



Strategi *Coping Stress* Mahasiswa Dalam Menyelesaikan Skripsi Pada Masa Pandemi Covid-19

(College Student's Coping Stress Strategy In Completing Skripsi During The Covid-19 Pandemic)

Yuliastri Ambar Pambudhi^{1)*}, Citra Marhan¹⁾, Linda Fajriah¹⁾, Muhammad Abas²⁾

¹Jurusan Psikologi, Universitas Halu Oleo. Jl. HEA Mokodompit, Kampus Hijau Bumi Tridharma Anduonohu, Kendari, Indonesia.

²Jurusan PGSD, Universitas Halu Oleo. Jl. HEA Mokodompit, Kampus Hijau Bumi Tridharma Anduonohu, Kendari, Indonesia

Diterima: 16 Februari 2022

Direvisi: 30 Mei 2022

Disetujui: 08 Agustus 2022

Abstrak

Mahasiswa mempunyai kewajiban untuk menyelesaikan skripsi, dimana ketika memasuki fase menyusun skripsi dengan segala dinamikanya membawa tekanan psikologis tersendiri bagi mahasiswa. Berbagai aturan dan larangan pada masa pandemi Covid-19 memunculkan masalah baru bagi para mahasiswa yang menyelesaikan skripsi. Masalah klasik yang belum terselesaikan seutuhnya dan ditambah masalah baru membuat mahasiswa menjadi rentan stress. Tidak ingin terlarut dengan kondisi stress mereka sehingga muncul *coping stress* untuk menanggulangi masalah yang dihadapi. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk menggali masalah para mahasiswa yang sedang proses menyelesaikan skripsi pada masa pandemic Covid-19 serta menggambarkan strategi *coping stress* yang digunakan. Metode penelitian yang digunakan adalah metode kualitatif. Teknik pengambilan data menggunakan skala *perceived stress scale*, wawancara individual dan *Focus Group Discussion* (FGD). Hasil yang didapat dari penelitian bahwa terdapat 5 responden yang merasakan stres tinggi, 13 responden merasakan tingkat stres sedang dan 1 responden merasakan tingkat stres rendah. Stressor yang dialami baik dari psikologis, sosial, ekonomi dan fisik. Bentuk *coping stress* yang dilakukan responden antara lain *problem focused coping* (*planful problem solving* dan *seeking social support*), *emotional focused coping* (*distancing*, *self control*, *accepting responsibility*, *escape avoidance* dan *positive reappraisal*). Bentuk strategi coping stres berupa *confrontative coping* tidak nampak pada semua responden yang diteliti.

Kata kunci: mahasiswa menyelesaikan skripsi; pandemi covid-19; strategi coping stress; stress.

Abstract

College students have an obligation to complete their skripsi, and have their own psychological pressure for college students. Various rules and prohibitions during the Covid-19 pandemic created new problems for college students who were completing their skripsi. Classic problems that have not been completely resolved and added with new problems make college students vulnerable to stress. Do not want to be dissolved with their stressful conditions so that coping stress appears. The purpose of this study was to explore the problems of students who were in the process of completing their thesis during the Covid-19 pandemic and to describe the stress coping strategies used. The research method used is a qualitative method. The data collection technique used the *perceived stress scale*, individual interviews and *Focus Group Discussion* (FGD). The results obtained are 5 respondents who feel high stress, 13 respondents feel moderate stress levels and 1 respondent feels low stress levels. The stressors experienced are psychological, social, economic and physical. The forms of coping with stress that the respondents used included *problem focused coping* (*planful problem solving* and *seeking social support*), *emotional focused coping* (*distancing*, *self control*, *accepting responsibility*, *escape avoidance* and *positive reappraisal*). The form of coping strategies in the form of *confrontative coping* did not appear in all respondents studied.

Keywords: college students completing thesis; covid-19 pandemic; coping stress strategies; stress.

* Korespondensi Penulis. E-mail: yuliastriambar@gmail.com

PENDAHULUAN

Mahasiswa program S1 berkewajiban menyelesaikan tugas akhir berupa skripsi untuk meraih gelar *sarjana*. Skripsi tidak saja membawa kebahagiaan serta kepuasan tersendiri tetapi juga berdampak kepada permasalahan psikologis bagi sebagian mahasiswa. Banyak mahasiswa merasa tertekan dalam penyelesaian skripsi sehingga memunculkan stress tersendiri dengan menunjukkan gejala stres, antara lain banyaknya keluhan merasa kebingungan, mengaku sulit tidur, bahkan sering terlihat cemas (Aditama, 2017). Sebagian besar mahasiswa memiliki tingkat *self disclosure* pada dalam berbagai kategori ketika menulis skripsi (Gamayanti, Mahardianisa & Syafei, 2018). Menyelesaikan skripsi menuntut adanya kemandirian mahasiswa untuk mengatur waktu dan mencari solusi terhadap masalah-masalah yang dihadapi, baik yang masalah terkait internal (motivasi, prokrastinasi, dsb) maupun masalah terkait eksternal (dosen pembimbing, aturan kampus, literature, responden penelitian, dsb). Saat mengerjakan skripsi mahasiswa akan menghadapi berbagai tantangan, yaitu sulitnya mencari buku literatur, susahny bertemu dengan dosen pembimbing yang membuat penyelesaian skripsi terhambat serta kurangnya pengetahuan mengenai suatu penelitian dan juga kesulitan dalam menganalisis data (Giyarto, 2018).

Sejak akhir tahun 2019 dunia dihadapi dengan munculnya wabah SARS Cov-2 dan akhirnya ditetapkan sebagai pandemic Covid-19 sampai dengan awal tahun 2022. Sejak Indonesia mengonfirmasi adanya kasus Covid-19 pada bulan Maret 2020, peningkatan kasus terus terjadi setiap harinya yang akhirnya membuat semua orang harus menjaga jarak, menerapkan protocol kesehatan serta memaksimalkan aktivitas harian dari rumah. Khusus pada bidang pendidikan, dikeluarkannya serta surat edaran Menteri Pendidikan dan Kebudayaan Republik Indonesia Nomor 3 Tahun 2020 mengenai pencegahan Covid-19 pada satuan pendidikan membuat Sekolah hingga Perguruan Tinggi menerapkan sistem pembelajaran jarak jauh. Hal tersebut memberikan permasalahan serta tantangan baru kepada mahasiswa khususnya mahasiswa yang sedang menyelesaikan skripsi.

Adanya aturan untuk menjaga jarak, bekerja di rumah, dan belajar di rumah membuat proses yang dilakukan pada umumnya menjadi tidak dapat dilalui dengan seharusnya, sehingga memberikan dampak kepada mahasiswa yang sedang menyusun skripsinya. Adanya hambatan serta keterbatasan yang diakibatkan pandemi Covid-19 membuat mahasiswa menyelesaikan skripsi berbasis online, dimana kegiatan seperti bimbingan, pengambilan data serta seminar harus dilakukan secara online. Keadaan ini membuat tantangan yang dihadapi oleh mahasiswa menjadi semakin besar dalam menyelesaikan skripsi.

Berdasarkan studi pendahuluan yang dilakukan pada tiga mahasiswa yang sedang proses menyelesaikan skripsi didapatkan bahwa responden 1 mengatakan bahwa adanya pandemi COVID-19 membuat dirinya kesulitan dalam menyelesaikan skripsinya, utamanya ia kesulitan dalam menemui responden penelitian. Responden 2 mengatakan bahwa adanya pandemi COVID-19 sangat memberikan pengaruh terhadap proses penyelesaian skripsi dan bimbingannya dimana ia merasa khawatir dengan topic penelitiannya yang tidak lagi menjadi relevan pada masa pandemic. Responden 3 mengatakan bahwa adanya pandemic Covid-19 membuat ruang geraknya menjadi terbatas, ia merasa kesulitan jika harus bimbingan online karena keterbatasannya dalam memahami penyampaian dari dosen pembimbing. Responden 4 juga hampir memiliki kesamaan kesulitan seperti responden 1 dimana ia kesulitan menemui subyek penelitiannya yang merupakan anak sekolah karena telah adanya program belajar dari rumah.

Dari hasil studi pendahuluan terlihat bahwa adanya dampak baru terhadap pandemi Covid-19 yang dirasakan oleh mahasiswa yang sedang proses menyelesaikan skripsi. Tantangan untuk menyelesaikan skripsi pada kondisi normal sudah membuat tekanan tersendiri, terlebih lagi saat ini dihadapkan pada permasalahan baru terkait pandemic Covid-

19 maka tantangan menjadi semakin kompleks. Rencana yang telah disusun oleh mahasiswa tidak dapat dilaksanakan dengan munculnya pandemi Covid-19. Hal ini menyebabkan munculnya perasaan khawatir dan sedih yang dirasakan oleh mahasiswa terhadap penyelesaian skripsinya sehingga menimbulkan stress. Hal ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh (Septiani, 2013) bahwa stres pada mahasiswa dapat disebabkan dari ketidakmampuan dalam melakukan kewajibannya sebagai mahasiswa dimana kewajiban yang ditanggung saat ini ialah menyelesaikan skripsinya. Stres menjadi sangat umum dalam kehidupan mahasiswa dikarenakan banyaknya tekanan akademik dan perlunya mahasiswa dalam menentukan kelangsungan akademik serta mempersiapkan diri untuk rencana karir lebih lanjut (Yikealo & Tareke, 2018).

Pada umumnya para ahli mendefinisikan *stress* adanya peristiwa yang menekan sehingga seseorang dalam keadaan tidak berdaya akan menimbulkan dampak negatif, misalnya pusing, tekanan darah tinggi, mudah marah, sedih, sulit berkonsentrasi, nafsu makan bertambah, sulit tidur, ataupun merokok terus (Chandra, 2014). Stres juga dihubungkan dengan sisi *stressor* (sumber stres). Stres dalam hal ini digambarkan sebagai kekuatan yang menimbulkan tekanan-tekanan dalam diri, stres dalam pendekatan ini muncul jika tekanan yang dihadapi melebihi batas optimum (Fajar, 2016). Dalam pendekatan interaksionis, stress didefinisikan dengan adanya transaksi antara tekanan dari luar dengan karakteristik individu, yang menentukan apakah tekanan tersebut menimbulkan stres atau tidak (Suharsono & Anwar, 2020).

Stress merupakan suatu kondisi yang disebabkan adanya ketidaksesuaian antara situasi yang diinginkan dengan keadaan biologis, psikologis atau sistem sosial individu tersebut (Sarafino, 2006). Menurut (Agolla & Ongori, 2009) juga mendefinisikan Stress sebagai persepsi dari kesenjangan antara tuntutan lingkungan dan kemampuan individu untuk memenuhinya. Menurut (Santrock, 2003) Stress merupakan respon individu terhadap keadaan atau kejadian yang memicu Stress (*stressor*), yang mengancam dan mengganggu kemampuan seseorang untuk menanganinya (*coping*). Menurut (Rice, 1992) mengategorikan jenis Stress menjadi dua, yaitu: *distress* (stress negatif) dan *eustress* (stress positif). *Distress* merupakan stress yang bersifat tidak menyenangkan, keadaan dimana individu mengalami rasa cemas, ketakutan, khawatir, atau gelisah. *Distress* menyebabkan individu mengalami keadaan psikologis yang negatif, menyakitkan, atau timbul keinginan untuk menghindarinya. *Eustress* merupakan stress bersifat menyenangkan dan merupakan pengalaman yang memuaskan, dapat meningkatkan kewaspadaan, kognisi, dan performansi individu. *Eustress* juga dapat meningkatkan motivasi individu untuk menciptakan sesuatu.

Penting bagi mahasiswa khususnya mahasiswa yang sedang proses menyelesaikan skripsi untuk memiliki kemampuan mengelola stres yang baik agar terhindar dari stres yang berkepanjangan. Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh (Ningrum, 2011), ditemukan bahwa adanya hubungan yang positif tinggi dan signifikan terhadap optimisme dan *coping stress* mahasiswa. Dengan kata lain individu yang memiliki kemampuan *coping stress* yang baik akan memiliki sikap yang optimis yaitu adanya kemauan untuk mencari pemecahan masalah dan yakin bahwa dirinya memiliki kemampuan untuk dapat menyelesaikan masalah yang dihadapi. Kemampuan individu dalam pengelolaan stres dapat disebut dengan strategi *coping stress*. Penelitian memperlihatkan bahwa adanya berbagai usaha *coping stress* untuk mengurangi tekanan psikologi dalam menulis skripsi (Andriyani, 2019).

Coping berasal dari makna mengatasi atau penanggulangan (*to cope with* = mengatasi, menanggulangi). Secara sederhana *coping* sering dimaknai sebagai cara untuk memecahkan masalah. Namun *coping* lebih mengarahkan pada yang dilakukan untuk mengatasi tuntutan-tuntutan yang penuh tekanan (Siswanto, 2007). *Coping* juga berarti upaya yang dilakukan seseorang untuk mengatasi, mengurangi, atau mentolerir ancaman yang menjadi beban

perasaan dan dapat menimbulkan stress (Syamsu, 2005). Dengan kata lain *coping* merupakan reaksi orang ketika menghadapi tekanan kejiwaan sebagai akibat dari beban yang diterima. Menurut (Lazarus & Folkman, 1984) *coping stress* adalah cara yang digunakan individu dalam menghadapi atau mengatasi masalah dan juga merupakan usaha kognitif dan *behavioral* dari individu untuk memodifikasi, menahan, atau menghilangkan *stressor* yang mengancam. Ketika berhadapan dengan situasi yang menimbulkan stres, individu akan mencoba beradaptasi dimana mekanisme *coping* dalam diri individu tersebut akan mulai berperan. Menurut (Greenberg, 2012), mengatakan *coping* adalah sebuah proses dimana individu berusaha mengatur pertentangan atau ketidaksesuaian antara tuntutan dan sumber daya yang ada dalam situasi yang menimbulkan stres dimana *coping* dapat membantu individu untuk mengubah persepsinya atas pertentangan yang ada dalam situasi stres. Individu dapat melakukan toleransi dengan menerima bahaya, tekanan atau bisa juga melarikan diri dan menolak situasi tersebut.

Dalam kamus psikologi, *coping* diartikan sebagai berbagai macam perbuatan dimana individu melakukan interaksi dengan lingkungan sekitarnya, dengan tujuan menyelesaikan suatu tugas atau masalah (Chaplin, 2014). Menurut (Smet, 1994) mengemukakan bahwa *coping stress* adalah suatu proses dimana individu mencoba untuk mengelola jarak yang ada antara tuntutan-tuntutan yang berasal dari individu maupun tuntutan yang berasal dari lingkungan dengan sumber-sumber daya yang mereka gunakan dalam menghadapi situasi *stressful*. Lebih lanjut (Sarafino et al., 2015), menyatakan bahwa *coping stress* juga disebutkan sebagai suatu proses dimana individu berusaha untuk mengelola situasi yang dipersepsikan antara usaha dan kemampuan yang dinilai sebagai penyebab munculnya stres. Menurut (King, 2011), mengartikan *coping* ialah usaha dalam mengelola keadaan yang berat, mengeluarkan upaya untuk menyelesaikan masalah, dan berusaha untuk menguasai atau mengurangi stres yang dirasakan.

Berdasarkan pengertian di atas, dapat disimpulkan bahwa *coping stress* adalah suatu proses atau cara yang dilakukan individu untuk mengelola situasi serta mengatasi tuntutan dan segala konflik yang berasal dari dalam diri maupun lingkungan dengan menggunakan mekanisme atau sumber daya yang dimiliki individu dalam menghadapi stres baik itu berupa upaya kognitif atau *behavioral* serta melakukan interaksi dengan lingkungan sekitar untuk mengatasi, mentoleransi, ataupun mengurangi *stressor* yang dirasakan.

Menurut (Lazarus & Folkman, 1984) mengkategorikan dua cara seseorang mengatasi stres atau yang disebut dengan melakukan strategi *coping* yaitu *problem focused coping* dan *emotional focused coping*. *Problem focused coping* yakni cara seseorang mengatasi stres dengan mengubah masalah yang menyebabkan timbulnya stres, sedangkan *emotional focused coping* yakni cara seseorang mengatasi stres dengan mengatur reaksi emosional yang muncul karena suatu masalah. Strategi *coping* dalam kategori *problem focused coping*, individu berusaha untuk menghadapi suatu masalah dengan mengubah situasi. Strategi *coping* ini digunakan untuk mengurangi stresor, individu akan mengatasi dengan mempelajari cara-cara atau keterampilan yang baru. Individu cenderung mengubah strategi ini bila dirinya yakin dapat mengubah situasi. *Problem focused coping* berfungsi untuk menurunkan tuntutan stres dan peningkatan kemampuan menghadapi stres, misalnya: keluar dari tempat yang menimbulkan stres, mengatur jadwal baru atau mencari pengobatan. Terdapat tiga bentuk *problem focused coping* menjadi, yaitu: (1) *Planful problem solving*, menggambarkan usaha pemecahan masalah dengan tenang dan berhati-hati disertai dengan pendekatan analisis untuk pemecahan masalah; (2) *Confrontive coping*, menggambarkan reaksi agresif untuk mengubah keadaan, yang menggambarkan derajat kebencian dan pengambilan resiko; serta (3) *Seeking social support*, menggambarkan usaha untuk mencari dukungan dari pihak luar, baik berupa informasi, bantuan nyata, maupun dukungan emosional (Folkman & Lazarus, 1986)

Strategi *coping* dalam kategori *emotional focused coping*, individu berusaha untuk meminimalkan kecemasan melalui penarikan diri baik mental maupun fisik atau untuk menghindari masalah. Strategi *coping* ini memungkinkan individu melihat sisi baik dari suatu kejadian, mengharap simpati dan pengertian orang lain atau mencoba melupakan sesuatu yang berhubungan dengan hal yang telah menekan emosinya. *Emotional focused coping* memiliki fungsi dalam mengontrol respon emosi pada stres. Pengontrolan emosi dapat melalui pendekatan perilaku dan kognitif. Terdapat lima bentuk *emotion focused coping*, diantaranya adalah: (1) *Distancing*, menggambarkan reaksi individu dalam melepaskan diri atau berusaha tidak melibatkan diri dalam permasalahan, disamping menciptakan pandangan-pandangan yang positif; (2) *Self Control*, menggambarkan usaha-usaha individu untuk meregulasi perasaan maupun tindakan; (3) *Accepting Responsibility*, yaitu usaha-usaha untuk mengakui peran dirinya dalam permasalahan yang dihadapi dan mencoba untuk mendudukkan segala sesuatu dengan benar sebagaimana mestinya; (4) *Escape Avoidance*, menggambarkan reaksi berkhayal dan usaha menghindar atau melarikan diri dari masalah yang sedang dihadapi; serta (5) *Positive Reappraisal*, menggambarkan usaha untuk menciptakan makna yang positif dengan memusatkan pada pengembangan personal dan juga melibatkan hal-hal yang bersifat religius. (Folkman & Lazarus, 1986)

Menurut (Smet, 1994), faktor-faktor yang dapat mempengaruhi *coping stress* seseorang antara lain (1) Strategi *coping stress*, cara yang dilakukan individu dalam menyelesaikan masalah dan menyesuaikan diri dengan perubahan pada situasi yang menyebabkan stres; (2) Variabel dalam kondisi individu yang meliputi umur, jenis kelamin, temperamen, faktor genetik, inteligensi, pendidikan, suku, kebudayaan, status ekonomi dan kondisi fisik; (3) Karakteristik kepribadian yang mencakup jenis kepribadian *introvert-extrovert*, stabilitas emosi secara umum, kepribadian ketabahan (*hardiness*), *locus of control*, kekebalan, dan ketahanan; (4) Variabel sosial kognitif yang mencakup dukungan sosial yang dirasakan atau didapatkan individu, jaringan sosial, dan kontrol pribadi yang dirasakan; serta (5) Hubungan dengan lingkungan sosial yaitu dukungan sosial yang diterima, dan integrasi dalam jaringan sosial.

Berdasarkan ulasan yang telah diuraikan, tentunya setiap mahasiswa yang sedang dalam proses menyelesaikan skripsi mempunyai strategi *coping stress* untuk mereduksi permasalahannya. Pada penelitian ini akan menggali permasalahan serta bagaimana strategi *coping stress* mahasiswa yang sedang menyelesaikan skripsi pada masa pandemic Covid-19. Tujuan dilakukan penelitian ini adalah: (1) Untuk menggali permasalahan yang dihadapi mahasiswa selama proses menyelesaikan skripsi pada masa pandemic Covid-19; (2) Mengetahui strategi *coping stress* yang digunakan mahasiswa untuk menghadapi masalah dan mereduksi stress. Nantinya penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat baik secara teoritis maupun secara praktis bagi perkembangan ilmu psikologi khususnya tentang psikologi klinis dan pendidikan. Secara praktis, penelitian ini nantinya akan menjabarkan strategi *coping stress* yang bisa dijadikan masukan serta rujukan bagi khususnya mahasiswa yang sedang dalam kondisi *stagnan* pada proses menyelesaikan skripsi, serta secara bagi masyarakat secara umum yang sedang berada pada kondisi tertekan dan bergejala *stress*.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode kualitatif dengan pendekatan fenomenologi. Pendekatan fenomenologi digunakan karena menekankan pada aspek subjektif dari perilaku manusia, sehingga melalui pendekatan ini dapat memahami bagaimana gambaran strategi coping stress mahasiswa yang sedang menyelesaikan skripsi pada masa pandemi Covid-19. Penelitian ini dilaksanakan di Laboratorium Jurusan Psikologi, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Halu Oleo. Responden pada penelitian ini merupakan mahasiswa

Jurusan Psikologi yang sedang proses menyelesaikan skripsi pada masa pandemi Covid-19. Penjarangan responden dilakukan dengan menyebarkan *flyers* di grup *Whatsapp* dengan menggunakan *purposive sampling*. Menurut (Sugiyono, 2016), *purposive sampling* adalah teknik pengambilan sampel dengan menentukan kriteria-kriteria atau pertimbangan tertentu. Karakteristik responden dalam penelitian ini adalah mahasiswa aktif Jurusan Psikologi yang sedang proses menyelesaikan skripsi ketika berada pada masa pandemi covid-19; angkatan tahun 2017, 2016 dan 2015; berdomisili di Kendari; bersedia untuk ikut serta dalam proses penelitian. Berdasarkan karakteristik yang telah ditetapkan maka didapatkan 19 orang sebagai responden.

Proses pengumpulan data pada penelitian ini dilakukan dengan teknik wawancara, catatan lapangan untuk memperoleh data yang sesuai dengan tujuan penelitian dan *Focus Group Discussion* (FGD). Pertanyaan yang diajukan dalam wawancara penelitian ini adalah pertanyaan terbuka dan mendalam. Catatan lapangan dalam penelitian ini terdiri dari catatan deskriptif yang berisi gambaran suasana, pembicaraan, dan ekspresi responden yang diperoleh dari hasil wawancara dan observasi. Proses pengambilan data dilakukan dengan tetap mematuhi protokol kesehatan penanganan pandemic Covid-19.

Analisis data pada penelitian ini dilakukan dengan teknik *thematic analysis* (Creswell, 2015). Tahap awal adalah merangkum seluruh berkas verbatim hasil wawancara. Tahap kedua adalah memberikan kode-kode pada verbatim yang selanjutnya membuat daftar pertanyaan penting mengenai strategi *coping stress* mahasiswa. Setelah menggabungkan seluruh data pertanyaan penting, tahap ketiga adalah mengelompokkan data menjadi unit informasi yang lebih besar yang disebut sebagai unit makna atau *meaning unit* yang kemudian dikembangkan kembali menjadi subtema dan tema penelitian. Tahap keempat adalah menggabungkan seluruh deskripsi mengenai “apa” saja permasalahan mahasiswa selama proses menyelesaikan skripsi pada masa pandemi Covid-19 dan “bagaimana” strategi *coping stress* mahasiswa dalam menghadapi masalah-masalah tersebut. Tahapan ini merupakan esensi pengalaman yang kemudian disajikan dalam bentuk narasi berupa tabel, gambar, ataupun diskusi ke dalam hasil penelitian.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Responden sebanyak 19 orang mengisi *Perceived Stress Scale* (PSS) dari (Cohen & Williamson, 1988) yang telah diterjemahkan. Skala ini mengukur persepsi responden tentang apa yang terjadi dalam hidupnya. Setiap individu dapat memiliki peristiwa dan pengalaman yang sama persis dalam hidup mereka (menyelesaikan skripsi pada masa pandemic covid-19), namun tekanan yang terjadi tergantung pada persepsi mereka masing-masing. Berdasarkan pengisian skala didapatkan hasil 5 responden masuk kategori merasakan stress yang tinggi, 13 responden masuk kategori merasakan stress sedang, dan 1 responden masuk kategori merasakan stres rendah.

Tabel 1. Kategori Stress Yang Dirasakan Responden

Skala Stress Yang Dirasakan	Jumlah Responden
<i>High perceived stress</i>	5
<i>Moderate stress</i>	13
<i>Low stress</i>	1
Total	19

Sumber stres (*stressor*) yang diungkap dalam penelitian ini diklasifikasikan menjadi empat, antara lain: (1) *Stressor* psikologis, diantaranya *negatif thinking*, frustrasi, kecewa, iri hati, sikap permusuhan, cemburu, konflik pribadi, keinginan yang diluar kemampuan; (2) *Stressor* sosial, diantaranya iklim kehidupan keluarga, tidak harmonis, perceraian,

perselingkuhan; (3) *Stressor* ekonomi, diantaranya tingkat ekonomi rendah, faktor pekerjaan, PHK, penghasilan tidak sesuai kebutuhan, fasilitas kurang memadai; (4) *Stressor* fisik; diantaranya penyakit yang sulit disembuhkan, cacat fisik, kurang berfungsi anggota tubuh, wajah yang tidak cantik/ganteng, postur tubuh yang dipersepsi tidak ideal. Berdasarkan klasifikasi sumber stres (*stressor*) tersebut maka responden yang *stressor*-nya psikologis sebanyak 18 orang, yang *stressor*-nya sosial sebanyak 13 orang, yang *stressor*-nya ekonomi sebanyak 6 orang dan yang *stressor*-nya fisik sebanyak 2 orang.

Tabel 2. Display Data Klasifikasi Sumber Stress (*Stressor*)

Responden	<i>Stressor</i> Psikologis	<i>Stressor</i> Sosial	<i>Stressor</i> Ekonomi	<i>Stressor</i> Fisik
R1	√	√	√	-
R2	√	-	√	-
R3	√	√	-	-
R4	√	-	√	-
R5	√	-	-	-
R6	√	√	-	-
R7	√	√	-	√
R8	√	√	-	-
R9	√	-	√	-
R10	√	-	-	-
R11	√	-	-	-
R12	√	√	-	-
R13	√	√	-	√
R14	√	√	-	-
R15	√	√	√	-
R16	√	√	-	-
R17	-	√	√	-
R18	√	√	-	-
R19	√	√	-	-
Total	18	13	6	2

Strategi *coping stress* adalah cara yang digunakan responden dalam menghadapi atau mengatasi masalah dan juga merupakan usaha kognitif dan *behavioral* dari responden untuk memodifikasi, menahan, atau menghilangkan *stressor* yang mengancam selama menyelesaikan skripsi pada masa pandemi covid-19.

Berdasarkan pembagian klasifikasi tersebut, *strategi coping* yang diterapkan oleh responden yaitu *problem focused coping* sebanyak 18 orang dan *emotional focused coping* sebanyak 15 orang. Lebih khusus pada strategi *problem focused coping*, yang menerapkan bentuk *planful problem solving* ada 10 orang, *seeking social support* ada 11 orang, sedangkan bentuk *confrontative coping* tidak ada yang menerapkannya. Pada strategi *emotional focused coping*, yang menerapkan bentuk *distancing* ada 4 orang, *self control* ada 9 orang, *accepting responsibility* ada 3 orang, *escape avoidance* ada 2 orang dan *positive reappraisal* ada 2 orang.

Tabel 3. Klasifikasi Strategi Coping Stress

Respon nden	<i>Problem Focused Coping</i>				<i>Emotional Focused Coping</i>			
	<i>Planful Problem Solving</i>	<i>Confrontive Coping</i>	<i>Seeking Social Support</i>	<i>Distancing</i>	<i>Self Control</i>	<i>Accepting Responsibility</i>	<i>Escape Avoidance</i>	<i>Positive Reappraisal</i>
R1	√	-	√	-	√	√	-	-
R2	√	-	-	√	-	-	-	-
R3	√	-	-	-	√	√	-	-
R4	-	-	√	-	√	√	-	√
R5	√	-	-	-	√	-	-	-
R6	-	-	-	-	√	-	√	-
R7	√	-	-	-	√	-	-	-
R8	-	-	√	-	-	-	-	-
R9	-	-	√	-	-	-	-	√
R10	√	-	√	-	-	-	-	-
R11	-	-	√	-	-	-	√	-
R12	-	-	√	-	√	-	-	-
R13	-	-	√	-	√	-	-	-
R14	√	-	-	√	-	-	-	-
R15	√	-	√	√	-	-	-	-
R16	-	-	√	-	-	-	-	-
R17	√	-	-	-	√	-	-	-
R18	-	-	√	-	-	-	-	-
R19	√	-	-	√	-	-	-	-
Total	10	0	11	4	9	3	2	2

Responden penelitian ini akan menggambarkan masalah yang dialami oleh mahasiswa yang sedang menyelesaikan skripsi pada saat pandemi covid-19, tingkat stres yang dirasakan oleh mahasiswa, sumber stres (*stressor*) mahasiswa serta bentuk strategi *coping stress* mahasiswa. Dari 19 responden yang diteliti terdapat persepsi yang berbeda-beda menanggapi situasi yang dialami sehingga teingkat persepsi terhadap stresnya pun berbeda satu dengan yang lain. Stres adalah suatu kondisi atau perasaan yang dialami ketika seseorang menganggap bahwa tuntutan-tuntutan yang muncul melebihi sumber daya sosial dan personal yang mampu dikerahkan seseorang. Seseorang hanya merasa sedikit stres jika dia memiliki waktu dan sumber daya yang cukup untuk menangani sebuah situasi. Namun, jika seseorang menganggap dirinya tidak mampu menangani tuntutan-tuntutan yang dibebankan kepadanya, stres yang dirasakannya akan lebih besar (Manktelow, 2009).

Gejala stres yang dirasakan oleh para responden dalam penelitian ini diantaranya adalah *mood* yang berubah-ubah, menjadi lebih sensitif, perasaan sedih, sering menangis dalam situasi tertentu atau bahkan menangis tanpa sebab, mengomel/mendumel, kesal terhadap situasi dan lingkungan, mudah tersinggung, jenuh, perasaan kecewa, mudah marah, merasa kurang sehat secara fisik, mudah lelah, sakit kepala, demam, gangguan lambung, keluhan sakit fisik lainnya, gangguan tidur, motivasi menurun, putus asa, *over thinking*, dsb. Reaksi yang muncul mengindikasikan adanya stres yang dialami saat menyelesaikan skripsi pada saat pandemi covid-19. Hal ini sejalan dengan penelitian sebelumnya yang menyatakan bahwa

stres yang dialami oleh mahasiswa yang sedang menyusun tugas akhir menunjukkan gejala fisik, psikologis, atau perilaku (Wahyuni & Setyowati, 2020).

Hasil penelitian ini menggambarkan bahwa dari kondisi stres yang dialami oleh para responden ketika dalam proses menyelesaikan skripsi pada masa pandemi covid-19, mereka melakukan berbagai upaya untuk mengurangi dan mengatasi kondisi stres dan kondisi munculnya reaksi emosi tersebut. Upaya yang dilakukan responden untuk mengurangi dan mengatasi stres, serta reaksi emosi yang muncul disebut sebagai *strategi coping stress*. *Coping stress* bertujuan untuk mengurangi atau mengontrol reaksi fisiologis, emosional dan kognitif yang dirasa menekan atau melebihi kemampuan yang dimiliki oleh setiap orang. Menurut (Lazarus & Folkman, 1984) *coping* merupakan upaya baik secara kognitif maupun perilaku untuk mengelola tuntutan eksternal maupun internal yang dinilai berat atau melebihi kemampuan individu.

Upaya pengalihan dari kondisi yang menekan menjadi salah satu metode *coping stress* yang dilakukan responden untuk mengatasi kondisi stres yang dirasakan. Bentuk pengalihan yang dilakukan responden adalah melakukan kegiatan lain seperti, menonton film, masak, olah raga, jalan-jalan, *nongkrong*, makan dan jajan sesuai apa yang diinginkan, bermain *game online*, afirmasi positif dan *positive self talk*. Dengan melakukan berbagai kegiatan diluar mengerjakan skripsi membuat responden tidak memikirkan secara terus menerus masalah yang dialaminya. Penelitian terdahulu menyebutkan bahwa bermain *games*, beristirahat dan menghindari situasi yang membuat stres dengan menonton film atau komedi yang menghibur merupakan bentuk strategi *coping stress* yang dilakukan oleh mahasiswa (Ganesan et al., 2018; Yikealo & Tareke, 2018).

Beberapa responden ada yang melakukan olahraga sebagai strategi *coping stress*. Olahraga dilakukan responden sendiri maupun bersama teman untuk mengatasi reaksi emosi yang tidak mampu diekspresikan dan keluar dari situasi penat karena tuntutan menyelesaikan skripsi saat pandemi covid-19. Menurut (Garber, 2017) olahraga dapat meredakan stres secara efektif dan olahraga menjadi salah satu strategi *coping* yang lazim dilakukan oleh mahasiswa. Melakukan latihan (*exercise*) menghasilkan pengurangan stres yang dirasakan dalam kehidupan nyata dan dapat mendorong perubahan positif dalam kesehatan mental dan kemampuan individu dalam mengatasi stres (Sharon-David & Tenenbaum, 2017).

Positive self talk juga menjadi salah satu upaya strategi *coping stress* yang dilakukan responden untuk mengatasi situasi menekan dan reaksi emosi yang dirasakan. *Positive self talk* yang dilakukan responden adalah dengan mengucapkan kata-kata yang positif kepada dirinya sendiri, mengembangkan pemikiran untuk memaafkan orang lain dan juga mendukung dirinya sendiri dalam menghadapi masalah yang berpotensi menghambat proses penyelesaian skripsi. Melakukan *positive self talk* membuat responden menyesuaikan diri dengan situasi pandemi covid-19 yang menghambat penyelesaian skripsinya. *Self talk* dapat secara efektif menurunkan stres, dimana *self talk* berperan dalam mengubah pikiran-pikiran negatif yang dapat menyebabkan kecemasan, kesedihan, kemarahan, atau emosi lainnya yang mengganggu (Fatimah, 2019).

Penyelesaian masalah ditemukan sebagai metode *coping stress* yang dilakukan responden. Responden mencoba mencari penyelesaian masalah selama proses menyelesaikan skripsi pada masa pandemi covid-19 untuk mengatasi stres. Proses penyelesaian masalah yang dilakukan responden adalah dengan memikirkan alternatif penyelesaian masalah, melihat situasi yang dapat berdampak, melakukan pertimbangan dan pendapat orang terdekat, dan menjalankannya. Hasil penelitian (Aini, 2017) mengungkapkan bahwa penyelesaian masalah atau *problem solving* merupakan strategi *coping* yang digunakan oleh mahasiswa dimana mahasiswa menggunakan strategi perilaku dan kognitif yang dirancang untuk menghilangkan sumber stres dengan mengubah situasi yang membuat stres.

Responden juga mencari dukungan sosial dari orang-orang di sekelilingnya sebagai upaya untuk meredakan stres yang dirasakan. Menanyakan informasi terkait skripsi kepada teman merupakan salah satu bentuk kebutuhan akan dukungan sosial. Responden berusaha mencari informasi terkait dosen pembimbing, tata cara penulisan skripsi dan bahan referensi kepada sesama teman yang sedang proses menyelesaikan skripsi. Bercerita untuk mendapatkan informasi termasuk kedalam bentuk dukungan informasi, dimana dukungan informasi merupakan bentuk dukungan dengan memberikan nasihat, arahan, saran, maupun umpan balik mengenai bagaimana individu menyelesaikan masalahnya (Sarafino & Smith, 2011). Responden juga menceritakan masalah yang sedang dialami kepada orang yang dipercaya. Bercerita membuat responden merasa bahwa dirinya tidak sendiri. Bercerita untuk mengurangi tekanan yang dirasakan merupakan bentuk dukungan emosional, dimana dukungan emosional merupakan bentuk dukungan dengan menyampaikan empati, kepedulian, perhatian, hal positif, dan dorongan terhadap individu (Sarafino & Smith, 2011).

Upaya *coping stress* membantu responden dalam menyalurkan reaksi emosi yang dirasakan dan mungkin tidak dapat diekspresikan. Setelah melakukannya akan muncul perasaan tenang dan stabil pada diri responden. Penelitian sebelumnya menyatakan bahwa melakukan strategi coping yang efektif dapat memengaruhi tingkat kesejahteraan mahasiswa dan meningkatkan kesembuhan apabila berada pada kondisi sakit (Ukeh & Hassan, 2018). Selain itu responden mampu kembali fokus untuk melanjutkan menyelesaikan proses skripsi. Kemampuan responden untuk kembali melaksanakan tugas dan tanggung jawabnya dalam menyelesaikan skripsi menunjukkan peningkatan dalam kemampuan diri. Menurut (King, 2011) mengungkapkan peningkatan dalam kemampuan diri merupakan salah satu hasil dari melakukan *coping* yang sukses.

KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan data yang diambil dari 19 responden penelitian dapat disimpulkan bahwa semua responden merasakan stres dalam menyelesaikan skripsi pada masa pandemi Covid-19. Tingkat stres yang dirasakan para responden berada pada kategori rendah sampai tinggi. Sumber stres (*stressor*) mereka berasal dari segi psikologis, sosial, ekonomi dan fisik. Responden memiliki upaya untuk menanggulangi stres (*coping stres*) mereka masing-masing, diantaranya *problem focused coping* (*planful problem solving* dan *seeking social support*), *emotional focused coping* (*distancing*, *self control*, *accepting responsibility*, *escape avoidance* dan *positive reappraisal*) atau keduanya. Bentuk strategi *coping stres* berupa *confrontative coping* tidak nampak pada semua responden yang diteliti.

Saran yang dapat diberikan bagi mahasiswa, diharapkan bagi mahasiswa tingkat akhir yang sedang menyelesaikan skripsi untuk tidak menunda (segera) mengerjakan skripsi mengingat perubahan bisa terjadi sewaktu-waktu. Selain itu diharapkan mahasiswa tingkat akhir mulai mengenali kemampuan untuk *coping stres* sehingga ketika berada pada kondisi stres mampu berupaya menanggulangi stres sesegera mungkin kemudian bangkit dan melakukan rutinitas kembali. Saran bagi pengelola jurusan, diharapkan pihak pengelola jurusan mampu melakukan monitoring dan evaluasi pada dosen pembimbing secara berkala guna mengkaji proses pembimbingan dan *progress* pengerjaan skripsi dari mahasiswa bimbingan. Pengelola jurusan juga bisa memfasilitasi pertemuan khusus dosen pembimbing untuk *sharing* terkait mahasiswa bimbingan serta melaporkan kemajuan masing-masing mahasiswa bimbingan. Saran bagi peneliti selanjutnya, diharapkan peneliti selanjutnya bisa mempertimbangkan faktor lain ketika akan meneliti *coping stres* khususnya pada mahasiswa yang sedang proses menyelesaikan skripsi. Banyak faktor lain yang tidak diteliti yang bisa mempengaruhi pembentukan *coping stres* seperti kondisi individu, karakteristik kepribadian, hubungan dengan lingkungan, dsb.

DAFTAR PUSTAKA

- Aditama, D. (2017). Hubungan antara spiritualitas dan stres pada mahasiswa yang mengerjakan skripsi. *Jurnal EL-Tarbawi*, 10(2), 39–62.
- Agolla, J. E., & Ongori, H. (2009). An assessment of academic stress among undergraduate students: The case of University of Botswana. *Educational Research and Review*, 4(2), 63-70
- Aini, N. (2017). Identifying the Sources of Academic Stress and Coping Strategies in New Nursing Students. *Advances in Health Sciences Research*, 2, 73–81. <https://doi.org/10.2991/hsic-17.2017.11>
- Andriyani, J. (2019). Strategi Coping Stres Dalam Mengatasi Problema Psikologis. *At-Taujih : Bimbingan Dan Konseling Islam*, 2(2), 37. <https://doi.org/10.22373/taujih.v2i2.6527>
- Chandra, J. (2014). Pengaruh stres kerja dan kepuasan kerja terhadap kinerja karyawan pada P.T. Lie Fung Surabaya. *Jurnal Administrasi Bisnis*, 1(2), 1-20.
- Chaplin, J. P. (2014). *Kamus lengkap psikologi*. Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada.
- Creswell, J. W. (2015). *Penelitian kualitatif & desain riset*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Fajar, A.S. (2016). Stress oksidatif dan status antioksidan pada aktivitas fisik maksimal. *Jurnal Generasi Kampus*, 9(2), 176-189.
- Fatimah, M. (2019). *Efektivitas teknik self talk untuk menurunkan stres remaja* (thesis). Universitas Islam Negeri Sunan Ampel, Surabaya.
- Folkman, S., & Lazarus, R. S. (1986). Dynamics of a stressful encounter: cognitive appraisal, coping, and encounter outcomes. *Journal of Personality and Social Psychology*, 50,992-1003. doi:10.1037//0022-3514.50.5.992.
- Ganesan, Y., Talwar, P., Fauzan, N., & Oon, Y. B. (2018). A study on stress level and coping strategies among undergraduate students. *Journal of Cognitive Sciences and Human Development*, 3(2), 37–47. <https://doi.org/10.33736/jcshd.787.2018>
- Gamayanti, W., Mahardianisa, M., & Syafei, I. (2018). Self disclosure dan tingkat stres pada mahasiswa yang sedang mengerjakan Skripsi. *Psymphatic : Jurnal Ilmiah Psikologi*, 5(1), 115–130. <https://doi.org/10.15575/psy.v5i1.2282>
- Garber, M. C. (2017). Exercise as a stress coping mechanism in a pharmacy student population. *American Journal of Pharmaceutical Education*, 81(3), 1–6. <https://doi.org/10.5688/ajpe81350>

- Giyarto. (2018). *Stres pada mahasiswa tingkat akhir Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Surakarta dalam mengerjakan skripsi* (thesis). Universitas Muhammadiyah Surakarta, Surakarta.
- Greenberg, J. S. (2013). *Comprehensive stress management* (13th Ed). USA: McGraw Hill Companies.
- King, L. A. (2011). *The science of psychology* (2nd ed., Vol. 3, Issue 2). Retrieved from <http://repositorio.unan.edu.ni/2986/1/5624.pdf>
- Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal, and coping*. New York: Springer Publishing Company.
- Manktelow, J. (2009). *Worklife : mengendalikan stress*. Jakarta: Penerbit Erlangga.
- Neff, K. D., Kirkpatrick, K., & Rude, S. S. (2007). Self-compassion and its link to adaptive psychological functioning. *Journal of Research in Personality*, 41, 139–154.
- Ningrum, D. W. (2011). Hubungan antara optimisme dan coping Stres Pada mahasiswa eue yang sedang menyusun skripsi. *Jurnal Psikologi Esa Unggul*, 9(1), 41–47. <https://www.neliti.com/publications/126155/hubungan-antaraoptimisme-dan-coping-stres-pada-mahasiswa-ueu-yangsedang-menyus>
- Rice , P.L (1992). *Stress and health* (Ed. 2). California: Brooks & Cole Publishing Company.
- Santrock J. W. (2003). *Adolescence: perkembangan remaja* (Edisi Keenam). Jakarta: Penerbit Erlangga.
- Sarafino, E.P. (2006). *Health psychology biopsychosocial interactions* (5th ed). USA: John Willey & Sons Inc.
- Sarafino, E. P., & Smith, T. W. (2011). *Health psychology: Biopsychosocial interactions* (7th ed.). USA: John wiley & sons, Inc.
- Sarafino, E, P., Smith, T, W., King, D, B., & DeLongis, A. (2015). *Health psychology: biopsychosocial interactions canadian edition*. USA: John Wiley & Sons.
- Septiani, E. (2013). *Hubungan antara tingkat stress dengan gaya humor pada mahasiswa* (thesis). Universitas Islam Negeri Sunan Gunung Djati, Bandung.
- Sharon-David. H., & Tenenbaum, G. (2017). The effectiveness of exercise interventions on coping with stress: research synthesis. *Studies in Sport Humanities*, 22(22), 19–29. <https://doi.org/10.5604/01.3001.0012.6520>
- Siswanto. (2007). *Kesehatan mental konsep, cakupan, dan perkembangan*. Yogyakarta: Andi Offset.
- Smet, B. (1994). *Psikologi kesehatan*. Jakarta: Gramedia Widiasarana Indonesia
- Sugiyono. (2016). *Metode penelitian kuantitatif, kualitatif dan R&D*. Bandung: PT Alfabet.

- Suharsono, Y., & Anwar, Z. (2020). Analisis stres dan penyesuaian diri pada mahasiswa. *Cognicia*, 8(1), 1–12. Retrieved from <http://ejournal.umm.ac.id/index.php/cognicia/article/view/11527>
- Syamsu, Y. (2005). *Mental hygiene perkembangan kesehatan mental dalam kajian psikologi dan agama*. Bandung: Pustaka Bani Quraisy
- Ukeh, M. I., & Hassan, A. S. (2018). The impact of coping strategies on psychological well-being among students of federal university, lafia, nigeria. *Journal of Psychology & Psychotherapy*, 08(05). <https://doi.org/10.4172/21610487.1000349>
- Wahyuni, S., & Setyowati, R. (2020). Gambaran stress mahasiswa tingkat akhir dalam penyusunan KTI ditengah wabah COVID 19 dan sistem lockdown yang diberlakukan di kampus akper YPIB Majalengka. *Jurnal AKPER YPIB Majalengka*, 6(12).
- Yikealo, D., & Tareke, W. (2018). Stress coping strategies among college students : a case in the college of education. *Eritrea Institute of Technology Abstract : September*, 1–17.