

## **PENDAHULUAN**

Pandemi Covid-19 yang terjadi awal tahun 2020 belum dapat dipastikan kapan usai karena penyebaran virus yang begitu cepat dan terus bermutasi menjadikan pengendaliannya cukup sulit. Akibatnya hampir seluruh sektor kehidupan seperti sektor ekonomi, pendidikan dan sosial terkena dampaknya. Sektor pendidikan sebagai salah satu sektor penting yang terdampak pandemi berupaya untuk tetap melangsungkan kegiatan belajar mengajar dengan menerapkan sejumlah kebijakan. Menteri Pendidikan dan Kebudayaan Republik Indonesia mengeluarkan Surat Edaran Nomor 4 Tahun 2020 tentang Pelaksanaan Kebijakan Pendidikan dalam Masa Darurat Penyebaran Corona Virus Desease (Covid-19). Menteri Pendidikan berupaya untuk memenuhi hak hak peserta didik dalam memperoleh layanan pendidikan, melindungi peserta didik dari paparan Covid-19 dan mencegah penularan serta penyebaran Covid-19 (Kemendikbud, 2020).

Mahasiswa adalah individu yang mengenyam pendidikan di perguruan tinggi, baik negeri maupun swasta atau lembaga yang sederajat dengan perguruan tinggi. Mahasiswa dinilai memiliki kecerdasan dalam berfikir, terencana dalam bertindak dan tingginya intelektualitas (Siswoyo, 2007). Universitas Muhammadiyah Surakarta sebagai salah satu universitas swasta di Indonesia berpastisipasi mencetak mahasiswa yang berkompeten di bidangnya. Mahasiswa program S1 ditargetkan dapat menyelesaikan pendidikannya antara 3,5 tahun sampai 4 tahun dengan beban studi 146 SKS termasuk mata kuliah skripsi. Skripsi digunakan sebagai syarat kelulusan untuk memperoleh gelar kesarjanaan di perguruan tinggi. Menurut Rahyano (2010) skripsi adalah laporan yang disusun berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh mahasiswa dengan bimbingan dosen pembimbing yang dipertahankan dihadapan penguji dan sebagai syarat memperoleh gelar sarjana.. Pengerjaan skripsi sebagai syarat kelulusan juga berlaku bagi mahasiswa yang menempuh studi di lingkungan Univesitas Muhammadiyah Surakarta. Berdasarkan Keputusan Rektor Universitas Muhammadiyah Surakarta Nomor : 155/II/2017 tentang pembimbingan tugas

akhri / skripsi, tesis dan disertasi, memuat tentang pemanfaatan tugas akhir sebagai sarana untuk meningkatkan kemampuan mahasiswa Universitas Muhammadiyah Surakarta dalam menghasilkan luaran tugas akhir (ums.ac.id, 2017).

Mengacu pada target kelulusan mahasiswa yaitu 4 tahun, bidang akademik berupaya memberikan bekal mata kuliah metodologi dan PPS untuk mempermudah dalam penyusunan skripsi. Dosen pembimbing juga ikut serta memberikan pengarahan bagi mahasiswa yang mengalami kesulitan selama proses pengerjaan tugas akhir. Namun, realitanya penyusunan skripsi masih menjadi hal yang menakutkan bagi beberapa mahasiswa yang sedang menyelesaikan skripsinya. Berdasarkan penelitian tentang analisis kesulitan penyelesaian tugas akhir skripsi dipengaruhi oleh dua faktor yaitu faktor internal (1) kurang semangat atau motivasi (2) kurang yakin dengan kemampuan diri untuk dalam mengerjakan skripsi (3) mahasiswa merasa terbebani sehingga malas untuk mengerjakan. Sedangkan faktor eksternalnya yaitu (1) kurang dapat membagi waktu (2) kesulitan mencari referensi (3) jarang melakukan konsultasi dengan dosen pembimbing dan (4) kesulitan menuangkan ide dalam penulisan (Pasaribu, Harlin, Syofii, 2016).

Pandemi Covid-19 menjadi ikut menjadi tantangan bagi mahasiswa yang menyusun skripsi. Survey tentang kesehatan mental mahasiswa pada masa pandemi menjelaskan bahwa 91% mengalami stress atau kecemasan, 81% merasa kecewa atau sedih, 80% merasa kesepian atau isolasi, 48% mengalami persoalan keuangan, dan 56% mengalami relokasi (Zalzanick, 2020). Hasil tersebut menunjukkan bahwa stress atau kecemasan dirasakan hampir tiap mahasiswa selama masa pandemi berlangsung. Hal yang sama juga dirasakan oleh mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi di masa pandemi. Berdasarkan wawancara yang dilakukan oleh peneliti pada salah satu mahasiswa beinisial RRS yang mengalami gejala – gejala stres seperti merasa takut ketika mengerjakan skripsi, cemas melihat teman – temannya sudah lulus, dan gangguan pencernaan. Hal serupa juga dialami oleh subjek FF yang merasa mudah lelah dan menurunnya imunitas tubuh,

padahal sebelum merasa tertekan mengerjakan skripsi, subjek mampu berolahraga dalam durasi yang cukup lama sekitar 2-3 jam. (Wawancara verbatim)

Jika kondisi tersebut tidak segera diperoleh solusi, maka akan menyebabkan tekanan psikis pada mahasiswa hingga mengalami stres (Lestari, 2016). Pada lingkungan pendidikan, dikenal dengan istilah stres akademik. Gadzella dan Masten (2005) menjelaskan stress akademik merupakan situasi atau stimulus yang menuntut individu untuk menyesuaikan diri di luar hal hal yang biasa terjadi dalam kehidupan sehari hari. Stres akademik adalah bagaimana individu merespon stressor dan reaksi individu terhadap stressor akademik yang berupa reaksi fisik, emosi, perilaku dan penilaian kognitif terhadap stressor. Rahmawati (2012) mendeskripsikan stres akademik adalah suatu kondisi atau keadaan dimana antara kemampuan individu dengan tuntutan lingkungan terdapat ketidaksesuaian sehingga menimbulkan tuntutan dan tekanan yang membebani. Menurut Busari (2012) mengemukakan bahwasanya stres akademik merupakan upaya individu untuk tampil dan memberikan hasil yang optimal terhadap tugasnya dengan batas waktu tertentu yang menciptakan ketegangan dalam lingkungan akademik sehingga menimbulkan tekanan bagi individu. Berdasarkan berbagai definisi diatas, dapat ditarik kesimpulan bahwa stres akademik merupakan suatu respon individu pada stres dan bagaimana reaksi individu terhadap stres yang terdiri dari reaksi fisik, emosi, perilaku, dan kognitif karena adanya kesenjangan antara kemampuan individu dengan tuntutan lingkungan serta adanya keinginan untuk tampil dan memberikan hasil yang optimal terhadap tugas tugasnya namun dengan ketegangan lingkungan akademik.

Robotham (2008) menjelaskan terdapat empat aspek stres akademik yaitu kognitif, afektif, fisiologis, dan perilaku. Keempat aspek tersebut dapat dilihat pada individu yang mengalami stress akademik. Secara garis besar akan muncul gejala diantaranya: (1) reaksi fisik seperti sakit perut, mudah lelah, daya tahan tubuh menurun, tangan dingin, otot menegang (2) berifikiran negatif, tidak memiliki tujuan hidup, penurunan prestasi, putus asa, pikiran kacau (3) perilaku, ditunjukkan dengan sikap mudah berbohong, tidak mengerjakan tugas insomnia,

menyalahkan orang lain, sulit konsentrasi, menyendiri, berbuat curang (4) reaksi emosi, seperti mudah marah, panik, kecewa, selera humor rendah, merasa ketakutan, gelisah dan semas.

Gadzella dan Masten (2005) membagi stres akademik dalam dua aspek yaitu stressor dan reaksi terhadap stressor akademik. Pada stressor akademik memuat tentang peristiwa yang menuntut penyesuaian diri terhadap hal-hal yang tidak biasa terjadi di kehidupan sehari-hari, terdiri dari 5 kategori, yaitu (1) *frustration*, dapat terjadi jika kebutuhan individu terhambat dan mengalami kegagalan dalam mencapai tujuan hidupnya, (2) *conflict*, muncul saat individu berada di bawah tekanan untuk menentukan pilihannya, (3) *pressure*, stres yang bersumber dari dalam maupun luar diri individu, (4) *change*, tindakan yang dimunculkan individu yang disebabkan oleh beberapa hal, perubahan dalam waktu yang bersamaan dan pengalaman yang tidak menyenangkan, (5) *self imposed*, bagaimana siswa membebani dirinya sendiri terkait akademik. Aspek selanjutnya adalah reaksi terhadap stressor akademik yang terdiri dari 4 kategori, yaitu (1) *psysiological* yang ditandai dengan gemetar gagap, kelelahan, gangguan pencernaan, sakit punggung, sakit kepala, demam, (2) *emotional*, yang ditandai dengan emosi seperti merasa kesal dan marah, rasa bersalah, berduka, (3) *behavioral*, perilaku yang berhubungan dengan emosional yang dapat memunculkan reaksi seperti menangis, merusak diri, cepat marah terhadap orang lain, menyakiti orang lain, dan mekanisme pertahanan diri, dan (4) *cognitive*, menggambarkan pengalaman individu terhadap stres dan penilaian kognitifnya terhadap stres serta memunculkan strategi untuk mengatasi stres.

Stres akademik dapat berasal dari faktor internal dan eksternal dan keduanya memiliki peranan yang sama kuat dalam mempengaruhi tingkat stres pada mahasiswa. Stres akademik dipengaruhi oleh dua faktor yaitu faktor internal yang meliputi keyakinan, kepribadian dan pola pikir, selanjutnya faktor eksternal yaitu padatannya jadwal pelajaran, tekanan untuk berprestasi di sekolah, tekanan status sosial, perlombaan antar orang tua (Puspitasari, 2013; Gunawati, Hartati & Listiara, 2010). Berdasarkan penelitian tentang kecenderungan stress akademik

mahasiswa semester akhir, yang memiliki presentase rendah hanya 4,65%, sedang dengan presentase 32,6%, dan tinggi 51,7% (Kurnia, 2016). Dari hasil penelitian tersebut dapat disimpulkan bahwa mahasiswa semester akhir yang rata – rata sedang menempuh mata kuliah skripsi memiliki kecenderungan stres yang tinggi. Hal ini diperparah dengan pandemi Covid-19 sedang melanda Indonesia. Situasi pandemi sebagai faktor eksternal stress dapat meningkatkan angka stres di kalangan mahasiswa.

Hal ini disebabkan oleh beberapa kondisi yang tidak dapat mereka ubah seperti situasi pandemi saat ini yang belum jelas kapan berakhirnya. Oleh karena itu perlu adanya penyesuaian diri dalam rangka beradaptasi pada perubahan fisik, psikologis dan sosial yang merupakan aspek fungsional pada fase dewasa awal yaitu dengan memberikan respon pada suatu tuntutan lingkungan dan kemampuan dalam melakukan *coping stress*.

Lazarus dan Folkman (1984) mendefinisikan *coping* adalah proses individu untuk mengatur ketidaksesuaian persepsi antara tuntutan dan kondisi yang menekan dengan kemampuan yang dimiliki individu untuk memenuhi tuntutan. *Coping stress* adalah respon individu dengan cara tertentu terhadap jenis stress yang dialami. Penyesuaian stress pada tiap individu berbeda beda dan merupakan cara penyesuaian diri yang khas yang diperangaruhi oleh kemampuan individu (intelegensi, kreativitas, keceradasan emosional), pengaruh lingkungan, pendidikan, pengembangan diri dan usia (Dewi, 2012). *Coping* menjelaskan bagaimana reaksi seseorang dalam mengahdapi stress atau tekanan (Siswanto, 2007).

Lazarus dan Folkman (1984) lebih lanjut membagi strategi coping dalam dua kategori utama, yaitu *problem focused coping* dan *emotional focused coping*. *Problem focused coping* berorinetasi pada pemecahan masalah yang meliputi usaha usaha untuk mengatur atau merubah kondisi objektif yang merupakan sumber dari kecemasan. Bentuk – bentuk *problem focused coping* terdiri : (1) *planful problem solving*, menggambarkan usaha individu memecahkan masalah

dengan pikiran yang terbuka disertai dengan melakukan analisis untuk memecahkan masalah, (2) *confrontive coping*, merupakan gambaran tindakan agresif bertujuan mengubah keadaan, (3) *seeking social support*, merupakan usaha untuk memperoleh dukungan dari luar diri baik berupa bantuan secara nyata, informasi atau dukungan secara emosional.

*Emotional focused coping* merupakan usaha untuk mengurangi atau meregulasi emosi dengan cara menghindari dari sumber stres. Aspek yang terdapat dalam coping emosional diantaranya (1) *self control*, yaitu usaha mengatur tindakan maupun perasaan (2) *distancing*, reaksi melepaskan diri atau usaha untuk tidak terlibat dalam permasalahan dan membangun pandangan yang positif, (3) *positive reappraisal*, usaha untuk memunculkan makna positif dengan fokus mengembangkan kemampuan personal dan melibatkan hal – hal spiritual, (4) *accepting responsibility*, usaha menyadari peranan individu dalam permasalahan yang dialami dan mencoba menempatkan segala sesuatu sesuai tempatnya, dan (5) *escape* atau *avoidance*, merupakan reaksi berandai – andai atau menjauhkan diri dari permasalahan.

Lahey (2004) juga mengemukakan coping yang efektif yaitu (1) menjauhi sumber stres (2) melakukan penyesuaian dalam pemikiran ketika menghadapi permasalahan dan (3) mengelola reaksi yang ditimbulkan karena stres atau gejala tekanan. Respon mahasiswa terhadap stres pasti beragam tergantung pada kepribadian, kesehatan, serta pengalaman sebelumnya terhadap stress, mekanisme coping, gender, dan usia, besarnya stres dan kemampuan pengelolaan emosi (Potter & Perry, 2012). Hal ini sejalan dengan pendapat Smet (1994) bahwa tidak ada metode paling efektif yang dapat digunakan untuk semua situasi stres. Menurut Rutter (dalam Smet, 1994) keberhasilan coping tergantung pada kombinasi strategi coping yang sesuai dengan situasi yang menimbulkan stres, daripada mencoba menemukan satu strategi yang paling efektif.

Berdasarkan pemaparan diatas, muncul pertanyaan bagaimana strategi coping stress mahasiswa yang sedang menyusun skripsi di masa pandemi? Penelitian ini

bertujuan mengeksplorasi macam macam strategi yang dilakukan mahasiswa dalam mengelola stress ketika menyusun skripsi di masa pandemi dan mengetahui tingkat efektifitas strategi coping yang dilakukan. Manfaat dari penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi bagi mahasiswa yang juga sedang menyusun skripsi tentang bagaimana mengelola stress selama masa pandemi Covid-19 berlangsung.