

Bab 1 Pendahuluan

Latar Belakang Masalah

Wabah *Coronavirus Disease 2019* (COVID-19) ditetapkan oleh WHO (*World Health Organization*), dalam konferensi virtual pada bulan Maret 2020, sebagai situasi darurat global atau peristiwa luar biasa yang berisiko mengancam kesehatan masyarakat di berbagai negara melalui penularan penyakit. Proses penularan yang meningkat setiap harinya tidak hanya mengancam kesehatan fisik namun juga dapat menimbulkan kekhawatiran, kecemasan dan ketakutan akan tertular oleh virus tersebut (Centers for Disease Control and Prevention, 2020). Oleh karena itu, diperlukan upaya penanggulangan penyebaran kasus COVID-19 yang sesuai dan komprehensif (WHO, 2020, 7:22). Pemerintah Indonesia melalui Kementerian Kesehatan RI (2020) menerbitkan Pedoman Pencegahan dan Pengendalian *Coronavirus Disease* (COVID-19) sebagai salah satu upaya dalam menanggulangi COVID-19. Pedoman ini berisi strategi untuk menekan dan menghentikan laju penularan kasus COVID-19, strategi pelayanan kesehatan optimal untuk kasus terdampak, serta strategi untuk mengurangi dampak yang diakibatkan oleh pandemi COVID-19 terhadap berbagai aspek kehidupan.

Sebagaimana telah diketahui bersama, pandemi COVID-19 tidak hanya berdampak pada aspek kesehatan masyarakat, namun juga berdampak terhadap aspek ekonomi, pariwisata, hingga pendidikan, dan aspek lainnya. Dikutip dari laman daring BBC Indonesia, COVID-19 telah berdampak terhadap perekonomian warga. Diantaranya adalah pada kuartal kedua tahun 2020 resesi ekonomi terjadi sebesar 5.32% (2020), peningkatan angka kemiskinan yang melebihi 2.7 Juta jiwa, dan juga aktivitas pemutusan hubungan kerja (PHK) yang tinggi (Wijaya, 2021). Hanoatubun (2020) mengatakan bahwa telah terjadi penurunan signifikan dalam sektor ekonomi sebanyak 5 persen, juga penurunan dalam sektor lainnya seperti kesehatan, perdagangan, UMKM, investasi hingga pariwisata. Dalam sektor pariwisata, penurunan layanan udara, kunjungan turis hingga penurunan penempatan hotel

terdampak akibat dari pandemi COVID-19. Pada sektor pendidikan yang aktivitasnya memerlukan keterlibatan banyak orang, seluruh kegiatan dihentikan dan dialihkan menjadi proses pendidikan berbasis *online* (Siahaan, 2020).

Proses pendidikan berbasis *online* tersebut dilakukan berdasarkan instruksi yang disampaikan oleh Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan (Mendikbud) (2020). Dimana seluruh pimpinan di daerah terdampak wabah COVID-19 diminta untuk menetapkan pemberhentian sementara kegiatan belajar tatap muka. Lebih lanjut, kepada pimpinan perguruan tinggi diperintahkan untuk segera mengambil kebijakan tentang kegiatan akademik berupa proses belajar di rumah atau *Study from Home* (SFH). Sebagai salah satu Universitas yang berada di daerah positif terdampak COVID-19, institusi pendidikan tinggi UIN Sunan Gunung Djati Bandung, pada tanggal 15 maret 2020 telah mengeluarkan surat edaran mengenai kebijakan akademik dan non-akademik yang berkaitan dengan pencegahan penyebaran virus corona. Di dalam kebijakan tersebut dijelaskan bahwa seluruh kegiatan akademik dan proses perkuliahan akan dilaksanakan dengan sistem daring (*online*) atau penugasan, atau bentuk lainnya di luar tatap muka langsung.

Proses pembelajaran dengan sistem daring (*online*) didefinisikan sebagai pembelajaran yang melaksanakan kurang lebih 80% penyampaian konten atau materi belajar secara *online* dan tidak adanya pertemuan tatap muka (Allen & Seaman, 2011). Dalam panduan teknis E-learning UIN Sunan Gunung Djati Bandung (2020), perkuliahan daring (*online*) merupakan proses pembelajaran yang memanfaatkan teknologi informasi dan sarana telekomunikasi (internet) sebagai media utama untuk penyampaian materi dan proses belajar-mengajar. Kemudahan dalam mengakses informasi tanpa memiliki batasan waktu dan tempat serta kemudahan dalam melakukan pembelajaran mandiri ditawarkan dalam pelaksanaan kuliah *online*. Namun dibalik kemudahan yang didapatkan, kuliah *online* pun memiliki berbagai tantangan, kendala, maupun tuntutan tertentu.

Seperti yang disebutkan oleh Chandra (2020), perubahan proses pembelajaran yang mendadak dari basis tatap muka ke basis virtual (*online*) telah menciptakan berbagai kendala. Dalam pembelajaran berbasis *online*, ketersediaan layanan jaringan internet dan juga perangkat yang mendukung jaringan internet merupakan hal yang penting untuk menunjang kegiatan belajar/kuliah. Namun pada kenyataan di lapangan, penerimaan sinyal atau jaringan internet dan penggunaan perangkat yang mendukung jaringan internet di Indonesia masih belum merata. Beberapa orang yang tinggal di daerah dengan jaringan internet yang lemah dan tidak memiliki perangkat yang menunjang dapat mengalami kesulitan untuk mengikuti proses pembelajaran *online*. Selain itu, kendala biaya juga menjadi hambatan yang menyertai pelaksanaan kuliah *online*. Karena untuk dapat mengikuti pembelajaran *online* dibutuhkan kuota internet yang cukup besar, sehingga biaya pengeluaran untuk pembelajaran *online* pun cukup tinggi (Firman & Rahayu, 2020). Proses perkuliahan berbasis *online* juga dikatakan kurang efektif, karena banyak peserta didik yang merasa kesulitan dalam memahami materi yang disampaikan secara daring (Sadikin & Hamidah, 2020). Tidak sedikit mahasiswa yang merasa sulit berkonsentrasi, bosan, malas, kelelahan, hingga stres karena proses perkuliahan berbasis *online* ini. Perubahan sistem pembelajaran yang semula tatap muka menjadi online telah memberikan tuntutan kepada mahasiswa untuk dapat beradaptasi dan mengatasi kesulitan yang dihadapi. Seperti pada penelitian Lubis, dkk. (2021), hasil menunjukkan bahwa mahasiswa mengalami stres sebagai akibat dari tuntutan pemberlakuan kuliah *online*. Dengan 39.2% responden berada pada kategori stres sedang, kategori tinggi sebesar 27%, kategori rendah 21%, serta 12.8% sisanya berada pada kategori sangat rendah dan sangat tinggi. Berdasarkan hasil tersebut, dapat diketahui bahwa tuntutan perkuliahan *online* yang dihadapi mahasiswa telah menimbulkan tekanan yang mengakibatkan stres karena frekuensi mahasiswa dengan kategori stres sedang adalah yang paling tinggi, kemudian diikuti dengan kategori stres tinggi.

Stres didefinisikan oleh Lazarus dan Folkman sebagai keadaan psikologis atau perasaan yang dialami ketika seseorang menilai suatu peristiwa di lingkungannya dan menganggap bahwa tuntutan yang diberikan kepadanya melebihi sumber daya yang dimilikinya. Stres juga dapat dipahami sebagai kesenjangan yang dirasakan seseorang antara tuntutan yang ditemui dalam kehidupan sehari-hari dengan kemampuannya untuk merespons tuntutan tersebut (Ogden, 2007). Stres dianggap sebagai konstruk kompleks yang berkembang dalam dua tahap (Lazarus & Folkman, 1984, 1986). Pertama adalah tahap dimana individu menilai *stressor* (peristiwa yang menyebabkan stres) dan tuntutan yang ada. Kedua adalah tahap di mana individu mengevaluasi apakah mereka memiliki sumber daya yang cukup untuk menanggulangi *stressor* atau tuntutan tersebut. Berdasarkan hal tersebut, terjadi atau tidaknya stres disebabkan oleh bagaimana seseorang menilai dan menggunakan sumber daya yang dimilikinya untuk menangani *stressor* atau tuntutan yang dihadapi. Lazarus (1999) mengemukakan bahwa penilaian stres dan *coping strategy* dibentuk oleh berbagai jenis faktor. Faktor tersebut terdiri dari tujuan, kepercayaan terhadap diri dan dunia, dan terakhir adalah adanya sumber daya pribadi yang dapat dimanfaatkan dalam interaksi dengan lingkungan. Lazarus dan Folkman (1984) berpendapat bahwa cara orang mengatasi stres sangat bergantung pada sumber daya yang tersedia dalam diri mereka. Hal ini sesuai dengan proses dinamis yang terjadi pada model transaksional stress milik Lazarus dan Folkman (1987).

Model transaksional stres dan *coping* dari Lazarus dan Folkman (1984, 1986) menyatakan bahwa reaksi stres diatur dalam proses dinamis antara penilaian *stressor*, *coping strategy* dan respons stres yang dirasakan (reaksi fisik dan psikis). Dalam proses transaksional ini, penilaian (*appraisals*) merupakan proses kognitif dalam memaknai stimulus dan berperan untuk memediasi antara *stressor* yang dihadapi dengan kemungkinan reaksi

stres. Penilaian kognitif tersebut merupakan proses penentu untuk melakukan proses coping dan juga penentu apakah *stressor* dapat diselesaikan atau tidak (Cooper & Quick, 2017).

Lazarus dan Folkman dalam Biggs dkk. (2017) menjelaskan bahwa penilaian (*appraisals*) terdiri dari dua bentuk. Pertama adalah *primary appraisal* yang merupakan penilaian individu dalam memaknai *stressor* dan menentukan pengaruhnya terhadap kesejahteraan diri. Penilaian tersebut dapat bersifat positif (menilai *stressor* sebagai hal yang positif terhadap kesejahteraan diri), netral (*stressor* dimaknai sebagai hal yang tidak berpengaruh terhadap kesejahtraannya), maupun negatif atau *stressful* (*stressor* dinilai sebagai hal yang menandakan bahaya/kerugian, menimbulkan ancaman, maupun tantangan). Bentuk penilaian yang kedua adalah *secondary appraisal* yaitu proses penilaian yang dilakukan ketika individu memaknai *stressor* (dalam proses *primary appraisal*) sebagai situasi *stressful*. Dimana proses penilaian ini melibatkan proses kognitif individu dalam mengidentifikasi dan mengevaluasi kemampuannya untuk melakukan *coping strategy*. Proses selanjutnya setelah adanya penilaian (*appraisals*) adalah proses *coping strategy*. Menurut model transaksional Lazarus dan Folkman, *coping strategy* merupakan suatu proses dan strategi (upaya) kognitif dan perilaku yang dilakukan seseorang dalam menghadapi dan mengelola *stressor* yang dinilai berat serta melebihi sumber daya yang dimilikinya, dimana strategi tersebut dilakukan sebagai upaya untuk mengelola tuntutan dari lingkungan eksternal maupun internal (Biggs dkk., 2017).

Berdasarkan uraian di atas, prinsip utama model transaksional adalah bahwa stimulus (*stressor*) akan memicu terjadinya proses penilaian terhadap *stressor* terkait dengan tingkat ancamannya terhadap kesejahteraan diri, yang kemudian disebut dengan proses *primary appraisal*. Selanjutnya, ketika *stressor* tersebut dianggap sebagai peristiwa yang mengancam atau menantang, proses *secondary appraisal* dilakukan dalam rangka memberikan penilaian terhadap sumber daya atau kemampuan diri yang dimiliki dalam penanggulangan atau

mengelola ancaman tersebut. Kemudian, proses yang menentukan suatu *stressor* akan berpotensi menimbulkan stres atau tidak bergantung pada hasil dari penilaian (*appraisals*) dan juga proses *coping strategy* atau strategi penanganan dalam menghadapi atau mengelola *stressor* yang dilakukan.

Untuk lebih memahami proses dinamis yang terjadi dalam model transaksional stres dan *coping*, peneliti telah melakukan studi awal kepada lima puluh orang mahasiswa Fakultas Psikologi UIN Sunan Gunung Djati Bandung. Pengumpulan data dilakukan melalui pengisian kuesioner secara *online* dengan menempatkan tuntutan perkuliahan *online* sebagai stimulus yang dihadapi. Diperoleh hasil sebanyak 93% subjek menyatakan bahwa perkuliahan *online* memberikan berbagai tuntutan yang berbeda dengan proses perkuliahan tatap muka. Beberapa tuntutan yang disampaikan diantaranya berkaitan dengan sarana dan prasarana seperti kendala jaringan internet, media pembelajaran, hingga proses perkuliahan yang kurang efektif. Selain tuntutan dalam hal sarana dan prasarana seperti yang disebutkan di atas, tuntutan perkuliahan *online* yang juga dirasakan oleh subjek adalah pengaruhnya terhadap kesehatan seperti mata lelah, pusing, pegal-pegal hingga kurang tidur.

Subjek menilai tuntutan perkuliahan *online* yang ada sebagai hal yang membebani, memberatkan, menyulitkan, dsb. Namun disisi lain, beberapa subjek menilai bahwa tuntutan perkuliahan yang ada mengharuskan mereka untuk dapat menyesuaikan diri atau beradaptasi terhadap segala situasi. Perasaan yang banyak dinyatakan subjek sebagai tanggapan terhadap tuntutan perkuliahan *online* diantaranya adalah bosan, malas, kesal, biasa saja, santai, hingga perasaan pasrah dan juga ikhlas menerimanya.

Dalam menghadapi tuntutan perkuliahan *online* yang dirasakan, subjek menyampaikan berbagai rencana yang akan mereka lakukan. Diantaranya adalah bahwa mereka perlu menambah berbagai kemampuan untuk dapat bertahan dalam situasi ini, seperti *time management* dan adaptasi. Selain itu, mereka berencana untuk terus belajar dan menjalani

perkuliahan *online* ini dengan sabar, ikhlas dan menikmatinya, juga tetap menjalin komunikasi dan mencari bantuan pada orang lain jika membutuhkan. Subjek juga menyatakan bahwa mereka telah melakukan berbagai upaya untuk dapat menghadapi tuntutan perkuliahan *online* tersebut. Mempersiapkan diri baik secara fisik maupun psikis, mempersiapkan sarana dan prasarana untuk menunjang proses perkuliahan *online*, hingga berusaha untuk terus belajar dan mengerjakan tugas dengan maksimal merupakan beberapa upaya yang dilakukan untuk dapat menghadapi tuntutan perkuliahan *online* yang ada. Selain itu, menjaga kesehatan, memaksimalkan media komunikasi dan berdoa serta bersabar dan ikhlas juga banyak dinyatakan oleh subjek sebagai upaya yang mereka lakukan untuk dapat menghadapi tuntutan perkuliahan *online*.

Dari total 50 subjek, sebanyak 23% dari total keseluruhan subjek menyatakan bahwa mereka sangat yakin dapat menghadapi tuntutan perkuliahan *online*, 43% merasa yakin, 28% merasa cukup yakin, dan 6% menyatakan sangat tidak yakin untuk dapat menghadapi tuntutan perkuliahan *online*. Sebagian subjek yang menjawab sangat yakin atau yakin akan dapat menghadapi tuntutan perkuliahan *online* mengatakan bahwa keyakinan tersebut datang karena mereka memiliki niat dan kemauan yang kuat untuk berhasil, karena mempercayai kemampuan dan usaha mereka dan karena kepercayaan mereka kepada kehendak Tuhan Yang Maha Esa. Disisi lain, beberapa subjek yang menyatakan cukup yakin atau sangat tidak yakin menyampaikan bahwa mereka merasa tidak tahu, tidak yakin, dan pasrah terhadap tuntutan yang dihadapinya.

Pelaksanaan perkuliahan di Fakultas Psikologi UIN Bandung yang diantaranya terdiri dari mata kuliah yang mengharuskan praktik bertemu dan berinteraksi dengan orang lain menjadi terhambat karena pemberlakuan sistem kuliah *online*. Ditambah lagi berbagai kendala lain yang dirasakan seperti hal nya kendala jaringan dan biaya internet juga penyampaian materi yang kurang efektif tentu dapat membuat mahasiswa kurang fokus

hingga dapat menimbulkan stres. Hal tersebut dapat terjadi karena mahasiswa merasakan tuntutan yang dihadapinya melebihi kemampuannya untuk mengatasi tuntutan tersebut.

Disisi lain, untuk dapat bertahan dalam melaksanakan perkuliahan *online* yang memberikan berbagai tuntutan, diperlukan strategi yang tepat untuk dapat mengatasi tuntutan seperti stres yang sedang dialami. Melakukan *coping strategy* yang tepat merupakan salah satu hal yang dapat dilakukan. Karena *coping strategy* merupakan cara atau strategi-strategi yang dapat meminimalisir dampak dari stres yang dirasakan. Berdasarkan hal tersebut, untuk meminimalisir respons stres dari tuntutan perkuliahan *online*, maka diperlukan *coping strategy* yang tepat. Dengan harapan, tuntutan yang dihadapi akan dapat diatasi, sehingga mahasiswa akan dapat beraktivitas dengan optimal khususnya saat melaksanakan perkuliahan online.

Dari uraian penjelasan di atas, penelitian ini dimaksudkan untuk mengkaji model transaksional stres dan *coping* yang dikemukakan oleh Lazarus dan Folkman. Dimana fokus utama yang akan dibahas adalah mengenai interaksi dinamis yang terjadi antara penilaian (*appraisals*) dan *coping strategy*. Interaksi yang dimaksud berupa hubungan (pengaruh) antar variabel dalam kaitannya dengan peran mahasiswa dalam menghadapi tuntutan perkuliahan *online* sebagai stimulus (sumber stres/*stressor*).

Primary appraisal dalam penelitian ini akan berfokus pada sikap seseorang dalam memaknai *stressor*. Sebagaimana sikap dinyatakan oleh Walgito (dalam Mustikawati dan Putri, 2018) sebagai organisasi pendapat, keyakinan seseorang mengenai objek atau situasi yang sering terjadi, disertai adanya perasaan tertentu dan memberikan dasar kepada orang tersebut untuk membuat respons atau berperilaku dalam cara tertentu yang dipilihnya. Sedangkan menurut Secord dan Backman (dalam Azwar, 2003), sikap disebut sebagai keteraturan tertentu dalam hal pemikiran (kognitif), perasaan (afeksi), dan predisposisi tindakan (konasi) seseorang terhadap suatu aspek di lingkungan sekitarnya. Hal ini selaras

dengan pengertian dari *primary appraisal* yang merupakan penilaian individu dalam memaknai *stressor* yang dapat berupa pendapat, keyakinan, maupun perasaan atau kecenderungan bertindak seseorang.

Sikap yang muncul sebagai bagian dari penilaian seseorang ketika memaknai *stressor* merupakan satu kesatuan dari tiga komponen sikap (kognitif, afektif, dan konatif). Sikap dapat bersifat positif maupun negatif, polaritas ganda ini merupakan ciri khas dari atribut sikap (Allport, 1935). Suatu penelitian telah mengemukakan bahwa sikap positif dapat mengurangi kecemasan, memperbesar motivasi untuk sukses (Aiken, 1976), dan meningkatkan ketahanan serta meningkatkan usaha dalam mencapai tujuan. Selanjutnya, Siswanto dalam Mustikawati dan Putri (2018) menyatakan bahwa terjadinya stres dipengaruhi oleh tanggapan (sikap) individu terhadap suatu sumber stres atau *stressor*. Oleh karena itu, jika sikap seseorang dalam memaknai *stressor* bersifat positif maka akan berpengaruh positif pada usaha untuk menanggulangi hingga berpengaruh pada respon stres yang terjadi. Berdasarkan hal tersebut, peneliti berasumsi bahwa sikap yang ada pada diri seseorang dapat berpengaruh terhadap *coping strategy* dalam menghadapi *stressor* berupa tuntutan perkuliahan *online*. Sebagaimana yang disampaikan oleh Mohanty (2009), seseorang yang memiliki sikap positif umumnya melihat sisi yang lebih terang dari setiap situasi dan mengambil langkah positif untuk meningkatkan hasil akhir yang ingin dicapai.

Selain penilaian primer (*primary appraisal*), proses dinamis dalam model transaksional Lazarus juga terdiri dari penilaian individu mengenai kemampuannya dalam melakukan *coping* (penilaian sekunder/*secondary appraisal*). *Secondary appraisal* yang difokuskan pada penelitian ini adalah *self-efficacy*. Karena, berdasarkan teori Bandura (1977), *self-efficacy* merujuk pada keyakinan seseorang akan kemampuannya untuk berhasil melakukan serangkaian tindakan yang mengarah pada pencapaian tujuan atau ambisinya.

Self-efficacy merupakan atribut psikologi yang dapat mempengaruhi seseorang dalam menentukan perilaku yang akan dilakukan. *Self-efficacy* menentukan bagaimana seseorang mengeluarkan usahanya (upaya yang dilakukan) dan berapa lama waktu yang digunakan untuk menghadapi tantangan dan pengalaman yang tidak diinginkan (kegigihan dalam menghadapi kesulitan). *Self-efficacy* membuat seseorang dapat mengorganisir tugas untuk mencapai suatu tujuan tertentu. *Self-efficacy* juga merupakan kompetensi seseorang dalam menghadapi kesulitan yang sedang dihadapi. Menurut beberapa penelitian, *self-efficacy* dinyatakan sebagai prediktor status kesehatan mental maupun kemungkinan stres seseorang. Individu dengan tingkat *self-efficacy* yang tinggi menunjukkan kemampuan pengelolaan fungsi pribadi dalam menghadapi tuntutan lingkungan yang lebih baik dibandingkan dengan individu dengan tingkat *self-efficacy* yang lebih rendah (Bandura, 1977).

Penelitian yang dilakukan oleh Rabenu dan Yaniv (2017) menunjukkan bahwa sumber daya yang ada dalam diri seseorang termasuk *self-efficacy* secara positif berpengaruh terhadap *coping strategy*. Seseorang dengan *self-efficacy* yang tinggi memiliki tingkat stres yang lebih rendah dan lebih aktif menggunakan *coping strategy* (Bodys-Cupak dkk., 2016). Hal ini juga selaras dengan penelitian Dominguez-Lara (dalam Morales-Rodríguez dan Pérez-Mármol, 2019) dimana seseorang yang memiliki *self-efficacy* tinggi memiliki kecenderungan yang lebih besar untuk melakukan *coping strategy*.

Seperti uraian yang telah disampaikan sebelumnya, proses dinamis antara penilaian individu dalam memaknai *stressor* (*primary appraisal*) dan penilaian individu mengenai kemampuannya untuk melakukan *coping* (*secondary appraisal*) yang berinteraksi satu sama lain dapat menentukan *coping strategy* yang akan dilakukan individu selanjutnya (Lazarus dan Folkman, 1984). *Coping strategy* atau strategi koping sendiri adalah kategori dasar yang digunakan untuk mengklasifikasikan bagaimana orang bereaksi terhadap *stressor*. Klasifikasi yang paling dikenal dari Lazarus dan Folkman (1984) mengidentifikasi dua fungsi utama

pada proses *coping strategy*, yaitu *coping* yang berfokus pada masalah (*problem-focused coping*) dan *coping* yang berfokus pada emosi (*emotional-focused coping*).

Dalam tipe *coping* yang pertama yaitu *coping* yang berfokus pada masalah (*problem-focused coping*), strategi yang dilakukan individu adalah mengumpulkan informasi tentang apa yang harus dilakukan dan mengambil langkah-langkah untuk mengubah realitas hubungan antara orang dan lingkungan yang bermasalah. Sedangkan *coping strategy* yang berfokus pada emosi (*emotional-focused coping*) ditujukan untuk mengatur emosi yang terkait dengan situasi stres. Hal ini berkaitan dengan menghindari untuk berpikir atau menilai kembali sebuah ancaman, dan berkaitan dengan tidak memiliki langkah untuk mengubah realitas situasi yang penuh tekanan (Lazarus, 1999). Kedua bentuk *coping strategy* ini digunakan dalam sebagian besar situasi yang mengancam (*stressor*), dengan tingkat atau proporsi yang relatif bervariasi tergantung pada penilaian (*appraisals*) individu terhadap *stressor* tersebut. *Problem-focused coping* sering ditemukan meningkat pada situasi yang dinilai dapat diubah (berpotensi dapat dikendalikan), sedangkan *emotional-focused coping* meningkat pada situasi yang dinilai tidak dapat/sulit untuk diubah (Chwalisz dkk., 1992).

Berbagai hasil penelitian telah menunjukkan bahwa tingkat penggunaan *coping strategy* dapat bervariasi. Pada penelitian yang dilakukan oleh Fitriyani dkk. (2020), untuk melihat hubungan antara tingkat stress mahasiswa dengan pemilihan *coping strategy*. Hasil menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara tingkat stres dan *coping strategy* dalam melakukan pembelajaran daring. Tingkat penggunaan *coping strategy* terbagi menjadi *problem-focused coping* sebanyak 110 orang (83,3%), dan *emotional-focused coping* sebanyak 22 orang (16,7%).

Penelitian lain yang telah dilakukan untuk melihat respon mahasiswa dalam menanggulangi stres saat melakukan kuliah daring, menunjukkan hasil bahwa mahasiswa telah menerapkan *coping strategy* yang berfokus masalah maupun yang berfokus emosi.

Dimana tingkat penggunaan *coping strategy* yang berfokus pada emosi lebih tinggi daripada *coping strategy* yang berfokus pada masalah dengan perbandingan masing-masing 61,9% dan 35,7% (Purna, 2020).

Sebuah survei terbuka juga telah dilakukan oleh Sejati dkk. (2021). Tujuan dari survey ini adalah untuk meneliti *coping strategy* mahasiswa selama pandemi COVID-19. Hasil menunjukkan bahwa dalam mengurangi tekanan akibat pandemi COVID-19, mayoritas subjek, sebesar 88,4% dari total subjek menggunakan *emotional focused coping* dengan cara meredam emosi negatif mereka. Disisi lain, 10,9% subjek mengarah pada pengurangan tekanan tersebut dengan *problem-focused coping*.

Pada penelitian yang dilakukan oleh Angelica dan Tambunan (2021) untuk mengetahui gambaran tingkat stres dan coping pada mahasiswa selama pembelajaran daring di masa pandemi COVID-19. Hasil penelitian menunjukkan sebagian besar subjek yaitu 83 mahasiswa (52,8%) berada pada tingkat stres normal. Dimana mayoritas subjek menunjukkan tingkat yang lebih tinggi pada penggunaan *emotional-focused coping*, yaitu 45,9%. Dengan 29,3% lainnya, menunjukkan penggunaan *problem-focused coping*.

Dalam proses dinamis model transaksional stres, sangat dimungkinkan bahwa proses penilaian (*appraisals*) dan respon seseorang terhadap *stressor* akan sangat beragam. Namun, pada beberapa hasil penelitian yang telah diuraikan sebelumnya, seringkali tipe *coping* yang proporsinya lebih tinggi dalam menghadapi berbagai *stressor* adalah *coping strategy* yang berfokus pada emosi. Meskipun menurut Thomas dkk. (2017), *coping strategy* yang berfokus pada masalah merupakan strategi yang lebih efektif dan telah mengarahkan individu pada proses pencapaian atau keberhasilan yang lebih baik. Dimana disisi lain, individu yang cenderung lebih tinggi tingkat *emotional-focused* secara kontekstual menunjukkan hasil yang kurang efektif dan cenderung mengarah pada kinerja yang buruk.

Seperti yang telah disampaikan sebelumnya, penelitian ini dimaksudkan untuk mengkaji model transaksional stres yang dikemukakan oleh Lazarus. Berbagai penelitian sebelumnya berfokus pada proses utama yang diajukan model transaksional stres dan *coping* yaitu proses transaksi antara stimulus (*antecedent*)—*appraisal (mediation)*—respon (*outcome*). Sedangkan pada penelitian ini akan berfokus pada interaksi dinamis di dalam proses *appraisal (mediation)* antara penilaian *stressor (primary appraisal dan secondary appraisal)* dengan *coping strategy* dalam menghadapi stimulus (sumber stres/*stressor*) berupa tuntutan perkuliahan *online*. Oleh karena itu, penelitian ini dilakukan untuk meneliti bagaimana peran sikap sebagai *primary appraisal* dan *self-efficacy* sebagai *secondary appraisal* terhadap *coping strategy* seorang mahasiswa dalam menghadapi tuntutan perkuliahan *online*.

Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang masalah yang telah dijelaskan diatas, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah sebagai berikut :

1. Bagaimana gambaran sikap mahasiswa dalam menghadapi tuntutan perkuliahan *online*?
2. Bagaimana gambaran *self-efficacy* mahasiswa dalam menghadapi tuntutan perkuliahan *online*?
3. Bagaimana gambaran *coping strategy* mahasiswa dalam menghadapi tuntutan perkuliahan *online*?
4. Apakah sikap dan *self-efficacy* mempengaruhi *coping strategy* mahasiswa dalam menghadapi tuntutan perkuliahan *online*?

Tujuan Penelitian

1. Untuk mengetahui gambaran sikap mahasiswa dalam menghadapi tuntutan perkuliahan *online*

2. Untuk mengetahui gambaran *self-efficacy* mahasiswa dalam menghadapi tuntutan perkuliahan *online*
3. Untuk mengetahui gambaran *coping strategy* mahasiswa dalam menghadapi tuntutan perkuliahan *online*
4. Untuk mengetahui pengaruh sikap dan *self-efficacy* terhadap *coping strategy* mahasiswa dalam menghadapi tuntutan perkuliahan *online*

Kegunaan Penelitian

Berdasarkan uraian tujuan penelitian diatas, maka kegunaan penelitian yang akan diperoleh adalah sebagai berikut :

Kegunaan teoritis. Penelitian ini dilakukan dengan harapan dapat menambah pengetahuan dan informasi baru untuk keilmuan di bidang psikologi klinis, kesehatan, sosial, maupun psikologi pendidikan serta dapat menjadi rujukan bagi penelitian selanjutnya. Lebih lanjut, penelitian ini dimaksudkan untuk dapat menjadi bahan acuan bagi berbagai institusi pendidikan khususnya universitas dalam penyusunan kebijakan perkuliahan kuliah *online* yang memperhatikan aspek psikologis mahasiswa, sehingga diharapkan agar tidak menimbulkan berbagai kondisi yang tidak diinginkan.

Kegunaan praktis. Penelitian ini diharapkan untuk dapat memberikan gambaran mengenai respons yang terjadi ketika seorang mahasiswa dihadapkan dengan tuntutan perkuliahan *online*, dan juga gambaran terkait penilaian individu dan *coping strategy* yang dilakukan seorang mahasiswa untuk dapat meminimalisir kemungkinan terjadinya stres akibat tuntutan perkuliahan *online*. Penelitian ini juga diharapkan dapat memberikan wawasan yang bermanfaat terkait sikap dan strategi penanganan stres yang dapat dilakukan mahasiswa untuk menghadapi berbagai tuntutan akademik yang dirasakan.