin beta takut berlebihan,yah..beta atasi dengan berdoa, itu solusi terbaik”
(wawancara Naura)

Berpikir Positif. Vary, Lia,dan Arin mereka dalam menghadapi situasi pandemic memiliki strategi coping stres dengan berpikir positif. Mereka berusaha untuk mengendalikan diri dan pikiran dengan memberikan sugesti-sugesti kearah yang lebih baik dengan tetap menjaga pikiran mereka. Ryan, Mei, Marko, dan Anggun mereka lebih merasa perlu mengendalikan diri agar apa yang menjadi sumber stres seperti tugas yang sebaiknya tidak ditunda-tunda dan menghindari hal-hal yang akan menimbulkan suatu permasalahan dan akan membuat beban pikiran mereka

bertambah. Seperti yang diutarakan oleh Arin:

“Saya sih selalu berpikir positif, karena saya banyak baca buku jadi saya lebih memahami situasi tertentu” (wawancara Arin)

Minat/ Hobi. Dita, Mira, Dina, dan Kirana mereka merasa dengan aktivitas menonton dapat membuat pikiran negatif mereka teralihkan dan meningkatkan mood mereka menjadi lebih baik Dita dan Dina kegiatan menonton merupakan kegiatan tambahan untuk menghadapi rasa stres. Mira dan Kirana mereka lebih merasa dengan nonton drakor atau video idola akan menekan rasa stres mereka. Anya menghadapi rasa stresnya dengan bermain slime baginya ini sangat ampuh.

“ Ketika saya sudah berada dititik tercemas atau stres, saya lebih memilih menonton BTS, NCT, atau bermain dengan anak anjing saya”
(wawancara Kirana)

Dukungan sosial emosional dari teman/ keluarga. Amar dan Dina mereka lebih merasa bahwa curhat dapat mengurangi rasa stres yang ada di diri mereka dengan berbagi cerita kepada orang tua, saudara, dan pacar tentang situasi yang menyudutkan mereka dengan begitu mereka merasa lebih baik. Dan bagi Igor, ia dapat menghadapi stres ini dengan atau berkat dukungan dari keluarga.

“kalau kesehatan mental menurun beta biasanya curhat begitu...biasanya yang paling efektif tu kalau curhat.” (wawancara Amar)

SIMPULAN

Hasil dari penelitian ini ditemukan bahwa kesehatan mental mahasiswa di NTT dipengaruhi oleh sistem perkuliahan daring, faktor keadaan keluarga, dan pandemi Covid-19. Hal ini bisa dilihat dari hasil wawancara dengan ke 15 partisipan yang merupakan mahasiswa aktif di perguruan tinggi di Nusa Tenggara Timur. Ke 15 partisipan ini juga memiliki cara yang berbeda-beda dalam menangani rasa cemas dan stres sesuai dengan keefektifan strategi coping tersebut, ada yang dengan melakukan kegiatan spiritual, curhat, melakukan aktivitas menonton, bermain, dan sebagainya. Untuk itu peran universitas, keluarga, dan pemerintah harus mengambil bagian dalam memberikan tanggapan terhadap kesehatan mental mahasiswa yang juga berjuang dalam pandemi Covid-19.

Penelitian ini juga diharapkan dapat digunakan untuk penelitian-penelitian lanjutan dan bahan acuan menyangkut kesehatan mental mahasiswa selama pandemi Covid-19, serta bagaimana mahasiswa mampu bertahan di tengah pandemi ini.

DISKUSI

Dalam penelitian ini ditemukan beberapa tema kunci yang menggambarkan bagaimana kesehatan mental mahasiswa NTT selama masa pandemi. Kondisi kesehatan mental mereka terkait erat dengan proses beradaptasi dengan perubahan gaya hidup akibat pandemi. Ada yang cepat beradaptasi namun ada juga yang lambat karena beberapa faktor yang dijelaskan dalam

tema selanjutnya.

Selama pandemi mahasiswa mengaku sering mengalami stress. Berdasarkan laporan Ikatan Psikolog Klinis (IPK) Indonesia yang dihimpun dari Maret-Agustus 2020 diketahui bahwa masalah psikologis yang paling banyak dialami masyarakat Indonesia selama pandemi adalah hambatan belajar yaitu sebesar 25,8%.

Proses pembelajaran dari tatap muka berpindah seluruhnya menjadi daring dalam waktu singkat ini membuat sistem pembelajaran itu sendiri kurang. Faktanya masih banyak daerah di NTT khususnya desa-desa yang belum tersentuh jaringan Internet bahkan listrik. Hal ini menjadi kendala pembelajaran online (Mi, 2019). Ketersediaan biaya kuota data internet juga menjadi kendala juga dalam proses pembelajaran kuliah online. Menurut mahasiswa pembelajaran dengan konvensi video menghabiskan kuota yang sangat banyak (Firman & Sari, 2020). Meskipun sudah ada kuota belajar dari pemerintah namun nyatanya sebagian besar mahasiswa di NTT belum menerima bantuan tersebut. Dalam proses perkuliahan online banyak mahasiswa kesulitan memahami materi karena banyak bacaan yang tidak dipahami dan membutuhkan dosen dalam menjelaskan materi.

Hambatan-hambatan tersebut menyumbang stres terbanyak pada mahasiswa. Seperti disebutkan dalam penelitian Ardina dan Kusumawati (2020) stres yang dialami mahasiswa ini disebut dengan stres akademik. Selain itu,

karena harus belajar dari rumah, keluarga pun turut menyumbang pengaruh dalam kesehatan mental mahasiswa. Kondisi rumah tidak kondusif, seperti perkelahian orang tua, kakak atau adik yang mengganggu dan lingkungan yang bising dapat berdampak pada terganggunya konsentrasi mahasiswa saat belajar. Prestasi akademik mahasiswa pun ikut turun.

Jumlah kasus positif Covid-19 di NTT yang semakin naik akhir-akhir ini juga menambah kecemasan masyarakat termasuk mahasiswa. Selain stres akademik, mereka juga mengalami kecemasan tertular virus. Mahasiswa mencemaskan keselamatan diri mereka maupun keluarga dan orang terdekat. Penelitian oleh Son, dkk (2020) menemukan bahwa hampir 91% partisipan mahasiswa di Amerika mengalami peningkatan pada level kecemasan dan ketakutan akan kesehatan mereka maupun orang yang disayangi.

Pada dasarnya, individu akan melakukan berbagai usaha untuk menguasai, meredakan, atau menghilangkan berbagai tekanan tidak menyenangkan yang dialaminya, atau yang dikenal dengan istilah strategi *coping*. *Coping* adalah sebuah usaha yang dilakukan individu untuk melindungi dirinya dari tekanan-tekanan psikologis atas kehadiran sumber stres (*stressor*), melalui sumber daya pribadi dapat membantu individu terlepas dari kesulitan-kesulitan hidup.

Menurut Lazarus dan Folkman (Muslim, 2020) terdapat dua *coping stres*, yaitu: *Emotion focused coping* dan *Problem focused coping*. Dengan *emotion focused coping*, individu akan

berusaha untuk mengatur respons emosionalnya terhadap stres yang dialami. Sedangkan pada *problem focused coping*, individu akan menghadapi sumber stres dengan mempelajari keterampilan – keterampilan baru.

Berdasarkan hasil wawancara ditemukan bahwa hampir semua mahasiswa menggunakan *emotion focused coping* sebagai strategi koping mereka. Mahasiswa lebih memberikan perhatiannya terhadap perbaikan-perasaan perasaan dibanding dengan penyelesaian dari masalah penyebab stres.

Mahasiswa mengaku mereka mendapatkan ketenangan lewat kegiatan spiritual seperti berdoa. Telah banyak penelitian yang membuktikan bahwa agama / spiritual berpengaruh terhadap kesehatan mental. Spiritualitas mengajari manusia untuk melihat situasi negatif dari sisi kebermaknaan dan tujuannya. Sehingga secara psikologis mereka merasa lebih positif. Hal ini berdampak pada meningkatnya kesehatan mental (Koenig, 2012). Selain secara spiritual, mahasiswa juga memiliki strategi koping dengan melakukan minat/ hobi mereka dan mencari dukungan sosial emosional dengan bercerita kepada orang terdekat atau keluarga.

Penemuan bahwa mahasiswa cenderung menggunakan strategi *emotion focused coping* juga ditunjukkan ditunjukkan dalam penelitian yang dilakukan oleh Hanifah, dkk bahwa sebanyak 61,9% mahasiswa Indonesia di salah satu universitas di Indonesia menerapkan *emotion-focused*

coping dalam mengatasi stres.

Penelitian ini lebih fokus menyorot pada kesehatan mental mahasiswa dan *coping stress* mereka yang masih sangat minim dibahas. Relevansi penelitian ini dengan perbaikan kesehatan mental mahasiswa adalah mahasiswa bisa lebih sadar jika kondisi kesehatan mental juga perlu diperhatikan. Tidak hanya kesehatan fisik yang menjadi perhatian di kala pandemi

namun juga kesehatan mental merupakan hal yang tidak bisa disepelekan.

Perlu perhatian lebih terkait kesehatan mental agar mahasiswa bisa mengatasi tekanan dan stres yang dialami sebelum berdampak lebih buruk pada kesehatan mental mereka. Hal ini dapat dilakukan dengan cara memahami strategi agar mampu memajemen stres atau disebut *coping stress strategies*. Lalu dengan pengenalan akan sumber tekanan yang bisa berdampak pada kondisi kesehatan mental mereka sehingga meminimalisir dampak yang berakibat buruk pada kesehatan mental mahasiswa.

Keterbatasan dalam penelitian ini yaitu pemilihan teknik sampling yaitu *convenience sampling* di mana sangat rawan terhadap timbulnya bias. Dalam penelitian ini, peneliti melakukan wawancara dan observasi secara online mengingat masih dalam kondisi pandemi. Metode yang digunakan juga merupakan metode kualitatif yang dimana penelitian ini tidak bisa direplikasi pada lokasi atau situasi lain.

Penulis memberikan saran praktis

terhadap pengembangan kesehatan mental mahasiswa di NTT yaitu dengan diadakannya layanan konseling online untuk mereka yang membutuhkan wadah untuk *sharing*. Dengan adanya layanan konseling ini diharapkan nantinya agar para mahasiswa yang membutuhkan tempat untuk konseling bisa dilakukan meski dalam kondisi pandemi ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Ardiana, Funsu., & Kumumawati, Estri. (2020). *Pengaruh Pembelajaran Daring terhadap Stres Akademik Mahasiswa selama Pandemi Covid-19*. *Jurnal Psikologi*, 16 (2). Retrieved from <http://dx.doi.org/10.24014/jp.v14i2.9221>
- Arif, Ahmad. (2021, 4 Februari). *Kasus Covid-19 Global Turun, Indonesia Justru Naik*. *Kompas id*. Retrieved from <https://www.kompas.id/baca/ilmupengetahuanteknologi/2021/02/04/kasus-Covid-19-global-turun-indonesia-justru-naik/>
- Braun V, Clarke V. (2006). *Using thematic analysis in psychology: Qualitative research in psychology Journal*, 3(2), 77- 101.
- Cavanaugh, Gina. (2016). *College Student Development and Emerging Adulthood*. *Honors Theses*. 2710. Retrieved from https://scholarworks.wmich.edu/honors_theses/2710
- Firman, Sari. R.R. (2020). *Pembelajaran Online di Tengah Pandemi Covid-19*. *Indonesian Journal of Education Science*, 02(2). Retrieved from <https://ojs.unsulbar.ac.id/index.php/ije>

s/article/view/659

- Fitria, Putri Ayu., & Saputra, Desma Yuliadi. (2020). *Dampak Pembelajaran Daring terhadap Kesehatan Mental Mahasiswa Semester Awal*. *Jurnal Kesehatan Nasional*, 4 (2), 60-66.
- Hanifah, Nezha., Lutfia, Hany., Ramadhia, Ulfah., Purna, Rozi Sastra. (2020). *Strategi Coping Stres saat Kuliah Daring pada Mahasiswa Psikologi Angkatan 2019 Universitas Andalas*. *Jurnal Psikologi Tabularasa*, 15 (1), 29-43.
- Hasanah, Uswatun., Fitri, Nuri Luthfiati., Supiardi., & PH, Livana. (2020). *Depresi pada Mahasiswa selama Masa Pandemi Covid-19*. *Jurnal Keperawatan Jiwa*, 8 (4), 421-424.
- Kartika, R. (2020) . *Analisis Faktor Munculnya Gejala Stres Pada Mahasiswa Akibat Pembelajaran Jarak Jauh di Masa Pandemi Covid-19*. Diunduh dari <https://psyarxiv.com/nqesb/download/?format=pdf>
- Kecojevic, A., Basch, CH., Sullivan, M., & Davi, NK. (2020). *The impact of the Covid-19 epidemic on mental health of undergraduate students in New Jersey, cross-sectional study*. *PLoS ONE*, 15(9):e0239696. doi: <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0239696>
- Kementerian Kesehatan RI. (2021). *COVID.19 per 10 Februari. INFEKSI EMERGING*. Retrieved from <https://infeksiemerging.kemkes.go.id/dashboard/Covid-19>
- Koenig, H. G. (2012). *Religion, spirituality, and health: the research and clinical implications*. *ISRN psychiatry*, 278730.
- Kurniati, Pythag. (2020). *UPDATE Covid-19 di Jatim,DIY,Bali,NTT, NTB,Kalbar dan Kalsel*. *Kompas.com*. Retrieved from <https://regional.kompas.com/read/2021/02/10/17430831/update-Covid-19-di-jatim-diy-bali-ntt-ntb-kalbar-dan-kalsel-10-februari-2021?amp=1&page=2>
- Muslim, M. (2020). *Manajemen stres pada masa pandemi Covid-19*. *ESENSI: Jurnal Manajemen Bisnis*, 23(2), 192-201. Retrieved from <https://ibn.ejournal.id/index.php/ESENSI/article/view/205>
- Nurul. A. G, Riswan. E, Lisyia. C. (2020). *Hubungan Sistem Pembelajaran Daring dengan Kesehatan Mental Mahasiswa di Era Covid-19 Menggunakan Chi-Square Test dan Dependency Degree*. *Seminar Nasional Teknologi Informasi, Komunikasi dan Industri Fakultas Sains dan Teknologi UIN Sultan Syarif Kasim Riau*, 600-607. Retrieved from <http://ejournal.uinsuska.ac.id/index.php/SENTIKI/article/view/11197>
- Pertana, Pradito Rida. (2020). *Syarat Ketat Lockdown, RI Sanggup Nggak?.* *Detik.com*. Retrieved from <https://finance.detik.com/beritaekonomibisnis/d-4943608/syarat-ketat-lockdown-ri-sanggup-nggak>
- Pranita, Ellyvon. (2020). *Diumumkan Awal Maret, Ahli: Virus Corona Masuk Indonesia dari Januari*. *Kompas.com*. Retrieved from <https://amp.kompas.com/sains/read/2020/05/11/130600623/diumumkan-awalmaret-ahli--virus-corona-masukindonesia-dari-januari>
- Ririn. P. N. (2020). *Indonesia dalam Menghadapi Pandemi Covid-19*. *Jurnal Ilmiah Universitas Balanghari*, 20(2).
- Son, C., Hegde, S., Smith, A., Wang, X., & Sasangohar, F. (2020). *Effects of Covid 19 on College Students Mental Health in the US: An Interview-survey Study*. *Journal of Medical Internet Research*, 22 (9).
- Tim. (2020, 15 Oktober) . *6 Masalah Psikologis Tertinggi di Indonesia selama Pandemi*. *CNN Indonesia*. Retrieved from

<https://www.cnnindonesia.com/gayahidup/20201014200641-255-558505/6-masalah-psikologis-tertinggi-diindonesia-selama-pandemi>

Tokan, Bernadus. (2021, 10 Februari). *Bumi Flobamora Bergulat Melawan Pandemi Covid-19*. *Antarnews.com*. Retrieved from <https://m.antarnews.com/berita/1992060/bumi-flobamora-bergulat-melawanpandemi-Covid-19>

World Health Organization (WHO). (2018, 30 Maret). *Mental Health : Strengthening Our Response*. Retrieved from [https://www.who.int/news-](https://www.who.int/news-room/factheets/detail/mental-health-strengthening-our-response)

[room/factheets/detail/mental-health-strengthening-our-response](https://www.who.int/news-room/factheets/detail/mental-health-strengthening-our-response)

World Health Organization (WHO). (2003). *Kesehatan Mental dalam Kedaruratan*. Retrieved from https://www.who.int/mental_health/resources/mental_health_in_emergencies_bahasa

World Health Organization (WHO). (2021, 18 Januari). *Adolescent and Young Adult Health*. Retrieved from <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/adolescentshealth-risks-and-solutions>