

**STRATEGI *COPING STRESS* MAHASISWA YANG MENYUSUN
SKRIPSI PADA MASA PANDEMI COVID-19**



**Disusun sebagai salah satu syarat menyelesaikan Program Studi Strata
I pada Jurusan Psikologi Fakultas Psikologi**

Oleh :

ERVINA PANCA PRASASTI

F100140201

PROGRAM STUDI PSIKOLOGI

FAKULTAS PSIKOLOGI

UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SURAKARTA

2021

HALAMAN PERSETUJUAN

**STRATEGI *COPING STRESS* MAHASISWA YANG MENYUSUN
SKRIPSI PADA MASA PANDEMI COVID-19**

PUBLIKASI ILMIAH

Diajukan oleh :

ERVINA PANCA PRASASTI

F 100 140 201

Telah diperiksa dan disetujui oleh :

Dosen Pembimbing



Zahrotul Uyun, M.Si

NIK. NIDN:592/0607066401

HALAMAN PENGESAHAN

**STRATEGI *COPING STRESS* MAHASISWA YANG MENYUSUN
SKRIPSI PADA MASA PANDEMI COVID-19**

OLEH

ERVINA PANCA PRASASTI

F 100 140 201

**Telah dipertahankan di depan Dewan
Penguji Fakultas Psikologi
Universitas Muhammadiyah
Surakarta Pada tanggal Selasa, 04
Mei 2021
dan dinyatakan telah memenuhi**

syarat Dewan Penguji :

- 1. Zahrotul Uyun, M.Si
(Ketua Dewan Penguji)**
- 2. Dra. Partini, M.Si
(Anggota I Dewan Penguji)**
- 3. Achmad Dwityanto , S.Psi., M.Si
(Anggota II Dewan Penguji)**



Dekan



Susatyo Yuwono, S.Psi, M.Si, Psikolog

NIK/NIDN.838/0624067301

PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa dalam publikasi ilmiah ini tidak terdapat karya yang pernah diajukan untuk memperoleh gelar kesarjanaan di suatu perguruan tinggi dan sepanjang pengetahuan saya juga tidak terdapat karya tau pendapat yang pernah ditulis atau diterbitkan orang lain, kecuali secara tertulis diacu dalam naskah dan disebutkan dalam daftar pustaka.

Apabila kelak terbukti ada ketidakbenaran dalam pernyataan saya di atas, maka akan saya pertanggungjawabkan sepenuhnya.

Surakarta, 04 Mei 2021
Penulis

ERYONA PANCA PRASASTI
F100140201



Scanned by TapScanner

STRATEGI COPING STRESS MAHASISWA YANG MENYUSUN SKRIPSI PADA MASA PANDEMI COVID-19

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui stres akademik mahasiswa yang mengerjakan skripsi, gejala - gejala stres akademik dan bagaimana strategi coping stress yang dilakukan mahasiswa yang menyusun skripsi pada masa pandemi Covid-19. Penelitian ini menggunakan metode penelitian kualitatif dengan pendekatan studi kasus. Metode pengumpulan data pada penelitian ini menggunakan metode wawancara. Informan dalam penelitian ini terdiri dari 5 mahasiswa tingkat akhir yang mengerjakan skripsi dari 5 universitas di Surakarta. Hasil penelitian menunjukkan bahwa subjek mengalami kesulitan dalam mengerjakan skripsi karena pembatasan sosial saat pandemi Covid-19. Akibatnya subjek merasa stres karena tugas dan kegiatannya menjadi terhambat. Gejala stres akademik dapat dilihat dari empat aspek, yaitu fisiologis, emosi, perilaku dan penilaian kognitif. Faktor yang mempengaruhi stres mahasiswa yaitu faktor internal seperti kecerdasan individu dan faktor eksternalnya berupa tuntutan kampus, keluarga dan lingkungan. Strategi coping yang dilakukan mahasiswa yaitu dengan coping yang berfokus pada permasalahan berupa rencana pemecahan masalah dan mencari dukungan sosial. Sedangkan coping yang berfokus pada emosional berupa penerimaan, penghindaran, penerimaan yang positif dan kontrol diri.

Kata kunci : covid-19, stres akademik, strategi *coping stress*

Abstract

This study aims to determine the academic stress of students who compiled their thesis, the symptoms of academic stress and how the stress coping strategies of students who compiled their thesis during the Covid-19 pandemic. This study uses a qualitative research method with a case study approach. The method of collecting data in this study using the interview method. The informants in this study consisted of 5 final year students who worked on theses from 5 universities in Surakarta. The results showed that the subject had difficulty in working on the thesis due to social restrictions during the Covid-19 pandemic. As a result, the subject feels stressed because his duties and activities are hampered. Symptoms of academic stress can be seen from four aspects, namely physiological, emotional, behavioral and cognitive assessments. Factors that influence student stress are internal factors such as individual intelligence and external factors such as demands from the campus, family and the environment. The coping strategy undertaken by students is problem focused coping in the form of planful problem solving and seeking social support. Meanwhile, emotional focused coping is in the form of accepting, escape, distancing, positive reappraisal and self control.

Keywords: covid-19, academic stress, stress coping strategies

1. 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. Hal ini juga berdampak pada sektor pendidikan. Menteri Pendidikan dan Kebudayaan Republik Indonesia mengeluarkan Surat Edaran Nomor 4 Tahun 2020 tentang Pelaksanaan Kebijakan Pendidikan dalam Masa Darurat Penyebaran Corona Virus Disease (Covid-19) yang bertujuan untuk memenuhi hak peserta didik dalam memperoleh layanan pendidikan, melindungi warga satuan pendidikan dari Covid-19 dan mencegah penyebaran dan penularan covid-19 (Kemendikbud, 2020). Walaupun demikian, pandemi Covid-19 masih menjadi kendala bagi mahasiswa yang mengerjakan skripsi seperti terlambat lulus hingga penundaan ujian akhir (Ayu, 2020).

Sebelum adanya pandemi Covid-19, proses pengerjaan skripsi pada mahasiswa semester akhir juga telah mengalami kesulitan. Berdasarkan penelitian dari Pasaribu, Harlin dan Syofii (2016) tentang analisis kesulitan penyelesaian tugas akhir skripsi menjelaskan bahwa ada dua faktor yang mempengaruhi, yaitu faktor internal seperti kurang semangat atau motivasi, tidak yakin dengan kemampuan diri dan merasa terbebani sehingga malas mengerjakan. Sedangkan faktor eksternalnya yaitu buruknya manajemen waktu, kesulitan mendapat referensi, jarang konsultasi dengan dosen dan kesulitan menuangkan ide dalam penulisan. Hal ini diperparah dengan kondisi pandemi yang belum dapat diprediksi kapan berakhirnya. Tekanan-tekanan yang diperoleh mahasiswa yang mengerjakan skripsi dapat menimbulkan 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. Rahmawati (2012) mendeskripsikan stres akademik adalah suatu kondisi atau keadaan di mana terjadi ketidaksesuaian antara tuntutan lingkungan dengan sumber daya aktual yang dimiliki siswa sehingga mereka semakin terbebani oleh berbagai tekanan dan tuntutan. Busari (2012) mengemukakan bahwasanya stres akademik

merupakan suatu tekanan yang muncul karena siswa mempunyai keinginan untuk tampil dan berusaha memberikan hal terbaik dalam ujian atau tugasnya, namun terdapat batasan waktu yang membuat lingkungan akademik siswa menegang. Berdasarkan berbagai definisi diatas, dapat disimpulkan bahwa stres akademik merupakan suatu respon dan bagaimana reaksi individu terhadap respon yang terdiri dari reaksi fisik, emosi, perilaku, dan kognitif karena adanya ketidaksesuaian antara tuntutan lingkungan dengan sumber daya aktual yang dimiliki individu berupa keinginan untuk tampil dan berusaha memberikan hasil yang terbaik terkait akademik.

Mahasiswa dapat dikategorikan mengalami stres akademik jika memiliki gejala-gejala seperti (1) reaksi fisik seperti sakit perut, mudah lelah, memegang benda erat, otot tegang, sakit kepala, berkeringat dingin, sering buang air kecil, denyut meningkat, tangan dingin (2) pikiran, seperti bingung atau pikiran kacau, pelupa, tidak punya tujuan hidup, berpikir negatif, prestasi menurun, kehilangan harapan, merasa tidak berguna, merasa tidak menikmati hidup, sulit berkonsentrasi, sulit membuat keputusan, tidak punya prioritas (3) perilaku, ditunjukkan dengan sikap gugup, suka berbohong, bolos, tidak disiplin, tidak peduli terhadap materi, suka menggerutu, sulit berkonsentrasi, malas belajar, tidak mengerjakan tugas, suka mengambil jalan pintas, tidak punya ketrampilan atau kompetensi, suka menyendiri, insomnia, menyalahkan orang lain (4) reaksi emosi, seperti mudah marah, panik, kecewa, tidak ada rasa humor, gelisah, merasa ketakutan (Robotham, 2008).

Selanjutnya Gadzella dan Masten (2005) mengukur stres akademik dalam dua aspek yaitu stressor dan reaksi terhadap stressor akademik. Pada stressor akademik memuat tentang peristiwa yang menuntut penyesuaian diri di luar hal yang 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 memilih dua atau lebih hal yang berlawanan, (3) *pressure*, stres yang bersumber dari dalam maupun luar diri individu, (4) *change*, perilaku yang dimunculkan individu yang disebabkan oleh beberapa hal,

seperti pengalaman yang tidak menyenangkan, perubahan dalam waktu yang bersamaan, (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 ketakutan, rasa bersalah, berduka, merasa kesal atau marah, (3) *behavioral*, berkaitan dengan emosional individu yang dapat memunculkan reaksi seperti menangis, merisak diri, cepat marah terhadap orang lain, menyakiti orang lain, dan mekanisme pertahanan diri, dan (4) *cognitive* mengarah pada pengalaman siswa terhadap stres dan penilaian kognitif individu pada peristiwa stres serta memunculkan strategi untuk mengatasi stres.

Berdasarkan gejala-gejala di atas, diharapkan mahasiswa yang sedang menyusun skripsi mampu melakukan *coping stress* sebagai upaya untuk mengelola stres. Lazarus dan Folkman (1984) mengartikan *coping* adalah suatu proses dimana individu mencoba mengatur kesenjangan persepsi antara tuntutan situasi yang menekan dengan kemampuan mereka dalam memenuhi tuntutan tersebut. *Coping stress* adalah respon individu dengan cara tertentu terhadap jenis stress yang dialami. Penyesuaian stres pada tiap individu berbeda-beda dan merupakan cara penyesuaian diri yang khas yang dipengaruhi oleh kemampuan individu (intelektensi, kreativitas, kecerdasan emosional), pengaruh lingkungan, pendidikan, pengembangan diri dan usia (Dewi, 2012). *Coping* yaitu bagaimana reaksi seseorang dalam menghadapi stres 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* berorientasi 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 pemecahan masalah dengan tenang dan berhati-hati disertai pendekatan analisis untuk memecahkan masalah, (2) *confrontive coping*, merupakan gambaran reaksi agresif untuk mengubah keadaan, (3) *seeking social support*, merupakan usaha untuk mencari dukungan

dari pihak luar, baik informasi, bantuan nyata atau dukungan emosional. Sedangkan *emotional focused coping* merupakan usaha untuk mengurangi atau mengatur emosi dengancara menghindari berhadapan langsung dengan stressor. Aspek yang terdapat dalam coping diantaranya (1) *self control*, yaitu usaha meregulasi perasaan maupun tindakan, (2) *distancing*, reaksi melepaskan diri atau berusaha untuk tidak melibatkan diri dalam permasalahan, dan menciptakan padangan pandangan positif, (3) *positive reappraisal*, usaha untuk menciptakan makna yang positif dengan memusatkan pada pengembangan personal dan juga melibatkan hal yang bersifat religius, (4) *accepting responsibility*, usaha mengakui peran dirinya dalam permasalahan yang dihadapi dan mencoba untuk menempatkan segala sesuatu sebagai mana mestinya, dan (5) *escape* atau *avoidance*, merupakan reaksi berkhayal dan usaha menghindar atau melarikan diri dari masalah yang dihadapi.

Berdasarkan latar belakang di atas, 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.

2. METODE

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif kualitatif dengan pendekatan studi kasus. Data yang diperoleh dari penelitian kualitatif berupa deskripsi mengenai perilaku atau ucapan narasumber. Gejala penelitian yang hendak diungkap dan menjadi fokus pada penelitian ini adalah strategi coping stress mahasiswa yang menyusun skripsi pada masa pandemi Covid-19, agar memperoleh informasi secara mendalam maka peneliti menggunakan metode penelitian kualitatif karena dinilai mampu menggali informasi dari subjek secara mendalam.

Subjek dalam penelitian ini berjumlah 5 orang yang merupakan mahasiswa aktif di perguruan tinggi Surakarta yang dipilih secara *purposive sampling* dimana ciri-ciri partisipan disesuaikan dengan tujuan penelitian agar diperoleh data yang spesifik dan akurat. Subjek merupakan mahasiswa aktif di perguruan tinggi Surakarta sedang menyusun skripsi di masa pandemi Covid-19 dan mengalami stress dalam mengerjakan skripsi. Peneliti menggunakan wawancara semi terstruktur dimana wawancara dilaksanakan menggunakan pedoman wawancara yang sudah dirancang sesuai kebutuhan peneliti untuk mendapatkan data atau informasi terkait penelitian yang dilakukan, urutan pertanyaan sesuai dengan pedoman, namun peneliti dapat menanyakan lebih lanjut dengan pertanyaan tambahan (*probing*), dengan menggunakan pedoman wawancara.

Pada penelitian ini nantinya peneliti akan melakukan wawancara terhadap mahasiswa yang sedang menyusun skripsi di masa pandemi di Surakarta yang dijadikan sampel dalam penelitian. Dengan demikian peneliti akan melakukan wawancara secara langsung dengan subjek mahasiswa yang mengerjakan skripsi. Alat yang digunakan oleh peneliti untuk mengumpulkan data berupa voice recorder untuk merekam berlangsungnya wawancara.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

3.1 HASIL

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk memahami dan mendiskripsikan stres akademika yang dialami mahasiswa dan strategi coping stres pada mahasiswa yang mengerjakan skripsi di masa pandemi covid-19.

Berdasarkan hasil penelitian diperoleh hasil bahwa subjek mengalami perubahan perilaku menjadi macet dalam mengerjakan skripsi karena pandemi Covid-19 sehingga sistem pembelajaran yang menjadi online dan diberlakukannya pembatasan sosial. Hal tersebut juga menyulitkan subjek mengakses perpustakaan, harus mengganti subjek penelitian atau tidak memperoleh izin penelitian. Tidak hanya berdampak pada pengerjaan skripsi, kegiatan sehari-hari subjek juga menjadi terganggu.

“Awalnya saya mulai skripsi sudah ada pandemi tapi belum sampai heboh di Indonesia banget (iter: he’em) jadi lagi semangat semangatnya garap skripsi kayak udah sampai bab 3, tiba tiba langsung pandemi yang semua aktivitas sekolah atau segala macem itu ditutup. Akhirnya saya macet selama 2 3 bulan dan gak ada konsul sama sekali..”(WW)

Selanjutnya, tekanan juga diperoleh subjek berupa harapan harapan dari orang tua agar subjek dapat segera menyelesaikan skripsinya Tekanan yang diberikan secara signifikan dapat menimbulkan stres bagi mahasiswa dalam menyelesaikan skripsinya.

“..maksudnya gimana mau cepet lulusnya kalau dari mereka aja gak ini, apa namanya yaudah, maksudnya gak ngasih aku waktu untuk mengerjakan itu..”RRS

Hasil tersebut sejalan dengan Sutjipto (2015) yang berpendapat bahwa subjek yang berada dirumah mengalami banyak tekanan yang mungkin di dapat dari orang tua yang terlalu memberikan banyak tekanan. Belum juga lingkungan sekitar rumah yang tidak mendukung selama masa perkuliahan. Kendala yang dirasakan oleh mahasiswa dapat menimbulkan perasaan dilema untuk memilih untuk meneruskan skripsinya atau tidak. Empat subjek sempat memiliki pemikiran untuk tidak melanjutkan skripsi karena permasalahan yang dihadapi, selain itu terdapat beberapa pertimbangan lain yang menjadikan mahasiswa ingin berhenti kuliah seperti kendala biaya, permasalahan keluarga dan sudah memperoleh penghasilan. Mahasiswa juga menekan dirinya sendiri dengan perasaan khawatir jika tidak bisa memperoleh izin penelitian ketika pandemi, akses sumber data yang sedikit, terlambat lulus atau melewati target lulus dan khawatir jika skripsi yang dikerjakan tidak sempurna.

Stres akademik yang dialami mahasiswa memunculkan reaksi reaksi stres baik dari fisiologis, emosi, perilaku dan penilaian kognitif. Pada reaksi fisiologi, mahasiswa mejadi mudah lelah, pusing, mudah mengantuk, gangguan pencernaan dan menurunnya imunitas tubuh.

..pusing karena kurang tidur, trus juga saya kebetulan punya darah redah jadinya ya.. sedikit kalau pas lagi pusing..” (W.SNA)

Reaksi emosional yang dirasakan mahasiswa menjadi mudah madah, lebih sensitif atau mudah tersinggung, menangis, mudah marah pada hal hal sepele serta mengurung diri di kamar. Ketidakstabilan emosi tersebut menjadikan mahasiswa menghindari interaksi dengan lingkungan dan menarik diri dari sosial. Jika harus bersosialisasi, mahasiswa akan berusaha mengendalikan emosinya dengan lebih banyak diam. Selanjutnya dalam penilaian kognitif, mahasiswa ketika mengalami stres menjadi mudah berfikiran negatif, sulit berkonsentrasi dan berfikir irrasional. Jika sudah mengalami hal tersebut, mahasiswa mencoba mengalihkan perhatiannya pada kegiatan untuk menjauhi sumber stres.

Coping stres yang dilakukan subjek saat mengalami stres yaitu *problem focused coping* dan *emotional focused coping*. *Problem focused coping* bertujuan untuk mengatasi stres yang berfokus pada permasalahan atau sumber stres. Pada *planful problem solving* subjek membuat target terkait penyelesaian studinya serta melakukan alternative kegiatan lain selama skripsinya tertunda akibat pandemi Covid-19.

..solusi saya makanya untuk saat ini saya pending dulu lah skripsi, apalagi ini kan juga lagi mau UAS juga kan mbak, jadi mau fokus dulu ke UASnya..”RRS

Selanjutnya dukungan sosial berupa nasihat dan motivasi menambah semangat subjek agar semangat mengerjakan skripsi. Tindakan nyata seperti *sharing* terkait skripsi, bantuan untuk memahami hasil revisi dari dosen diperlukan subjek untuk mempermudah pengerjaan skripsinya. Namun, subjek tidak melakukan tindakan yang agresif ketika komunikasi dengan dosen pembimbing tidak lancar. Walaupun merasa kesal, mahasiswa akan menunggu respon dari dosen, akibatnya mahasiswa memilih untuk tidak mengerjakan apapun.

Emotional focused coping berfokus bagaimana subjek mengelola emosinya terhadap sumber stres. Dari wawancara diperoleh hasil bahwa subjek memandang skripsi sebagai suatu tanggung jawab yang memang harus dikerjakan walaupun mengalami sejumlah kendala, subjek tetap berusaha mengerjakan skripsi. Subjek melakukan penghindaran terhadap terhadap sumber stres, contohnya orang

– orang yang terus menerus menanyakan progress skripsi namun tidak memberikan solusi. Penghindaran juga dilakukan ketika subjek dinilai terlalu lambat dalam mengerjakan skripsi, akibatnya subjek membatasi diri untuk bersosialisasi dengan lingkungan agar tidak terpancing emosinya. Subjek juga menjadikan dukungan dari orang terdekat sebagai motivasi untuk menyelesaikan skripsinya. Selain dukungan dari luar, subjek juga percaya teradap kemampuan yang dimiliki serta memperbanyak beribadah dan berdoa sebagai usaha secara spiritual.

“..kalau lagi bingung trus mau hiburan kemana lebih ke ibadah sih, kayak ibadah itu udah menghibur untuk setidaknya menenangkan lah, walaupun skripsi masih sebegitu tuh..”WW

Kontrol diri subjek juga sudah cukup baik ditandai dengan menjadikan pencapaian orang lain sebagai motivasi dan mengubah pandangan terhadap revisi menjadi hal yang membantu mahasiswa mempermudah pengerjakan skripsinya.

3.2 PEMBAHASAN

Stres yang dialami mahasiswa tingkat akhir dalam mengerjakan skripsi di masa pandemi merupakan stres akademik. Mahasiswa dikatakan mengalami stres akademik jika memperoleh stressor akademik dan terdapat reaksi / respon dari stres. Stressor akademik mahasiswa yang mengerjakan skripsi saat pandemi berupa perasaan frustrasi karena penelitian harus tertunda, kemacetan mengerjakan skripsi karena adanya pembatasan sosial, tekanan dari lingkungan agar cepat lulus, keinginan untuk tidak melanjutkan studi dan kekhawatiran jika tidak lulus tepat waktu. Hal ini sesuai dengan pendapat Prof Dr. Zakiah Daradjat dalam Muslim (2020) yang menyatakan bahwa frustrasi dapat dialami mahasiswa yang mengerjakan tugas akhir di masa pandemi Covid-19 yang mengharuskan social distancing, sehingga penelitian harus tertunda atau mengganti topik penelitian.

Gejala – gejala yang timbul dari stres akademik dapat berupa reaksi fisik seperti mudah lelah, pusing, mudah lelah, daya tahan tubuh menurun dan asam lambung. Reaksi emosi ditandai dengan subjek mudah marah dan lebih sering dilampiaskan ke anggota keluarga, mudah tersinggung, menangis dan mengurung diri di kamar dan *badmood*. Pada reaksi perilaku, subjek berusaha menghindari

interaksi dengan lingkungan seperti menjauh, menarik diri dari sosial, menyendiri di kamar selama berjam - jam dan menutup diri. Sedangkan pada penilaian kognitif, subjek menjadi mudah berfikiran negatif, kesulitan dalam berkonsentrasi, tidak rasional dalam berfikir. Subjek mengalihkan perhatian atau menghindari sumber stres dengan melakukan kegiatan lain.

Coping stres yang dilakukan subjek yaitu dengan *problem focused coping* dan *emotional stres coping*. Pada *problem focused coping*, subjek telah merencanakan target untuk menyelesaikan studinya dan berusaha mencari bantuan atau dukungan agar target tersebut dapat tercapai. Dukungan yang dibutuhkan dapat berupa bantuan secara nyata maupun moral. Menurut Wolf *et al* (2015) bahwa dukungan sosial dari keluarga dan teman dapat membantu mahasiswa dalam menghadapi stres akademik. Mahasiswa dapat menceritakan permasalahan yang diharapi diperkuliahan pada keluarga maupun teman. Namun subjek tidak melakukan konforntasi dalam memperoleh respon dari dosen pembimbing dan lebih memilih menunggu sampai memperoleh balasan. Hal ini sesuai dengan pendapat Ismiati (2015) bahwa subjek berperilaku tidak asertif terhadap sumber stres karena ada perasaan tidak nyaman.

Pada *emotional coping stres*, subjek berusaha menerima bahwa skripsi merupakan tanggung jawab yang harus diselesaikan. Ketika stres, subjek akan menghindari hal hal yang menjadi sumber stres. Sumber stresnya dapat berupa tekanan dari orang sekitar dan pertanyaan tentang progress skripsi. subjek menjadikan dukungan dari orang sekita sekitar sebagai motivasi, selain dukungan subjek juga yakin bahwa dengan kemampuan yang dimiliki dapat menyelesaikan skripsinya. Usaha secara spiritual seperti memperbanyak berdoa dan beribadah dilakukan subjek untuk menghindarkan diri dari stres dan menambah keyakinan bahwa subjek mampu menyelesaikan skprisi. Subjek juga mengontrol dirinya terhadap hal hal yang dapat menimbulkan stres bagi dirinya seperti ketika melihat pencapaian teman temannya atau ketika memperoleh banyak evaluasi dari dosen.

Kelima subjek mempunyai caranya sendiri – sendiri dalam melakukan coping stres, tergantung pada tingkat stres dan intensitas stimulus yang diperoleh

subjek. Seperti yang jelaskan oleh Rutter (dalam Smet, 1994) bahwa coping yang paling efektif adalah strategi yang sesuai dengan jenis stres dan situasi. Efektivitas coping bergantung pada penggabungan strategi coping yang sesuai dengan masing-masing kejadian yang memicu stres, daripada mencoba menemukan satu strategi yang paling berhasil.

Secara keseluruhan subjek yang sedang mengerjakan skripsi di masa pandemi Covid-19 melakukan coping stres yang berfokus pada emosi dan berfokus pada permasalahan. *Problem focused coping* merupakan coping yang lebih mengarah pada usaha untuk mengurangi tuntutan dari situasi yang menekan. *Coping* ini berfokus tentang bagaimana cara subjek untuk dapat menyesuaikan diri dalam menghadapi stres dalam mengerjakan skripsi yaitu dengan mencari solusi yang dapat dilakukan untuk mempercepat penyelesaian skripsinya (Ismiati, 2015)

Sementara *emotion focused coping* merupakan strategi untuk mengelola emosi individu yang berasal dari sumber stres, tanpa berusaha untuk mengubah situasi yang menjadi sumber stres. Seperti yang diungkapkan Baron dan Byrne (2003) bahwa *emotion focused coping* memungkinkan individu memandang dari sudut pandang yang lebih positif dari suatu peristiwa, memperoleh dukungan dari orang lain, atau mencoba melupakan sesuatu yang berhubungan dengan hal yang menekan emosinya, namun bersifat sementara.

4. KESIMPULAN

Berdasarkan hasil wawancara diketahui bahwa mahasiswa yang menyusun skripsi pada masa pandemi mengalami stres akademik yang ditandai dengan adanya perubahan perilaku dari masing-masing subjek ketika mengalami stres, terganggunya kegiatan sehari-hari, perasaan tertekan yang bersumber dari diri subjek atau lingkungan, kekhawatiran terhadap pengerjaan skripsi, konflik baik internal maupun eksternal. Gejala stres yang muncul beragam seperti pusing, asam lambung dan mudah lelah, daya tahan tubuh menurun, mudah marah berdiam diri, *badmood*, sensitif terhadap perkataan orang lain, mengurangi interaksi dengan orang lain, seperti menarik diri dari lingkungan, tidak bertemu orang-orang yang berpotensi menjadi sumber stres, mengurung diri di kamar, dan

jika memang terpaksa harus bertinteraksi, subjek akan menunjukkan sikap biasa saja berusaha untuk mengalihkan perhatiannya dari sumber stres dengan kegiatan yang lain seperti tidur, bermain HP, pergi ke luar rumah sebagai cara untuk menghindarkan diri dari stres.

Mahasiswa melakukan coping stres yang berfokus pada permasalahan dan berfokus pada emosional sebagai cara untuk mengatasi stres. Hanya saja pada *problem focused coping*, subjek tidak melakukan konfrontasi. Sedangkan pada *emotional focused coping*, semua subjek melakukan *accepting*, *escape*, *distancing*, *positive reappraisal* dan *self control*.

DAFTAR PUSTAKA

- Alconero-camarero, A. R., Sarabia-cobo, C. M., Gonzálezgómez, S., Ibáñez-rementería, I., Lavín-alconero, L., & Sarabia-cobo, A. B. (2018). Nurse Education Today Nursing students' TM emotional intelligence, coping styles and learning satisfaction in clinically simulated palliative care scenarios/: An observational study. *Nurse Education Today*, 61(February 2017), 94–100. <http://doi.org/10.1016/j.nedt.2017.11.013>.
- Aldwin, C. M. (2007). *Stress, coping, and development: An integrated perspective (2nd ed.)*. New York: Guilford.
- Ayu, E. D. (2020). Analisis Kesulitan Mahasiswa Program Studi Pendidikan Biologi FKIP UMS Dalam Penulisan Skripsi Selama Pandemi COVID-19 Tahun Akademik 2019/2020 (*Doctoral dissertation*, Universitas Muhammadiyah Surakarta).
- Busari. (2012). *Academic Stress among Undergraduate Students: Measuring the Effects of Stress Inoculation Techniques*. *Journal of Social Sciences*, 5 (27), pp.599-699. Doi:10.5901/mjss.2014.v5n27p599.
- Dela, V. L. (2019). Strategi Coping Stress Pada Mahasiswa Bimbingan Konseling Yang Menyusun Skripsi Di Universitas Muhammadiyah Tapanuli Selatan. *Ristekdik: Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 4(2), 90-94.
- Dewi, K. S. (2012). *Buku ajar kesehatan mental*.
- Gadzella, B. M., & Masten, W. M. (2005). *An Analysis Of The Categories In The Student-Life Stress Inventory*. *American Journal Of Psychological Research*, 1 (1), 1-10
- Gunawati, R., Hartati, S., & Listiara, A. 2010. Hubungan antara efektivitas komunikasi mahasiswa-dosen pembimbing utama skripsi dengan stres dalam menyusun skripsi pada mahasiswa Program Studi Psikologi Fakultas Kedokteran Universitas Diponegoro. *Jurnal Psikologi Undip*, 3(2), 93-115.
- Ismiati, I. (2015). Problematika Dan Coping Stres Mahasiswa Fakultas Dakwah Dan Komunikasi Uin Ar-Raniry Dalam Menyusun Skripsi. *Jurnal Al-Bayan: Media Kajian Dan Pengembangan Ilmu Dakwah*, 21(2)
- Kemendikbud.go.id

- Kurnia, E. P. A. (2016). Kecenderungan Tingkat Stres Akademik Mahasiswa Semester Akhir (*Doctoral dissertation*, UIN Sunan Ampel Surabaya).
- Lahey, B. 2004. *Psychology An Introduction*. New York: McGraw Hill Companies Inc.
- Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal, and coping*. Springer publishing company.
- Muslim, M. (2020). Manajemen stress pada masa pandemi covid-19. *ESENSI: Jurnal Manajemen Bisnis*, 23(2), 192-201.
- Pamuncak, D. (2011). Pengaruh tipe kepribadian terhadap self disclosure pengguna Facebook (*Skripsi*). UIN Syarif Hidayatullah, Jakarta
- Pasaribu, M. X. N., & Syofii, I. (2016). Analisis kesulitan penyelesaian tugas akhir Skripsi pada mahasiswa Program Studi Pendidikan Teknik Mesin Universitas Sriwijaya. *Jurnal Pendidikan Teknik Mesin*, 3(1), 24-28.
- Potter, P. A., & Perry, A. G. (2005). *Buku ajar fundamental keperawatan: konsep, proses, dan praktik*. Jakarta: Egc (Vol. 1)
- Puspitasari, W. 2013. Hubungan antara Manajemen Waktu dan Dukungan Sosial dengan Prestasi Akademik Mahasiswa yang Bekerja. *EMPATHY Jurnal Fakultas Psikologi*, 2(1).
- Rachmawati, I. N. (2007). Pengumpulan data dalam penelitian kualitatif: wawancara. *Jurnal Keperawatan Indonesia*, 11(1), 35-40.
- Rahmawati, D. D. 2012. Pengaruh Self-Efficacy terhadap Stres Akademik pada Siswa Kelas 1 Rintisan Sekolah Bertaraf Internasional (RSBI) di SMP Negeri 1 Medan.
- Rahyano, F. X. (2010). *Kiat menyusun skripsi dan strategi belajar di perguruan tinggi*. Penaku.
- Robotham (2008) *Abnormal psychology in a changing 7th*. En new jersey: Pearson Education, Inc.
- Siswanto. 2007. *Kesehatan Mental; Konsep, Cakupan dan Perkembangan*. Yogyakarta: ANDI.
- Siswoyo, Dwi dkk. 2007. *Ilmu Pendidikan*. Yogyakarta: UNY Press
- Smet, B. 1994. *Psikologi Kesehatan*. Jakarta : Gramedia.
- Sutjiato, M. (2015). Hubungan faktor internal dan eksternal dengan tingkat stress pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Sam Ratulangi Manado. *JIKMU*, 5(1).
- Ums.ac.id, 2017
- Wolf, L., Warner, A., & Ross, R. (2015). Nurse Education Today Predictors of Stres and Coping Strategies of US Accelerated vs . Generic Baccalaureate Nursing Students/ : An Embedded Mixed Methods Study. *YNEDT*, 35(1), 201–205. <http://doi.org/10.1016/j.nedt.2014.07.005>
- Zalaznick, M. (2020, May 8). *Student mental health has “significantly worsened” during pandemic* | [University Business Library].