

RESPONS EMOSIONAL DAN STRATEGI KOPING MAHASISWA KEPERAWATAN UNIVERSITAS ISLAM NEGERI JAKARTA

Ernawati Ernawati*, Adelina Vidya Ardiyati, Ratna Pelawati, Afrizal Nur Kadir

Program Studi Ilmu Keperawatan, Fakultas Ilmu Kesehatan UIN Syarif Hidayatullah Jakarta
Kampus II Gedung FIKES UIN Jakarta, Jl. Kertamukti No. 5, Ciputat, Tangerang Selatan

*E-mail: ernawati@uinjkt.ac.id

Received: 15 Mei 2025, Revised: 29 Mei 2025, Accepted: 1 Agustus 2025

ABSTRAK

Tujuan: mengetahui gambaran respons emosional yang dirasakan serta strategi koping yang digunakan mahasiswa dalam menghadapi pembelajaran daring. **Metode:** Jenis penelitian ini ialah kuantitatif deskriptif berupa studi observasional dengan pendekatan *cross sectional*. Sampel berjumlah 205 mahasiswa yang terdiri atas 4 angkatan berbeda yang diambil menggunakan teknik *quota sampling*. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini yaitu PANAS-SF (*Positive Affect Negative Affect Schedule-Short Form*) untuk respons emosional dan ACS (*Academic Coping Strategies*) Scale untuk strategi koping. Pengambilan data dilakukan pada bulan Mei–Juni 2021. Analisis data dilakukan dengan uji *chi square*. **Hasil:** Penelitian diperoleh 205 responden dengan persebaran berdasarkan jenis kelamin yaitu 188 perempuan (91,7%) dan 17 laki-laki (8,3%). Respons emosional berupa afeksi positif sebanyak 126 mahasiswa (61,5%) dan afeksi negatif sebanyak 79 mahasiswa (38,5%). Strategi koping yang digunakan berupa *approach coping* sebanyak 154 mahasiswa (75,1%), *avoidance coping* sebanyak 24 mahasiswa (11,7%), *social support coping* sebanyak 27 mahasiswa (13,2%). Hasil uji statistik menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara respons emosional dan strategi koping mahasiswa (*p-value* < 0,05). Mahasiswa yang menggunakan *approach* dan *social support coping* sebagian besar adalah mereka yang memiliki afeksi positif, sedangkan yang menggunakan *avoidance coping* sebagian besar adalah mereka yang memiliki afeksi negatif. **Diskusi:** Mahasiswa yang menggunakan *approach* dan *social support coping* sebagian besar adalah mereka yang memiliki afeksi positif, sedangkan yang menggunakan *avoidance coping* sebagian besar adalah mereka yang memiliki afeksi negatif. Hasil penelitian ini juga menunjukkan sebagian besar mahasiswa memiliki respons emosional positif dan cenderung menggunakan strategi koping pendekatan (*approach coping*), yang berhubungan dengan kemampuan regulasi emosi, resiliensi, dan kesejahteraan psikologis yang lebih baik selama perkuliahan daring. **Kesimpulan:** Penelitian ini merupakan temuan awal atau *case identification* terkait rincian respons emosional dan strategi koping mahasiswa sehingga dapat menjadi bahan pertimbangan dan dasar penelitian selanjutnya yang lebih rinci.

Kata Kunci: Pembelajaran Daring, Respons Emosional, Strategi Koping

Emotional Responses and Coping Strategies Among Nursing Students At The State Islamic University Of Jakarta

ABSTRACT

Objective: This research aims to explore the emotional responses experienced and coping strategies employed by nursing students in facing online learning. **Methods:** This research employed a quantitative descriptive design using an observational cross-sectional approach. The sample consisted of 205 students across four academic cohorts, selected using a quota sampling technique. The instruments used were the Positive Affect and Negative Affect Schedule–Short Form (PANAS-SF) to assess emotional responses and the Academic Coping Strategies (ACS) Scale to assess coping strategies. Data collection took place from May to June 2021. Data were analyzed using the Chi-Square test. **Results:** Of the 205 respondents, 188 (91.7%) were female and 17 (8.3%) were male. A total of 126 students (61.5%)

experienced positive affect, while 79 students (38.5%) reported negative affect. Regarding coping strategies, 154 students (75.1%) used approach coping, 24 (11.7%) used avoidance coping, and 27 (13.2%) employed social support coping. Statistical analysis revealed a significant correlation between emotional responses and coping strategies ($p < 0.05$). Most students who used approach and social support coping strategies reported positive affect, whereas those who employed avoidance coping predominantly reported negative affect. Discussion: Students who used approach and social support coping were mostly those with positive affect, while those who used avoidance coping were mostly those with negative affect. The results of this study also showed that most students had positive emotional responses and tended to use approach coping strategies, which are associated with better emotional regulation, resilience, and psychological well-being during online lectures. **Conclusion:** This research serves as a preliminary finding or case identification regarding nursing students' emotional responses and coping strategies, providing a foundation for future, more in-depth research.

Keywords: online learning, emotional response, coping strategies

LATAR BELAKANG

Pandemi *coronavirus disease 2019* (Covid-19) yang diumumkan sebagai *Public Health Emergency of International Concern* (PHEIC) oleh World Health Organization (2020), menjadi tonggak perubahan besar dalam berbagai sektor kehidupan, termasuk pendidikan. Di Indonesia, kasus pertama dilaporkan pada 2 Maret 2020 dan dengan cepat meningkat menjadi 1.528 kasus dan 136 kematian hanya dalam waktu satu bulan (World Health Organization, 2020). Dengan tingkat mortalitas 8,9%, Indonesia sempat mencatat angka kematian tertinggi se-Asia Tenggara (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2020). Pemerintah pun menerapkan kebijakan seperti *lockdown* dan *physical distancing* untuk menekan penyebaran (Kosassy, 2020).

Sektor pendidikan mengalami disrupsi besar sebagai imbasnya. Aktivitas tatap muka di sekolah dan perguruan tinggi dialihkan menjadi pembelajaran daring, sebagaimana diatur dalam SE Mendikbud No. 4 Tahun 2020. Transisi cepat ini, meskipun bertujuan untuk menjaga kesehatan fisik dan mental, menimbulkan tantangan baru dalam proses belajar-mengajar. Pembelajaran daring tidak serta-merta menjadi solusi yang efektif, terutama bagi mahasiswa di jenjang pendidikan tinggi (Abidah et al., 2020).

Hasil studi Argaheni (2020) menunjukkan

bahwa pembelajaran daring selama pandemi menyebabkan kebingungan pada mahasiswa, baik dalam penggunaan platform, pemahaman materi, maupun beban tugas. Dampaknya tidak hanya pada aspek akademik, tetapi juga pada kesehatan mental mahasiswa, termasuk stres, kecemasan, dan penurunan motivasi (Rochimah, 2020).

Kini, di masa pascapandemi, ketika sistem pembelajaran sudah mulai kembali stabil dan lebih fleksibel antara daring dan luring (*blended learning*), penting untuk merefleksikan *lesson learned* dari masa krisis tersebut. Studi pendahuluan terhadap mahasiswa Ilmu Keperawatan UIN Syarif Hidayatullah Jakarta menunjukkan bahwa 80% mahasiswa mengalami penurunan minat belajar, dengan berbagai hambatan, seperti kondisi tidak kondusif dan keterbatasan kuota. Respons afektif negatif (cemas, takut, mudah marah) mendominasi dibandingkan afektif positif. Hal ini menegaskan pentingnya membangun sistem dukungan emosional dan penguatan strategi coping bagi mahasiswa dalam menghadapi model pembelajaran masa depan yang mungkin tetap menggabungkan elemen daring.

Berdasarkan latar belakang ini, peneliti tertarik untuk mengkaji lebih dalam tentang gambaran respons emosional mahasiswa terhadap pembelajaran daring dan strategi

koping yang digunakan sebagai bekal menghadapi tantangan pendidikan digital ke depan.

METODE

Penelitian ini menggunakan desain kuantitatif deskriptif berupa studi observasional dengan pendekatan *cross-sectional*. Tujuan dari penelitian ini ialah untuk mendapatkan gambaran mengenai objek yang diteliti yaitu respons emosional dan strategi koping yang digunakan mahasiswa keperawatan selama masa pembelajaran daring (dalam jaringan) akibat pandemi Covid-19.

Populasi pada penelitian ini adalah seluruh mahasiswa Ilmu Keperawatan UIN Syarif Hidayatullah Jakarta dari tahun pertama hingga keempat, dengan total 350 mahasiswa (103, 92, 79, dan 76 mahasiswa). Populasi terjangkau ditentukan berdasarkan karakteristik klinis, demografi, tempat, dan waktu. Sampel penelitian ditentukan menggunakan rumus Slovin dengan tingkat kesalahan 5%, menghasilkan total 187 responden sebagai sampel minimal. Penentuan jumlah sampel tiap angkatan dilakukan secara proporsional sesuai dengan distribusi populasi. Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah *quota sampling* sebanyak 205 responden.

Instrumen yang digunakan pada penelitian ini ialah *Positive Affect Negative Affect Schedule-Short Form* (PANAS-SF) untuk respons emosional dan *Academic Coping Strategies* (ACS) *Scale* untuk strategi koping. PANAS-SF merupakan skala yang dikembangkan oleh Watson et al. (1988) kemudian diterjemahkan ke Bahasa Indonesia oleh Akhtar (2019). Skala ini digunakan untuk mengukur afeksi yang dirasakan individu baik itu afeksi positif maupun negatif. Skala ini terdiri atas 20 *item* yang terbagi menjadi dua bagian mewakili afeksi positif dan negatif masing-masing 10 *item*. *Item* tersebut

berupa sebuah kata sifat yang mewakili atau menggambarkan perasaan responden. Setiap *item* diukur menggunakan skala Likert dengan rentang 1 hingga 5 yang menggambarkan frekuensi kesesuaian *item* tersebut dirasakan oleh responden mulai dari hampir tidak pernah hingga hampir selalu dirasakan. Total skor dari masing-masing kategori dibandingkan. Selanjutnya, nilai skor paling tinggi akan menentukan kategori afeksinya. Hasil skoring nantinya akan menunjukkan kecenderungan emosional yang dirasakan responden lebih condong ke arah positif atau negatif.

Analisis psikometris skala PANAS-SF mencakup uji reliabilitas, korelasi *item*-total, dan validitas faktorial. Uji reliabilitas menggunakan *Cronbach's alpha* menunjukkan nilai memuaskan: afeksi positif ($\alpha = 0,861$) dan afeksi negatif ($\alpha = 0,853$). Korelasi *item*-total berada di atas batas minimum 0,3, dengan afeksi positif (0,450–0,664) dan afeksi negatif (0,413–0,699), menandakan konsistensi *item* yang baik. Validitas faktorial diuji melalui analisis faktor eksploratori dengan metode ekstraksi *principal component analysis* dan rotasi *varimax*. Semua *item* memiliki *factor loading* $> 0,4$ (0,469–0,794), yang menunjukkan struktur faktor yang memadai dan validitas konstruk yang baik (Akhtar, 2019).

ACS *Scale* atau skala strategi koping akademik merupakan skala yang dikembangkan oleh Sullivan (2010) yang bersumber dari teori koping stres milik Lazarus & Folkman (1984) dan tambahan pendapat dari Carver et al. (1989) yang digunakan untuk mengukur jenis strategi koping apa yang digunakan mahasiswa dalam menghadapi persoalan seputar akademik dan berbagai stresor terkait. Strategi koping yang diukur berdasarkan skala ini dibagi menjadi tiga klasifikasi, yakni *approach coping*, *avoidance coping*, dan *social support coping*.

ACS *Scale* terdiri atas 33 *item* yang berupa pernyataan terkait situasi yang biasanya dihadapi mahasiswa dan bagaimana

kesesuaian mereka terhadapnya. Pengukuran dilakukan menggunakan skala Likert yang memiliki rentang nilai dari 1 hingga 5 yang menggambarkan frekuensi kesesuaian pernyataan tersebut yang dirasakan oleh responden, mulai dari tidak pernah hingga hampir selalu dirasakan. Setiap pernyataan telah dikode sesuai klasifikasi strategi koping, yakni *item* 1–11 merupakan dimensi *approach coping*, *item* 12–21 merupakan dimensi *avoidance coping*, dan *item* 22–33 merupakan dimensi *social support coping*. Hasil skoring masing-masing dimensi akan dikonversi menjadi nilai T (*T-scores*) sehingga diperoleh perbandingan nilai yang setara antara satu dimensi dengan dimensi yang lainnya. Dengan demikian, akan tampak hasil bahwa strategi koping yang digunakan responden akan condong ke arah dimensi yang mana. Skala ini kemudian diterjemahkan dan diadaptasi oleh Akhtar & Helmi (2017).

Analisis properti psikometris ACS *Scale* mencakup uji validitas isi, korelasi item-total, validitas konstruk, dan reliabilitas. Validitas isi diuji menggunakan *Aiken's V* dengan nilai minimum 0,67; hasilnya berkisar antara 0,71–0,99, menunjukkan seluruh *item* valid. Korelasi *item*-total menunjukkan hasil yang memadai ($> 0,3$) pada ketiga dimensi: *approach* (0,369–0,639), *avoidance* (0,300–0,621), dan *social support* (0,449–0,765). Uji reliabilitas menggunakan *Cronbach's alpha* menunjukkan nilai yang memuaskan: *approach* (0,808), *avoidance* (0,818), dan *social support* (0,868). Validitas konstruk diuji melalui analisis faktor konfirmatori dengan parameter GFI = 0,920, CFI = 0,923, dan RMSEA = 0,076, yang menunjukkan model fit dan mendukung struktur tiga dimensi strategi koping akademik (Akhtar & Helmi, 2017).

Instrumen ini dikemas menjadi basis kuesioner *online* berupa Google Forms yang disebarluaskan melalui grup WhatsApp ke masing-masing tingkatan mahasiswa. Analisis

pada penelitian ini menggunakan uji analisis univariat, dengan menampilkan persentase tiap variabel. Analisis bivariat menggunakan uji *chi square*. Penelitian ini sudah mendapatkan persetujuan etik dari Komisi Etik Penelitian Kesehatan FIKES UIN Jakarta dengan Nomor Un.01/F.10/KP.01.1/KE.SP/05.08.015/2021.

HASIL

Berdasarkan Tabel 1, dari total 205 responden, didapatkan responden paling banyak pada mahasiswa angkatan 2020, yaitu sebanyak 57 mahasiswa (27,80%) dan responden paling sedikit pada mahasiswa angkatan 2017, yaitu sebanyak 49 mahasiswa (23,90%). Berdasarkan jenis kelamin, responden paling banyak didominasi oleh perempuan, yaitu sebanyak 188 responden (91,70%). Berdasarkan Tabel 2, distribusi frekuensi respons emosional berdasarkan kategori afeksi sehingga diperoleh hasil bahwa respons emosional mahasiswa sebagian besar merupakan afeksi positif yang dirasakan oleh 126 mahasiswa (61,46%). Berdasarkan Tabel 3, hasil distribusi frekuensi kecenderungan strategi koping mahasiswa, yaitu *approach coping* dilakukan oleh 154 mahasiswa (75,12%), *avoidance coping* sebanyak 24 mahasiswa (11,70%) dan *social support coping* sebanyak 27 mahasiswa (13,18%).

Berdasarkan Tabel 4, diketahui bahwa terdapat hubungan yang bermakna antara respons emosional dan strategi koping mahasiswa. Sebagian besar responden yang menggunakan strategi koping berupa *approach coping* merupakan responden yang memiliki respons emosional berupa afeksi positif, yaitu sebanyak 105 mahasiswa (51,22%). Hasil selanjutnya menunjukkan bahwa sebagian besar responden yang menggunakan *avoidance coping* merupakan responden yang memiliki respons emosional berupa afeksi negatif, yaitu sebanyak 20 mahasiswa (9,75%). Sebagian

Tabel 1. Karakteristik responden berdasarkan angkatan dan jenis kelamin mahasiswa Ilmu Keperawatan UIN Syarif Hidayatullah Jakarta

Variabel	Frekuensi (<i>n</i>)	Persentase (%)
Angkatan		
2020 (tahun pertama)	57	27,80%
2019 (tahun kedua)	50	24,40%
2018 (tahun ketiga)	49	23,90%
2017 (tahun keempat)	49	23,90%
Total	205	100%
Jenis Kelamin		
Laki-laki	17	8,30%
Perempuan	188	91,70%
Total	205	100%

Tabel 2. Distribusi frekuensi respons emosional mahasiswa Ilmu Keperawatan UIN Syarif Hidayatullah Jakarta

Respons Emosional	Frekuensi (<i>n</i>)	Persentase (%)
Afeksi positif	126	61,46%
Afeksi negatif	79	38,54%
Total	205	100%

Tabel 3. Distribusi frekuensi strategi koping mahasiswa Ilmu Keperawatan UIN Syarif Hidayatullah Jakarta

Strategi Koping	Frekuensi (<i>n</i>)	Persentase (%)
<i>Approach coping</i>	154	75,12%
<i>Avoidance coping</i>	24	11,70%
<i>Sosial support coping</i>	27	13,18%
Total	205	100%

Tabel 4. Hubungan antara respons emosional dan strategi koping mahasiswa Ilmu Keperawatan UIN Syarif Hidayatullah Jakarta

Respons Emosional	<i>Approach</i>		<i>Avoidance</i>		<i>Social Support</i>		Total		<i>P</i>
	<i>n</i>	%	<i>n</i>	%	<i>n</i>	%	<i>n</i>	%	
Afeksi positif	105	51,22%	4	1,95%	17	8,30%	126	61,46%	0,001
Afeksi negatif	49	23,90%	20	9,75%	10	4,88%	79	38,54%	
Total	154	75,12%	24	11,70%	27	13,18%	205	100%	

besar responden yang menggunakan *social support coping* merupakan responden yang memiliki respons emosional berupa afeksi positif, yaitu sebanyak 17 mahasiswa (8,30%).

DISKUSI

Penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang bermakna antara respons emosional dan strategi koping mahasiswa. Mahasiswa yang menggunakan *approach coping* dan *social support coping* sebagian besar adalah mahasiswa dengan kategori afeksi positif. Hasil ini sesuai dengan pendapat dari Shamblaw et al. (2021) yang mengungkapkan bahwa *approach coping* dikaitkan dengan tingkat depresi yang lebih rendah dan kualitas hidup individu yang lebih baik. Artinya, dengan emosi negatif yang lebih rendah, individu cenderung memiliki *self-efficacy* yang cukup di dalam melakukan konfrontasi pada masalah yang dihadapi sehingga bermanifestasi pada tingkat kesejahteraan hidupnya. *Approach coping* juga dikaitkan dengan kemampuan pengaturan diri (*self-regulation*), terutama pada mahasiswa yang memiliki jenjang atau tingkat yang lebih tinggi (Kirikkanat & Soyer, 2017). Sementara itu, mahasiswa yang menggunakan *avoidance coping* sebagian besar adalah mahasiswa dengan kategori afeksi negatif. Dawson & Golijani-Moghaddam (2020) mengungkapkan bahwa *avoidance coping* diyakini berkaitan dengan seluruh indikasi distress dan berkebalikan dengan derajat kesejahteraan hidup.

Hasil penelitian menunjukkan sebagian besar responden memiliki respons emosional (afeksi) positif. Respons emosional merupakan salah satu reaksi tubuh saat sedang menghadapi kondisi tertentu dari aspek afektif. Penilaian individu saat dihadapkan langsung dengan satu atau lebih stresor akan menimbulkan respons yang ditampakkan melalui beberapa tanda dan gejala. Kondisi ini ditentukan oleh

bagaimana karakteristik stresor yang dihadapi, lalu bagaimana penilaian klien terhadap stresor yang sedang dialami, apakah dianggap sebagai tantangan yang harus dihadapi atau sebagai ancaman yang harus dihindari (Townsend & Morgan, 2017). Karakteristik emosi seperti sifat dan intensitasnya berkaitan erat dengan proses berpikir atau aktivitas kognitif.

Emosi dapat berpengaruh pada sikap dan tingkah laku individu yang kemudian diwujudkan dalam bentuk ekspresi tertentu (Hude, 2006). Setiap individu mengekspresikan emosi atau perasaan masing-masing sesuai dengan kondisi atau keadaan yang sedang dihadapi atau dialami, seperti senang, semangat, takut, sedih, marah, dan sebagainya. Konsep ini berkaitan dengan kondisi yang sedang dihadapi oleh mahasiswa perguruan tinggi, seperti perkuliahan daring yang sudah berlangsung lebih dari satu tahun yang tentunya sangat berisiko pada ketegangan psikologis mahasiswa (Huang et al., 2020). Sebagaimana hasil yang ditemukan dari survei KPAI mengenai adanya peningkatan stres dalam proses pembelajaran daring, sebanyak 79,9% disebabkan interaksi tenaga pengajar dan teman yang berkurang, ditambah lagi dengan banyaknya tuntutan tugas yang memberatkan peserta didik (Ananda & Apsari, 2020). Ruang gerak yang terbatas, kejenuhan akan proses perkuliahan, aktivitas yang hanya bisa dilakukan di rumah, ditambah lagi dengan tekanan akademik seperti tuntutan tugas dan materi perkuliahan dapat menyebabkan kelelahan emosional.

Individu sejatinya memiliki pengaturan atau regulasi emosi tersendiri, yang artinya jika kemampuan regulasi ini tinggi, harusnya berimplikasi pada kemampuan pengelolaan emosi yang terbilang baik pula (Sari, 2020). Mahasiswa yang memiliki kemampuan ini mampu menghadapi stresor baru yang muncul akibat perkuliahan daring. Menurut Saleh (2020), perubahan yang terjadi akibat kebijakan yang mengharuskan adanya perubahan pada

tatanan proses belajar mengajar menjadi dalam jaringan atau dilakukan dengan berbatas jarak yang jauh memerlukan waktu untuk beradaptasi. Dengan demikian, respons emosional yang dirasakan mahasiswa akan beragam, tergantung pada bagaimana kapasitas dan kemampuan yang dimiliki oleh masing-masing mahasiswa.

Hasil penelitian ini sesuai dengan pendapat dari Waugh et al. (2019) yang mengungkapkan bahwa secara umum, individu memiliki kemampuan mempertahankan emosi positif yang lebih baik daripada mempertahankan emosi negatif. Emosi yang positif diperoleh dari hasil regulasi internal individu yang baik sehingga stresor yang dirasakan dapat berkurang (Marliani et al., 2020). Hasil ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Rusmaladewi et al. (2020), bahwa perolehan skor responden yang memiliki regulasi emosi yang baik mencapai angka 75,53%. Hal ini menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswa masih mampu melaksanakan kewajibannya dalam mengerjakan tugas untuk memenuhi tuntutan akademik serta mampu mengesampingkan emosi negatif yang dirasakan selama pembelajaran daring.

Hasil yang diperoleh mengenai proporsi responden yang sebagian besar memiliki respons emosional positif memiliki kebalikan hasil dari penelitian yang dilakukan oleh Huang et al. (2020) yang menyatakan bahwa pada awal persebaran Covid-19 di Cina, hal itu menyebabkan meningkatnya perasaan atau emosi negatif yang dirasakan oleh mahasiswa keperawatan dan tenaga perawat di lini terdepan. Perbedaan hasil ini bisa dipengaruhi oleh berbagai faktor, seperti karakteristik responden, budaya, dan kebijakan selama pandemi dan yang paling penting ialah waktu pelaksanaan penelitian yang berbeda. Fase *initial* atau awal penyebaran pandemi merupakan periode penyesuaian atau transisi menerima kenyataan sehingga tingkat

depresi, kecemasan, dan emosi negatif lainnya meningkat. Bagaimanapun, individu akan melakukan penyesuaian kesehatan mental selama pandemi berjalan sehingga manifestasi yang diperoleh berupa penurunan konsekuensi perasaan negatif. Kemampuan individu dalam menghadapi stresor yang sama dalam rentang waktu yang cukup lama, yaitu kurang lebih dua tahun semenjak kebijakan perkuliahan daring ditetapkan dapat memengaruhi resiliensi yang dimiliki mahasiswa menjadi lebih baik. Hal ini terlihat dari kemampuan mahasiswa dalam membangun emosi yang positif dan berusaha menyelesaikan masalah secara rasional berdasarkan cara masing-masing yang berkembang seiring berjalannya waktu (Sukiyah et al., 2021). Hal ini juga akan menentukan bagaimana individu berperilaku di dalam menghadapi masalahnya.

Strategi koping merupakan suatu usaha yang dilakukan individu dalam menghadapi dan menguasai situasi yang menekan sehingga menyertakan perubahan kognitif dan usaha perilaku secara konstan saat berhadapan dengan stresor (Lazarus & Folkman, 1984). Koping mengandung makna *managing* atau mengelola situasi yang penuh akan ketegangan yang dipersepsikan sebagai *stressful event* (Rice, 2012). Strategi koping yang digunakan dalam penelitian ini mengacu pada pendapat Sullivan (2010) yang menyebutkan klasifikasi strategi koping berdasarkan ACS *Scale* dibagi menjadi tiga, yaitu *approach coping*, *avoidance coping*, dan *social support coping*.

Pada penelitian ini, sebagian besar responden menggunakan *approach coping*, yaitu sebanyak 154 mahasiswa (75,1%). Hasil ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Umar et al. (2021), bahwa strategi koping yang paling sering digunakan oleh mahasiswa selama perkuliahan daring dari 210 responden ialah *approach coping* dengan *mean* (rata-rata) paling tinggi, yaitu 86,06 jika dibandingkan dengan klasifikasi jenis strategi koping

lainnya. Hasil berikutnya menunjukkan bahwa mahasiswa dengan kemampuan akademik yang baik, seperti mereka yang berada pada kategori 5 mahasiswa dengan nilai akademis tertinggi, juga menggunakan *approach coping*, terutama saat berhadapan dengan pembelajaran *online* atau daring. Sama halnya dengan penelitian yang dilakukan oleh Shamblaw et al. (2021) yang mengungkapkan bahwa dari sampel sebanyak 797 responden, diperoleh hasil bahwa *approach coping* memiliki *mean* terbesar yaitu 29,78. Hasil ini menunjukkan bahwa sebagian besar responden menggunakan strategi *approach coping*. Hsieh et al. (2012) mengatakan bahwa mahasiswa yang memiliki kesulitan dalam proses pembelajaran akan mencari strategi yang adaptif dalam menyelesaikan situasi yang dianggap sulit. Strategi itu ialah *approach coping* (koping pendekatan atau konfrontasi). Mahasiswa yang menggunakan strategi ini cenderung adalah mereka yang memiliki kemampuan belajar mandiri (Aryani et al., 2020).

Hasil lainnya menunjukkan bahwa sebagian kecil dari responden memiliki strategi koping berupa *social support coping* sebanyak 27 mahasiswa (13,2%) dan *avoidance coping* sebanyak 24 mahasiswa (11,7%). Kedua jenis strategi koping ini memiliki persentase yang kecil dibandingkan dengan *approach coping*. *Social support coping* digunakan saat mahasiswa menghadapi situasi yang sangat sulit dan tidak bisa diatasi sendiri. Hasil ini sesuai dengan pernyataan Umar et al. (2021) bahwa mereka yang menggunakan *social support coping* cenderung mencari bantuan dari teman dan dukungan dari orang lain, baik itu berupa dorongan fisik maupun mental. Mahasiswa yang mampu membangun hubungan dan dukungan sosial dalam menjalani perkuliahan *online* secara positif berkontribusi pada kemampuan adaptasi yang cepat pada setiap mata ajar, mengurangi emosi negatif dan stres (Irawan et al., 2020).

Sementara itu, *avoidance coping* merupakan kebalikan dari *approach coping*, yang artinya individu cenderung menghindari daripada menghadapi stresor. Hal ini sejalan dengan pendapat yang mengatakan bahwa mahasiswa dengan strategi *avoidance coping* cenderung menghindari semua kesulitan yang dihadapi dan tidak mencoba untuk mengembangkan strategi dalam mencapai tujuan (Skinner & Saxton, 2020; Mete & Subasi, 2020).

SIMPULAN

Hasil penelitian menunjukkan adanya hubungan yang bermakna antara respons emosional dan strategi koping mahasiswa selama mengikuti perkuliahan daring. Mahasiswa dengan kategori afeksi positif cenderung menggunakan strategi *approach coping* dan *social support coping*, sedangkan mahasiswa dengan afeksi negatif lebih banyak menggunakan *avoidance coping*. Strategi *approach coping* merupakan strategi yang paling dominan digunakan dan berkorelasi dengan kemampuan regulasi emosi, resiliensi, serta kesejahteraan psikologis yang lebih baik. Sebaliknya, penggunaan *avoidance coping* berhubungan dengan meningkatnya tingkat distress dan menurunnya kesejahteraan. Temuan ini mengindikasikan bahwa regulasi emosi yang efektif dan pemilihan strategi koping yang adaptif memegang peran penting dalam menjaga kesehatan mental mahasiswa selama proses pembelajaran daring.

Berdasarkan hasil penelitian ini, institusi pendidikan diharapkan dapat mengembangkan program pendampingan psikologis dan pelatihan keterampilan regulasi emosi untuk mendorong mahasiswa menggunakan strategi koping yang adaptif, terutama *approach coping*. Tenaga pendidik disarankan untuk menciptakan suasana pembelajaran daring yang interaktif, suportif, dan responsif terhadap kebutuhan mahasiswa, sehingga mampu

meminimalkan stres akademik. Mahasiswa diharapkan proaktif dalam mengembangkan keterampilan *self-regulation* serta membangun dukungan sosial, baik dari teman sejawat maupun lingkungan keluarga. Selain itu, penelitian selanjutnya direkomendasikan untuk dilakukan secara longitudinal guna memantau dinamika respons emosional dan strategi koping pada periode pembelajaran yang berbeda, serta menambahkan variabel lain seperti dukungan keluarga dan beban akademik untuk memperoleh gambaran yang lebih komprehensif.

DAFTAR PUSTAKA

- Abidah, A., Hidaayatullaah, H. N., Simamora, R. M., Fehabutar, D., & Mutakinati, L. (2020). The Impact of Covid-19 to Indonesian Education and Its Relation to the Philosophy of “Merdeka Belajar.” *Studies in Philosophy of Science and Education, 1*(1), 38–49. <https://doi.org/https://doi.org/10.46627/sipose.v1i1.9>
- Akhtar, H. (2019). Evaluasi Properti Psikometris dan Perbandingan Model Pengukuran Konstruksi Subjective Well-Being. *Jurnal Psikologi, 18*(1), 29–40. <https://doi.org/https://doi.org/10.14710/jp.18.1.29-40>.
- Akhtar, H., & Helmi, A. F. (2017). Penyusunan dan Identifikasi Properti Psikometris Skala Strategi Koping Akademik pada Mahasiswa. *HUMANITAS, 14*(2), 164–175. <https://doi.org/https://doi.org/10.26555/humanitas.v14i2.6841>.
- Ananda, S. S. D., & Apsari, N. C. (2020). Mengatasi Stress Pada Remaja Saat Pandemi Covid-19 Dengan Teknik Self Talk. *Prosiding Penelitian Dan Pengabdian Kepada Masyarakat, 7*(2), 248–256. <https://doi.org/https://doi.org/10.24198/jppm.v7i2.29050>
- Argaheni, N. B. (2020). Sistematik Review: Dampak Perkuliahan Daring Saat Pandemi COVID-19 Terhadap Mahasiswa Indonesia. *PLACENTUM: Jurnal Ilmiah Kesehatan Dan Aplikasinya, 8*(2), 99–108. <https://doi.org/https://doi.org/10.20961/placentum.v8i2.43008>
- Aryani, F., Umar, N. F., & Kasim, S. N. O. (2020). Psychological Well-Being of Students in Undergoing Online Learning during Pandemi Covid-19. *Proceeding of the International Conference on Science and Advanced Technology (ICSAT), 1747–1756*. Proceeding of the International Conference on Science and Advanced Technology (ICSAT),
- Carver, C. S., Scheier, M. F., & Weintraub, J. (1989). Assessing coping strategies: A theoretically based approach. *Journal of Personality and Social Psychology, 56*(2), 267–283.
- Dawson, D. L., & Golijani-Moghaddam, N. (2020). COVID-19: Psychological flexibility, coping, mental health, and wellbeing in the UK during the pandemic. *Journal of Contextual Behavioral Science, 17*, 126–134. <https://doi.org/https://doi.org/10.1016/j.jcbs.2020.07.010>.
- Hsieh, P., Sullivan, J. R., Sass, D. A., & Guerra, N. S. (2012). Undergraduate Engineering Students’ Beliefs, Coping Strategies, and Academic Performance: An Evaluation of Theoretical Models. *The Journal of Experimental Education, 80*(2), 196–218. <https://doi.org/https://doi.org/10.1080/00220973.2011.596853>
- Huang, L., Lei, W., Xu, F., Liu, H., & Yu, L. (2020). Emotional responses and coping strategies in nurses and nursing students during Covid-19 outbreak: A comparative study. *PLOS ONE, 15*(8), e0237303. <https://doi.org/https://doi.org/10.1371/journal.pone.0237303>.
- Hude, M. D. (2006). *Emosi Penjerajahan*

- Religio-Psikologis tentang Emosi di dalam Al-Quran*. Penerbit Erlangga.
- Irawan, A. W., Dwisona, D., & Lestari, M. (2020). Psychological Impacts of Students on Online Learning During the Pandemic COVID-19. *KONSELI : Jurnal Bimbingan Dan Konseling (E-Journal)*, 7(1), 53–60. <https://doi.org/https://doi.org/10.24042/kons.v7i1.6389>
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2020). *Pedoman Tatalaksana Covid-19 (3 ed.)*. <https://papdi.or.id/pdfs/983/BukuPedomanTatalaksanaCOVID-195OPEdisi32020.pdf>.
- Kirikkanat, B., & Soyer, M. K. (2017). A Path Analysis Model Pertinent to Undergraduates' Academic Success: Examining Academic Confidence, Psychological Capital and Academic Coping Factors. *European Journal of Educational Research*, 7(1), 133–150. <https://doi.org/https://doi.org/10.12973/eu-jer.7.1.133>
- Kosassy, S. O. (2020). Model Pembelajaran Kobeko Berbasis Web Blog (Balada Pendidikan Tinggi di Tengah Kepungan Wabah COVID-19). *Vocational Education and Training (Ijtver)*, 1(1), 36–41.
- Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stres, Appraisal, and Coping* (1st ed.). Springer Publishing Company.
- Marliani, R., Nasrudin, E., Rahmawati, R., & Ramdani, Z. (2020). *Regulasi emosi, stres, dan kesejahteraan psikologis: Studi pada ibu work from home dalam menghadapi pandemi COVID-19*. <https://digilib.uinsgd.ac.id/30722/>
- Mete, P., & Subasi, M. (2020). The Relationship between Academic Coping, Approach Achievement Goals and the Fear of Shame and Embarrassment in Science Class. *Journal of Education in Science, Environment and Health*, 7(1), 15–25. <https://doi.org/https://doi.org/10.21891/jeseh.806463>
- Rice, V. H. (2012). *Handbook of Stress, Coping and Health: Implication for Nursing Research, Theory and Practice* (2nd ed.). SAGE Publications.
- Rochimah, F. A. (2020). *Dampak Kuliah Daring Terhadap Kesehatan Mental Mahasiswa Ditinjau dari Aspek Psikologi*. <https://doi.org/https://doi.org/10.31234/osf.io/s5m9r>.
- Rusmaladewi, R., Indah, D. R., Kumala, I., & Anggraini, H. (2020). Regulasi Emosi pada Mahasiswa Selama Proses Pembelajaran Daring di Program Studi PG-PAUD FKIP UPR. *Pintar Harati: Jurnal Pendidikan Dan Psikologi*, 16(2), 33–46. <https://doi.org/https://doi.org/10.36873/jph.v16i2.2242>
- Saleh, A. (2020). Adaptasi mahasiswa terhadap pembelajaran daring selama pandemi COVID-19. *Jurnal Pendidikan*, 18(2), 101–110.
- Sari, G. A. P. L. P. (2020). Coronavirus Disease (Covid-19). *Jurnal Sains & Kesehatan*, 2(4), 549–552.
- Shamblaw, A. L., Rumas, R. L., & Best, M. W. (2021). Coping during the COVID-19 pandemic: Relations with mental health and quality of life. *Canadian Psychology/Psychologie Canadienne*, 62(1), 92–100.
- Skinner, E., & Saxton, E. (2020). *Academic coping*. <https://doi.org/https://doi.org/10.1093/acrefore/9780190264093.013.889>
- Sukiyah, N., Bahagia, B., & Sutisna, S. (2021). Ketangguhan Mahasiswa Menghadapi Wabah COVID-19. *Edukatif: Jurnal Ilmu Pendidikan*, 3(4), 1480–1494. <https://doi.org/https://doi.org/10.31004/edukatif.v3i4.534>
- Sullivan, J. R. (2010). Preliminary Psychometric Data for the Academic Coping Strategies Scale. *Assessment*

- for Effective Intervention*, 35(2), 114–127. <https://doi.org/https://doi.org/10.1177/1534508408327609>
- Townsend, M., & Morgan, K. I. (2017). *Psychiatric Mental Health Nursing: Concept of Care in Evidence-Based Practice* (9th ed.). F. A. Davis.
- Umar, N. F., Sinring, A., Aryani, F., Latif, S., & Harum, A. (2021). Different Academic Coping Strategies Facing Online Learning During Covid-19 Pandemic Among the Students In Counselling Department. *Indonesian Journal of Educational Studies*, 24(1), 35–50.
- Watson, D., Clark, L. A., & Tellegen, A. (1988). Development and validation of brief measures of positive and negative affect: The PANAS scales. *Journal of Personality and Social Psychology*, 54(6), 1063–1070. <https://doi.org/https://doi.org/10.1037/0022-3514.54.6.1063>.
- Waugh, C. E., Running, K. E., Reynolds, O. C., & Gotlib, I. H. (2019). People are better at maintaining positive than negative emotional states. *Emotion*, 19(1), 132–145. <https://doi.org/https://doi.org/10.1037/emo0000430>.
- World Health Organization. (2020). *Coronavirus Disease 2019 (COVID-19) Situation Report*. https://www.who.int/docs/default-source/%09coronavirus/situation-reports/20200330-sitrep-70-covid19.pdf?sfvsn=7e0re3f8_2