

Strategi *coping* mahasiswa yang sedang menyusun skripsi di tengah pandemi COVID-19

Annisa Rachma Sawitri dan Putu Nugrahaeni Widiasavitri

*Program Studi Sarjana Psikologi, Fakultas Kedokteran, Universitas Udayana
putunugrahaeni.w@gmail.com*

Abstrak

Skripsi merupakan karya tulis ilmiah yang dalam proses penyusunannya memiliki berbagai tantangan. Munculnya pandemi COVID-19 menambah permasalahan dan hambatan yang dihadapi oleh mahasiswa. Pemberlakuan kebijakan pembatasan kegiatan membuat segala kegiatan dalam proses skripsi dilakukan secara *online*. Banyaknya permasalahan yang dihadapi mahasiswa saat menyusun skripsi dapat menimbulkan stres. Pentingnya strategi *coping* yang tepat dalam menghadapi permasalahan saat proses skripsi agar mahasiswa dapat melakukan penyesuaian dengan kondisi stres dan terhindar dari stres yang berkepanjangan. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui strategi *coping* apa saja yang digunakan mahasiswa yang sedang menyusun skripsi di tengah pandemi COVID-19 dan faktor-faktor apa yang memengaruhi pemilihan strategi *coping* dengan menggunakan metode kualitatif pendekatan fenomenologi. Responden pada penelitian ini adalah 5 orang mahasiswa yang sedang menyusun skripsi di tengah pandemi COVID-19 dan mengalami kendala atau hambatan pada skripsi dikarenakan pandemi COVID-19. Pengumpulan data menggunakan wawancara. Analisis data pada penelitian ini menggunakan thematic coding Hasil penelitian menunjukkan metode strategi *coping* yang dilakukan terdiri dari pengalihan, penyelesaian masalah, dan mencari dukungan sosial. Pemilihan metode strategi *coping* yang dilakukan dipengaruhi oleh konsep diri, keinginan diri sendiri, lingkungan pertemanan, keluarga, dan waktu. Efek yang ditimbulkan setelah melakukan strategi *coping* adalah merasakan ketenangan dan mampu kembali fokus dalam mengerjakan skripsi.

Kata Kunci: Mahasiswa, pandemic COVID-19, skripsi, strategi *coping*

Abstract

Undergraduate thesis is one of scientific paper which has many challenges during its writing process. The emergence of COVID-19 pandemic has created new problems and obstacles for university students. The implementation of social activity limitation by government causes whole thesis writing process become online. Many problems faced by the university students during thesis writing process can cause stress. Choosing the correct coping to face the problems during thesis writing process is crucial in order to cope with stress and avoid prolonged stress. This study aims to identify the coping strategies used by university students in undergraduate thesis writing process during COVID-19 pandemic and the factors that influence the decisions in choosing the coping strategies. This study uses qualitative phenomenological approach method. The respondents in this study were five undergraduate university students who were in the process of writing their thesis during COVID-19 pandemic and facing problems or obstacles in their thesis due to COVID-19 pandemic. Data collected using interview method. . Data analysis on this study uses the thematic coding. Result shows that coping strategies used in this study are distraction, problem solving, and seeking social support. The choice of coping strategies is influenced by self-concept, self-desire, friendships, family, and time. The undergraduate university students feel calm and able to refocus on thesis writing as a result of doing the coping strategies.

Keywords : Coping strategies, COVID-19 pandemic, undergraduate thesis, university students

LATAR BELAKANG

Tahun 2020 dunia dihadapi dengan munculnya wabah *coronavirus disease* yang kini ditetapkan sebagai pandemi. Wabah ini ditetapkan sebagai pandemi dikarenakan penyebarannya yang sudah mencapai banyak negara. Menurut World Health Organization (2020) COVID-19 adalah penyakit menular yang disebabkan oleh jenis coronavirus yang baru ditemukan. Sejak Indonesia mengonfirmasi adanya kasus COVID-19, peningkatan kasus terus terjadi setiap harinya. Penularan COVID-19 terjadi melalui partikel-partikel yang keluar dari hidung maupun mulut individu yang terjangkit COVID-19. Dikarenakan penyebaran COVID-19 dapat melalui partikel, maka penting bagi setiap individu untuk menjaga jarak lebih dari satu meter sebagai bentuk pencegahan peningkatan angka kasus (World Health Organization, 2020). Menjaga jarak atau *social distancing* diartikan dengan menjauhi perkumpulan, menghindari pertemuan massal, dan menjaga jarak antar individu yang berada diluar rumah (Centers for Disease Control and Prevention, 2020). Hal tersebut dianggap sebagai salah satu cara terbaik untuk menghindari diri terkena virus dan memperlambat penyebaran.

Menjaga jarak dan tetap berada di rumah menjadi upaya pemerintah dalam menekan angka penyebaran COVID-19 di Indonesia. Khususnya pada bidang pendidikan, dikeluarkannya serta surat edaran Menteri Pendidikan dan Kebudayaan Republik Indonesia Nomor 3 Tahun 2020 mengenai pencegahan *coronavirus disease* (COVID-19) pada satuan pendidikan membuat sekolah hingga perguruan tinggi menerapkan sistem pembelajaran jarak jauh. Hal tersebut memberikan pengaruh yang cukup besar kepada mahasiswa khususnya mahasiswa yang sedang menyusun skripsi. Dalam mengerjakan skripsi umumnya mahasiswa melalui proses bimbingan tatap muka dengan dosen pembimbing, turun ke lapangan, serta bertemu dengan responden. Saat mengerjakan skripsi mahasiswa akan menghadapi berbagai tantangan, yaitu sulitnya mencari buku literatur, susahinya bertemu dengan dosen pembimbing yang membuat penyelesaian skripsi terhambat serta kurangnya pengetahuan mengenai suatu penelitian dan juga kesulitan dalam menganalisis data (Giyarto, 2018).

Adanya kebijakan menjaga jarak, bekerja di rumah, dan belajar di rumah membuat proses yang umumnya dilakukan 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 menyusun skripsi berbasis online, dimana kegiatan seperti bimbingan maupun pengambilan data harus dilakukan secara *online*. Keadaan ini membuat tantangan yang dihadapi oleh mahasiswa menjadi semakin besar dalam menyelesaikan skripsi.

Berdasarkan studi pendahuluan yang telah dilakukan pada dua mahasiswa yang sedang menyusun skripsi didapatkan bahwa responden RI mengatakan bahwa adanya pandemi COVID-19 membuat dirinya kesulitan dalam menyelesaikan skripsinya, dimana RI kesulitan dalam mengolah data dan menuliskan

hasil dari skripsinya. Adapun hambatan yang dirasakan ialah sulitnya melakukan bimbingan secara *online* karena RI merasa untuk melakukan pengolahan data perlunya bertatap muka langsung dengan pembimbing untuk menanyakan cara mengolah data skripsinya. RI juga merasa bimbingan secara *online* tidak efektif karena adanya kendala sinyal, penyesuaian waktu, dan komunikasi yang dilakukan via Whatsapp. RI merasakan kekhawatiran yang diakibatkan dari rasa tidak mampu menyelesaikan skripsinya pada semester ini yaitu semester delapan dan harus membayar UKT kembali. Selanjutnya responden VV mengatakan bahwa adanya pandemi COVID-19 sangat memberikan pengaruh terhadap proses skripsi dan bimbingannya dimana responden VV sampai melakukan perubahan terhadap topik penelitiannya. Selain proses bimbingan yang terhambat, kendala lain yang dirasakan oleh responden VV adalah tidak adanya teman untuk berdiskusi terkait skripsi, meskipun bisa dilakukan secara *online* namun responden VV merasa tidak puas. Kondisi pandemi khususnya pembatasan kegiatan juga sangat memengaruhi semangat responden VV dan membuat dirinya merasa stres dan sedih (Sawitri, 2020).

Dari hasil studi pendahuluan terlihat bahwa adanya dampak pandemi COVID-19 yang dirasakan oleh mahasiswa yang sedang menyusun skripsi. Penerapan kebijakan menjaga jarak oleh pemerintah menjadi hal yang menghambat proses mahasiswa menyelesaikan skripsinya. Rencana yang dimiliki dan telah disusun oleh mahasiswa tidak dapat dilaksanakan dengan munculnya pandemi COVID-19. Kemudian munculnya perasaan khawatir dan sedih yang dirasakan oleh mahasiswa terhadap skripsinya. Munculnya rasa khawatir dapat menimbulkan stres, 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 dkk, 2018). Khususnya dengan keadaan pandemi COVID-19 saat ini yang memberikan dampak bagi mahasiswa yang sedang menyusun skripsi menyebabkan tekanan yang dirasakan semakin besar, tekanan yang dimaksud adalah proses penyelesaian skripsi yang terhambat dikarenakan faktor eksternal berupa kondisi saat ini yang mengharuskan mahasiswa untuk tetap berada di rumah dan menjaga jarak, kemudian mengharuskan mahasiswa untuk mengatur ulang rencana yang telah ditetapkan dan menyesuaikan dengan keadaan yang ada.

Penting bagi mahasiswa khususnya mahasiswa yang sedang menyusun 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* stres mahasiswa. Dengan kata lain individu yang memiliki

kemampuan *coping* 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*.

Menurut King (2011), *coping* ialah usaha dalam mengelola keadaan yang berat, mengeluarkan upaya untuk menyelesaikan masalah, dan berusaha untuk menguasai atau mengurangi stres yang dirasakan. Sedangkan Lazarus dan Folkman (1984) mengartikan *coping* sebagai upaya baik secara kognitif maupun perilaku untuk mengelola tuntutan eksternal maupun internal yang dinilai berat atau melebihi kemampuannya. Setiap individu dapat memiliki strategi yang berbeda-beda ketika dihadapkan pada kondisi stres.

King (2011) membagi strategi *coping* menjadi dua tipe yaitu *problem focused coping* dan *emotion focused coping*. *Problem focused coping* ialah strategi mengatasi stres dengan langsung menghadapi dan mengatasi sumber permasalahan. Tipe *coping* ini memungkinkan individu memiliki tujuan serta niat untuk mengimplementasikannya. *Emotion focused coping* ialah strategi mengatasi stres dengan cara mengelola respon emosional yang ditimbulkan oleh stres yang dirasakan. Tipe *coping* ini memungkinkan individu melakukan penghindaran terhadap sumber stres yang dirasakan, merasionalisasikan apa yang telah terjadi pada dirinya, menyangkal masalah yang terjadi, serta meminta validasi orang lain untuk mendapatkan dukungan. Lazarus dan Folkman (1984) berpendapat bahwa *problem focused coping* digunakan ketika individu memiliki kesempatan untuk mengubah situasi yang penuh tekanan, sedangkan *emotion focused coping* digunakan ketika individu memiliki penilaian bahwa tidak ada sesuatu pun yang bisa dilakukan untuk mengubah situasi yang penuh tekanan selain dengan menerima situasi tersebut.

Mahasiswa yang sedang menyusun skripsi akan menggunakan salah satu metode strategi *coping* di atas ketika menghadapi peristiwa pandemi COVID-19 yang memberikan dampak kepada proses penyelesaian skripsinya (Sawitri, 2020). Dampak yang dimaksud adalah hal-hal yang memengaruhi proses skripsi yang dapat menjadi stressor kepada mahasiswa. Penggunaan strategi *coping* yang baik dan tepat akan menghasilkan suatu penyelesaian masalah. Faktor yang menentukan strategi *coping* mana yang digunakan dan efektif oleh mahasiswa bergantung pada kecocokan antara penggunaan strategi *coping* dengan dapat atau tidaknya situasi tersebut terkontrol (Lazarus & Folkman, 1984). Mahasiswa yang mengalami permasalahan terkait dengan skripsinya dikarenakan pandemi COVID-19 diharapkan dapat mengetahui pentingnya pemahaman dalam melakukan strategi *coping* yang efektif dalam menghadapi permasalahan agar terhindar dari stres yang berkepanjangan.

Berdasarkan pemaparan tersebut, penelitian ini dilakukan untuk menggali permasalahan yang dihadapi oleh mahasiswa yang sedang menyusun skripsi dan bagaimana strategi *coping* yang digunakan oleh mahasiswa saat berhadapan dengan

permasalahan yang dialami terkait proses skripsi di tengah pandemi COVID-19.

METODE PENELITIAN

Tipe 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* mahasiswa yang sedang menyusun skripsi di tengah pandemi COVID-19.

Responden

Responden pada penelitian ini merupakan 5 mahasiswa yang sedang menyusun skripsi di tengah pandemi COVID-19. Pencarian responden dilakukan dengan menyebarkan *flyers* di sosial media Instagram dan Twitter dengan menggunakan *purposive sampling*.

Teknik Pengumpulan data

Proses pengumpulan data pada penelitian ini dilakukan dengan teknik wawancara *online*, catatan lapangan untuk memproleh data yang sesuai dengan tujuan penelitian. Wawancara *online* dilakukan melalui media konferensi video, pesan suara, dan pesan teks. 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.

Teknik Analisis Data

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* 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 mengerjakan skripsi di tengah pandemi COVID-19 dan “bagaimana” strategi *coping* mahasiswa. Tahapan ini merupakan esensi pengalaman yang kemudian disajikan dalam bentuk narasi berupa tabel, gambar, ataupun diskusi ke dalam hasil penelitian.

HASIL PENELITIAN

Terdapat tiga topik utama yang muncul dalam penelitian ini berdasarkan hasil analisis data mengenai pengelolaan stres mahasiswa terkait dengan proses skripsinya di tengah pandemi COVID-19. Permasalahan dan hambatan yang muncul pada proses skripsi menjadi sumber stres utama yang dialami oleh responden, adapun dampak yang dialami oleh responden sebagai respon dari kondisi stres yang dialami yang

memunculkan strategi coping sebagai upaya dalam mengatasi kondisi stres tersebut. Tema utama dalam penelitian ini ditunjukkan pada Gambar 1 (terlampir).

Gambaran Permasalahan Mahasiswa yang Sedang Menyusun Skripsi di Tengah Pandemi COVID-19

Berdasarkan hasil analisis data, ditemukan bahwa proses skripsi yang terhambat menjadi permasalahan yang dialami oleh responden selama kemunculan pandemi COVID-19. Bimbingan *online* merupakan permasalahan yang diungkapkan oleh responden. Bimbingan yang dilakukan secara *online* dianggap tidak efektif, dimana sulitnya mencari waktu yang sesuai, kurangnya penguasaan media *online* oleh dosen, dan respon balasan yang lama dari dosen. Hal tersebut kemudian memengaruhi intensitas dan juga kegiatan yang dilakukan selama bimbingan. Bila umumnya bimbingan dilakukan secara terjadwal setiap minggunya namun dengan dilakukan secara *online* tidak ada jadwal pasti setiap minggunya. Durasi dari bimbingan juga menjadi lebih singkat, dimana pembahasan yang dilakukan menjadi tidak menyeluruh.

Permasalahan lain yang menghambat proses skripsi responden adalah sulitnya mencari referensi. Tidak semua referensi yang dibutuhkan dapat diakses secara *online*, terdapat beberapa referensi buku yang hanya dapat diakses secara *offline* di perpustakaan. Pembatasan kegiatan yang diterapkan oleh pemerintah membuat pihak kampus menutup sementara perpustakaan. Responden mengungkapkan bahwa perpustakaan di kampusnya menyediakan fasilitas antar buku namun dengan jarak tempuh yang dekat, sedangkan posisi tempat tinggal responden melampaui jarak yang ditentukan sehingga responden tidak dapat mengakses fasilitas tersebut.

Keterbatasan dalam proses pengambilan data juga diungkapkan oleh responden. Pemberlakuan pembatasan kegiatan membuat responden tidak dapat melakukan pengambilan data. Susahnya akses untuk melakukan pengambilan data di tempat penelitian dialami oleh responden. Adanya penolakan dari tempat penelitian untuk melakukan pengambilan data selama pemberlakuan Pembatasan Skala Bersekala Besar (PSBB). Selain itu, subjek penelitian yang tidak dapat ditemui secara langsung dan juga menolak untuk dilakukan secara *online*.

Respon Stres Terkait dengan Permasalahan pada Proses Skripsi

Banyaknya permasalahan yang dialami responden selama mengerjakan skripsinya di tengah pandemi COVID-19 memunculkan respon stres baik berupa emosi maupun fisik. Munculnya pikiran-pikiran berlebih menjadi salah satu respon dari kondisi stres yang dialami responden. Pikiran-pikiran berlebih tersebut kemudian membuat responden merasa *insecure*, ketakutan, dan gelisah. Penurunan kesehatan juga menjadi respon dari kondisi stres responden. Responden mengalami kekambuhan dari penyakit yang dimiliki ketika berada pada kondisi stres. Perubahan secara fisik juga dialami khususnya pada bagian kulit dan wajah.

Respon stres lainnya yang ditemukan adalah menjadi sensitif dan pola tidur yang berantakan. Permasalahan pada proses skripsi cukup memengaruhi emosi responden. Responden menjadi lebih susah dalam mengontrol emosinya, seperti lebih sering menangis dan mudah marah. Pada pola tidur yang berantakan, kondisi stres yang dialami responden membuat responden kesulitan untuk tidur, hal ini dikarenakan sulitnya memejamkan mata dan merasa kesulitan untuk bernafas saat akan tidur.

Strategi Coping Mahasiswa yang Sedang Menyusun Skripsi di Tengah Pandemi COVID-19

Tindakan atau usaha yang dilakukan oleh masing-masing responden untuk mengurangi atau mengatasi kondisi stres yang dialami berbeda-beda. Setiap responden menggunakan lebih dari satu bentuk strategi *coping* dalam mengurangi tekanan yang dihadapinya. Bentuk strategi *coping* pertama yang dilakukan responden adalah melakukan pengalihan. Melakukan kegiatan diluar skripsi seperti membaca buku, menonton film, mendengarkan musik, masak, *window shopping*, menulis, bermain *game online*, olahraga, dan meditasi dilakukan responden sebagai untuk mengalihkan pikirannya dari situasi yang memunculkan stres. Melakukan afirmasi positif dan *self talk* juga ditemukan sebagai usaha responden untuk mengurangi stres.

Bentuk strategi *coping* lainnya adalah melakukan penyelesaian masalah. Usaha tersebut dilakukan responden dengan menyusun alternatif penyelesaian masalah, melakukan pertimbangan dan pendapat orang terdekat, dan melakukan keputusan yang dibuat untuk menyelesaikan permasalahan yang dihadapi pada skripsinya. Dukungan sosial juga dilakukan responden sebagai bentuk dari strategi *coping*. Responden berusaha untuk mencari informasi dari teman-temannya terkait permasalahan pada skripsinya seperti informasi tempat penelitian dan bahan referensi. Selain itu, responden juga menjadikan teman sebagai tempat untuk menceritakan masalah yang sedang dialami.

Penggunaan bentuk strategi *coping* oleh responden dipengaruhi oleh beberapa faktor yaitu faktor-faktor yang memengaruhi pemilihan strategi *coping* yang digunakan responden. Ditemukan terdapat faktor internal dan faktor eksternal yang memengaruhi responden dalam memilih bentuk strategi *coping* saat menghadapi masalahnya. Adapun faktor-faktor tersebut adalah faktor internal meliputi konsep diri dan keinginan diri sendiri, faktor eksternal meliputi lingkungan teman, waktu, dan keluarga.

Setelah responden berhasil melakukan strategi *coping* untuk menurunkan stres yang dirasakan, ditemukan kondisi responden setelah melakukan *coping*. Kondisi yang dialami responden setelah melakukan strategi *coping* adalah merasa tenang dan dapat kembali fokus mengerjakan skripsinya.

PEMBAHASAN DAN KESIMPULAN

Penelitian ini merupakan studi kualitatif yang bertujuan untuk mengungkap bagaimana strategi *coping* mahasiswa yang sedang menyusun skripsi di tengah pandemi COVID-19. Hasil

analisis data kualitatif mengungkapkan bahwa terdapat banyak permasalahan dan hambatan pada proses skripsi mahasiswa ketika kemunculan pandemi COVID-19, hal tersebut yang menjadi pemicu stres yang dialami oleh mahasiswa. Selanjutnya, mahasiswa melakukan berbagai bentuk strategi *coping* untuk mengatasi stres.

Responden menyatakan kemunculan pandemi COVID-19 sangat memberikan pengaruh terhadap proses skripsinya. Berbagai permasalahan dan hambatan pada proses skripsinya dialami oleh responden. Permasalahan yang muncul pada proses skripsi selama pandemi COVID-19 berlangsung adalah bimbingan yang dilakukan secara *online*, intensitas bimbingan yang menurun, kegiatan dalam bimbingan seperti pembahasan yang tidak mendetail selama melakukan bimbingan secara *online*, kesulitan dalam mencari referensi, dan keterbatasan dalam pengambilan data. Banyaknya permasalahan tersebut menjadi pemicu munculnya stres pada mahasiswa. Sejalan dengan penelitian sebelumnya, dimana permasalahan akademik menjadi pemicu stres yang dialami oleh mahasiswa (Musabiq & Karimah, 2018).

Kondisi stres memunculkan berbagai reaksi dari para responden. Responden memunculkan reaksi pikiran yang berlebih, pikiran berlebih ini membuat responden merasa *insecure*, ketakutan, dan gelisah. Reaksi lain yang dimunculkan responden adalah penurunan kesehatan, dimana kedua responden mengalami kekambuhan pada dari penyakit yang dimiliki. Menjadi lebih sensitif dan pola tidur yang berantakan juga ditemukan sebagai reaksi dari kondisi stres. 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 menemukan dari kondisi stres yang dialami, responden melakukan tindakan untuk mengurangi dan mengatasi kondisi stres tersebut. Tindakan yang dilakukan responden untuk mengurangi dan mengatasi stres disebut sebagai strategi *coping*. *Coping* bertujuan untuk mengurangi atau mengontrol tuntutan yang dirasa menekan atau melebihi kemampuan yang dimiliki. Lazarus dan Folkman (1984) menjelaskan *coping* merupakan upaya baik secara kognitif maupun perilaku untuk mengelola tuntutan eksternal maupun internal yang dinilai berat atau melebihi kemampuan individu.

Melakukan pengalihan dari kondisi yang menekan menjadi salah satu metode *coping* yang dilakukan responden untuk mengatasi kondisi stres yang dirasakan. Bentuk pengalihan yang dilakukan responden adalah melakukan kegiatan lain seperti membaca buku, menonton film, mendengarkan musik, masak, *window shopping*, menulis, bermain *game online*, olahraga dan meditasi; afirmasi positif dan *self talk*.

Melakukan kegiatan seperti membaca buku, menonton film, mendengarkan musik, masak, *window shopping*, menulis dan bermain *game online* dilakukan responden untuk mengalihkan pikiran terhadap masalah yang sedang dialami. Dengan melakukan berbagai kegiatan diluar skripsi membuat responden tidak memikirkan secara terus menerus masalah

yang sedang dialami yang nantinya menjadi beban pikiran bagi responden. Sejalan dengan penelitian sebelumnya bahwa bermain *games*, beristirahat dan menghindari situasi yang membuat stres dengan menonton film atau komedi yang menghibur merupakan bentuk strategi *coping* yang dilakukan oleh mahasiswa (Ganesan dkk, 2018; Yikealo & Tareke, 2018).

Melakukan olahraga dan meditasi juga didapatkan sebagai kegiatan yang dilakukan responden sebagai strategi *coping*. Olahraga dilakukan responden untuk mengatasi kondisi emosi yang tidak mampu diekspresikan dan keluar dari situasi penat karena hanya berada di rumah selama masa pandemi COVID-19 berlangsung. Olahraga yang dilakukan adalah melakukan *jogging* disekitaran rumah. Sejalan dengan penelitian 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).

Pada kegiatan meditasi, responden melakukan meditasi sebagai usaha untuk mengelola stres yang dirasakan. Meditasi yang dilakukan responden adalah dengan mengikuti sebuah platform meditasi secara *online* yaitu melalui *live streaming*. Melakukan meditasi membuat responden merasa lebih tenang, mampu merasakan dirinya dan mampu menerima keadaan yang dialaminya. Hal ini sejalan dengan penelitian sebelumnya bahwa meditasi berbasis *mindfulness* dapat secara efektif membantu mahasiswa untuk mengatasi stres dan menurunkan tingkat kecemasan yang dirasakan oleh mahasiswa (Bottos, 2019; Li dkk, 2020).

Selanjutnya, afirmasi positif didapatkan sebagai strategi *coping* pengalihan yang dilakukan oleh responden. Afirmasi yang dilakukan responden merupakan bentuk afirmasi positif yaitu memberikan kalimat-kalimat positif sederhana kepada diri saat responden merasa tertekan. Melakukan afirmasi positif membantu responden untuk bangkit dari kondisi yang menekan. Afirmasi dilakukan untuk mengubah persepsi negatif yang dimiliki oleh responden menjadi sesuatu hal yang dapat memotivasi responden untuk melihatnya secara lebih positif. Sherman dan Hartson (2011) mengungkapkan melakukan afirmasi mampu melawan penurunan sumber daya kognitif ketika berada dibawah tekanan atau keadaan yang mengancam dan memungkinkan individu untuk melihat harga diri mereka dari perspektif yang lebih luas.

Self talk juga menjadi salah satu bentuk strategi *coping* pengalihan yang dilakukan responden untuk mengatasi situasi menekan yang dirasakan. *Self talk* yang dilakukan responden adalah dengan mengucapkan kata-kata yang positif kepada dirinya, mengembangkan pemikiran untuk memaafkan orang lain dan juga mendukung diri dalam menghadapi masalah. Melakukan *self talk* membuat responden menerima situasi pandemi COVID-19 yang menghambat proses skripsinya dengan tidak memaksakan dirinya terhadap target dan hal lainnya yang menekan. *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). Penggunaan *self talk* khususnya dalam menghadapi COVID-19 membantu individu mengubah proses mental menjadi bentuk pernyataan dengan penguatan diri dan manajemen diri yang memungkinkan individu untuk mengalihkan perhatiannya ke proses yang sesuai (Damirchi dkk, 2020).

Penyelesaian masalah ditemukan sebagai metode *coping* yang dilakukan responden. Responden mencoba mencari penyelesaian masalah dari permasalahan skripsinya untuk mengatasi stres. Proses penyelesaian masalah yang dilakukan responden adalah dengan memikirkan alternatif penyelesaian masalah, melakukan pertimbangan dan pendapat orang terdekat, dan menjalankannya. Penggunaan penyelesaian masalah sebagai strategi *coping* sejalan dengan hasil penelitian Aini (2017) yaitu 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.

Metode strategi *coping* lainnya yang dilakukan responden adalah mencari dukungan sosial. Mencari informasi terkait penyelesaian skripsi kepada teman merupakan salah satu bentuk dukungan sosial yang dilakukan. Responden berusaha mencari informasi terkait tempat penelitian dan bahan referensi kepada teman kuliah. 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).

Tidak hanya mencari informasi, menceritakan masalah yang sedang dialami kepada orang yang dipercaya juga dilakukan responden. 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). Kehadiran orang lain memberikan dorongan kepada responden untuk menghadapi dan mengatasi situasi stres. Sejalan dengan penelitian sebelumnya bahwa bertemu dengan teman, menanyakan saran dari orang lain, dan bercerita kepada orang untuk mendapatkan dukungan emosi merupakan metode *coping* yang paling disukai oleh mahasiswa (Ganesan dkk, 2018).

Setelah berhasil melakukan metode strategi *coping* yang sesuai, responden merasakan perubahan kondisi. Setelah berhasil mengatasi stres, responden merasa dirinya tenang dan dapat kembali fokus untuk melanjutkan proses skripsinya. Munculnya perasaan tenang setelah melakukan strategi *coping* membuat responden dapat menikmati kembali kegiatan yang dilakukan.

Lebih lanjut, peningkatan secara fisik dan emosional juga dialami dimana responden mengungkapkan bahwa emosi kembali menjadi stabil, kondisi fisik yang kembali sehat, dan kesulitan tidur yang mampu diatasi. Hal ini membuktikan bahwa *coping* yang dilakukan responden berhasil, *coping* yang sukses dapat meningkatkan kesehatan, sumber daya pribadi, dan emosi yang positif (King, 2011). Peningkatan secara fisik dan emosional tersebut menghasilkan perasaan tenang pada responden.

Melakukan *coping* yang sukses juga membantu responden dalam menyalurkan emosi-emosi yang sebelumnya tidak dapat diekspresikan. Hal ini juga yang kemudian memunculkan perasaan tenang pada diri responden. Sejalan dengan penelitian sebelumnya bahwa melakukan strategi *coping* yang efektif dapat memengaruhi tingkat kesejahteraan mahasiswa dan meningkatkan kesembuhan apabila berada pada kondisi sakit (Ukeh Hassan, 2018; Karatsoreos & McEwen, 2011).

Selain menghasilkan kondisi tenang, mampu kembali fokus untuk melanjutkan proses skripsi juga menjadi kondisi yang dialami responden setelah melakukan strategi *coping*. Kemampuan responden untuk kembali melaksanakan tugas dan tanggung jawabnya dalam menyelesaikan skripsi menunjukkan peningkatan dalam kemampuan diri. King (2011) mengungkapkan peningkatan dalam kemampuan diri merupakan salah satu hasil dari melakukan *coping* yang sukses. Peningkatan kemampuan diri membuat responden dapat kembali berfungsi secara sosial dengan memenuhi tugas dan kewajiban sebagai mahasiswa. Responden dapat kembali fokus dalam mengerjakan skripsinya setelah mengatasi kondisi stres yang dirasakan melalui *coping*.

Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa permasalahan yang dihadapi oleh mahasiswa dalam penyelesaian skripsi di tengah pandemi COVID-19 merupakan pemicu timbulnya stres, adapun permasalahan yang dialami adalah bimbingan *online*, intensitas bimbingan, kegiatan bimbingan, referensi, dan keterbatasan pengambilan data.

Bentuk strategi *coping* yang dilakukan oleh responden untuk menghadapi permasalahan terdiri dari pengalihan, yaitu melakukan kegiatan di luar skripsi (membaca buku, menonton film, mendengarkan musik, memasak, *window shopping*, menulis, bermain *game online*, olahraga, dan meditasi), memberikan afirmasi positif kepada diri, dan melakukan *self talk*; penyelesaian masalah dengan melakukan penyusunan alternatif rencana, pengambilan keputusan dan menjalankan keputusan; dan mencari dukungan sosial, seperti mencari informasi dari teman dan bercerita dengan orang yang dipercaya.

Berdasarkan kesimpulan yang telah dipaparkan, peneliti memberikan saran kepada mahasiswa yang sedang menyusun skripsi, terdapat banyak bentuk strategi *coping* yang digunakan oleh mahasiswa saat mengalami masalah yaitu mengurangi intensitas menggunakan sosial media, melakukan kegiatan diluar skripsi, *distancing*, melakukan afirmasi positif, melakukan self talk, *problem solving*, dan mencari dukungan sosial (Dela, 2019; Rositoh dkk, 2017). Banyaknya strategi

coping yang dapat digunakan saat menghadapi suatu permasalahan, diharapkan mahasiswa dapat mengenali lebih dalam masing-masing strategi *coping* yang ada agar dapat memilih dan menerapkan strategi *coping* yang sesuai sehingga dapat menyelesaikan skripsinya dengan efektif.

Saran bagi keluarga diharapkan dapat memberikan dukungan emosional berupa perhatian, dorongan yang positif, dan membangun hubungan serta suasana yang nyaman dengan mahasiswa yang sedang menyusun skripsi saat menghadapi masalah. Dukungan yang diberikan dapat meningkatkan keberhasilan mahasiswa dalam melakukan strategi *coping* sebagai usaha untuk menghadapi permasalahan.

Saran bagi pihak perguruan tinggi diharapkan dapat memberikan persiapan kepada mahasiswa saat akan mengambil matakuliah skripsi khususnya pada situasi pandemi terkait dengan pengetahuan tentang penulisan ilmiah, kemungkinan masalah yang dihadapi selama pandemi, serta strategi dalam menghadapi permasalahan sehingga mahasiswa dapat mempersiapkan diri jika dihadapi pada masalah selama proses penyusunan skripsi di tengah pandemi. Kepada pihak perguruan tinggi juga diharapkan dapat menetapkan kebijakan mengenai kegiatan bimbingan secara *online* terkait media yang akan digunakan.

Saran kepada peneliti selanjutnya diharapkan dapat membangun *rapport* yang lebih baik dengan responden agar responden dapat lebih terbuka selama proses pengambilan data, sehingga data non-verbal dapat diperoleh peneliti selama proses pengambilan data.

DAFTAR PUSTAKA

- 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>
- Bottos, M. (2019). *Meditation as an Intervention to Help College Students Cope with Stress*. Valparaiso University.
- Centers for Disease Control and Prevention. (2020). *Social distancing*. <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/prevent-getting-sick/social-distancing.html>
- Damirchi, E. S., Mojarrad, A., Pireinaladin, S., & Grjibovski, A. M. (2020). The Role of Self-Talk in Predicting Death Anxiety, Obsessive-Compulsive Disorder, and Coping Strategies in the Face of Coronavirus Disease (COVID-19). *Iranian J Psychiatry*, 15(3), 182–188. <https://doi.org/10.18502/ijps.v15i3.3810>
- Dela, V. L. (2019). Strategi Coping Stress Pada Mahasiswa. *Jurnal Bimbingan Konseling*, 4(2), 90–94.
- Fatimah, M. (2019). *Efektivitas Teknik Self Talk Untuk Menurunkan Stres Remaja*. Universitas Islam Negeri Sunan Ampel.
- 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>
- 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. In *Naskah Publikasi*. Universitas Muhammadiyah Surakarta.
- Karatsoreos, I. N., & McEwen, B. S. (2011). Psychobiological allostasis: Resis- tance, resilience, and vulnerability. *Trends in Cognitive Sciences*, 15, 576–584.
- King, L. A. (2011). *The science of psychology* (2nd ed., Vol. 3, Issue 2). McGraw-Hill. <http://repositorio.unan.edu.ni/2986/1/5624.pdf>
- Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal, and coping* (Vol. 3, Issue 2). Springer Publishing Company, Inc. <http://repositorio.unan.edu.ni/2986/1/5624.pdf>
- Li, Y. F., Sun, W. X., Sun, X. J., Sun, J., Yang, D. M., Jia, B. L., & Yuan, B. (2020). Effects of mindfulness meditation on anxiety, depression, stress, and mindfulness in nursing students: A meta-analysis and trial sequential analysis of randomized controlled trials. *Frontiers of Nursing*, 7(1), 59–69. <https://doi.org/10.2478/fon-2020-0001>
- Musabiq, S. A., & Karimah, I. (2018). Gambaran stress dan dampaknya pada mahasiswa. *Insight*, 20(2), 75–83. <https://doi.org/10.26486/psikologi.v20i2.240>
- Ningrum, D. W. (2011). Hubungan antara optimisme dan coping Stres Pada mahasiswa eue yang sedang menyusun skripsi. *Jurnal Psikologi*, 9(1), 41–47. <https://www.neliti.com/publications/126155/hubungan-antara-optimisme-dan-coping-stres-pada-mahasiswa-ueu-yang-sedang-menyus>
- Rositoh, F., Sarjuningsih, & Sa'adati, T. I. (2017). Strategi Coping Stres Mahasiswi Yang Telah Menikah Dalam Menulis Tugas Akhir. *Happiness*, 1(2), 59–74.
- Sarafino, E. P., & Smith, T. W. (2011). *Health psychology: Biopsychosocial interactions* (7th ed.). John wiley & sons, Inc.
- Septiani, E. (2013). *Hubungan antara tingkat stres dengan gaya humor pada mahasiswa*. UIN SGD 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>
- Sherman, D. K., & Hartson, K. A. (2011). Reconciling self-protection with self-improvement: self-affirmation theory. In *The Handbook of Self-Enhancement and Self-Protection* (M. Alicke,). Guilford.
- 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/10.4172/2161-0487.1000349>
- 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).
- World Health Organization. (2020). *Pertanyaan dan jawaban terkait coronavirus*. <https://www.who.int/indonesia/news/novel-coronavirus/qa-for-public>
- Yikealo, D., Tarake, W., & Karvinen, I. (2018). The level of stress among college students: a case in the college of education, eritrea, institute of technology. *Open Science Journal*, 3(4), 1–18. <https://doi.org/10.4236/jss.2018.611004>
- 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.

LAMPIRAN

Bagan 1.

Gambaran Permasalahan dan Strategi *Coping* Mahasiswa yang Sedang Menyusun Skripsi di Tengah Pandemi COVID-19

