

**STRATEGI COPING STRES MAHASISWA DALAM PENYUSUNAN
SKRIPSI DI MASA PANDEMI COVID-19**

Studi Kasus Mahasiswa IKS UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta Angkatan 2017



SKRIPSI

**Diajukan kepada Fakultas Dakwah dan Komunikasi
Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta
Untuk Memenuhi Sebagian Syarat-syarat
Memperoleh Gelar Sarjana Strata I**

Oleh:

Heti Anggraini

NIM 17102050028

Pembimbing

Drs. H. Suisyanto, M.Pd

NIP. 19560704 198603 1 002

**PRODI ILMU KESEJAHTERAAN SOSIAL
FAKULTAS DAKWAH DAN KOMUNIKASI
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA**

2021



KEMENTERIAN AGAMA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN KALIJAGA
FAKULTAS DAKWAH DAN KOMUNIKASI
Jl. Marsda Adisucipto Telp. (0274) 515856 Fax. (0274) 552230
Yogyakarta 55281

PENGESAHAN TUGAS AKHIR
Nomor: B-980/Un.02/DD/PP.00.9/06/2021

Tugas akhir dengan judul : STRATEGI COPING STRES MAHASISWA
DALAM PENYUSUNAN SKRIPSI DI MASA PANDEMI COVID-19 (STUDI
KASUS MAHASISWA IKS UIN SUNAN KALIJAGA YOGYAKARTA
ANGKATAN 2017)

Yang dipersiapkan dan disusun oleh:

Nama : Heti Anggraini
Nomor Induk Mahasiswa : 17102050028
Telah diujikan pada : Jumat, 18 Juni 2021
Nilai Ujian Tugas Akhir : A/B
Dinyatakan telah diterima oleh Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Sunan
Kalijaga Yogyakarta

TIM UJIAN TUGAS AKHIR



Ketua Sidang/Penguji I
Drs. H. Suisyanto, M.Pd
SIGNED

Valid ID: 60dd6709e4b36



Penguji II
Dr. Arif Maftuhin, M.Ag., M.A.I.S.
SIGNED

Valid ID: 60e26b751bfbe



Penguji III
Dr. H. Zainudin, M.Ag.
SIGNED

Valid ID: 60dd5df930095



Yogyakarta, 18 Juni 2021



UIN Sunan Kalijaga
Dekan Fakultas Dakwah dan Komunikasi
Prof. Dr. Hj. ,arhumah, M.Pd.
SIGNED

Valid ID: 60e274b8a2b31

SURAT PERSETUJUAN SKRIPSI



KEMENTERIAN AGAMA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN KALIJAGA
FAKULTAS DAKWAH DAN KOMUNIKASI
Jl. Marsda Adisucipto Telp. (0274) 515856
Yogyakarta 55281

SURAT PERSETUJUAN SKRIPSI

Kepada:
Yth. Dekan Fakultas Dakwah dan Komunikasi
UIN Sunan Kalijaga
Di Yogyakarta

Assalamu'alaikum Wr.Wb.

Setelah membaca, meneliti, memberikan petunjuk, dan mengoreksi serta mengadakan perbaikan seperlunya, maka kami selaku pembimbing berpendapat bahwa skripsi Saudara:

Nama : Heti Anggraini
NIM : 17102050028
Jurusan : Ilmu Kesejahteraan Sosial
Judul skripsi : Strategi Coping Stres Mahasiswa Dalam Penyusunan Skripsi Di Masa Pandemi Covid-19

Sudah dapat diajukan kembali kepada Fakultas Dakwah dan Komunikasi Jurusan/Program Studi Ilmu Kesejahteraan Sosial UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta sebagai salah satu cara untuk memperoleh gelar Sarjana Strata Satu dalam bidang Ilmu Kesejahteraan Sosial.

Dengan ini kami mengharapkan agar skripsi tersebut di atas dapat segera dimunaqasyahkan. Atas perhatiannya kami ucapkan terima kasih.

Wassalamu'alaikum Wr.Wb.

Yogyakarta, 4 Juni 2021

Pembimbing,

Drs. H. Suisyanto, M.Pd.
NIP. 19560704 198603 1002

Mengetahui
Ketua Prodi IKS,



....., S.Sos.I., M.Si.
19830519 20912 2002

SURAT PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI

SURAT PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI

Yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Heti Anggraini
NIM : 17102050028
Jurusan : Ilmu Kesejahteraan Sosial
Fakultas : Dakwah dan Komunikasi

Menyatakan dengan sesungguhnya, bahwa skripsi saya yang berjudul: Strategi Coping Stres Mahasiswa Dalam Penyusunan Skripsi Di Masa Pandemi Covid-19 (Studi Kasus Mahasiswa IKS UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta Angkatan 2017) adalah hasil karya pribadi yang tidak mengandung plagiarisme dan tidak berisi materi yang dipublikasikan atau ditulis orang lain, kecuali bagian bagian tertentu yang penyusun ambil sebagai acuan dengan tata cara yang dibenarkan secara ilmiah.

Apabila terbukti pernyataan ini tidak benar, maka penyusun siap mempertanggungjawabkannya sesuai hukum yang berlaku.

Yogyakarta, 4 Juni 2021

Yang menyatakan,



Heti Anggraini
NIM. 17102050028

SURAT PERNYATAAN BERJILBAB

Yang bertanda tangan di bawah ini, Saya menyatakan bahwa berdasarkan QS. An-Nur ayat 31 dan QS. Al-Ahzab ayat 54, maka saya :

Nama : Heti Anggraini
NIM : 17102050028
Jurusan : Ilmu Kesejahteraan Sosial
Fakultas : Dakwah dan Komunikasi
Alamat : Jl. KHA. Dahlan No. 50 Badegan, Bantul

Menyatakan dan mengajukan permohonan untuk tidak melepaskan jilbab pada foto Ijazah Sarjana. Apabila terjadi sesuatu yang tidak diinginkan, maka saya bersedia menanggung semua akibatnya.

Surat pernyataan ini saya buat dengan sebenar-benarnya. Atas perhatian dan kebijaksanaan Bapak/Tbu saya ucapkan terima kasih.

STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

Yogyakarta, 4 Juni 2021

Yang menyatakan,



Heti Anggraini
NIM. 17102050028

HALAMAN PERSEMBAHAN

Saya persembahkan skripsi ini untuk “Ibu dan Bapak tercinta” sebagai tanda terima kasih karena selama ini telah memberikan kasih sayang, cinta, motivasi yang tak ada henti-hentinya yang tidak mungkin dapat saya balas hanya dengan selembar kertas yang bertuliskan kata cinta dalam kata persembahan ini. Semoga ini menjadi langkah awal untuk membuat Ibu dan Bapak Bahagia, dan mengantarkan anakmu ini menuju kesuksesan.



MOTTO

Belajarlah mengalah sampai tak seorang pun yang bisa
mengalahkanmu. Belajarlah merendah sampai tak seorang pun
yang bisa merendahkanmu.

~Gobind Vashdev~



KATA PENGANTAR

Puji dan syukur ke hadirat Tuhan Yang Maha Esa atas berkat rahmat serta kasih-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini yang berjudul “Strategi Coping Stres Mahasiswa Dalam Penyusunan Skripsi Di Masa Pandemi Covid-19 (Studi Kasus Mahasiswa IKS UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta Angkatan 2017)”. Skripsi ini untuk memenuhi salah satu syarat menyelesaikan studi serta dalam rangka memperoleh gelar Sarjana Pendidikan Strata Satu pada Program Studi Ilmu Kesejahteraan Sosial Fakultas Dakwah dan Komunikasi.

Penulis menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari kesempurnaan, oleh sebab itu penulis mengharapkan kritik dan saran yang bersifat membangun dari semua pihak demi kesempurnaan skripsi ini. Penulis mengucapkan terima kasih kepada:

1. Prof. Dr. Phil Al-Makin, M.A selaku Rektor Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta
2. Prof. Dr. Hj. Marhumah. M.Pd selaku Dekan Fakultas Dakwah dan Komunikasi Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga
3. Siti Solechah S.Sos.I, M.Si, selaku Ketua Program Studi Ilmu Kesejahteraan Sosial Fakultas Dakwah dan Komunikasi Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta
4. Drs. H. Suisyanto, M.Pd, selaku Dosen Pembimbing Skripsi yang telah memberikan arahan dan bimbingan bagi kelancaran skripsi penulis

5. Bapak Darmawan selaku staf Tata Usaha Program Studi Ilmu Kesejahteraan Sosial yang telah memberikan informasi mengenai prodi Ilmu Kesejahteraan Sosial
6. Kedua orangtua yang telah memberikan dorongan dan doa sehingga Penulis dapat menyelesaikan skripsi ini.
7. Teman-teman IKS Angkatan 2017 yang telah memberi dukungan

Akhir kata penulis mengucapkan terimakasih kepada semua pihak yang telah membantu. Penulis berharap semoga skripsi ini dapat bermanfaat bagi kita semua dan menjadi bahan masukan dalam dunia pendidikan.

Yogyakarta, 4 Juni 2021

Penulis



Heti Anggraini
NIM. 17102050028

STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

ABSTRAK

Penelitian ini berjudul Strategi Coping Stres Mahasiswa Dalam Penyusunan Skripsi Di Masa Pandemi Covid-19 (Studi Kasus Mahasiswa Iks Uin Sunan Kalijaga Yogyakarta Angkatan 2017). Rumusan masalah dalam penelitian ini adalah Bagaimana strategi coping stress mahasiswa IKS 2017 dalam penyusunan skripsi di masa pandemi covid-19. Tujuan dari penelitian ini untuk menggambarkan strategi coping yang dilakukan mahasiswa saat menyelesaikan skripsi di masa pandemi. Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif kualitatif. Teori yang digunakan adalah teori strategi coping dari Lazarus dan Folkman. Teknik pemilihan informan menggunakan Teknik purposive dengan kriteria yang sesuai dengan topik permasalahan.

Subjek penelitian ini adalah D, L, S, K, A, dan P yang merupakan mahasiswa IKS 2017 yang telah melakukan penyusunan skripsi, mahasiswa yang mengalami gejala stress, dan mahasiswa yang masuk golongan PMKS (Penyandang Masalah Kesejahteraan Sosial) seperti anak broken home, anak piatu, dan yang mengalami penurunan pendapatan secara signifikan sehingga mengalami ketidakberfungsian sosial seperti sebelumnya. Hasil penelitian yang dilakukan subjek memiliki masalah baik internal maupun eksternal subjek. Strategi coping yang dilakukan subjek untuk mengatasi gejala stress dengan cara mengontrol diri sendiri, menjauhkan diri dari masalah, menghindari masalah, menumbuhkan kesadaran peran diri, berpikir positif, melakukan aktivitas maupun hobi, mencari informasi, menghubungi pihak lain, dan mencari dukungan dari orang lain.

Kata kunci: *Strategi coping, mahasiswa IKS*

DAFTAR ISI

PENGESAHAN TUGAS AKHIR.....	i
SURAT PERSETUJUAN SKRIPSI	ii
SURAT PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI	iii
SURAT PERNYATAAN BERJILBAB	iv
HALAMAN PERSEMBAHAN	v
MOTTO.....	vi
KATA PENGANTAR.....	vii
ABSTRAK.....	ix
DAFTAR ISI.....	x
DAFTAR TABEL	xii
DAFTAR BAGAN.....	xiii
BAB I.....	1
PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah.....	8
C. Tujuan Penelitian	8
D. Manfaat Penelitian	9
E. Kajian Pustaka	9
F. Kerangka Teori	14
1. Tinjauan Tentang Pandemi/Epidemi Covid-19	14
2. Tinjauan Tentang Strategi Coping Stres	18
3. Tinjauan Tentang Skripsi.....	29
G. Metode Penelitian.....	31
1. Pendekatan dan Jenis Penelitian.....	31
2. Sumber Data	31
3. Subjek dan Objek Penelitian.....	32
4. Metode Pengumpulan Data	33
5. Teknik Keabsahan Data	34
6. Analisa Data.....	35
H. Sistematika pembahasan.....	36

BAB II	38
GAMBARAN UMUM ILMU KESEJAHTERAAN SOSIAL	38
A. Sejarah Prodi IKS dan Profil Subjek	38
B. Visi, Misi, dan Tujuan Prodi IKS	42
C. Struktur Organisasi Prodi IKS	43
D. ELO dan Profil Lulusan IKS	44
E. Mata Kuliah Prodi IKS	45
F. Data Mahasiswa IKS 2017	46
BAB III	49
STRATEGI COPING STRES MAHASISWA DALAM PENYUSUNAN SKRIPSI DI MASA PANDEMI COVID-19	49
A. Profil dan Permasalahan Subjek Berdasarkan Tingkat Stres	50
1. Mahasiswa yang mengalami stress ringan	50
2. Mahasiswa yang mengalami stress sedang	53
3. Mahasiswa yang mengalami stress berat	57
B. Strategi Coping Subjek	63
1. Mahasiswa yang mengalami stress ringan	63
2. Mahasiswa yang mengalami stress sedang.....	71
3. Mahasiswa yang mengalami stress berat	78
C. Analisis Strategi Koping Mahasiswa	87
BAB IV	90
PENUTUP	90
A. Kesimpulan	90
B. Saran	91
DAFTAR PUSTAKA	93
LAMPIRAN	97

DAFTAR TABEL

Tabel 2.1 Mata Kuliah Prodi IKS.....	45
Tabel 2.2 Mahasiswa aktif IKS 2017.....	47
Tabel 2.3 Mahasiswa IKS 2017 Yang Mengambil Mata kuliah Skripsi	47
Tabel 2.4 Mahasiswa IKS 2017 Yang Sudah Seminar Proposal	48
Tabel 3.1 Permasalahan mahasiswa dalam penyusunan skripsi.....	61
Table 3.2 Strategi Problem Focused Coping.....	87
Table 3.3 Strategi Emotion Focused Coping.....	88



DAFTAR BAGAN

Bagan 1.1 Proses Coping	25
Bagan 2.1 Struktur Organisasi.....	43



BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Akhir tahun 2019, seluruh dunia digemparkan dengan adanya virus baru yang mulai teridentifikasi, virus ini bernama Novel Corona Virus yang sampai sekarang lebih dikenal dengan Covid-19. Virus Covid-19 ini menyebabkan masyarakat diseluruh penjuru dunia khawatir dan lebih meningkatkan keamanan diberbagai negara. Virus corona ini telah menginfeksi ratusan negara di dunia dan menyebabkan ribuan orang meninggal. WHO juga menyatakan bahwa virus Corona sebagai suatu pandemi. Pandemi adalah wabah penyakit yang terjangkit secara serentak dan luas bukan hanya di dalam satu daerah saja. Maka dari itu, virus Corona telah diakui menyebar luas hampir ke seluruh dunia. ABC News menjelaskan bahwa pandemi adalah epidemi global. Epidemi sendiri adalah wabah atau peningkatan kasus penyakit dengan skala yang lebih besar¹. Orang yang terjangkit virus ini dapat mengalami demam, batuk, dan mengalami sesak napas².

Virus ini pertama kali muncul di pasar hewan yang berada di kota Wuhan China. Kemudian banyak laporan bahwa pasien yang terjangkit virus ini memiliki keterkaitan dengan pasar hewan baik dari pihak penjual maupun pembeli. Orang pertama yang terjangkit virus ini juga merupakan pedagang di pasar tersebut.

¹ Puti Yasmin, "Ini Arti Pandemi yang WHO Tetapkan untuk Virus Corona", <https://news.detik.com/berita/d-4935658/ini-arti-pandemi-yang-who-tetapkan-untuk-virus-corona> diakses pada tanggal 12 Mar 2020 pukul 11:43 WIB

² Wikipedia, "Penyakit koronavirus 2019", https://id.wikipedia.org/wiki/Penyakit_koronavirus_2019, diakses pada tanggal 26 Maret 2020.

Dikutip dari BBC, kesehatan dan sains BBC, Michelle Roberts and James Gallager mengatakan, di pasar grosir hewan dan makanan laut tersebut dijual hewan liar seperti ular, kelelawar, dan ayam. Mereka menduga virus corona baru ini hampir dapat dipastikan berasal dari ular. Maka, virus ini menyebar dari hewan ke manusia, dan kemudian dari manusia ke manusia³.

Covid-19 mengalami penyebaran yang sangat cepat. Dalam hitungan bulan virus ini sudah menyebar diberbagai negara. Negara Indonesia, hampir semua provinsi telah terindikasi adanya virus corona. Kasus pertama corona di negara Indonesia terjadi pada 1 maret 2020 dengan dua pasien dari asal Depok yang terindikasi virus Corona karena melakukan kontak dengan warga negara Jepang⁴. DIY adalah salah satu daerah di Indonesia yang terpapar oleh virus Covid-19. Pasien pertama Covid-19 di DIY, adalah balita laki-laki berumur 3 tahun⁵. Balita tersebut mengalami gejala-gejala Covid setelah melakukan perjalanan luar kota ke Depok Jawa Barat mulai pada 27 Februari hingga 3 Maret 2020. Kemudian, karena balita tersebut mengalami batuk, pilek, dan sesak nafas, pasien dibawa ke Rumah Sakit Sardjito. Pada 15 Maret 2020, Gubernur DIY Sri Sultan Hamengku Buwono X atas nama Pemda DIY menyatakan satu pasien penderita Covid-19 yakni balita

³ Denny Adhietya Febrian, "Asal Mula dan Penyebaran Virus Corona dari Wuhan ke Seluruh Dunia", <https://bali.idntimes.com/health/medical/denny-adhietya/asal-muasal-dan-perjalanan-virus-corona-dari-wuhan-ke-seluruh-dunia-regional-bali/full> diakses pada tanggal 27 Februari 2020

⁴ CNN Indonesia, "Kronologi 2 Warga Depok Positif Virus Corona di Indonesia", <https://www.cnnindonesia.com/nasional/20200302133830-20-479717/kronologi-2-warga-depok-positif-virus-corona-di-indonesia> diakses pada tanggal 21 Maret 2020

⁵ Tomi Sujadmiko, "Pasien Pertama Positif Corona DIY Dinyatakan Sembuh", <https://jogja.tribunnews.com/2020/03/21/breaking-news-kisah-balita-di-diy-dinyatakan-positif-virus-corona-hingga-kembali-sembuh> diakses pada tanggal 20 Maret 2020

berusia 3 tahun tersebut⁶. Setelahnya, balita tersebut dinyatakan sembuh dan diperbolehkan pulang oleh pihak Rumah Sakit pada Kamis 19 Maret 2020⁷.

Pemprov DIY memberlakukan beberapa langkah untuk memutus mata rantai Covid-19 sesuai prosedur yang berlaku. Cara-cara yang dilakukan pemprov DIY antara lain: menggerakkan masyarakat untuk melakukan langkah strategis dalam perang melawan Corona ini. 29 Maret 2020, sudah hampir 75% wilayah Yogyakarta di kampung-kampung melakukan semprot disinfektan. Hampir semua pertokoan, pasar, tempat publik menyediakan tempat cuci tangan, yang istimewanya dilakukan secara swadaya masyarakat⁸. Bagi masyarakat yang dari luar kota untuk pulang ke kampung halaman diwajibkan untuk isolasi mandiri selama 14 hari. Karena sesuai instruksi Gubernur DIY bahwa semua warga luar daerah yang masuk ke Jogja yakni ODP (Orang Dalam Pemantauan). Pemerintah Kota Yogyakarta dan beberapa tenaga kerja kesehatan lain melakukan kegiatan sosialisasi untuk mengingatkan masyarakat Yogyakarta agar selalu mematuhi protokol kesehatan di masa Pandemi Covid-19. Sosialisasi ini dilakukan dengan cara promosi Kesehatan menggunakan poster, leaflet, flyer, dan media lainnya sekaligus membagikan masker kain maupun handsanitizer.

⁶ Kurniatul Hidayah, "BREAKING NEWS : Kisah Balita di DIY Dinyatakan Positif Virus Corona Hingga Kembali Sembuh" <https://jogja.tribunnews.com/2020/03/21/breaking-news-kisah-balita-di-diy-dinyatakan-positif-virus-corona-hingga-kembali-sembuah> diakses pada Sabtu, 21 Maret 2020 pukul 08:10

⁷ Wijaya Kusuma, "Balita Positif Corona yang Dirawat di RSUP Dr Sardjito Yogya Sembuh", <https://regional.kompas.com/read/2020/03/20/12051231/balita-positif-corona-yang-dirawat-di-rsup-dr-sardjito-yogya-sembuah?page=all> diakses pada 20 Maret 2020 pukul 12:05 WIB

⁸ Ayusandra Andany, "Ini Cara Pemkot Yogyakarta Putus Rantai Wabah Virus Corona", <https://kumparan.com/tugujogja/ini-cara-pemkot-yogyakarta-putus-rantai-wabah-virus-corona-1t7SwLnW2Kh/full> diakses pada 29 Maret 2020 pukul 15:13

DIY juga menaati peraturan yang diterapkan di Indonesia yaitu memberlakukan PSBB (pembatasan sosial berskala besar)⁹. Terkait dengan kebijakan untuk melakukan aktivitas di rumah ada beberapa cara yang dilakukan pemerintah DIY untuk memutus mata rantai penyebaran covid-19. Salah satu cara diantaranya adalah surat edaran yang diterbitkan oleh Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan (Kemendikbud) Direktorat Pendidikan Tinggi No 1 tahun 2020 tentang pencegahan penyebaran Corona Virus Disease (Covid-19) di perguruan tinggi. Dengan dikeluarkannya surat edaran tersebut, Kemendikbud memberikan peraturan baru untuk perguruan tinggi di seluruh wilayah DIY agar menjalankan pembelajaran jarak jauh via daring dan menghimbau mahasiswa untuk tetap belajar di rumah masing-masing.

Dalam proses pelaksanaannya, pembelajaran online menimbulkan beberapa masalah terutama bagi mahasiswa yang menyelesaikan tugas akhir skripsi. Begitu juga dengan mahasiswa program studi Ilmu Kesejahteraan Sosial Angkatan 2017 UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta. Skripsi merupakan suatu karya tulis ilmiah yang berisi tulisan dari hasil penelitian yang dilakukan untuk mendapat gelar sarjana, skripsi biasanya menjawab suatu permasalahan tertentu dengan pijakan teori-teori yang ada¹⁰.

Kuliah daring kerap kali membuat mahasiswa di perguruan tinggi kurang paham dengan materi kuliah yang disampaikan oleh dosen. Tugas kuliah juga

⁹ Ade Chita Putri Harahap, "Analisis Tingkat Stres Akademik Pada Mahasiswa Selama Pembelajaran Jarak Jauh Dimasa Covid-19", *Kajian Konseling dan Pendidikan*, Vol. 3, No. 1, Maret 2020, hlm. 11

¹⁰ Eka Praja Wiyata Mandala, "Pola Frekuensi Judul Skripsi Mahasiswa Teknik Informatik dengan Algoritma Apriori", *Jurnal Teknoif*, Vol. 5 No. 2 (Oktober, 2017), Hlm. 25

semakin meningkat dan lebih banyak yang harus dikerjakan mahasiswa daripada tugas yang didapatkan sebelum adanya pandemi. Maka dari itu, mahasiswa seringkali mengalami stres dikarenakan sistem perkuliahan daring ini. Hasil penelitian Hutomo memaparkan bahwa pembelajaran daring menyebabkan 3% mahasiswa mengalami stress sangat berat, 13% mengalami stres berat, 8% mengalami stres sedang, 24% mengalami stress ringan, dan 52% mengalami stres normal¹¹. Hasil penelitian lain menunjukkan sejumlah 70 mahasiswa mengalami stress selama pembelajaran daring. Stres yang dialami dalam kategori sedang dialami sebanyak 27 mahasiswa (38,57%). Sedangkan 20 mahasiswa (28,57%) mengalami stres tingkat berat, dan 23 mahasiswa (32,86%) mengalami stress tingkat ringan¹². Penelitian Nurliana Sipayung tentang coping stress penulisan skripsi menunjukkan bahwa terdapat 33 (62%) mahasiswa yang sedang Menyusun skripsi mengalami stress tingkat tinggi, dan 28 mahasiswa (38%) mengalami stress tingkat rendah¹³. Stress yang dialami mahasiswa termasuk stress negative karena berdampak buruk pada diri mahasiswa.

Data yang diperoleh dari Prodi Ilmu Kesejahteraan Sosial UIN Sunan Kalijaga Angkatan 2017 terdapat 85 mahasiswa yang masih aktif dan 73 mahasiswa

¹¹ Hutomo Atman Maulana, "Analisis Tingkat Stres Mahasiswa Terhadap Pembelajaran Daring Pada Mata Kuliah Statistik Bisnis Di Pendidikan Vokasi", *Jurnal Ilmiah Kependidikan*, Vol. XIV, No. 1, September 2020, hlm. 29

¹² Melani Kartika Sari, "Tingkat Stres Mahasiswa S1 Keperawatan Tingkat Satu Dalam Menghadapi Wabah Covid 19 Dan Perkuliahan Daring Di Stikes Karya Husada Kediri", *Jurnal Ilmiah Pamenang*, Vol. 2 No.3, 2020, hlm. 33

¹³ Nurliana Sipayung, *Coping Stres Penulisan Skripsi (Studi Deskriptif pada mahasiswa angkatan 2012 Program Studi Bimbingan Konseling Universitas Sanatadharma Tahun ajaran 2015/2016)*, (Yogyakarta: Universitas Sanatadharma, 2016), Hlm. 54.

telah mengambil mata kuliah skripsi¹⁴. Skripsi dianggap sebagai tugas akhir yang berat dan bersifat wajib agar mendapatkan gelar sarjana sekaligus sebagai syarat kelulusan. Anggapan yang sedemikian rupa membuat mahasiswa semakin merasa terbebani dalam mengerjakan skripsi, sehingga tidak sedikit mahasiswa yang mendapatkan hambatan dan masalah pada saat saat menyusun skripsi terutama dimasa pandemi covid-19 ini. Kondisi tersebut menyebabkan mahasiswa mengalami stres. Apabila masalah tersebut tidak diatasi dengan baik maka dapat menimbulkan dampak negative untuk diri sendiri berupa stress yang berkepanjangan.

Looker & Geegson mendefinisikan stres sebagai sebuah keadaan yang dialami individu ketika terjadi sebuah ketidaksesuaian antara tuntutan-tutupan yang dialami individu dan kemampuan untuk mengatasinya¹⁵. Stres yang dihadapi seseorang dapat diatasi dengan melakukan *Coping Stress* atau lebih dikenal dengan management stress. Menurut Sarafino, coping adalah usaha untuk menetralisasi atau mengurangi stress yang terjadi¹⁶. Coping stres yaitu proses mengatasi pengaruh stres yaitu dengan mengatasi reaksi fisik dan psikis berupa perasaan tidak enak, tidak nyaman atau tertekan yang sedang dihadapi diri individu yang meliputi strategi perilaku yang digunakan untuk mengelola situasi penuh stres dan emosi negatif yang tidak menguntungkan¹⁷.

¹⁴ Data prodi Ilmu Kesejahteraan Sosial bagian Tata Usaha, jumlah mahasiswa aktif IKS angkatan 2017.

¹⁵ Meilla Dwi Nurmalia, "Tingkat Stres Mahasiswa Dalam Pembelajaran Online Pada Masa Pandemi Covid-19", *Bimbingan dan Konseling* Vol 5 No 2, 2020, hlm. 15

¹⁶ Siti Maryam, "Strategi Coping: Teori Dan Sumberdayanya", *Konseling Andi Matappa*, Vol 1 No 2, Agustus 2017, hlm. 102

¹⁷ Juli Andriyani, "Strategi Coping Stres Dalam Mengatasi Problema Psikologis", *Bimbingan Konseling Islam*, Vol. 2 No. 2, 2019, hlm. 39

Hasil wawancara prapenelitian yang dilakukan dengan beberapa mahasiswa IKS juga diperoleh masalah atau kendala yang sering dialami mahasiswa dalam penyusunan skripsi antara lain, wawancara dengan L yang memiliki kendala susah sinyal karena tempat tinggalnya yang berada di pedesaan terutama pada masa pandemi yang semuanya harus serba online serta kesulitan dalam bimbingan dengan dosen pembimbing karena tidak bisa bertatap muka secara langsung. Gejala stress yang dirasakan adalah sering merasa tidak santai pada waktu tertentu yang tergolong stress ringan. Strategi coping yang dilakukan adalah mencari tempat yang menjangkau sinyal lebih lancar¹⁸. Wawancara lain dengan P menyebutkan masalah yang dialami saat penyusunan skripsi dimasa pandemi adalah adanya tuntutan dari orangtua untuk segera lulus tepat waktu karena penurunan penghasilan orangtua yang signifikan dimasa pandemi covid-19, hal ini menimbulkan kecemasan dan ketakutan pada diri sendiri dan menimbulkan kurangnya focus pada saat penyusunan skripsi. Gejala stress yang dirasakan adalah menurunnya konsentrasi, dan perasaan takut yang amat sangat yang tergolong stress berat. Strategi coping yang dilakukan adalah mendekatkan diri kepada Allah dengan beribadah dan selalu berdoa untuk kelancaran skripsinya, sekaligus mencari hiburan untuk diri sendiri seperti game¹⁹.

Mahasiswa yang mengalami stres dalam penyusunan skripsi di masa pandemi dapat melakukan strategi coping yang dilakukan dengan dua jenis cara seperti yang dikemukakan oleh Lazarus dan Folkman yaitu: Problem-solving

¹⁸ Wawancara dengan L mahasiswa IKS 2017, hari Rabu, 10 Februari 2021

¹⁹ Wawancara dengan P mahasiswa IKS 2017, hari Jumat, 19 Februari 2021

focused coping (coping terpusat masalah), yaitu pemecahan masalah yang menimbulkan stress dengan cara melakukan aktivitas maupun Tindakan yang bermanfaat, Emotion-focused coping (coping terpusat emosi), yaitu dengan cara mengontrol emosi negatif yang dirasakan untuk mengurangi perasaan stres.

Strategi coping stres yang sesuai, akan memberikan reaksi berupa dampak positif terhadap diri individu dan dapat mengurangi perasaan stres yang dialaminya. Mahasiswa yang mengalami stres dalam penyusunan skripsi diharapkan mampu mengetahui tentang pentingnya melakukan strategi coping yang sesuai dengan kondisi yang dialami agar lebih efektif dalam membantu dalam mengatasi stres yang dialaminya. Maka dari itu, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian yang berhubungan dengan strategi coping stress dengan mengangkat judul “Strategi Coping Stres Mahasiswa Dalam Penyusunan Skripsi Di Masa Pandemi Covid-19”.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan pemaparan latar belakang di atas, maka rumusan masalah yang diambil dalam penelitian ini adalah “Bagaimana strategi coping stress mahasiswa IKS 2017 dalam penyusunan skripsi di masa pandemi covid-19?”

C. Tujuan Penelitian

Berdasarkan pemaparan rumusan masalah di atas, maka tujuan penelitian ini adalah “Untuk menggambarkan strategi coping stress mahasiswa IKS 2017 dalam penyusunan skripsi di masa pandemi covid-19”

D. Manfaat Penelitian

Manfaat Penelitian ini terbagi atas dua manfaat, yaitu:

1. Manfaat teoritis:

- a. Penelitian ini diharapkan mampu berkontribusi secara ilmiah untuk akademis khususnya bagi mahasiswa Ilmu Kesejahteraan Sosial
- b. Memperluas dan menambah wawasan mengenai strategi coping serta pengeplikasiannya untuk menghadapi masalah yang sedang dihadapi.

2. Manfaat praktis:

Penelitian ini diharapkan mampu memberikan solusi-solusi yang efektif dengan strategi coping yang telah dipaparkan untuk mengatasi masalah yang dihadapi di kehidupan sehari-hari.

E. Kajian Pustaka

Penelitian mengenai strategi coping stres mahasiswa di masa pandemi bukan yang pertama kali diteliti. Terdapat banyak penelitian terdahulu yang sudah dilakukan. Berikut peneliti paparkan penelitian yang serupa mengenai strategi coping stress mahasiswa di masa pandemi, diantaranya:

Pertama, penelitian Moh. Muslim yang berjudul “Manajemen Stress Pada Masa Pandemi Covid-19”. Penelitian tersebut menjelaskan tentang stress yang dialami selama pandemi corona. Stress yang ada harus dikelola dengan baik, agar tidak menjadi distress, akan tetapi bisa menjadi eustress. Sebagian stress yang muncul diakibatkan adanya berita atau informasi yang tidak dapat dipertanggungjawabkan dengan baik, malah membuat kegelisahan dan ketakutan

pada masyarakat. Oleh sebab itu perlu memilih dan memilah informasi dengan cermat dan baik²⁰.

Penelitian kedua adalah penelitian Meilla Dwi Nurmala yang berjudul “Tingkat Stres Mahasiswa Dalam Pembelajaran Online Pada Masa Pandemi Covid-19”. Penelitian ini bertujuan untuk memperoleh gambaran tingkat stress mahasiswa jurusan Bimbingan dan Konseling di Universitas Sultan Ageng Tirtayasa. Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif kuantitatif. Hasil penelitian menunjukkan Para mahasiswa Jurusan Bimbingan dan Konseling mengalami stress pada kategori sedang. Hal ini terlihat dari data yang diperoleh yaitu 108 orang subyek (96,4%) berada pada tingkat stress sedang. Sedangkan 4 orang subyek (3,6%) berada pada kategori rendah. Jumlah total subyek 112 orang²¹.

Penelitian ketiga adalah penelitian Azkia Noryasyifa Ramadhania yang berjudul “Strategi Untuk Mengatasi Serta Mengelola Rasa Stress Di Masa Pandemi Covid-19 Bagi Mahasiswa”. Penelitian ini menjelaskan tentang perlunya strategi coping stress sehingga mahasiswa tidak mengalami stress berlebihan selama masa pandemi, entah itu dengan melakukan me time dengan mengerjakan hobi atau aktivitas yang disukai, atau dengan berkumpul dan bercengkerama dengan keluarga atau teman. Sebab rasa stress yang berlebihan biasanya akan berujung dengan melakukan self-harm, terutama jika tidak bisa mengendalikan emosi nya dengan baik, sehingga untuk hal ini apabila sudah merasakan stress yang berlebihan maka

²⁰ Moh. Muslim, “Manajemen Stress Pada Masa Pandemi Covid-19”, *Manajemen Bisnis*, Vol. 23 No. 2 (2020), Hlm. 200

²¹ Meilla Dwi Nurmala, “Tingkat Stres Mahasiswa Dalam Pembelajaran Online Pada Masa Pandemi Covid-19”, *Bimbingan Konseling*, Vol. 5 No. 2, Hlm. 21

sebenarnya disarankan untuk menghubungi psikolog yang memang sudah profesional dibidangnya²².

Penelitian keempat dari Raizul Jannah yang berjudul “Tingkat Stres Mahasiswa Mengikuti Pembelajaran Daring pada Masa Pandemi Covid-19”. Hasil dari penelitian ini adalah pembelajaran online mahasiswa yang menyebabkan stress yang telah dijabarkan secara rinci oleh peneliti. Stress yang dialami mahasiswa berasal dari diri sendiri maupun pihak luar seperti kurang efektif dalam penyampaian materi oleh dosen pengajar, serta lingkungan rumah yang tidak kondusif untuk melakukan proses pembelajaran karena berisik²³.

Penelitian kelima dari Nur Hidayah yang berjudul “Tingkat Stres Dan Strategi Koping mahasiswa Keperawatan di Masa Pandemi Covid-19”. Penelitian ini menggambarkan 27,9% mahasiswa berada pada kategori stress sedang dan 5% mahasiswa yang berada pada kategori cemas berat. Kecemasan yang dialami mahasiswa tergantung dari cara mahasiswa mengatasi masalahnya dengan strategi coping. Mahasiswa memiliki strategi dengan kategori problem focused coping yaitu confrontative coping. Sedangkan kategori emotion focused coping yang paling dominan menggunakan self control²⁴.

Penelitian selanjutnya dari Della Tri Damayanti yang berjudul “Strategi Koping Siswa dalam Menghadapi Stres Akademik di Era Pandemi Covid-19”. Dalam penelitian ini menyebutkan bahwa stress merupakan permasalahan yang

²² Azkia Noryasyifa Ramadhania, “Strategi Untuk Mengatasi Serta Mengelola Rasa Stress Di Masa Pandemi Covid-19 Bagi Mahasiswa”, (ttp, 2020), Hlm. 4

²³ Riazul Jannah, “Tingkat Stres Mahasiswa Mengikuti Pembelajaran Daring pada Masa Pandemi Covid-19”, *Riset dan Pengabdian Masyarakat* Vol. 1, No. 1, 2021, hlm. 144

²⁴ Nur Hidayah, “Tingkat Stres Dan Strategi Koping mahasiswa Keperawatan Di Masa Pandemi Covid19”, *Prosiding Seminar Nasional VARIANSI* Tahun 2020, hlm. 190

sangat umum terjadi pada siswa di masa pandemi covid-19 ini. Perubahan cara belajar yang sebelumnya tatap muka menjadi online adalah factor utama sehingga kesulitan dalam memahami Bahasa, merasa bosan, sulit dalam memahami penjelasan guru, dan hanya diberikan tugas terus menerus tanpa mengetahui solusi. Subjek menggunakan strategi coping problem focused coping dalam bentuk planful problem solving, seeking social support, dan emotion focused coping dalam bentuk positive reappraisal maupun self control. Ditemukan juga siswa yang menerapkan strategi coping religious dengan tawakal dan qanaah²⁵.

Penelitian berikutnya adalah peneliti dari Hutomo Atman Maulana yang berjudul “Analisis Tingkat Stres Mahasiswa terhadap Pembelajaran Daring Pada Mata Kuliah Statistik Bisnis di Pendidikan Vokasi”. Hasil dari penelitian ini memaparkan bahwa pembelajaran daring menyebabkan 3% mahasiswa mengalami stress sangat berat, 28% mengalami stress sedang, 24% stress ringan, dan 52% mengalami stress normal. Stress dipengaruhi oleh jenis kelamin mahasiswa, sedangkan mahasiswa yang berumur 17-20 tahun tidak mempengaruhi tingkat stress²⁶.

Penelitian kedelapan adalah penelitian Retno Permatasari yang berjudul “Studi Deskriptif Dampak Psikologis Mahasiswa Programstudi Bimbingan Dan Konseling Universitas PGRI Banyuwangi dalam Penyusunan Skripsi Di Masa Pandemi Covid-19”. Penelitian ini menggambarkan tentang dampak psikologis

²⁵ Della Tri Damayanti, “Strategi Koping Siswa dalam Menghadapi Stres Akademik di EraPandemi Covid-19”, *Journal of Multidisciplinary Studies* vol 4 No. 2, Hlm. 195

²⁶ Hutomo Atman Maulana, “Analisis Tingkat Stres Mahasiswa terhadap Pembelajaran Daring Pada Mata Kuliah statistik Bisnis Di Pendidikan Vokasi”, *Jurnal Ilmiah Kependidikan*, Vol. XIV, No. 1, September 2020, hlm. 29

mahasiswa saat Menyusun skripsi di masa pabdemi. Dampak yang dirasakan berupa stress, cemas, takut, gelisah, sulit tidur, dan perasaan jenuh. Stress yang dirasakan mahasiswa tergolong stress tigtak tinggi. Hal ini karena hambatan sulit bertemu dosen, sulit berkomunikasi dengan dosen, lingkungan tidak kondusif, dan perasaan Lelah saat Menyusun skripsi²⁷.

Terakhir, adalah penelitian dari Evi Deliviana yang berjudul “Pengelolaan Kesehatan Mental Mahasiswa Bagi Optimalisasi pembelajaran Online Di Masa Pandemi Covid-19”. Penelitian ini memaparkan tentang Kesehatan mental mahasiswa yang mengalami stress selama pembelajaran daring dilakukan. Agar Kesehatan mental terjaga, strategi yang dapat dilakukan bisa dari internal maupun eksternal. Strategi internal dapat dilakukan dengan aktivitas yang positif seperti kegiatan religi, olah raga, melakukan hobby, meditasi, menjaga pola tidur serta mengatur perasaan. Cara eksternal dapat dilakukan melalui bantuan dari orang sekitar seperti keluarga, dosen, teman. Dapat juga meminta bantuan dengan pihak professional dalam menangani Kesehatan mental seperti konselor, psikolog, maupun psikiater²⁸.

Persamaan penelitian ini dengan kesembilan penelitian sebelumnya terletak pada masalah stress yang dialami selama masa pandemi covid-19. Kemudian, perbedaan penelitian ini dengan ketiga penelitian sebelumnya terletak pada lokasi penelitian, jenis penelitian, maupun subjek.

²⁷ Retno Permatasari, “Studi Deskriptif Dampak Psikologis Mahasiswa Programstudi Bimbingan Dan Konseling Universitas PGRI Banyuwangi dalam Penyusunan Skripsi Di Masa Pandemi Covid-19”, *Bina Ilmu Cendikia* Vol. 2 No. 1 Juni Tahun 2020, hlm. 139

²⁸ Evi Deliviana, “Pengelolaan Kesehatan Mental Mahasiswa Bagi Optimalisasi pembelajaran Online Di Masa Pandemi Covid-19”, *Jurnal Selaras* vol. 3 No. 2 (2006), hlm. 136

F. Kerangka Teori

1. Tinjauan Tentang Pandemi/Epidemi Covid-19

a. Pengertian Epidemi Covid-19

Secara bahasa, epidemi diartikan sebagai penyakit menular yang terjangkit dengan cepat di daerah yang luas dan menimbulkan banyak korban, misalnya penyakit yang tidak secara tetap terjangkit di daerah itu²⁹. Sementara, pandemi menurut Kelly didefinisikan sebagai epidemi yang terjadi di seluruh dunia, atau di wilayah yang sangat luas, melintasi batas internasional dan mempengaruhi sejumlah besar orang³⁰.

Pandemi adalah epidemi skala besar yang menyerang beribu-ribu hingga jutaan orang di berbagai negara. Virus atau bakteri dapat menyebabkan terjadinya pandemi. Pandemi sendiri dapat menyerang sebagian besar orang yang tidak memiliki kekebalan tubuh, menular dengan mudah dari orang ke orang, dan menyebabkan penyakit kronis.

Ilmu yang mempelajari epidemi adalah epidemiologi. Menurut Suardi dalam bukunya, Epidemiologi berasal dari bahasa Yunani, yaitu epi atau apon yang berarti "pada" atau "tentang", demos = people yang berarti penduduk, dan logio = knowledge yang berarti ilmu. Sehingga epidemiologi dapat diartikan sebagai ilmu yang mempelajari kejadian/kasus yang terjadi pada masyarakat sekitar. Pada awal

²⁹ Epidemi. Dalam Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI) Online. Diakses melalui <https://kbbi.web.id/epidemi> pada 11 Januari 2020

³⁰ Ivan Muhammad Agung, "Memahami Pandemi COVID-19 dalam Perspektif Psikologi Sosial", *Buletin Ilmiah Psikologi*, Vol. 1 No. 2 (Mei, 2020), hlm. 69.

perkembangannya epidemiologi mempunyai pengertian yang sempit dianggap sebatas ilmu tentang epidemik. Dalam perkembangan lanjutan hingga saat ini epidemiologi dapat diartikan sebagai ilmu tentang distribusi (penyebaran) dan determinan (faktor penentu) masalah kesehatan masyarakat. Maka dari itu, epidemiologi tidak hanya mempelajari penyakit dan epideminya saja tetapi juga menyangkut masalah kesehatan secara keseluruhan atau bisa disebut sebagai wabah munculnya penyakit tertentu³¹.

Menurut ahli virus atau virologis Richard Sutejo, Covid-19 merupakan tipe virus yang umum menyerang saluran pernafasan. Virus ini, tidak berbeda jauh dengan MERS dan SARS yang sangat mematikan karena menyerang organ pernapasan penderitanya dan membahayakan nyawa penderita sehingga memerlukan ventilator untuk bertahan hidup³².

Covid-19 adalah virus baru, sehingga tidak banyak informasi mengenai penyakit ini, dan hampir semua negara tidak siap menghadapi pandemi ini. Krisis akibat pandemi Covid-19 sangat berbeda dengan krisis-krisis sebelumnya (SARS, MERS, Ebola, bahkan HIV/AIDS)³³. Virus Corona mengandung kata Corona karena struktur virus mirip seperti corona matahari, hampir bulat dan terkonsentrasi di bagian tengah. Dalam istilah latin bentuk ini seperti corona atau halo. Dalam laporan ilmiah virus corona juga digambarkan sebagai mahkota. Bentuk ini

³¹ Suardi. *Perspektif Kesehatan Masyarakat Teori dan Aplikasi* (Yogyakarta: Deepublish, 2015)

³² Risna Halid, "Ahli Virus Sebut Covid-19 Adalah Virus Umum, Tetapi" <https://www.suara.com/health/2020/04/13/183832/ahli-virus-sebut-covid-19-adalah-virus-umum-tetapi?page=all> diakses pada Senin, 13 April 2020 | 18:38 WIB

³³ Adi Fahrudin, dkk. *Perubahan Sosial Psikologi di Masa Pandemi Covid-19* (Bandung: PT Refika Aditama, 2020), hlm. 12.

merupakan kombinasi envelope dan protein spike. Protein ini tersebar di seluruh permukaan tubuh virus. Oleh karena itu, bentuknya terlihat seperti mahkota³⁴.

b. Gejala Terinfeksi Covid

Berikut ini adalah beberapa gejala klinis yang dialami oleh orang yang terinfeksi virus corona 2019:

- 1) Mengalami demam
- 2) Mengalami batuk pilek
- 3) Mengalami gangguan pernapasan
- 4) Mengalami sakit tenggorokan, dan
- 5) Badan terasa letih dan lesu

Secara umum, kebanyakan virus corona menyebar seperti virus lain sebagai berikut:

- 1) Percikan air liur orang yang terinfeksi
- 2) Menyentuh tangan atau wajah orang yang terinfeksi
- 3) Menyentuh mata, hidung atau mulut setelah memegang barang yang terkena percikan air liur orang yang terinfeksi
- 4) Tinja atau feses³⁵

³⁴ Baharudin dan Fatimah Andi Rumpa, *2019-Ncov- jangan takut virus corona* (Yogyakarta: Andi Offset, 2020), hlm. 3.

³⁵ Anies, *Covid-19 seluk beluk corona virus yang wajib dibaca* (Yogyakarta: Arruz Media, 2020), hlm. 14.

c. Dampak Pandemi Covid-19

1) Dampak pandemi covid terhadap mahasiswa³⁶:

Pandemi COVID-19 menyebabkan sebuah Universitas melakukan budaya adaptif yaitu pembelajaran online (daring). Dampak dari pembelajaran online bagi mahasiswa adalah sebagai berikut:

- a. Pembelajaran online yang membingungkan mahasiswa
- b. Mahasiswa menjadi pasif, kurang kreatif dan produktif
- c. Penumpukan informasi/ konsep pada mahasiswa kurang bermanfaat
- d. Mahasiswa mengalami stress
- e. Peningkatan kemampuan literasi bahasamahasiswa

2) Dampak pandemi covid di sector ekonomi³⁷

Pandemi juga sangat berdampak disektor ekonomi, terjadi kepanikan dari pihak konsumen maupun pihak perusahaan. Jika pandemi ini terus meningkat maka banyak orang yang ketakutan pandemi ini akan merusak ekonomi dan juga sisi sosial mereka. Pengangguran di Indonesia yang menurun dalam lima tahun terakhir akan mengalami kenaikan yang begitu tinggi.

3) Dampak pandemi di sector ketenagakerjaan

- a. Banyak tenaga kerja yang di PHK.
- b. perusahaan hanya akan merekrut tenaga kerja yang mampu mengerjakan beberapa tugas sekaligus (multitasking).

³⁶ Niken Bayu Argaheni, "Sistematik Review: Dampak Perkuliahan Daring Saatpandemi Covid-19 Terhadap Mahasiswa Indonesia", *Jurnal Ilmiah Kesehatan dan Aplikasinya* Vol. 8 No. 2, Hlm. 101

³⁷ Livana PH, "Dampak Pandemi Covid-19 Bagi Perekonomian Masyarakat Desa", *Journal of Nursing and Health Sciences*, Vol. 1 No. 1, Hlm. 47

- c. Tenaga kerja yang dibutuhkan adalah tenaga kerja yang memiliki kemampuan di bidang teknologi saja.
- d. Pekerja kontrak akan lebih diminati oleh pelaku usaha.

2. Tinjauan Tentang Strategi Coping Stres

a. Pengertian Strategi Coping

Menurut Sarafino, Strategi coping adalah sebuah proses yang dilakukan oleh seseorang untuk menghadapi masalah dengan cara mengatur perasaan yang muncul antara sumber dan tuntutan akibat tekanan yang terjadi atau mengatur emosional karena kondisi yang menimbulkan stres.

Menurut Rasmun strategi coping adalah proses seseorang untuk mengurangi tuntutan dan tekanan fisik maupun psikologi yang mengancam keadaannya. Menurut Folkman dan Lazarus, strategi coping adalah usaha perilaku untuk mengelola tekanan eksternal atau tuntutan internal, yang dipandang melebihi kemampuan dari seseorang. Folkman dan Lazarus kemudian mengemukakan bahwa coping merupakan suatu proses³⁸. Coping adalah Tindakan seseorang dalam mencoba mengelola tuntutan yang ada baik dari orang itu sendiri maupun dari lingkungan sekitar dengan kemampuan masing-masing³⁹.

Berdasarkan pemaparan yang telah dikemukakan oleh beberapa ahli, maka dapat disimpulkan bahwa Strategi Coping Stres atau kemampuan mengatasi

³⁸ Dadang Hawari, *Manajemen Stres Cemas dan Depresi* (Jakarta: Balai Penerbit FKUI, 2001), Hlm. 116.

³⁹ Eunike R. Rustiana, "Stress Kerja Dengan Pemilihan Strategi Coping", *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, Vol. 7 No. 2 (2012), Hlm. 151

masalah adalah proses atau tindakan yang dilakukan seseorang saat mengalami masalah-masalah yang menimbulkan stress pada dirinya. Proses ini dilakukan oleh seseorang untuk mengurangi tekanan yang dialami baik dari internal maupun eksternal seorang individu yang dapat menyebabkan gejala stress. Berdasarkan gejalanya, stress dibagi menjadi 3 tingkatan yaitu⁴⁰:

1) Stress ringan

Stress ringan adalah stress yang dialami oleh seseorang yang biasanya berlangsung selama beberapa menit maupun jam. Stress ringan kadang kali dianggap sangat berguna karena memicu seseorang untuk lebih semangat melakukan suatu hal. indikator maupun gejala stress ringan adalah semangat meningkat, energi meningkat, penglihatan tajam, sering merasa letih tanpa sebab, kadang-kadang mengalami gangguan pencernaan, dan perasaan tidak santai.

2) Stress sedang

Stress sedang biasanya berlangsung lebih lama dan bisa berhari-hari. Indikator maupun gejala stress sedang yaitu sakit perut, mules, otot tegang, perasaan tegang, gangguan tidur, dan berat badan menurun, gangguan system kekebalan tubuh.

3) Stress berat

Stress berat yaitu perasaan stress yang dialami lebih lama biasanya bisa berminggu-minggu atau dalam hitungan bulan. Indikator dan gejala stress berat antara lain sulit beraktivitas, gangguan houngan sosial, sulit tidur, negativistic,

⁴⁰ Priyoto, *Konsep Manajemen Stres* (Yogyakarta: Nuha Medika, 2014), hlm. 8.

penurunan konsentrasi, takut tidak jelas, kelelahan meningkat, tidak mampu melakukan pekerjaan sederhana, gangguan sistem meningkat, dan perasaan takut yang terus meningkat.

b. Jenis Strategi Coping

Strategi Coping Stres menurut Folkman dan Lazarus dibagi menjadi dua kategori, yaitu:

1) Emotion focused coping

Emotion Focused Coping merupakan strategi coping yang terfokus pada emosi seseorang untuk mengurangi dampak stressor atau menghilangkan keadaan yang menimbulkan stres. Dalam strategi coping ini seseorang tidak melakukan kegiatan maupun aktivitas yang dapat menghilangkan stress. Strategi coping ini merupakan upaya seseorang secara mental dan perilaku dengan melakukan control emosi untuk meminimalisir keadaan yang menekan dirinya. Menurut Folkman dan Lazarus *Emotion Focused Coping* diklasifikasikan lagi menjadi 5 macam yaitu:

a. Self Controlling

Self controlling merupakan tindakan dan usaha yang dilakukan oleh seseorang untuk menguasai diri sendiri dalam mengontrol tindakan agar tidak melakukan suatu kesalahan yang kurang menyenangkan. Contohnya adalah orangtua yang merasa marah kepada anaknya karena melakukan kesalahan, kemudian orangtua tersebut mengontrol emosinya agar tidak marah-marah dan melakukan tindak kekerasan terhadap anaknya karena masalah yang tidak terlalu besar.

b. Distancing

Distancing adalah cara seseorang untuk keluar dari masalah dengan tidak melibatkan diri dan berupaya menjauhkan diri dari masalah yang terjadi. Contohnya seorang siswa yang mendapatkan tugas banyak dari gurunya dan ia merasa sangat lelah dan kurang fokus untuk mengerjakan, maka siswa tersebut pergi keluar Bersama teman-temannya untuk bermain maupun liburan agar perasaannya Kembali baik. Melalui cara tersebut, siswa berharap dapat menghindari tekanan yang menimpanya sehingga mengurangi perasaan stress. Contoh lain adalah percaya pada nasib yang dialami dan berbuat seolah tidak terjadi apa-apa padahal sedang mendapatkan kesialan.

c. Escape avoidance

Escape avoidance adalah cara seseorang untuk mengatasi perasaan stress dengan cara menghindari masalah yang menimpanya. Seseorang akan dengan sadar menghindari masalahnya karena terlalu tertekan dan mencari suatu kondisi agar ia merasa lebih nyaman. Contohnya adalah seseorang tidur lebih lama dalam satu hari untuk menghindari masalah-masalahnya, berimajinasi bahwa ada keajaiban yang membuat masalahnya cepat selesai, maupun menghindari orang-orang disekitarnya.

d. Accepting responsibility

Accepting responsibility adalah respon seseorang dalam menghadapi masalah dengan menyikapi secara sadar atau menumbuhkan kesadaran peran diri sendiri. orang tersebut akan mendudukan segala hal

sesuai dengan semestinya. Seseorang tersebut sadar bahwa dirinya yang menyebabkan dan menimbulkan permasalahan yang terjadi. Maka dari itu, ia berusaha untuk melakukan suatu Tindakan agar masalahnya cepat terselesaikan. Seseorang juga akan berusaha mencari titik permasalahan yang ia hadapi secara detail. Contohnya adalah seorang pekerja kantor yang mengalami masalah dan menimbulkan kekacauan pada kantornya, pekerja tersebut menyadari bahwa semuanya adalah kesalahan yang ia perbuat, maka ia berusaha sekuat tenaga untuk mengatasi kekacauan yang timbul akan dirinya. Contoh lain adalah mengkritik diri sendiri jika ada kesalahan yang dilakukan.

e. Positive Reappraisal

Positive Reappraisal adalah respon diri sendiri untuk tetap bereaksi secara positif dan memaknakan diri sendiri secara positif. Dalam positive reappraisal, seseorang akan terus mengembangkan dirinya sendiri agar selalu bertindak positif dan lebih sering melakukan Tindakan yang religius. Seseorang akan selalu berpikir positif walau sedang menghadapi permasalahan, karena orang tersebut yakin bahwa setiap ada masalah pasti akan ada kebaikan yang menghampirinya. Contohnya adalah, saat seseorang mendapat pemberitahuan bahwa dia memenangkan sebuah hadiah. Dan dia berusaha keras untuk mendapatkan hadiah tersebut dengan mencari syarat ataupun membayar pajak terlebih dulu. Kemudian ia mendapat informasi dari temannya bahwa dirinya telah ditipu dan harus kehilangan uang yang dia bayar sebagai pajak. Namun orang tersebut tetap

berlaku positif dengan sabar dan menjadikannya sebagai pengalaman agar tidak mudah percaya dengan seseorang yang memberikan iming-iming yang belum pasti. Selain itu orang tersebut akan terus mencari pertolongan Tuhan, berdoa, dan mendekatkan diri kepada Nya.

2) Problem focused coping

Problem Focused Coping adalah cara seseorang bertindak untuk mengurangi perasaan stress yang dialaminya. Seseorang akan langsung melakukan Tindakan maupun aktivitas-aktivitas positif misalnya dengan melakukan hoby untuk memecahkan masalah yang dialami. Menurut Folkman dan Lazarus pada strategi ini dapat dibagi menjadi tiga macam yaitu sebagai berikut:

a. Planful Problem Solving

Planful problem solving adalah cara dengan bereaksi melakukan usaha-usaha yang bertujuan untuk mengubah keadaan dengan cara memulai suatu strategi tentang apa yang harus dilakukan atau berpikir keras mengenai Langkah yang akan diambil. Contohnya adalah seseorang yang akan kuliah disuatu jurusan tetapi masih bingung dengan pilihannya, kemudian mencari informasi lebih lanjut dengan jurusan yang akan diambil.

b. Confrontative coping

Confrontative coping yaitu reaksi untuk mengubah keadaan yang menggambarkan resiko yang harus diambil. Contohnya adalah melakukan

suatu Tindakan walau tidak yakin akan berhasil, tetapi setidaknya telah berbuat sesuatu, atau berusaha menghubungi orang yang bertanggungjawab agar mengubah keputusannya.

c. Seeking Social Support

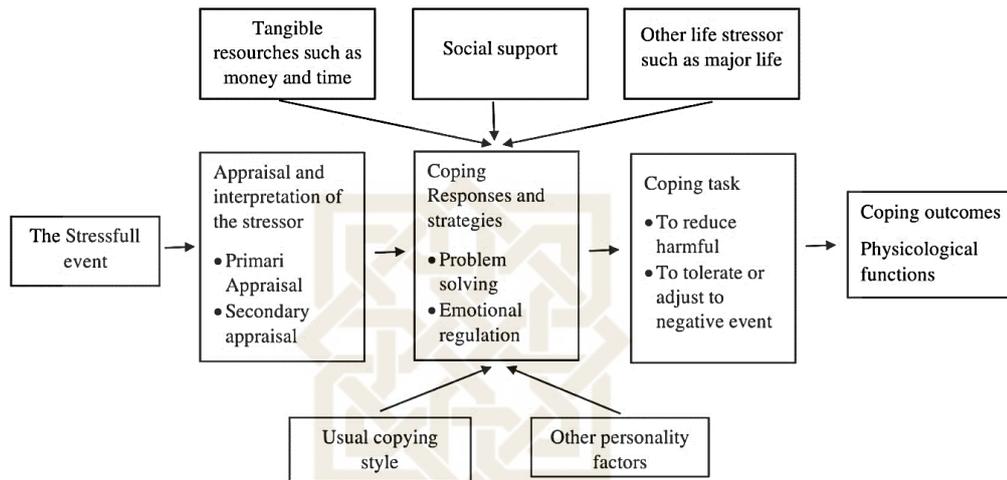
Seeking Social Support adalah bereaksi dengan mencari dukungan dengan pihak luar baik berupa informasi, dukungan nyata, maupun emosional. Termasuk di dalamnya adalah mencari nasehat, mencari pertolongan, mencari dukungan moral, dan empati. Contohnya Ketika seseorang memiliki masalah dengan pasangannya kemudian orang tersebut menghubungi temannya yang lebih berpengalaman agar emberikan nasehat yang bijak kepadanya dan memberikan informasi sebagai bahan pertimbangan.

c. Dinamika Proses Coping

Dinamika proses coping dijelaskan oleh Taylor sebagaimana disajikan dalam gambar berikut.

Bagan 1.1

Proses Coping



Berdasarkan gambar tampak bahwa proses coping dimulai Ketika individu menghadapi stress (Stresful event). Individu melakukan penilaian awal (primary appraisal) untuk meentukan arti dari kejadian tersebut. Kemudian melakukan penilaian sekunder (secondary appraisal). Untuk menentukan Tindakan yang harus dilakukan. Gaya coping menurut taylor terdiri dari konfrontatif, menghindar, dan katarsis. Konfrontatif digunakan untuk mengatasi stress dengan melibatkan pemikiran, menghindar lebih tepat untuk menghindari ancaman yang tidak berlangsung lama, dan kataris adalah penyaluran pemikiran, perasaan, atau perilaku tentang hal traumatic.

Faktor kepribadian lain juga dapat mempengaruhi respon strategi coping sebagai sumber internal meliputi self efficacy (keyakinan diri mengendalikan

stress), optimis, control diri, dan self esteem. Coping stress juga dipengaruhi oleh sumber eksternal yang meliputi dukungan sosial, stressor kehidupan yang lain, dan stressor berwujud kemampuan keuangan dan ketersediaan waktu. Sumber sosial meliputi keluarga, teman, pekerjaan, dan jaringan agensi local yang diperluas. Sedangkan sumber fisik meliputi Kesehatan primis, energi fisik sesuai, rumah fungsional, dan stabilitas finansial. Respon strategi coping missal mencari informasi tambahan, melakukan Tindakan langsung, atau mengerjakan pekerjaan lain.

Proses selanjutnya yaitu melakukan tugas coping missal mengurangi bahaya yang muncul dari kondisi lingkungan, menyesuaikan kejadian maupun kondisi negatif, memelihara citra diri positif, memepertahankan emosional, hubungan yang baik dengan orang lain. Hasil dari coping disebut coping outcomes yang merupakan respon dari strategi coping yang dilakukan. Jika coping berhasil maka akan mempengaruhi psikologis sehingga dapat meneruskan aktivitas seperti biasa. Suatu keberhasilan dari coping dapat melepaskan seseorang dari bahaya, menghilangkan rasa kurang nyaman, memberikan Bahagia, bangga dan lega.

d. Faktor yang mempengaruhi strategi coping

Menurut Lazarus dan Folkman terdapat beberapa faktor yang mempengaruhi strategi coping, yaitu⁴¹:

⁴¹ Khairunnisa Putri, "Strategi Coping Pada Mantan Penganut Aliran Sesat", *Jurnal UNISIA*, Vol. 36 No. 82 (Januari, 2015), Hlm. 70

1) Kesehatan Fisik

Kesehatan fisik yaitu Kesehatan pada tubuh seseorang yang menentukan orang tersebut sehat secara jasmani. Kesehatan fisik dinilai sangat penting karena Ketika seseorang mengalami stress ia harus sehat secara fisik agar dapat mengerahkan tenaganya secara optimal. Jika kondisi fisiknya sehat dan stabil maka strategi yang akan ia ambil akan sesuai, sebaliknya jika daya tahan tubuhnya lemah maka lemah pula cara berpikirnya sehingga kurang dapat memecahkan masalah.

2) Keyakinan dan pandangan positif

Keyakinan dan pandangan positif merupakan perasaan optimis yang tinggi Ketika orang tersebut mengalami suatu masalah. Orang yang selalu berpikir positif walau sebesar apapun masalahnya, pasti ia akan tetap dapat melampaui masalah tersebut dengan tenang dan mendapat jalan keluar yang sesuai. Berbeda dengan seseorang yang selalu berpikir pesimis terhadap keadaan yang dialaminya, orang tersebut akan selalu gugup dengan masalahnya dan kesulitan mencari jalan keluar dari permasalahan.

3) Keterampilan memecahkan masalah

Keterampilan memecahkan masalah yaitu cara atau solusi-solusi yang dilakukan seseorang dalam mencari jalan keluar atas masalah-masalahnya. Solusi ini meliputi mencari informasi, menganalisis, maupun mengidentifikasi permasalahan, mempertimbangkannya, kemudian mencari strategi dan keputusan yang tepat dalam mengambil tindakan.

4) Keterampilan sosial

Keterampilan sosial yaitu cara seseorang mengatasi masalahnya dengan komunikasi maupun perilaku yang sesuai dengan nilai sosial maupun nilai kemanusiaan dalam masyarakat. Misalnya seseorang yang menghadapi masalah mencari solusinya dengan bertanya dengan seseorang yang pernah menghadapi masalah serupa agar diberikan masukan maupun motivasi dan nasehat.

5) Dukungan sosial

Dukungan sosial merupakan dukungan positif emosional yang didapatkan seseorang melalui pihak di lingkungan sekitar seperti orangtua, keluarga, saudara, maupun teman. Dukungan dari lingkungan akan sangat mempengaruhi seseorang dalam mengambil keputusan. Ketika seseorang memiliki banyak dukungan positif maka orang tersebut akan merasa lega dan berusaha santai dalam menghadapi masalah, tetapi sebaliknya jika seseorang kurang mendapatkan dukungan sosial maka orang tersebut akan semakin terpuruk dalam menghadapi masalahnya.

6) Materi

Materi adalah faktor yang mempengaruhi strategi coping berupa uang, barang, maupun jasa yang dapat dibeli. Kadang kala seseorang yang mendapatkan masalah membutuhkan sarana prasarana untuk mengatasi masalah yang sedang dialami olehnya.

3. Tinjauan Tentang Skripsi

a. Pengertian Skripsi

Skripsi adalah karya tulis ilmiah yang membahas suatu masalah dan ditulis berdasarkan kaidah ilmiah. Skripsi juga merupakan karya ilmiah yaitu laporan tentang sesuatu yang telah dikerjakan (penelitian) berdasarkan rujukan yang diambil serta adanya kesimpulan penalaran logika. Skripsi pun merupakan sebuah penelitian ilmiah dalam rangka menjawab suatu permasalahan atau pertanyaan⁴².

Menurut Wirartha, skripsi adalah karya tulis ilmiah seorang mahasiswa dalam menyelesaikan program S1. Skripsi tersebut adalah bukti kemampuan akademik mahasiswa yang bersangkutan dalam penelitian dengan topik yang sesuai dengan bidang studinya. Skripsi disusun dan dipertahankan untuk mencapai gelar sarjana strata satu. Biasanya, skripsi menjadi salah satu syarat kelulusan⁴³.

b. Jenis-jenis skripsi

Skripsi dapat dikelompokkan menjadi 3 jenis, yaitu⁴⁴:

1) Skripsi berdasarkan hasil kajian Pustaka

Kajian Pustaka adalah kajian dan pembahasan suatu tema dengan merujuk pada rujukan dan bahan Pustaka yang relevan. Dengan demikian bahan-bahan pustaka ini diposisikan sebagai sumber ide atau inspirasi yang dapat

⁴² Tim Penyusun Program Studi Psikologi, *Pedoman Penulisan Skripsi* (Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik Universitas Mulawarman), Hlm. 5

⁴³ Tatan Z.M, "Analisis Prokrastinasi Tugas Akhir/Skripsi", *Jurnal Formatif*, Vol. 2 No.1 (2012), Hlm. 85

⁴⁴ Masnur Muslich Maryaeni, *Bagaimana menulis Skripsi*, (Jakarta: Bumi Aksara, 2013), Hlm. 4

membangkitkan gagasan atau pemikiran lain. Oleh karena itu, pola pikir deduktif sering diterapkan dalam skripsi jenis kajian pustaka ini.

2) Skripsi berdasarkan hasil penelitian lapangan.

Penelitian lapangan adalah jenis penelitian berdasarkan data fakta saat terjun di lapangan kemudian ditarik kesimpulan melalui penelitian yang dilakukan. Berdasarkan pendekatannya penelitian lapangan dibedakan menjadi penelitian kuantitatif dan penelitian kualitatif. Penelitian kuantitatif adalah penelitian yang pada dasarnya menggunakan pola nalar deduktif-induktif, yaitu pola nalar yang berangkat dari kerangka teori, gagasan para ahli, atau pemahaman penelitian, kemudian dikembangkan menjadi serangkaian permasalahan dan kemungkinan-kemungkinan pemecahannya untuk memperoleh pembenaran (verifikasi) dalam bentuk dukungan data empiris di lapangan.

Sementara itu, penelitian kualitatif adalah penelitian yang bertujuan mengungkap gejala atau fenomena secara holistik-kontekstual melalui pengumpulan data dari latar alami sebagai sumber langsung lewat keterlibatan peneliti sebagai instrumen kunci. Penelitian kualitatif bersifat deskriptif dan cenderung menggunakan analisis dengan pola nalar induktif

3) Skripsi berdasarkan hasil pengembangan.

Penelitian pengembangan adalah perancangan kegiatan untuk memecahkan permasalahan aktual dengan dasar teori maupun konsep, dan prinsip, sekaligus temuan penelitian yang relevan. Penelitian ini memiliki perbedaan dengan penelitian lapangan. Apabila skripsi berjenis penelitian lapangan berupaya menguji

jawaban yang diajukan terhadap suatu masalah, skripsi berjenis pengembangan berupaya menerapkan pemecahan suatu masalah.

G. Metode Penelitian

1. Pendekatan dan Jenis Penelitian

Pendekatan yang digunakan dalam penelitian ini adalah pendekatan kualitatif. Penelitian kualitatif merupakan proses penelitian yang bertujuan memahami suatu masalah kemanusiaan yang didasarkan pada penyusunan suatu gambaran yang kompleks dan menyeluruh menurut pandangan yang rinci dari para informan serta dilaksanakan di tengah setting alamiah⁴⁵.

Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah jenis studi kasus. Studi kasus adalah suatu pendekatan untuk mempelajari, menerangkan, atau menginterpretasi suatu kasus dalam konteksnya secara natural tanpa adanya intervensi dari pihak luar. Jenis penelitian ini akan segera berlaku jika terdapat pertanyaan mengenai bagaimana (how) dan mengapa (why).

2. Sumber Data

Terdapat dua jenis data yang penulis ambil dalam penelitian ini, kedua jenis tersebut adalah sebagai berikut:

a. Data Primer

Data primer adalah data utama atau data pokok yang digunakan dalam penelitian. Pengumpulan data primer melibatkan kontak atau komunikasi langsung

⁴⁵ Lexy J. Moleong, *Metodologi Penelitian Kualitatif* (Bandung: PT Remaja Rosdakarya, 2014), hlm. 5.

antara peneliti dan informan⁴⁶. Informan ditentukan sesuai dengan masalah penelitian. Informan dalam penelitian ini berasal dari Mahasiswa IKS 2017 yang telah melakukan penyusunan skripsi.

b. Data Sekunder

Data sekunder adalah data yang diperoleh dari sumber lain, misalnya melalui sumber pustaka seperti buku, dokumen-dokumen, pihak terkait, maupun sumber dari media lain yang dapat menunjang kelengkapan data penelitian agar penelitian ini dapat berjalan akurat dan sesuai dengan kenyataannya.

3. Subjek dan Objek Penelitian

a. Subjek Penelitian

Pemilihan informan maupun subjek penelitian akan menggunakan non probability sampling (adalah salah satu teknik pengambilan sampel yang tidak memberi peluang/kesempatan yang sama bagi setiap unsur atau anggota populasi untuk dipilih menjadi sampel)⁴⁷. Sedangkan teknik pemilihan informan pada penelitian ini menggunakan Teknik purposive sampling (teknik penentuan sampel yang disesuaikan dengan kriteria-kriteria tertentu yang diterapkan berdasarkan tujuan penelitian atau permasalahan penelitian).

informan adalah subyek penelitian yang memiliki kriteria dan dapat memberikan informasi mengenai fenomena/permasalahan yang diangkat dalam

⁴⁶ Sosiologis.com, "Data Primer dan Data Sekunder", <http://sosiologis.com/data-primer-dan-data-sekunder> diakses pada tanggal 24 April 2018

⁴⁷ Anwar Hidayat, "Teknik Sampling Dalam Penelitian (Penjelasan Lengkap)", <https://www.statistikian.com/2017/06/teknik-sampling-dalam-penelitian.html> diakses pada tanggal 2 Juni 2017

penelitian dalam penelitian kualitatif. Kriteria yang diperlukan adalah mahasiswa IKS 2017 yang telah melakukan penyusunan skripsi, mahasiswa yang mengalami gejala stress, mahasiswa perempuan, mahasiswa yang masuk golongan PMKS (Penyandang Masalah Kesejahteraan Sosial), dan mahasiswa yang mau untuk diwawancarai.

b. Objek Penelitian

Objek penelitian merupakan hal yang menjadi titik perhatian dari suatu penelitian. Titik perhatian tersebut berupa materi yang diteliti atau dipecahkan permasalahannya menggunakan teori-teori yang bersangkutan. Objek dalam penelitian ini masalah yang diteliti yaitu terkait strategi coping stress mahasiswa IKS 2017 dalam penyusunan skripsi dimasa Pandemi.

4. Metode Pengumpulan Data

a. Wawancara

Wawancara adalah kegiatan tanya jawab yang dilakukan oleh pewawancara dan narasumber. Teknik wawancara yang dilakukan peneliti adalah wawancara semi berstruktur, yaitu wawancara berdasarkan pedoman wawancara yang ditulis peneliti namun peneliti dapat menghemat waktu melalui cara ini dengan mengembangkan pertanyaan dan memutuskan sendiri mana isu yang dimunculkan⁴⁸. Wawancara dilakukan secara offline bagi mahasiswa domisili jogja dan online bagi mahasiswa berdomisili luar jogja.

⁴⁸ Imami Nur Rachmawati, "Pengumpulan Data Dalam Penelitian Kualitatif:Wawancara", *Keperawatan Indonesia*, Vol. 11 No. 1 (Maret, 2007), Hlm. 36

b. Observasi

Observasi adalah salah metode pengumpulan data dengan cara mengamati secara langsung di lokasi penelitian untuk mengetahui kondisi yang terjadi dari penelitian yang dilakukan⁴⁹. Observasi pada penelitian ini dilakukan untuk mengamati secara langsung bagaimana coping stress yang dilakukan mahasiswa IKS 2017 pada saat Menyusun skripsi. Observasi ini dilakukan dengan Batasan dan kriteria yang berlaku untuk mahasiswa yang berdomisili di Jogja saja.

c. Dokumentasi

Dokumentasi adalah data berbentuk tulisan, gambar, atau karya dari seseorang. Selain itu data yang dapat dicari bisa berupa catatan, transkrip, buku, surat kabar, jurnal, majalah, prasasti, notulen rapat, agenda, dan sebagainya⁵⁰. Dokumentasi narasumber dilakukan bagi mahasiswa yang berdomisili di jogja saja.

5. Teknik Keabsahan Data

Keabsahan data dilakukan untuk mengetahui apakah penelitian yang dilakukan benar-benar merupakan penelitian ilmiah sekaligus untuk menguji data yang diperoleh. Teknik pengecekan keabsahan data meliputi kredibilitas, uji transfabilitas, uji dependabilitas, dan uji konfirmabilitas. Dalam uji kredibilitas ada beberapa cara yaitu pengamatan, peningkatan ketekunan dalam penelitian, triangulasi, diskusi teman sejawat, analisis kasus negatif dan member check.

⁴⁹ Zakky, "Pengertian Observasi Menurut Para Ahli dan Secara Umum [Lengkap]", <https://www.zonareferensi.com/pengertian-observasi/> diakses pada tanggal 18 April 2020

⁵⁰ Suci Arischa, "Analisis Beban Kerja Bidang Pengelolaan Sampah Dinaslingkungan Hidup Dan Kebersihan Kota Pekanbaru", *Jurnal FISIP*, Vol. 6 No. 1 (Juni, 2019), Hlm. 7

Trianggulasi digunakan untuk mencapai tujuan yang diinginkan yakni mengetahui bagaimana strategi coping stress mahasiswa dalam penyusunan tugas akhir di masa pandemi maka diperlukan suatu teknik untuk memeriksa keabsahan data dengan Teknik triangulasi⁵¹.

Peneliti akan menggunakan teknik triangulasi waktu, dilakukan dengan melakukan pengecekan kembali terhadap data kepada sumber dan tetap menggunakan teknik yang sama, namun dengan waktu atau situasi yang berbeda⁵². Informan sebelumnya yang telah dilakukan wawancara mendalam, diulangi wawancaranya pada waktu atau situasi berbeda. Apabila hasil uji tetap menunjukkan data yang berbeda, peneliti dapat melakukannya secara berulang hingga ditemukan kepastian data.

6. Analisi Data

Menurut Sugiyono analisis data adalah proses menyusun data yang diperoleh dari hasil wawancara, observasi, maupun dokumentasi, dengan cara mengorganisasikan data, menjabarkan ke dalam unit-unit, melakukan sintesa, menyusun dalam pola, memilih mana yang penting, dan membuat kesimpulan sehingga mudah dipahami⁵³.

Adapun analisis data yang dilakukan oleh peneliti adalah sebagai berikut:

⁵¹ Bachtiar S. Bachri, "Meyakinkan Validitas Data Melalui Trianggulasi Melalui penelitian Kualitatif", *Teknologi Pendidikan*, Vol. 10 No. 1 (April, 2010), Hlm. 55

⁵² Arnild Augina Mekarisce, "Teknik Pemeriksaan Keabsahan Data pada Penelitian Kualitatif di Bidang Kesehatan Masyarakat", *Kesehatan Masyarakat* Vol. 12 No. 3 (Agustus, 2020), Hlm. 151

⁵³ Nuning Indah Pratiwi, "Penggunaan Media Video Call Dalam Teknologi Komunikasi", *Ilmiah Dinamika Sosial*, Vol. 1 No. 2 (Agustus, 2017), Hlm. 215

a. Reduksi data (Data Reduction)

Reduksi data adalah suatu analisis yang dilakukan dengan cara menggolongkan, mengarahkan, membuang yang tak perlu dan mengorganisasikan data yang telah di reduksi memberikan gambaran yang lebih tajam tentang hasil pengamatan menjadi tema.

b. Penyajian Data (Data Display)

Penyajian data adalah pemaparan dalam bentuk uraian deskriptif, tabel, maupun bagan. Melalui penyajian data tersebut, maka data terorganisasikan, dan tersusun sehingga akan sangat mudah dipahami.

c. Penarikan Kesimpulan (Conclusion Drawing/Verivication)

Kesimpulan hasil akhir penelitian dalam merangkum dan menarik hasil temuan yang diperoleh. Kesimpulan dalam penelitian kualitatif dapat menjawab rumusan masalah yang dirumuskan sejak awal.

H. Sistematika pembahasan

Demi memudahkan pembaca dalam memahami hasil penelitian, penulis akan menyajikan penelitian ini dalam beberapa bab, sebagai berikut:

BAB I Pendahuluan: Berisi latar belakang, rumusan masalah, tujuan dan manfaat penelitian, kajian Pustaka, kerangka teori, metode penelitian dan sistematika pembahasan.

BAB II Gambaran Umum: Berisi tentang gambaran umum Ilmu Kesejahteraan social seperti sejarah Ilmu Kesejahteraan Sosial, Visi isi dan tujuan IKS, Profil lulusan, struktur organisasi, dan data mahasiswa IKS 2017.

BAB III Pembahasan: Penulis memaparkan focus penelitian tentang strategi coping stress mahasiswa IKS dalam menyusun skripsi di masa pandemi covid-19.

BAB VI Penutup: Berisi kesimpulan saran, daftar Pustaka, dan lampiran.



BAB IV

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan penelitian tentang strategi coping stres mahasiswa prodi IKS Angkatan 2017 UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta yang sedang menyelesaikan skripsi dimasa pandemic Covid-19. Maka diperoleh kesimpulan sebagai berikut:

Bahwa Permasalahan penyebab stress yang dihadapi oleh mahasiswa IKS Angkatan 2017 dalam menyusun skripsi di masa pandemic adalah masalah sinyal, sulit mencari referensi, pelayanan kampus yang kadang kurang sesuai, pendapatan keluarga yang menurun signifikan, sulit membagi waktu dan masalah mood yang berantakan karena terlalu sering berada di rumah. Permasalahan yang paling dominan dan sering dialami oleh setiap mahasiswa adalah masalah sinyal dan masalah internal dengan diri sendiri. Permasalahan inilah yang memicu gejala munculnya stress baik stress ringan, sedang, maupun stress berat.

Mahasiswa yang mengalami stress ringan lebih focus mengatasi masalah penyebab stress dengan strategi *Problem Focused Coping* (terfokus pada masalah) dengan cara mencari akses wifi, mencari tempat strategis/kondusif, berlibur, olahraga, dan mencari dukungan. Namun ada beberapa yang menangani masalahnya dengan strategi *Emotion Problem Solving* (terfokus pada emosi) seperti mengontrol diri, menyemangati diri sendiri, dan berpikir positif.

Mahasiswa yang mengalami stress sedang menangani masalah penyebab stress dengan strategi *Problem Focused Coping* (terfokus pada masalah) dengan

mencari referensi di perpustakaan maupun membeli buku, rutin menghubungi pihak terkait, wawancara mematuhi protokol, meminjam buku milik dosen pembimbing, dan meminjam KTM teman. Sedangkan untuk strategi Emotion Focused Coping (terfokus pada emosi), yaitu dengan cara berpikir positif, menghindari masalah dengan tidur atau game, mencari dukungan, mengontrol diri, dan menumbuhkan kesadaran peran diri.

Mahasiswa stress berat lebih focus dalam menggunakan strategi Emotion Focused Coping (terfokus pada emosi) untuk mengatasi masalah penyebab stress, seperti dengan cara menumbuhkan kesadaran peran diri, bersikap acuh dengan masalah, menghindari orang sekitar, mengontrol diri, menyemangati diri,, dan pendekatan religious maupun spiritual.

B. Saran

Setelah dilakukan penelitian terhadap coping stress mahasiswa IKS yang sedang menyusun skripsi di masa pandemic. Ada beberapa saran yang dapat dijadikan sebagai pertimbangan:

1. Bagi mahasiswa yang sedang menyusun tugas akhir skripsi di masa pandemi, saat menjumpai suatu permasalahan penyebab stres agar selalu menerapkan strategi coping. Penerapan strategi coping yang tepat diharapkan dapat mengatasi permasalahan yang menghambat proses penyusunan tugas akhir skripsi.
2. Bagi prodi IKS agar semakin menerapkan pelayanan secara maksimal terutama di masa pandemic ini yang semuanya serba online.

3. Bagi penelitian selanjutnya agar penelitian ini bisa dijadikan acuan dan bisa diperbaiki lagi dengan menambahkan subjek dan lebih mendetail lagi dalam meneliti.



DAFTAR PUSTAKA

- Ade Chita Putri Harahap, "Analisis Tingkat Stres Akademik Pada Mahasiswa Selama Pembelajaran Jarak Jauh Dimasa Covid-19", *Kajian Konseling dan Pendidikan*, Vol. 3, No. 1, Maret 2020
- Adi Fahrudin, dkk. *Perubahan Sosial Psikologi di Masa Pandemi Covid-19* (Bandung: PT Refika Aditama, 2020)
- Anies, *Covid-19 seluk beluk corona virus yang wajib dibaca* (Yogyakarta: Arruz Media, 2020)
- Anwar Hidayat, "Teknik Sampling Dalam Penelitian (Penjelasan Lengkap)", <https://www.statistikian.com/2017/06/teknik-sampling-dalam-penelitian.html> diakses pada tanggal 2 Juni 2017
- Arnild Augina Mekarisce, "Teknik Pemeriksaan Keabsahan Data pada Penelitian Kualitatif di Bidang Kesehatan Masyarakat", *Kesehatan Masyarakat* Vol. 12 No. 3 (Agustus, 2020)
- Ayusandra Andany, "Ini Cara Pemkot Yogyakarta Putus Rantai Wabah Virus Corona", <https://kumparan.com/tugujogja/ini-cara-pemkot-yogyakarta-putus-rantai-wabah-virus-corona-1t7SwLnW2Kh/full> diakses pada 29 Maret 2020 pukul 15:13
- Azkie Noryasyifa Ramadhania, "Strategi Untuk Mengatasi Serta Mengelola Rasa Stress Di Masa Pandemi Covid-19 Bagi Mahasiswa", (ttp, 2020)
- Bachtiar S. Bachri, "Meyakinkan Validitas Data Melalui Trianggulasi Melalui penelitian Kualitatif", *Teknologi Pendidikan*, Vol. 10 No. 1 (April, 2010)
- Baharudin dan Fatimah Andi Rumpa, *2019-Ncov- jangan takut virus corona* (Yogyakarta: Andi Offset, 2020)
- CNN Indonesia, "Kronologi 2 Warga Depok Positif Virus Corona di Indonesia", <https://www.cnnindonesia.com/nasional/20200302133830-20-479717/kronologi-2-warga-depok-positif-virus-corona-di-indonesia> diakses pada tanggal 21 Maret 2020
- Dadang Hawari, *Manajemen Stres Cemas dan Depresi* (Jakarta: Balai Penerbit FKUI, 2001)
- Data prodi Ilmu Kesejahteraan Sosial bagian Tata Usaha, jumlah mahasiswa aktif IKS angkatan 2017.

- Della Tri Damayanti, "Strategi Koping Siswa dalam Menghadapi Stres Akademik di Era Pandemi Covid-19", *Journal of Multidisciplinary Studies* vol 4 No. 2
- Denny Adhietya Febrian, "Asal Mula dan Penyebaran Virus Corona dari Wuhan ke Seluruh Dunia", <https://bali.idntimes.com/health/medical/denny-adhietya/asal-muasal-dan-perjalanan-virus-corona-dari-wuhan-ke-seluruh-dunia-regional-bali/full> diakses pada tanggal 27 Februari 2020
- Eka Praja Wiyata Mandala, "Pola Frekuensi Judul Skripsi Mahasiswa Teknik Informatika dengan Algoritma Apriori", *Jurnal Teknoif*, Vol. 5 No. 2 (Oktober, 2017)
- Epidemi. Dalam Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI) Online. Diakses melalui <https://kbbi.web.id/epidemi> pada 11 Januari 2020
- Eunike R. Rustiana, "Stress Kerja Dengan Pemilihan Strategi Coping", *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, Vol. 7 No. 2 (2012)
- Evi Deliviana, "Pengelolaan Kesehatan Mental Mahasiswa Bagi Optimalisasi pembelajaran Online Di Masa Pandemi Covid-19", *Jurnal Selaras* vol. 3 No. 2 (2006)
- Hutomo Atman Maulana, "Analisis Tingkat Stres Mahasiswa Terhadap Pembelajaran Daring Pada Mata Kuliah Statistik Bisnis Di Pendidikan Vokasi", *Jurnal Ilmiah Kependidikan*, Vol. XIV, No. 1, September 2020
- Imami Nur Rachmawati, "Pengumpulan Data Dalam Penelitian Kualitatif: Wawancara", *Keperawatan Indonesia*, Vol. 11 No. 1 (Maret, 2007)
- Ivan Muhammad Agung, "Memahami Pandemi COVID-19 dalam Perspektif Psikologi Sosial", *Buletin Ilmiah Psikologi*, Vol. 1 No. 2 (Mei, 2020)
- Juli Andriyani, "Strategi Coping Stres Dalam Mengatasi Problema Psikologis", *Bimbingan Konseling Islam*, Vol. 2 No. 2, 2019
- Khairunnisa Putri, "Strategi Coping Pada Mantan Penganut Aliran Sesat", *Jurnal UNISIA*, Vol. 36 No. 82 (Januari, 2015)
- Kurniatul Hidayah, "BREAKING NEWS : Kisah Balita di DIY Dinyatakan Positif Virus Corona Hingga Kembali Sembuh" <https://jogja.tribunnews.com/2020/03/21/breaking-news-kisah-balita-di-diy-dinyatakan-positif-virus-corona-hingga-kembali-sembruh> diakses pada Sabtu, 21 Maret 2020 pukul 08:10
- Lexy J. Moleong, *Metodologi Penelitian Kualitatif* (Bandung: PT Remaja Rosdakarya, 2014)

- Livana PH, "Dampak Pandemi Covid-19 Bagi Perekonomian Masyarakat Desa", *Journal of Nursing and Health Sciences*, Vol. 1 No. 1
- Masnur Muslich Maryaeni, *Bagaimana menulis Skripsi*, (Jakarta: Bumi Aksara, 2013)
- Meilla Dwi Nurmala, "Tingkat Stres Mahasiswa Dalam Pembelajaran Online Pada Masa Pandemi Covid-19", *Bimbingan dan Konseling* Vol 5 No 2, 2020
- Melani Kartika Sari, "Tingkat Stres Mahasiswa S1 Keperawatan Tingkat Satu Dalam Menghadapi Wabah Covid 19 Dan Perkuliahan Daring Di Stikes Karya Husada Kediri", *Jurnal Imiah Pamenang*, Vol. 2 No.3, 2020
- Moh. Muslim, "Manajemen Stress Pada Masa Pandemi Covid-19", *Manajemen Bisnis*, Vol. 23 No. 2 (2020)
- Niken Bayu Argaheni, "Sistematik Review: Dampak Perkuliahan Daring Saatpandemi Covid-19 Terhadap Mahasiswa Indonesia", *Jurnal Ilmiah Kesehatan dan Aplikasinya* Vol. 8 No. 2
- Nuning Indah Pratiwi, "Penggunaan Media Video Call Dalam Teknologi Komunikasi", *Ilmiah Dinamika Sosial*, Vol. 1 No. 2 (Agustus, 2017), Hlm. 215
- Nur Hidayah, "Tingkat Stres Dan Strategi Kopingmahasiswa Keperawatan Di Masa Pandemi Covid19", *Prosiding Seminar Nasional VARIANSI Tahun 2020*
- Nurliana Sipayung, *Coping Stres Penulisan Skripsi (Studi Deskriptif pada mahasiswa angkatan 2012 Program Studi Bimbingan Konseling Universitas Sanatadharma Tahun ajaran 2015/2016*, (Yogyakarta: Universitas Sanatadharma, 2016)
- Priyoto, *Konsep Menejemen Stres* (Yogyakarta: Nuha Medika, 2014)
- Puti Yasmin, "Ini Arti Pandemi yang WHO Tetapkan untuk Virus Corona", <https://news.detik.com/berita/d-4935658/ini-arti-pandemi-yang-who-tetapkan-untuk-virus-corona> diakses pada tanggal 12 Mar 2020 pukul 11:43 WIB
- Retno Permatasari, "Studi Deskriptif Dampak Psikologis Mahasiswa Programstudi Bimbingan Dan Konseling Universitas PGRI Banyuwangi dalam Penyusunan Skripsi Di Masa Pandemi Covid-19", *Bina Ilmu Cendikia* Vol. 2 No. 1 Juni Tahun 2020
- Riazul Jannah, "Tingkat Stres Mahasiswa Mengikuti Pembelajaran Daring pada Masa Pandemi Covid-19", *Riset dan Pengabdian Masyarakat* Vol. 1, No. 1, 2021

- Risna Halid, "Ahli Virus Sebut Covid-19 Adalah Virus Umum, Tetapi" <https://www.suara.com/health/2020/04/13/183832/ahli-virus-sebut-covid-19-adalah-virus-umum-tetapi?page=all> diakses pada Senin, 13 April 2020 | 18:38 WIB
- Siti Maryam, "Strategi Coping: Teori Dan Sumberdayanya", *Konseling Andi Matappa*, Vol 1 No 2, Agustus 2017
- Sosiologis.com, "Data Primer dan Data Sekunder", <http://sosiologis.com/data-primer-dan-data-sekunder> diakses pada tanggal 24 April 2018
- Suardi. *Perspektif Kesehatan Masyarakat Teori dan Aplikasi* (Yogyakarta: Deepublish, 2015)
- Suci Arischa, "Analisis Beban Kerja Bidang Pengelolaan Sampah Dinaslingkungan Hidup Dan Kebersihan Kota Pekanbaru", *Jurnal FISIP*, Vol. 6 No. 1 (Juni, 2019)
- Tatan Z.M, "Analisis Prokrastinasi Tugas Akhir/Skripsi", *Jurnal Formatif*, Vol. 2 No.1 (2012)
- Tester IKS, "Sejarah IKS", <http://testeriks.blogspot.com/2015/06/sejarah-iks.html> diakses pada 28 Juni 2015
- Tim Penyusun Program Studi Psikologi, *Pedoman Penulisan Skripsi* (Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik Universitas Mulawarman)
- Tomi Sujadmiko, "Pasien Pertama Positif Corona DIY Dinyatakan Sembuh", <https://jogja.tribunnews.com/2020/03/21/breaking-news-kisah-balita-diy-dinyatakan-positif-virus-corona-hingga-kembali-sembuh> diakses pada tanggal 20 Maret 2020
- Wijaya Kusuma, "Balita Positif Corona yang Dirawat di RSUP Dr Sardjito Yogya Sembuh", <https://regional.kompas.com/read/2020/03/20/12051231/balita-positif-corona-yang-dirawat-di-rsup-dr-sardjito-yogya-sembuh?page=all> diakses pada 20 Maret 2020 pukul 12:05 WIB
- Wikipedia, "Penyakit koronavirus 2019", https://id.wikipedia.org/wiki/Penyakit_koronavirus_2019, diakses pada tanggal 26 Maret 2020.
- Zakky, "Pengertian Observasi Menurut Para Ahli dan Secara Umum [Lengkap]", <https://www.zonareferensi.com/pengertian-observasi/> diakses pada tanggal 18 April 2020