



Contents lists available at

Journal of Innovative Counseling : Theory, Research & Practice

ISSN: 2548-1738 (Print) ISSN: 2580-7153 (Electronic)

Journal homepage: https://journal.umtas.ac.id/index.php/innovative_counseling

Coping Strategy Dalam Menghadapi Kecemasan Mahasiswa Pada Masa Pandemi COVID-19

Aam Imaduddin¹, Agung Nugraha², Ai Ellis Maspupah³

¹ Universitas Muhammadiyah Tasikmalaya

Article Info

Article history:

Received Nov 20th, 2022

Revised Dec 27th, 2022

Accepted Jan 22th, 2022

Keyword:

coping strategy
anxiety

ABSTRACT

This study aims to determine the effect of coping strategies on anxiety of FETT students at Muhammadiyah Tasikmalaya University. The approach in this research is quantitative with 278 respondents. The measuring instrument used is a coping strategy scale (SCSM) and student anxiety scale (SKM). Data analysis and hypothesis testing hypothesis testing using simple regression techniques with a significance value of 5%. The results showed that coping strategies have a negative and significant influence on student anxiety during the covid-19 pandemic. This is indicated by the significance level of 0.018 ($p < 0.05$) and the regression line equation $Y = 118.129 + (-0.129) X$ which means that if the coping strategy is increased by one unit then anxiety will decrease by 0.126. The conclusion of this study is that coping strategies can affect student anxiety during the COVID-19 pandemic, and the majority of students' coping strategies are in the low category with a percentage of 42% and the majority of student anxiety is in the moderate category with a percentage of 88%.



© 2023 The Authors. Published by Department of Guidance and Counseling.

This is an open access article under the CC BY-NC-SA license (<https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0>)

Corresponding Author:

Aam Imaduddin

Universitas Muhammadiyah Tasikmalaya

aam.imaduddin@umtas.ac.id

Introduction

Mahasiswa pada umumnya berada pada rentang usia 18 hingga 24 tahun di mana usia ini termasuk ke dalam fase perkembangan dewasa awal (Papalia, Olds, & Feldman dalam Abdullah; Sarirah;& Lestari, 2017). Pada usia tersebut mahasiswa mengalami masa peralihan dari remaja akhir ke dewasa awal.

Menjalani masa peralihan tentu saja mahasiswa sering menghadapi berbagai tuntutan dan tugas perkembangan yang baru. Tuntutan dan tugas perkembangan mahasiswa muncul dikarenakan adanya perubahan yang terjadi pada beberapa aspek fungsional, yaitu fisik, psikologis, dan sosial. Perubahan tersebut menuntut mahasiswa untuk melakukan penyesuaian diri. Penyesuaian diri merupakan proses individu dalam memberikan respon terhadap tuntutan lingkungan dan kemampuan untuk melakukan *coping* terhadap stres.

Kegagalan individu dalam melakukan penyesuaian diri dapat menyebabkan individu mengalami gangguan psikologis, seperti ketakutan, kecemasan, dan agresifitas (Ismiati, 2015). Hal ini dikuatkan oleh penelitian yang dilakukan oleh Lio;& Sembiring(2019) mengatakan apabila berbagai masalah dan stres tidak dapat diatasi dengan tepat dan efektif maka akan berdampak negatif bagi individu yang dapat menghambat tugas-tugas perkembangan individu tersebut, begitu pula dengan mahasiswa yang sedang dalam penyusunan tugas akhir skripsi.

Berdasarkan fenomena tersebut maka dapat ditarik kesimpulan bahwa selain permasalahan interpersonal, terdapat permasalahan yang dimiliki. diantaranya mengenai penyesuaian diri dalam perkuliahan, lingkungan dan pengerjaan tugas-tugas kuliah hingga akhirnya permasalahan dalam pengerjaan tugas akhir. Apalagi disaat kondisi seperti ini yang semuanya dilakukan serba online atau pembelajaran jarak jauh sehingga perubahan pola pembelajaran ini memberikan permasalahan tersendiri bagi mahasiswa karena mengingat akan ada banyak mata kuliah yang harus dihadapi (Argaheni, 2020). Frydenberg (Arvita Dian L; Yustiana Riksa Y, 2015) menjelaskan “..., *teaching for coping is teaching life skills to enhance psychosocial competence*”. Keterampilan coping perlu untuk dikembangkan secara terus menerus sepanjang rentang kehidupan agar setiap individu mampu bertahan hidup dan menghadapi setiap tekanan, tuntutan, dan tantangan yang akan dihadapi pada setiap tahap perkembangan.

Pada dasarnya coping menggambarkan proses aktivitas kognitif, yang disertai dengan aktivitas perilaku (Folkman, 1984). Sangat diperlukan pemilihan Coping Strategy yang tepat pada mahasiswa apalagi pada kondisi saat ini dengan keadaan lingkungan yang beberapa bulan kebelakang digemparkan dengan wabah yang bernama COVID-19 mulai menyebar luas kebeberapa negara dan termasuk negara Indonesia. COVID-19 atau Coronavirus adalah virus yang dapat menyebabkan penyakit pada manusia dan hewan atau yang penularannya melalui hewan ke manusia atau disebut (zoonosis) serta penularan dari manusia ke manusia (Hidayat, 2020). Coronavirus Disease (COVID-19) telah menjadi masalah kesehatan global sejak pertama kali diidentifikasi pada Desember 2019 di Wuhan, ibu kota provinsi Hubei, China (WHO dalam Syahrir; Rahem; & Prayoga, 2020). Berdasarkan dari data World Health Organization (WHO) februari 2020 terdapat 43000 kasus positif corona dengan penyebaran pada 28 negara termasuk Indonesia (Sudipa; Arsana; & Radhitya, 2020).

Dampak sebaran virus COVID-19 ini, telah memaksa semua kebijakan social distancing, atau dikenal pula physical distancing (untuk menjaga jarak fisik), dilakukan sebagai upaya untuk meminimalisir dan mencegah sebaran virus COVID-19 (Rusdiana; Sulhan; Arifin; & Kamaludin, 2020). Dalam sektor pendidikan, hal tersebut telah membuat mahasiswa yang sedang menempuh jenjang pendidikan libur dari kegiatan tatap muka di kampus dan menggantikannya dengan metode pembelajaran jarak jauh berbasis internet (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia dalam Hakam; Levani; & Utama, 2020). Bagi sebagian mahasiswa biasanya menjadi stressor tersendiri disaat- saat pandemik COVID-19 yang segalanya serba online mulai dari jadwal perkuliahan, praktik, dan bimbingan bagi mahasiswa akhir yang harus dilakukan secara online, hal tersebut tentunya tidak jarang menimbulkan kecemasan dan keputusasaan. Kecemasan muncul ketika orang menghadapi bahaya atau stressor (Mulyadi, 2014).

Alasan dilakukan penelitian ini khususnya pada mahasiswa FKIP Universitas Muhammadiyah Tasikmalaya supaya mengetahui *Coping Strategy* yang digunakan dan seberapa besar pengaruhnya terhadap tingkat kecemasan. Karena sesuai dengan banyaknya ditemukan fakta dilapangan bahwa banyak mahasiswa yang merasa tidak mampu mengerjakan tugas yang diberikan dosen dengan kondisi semuanya serba online/daring dan membuat mahasiswa merasa cemas sehingga terhambat dalam menyelesaikan tugasnya. Seperti yang dijelaskan oleh Rasmus (Robianto, 2017) Coping Strategy yang digunakan oleh seorang individu membuang pikiran dan ingatan yang menyakitkan agar dapat fokus pada apa yang dicapai, walaupun terkadang individu tersebut melakukan sesuatu secara tidak sadar dikarenakan pikiran yang ia tekan atau disingkirkan.

Dengan hal ini untuk mengembangkan coping strategy yang tepat pada mahasiswa perlu adanya layanan bimbingan konseling untuk mengukur sejauh mana tingkat kecemasan yang dirasakan oleh mahasiswa dimasa pandemik covid-19 yang menyebabkan mahasiswa terhambat dalam pembelajarannya dan aktivitas kesehariannya.

Dengan demikian, kebutuhan layanan bimbingan dan konseling di perguruan tinggi adalah suatu kebutuhan akan bantuan psikologis yang diberikan oleh seorang profesional yang memiliki keahlian dan kewenangan dalam memberikan layanan bimbingan dan konseling kepada individu atau kelompok yang bertujuan untuk memecahkan kesulitan-kesulitan yang dialami sehingga mereka dapat berkembang secara optimal sesuai dengan potensinya (Nastiti; & Habibah, 2016).

Dalam bimbingan konseling terdapat beberapa teknik yang dapat digunakan untuk membantu individu mengatasi permasalahan yang dialami. Teknik-teknik tersebut antara lain, bimbingan kelompok, konseling individual, dan konseling kelompok (Prayitno dalam Mahardika 2016). Seperti yang dikemukakan oleh (Arvita, dkk, 2015) mengungkapkan hasil penelitiannya bahwa program layanan bimbingan kelompok dengan Teknik group exercises efektif untuk meningkatkan keterampilan coping remaja SMP di RPSAA Ciumbuleuit Bandung. Hal ini diperkuat lagi dari hasil penelitian (Aswida, dkk, 2012) mengungkapkan dimana tingkat kecemasan berkomunikasi siswa

mengalami penurunan dari tingkat kecemasan berkomunikasi kategori tinggi menjadi rendah menggunakan layanan bimbingan kelompok.

Demikian gambaran fenomena dilapangan yang terjadi dikalangan mahasiswa, dalam penelitian ini peneliti akan mengungkap kemampuan *coping strategy* yang dilakukan oleh mahasiswa dalam menghadapi berbagai tekanan serta mengukur tingkat kecemasan yang terjadi pada mahasiswa pada masa pandemik covid-19. Jika terdapat mahasiswa yang menggunakan *coping strategy* yang sangat rendah maka perlu adanya layanan yang bersifat pengembangan coping strategy untuk mahasiswa yang mengalami kecemasan yang tidak wajar atau berlebihan. Oleh karena itu, pada penelitian ini, peneliti akan mengungkap seberapa besar pengaruh dari *coping strategy* terhadap tingkat kecemasan mahasiswa FKIP Universitas Muhammadiyah Tasikmalaya pada masa pandemi covid-19.

Individu bereaksi secara berbeda terhadap stres tergantung pada berbagai faktor psikologis, seperti bagaimana individu memaknai peristiwa yang menimbulkan stres tersebut Nevid, Rathus, & Greene (Prilia Oktaviani, 2018). Sarafino (Lukito, 2018) mengungkapkan coping berasal dari kata cope yang dapat diartikan menghadang, melawan ataupun mengatasi. Menurut Folkman (Sari, 2019) coping merupakan usaha individu untuk mengatur jarak diantara tuntutan dari individu itu sendiri atau lingkungan dengan sumber daya yang mereka gunakan untuk menghadapi situasi permasalahan. Tujuan dari coping adalah agar setiap individu yang mengalami stres, dapat mengatur sedemikian rupa agar dapat mengatur stres yang dikeluarkan menjadi terkontrol baik. Yani (Maryam, 2017) coping adalah perilaku yang terlihat dan tersembunyi yang dilakukan seseorang untuk mengurangi atau menghilangkan ketegangan psikologi dalam kondisi yang penuh stres.

Lazarus dan Folkman (Murzaeni, 2018) mengatakan bahwa, coping yang efektif akan membantu seseorang dalam mentoleransi dan menerima situasi yang menekan, serta tidak merisaukan tekanan yang dihadapinya

Pearlin dan Schoaler (Rahman, 2013) mengemukakan bahwa fungsi coping meliputi usaha untuk :

- a. Menghilangkan atau mengubah situasi yang menyebabkan masalah
- b. Mengendalikan makna dari situasi yang dialami, sehingga situasi tersebut dapat diminimalisir
- c. Menerima konsekuensi emosional dalam batas yang dapat diukur

Lazarus dan Folkman (Maryam, 2017) mengidentifikasi beberapa aspek, diantaranya :

- a. Planful problem solving, yaitu bereaksi dengan melakukan usaha-usaha tertentu yang bertujuan untuk mengubah keadaan, diikuti pendekatan analitis dalam menyelesaikan masalah. Contohnya, seseorang melakukan planful problem solving akan bekerja dengan penuh konsentrasi dan perencanaan yang cukup baik serta mau merubah gaya hidupnya agar masalah yang dihadapi secara perlahan-lahan dapat diselesaikan.
- b. Cronfrontative coping, yaitu bereaksi untuk mengubah keadaan yang dapat menggambarkan tingkat risiko yang harus diambil. Contohnya, seseorang yang melakukan cronfrontative coping akan menyelesaikan masalah dengan melakukan hal-hal yang bertentangan dengan aturan yang berlaku walaupun kadang kala mengalami resiko yang cukup besar.
- c. Seeking social support, yaitu bereaksi dengan mencari dukungan dari pihak luar, baik berupa informasi, bantuan nyata, maupun dukungan emosional. Contohnya, seseorang yang melakukan seeking social support akan selalu berusaha menyelesaikan masalah dengan cara mencari bantuan dari orang lain di luar keluarga seperti teman, tetangga, pengambil kebijakan dan professional, bantuan tersebut bisa berbentuk fisik dan nonfisik.
- d. Positive reappraisal (memberi penilaian positif) adalah bereaksi dengan menciptakan makna positif yang bertujuan untuk mengembangkan diri termasuk melibatkan diri dalam hal-hal yang religius. Contohnya, seseorang yang melakukan positive reappraisal akan selalu berfikir positif dan mengambil hikmahnya atas segala sesuatu yang terjadi dan tidak pernah menyalahkan orang lain serta bersyukur dengan apa yang masih dimilikinya.
- e. Accepting responsibility (penekanan pada tanggung jawab) yaitu bereaksi dengan menumbuhkan kesadaran akan peran diri dalam permasalahan yang dihadapi, dan berusaha mendudukan segala sesuatu sebagaimana mestinya. Contohnya, seseorang yang melakukan accepting responsibility akan menerima segala sesuatu yang terjadi saat ini sebagai nama mestinya dan mampu menyesuaikan diri dengan kondisi yang sedang dialaminya.
- f. Self controlling (pengendalian diri) yaitu bereaksi dengan melakukan regulasi baik dalam perasaan maupun tindakan. Contohnya, seseorang yang melakukan coping ini untuk penyelesaian masalah akan selalu berfikir sebelum berbuat sesuatu dan menghindari untuk melakukan sesuatu tindakan secara tergesa-gesa.

- g. Distancing (menjaga jarak) agar tidak terbelenggu oleh permasalahan. Contohnya, seseorang yang melakukan coping ini dalam penyelesaian masalah, terlihat dari sikapnya yang kurang peduli terhadap persoalan yang sedang dihadapi bahkan mencoba melupakannya seolah-olah tidak pernah terjadi apa-apa. Escape avoidance (menghindarkan diri) yaitu menghindar dari masalah yang dihadapi. Contohnya, seseorang yang melakukan coping ini untuk penyelesaian masalah, terlihat dari sikapnya yang selalu menghindar dan bahkan sering kali melibatkan diri kedalam perbuatan yang negatif seperti tidur terlalu lama, minum obat-obatan terlarang dan tidak mau bersosialisasi dengan orang lain.

Dalam Kamus Besar Bahasa Indonesia kecemasan diartikan gelisah, tidak tenramnya hati karena khawatir. Sedangkan dalam ilmu psikologi kecemasan lebih dikenal dengan anxiety, yakni memiliki pengertian kegelisahan, kecemasan, kekhawatiran; serta istilah kecemasan merupakan kekhawatiran yang kurang jelas atau tidak mendasar (Nasrudin, 2018). Kecemasan merupakan salah satu bentuk emosi yang dirasakan mahasiswa yang berkenaan dengan adanya rasa terancam dan tertekan oleh sesuatu. Seperti yang dijelaskan oleh kartono (Machmudati;& Diana, 2017) kecemasan (anxiety) merupakan kekhawatiran yang kurang jelas atau tidak berdasar. Gunarsa & Singgih (Nulhakim; Sabrian;& Novayelinda, 2019). Kecemasan adalah perasaan tidak nyaman, seperti khawatir atau takut, bisa ringan atau parah yang timbul akibat suatu ancaman bahaya baik itu jelas maupun samar samar.

Spielberger (Dahriyanto ;& Fitriyanto 2018) membagi kecemasan menjadi 2, yaitu :

- a. State Anxiety (A-State)
A-state ini adalah kondisi cemas berdasarkan situasi dan peristiwa yang dihadapi. Artinya situasi dan kondisi lingkungan yang menyebabkan tinggi rendahnya kecemasan yang dihadapi.
- b. Trait anxiety (ATrait) Trait anxiety adalah level kecemasan yang secara alamiah dimiliki oleh seseorang. Masing-masing orang mempunyai potensi kecemasan yang berbeda beda.

Menurut Freud (Suryabrata, 1993) mengemukakan lima faktor yang mempengaruhi kecemasan,yaitu :

- a. Frustrasi
Frustrasi merupakan bentuk rintangan atas aktifitas dengan tujuan tertentu. Hal ini didukung oleh pernyataan Daradjat (1990) bahwa frustrasi adalah suatu proses yang menyebabkan individu merasa aka nada suatu hal yang terjadi dan dapat menghambat terpenuhinya kebutuhan-kebutuhannya.
- b. Konflik
Konflik terjadi akibat adanya dua kebutuhan atau lebih yang berlawanan dan harus dipenuhi dalam waktu yang bersamaan. Pernyataan ini didukung oleh Daradjat (1990) bahwa konflik adalah terdapatnya dua dorongan atau lebih yang saling bertentangan dan tidak mungkin dipenuhi dalam waktu yang sama.
- c. Ancaman
Ancaman adalah adanya bahaya yang harus diperhatikan. Ditambahkan oleh Badudu dan Zein (1994) ancaman merupakan peringatan yang harus diperhatikan dan diatasi agar suatu hal buruk tidak terjadi atau dapat diatasi.
- d. Harga diri
Harga diri adalah suatu penilaian yang dibuat oleh individu mengenai dirinya sendiri. Harga diri terbentuk karena pengalaman atau interaksi individu dengan lingkungan, bukan sesuatu yang diturunkan.
- e. Lingkungan
Lingkungan merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi kecemasan individu. Lingkungan yang memberikan dukungan terhadap individu dapat mengurangi tingkat kecemasan individu yang bersangkutan, dukungan yang dimaksud disebut dengan dukungan social (Effendi, 1999).

Method

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif. Menurut Sugiyono (2013 : 14) yang menjelaskan bahwa metode penelitian kuantitatif sebagai metode penelitian yang berlandaskan pada filsafat positivisme, digunakan untuk meneliti pada populasi atau sampel tertentu, teknik pengambilan sampel pada umumnya dilakukan secara random, pengumpulan data menggunakan instrumen penelitian, analisis data bersifat kuantitatif/statistik. Tujuan dari penelitian kuantitatif adalah mendapatkan penjelasan tentang besarnya kebermaknaan (significance) dalam model yang dihipotesiskan sebagai jawaban atas masalah yang telah dirumuskan (Indrawan & Yaniawati, 2017 :51).

Dalam pendekatan kuantitatif, terdapat beberapa cara yang digunakan dalam penelitian. Salah satunya yaitu menggunakan cara deskriptif. Menurut (Siyoto; & Sodik, 2015 : 111) penelitian deskriptif hanya akan mendeskripsikan keadaan suatu gejala yang telah direkam melalui alat ukur kemudian diolah sesuai dengan fungsinya. Hasil pengolahan tersebut selanjutnya dipaparkan dalam bentuk angka-angka sehingga memberikan suatu kesan lebih mudah ditangkap oleh siapapun yang membutuhkan informasi tentang keberadaan gejala tersebut. Penelitian deskriptif tidak bertujuan untuk menguji hipotesis tertentu, tetapi hanya menggambarkan apa adanya tentang suatu variabel, gejala atau keadaan.

Jenis penelitian ini menggunakan jenis penelitian deskriptif korelasional. Teknik korelasional digunakan untuk mengetahui ada atau tidaknya hubungan antara dua variabel dan seberapa besar tingkat hubungan antara dua variabel yang diamati (Suratmi; Abdullah; & Taufik : 2017).

Populasi yang akan menjadi subjek penelitian adalah seluruh mahasiswa FKIP UMTAS yang berjumlah 997 mahasiswa. Berikut ini merupakan jumlah keseluruhan populasi.

Tabel 3.1
Populasi Penelitian

No	Prodi	Jumlah Mahasiswa
1	BK	442 Mahasiswa
2	PGSD	245 Mahasiswa
3	PGPAUD	89 Mahasiswa
4	PTI	100 Mahasiswa
5	SENDRATASIK	121 Mahasiswa
Jumlah		997 Mahasiswa

Sampel menurut Suharsimi Arikunto (Destriana, 2017) merupakan sebagian atau wakil populasi yang akan diteliti. Metode dalam pengambilan sampel dalam penelitian ini adalah dengan menggunakan teknik probability sampling yaitu teknik penarikan sampel yang memberikan peluang yang sama bagi setiap anggota untuk dipilih menjadi anggota sampel dengan cara simple random sampling dimana setiap mahasiswa fkip umtas memiliki kesempatan yang sama besar untuk terpilih menjadi responden (Hamdi,2014) Berikut gambar 3.2 sampling pada penelitian :

Tabel 3.2

Penentuan jumlah sampel dari populasi tertentu dengan taraf kesalahan 1%, 5%, dan 10%

N	S			N	S			N	S		
	1%	5%	10%		1%	5%	10%		1%	5%	10%
130	109	95	88	950	391	255	211	300000	662	348	270

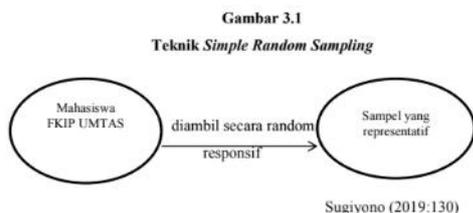
Sugiyono (2017 : 87)

Dari tabel diatas dapat disimpulkan bahwa populasi dalam penelitian ini berjumlah 997 mahasiswa. Dengan mengambil taraf kesalahan 5% yang berjumlah 255 Akan tetapi pada penelitian ini mengambil jumlah responden sebanyak 278 mahasiswa di FKIP UMTAS, dapat dilihat pada tabel 3.3 :

Tabel 3.3
Sampel penelitian

No	Prodi	Jumlah Mahasiswa
1	BK	117 Mahasiswa
2	PGSD	66 Mahasiswa
3	PGPAUD	24 Mahasiswa
4	PTI	23 Mahasiswa
5	SENDRATASIK	48 Mahasiswa
Jumlah		278 Mahasiswa

Maka setelah dilakukan perhitungan, peneliti dapat mengambil jumlah sampel dari populasi 997 mahasiswa minimal sebanyak 255 mahasiswa dan yang mengisi 287 mahasiswa. Pengambilan sampel pada peneitian ini menggunakan probability sampling dengan teknik random sampling. Dilihat dari gambar berikut:



Results and Discussions

Hasil penelitian mengenai profil umum coping strategy mahasiswa FKIP Universitas Muhammadiyah Tasikmalaya diperoleh dari hasil penyebaran instrument atau kuesioner penelitian terkait coping strategy. Secara umum gambaran coping strategy mahasiswa dikategorikan ke dalam 5 kategori: sangat tinggi, tinggi, cukup, dan sangat rendah.

Berikut gambaran umum kemampuan coping strategy mahasiswa FKIP Universitas Muhammadiyah Tasikmalaya yang dimuat pada tabel 4.1 dibawah ini :

Tabel 4.1
Gambaran Umum Coping Strategy Mahasiswa FKIP Universitas Muhammadiyah Tasikmalaya

Rentang	Kategorisasi	Frekuensi	%
133 – 143	Sangat Tinggi	16	6%
122 – 132	Tinggi	38	14%
111 – 122	Cukup	94	34%
101 – 111	Rendah	116	42%
90 – 101	Sangat Rendah	14	5%
Jumlah		278	100%

Berdasarkan tabel 4.1 menunjukkan adanya keberagaman tingkat kemampuan Coping Strategy mahasiswa. Gambaran umum kemampuan Coping Strategy mahasiswa FKIP Universitas Muhammadiyah Tasikmalaya berada pada kategori rendah dengan perhitungan rata-rata sebesar 116,5 dan simpangan baku 8,833 kemudian pengelompokannya sesuai dengan rentang skor yang diperoleh mahasiswa. Hasil ini menunjukkan bahwa kecenderungan mahasiswa memiliki kemampuan Coping Strategy yang relative rendah pada beberapa aspek dan indikator dalam Coping Strategy.

Diantaranya dalam aspek planful problem solving yaitu mahasiswa rendah memiliki kemampuan dalam memikirkan dan mempertimbangkan secara matang beberapa alternatif pemecahan masalah. Mahasiswa rendah memiliki aspek confrontative coping yaitu kemampuan mahasiswa untuk mengubah keadaan yang dianggap menekan dengan cara melakukan hal-hal yang bertentangan dengan aturan yang berlaku walaupun terkadang mengalami resiko yang cukup besar. Mahasiswa rendah memiliki aspek seeking social support yaitu kemampuan mahasiswa dalam mencari dukungan dari pihak luar, berupa informasi, bantuan nyata, maupun dukungan emosional. Mahasiswa rendah memiliki aspek positive reappraisal yaitu kemampuan dalam mencari makna positif dari permasalahan dengan terfokus pada pengembangan diri, yang melibatkan hal-hal bersifat religious.

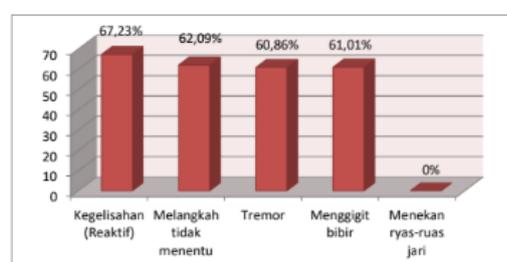
Mahasiswa rendah memiliki aspek accepting responsibility yaitu kemampuan mahasiswa untuk menyadari tanggung jawab diri sendiri dalam permasalahan yang dihadapinya, dan mencoba menerimanya sehingga membuat semuanya menjadi lebih baik. Mahasiswa rendah memiliki aspek *self controlling* yaitu kemampuan mahasiswa dalam mengatur perasaan ketika menghadapi situasi yang menekan. Mahasiswa rendah memiliki aspek distancing yaitu kemampuan mahasiswa untuk tidak terlibat dalam permasalahan, atau menciptakan pandangan positif. Dan mahasiswa rendah dalam aspek escape avoidance yaitu kemampuan mahasiswa untuk mengatasi masalah yang menekan sehingga menghindari dengan beralih pada hal lain.

Dari 278 mahasiswa FKIP Universitas Muhammadiyah Tasikmalaya, 16 orang mahasiswa yang mencapai coping strategy yang sangat tinggi dengan persentase 6%, artinya mahasiswa memiliki kemampuan coping strategy yang sangat tinggi. Sebanyak 38 orang mahasiswa yang mencapai coping strategy yang tinggi dengan persentase 14%, mahasiswa memiliki kemampuan coping strategy yang tinggi. Sebanyak 94 orang mahasiswa yang mencapai coping strategy yang cukup dengan persentase 34%, artinya mahasiswa memiliki kemampuan coping strategy yang cukup. Sebanyak 116 orang mahasiswa yang mencapai coping strategy rendah dengan persentase 42%, artinya mahasiswa memiliki kemampuan coping strategy rendah. Sebanyak 14 orang mahasiswa yang mencapai coping strategy yang sangat rendah dengan persentase 5%, artinya mahasiswa memiliki kemampuan coping strategy yang sangat rendah.

Maka dapat disimpulkan bahwa gambaran umum kemampuan coping strategy mahasiswa FKIP Universitas Muhammadiyah Tasikmalaya berada pada kategori rendah sebanyak 116 orang mahasiswa mencapai coping strategy yang rendah dengan persentase 42%, artinya mahasiswa memiliki kemampuan *planful-problem solving*, *confrontative coping*, *seeking social support*, *positive reappraisal*, *accepting responsibility*, *self controlling*, *distancing*, dan *escape avoidance* yang rendah.

Kecenderungan mahasiswa dalam aspek motorik, secara lebih rinci dapat dilihat dari persentase skor setiap indikator dalam diagram dibawah ini :

Gambaran kecemasan mahasiswa berdasarkan tiap indikator dalam aspek motorik



(Diagram 4.12)

Berdasarkan diagram diatas menunjukkan bahwa indikator kecemasan pada mahasiswa FKIP Universitas Muhammadiyah Tasikmalaya dalam aspek motorik, yaitu kegelisahan (reaktif) sebesar 67,23%, melangkah tidak menentu sebesar 62,09%, tremor sebesar 60,86%, menggigit bibir sebesar 61,01%, dan menekan ruas-ruas jari 0%. Untuk mengetahui seberapa besar pengaruhnya antara aspek coping strategy terhadap aspek kecemasan peneliti melakukan dengan uji regresi linear sederhana melalui spss versi 25 yang terdapat pada tabel 4.9.

Gambaran pengaruh antara aspek coping strategy dengan aspek kecemasan mahasiswa FKIP Universitas Muhammadiyah Tasikmalaya

Sub Scala	Kecemasan (Y)	Suasana hati	Aspek kognitif	Aspek somatik	Aspek motoric
Coping Strategy (X)	0,020	0,028	0,056	0,105	0,147
<i>Planful problem solving</i>	0,010	0,001	0,015	0,020	0,008
<i>Confrontative coping</i>	0,007	0,001	0,018	0,018	0,029
<i>Seeking social support</i>	0,001	0,002	0,001	0,008	0,003
<i>Positive reappraisal</i>	0,001	0,009	0,000	0,000	0,006
<i>Accepting responsibility</i>	0,002	0,002	0,007	0,006	0,004
<i>Self controlling</i>	0,003	0,015	0,001	0,000	0,002
<i>Distancing</i>	0,000	0,010	0,004	0,000	0,002
<i>Escape avoidance</i>	0,000	0,002	0,007	0,000	0,000

Berdasarkan tabel 4.9 Hasil pengaruh antara aspek coping strategy dengan aspek kecemasan mahasiswa FKIP Universitas Muhammadiyah Tasikmalaya dapat disimpulkan bahwa pengaruh antara coping strategy dengan kecemasan memiliki nilai R square 0,020 artinya terdapat pengaruh, hal lain ditunjukkan pada tabel diatas yaitu pengaruh coping strategy dengan aspek suasana hati memiliki nilai R square sebesar 0,028 artinya terdapat pengaruh , pengaruh coping strategy dengan aspek kognitif memiliki nilai R square 0,056 artinya tidak ada pengaruh , pengaruh coping strategy dengan aspek somatik memiliki nilai R square 0,105 artinya tidak ada pengaruh dan pengaruh coping strategy dengan aspek motorik memiliki nilai R square 0,147 artinya ada pengaruh.

Dari data hasil penelitian masih terdapat mahasiswa yang masuk ke dalam kategori rendah dan sangat rendah artinya mahasiswa tersebut kurang memiliki kemampuan coping yang optimal, hal ini ditandai dengan setiap mendapatkan masalah mahasiswa akan berpikir negative, merasa tidak berdaya dan sulit mengendalikan diri. Menurut Lazarus dan Folkman (Maryam, 2017) cara seseorang melakukan coping strategy tergantung pada faktor-faktor yang dimiliki, diantaranya : kondisi kesehatan, kepribadian, konsep diri, dukungan sosial, dan asset ekonomi. Kemudian menurut (Ismiati, 2015) mengungkapkan bahwa tuntutan dan tugas perkembangan mahasiswa muncul dikarenakan adanya perubahan yang terjadi pada beberapa aspek fungsional, yaitu fisik, psikologis, dan sosial. Perubahan tersebut menuntut mahasiswa untuk melakukan penyesuaian diri. Penyesuaian diri merupakan proses individu dalam memberikan respon terhadap tuntutan lingkungan dan kemampuan untuk melakukan coping terhadap stres. Kegagalan individu dalam melakukan penyesuaian diri dapat menyebabkan individu mengalami gangguan psikologis, seperti ketakutan, kecemasan, dan agresi.

Gambaran coping strategy mengenai pencapaian persentase pada tiap aspek maupun indikator. Dalam aspek 1 yaitu planful problem solving terdapat 2 indikator, yaitu merencanakan langkah-langkah strategis dalam penyelesaian masalah dan; melakukan dan mempertimbangkan langkah-langkah terbaik saat menyelesaikan masalah. Dalam aspek 2 yaitu confrontative coping terdapat 2 indikator, yaitu : memikirkan dan mempertimbangkan resiko yang diambil dalam menyelesaikan masalah dan melakukan sikap pantang menyerah dalam menyelesaikan masalah. Dalam aspek 3 seeking social support terdapat 2 indikator, yaitu : memikirkan dukungan dari teman atau keluarga dan; merasakan dan melakukan tindakan meminta saran kepada teman atau keluarga. Dalam aspek 4 yaitu positive reappraisal terdapat 2 indikator, yaitu : melakukan sikap religious dan; merasakan dan menciptakan hal-hal positif. Dalam aspek 5 yaitu accepting responsibility terdapat 2 indikator, yaitu : melakukan introspeksi terhadap diri sendiri dan; memikirkan dan mempertimbangkan langkah-langkah untuk tidak melakukan kesalahan dimasa yang akan datang. Dalam aspek 6 yaitu

self controlling terdapat 2 indikator yaitu : memikirkan langkah-langkah dalam mengatur perasaan saat menyelesaikan masalah dan; mempertimbangkan dan melakukan tindakan saat menyelesaikan masalah. Dalam aspek 7 yaitu distancing terdapat 2 indikator, yaitu : merencanakan dan melakukan pandangan positif terhadap masalah dan; merasakan menganggap tidak pernah terjadi masalah. Dalam aspek 8 yaitu escape avoidance terdapat 2 indikator, yaitu : memikirkan dan merasakan kondisi pasrah terhadap keadaan dan; melakukan sikap menghindar dari masalah.

Dari delapan aspek yang terkandung dalam kemampuan coping strategy yang dengann angka persentase tertinggi terletak pada Aspek (6) yaitu self controlling sebesar 138,82%. Aspek (4) positive reappraisal sebesar 80,01%. Aspek (1) planful problem solving sebesar 79,39%. Aspek (2) yaitu confrontative coping sebesar 77,49%. Aspek (5) accepting responsibility sebesar 77,74%. Aspek (7) yaitu distancing sebesar 74,86%. Aspek (8) yaitu escape avoidance sebesar 68,51%. Dan Aspek (3) yaitu Seeking social support sebesar 61,80%.

Secara umum sasaran pelatihan ini ditujukan untuk seluruh FKIP Universitas Muhammadiyah Tasikmalaya sebanyak 997 mahasiswa dan secara khusus ditujukan untuk mahasiswa yang memiliki bentuk coping strategy rendah dan sangat rendah dan Mahasiswa yang mengalami tingkat kecemasan yang berat atau tinggi.

Tahap awal, pada tahap ini konselor menjelaskan tujuan yang akan dicapai, kemudian memberikan langkah-langkah kegiatan, tugas dan tanggung jawab peserta didik, lalu kesepakatan layanan atau kontrak layanan yang diberikan, Konselor memberikan penejelasan tentang topik yang akan dibicarakan. Setelah tahap awal dilakukan, konselor melakukan tahap peralihan atau transisi. Pada tahap peralihan ini konselor menanyakan kepada mahasiswa kalau ada mahasiswa yang belum mengerti dengan pelaksanaan kegiatan ini dan memberikan penjelasan kembali (storming) kemudian konselor menyiapkan 100 peserta didiknya untuk melakukan komitmen tentang kegiatan yang akan dilakukannya (Norming).

Tahap kedua yaitu tahap inti, pada tahap inti terdiri dari beberapa bagian diantaranya:

1) Eksperientasi yaitu pembimbing memberikan instruksi kepada setiap kelompok untuk menentukan ketua kelompoknya, selanjutnya pembimbing memberikan pengarahan kepada setiap anggota mengenai kegiatan yang akan dilakukan. Setelah waktu habis, ketua kelompok mempresentasikan hasil dari diskusi kelompok sesuai dengan nomor kelompok.

2) Refleksi yaitu identifikasi mengenai hasil apa yang telah dilakukan dalam kelompok tersebut, Analisis mengenai pendapat dan kesulitan dalam kelompok tersebut, Generalisasi meliputi apa yang didapatkan oleh peserta didik dalam suatu kegiatan tersebut.

Pada tahap ketiga ini bisa disebut dengan tahap penutup atau terminasi, meliputi koselor memberikan penguatan serta merencanakan tindak lanjut.

Conclusions

Tahap pertemuan	Pencapaian
Tahap 1	<ul style="list-style-type: none"> Mahasiswa mampu mengikuti arahan dari konselor
Tahap 2	<ul style="list-style-type: none"> Mahasiswa mampu mengikuti kegiatan yang diberikan oleh konselor Mahasiswa mampu mengidentifikasi dari kegiatan yang telah dilakukan dalam kelompok Mahasiswa mampu mengeneralisasikan hasil dari kegiatan yang telah dilakukan
Tahap 3	<ul style="list-style-type: none"> Mahasiswa mampu mencapai tujuan yang diinginkan

Berdasarkan hasil penelitian diperoleh kesimpulan dan saran yang diharapkan dapat menjadi referensi dalam pelaksanaan perencanaan program layanan bimbingan kelompok untuk meningkatkan kemampuan coping strategy sehingga dapat menurunkan tingkat kecemasan mahasiswa FKIP Universitas Muhammadiyah Tasikmalaya. Maka berdasarkan rumusan masalah yang dimuat di BAB I, simpulan dari pnelitian ini adalah sebagai berikut :

1. Gambaran umum kemampuan coping strategy mahasiswa FKIP Universitas Muhammadiyah Tasikmalaya

Gambaran secara umum coping strategy mahasiswa FKIP Universitas Muhammadiyah Tasikmalaya berada pada kategori rendah dengan persentase (42%) sebanyak 116 mahasiswa, artinya mahasiswa memiliki kemampuan coping strategy yang kurang optimal atau kurang baik dalam beberapa aspek yang ada dalam coping strategy. Dan sebanyak 16 mahasiswa dengan persentase (6%) berada pada kategori sangat tinggi, artinya mahasiswa sudah mampu memiliki coping strategy yang sangat baik dalam beberapa aspek yang ada dalam coping strategy. Dan sebanyak 38 mahasiswa dengan persentase (14%) berada pada kategori tinggi, artinya mahasiswa sudah memiliki coping strategy yang baik dalam beberapa aspek yang ada dalam coping strategy. Dan sebanyak 94 mahasiswa dengan persentase (34%) berada pada kategori cukup, artinya mahasiswa kurang memiliki coping strategy yang baik dalam beberapa aspek yang ada dalam coping strategy. Dan sebanyak 14 mahasiswa dengan persentase (5%) berada pada kategori sangat rendah, artinya mahasiswa tidak memiliki coping strategy yang baik dalam beberapa aspek dalam coping strategy.

2. Gambaran umum kecemasan mahasiswa FKIP Universitas Muhammadiyah Tasikmalaya

Gambaran secara umum kecemasan mahasiswa FKIP Universitas Muhammadiyah Tasikmalaya berada pada kategori sedang dengan persentase (88%) sebanyak 244 mahasiswa, artinya mahasiswa pada kategori ini mengalami tidak perhatian yang selektif namun dapat berfokus pada lebih banyak area jika diarahkan untuk melakukannya. Pada kategori ringan didapatkan hasil sebanyak 26 orang dengan persentase (9%), artinya mahasiswa pada kategori ini menyebabkan mahasiswa menjadi waspada dan meningkat lapang persepsinya. Dan sebanyak 8 orang mahasiswa dengan persentase (3%) berada pada kategori berat, artinya mahasiswa pada kategori ini mengurangi lapang persepsi mahasiswa dan cenderung berfokus pada sesuatu yang rinci dan spesifik serta tidak berpikir tentang yanglain. Dan sebanyak 0 mahasiswa dengan persentase (0%) berada pada kategori panik, artinya mahasiswa tidak ada yang mengalami tingkat kecemasan kategori ini.

3. Pengaruh coping strategy terhadap kecemasan mahasiswa FKIP Universitas Muhammadiyah Tasikmalaya

Dengan mengolah data menggunakan rumus uji regresi linear sederhana menggunakan perhiungan spss versi 25. Dengan ketentuan nilai signifikansi $<0,05$ artinya variabel X berpengaruh terhadap variabel Y, Jika nilai signifikansi $> 0,05$ artinya variabel X tidak berpengaruh terhadap variabel Y. Dari hasil pengolahan data dalam penelitian ini memperoleh besarnya nilai korelasi atau hubungan (R) yaitu sebesar 0,142 dengan memperoleh nilai koefisien determinasi (R square) sebesar 0,020 yang mengandung arti bahwa pengaruh coping strategy terhadap tingkat kecemasan sebesar 0,02%. Kemudian F hitung sebesar 5,687, dengan tingkat signifikansi sebesar 0,018. Artinya ada pengaruh yang signifikansi antara coping strategy terhadap tingkat kecemasan mahasiswa FKIP Universitas Muhammadiyah Tasikmalaya pada masa pandemi covid-19. Dan persamaan garis regresinya $Y = 118,129 - (-0,126) X$

Acknowledgments

References

- Abdullah.,Alfirani.,S; Sarirah.,Thoyyibatus;& Lestari.,Sumi. (2017). Perfeksionisme dan Strategi Coping : Studi pada Mahasiswa Tingkat Akhir. Jurnal MEDIAPSI. Vol.3(1)
- Argaheni.,Bayu.,Niken. (2020). Dampak Perkuliahan Daring Saat Pandemi COVID-19 Terhadap Mahasiswa Indonesia. Jurnal Ilmiah dan Aplikasinya. Vol.8(2)
- Arvita.,Dian.,Laurentia;& Yustiana.,Riksa.,Yusi. (2015). Program Layanan Bimbingan Kelompok Dengan Teknik Group Exercises Untuk Meningkatkan Keterampilan Coping Pada Remaja. Jurnal Ilmu Pendidikan dan Pengajaran. Vol.2(3)
- Aswida.,Wela.,;Marjohan;&Syukur.,Yarmis (2012). Efektifitas Layanan Bimbingan Kelompok Dalam Mengurangi Kecemasan Berkomunikasi Pada Siswa. Jurnal Ilmiah Konseling. Vol.1(1)
- Dahriyanto.,Fathan.,Luthfi.Fitriyanto.,Haris.,Abdul. (2018). Hubungan Strategi Coping dan Kecemasan pada pemain Sepakbola. Jurnal INTUISI. Vol.10(3)
- Effendi.,R.W. & Tjahjono, E. (1999). Hubungan antara Perilaku Coping dan Dukungan Sosial dengan Kecemasan Pada Ibu Hamil Anak Pertama. Indonesian Psychology Journal. Vol.14(54)
- Folkman, S. (1984). Personal Control and Stress and Coping Process: A Theoretical Analysis. Journal of Personality and Social Psychology. Vol. 46 (4), hal. 839-852.

- Hakam.,Thoriq.,M; Levani.,Yelvi; Utama.,Reza.,M. (2020). Potensi Adiksi Penggunaan Internet Pada Remaja Indonesia di Periode Awal Pandemi Covid-19. *HANG TUAH MEDICAL JOURNAL*. Vol.17(2)
- Hidayat.,Hardiyanto.,Risyal. (2020). Langkah-langkah Strategis untuk Mencegah Pandemi COVID-19 di Lembaga Masyarakat Indonesia. *Jurnal Pendidikan Kesehatan*. Vol.9(1)
- Ismiati. (2015). Problematika dan Coping Stress Mahasiswa. *Jurnal Al-Bayan*. Vol.21(32)
- Lukito., Agasta. (2018). Stres dan Strategi Coping Pada Peserta Didik Kelas X Program Studi IPS Yang Menggunakan Kurikulum 2013. *Jurnal PSYCHOIDEA*. ISSN 1693-1076. Vol.16(2). Hlm-99-109
- Lio.,Stefanus;& Sembiring.,Kristinus. (2019).Strategi Coping Mahasiswa Tugas Akhir Program Studi Bimbingan Dan Konseling. *Indonesia Journal of Learning Education and Counseling*. Vol.2(1)
- Maryam.,Siti. (2017). Strategi Coping : Teori Dan Sumberdayanya. *Jurnal Konseling Andi Matapa*. Vol.1(2)
- Mahardika.,Nur. (2016). Pengembangan Program Bimbingan Kelompok Untuk Meningkatkan Kemampuan Siswa Dalam Mengelola Stress. *Jurnal Konseling*. Vol.2(1)
- Mulyadi.,Eko. (2014). Hubungan Mekanisme Koping Individu dengan Kecemasan Komunikasi Interpersonal Pada Mahasiswa Ners. *Jurnal Kesehatan “Wiraja Medika”*
- Nastiti.,Dwi; & Habibah.,Nur. (2016). Studi Eksplorasi Tentang Pentingnya Layanan Bimbingan Konseling Bagi Mahasiswa di UMSIDA. *Jurnal Psikologi*. Vol.1(1)
- Nasrudin.,Wahid.,M. (2018). Gangguan Kecemasan Dalam Perspektif Al-Qur’an. Skripsi.UIN Sunan Ampel Surabaya. Fakultas Ushuluddin dan Filsafat
- Rahman,F. (2013). Emotional Focused Coping Dengan Tipe Kepribadian Di Pantu Asuhan Adz-Zikra. Retrieved from <http://etheses.uinmalang.ac.id/1738/5/08410069>
- Robianto.,Ahmad. (2017) Hubungan Antara Strategi Koping Dengan Kecemasan Menghadapi Ujian Osce Pada Mahasiswa Semester 2 Prodi Ilmu Keperawatan Stikes Muhammadiyah Samarinda. *SKRIPSI*. STIK Muhammadiyah Samarinda
- Rusdiana.,Ahmad; Sulhan.,M; Arifin.,Z.,Isep;& Kamaludin.,A.,U. (2020). Penerapan Model POE2WE Berbasis Blended Learning Google Classroom Pada Pembelajaran Masa WFH Pandemic Covid-19. Karya Tulis Ilmiah (KTI) Masa Work From Home (WFH) Covid UIN SGD Bandung
- Sudipa.,Iwan.,Gede.,I; Arsana.,Alit.,N.,I;& Radhitya.,Leo.,M. (2020). Penentuan Tingkat Pemahaman Mahasiswa Terhadap Social Distancing Menggunakan Algoritma C4.5. *SINTECH JOURNAL*. Vol.3(1)
- Syahrir.,Ach; Rahem.,Abdul; & Prayoga.,A. (2020). Religiositas Mahasiswa Farmasi UIN Malang Selama Pandemi COVID-19. *Journal of Halal Product and Research*. Vol.3(1)
- Suryabrata, S. (1993). *Psikologi Kepribadian* Jilid II. Yogyakarta: Raka Press
- Suratmi.,;Abdullah.,Rukman.,;& Taufik.,M. (2017). Hubungan Antara Tingkat Kecemasan Dengan Hasil Belajar Mahasiswa Di Program Studi Pendidikan Biologi Untirta. *Jurnal Pembelajaran Biologi*. Vol.4(1)
- Sugiyono. (2019). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung :Alfabeta