
Overcoming Stress on Psychology Study Program Students at the University of Muhammadiyah Sidoarjo who are Compiling Thesis during the Covid-19 Pandemic

Mengatasi Stres pada Mahasiswa Prodi Psikologi Universitas Muhammadiyah Sidoarjo yang Sedang Menyusun Skripsi di Masa Pandemi Covid-19

Isnaini Khusnul Khotimah
Ramon Ananda Paryontri

Universitas Muhammadiyah Sidoarjo
Universitas Muhammadiyah Sidoarjo

In this study, the aim of this study was to identify stress coping strategies carried out by students of the Psychology Study Program at the University of Muhammadiyah Sidoarjo in compiling a thesis during the Covid-19 pandemic. The research subjects consisted of three active students from the psychology study program at Muhammadiyah University of Sidoarjo who were preparing a thesis using purposive sampling technique. This study uses a qualitative phenomenological research method, with data collection techniques using a semi-structured interview process. The data analysis technique used the model of Miles and Huberman (1985). The results of this study explain that the use of stress coping, both problem focus coping and emotional focus coping, has its own role for students who make efforts to minimize or eliminate negative things, due to pressure that makes them feel threatened, uncomfortable, resulting in stressful conditions, both both are able to help in overcoming problems effectively, besides the importance of paying attention to several factors supporting the success and effectiveness of a coping. Basically a problem that occurs when someone is in the process, of course they have various ways of dealing with these problems in order to be able to resume what has been done and to be able to achieve the goals that have been set and go to the next stage.

Pendahuluan

Adanya pandemi *Covid-19* ini tentunya secara tidak langsung membawa perubahan secara mendadak pada para mahasiswa khususnya mahasiswa yang sedang menjalankan proses penyusunan skripsi. Pandemi *Covid-19* menjadi salah satu kendala yang harus dihadapi oleh sebagian besar mahasiswa khususnya mahasiswa yang sedang dalam proses penyusunan skripsi, salah satu kendalanya seperti kemunduran waktu kelulusan mahasiswa sehingga penundaan ujian akhir [1]. Keadaan seperti ini bisa membawa pengaruh bagi kondisi mahasiswa, khususnya kondisi psikologis mahasiswa [2].

Menurut pendapat Robert S Feldman [3] *stress* merupakan suatu bentuk kondisi akibat adanya kondisi yang mampu membuat individu merasakan adanya ancaman yang membahayakan dirinya kemudian individu tersebut merespon peristiwa tersebut pada level fisiologis, emosional, kognitif dan perilaku.

Prof. Dr. Zakiah Daradjat dalam Muslim [4] mengatakan bahwa adanya frustrasi yang dialami oleh mahasiswa dalam proses pengerjakan tugas akhir khususnya di masa pandemi *Covid-19* yang mengharuskan mahasiswa melakukan *social distancing*, sehingga proses penelitian harus tertunda/ terhambat bahkan sampai mengganti topik penelitian, sehingga hal ini memicu timbulnya *stress* pada mahasiswa akhir.

Kondisi tersebut tentunya perlu sebuah tindakan untuk mengatasi permasalahan atau

permasalahan penyebab *stress* ini, agar nantinya tidak menimbulkan dampak yang berkepanjangan [5]. Penggunaan strategi *coping* sebagai upaya, baik secara mental maupun perilaku, untuk menguasai, mentoleransi, mengurangi suatu situasi atau kejadian yang penuh tekanan. *Coping Stress* merupakan sebuah bentuk tindakan/ metode/ cara yang dilakukan oleh seorang individu untuk meminimalisir dampak dari kondisi *stress*, yang kemudian individu tersebut mampu menerapkan sebuah upayah berupa strategi berupa perilaku dan strategi psikologis [6].

Menurut Folkman dan Lazarus [7] terdapat dua jenis bentuk strategi *Coping Stress* yang dapat dilakukan, yaitu; (1) *Problem Focused Coping* yaitu suatu bentuk strategi untuk menghilangkan, meminimalisir atau mengubah *stressor* itu sendiri atau mengurangi dampaknya melalui tindakan secara langsung, dan (2) *Emotional Focused Copings* suatu bentuk strategi yang melibatkan seseorang untuk mengubah cara bereaksi/ merespon terhadap *stressor*, biasanya cenderung lebih menekankan pada usaha-usaha untuk menurunkan atau mengurangi emosi negatif yang dirasakan ketika menghadapi masalahnya.

Penggunaan *coping stress* dapat dikatakan juga sebagai sebuah tradisi mengubah kondisi individu berupa kecemasan dan kelelahan berlebihan pada saat menyusun skripsi, menjadi sebuah bentuk kegiatan yang dapat digunakan sebagai wadah menyalurkan potensi, kecerdasan dan kesadaran diri sehingga individu cenderung memiliki pandangan terkait penyelesaian skripsi dengan tepat waktu [8]. Penggunaan *coping* dengan baik dan tepat dilakukan mahasiswa sebagai upaya yang dilakukan untuk meminimalisir kondisi atau munculnya permasalahan yang terjadi sehingga proses atau aktivitas yang dilakukan saat ini tidak mengalami kendala [9], selain itu pentingnya memperhatikan beberapa faktor dan kondisi diri individu supaya penggunaan *coping* tersebut bisa semakin efektif [10].

Berdasarkan pemaparan penjelasan diatas, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian mengenai *Coping Stress* Mahasiswa Prodi Psikologi Universitas Muhammadiyah Sidoarjo yang sedang Menyusun Skripsi di Masa Pandemi *Covid-19*, penelitian ini bertujuan untuk mengetahui gambaran strategi *coping stress* yang dilakukan oleh Mahasiswa pada saat menyusun skripsi dimana pandemi *covid-19*.

Metode Penelitian

Pada penelitian ini menggunakan metode penelitian kualitatif fenomenologi, yaitu sebuah metode penelitian yang bertujuan untuk mengidentifikasi mengenai hakikat pengalaman manusia tentang suatu fenomena tertentu, hal ini dijelaskan oleh Cresswell [11], selain itu penelitian ini cenderung berfokus pada pengalaman yang pernah dialami subjek secara langsung secara lebih mendalam. Penelitian ini melibatkan tiga orang mahasiswa aktif program studi psikologi yang sedang menyusun skripsi dimasa pandemi *covid-19* dengan menggunakan teknik sampling *purposive* [12] yaitu sebuah teknik yang menentukan sampel menggunakan karakteristik atau kriteria tertentu yang sesuai dengan penelitian yang diangkat, melalui proses observasi dan wawancara. Teknik pengambilan data dengan menggunakan metode wawancara dengan jenis semi struktur dan observasi [12] dan proses pengambilan data dilakukan di lingkungan kampus Universitas Muhammadiyah Sidoarjo dan kediaman subjek. Kemudian Teknik pengecekan keabsahan data penelitian dengan kredibilitas, dependabilitas, dan juga konfirmabel . Pada penelitian ini teknik analisa data menggunakan analisis model interaktif yang dikemukakan oleh Miles dan Huberman [13] yaitu reduksi data, sajian data dan penarikan kesimpulan.

Hasil dan Pembahasan

Berdasarkan hasil wawancara dengan subjek I permasalahan yang menonjol disebabkan oleh faktor lingkungan khususnya keluarga, kemudian didukung oleh kondisi psikologis yang membuatnya mengalami permasalahan sehingga ia mengalami tekanan yang cukup berat, orang tua yang diharapkan sebagai tempat pulang nyatanya belum bisa memenuhi kebutuhan yang subjek I

rasakan, hal ini memicu subjek mengalami penurunan dalam proses pengerjaan skripsi. Selanjutnya pada subjek II permasalahan yang menonjol terjadi karena faktor lingkungan juga namun hal ini dikarenakan metode pembelajaran dan juga tekanan adanya tuntutan ekonomi membuatnya mengalami permasalahan, sehingga hal ini menimbulkan adanya permasalahan psikologis seperti adanya kejenuhan dan menurunnya pemahaman dalam proses penyusunan skripsi yang dikarenakan kurang efektifnya media konsultasi terhadap dosen pembimbing. Hal ini memicu timbulnya perilaku negatif yang membahayakan kesehatan subjek. Terakhir subjek III permasalahan yang menonjol juga dikarenakan faktor tekanan dari kedua orangtua dan tuntutan keinginan untuk segera menikah, dalam proses penyusunan permasalahan yang terjadi cenderung tidak terlalu berat dibandingkan dengan subjek I dan II, meskipun demikian tuntutan dari kedua orangtua dan keinginan menikah membuatnya menjadi lebih ambisi dibanding biasanya, ketika hal-hal tersebut belum bisa dipenuhi sesuai dengan keinginannya maka ia akan mengalami kondisi yang kurang nyaman baginya seperti munculnya perasaan putus asa, menurunnya kesehatan, kurang percaya diri.

Berdasarkan penjelasan diatas ada beberapa macam bentuk stressor yang menjadi penyebab terjadinya mahasiswa mengalami berbagai bentuk permasalahan dan membuat ketiga subjek mengalami stres pada saat menyusun skripsi, hal sejalan dengan pendapat seorang peneliti yaitu potter dan perri [14], beliau menjelaskan bahwa stressor yang dialami subjek berasal dari internal dan eksternal, yang apabila tidak segera ditangani maka akan menimbulkan hal-hal yang tidak diinginkan seperti permasalahan, tekanan dan bahkan kondisi stress.

Adanya permasalahan tentunya ketiga subjek tersebut tidak hanya diam saja, contohnya pada subjek I melakukan strategi dengan *Problem Focus Coping* mencari dukungan dari orang terdekat, karena jika meminta kedua orang tuanya ia tidak mendapatkan, kemudian menyelesaikan masalah secara langsung meskipun harus dengan *effort* dalam memperbaiki mood yang kacau, selain itu menontrol diri dengan melakukan aktivitas positif yang mampu meminimalisir energi negatif yang ada dalam dirinya. Selain *problem focus* subjek juga melakukan dengan metode *emotional focus* seperti melakukan control emosi dengan *healing*, menghadapi masalah karena menganggap masalah tersebut sebagai bentuk tantangan. Kemudian dari Subjek II dalam mengatasi kondisi *stress* subjek melakukan *problem focus coping* seperti menyelesaikan masalah secara langsung dengan mencari informasi lebih mendalam dan detail untuk memberikannya pemahaman, kemudian dukungan dari kedua orang tua, pasangan dan sahabat membuatnya semakin percaya untuk bisa bangkit dari keterpurukan, selain itu *emotional focus coping* dengan melakukan kontrol diri dengan mengubah metode belajar berada dilindungi terbuka atau diluar ruangan yang tentunya membawa dampak positif berupa munculnya motivasi dan semangat baru, dan menjadikan permasalahan yang ada sebagai bentuk tantangan yang tentunya harus dilewati untuk menuju ke tahap yang lebih baik, dan yang terakhir dari subjek III dia cenderung menonjolkan strategi *emotional focus coping* berupa kontrol diri dengan melakukan tidur sejenak untuk mengistirahatkan pikiran dan energi negatif yang bisa menghambat cara berfikir, pemilihan penyelesaian masalah, selain itu ia merupakan sosok orang yang tertutup hanya mencari dukungan dari keluarga, calon suami yang lebih dominan dan ia percayai bisa membuatnya merasa membaik.

Berdasarkan penjelasan ketiga subjek bisa dilihat bahwa subjek I dan II memiliki kecenderungan melakukan strategi *coping* dengan jenis *Problem Fokus Coping* yang berfokus dalam mencari dukungan orang sekitar untuk bisa membuat dirinya menjadi lebih baik, penjelasan diatas didukung dengan adanya pendapat dari Hanifah et all [15] bahwa penggunaan dukungan berupa kata-kata penyemangan dan motivasi mampu membuat individu yang sedang mengalami stress bisa merasa lebih baik, sama halnya dengan pendapat dari Idris dan pandang [16] beliau juga mengatakan penggunaan metode strategi *coping* ini sarankan karena dapat membantu dalam mengatasi permasalahan ketika menyusun skripsi.

Kemudian penggunaan strategi *coping* dalam bentuk *emotional focus coping* juga dilakukan ketiga subjek, yang berfokus pada pengontrolan emosi, dengan melakukan berbagai kegiatan seperti *resfresing*, *healing*, bermain dengan teman, melakukan perubahan metode belajar bersama, atau

outdoor yang membuat mereka bisa meminimalisir energi negatif yang bila tidak diatasi akan membuatnya terganggu. Berbeda dengan subjek III ia cenderung tidur untuk meminimalisir energi negatif yang ia alami karena adanya permasalahan dan tekanan yang terjadi, baginya hal ini sangat efektif untuk mengembalikan mood dan emosinya dan bisa melakukan aktivitas dengan baik dan *fresh*. Penjelasan ini sejalan dengan pendapat Dewi dan Handadari [17] penggunaan metode *coping* berfokus pada emosional mampu membuat individu bisa merasakan kelegaan tersendiri serta hal ini mampu membuat individu bisa berfikir lebih baik sehingga mampu menyelesaikan masalah

Berdasarkan pemaparan dari ketiga subjek tersebut, dapat diambil kesimpulan, bahwa setiap orang memiliki permasalahan pada saat menyusun skripsi, namun cara penangkapan permasalahan tersebut tentunya berbeda-beda, sama halnya dengan cara penyelesaiannya, ada yang menggunakan hal sama tapi reaksi dalam dirinya berbeda, ada yang menggunakan strategi yang berbeda namun efeknya sama-sama bisa meminimalisir atau memberikan efek baik bagi dirinya. Penggunaan strategi bagi *problem* atau pun *emotional focus coping stress* memiliki peranan sendiri bagi individu yang melakukan upaya dalam meminimalisir atau menghilangkan hal-hal negatif akibat adanya tekanan yang membuatnya merasa terancam, tidak nyaman sehingga memunculkan kondisi *stress*, keduanya sama-sama mampu membantu dalam mengatasi permasalahan dengan efektif.

Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan mengenai *Coping Stress* Mahasiswa Psikologi Universitas Muhammadiyah Sidoarjo Prodi Psikologi yang sedang menyusun skripsi dimasa pandemi *Covid-19*, dengan ini diperoleh kesimpulan seperti ada beberapa permasalahan yang dihadapi mahasiswa yang diwakili oleh tiga orang subjek yang merupakan mahasiswa yang sedang menyusun skripsi, mereka mengatakan adanya perasaan cemas yang berlebihan, rasa takut, frustrasi akibat merasa tidak sesuai dengan yang diharapkan, kurang percaya diri, sulitnya memahami penjelasan dosen pembimbing, kesulitan dalam berkomunikasi dengan dosen pembimbing, rasa putus asa karena melihat pencapaian orang lain, tuntutan/ tekanan orangtua dan keluarga, keterbatasan ekonomi dan kurangnya motivasi diri [18].

Strategi *coping* baik *problem focus* atau *emotional focus coping* yang dilakukan oleh subjek yang sedang menyusun skripsi dalam menghadapi permasalahan serta tekanan sebagai tantangan yang harus dihadapi, selain itu mereka mencari dukungan baik secara emosional dan instrumental dari orangtua, kakak, saudara, pasangan bahkan teman dekat, selain itu melakukan penyelesaian secara langsung dengan menanyakan kembali ke pihak dosen pembimbing dan juga teman, dan juga melakukan perubahan pola belajar atau pola penyusunan dengan mencari suasana belajar baru dengan diluar rumah atau ditempat yang sejuk seperti kawasan pegunungan/ taman yang memberikan efek tenang dan damai, melakukan refreshing seperti jalan-jalan sejenak dan juga mengelolah emosi yang ada dalam diri sendiri seperti bisa melakukan meditasi atau yoga dipagi hari diruangan terbuka atau yang dianggap tenang dan membawa efek yang positif bagi diri sendiri.

Ucapan Terima Kasih

Terima kasih khususnya kepada Allah SWT yang telah memberikan kelancaran, kemudahan dan keberkahan dalam menyusun artikel ini, kemudian kedua orangtua yang selalu mendampingi selama berproses untuk menjadi lebih baik, terima kasih kepada berkah yang selalu dilimpahkan kepada penulis, sehingga mampu menyelesaikan tugas dengan baik dan maksimal.

References

1. A. R. Sawitri and P. N. Widiastaviti, "Strategi Coping Mahasiswa yang Sedang Menyusun Skripsi di Tengah Pandemi COVID-19," J. Psikol. Udayana, vol. 8, no. 1, p. 78, 2021, doi:

-
- 10.24843/jpu.2021.v08.i01.p08.
2. M. H. E. M. Browning et al., "Psychological impacts from COVID-19 among university students: Risk factors across seven states in the United States," *PLoS One*, vol. 16, no. 1, p. e0245327, 2021, doi: 10.1371/journal.pone.0245327.
 3. Robert S. Feldman, *Pengantar Psikologi*, 10th ed. Jakarta: Salemba Humanika, 2012.
 4. Moh. Muslim, "Manajemen Stress Pada Masa Pandemi Covid-19 Muslim," *ESENSI J. Manaj. Bisnis*, vol. Vol. 23 No, pp. 192-201, 2020.
 5. D. N. Apriliana, "Strategi Koping dan Stres Akademik Mahasiswa Dalam Melaksanakan Kuliah Daring Pada Masa Pandemi Covid-19," *J. Imiah Psikol.*, vol. 9, no. 1, pp. 89-96, doi: 10.30872/psikoborneo.
 6. N. Agustiningsih, "Gambaran Stress Akademik dan Strategi Koping Pada Mahasiswa Keperawatan," *J. Ners dan Kebidanan (Journal Ners Midwifery)*, vol. 6, no. 2, pp. 241-250, Aug. 2019, doi: 10.26699/jnk.v6i2.art.p241-250.
 7. M. A. Morrowati Sharifabad, M. Ghaffari, Y. Mehrabi, J. Askari, S. Zare, and S. Alizadeh, "Effectiveness of interventions based on lazarus and folkman transactional model on improving stress appraisal for hemodialysis patients in Tehran," *Saudi J. Kidney Dis. Transpl.*, vol. 31, no. 1, pp. 150-159, 2020, doi: 10.4103/1319-2442.279935.
 8. M. Saihu, M. Adib Abdushomad, and E. Darisman, "Strategi Coping Stress Mahasiswa Dalam Penulisan Skripsi," vol. 3, no. 1, p. 2021.
 9. F. M. Morales-Rodríguez, J. P. Martínez-Ramón, I. Méndez, and C. Ruiz-Esteban, "Stress, Coping, and Resilience Before and After COVID-19: A Predictive Model Based on Artificial Intelligence in the University Environment," *Front. Psychol.*, vol. 12, no. May, pp. 1-15, 2021, doi: 10.3389/fpsyg.2021.647964.
 10. F. Scorsolini-Comin, N. D. Patias, A. J. Cozzer, P. A. W. Flores, and J. Von Hohendorff, "Mental health and coping strategies in graduate students in the COVID-19 pandemic," *Rev. Lat. Am. Enfermagem*, vol. 29, pp. 414-433, 2021, doi: 10.1590/1518-8345.5012.3491.
 11. J. W. Creswell, "Research Design: Pendekatan Kualitatif, Kuantitatif, Dan Mixed.," pp. 175-76, 2010.
 12. 2019 Sugiyono, "Prof_dr_sugiyono_metode_penelitian_kuant.pdf."
 13. J. S. Matthew B. Miles, A. Michael Huberman, *Qualitative Data Analysis*. London, 2014.
 14. S. Wahyuni and R. Setyowati, "Gambaran Stress Mahasiswa Tingkat Akhir Dalam Penyusunan Kti Ditengah Wabah Covid 19 Dan Sistem Lockdown Yang Diberlakukan Di Kampus Akper Ypib Majalengka."
 15. Y. Syaudah, C. No, and K. Malang Sleman, "Coping Strategy and Psychological Well-Being of Final Year University Student," vol. 2, no. 2, pp. 73-81, 2019, [Online]. Available: <http://journal.uny.ac.id/index.php/pri>
 16. I. Idris and A. Pandang, "Efektivitas Problem Focused Coping Dalam Mengatasi Stress Belajar Siswa Pada Pelajaran Matematika," *J. Psikol. Pendidik. dan Konseling J. Kaji. Psikol. Pendidik. dan Bimbing. Konseling*, vol. 4, no. 1, p. 63, 2018, doi: 10.26858/jpkk.v4i1.5896.
 17. M. Zainal Anwar et al., "Academica Journal of Multidisciplinary Studies," vol. 1, no. 2, 2017.
 18. A. S. A. Al Miskry, A. A. M. Hamid, and A. H. M. Darweesh, "The Impact of COVID-19 Pandemic on University Faculty, Staff, and Students and Coping Strategies Used During the Lockdown in the United Arab Emirates," *Front. Psychol.*, vol. 12, no. September, 2021, doi: 10.3389/fpsyg.2021.682757.