

HUBUNGAN KECEMASAN DENGAN *COPING STRATEGY* PADA MAHASISWA BARU DI JAKARTA (STUDI PADA MASA PANDEMI COVID-19)

Shakira Novel¹ & Monika²

¹Program Studi Sarjana Psikologi, Universitas Tarumanagara Jakarta
Email: shakira.705180231@untar.ac.id

²Fakultas Psikologi, Universitas Tarumanagara Jakarta
Email: monika@fpsi.untar.ac.id

Masuk : 08-06-2022, revisi: 21-09-2023, diterima untuk diterbitkan : 22-09-2023

ABSTRACT

The COVID-19 pandemic has brought changes to the education aspect. The Distance Learning System (DLS) is a new thing accompanied by obstacles for some people. This condition must be felt by first-year students who experience various changes that often become problems at the initial level of lectures. These changes become stressors that trigger anxiety. Previous research has shown that there is a significant relationship between anxiety and coping strategy. This research aims to determine the relationship between anxiety and coping strategy for new students in Jakarta during the COVID-19 pandemic. The participants obtained were 391 first-year students who run the distance learning system. The questionnaires used were the Hamilton Anxiety Rating Scale (HAM-A) and the Brief-COPE Scale. The research was conducted using a quantitative method using a non-probability sampling technique (purposive sampling). The results of this study indicate that: (1) there is no significant relationship between anxiety and problem-focused coping, (2) there is a significant relationship between anxiety and emotional-focused coping, and (3) there is a significant relationship between anxiety and avoidant coping. The results were related to differences in anxiety based on gender and age in first-year students. This is because female first-year students emphasize more feelings, burden, and views from people, while men can think more logically, be calmer, and be less influenced by people's views. Then, first-year students who are more mature show maturity in thought processes that allow them to deal with anxiety.

Keywords: anxiety, coping strategy, first-year students, COVID-19

ABSTRAK

Pandemi COVID-19 membawa perubahan pada aspek pendidikan. Sistem pembelajaran jarak jauh (PJJ) menjadi hal baru yang disertai kendala bagi sebagian orang, kondisi ini harus dirasakan oleh mahasiswa baru yang mengalami perubahan dan permasalahan pada tingkat awal perkuliahan, hal tersebut menjadi pemicu kecemasan. Beberapa penelitian sebelumnya diketahui terdapat hubungan yang signifikan antara kecemasan dengan *coping strategy*. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan kecemasan dengan *coping strategy* pada mahasiswa baru di Jakarta pada masa pandemi COVID-19. Partisipan penelitian ini terdiri dari 391 mahasiswa dengan rentang usia 18-25 tahun yang aktif menjalani perkuliahan jarak jauh. Alat ukur yang digunakan adalah Hamilton Anxiety Rating Scale (HAM-A) dan Brief-COPE Scale. Pengambilan data menggunakan teknik *sampling non-probability* sampling dengan jenis penelitian yaitu kuantitatif non-eksperimental. Pengujian analisis menghasilkan bahwa (1) tidak terdapat hubungan signifikan antara kecemasan dengan *problem focused coping*, (2) terdapat hubungan signifikan antara kecemasan dengan *emotional focused coping*, dan (3) terdapat hubungan signifikan antara kecemasan dengan *avoidant coping*. Ditemukan hasil terkait adanya perbedaan kecemasan berdasarkan jenis kelamin dan usia pada mahasiswa baru, hal tersebut dikarenakan mahasiswa baru berjenis kelamin perempuan lebih menekankan perasaan, beban, serta pandangan yang berasal dari orang sekitar dalam menghadapi permasalahan, sedangkan laki-laki dapat berpikir lebih logis, bersikap lebih tenang, dan tidak terlalu terpengaruh oleh pandangan orang sekitar. Kemudian, mahasiswa baru yang berusia lebih dewasa menunjukkan kematangan proses berpikir yang memungkinkan untuk menghadapi kecemasan.

Kata Kunci: Kecemasan, *coping strategy*, mahasiswa baru, COVID-19

1. PENDAHULUAN

Pandemi yang terjadi akibat *Coronavirus Disease of 2019* semakin meluas di Indonesia. Akibat dari pandemi COVID-19, pemerintah mengeluarkan kebijakan pembelajaran jarak jauh dalam pelaksanaan pendidikan yang tertuang dalam peraturan Nomor 4 Tahun 2020 terkait dengan Pelaksanaan Pendidikan dalam Masa Darurat *Coronavirus Disease* (COVID-19), pelarangan terkait pembelajaran tatap muka juga berlaku untuk perguruan tinggi pada seluruh zona di Jakarta (Kasih, 2020). Kebijakan tersebut dilakukan sebagai upaya dalam mengurangi penularan virus yang cepat dan mengendalikan penanganan COVID-19. Sistem jarak jauh ini menjadi hal baru bagi sebagian orang, pelaksanaannya juga kerap mengalami kendala yang diakibatkan oleh kurangnya fasilitas memadai hingga koneksi sinyal/jaringan internet yang buruk (Basar, 2021). Sistem tersebut juga harus dirasakan oleh mahasiswa baru tahun ajaran 2021/2022, tidak menutup kemungkinan bahwa kendala yang sama juga terjadi.

Menurut Oetomo et al. (2017) seorang remaja akhir yang berstatus sebagai mahasiswa baru biasanya mengalami berbagai perubahan yang kerap menjadi permasalahan pada tahun pertama perkuliahan. Perubahan yang hadir meliputi masa perpindahan mahasiswa baru, usia fase remaja akhir menuju dewasa awal, perubahan status dari siswa menjadi mahasiswa, perbedaan budaya, beban akademik, harapan dan tekanan dari orang tua, perbedaan sistem pembelajaran antara sekolah dengan perguruan tinggi, hingga kompleksitas dalam menjalin pertemanan (Purbowati, 2019). Kondisi tersebut memiliki kemiripan dengan kondisi pemicu stres pada remaja menurut Greenberg (1999) yakni perubahan gaya hidup (masa transisi dari dunia sekolah tingkat akhir menuju perguruan tinggi), nilai perkuliahan (beban akademik), dan masalah pertemanan.

Permasalahan di atas didukung oleh data dalam penelitian yang dilakukan oleh Fahrianti dan Nurmina (2021) terkait 15 dari 20 mahasiswa baru yang mengalami gejala stres dan kecemasan saat menjalankan pembelajaran jarak jauh pada masa pandemi COVID-19. Mahasiswa baru kesulitan untuk melakukan pendekatan sosial secara langsung, menahan diri untuk tidak bertemu teman, merasakan proses pembelajaran jarak jauh yang kerap menimbulkan rasa bosan, hingga merasakan takut akan tertular virus (Cholilah et al., 2020). Dengan demikian, mahasiswa baru memiliki kemungkinan yang besar untuk merasakan kecemasan sebagai reaksi spesifik terhadap kondisi tersebut.

Kecemasan merupakan rasa tidak nyaman yang terjadi pada individu, meliputi pengalaman yang disertai dengan perasaan tidak menentu akibat suatu hal yang ambigu (Annisa & Ifdil, 2016). Kecemasan hakikatnya bertindak sebagai sistem peringatan yang dimiliki oleh individu guna mempersiapkan diri akan bahaya atau ancaman yang mungkin saja datang. Kecemasan biasanya disertai dengan gejala fisik, perilaku dan kognitif, seperti rasa lelah/lemas, sakit kepala, gangguan makan, gangguan tidur, suasana hati buruk, ketakutan, tertekan, frustrasi, serta kehilangan konsentrasi dan minat (Diferiansyah et al., 2016).

Ketika individu merasakan kecemasan, maka secara otomatis pikirannya akan memunculkan upaya/usaha yang dianggap dapat berguna dalam mengatasi kecemasan yang dialami, upaya/usaha yang digunakan untuk mengatasi kecemasan disebut sebagai *coping strategy* (Lazarus & Folkman, 1984). *Coping strategy* merupakan sebuah usaha atau respon yang dilakukan individu untuk mengurangi efek kecemasan dari situasi yang sedang dihadapi. *Coping strategy* dikategorikan ke dalam dua bentuk, yakni *problem focused coping* yang berfokus untuk mengatasi, mengatur atau mengubah masalah, dan *emotional focused coping* yang memiliki fokus utama untuk mengatur respon dari emosional dalam penyesuaiannya terhadap kondisi dengan berbagai jenis dampak yang ditimbulkan oleh masalah yang sedang dihadapi (Lazarus & Folkman, 1984). Seiring berjalannya

waktu, Carver et al. (1989) melakukan pengembangan terhadap alat ukur *Ways of Coping* milik Lazarus dan Folkman dengan menambahkan satu bentuk coping strategy bernama *avoidant coping* yang merupakan kecenderungan perilaku *coping* yang kurang efektif/bermanfaat dalam mengatasi sumber masalah.

Guna mendukung penelitian ini dan mendukung hasil penelitian serta riset sebelumnya, peneliti melakukan studi pendahuluan kepada beberapa orang mahasiswa mengenai kecemasan dan *coping strategy* selama pandemi COVID-19. Hasil mengungkapkan bahwa kondisi yang disertai gejala kecemasan memiliki pengaruh pada aktivitas kehidupan mahasiswa baru. Narasumber yang merupakan mahasiswa baru merasa sangat cemas, tertekan, mengkhawatirkan prestasi akademiknya, merasa kesulitan untuk beradaptasi dengan rekan sesama mahasiswa, serta merasakan gejala fisik, seperti gemetar, mual, dan sering buang air kecil tiap kali merasa cemas. Beberapa faktor yang mempengaruhi kecemasan pada mahasiswa yang terlihat dari hasil studi pendahuluan yaitu adanya ketidakpastian terkait masa depan bagi mahasiswa baru, tidak dapat melakukan pendekatan sosial secara langsung, dan merasa bahwa pembelajaran jarak jauh membosankan. Alasan lainnya yang ditemukan dari hasil studi pendahuluan yaitu sulitnya memahami materi, cemas terkait nilai tugas, dan cemas akan tertular virus COVID-19. Selain itu, mahasiswa baru merasa memiliki kendala pada pembelajaran yang terbatas secara jarak jauh.

Sebuah penelitian oleh Savitsky et al. (2020) pada 244 subjek yang merupakan mahasiswa keperawatan di Israel menunjukkan bukti bahwa terdapat hubungan antara kecemasan dengan *coping strategy*. Mahasiswa dengan kecemasan tingkat rendah menggunakan humor sebagai strategi efektifnya, sedangkan mahasiswa dengan kecemasan tinggi cenderung menggunakan *mental disengagement* seperti menonton film, melakukan hobi, dan tidur. Selain itu, penelitian lapangan yang dijalankan oleh Cholilah, et al. (2020) menunjukkan bahwa terdapat gambaran terkait kecemasan dengan *coping strategy* pada 10 mahasiswa dari kota Jember, Jawa Timur dalam mengatasi situasi pandemi COVID-19, responden dalam penelitian tersebut memiliki *coping strategy* yang berbeda-beda, beberapa di antaranya memilih untuk melaksanakan protokol kesehatan secara maksimal serta menjalankan hidup yang bersih dan sehat, sedangkan beberapa di antaranya memilih untuk mengalihkan perhatian pada kegiatan lain.

Berdasarkan uraian di atas terlihat beberapa penelitian yang membahas hubungan antara kecemasan dengan *coping strategy*, namun belum terlihat penelitian yang berfokus pada ketiga jenis *coping strategy* pada mahasiswa baru secara spesifik saat pandemi COVID-19. Penelitian ini dilakukan untuk melanjutkan penelitian sebelumnya dalam melihat hubungan kedua variabel yaitu kecemasan dan *coping strategy* pada mahasiswa baru di masa pandemi COVID-19. Oleh karena itu, peneliti tertarik untuk mengetahui hubungan kecemasan dan *coping strategy* pada mahasiswa baru di masa pandemi COVID-19. Hipotesis penelitian ini adalah (a) kecemasan berhubungan dengan *problem focused coping*; b) kecemasan berhubungan dengan *emotional focused coping*; dan 3) kecemasan berhubungan dengan *avoidant coping*.

2. METODE PENELITIAN

Penelitian ini adalah penelitian kuantitatif non-eksperimental. Penelitian ini dilakukan untuk mengetahui apakah variabel independen (kecemasan) mempengaruhi variabel dependen (*coping strategy*). Penelitian ini dilakukan pada mahasiswa baru berusia 18-25 tahun yang aktif menjalani pembelajaran jarak jauh (PJJ) selama pandemi COVID-19. Partisipan yang didapatkan oleh peneliti berjumlah 391 mahasiswa. Teknik pengambilan sampel adalah *convenience sampling*

dengan kriteria yang telah disebutkan dan partisipan yang ada telah menyetujui *informed consent* yang dilampirkan.

Alat ukur yang digunakan untuk kecemasan adalah *Hamilton Anxiety Rating Scale* (HAM-A) yang dikembangkan oleh Hamilton (1969) dan sudah diterjemahkan dan dimodifikasi oleh peneliti yang menyesuaikan dengan partisipan. HAM-A memiliki 14 butir pernyataan dan terdiri dari 2 dimensi, yaitu psikis dan somatik dengan keseluruhan *cronbach alpha* sebesar .953. Selanjutnya pada variabel *coping strategy* menggunakan *Brief-COPE Scale* yang dikembangkan oleh Carver (1997) dan sudah diterjemahkan, serta memiliki 28 butir pernyataan dengan 3 dimensi, yaitu *problem focused coping*, *emotional focused coping*, dan *avoidant coping* dengan *cronbach alpha* sebesar .844.

Gambaran partisipan yang didapatkan dalam penelitian ini adalah sebanyak 204 perempuan (52%) dan 187 laki-laki (48%). Mayoritas mahasiswa baru yang mengisi berusia 19 tahun, sebanyak 122 partisipan (31,2%). Selain itu, mahasiswa baru yang berdomisili dari Jakarta Selatan sebanyak 119 partisipan (30,5%) juga merupakan mayoritas partisipan dalam penelitian ini. Pengolahan data dilakukan dengan menggunakan aplikasi pengolah data statistik, yaitu *Statistical Product and Service Solution* (SPSS) versi 26.00. Peneliti melakukan uji reliabilitas, uji asumsi, uji korelasi, dan beberapa uji tambahan terhadap variabel kecemasan dan *coping strategy*.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Pertama, analisis deskriptif dilakukan untuk melihat gambaran pada setiap variabel. Hasil rata-rata untuk variabel kecemasan adalah 4.03 dan *coping strategy* adalah 3.21. Seluruh hasil rata-rata dari kedua variabel tersebut termasuk kedalam kategori tinggi karena memiliki nilai diatas rata-rata hipotetik.

Tabel 1

Gambaran Variabel Kecemasan

	<i>Min.</i>	<i>Maks.</i>	<i>Mean Empirik</i>	<i>St. Deviation</i>
Psikis	1	5	4.40	.868
Somatik	1	5	3.80	1.280
Total	1	5	4.03	.968

Tabel 2.

Gambaran Variabel Coping Strategy

	<i>Min.</i>	<i>Maks.</i>	<i>Mean Empirik</i>	<i>St. Deviation</i>
<i>Problem focused coping</i>	2	4	3.45	.547
<i>Emotional focused coping</i>	2	4	3.77	.466
<i>Avoidant coping</i>	1	4	2.87	.549
Total	2	4	3.21	.458

Kedua, dilakukan analisis pada data utama yang meliputi uji asumsi menggunakan *One-Sample Kolmogorov-Smirnov* dan menghasilkan nilai $p = 0.000 > 0.05$ yang berarti data tidak terdistribusi normal. Ketiga, pengujian hipotesis dilakukan menggunakan metode uji korelasi Spearman. Berdasarkan hasil uji korelasi antara kecemasan dengan *coping strategy* menunjukkan bahwa adanya hubungan signifikan antara kedua variabel ini. Hasil ini ditunjukkan dari data empiris di lapangan dengan *p value* sebesar .024 ($\text{sig} < 0.05$) dan *r* hitung sebesar .114.

Keempat, dilakukan uji korelasi antara kecemasan dengan dimensi *coping strategy*. Hasil menunjukkan bahwa tidak terdapat hubungan yang signifikan antara kecemasan dengan dimensi *problem focused coping* ($r = -.010$, $p = .844$), $p > 0.05$, terdapat hubungan yang signifikan antara kecemasan dengan dimensi *emotional focused coping* ($r = .418$, $p = .000$), $p < 0.05$, serta terdapat hubungan yang signifikan antara kecemasan dengan dimensi *avoidant coping* ($r = .173$, $p = .001$), $p < 0.05$. Hasil ini menunjukkan bahwa tinggi atau rendahnya kecemasan yang dialami tidak berhubungan dengan *problem focused coping* pada mahasiswa baru. Sedangkan, semakin tinggi kecemasan, maka semakin tinggi pula hubungan *emotional focused coping* dan *avoidant coping* pada mahasiswa baru, begitu juga sebaliknya.

Tabel 3
Uji Korelasi Kecemasan dengan Dimensi Coping Strategy

	<i>r</i>	<i>p</i>
Kecemasan – <i>Problem focused coping</i>	-.010	.844
Kecemasan – <i>Emotional focused coping</i>	.418	.000
Kecemasan – <i>Avoidant coping</i>	.173	.001

Peneliti juga melakukan analisis data tambahan. Dilakukan uji korelasi antara dimensi kecemasan dengan *coping strategy*, didapatkan hubungan antara dimensi psikis dengan *coping strategy* ($r = .317$, $p = .000$), $p < 0.05$ dan terdapat hubungan antara dimensi somatik dengan *coping strategy* ($r = .244$, $p = .000$), $p < 0.05$. Hasil ini menunjukkan bahwa semakin tinggi kecemasan dimensi psikis dan dimensi somatik yang dialami, maka semakin tinggi pula *coping strategy* pada mahasiswa baru.

Tabel 4.
Uji Korelasi Dimensi Kecemasan dengan Coping Strategy

	<i>r</i>	<i>p</i>
Psikis – <i>Coping Strategy</i>	.317	.000
Somatik – <i>Coping Strategy</i>	.244	.000

Pada uji korelasi antar dimensi dari kedua variabel. Peneliti menemukan beberapa hal. Pertama, dimensi psikis tidak terdapat hubungan signifikan dengan dimensi *problem focused coping* ($r = .067$, $p = .188$), $p > 0.05$. Hasil ini menunjukkan tinggi atau rendahnya kecemasan psikis yang dialami mahasiswa baru tidak berhubungan dengan *problem focused coping* pada mahasiswa baru. Kedua, dimensi psikis terdapat hubungan signifikan dengan dimensi *emotional focused coping* ($r = .369$, $p = .000$), $p < 0.05$. Hasil ini menunjukkan bahwa semakin tinggi kecemasan psikis yang

dialami oleh mahasiswa baru, maka akan semakin tinggi pula hubungan *emotional focused coping*, begitu pula sebaliknya. Ketiga, dimensi psikis terdapat hubungan signifikan dengan dimensi *avoidant coping* ($r = .200$, $p = .000$), $p < 0.05$. Hasil ini menunjukkan bahwa semakin tinggi kecemasan psikis yang dialami mahasiswa baru, maka akan semakin tinggi pula hubungan *avoidant coping*, begitu pula sebaliknya.

Keempat, dimensi somatik tidak terdapat hubungan signifikan dengan dimensi *problem focused coping* ($r = -.014$, $p = .784$), $p > 0.05$. Hasil ini menunjukkan tinggi atau rendahnya kecemasan somatik yang dialami mahasiswa baru tidak hubungan dengan *problem focused coping*. Kelima, dimensi somatik terdapat hubungan signifikan dengan dimensi *emotional focused coping* ($r = .336$, $p = .000$), $p < 0.05$. Hasil ini menunjukkan bahwa semakin tinggi kecemasan somatik yang dialami mahasiswa baru, maka akan semakin tinggi pula hubungan *emotional focused coping*, begitu pula sebaliknya. Keenam, dimensi somatik terdapat hubungan signifikan dengan dimensi *avoidant coping* ($r = .163$, $p = .001$), $p < 0.05$. Hasil ini menunjukkan bahwa semakin tinggi kecemasan somatik yang dialami mahasiswa baru, maka akan semakin tinggi pula hubungan *avoidant coping*, begitu pula sebaliknya.

Tabel 5
Uji Korelasi Dimensi

	<i>r</i>	<i>p</i>
Psikis - <i>Problem focused coping</i>	.067	.188
Psikis - <i>Emotional focused coping</i>	.369	.000
Psikis - <i>Avoidant coping</i>	.200	.000
Somatik - <i>Problem focused coping</i>	-.014	.784
Somatik - <i>Emotional focused coping</i>	.336	.000
Somatik - <i>Avoidant coping</i>	.163	.001

Uji beda juga dilakukan berdasarkan jenis kelamin, usia, dan domisili. Uji beda berdasarkan jenis kelamin menggunakan metode *Mann-Whitney U Test*. Metode pengujian ini dipilih berdasarkan pertimbangan terkait data yang tidak terdistribusi normal. Hasil uji beda pada variabel kecemasan dan *coping strategy* berdasarkan jenis kelamin menunjukkan bahwa terdapat perbedaan antara kecemasan dan jenis kelamin ($p = .041$, $p < 0,05$). Sedangkan untuk variabel *coping strategy* dan jenis kelamin tidak terdapat perbedaan ($p = .200$, $p > 0.05$).

Uji beda berdasarkan usia dilakukan menggunakan metode *Kruskal Wallis Test*, pemilihan terkait uji ini dilakukan karena terdapat data yang tidak berdistribusi normal, hasil ini menunjukkan bahwa terdapat perbedaan antara kecemasan dan usia ($p = .047$, $p < 0,05$). Hal sebaliknya ditemukan pada variabel *coping strategy* dan usia, yaitu tidak terdapat perbedaan ($p = .671$, $p > 0,05$).

Uji beda berdasarkan domisili dilakukan menggunakan metode *Kruskal Wallis Test*, pemilihan terkait uji ini dikarenakan terdapat data yang tidak berdistribusi normal. Hasil uji beda pada variabel kecemasan dan *coping strategy* berdasarkan domisili menunjukkan tidak terdapat perbedaan antara kecemasan dan domisili ($p = .069$, $p > 0.05$). Hal ini juga sama dengan variabel *coping strategy* dan domisili yaitu tidak terdapat perbedaan ($p = .180$, $p > 0.05$).

4. KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan data yang telah diperoleh, hasil menunjukkan bahwa tidak terdapat hubungan yang signifikan antara kecemasan dengan *problem focused coping*, terdapat hubungan yang signifikan antara kecemasan dengan *emotional focused coping*, dan terdapat hubungan yang signifikan antara kecemasan dengan *avoidant coping* pada mahasiswa baru di masa pandemi COVID-19. Hasil uji juga menunjukkan bahwa terdapat perbedaan kecemasan berdasarkan jenis kelamin dan usia pada mahasiswa baru di masa pandemi COVID-19.

Mahasiswa baru dihadapkan dengan berbagai permasalahan yang menimbulkan kecemasan, baik dalam kecemasan dalam bidang akademik maupun kecemasan yang berdampak pada bidang akademik. Kondisi kecemasan pada mahasiswa baru menjadi semakin buruk saat adanya pembelajaran jarak jauh, mahasiswa baru memiliki mobilitas terbatas dalam menjalani hubungan dan komunikasi pertemanan yang terhambat, tidak dapat melakukan adaptasi dengan optimal, dan cemas akan tertular virus COVID-19, untuk menghadapi permasalahan ini mahasiswa baru cenderung melakukan *problem focused coping* dalam menghadapi kecemasannya, sehingga hasil menunjukkan upaya penyelesaian permasalahan dengan melibatkan pengambilan tindakan secara langsung untuk memecahkan masalah atau mencari informasi yang relevan dengan solusi.

Hubungan signifikan antara kecemasan dengan *emotional focused coping* dapat dijelaskan oleh beberapa tinjauan literatur, diantaranya adalah teori dari Kozier et al. (2011) yang menyatakan bahwa tidak semua kondisi terkait kecemasan dapat diselesaikan dengan baik dan benar, hal tersebut terkadang justru menyebabkan kecemasan yang tinggi walau sudah melakukan *coping strategy*. Hubungan signifikan antara kecemasan dengan *avoidant coping* dapat dijelaskan menggunakan teori dari Muslim (2020) bahwa setiap individu memiliki *coping strategy* yang berbeda, yakni terdapat individu yang menghadapi kecemasan dengan baik, namun terdapat pula individu yang melakukan tindakan kurang efektif sehingga dapat memperburuk keadaan. Artinya, *avoidant coping* yang dilakukan mahasiswa baru untuk menyelesaikan kecemasan justru malah menjadi hal yang dapat memperburuk keadaan. Selain itu, keefektifitasan *coping strategy* dapat berhubungan dengan level kecemasan dalam diri individu, yaitu *coping strategy* yang hanya bertujuan untuk menghindari rasa dan gejala terkait kecemasan yang dialami, tidak akan mempengaruhi permasalahan yang dihadapi. Yang artinya adalah permasalahan tersebut tidak dapat terselesaikan, keadaan ini berpotensi untuk meningkatkan kecemasan (Carver & Connor-smith, 2009).

Partisipan dalam penelitian ini adalah mahasiswa baru yang berusia 18-25 tahun, usia ini masih berada dalam tahap transisi dari usia remaja akhir menuju dewasa awal. Sebuah teori oleh Rathus dan Nevid (2002) menyebutkan bahwa saat individu memasuki tahap usia ini, individu akan menghadapi tuntutan akibat tugas perkembangan yang baru, tugas ini menuntut individu untuk mampu menyesuaikan diri yang mempengaruhi kemampuan dalam melakukan *coping strategy*, terdapat kemungkinan terkait kurang efektifnya pemilihan *coping strategy* pada mahasiswa baru yang ditunjukkan oleh kecemasan yang tinggi.

Pada dasarnya, tidak semua situasi yang menyebabkan kecemasan dapat diatasi secara tuntas dan selesai hanya jika tekanan atau perasaan ambigu/samar hilang, hal tersebut terkadang menjadi penyebab dari tingginya kecemasan saat sudah melakukan *coping strategy*. Selain itu, tingkat kecemasan yang tinggi juga dapat menjadi penyebab dari ketidakefektifan *coping strategy* walaupun sudah dilakukan, hal ini disebabkan oleh kondisi individu yang cenderung melakukan *coping strategy* dengan cara mereduksi emosi (*emotional focused coping*) dan mencoba untuk

melupakan (*avoidant coping*). Hasil penelitian juga menunjukkan bahwa tingkat kecemasan pada mahasiswa baru di Jakarta berada dalam kategori tinggi. Selain itu, coping strategy yang paling banyak dipilih oleh mahasiswa baru adalah *emotional focused coping*.

Perbedaan kecemasan antara laki-laki dan perempuan disebabkan oleh cara berpikir laki-laki yang lebih aktif, realistis serta penggunaan logika, sedangkan perempuan cenderung lebih sensitif menekankan pada perasaan, sehingga perempuan memiliki kecemasan yang lebih tinggi. Selain itu, perempuan juga memiliki kecemasan akademik yang lebih tinggi dibandingkan laki-laki, hal ini disebabkan oleh perempuan yang secara intens lebih mementingkan tekanan, beban, dan kualitas hubungan interpersonal atau pandangan yang berasal dari orang sekitar, sedangkan laki-laki dapat bersikap lebih tenang dan tidak terlalu terpengaruh oleh pandangan orang sekitar.

Perbedaan kecemasan pada usia mahasiswa baru terjadi dikarenakan usia memiliki hubungan dengan pengalaman dan pandangan mahasiswa baru terhadap sesuatu, semakin bertambah usia mahasiswa baru maka semakin matang proses berpikir dan bertindak dalam menghadapi sesuatu. Kecemasan akademik mahasiswa baru secara umum dipengaruhi oleh perbedaan dalam keyakinan terhadap kemampuan, pemahaman terkait materi pembelajaran atau mata kuliah, kondisi diri, dan kondisi psikologis, artinya wajar bila kecemasan akademik mahasiswa baru usia muda lebih tinggi dibandingkan mahasiswa baru usia lebih dewasa, mengingat usia dewasa secara umum lebih memiliki keyakinan terkait kemampuan diri dan kematangan psikologis.

Keterbatasan dalam penelitian ini ada pada pemilihan mahasiswa baru yang berdomisili di Jakarta yang dikhususkan sebagai partisipan penelitian, sehingga data yang didapatkan terbatas hanya pada wilayah Jakarta. Peneliti berharap agar penelitian ini dapat menyumbangkan ilmu yang bermanfaat dalam bidang psikologi pendidikan, khususnya terkait kecemasan dan *coping strategy* pada mahasiswa baru di masa pandemi COVID-19. Penjelasan teoritis mengenai kecemasan dan *coping strategy* sudah cukup banyak dibahas di Indonesia. Namun, kaitan keduanya dengan situasi pandemi COVID-19 masih sedikit. Saran teoretis selanjutnya adalah untuk terus mengembangkan hasil penelitian yang berhubungan dengan mahasiswa baru terutama di masa pandemi COVID-19.

Keterbatasan dalam penelitian ini ada pada pemilihan mahasiswa baru yang berdomisili di Jakarta yang dikhususkan sebagai partisipan penelitian, disarankan agar penelitian selanjutnya dapat dilakukan di luar wilayah Jakarta guna mendapatkan hasil penelitian yang lebih luas. Kemudian, akan lebih baik jika peneliti selanjutnya dapat menambahkan variabel lain untuk dalam mengukur kecemasan seperti *religious involvement*, variabel tersebut memiliki kaitan dengan banyaknya mahasiswa baru yang memiliki kecenderungan tinggi pada dimensi *emotional focused coping* (sub dimensi *religion*) dalam penelitian ini. Saran peneliti bagi mahasiswa baru yaitu sekiranya dapat menerapkan *coping strategy* dengan baik agar dapat melanjutkan aktivitas sehari-hari dengan optimal, jika merasa lelah atau jenuh, maka dapat diselingi dengan istirahat sejenak. Disarankan juga kepada mahasiswa baru untuk saling membantu rekan satu sama lain agar dapat meminimalkan dampak dari kecemasan. Jika diperlukan, mahasiswa baru dapat bekerja sama dengan dosen/staf prodi untuk membuat *seminar* atau forum diskusi terbuka terkait dengan penerapan *coping strategy* dalam mengatasi kecemasan di masa pandemi COVID-19. Kemampuan *coping strategy* yang baik terbukti dapat membantu dalam mengurangi kecemasan.

Saran peneliti bagi pihak lembaga perguruan tinggi yaitu bahwa tingkat kecemasan yang dialami mahasiswa baru pada tingkat awal terjadi karena proses penyesuaian terkait berbagai hal yang terjadi di lingkungan perguruan tinggi, sehingga disarankan agar perguruan tinggi dapat memberikan informasi yang cukup bagi mahasiswa baru mengenai proses belajar, perubahan

kebijakan sistem akademik, dan hal penting lainnya secara jelas, terutama di masa pandemi COVID-19, mengingat bahwa kecemasan menjadi hal yang muncul karena ketidakpastian. Disarankan pula agar perguruan tinggi dapat menyiapkan tim khusus untuk pendampingan psikologis di masa ini, tentunya dengan pemetaan yang baik sebagai *baseline*. Upaya ini dilakukan dalam membantu mahasiswa baru pada tingkat awal dalam mengelola kecemasan, cholilahserta dapat melewati fase remaja akhir menuju dewasa awal secara optimal.

Ucapan Terima Kasih (Acknowledgement)

Peneliti mengucapkan terima kasih kepada seluruh pihak yang terlibat dalam penelitian ini;

REFERENSI

- Annisa, D. F., & Ifdil. (2016). Konsep kecemasan (anxiety) pada lanjut usia (lansia). *Konselor*, 5(2), 93-99. <https://doi.org/10.24036/02016526480-0-00>.
- Basar, A.M. (2021). Problematika pembelajaran jarak jauh pada masa pandemi covid-19 (studi kasus di smptit nurul fajri – cikarang barat – bekasi). *Jurnal Ilmiah Pendidikan*, 2(1), 208-218. <https://doi.org/10.51276/edu.v2i1.112>.
- Carver, C. S. (1997). You want to measure coping but your protocol is too long: Consider the brief cope. *International Journal of Behavioral Medicine*, 4(1), 92-100.
- Carver, C.S., & Connor-smith, J. (2009). Personality and Coping. *Annual Review of Psychology*, 61(1), 679-704.
- Carver, C.S., Scheier, M. F., & Waintraub, J.K. (1989). Assessing coping strategies: a theoretically based approach. *Journal of Personality and Social Psychology*, 56, 267-283. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.56.2.267>.
- Cholilah, I. R., Deyon, A. A. Z., & Nurmaidah, S. (2020). Gambaran kecemasan dan strategi coping pada mahasiswa dalam menghadapi pandemi covid-19. *Jurnal Al-Tatwir*, 7(1), 43-63.
- Diferiansyah, O., Septa, T., & Lisiswanti, R. (2016). Gangguan cemas menyeluruh. *Jurnal Medula Unila*, 5(2), 63-68.
- Fahrianti, F., & Nurmina. (2021). Perbedaan kecemasan mahasiswa baru ditinjau dari jenis kelamin pada masa pandemi covid-19. *Jurnal Pendidikan Tambusai*, 5(1), 1297-1302.
- Greenberg, M. T. (1999). Attachment and psychopathology in childhood. In J. Cassidy and P. R. Shaver (Eds.). *Handbook of attachment: theory, research, and clinical applications*, 469-496. *Guilford Press*.
https://www.researchgate.net/publication/232517532_Attachment_and_psychopathology_in_childhood
- Hamilton, M. (1969). Diagnosis and rating of anxiety. *British Journal of Psychiatry Special Publication*, 3, 76-79.
- Kasih, A. P. (2020, Juni 16). *Mendikbud: perguruan tinggi di semua zona dilarang kuliah tatap muka*. Kompas.com.
<https://www.kompas.com/edu/read/2020/06/16/103917571/mendikbud-perguruan-tinggi-di-sema-zona-dilarang-kuliah-tatap-muka>
- Kozier, B., Erb, G., Berman, A., & Synder, S.J. (2011). *Buku ajar fundamental keperawatan*. EGC.
- Lazarus R, & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal, and coping*. Pearson Education, Inc.
- Muslim, M. (2020). Manajemen stress pada masa pandemi covid-19. *Jurnal Manajemen Bisnis*, 23(2), 1-10. <https://doi.org/10.55886/esensi.v23i2.205>
- Oetomo, P. F., Yuwanto, L. Y., & Rahaju, S. (2017). Faktor penentu penyesuaian diri pada mahasiswa baru emerging adulthood tahun pertama dan tahun kedua. *Mindset*, 8(2),

- 67-77. <https://doi.org/10.35814/mindset.v8i02.325>
- Purbowati, D. (2019, Juni 16). *Faktor penyebab stres pada mahasiswa baru*. Akupintar.id. <https://akupintar.id/info-pintar/-/blogs/3-faktor-penyebab-stress-pada-mahasiswa-baru>
- Rathus, S. A. & Nevid, J. S. (2002). *Psychology and The Challenge of Life: Adjustment in The New Millenium* (10th ed.). John Willey & Sons, Inc. American Psychological Association.
- Savitsky, B., Findling, Y., Ereli, A., & Hendel, T. (2020). Anxiety and coping strategies among nursing students during the covid-19 pandemic. *Nurse Education in Practice*, 46. <https://doi.org/10.1016/j.nepr.2020.102809>