

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Pada awal tahun 2020 wabah virus corona atau Covid-19 menggemparkan dunia yang mana virus ini berhasil menginfeksi hampir seluruh negara di dunia.¹ Covid-19 sendiri adalah jenis virus baru yang menimbulkan penyakit dan mudah menular pada orang lain. Virus ini sebelumnya berasal dari Wuhan, Cina yang berhasil menjangkit banyak penduduknya serta menyebabkan wabah pada Desember 2019. Adapun sejumlah virus yang termasuk pada jenis kelompok ini yaitu SARS, MERS, dan Covid-19.²

WHO telah menyatakan bahwa sejak Januari 2020 dunia memasuki keadaan darurat mengenai virus ini. Hal ini merupakan fenomena tidak biasa yang terjadi pada abad ke 21, dimana skalanya bisa jadi dapat disetarakan dengan Perang Dunia II, karena acara-acara besar pun (contohnya olimpiade dunia) mendekati semuanya harus ditunda malah ada yang harus gagal diadakan. Situasi tersebut telah terjadi sebelumnya ketika perang dunia saja, belum pernah terdapat keadaan lain yang bisa menmbatalkan acara-acara besar tersebut. Tercatat sejak 19 Maret 2020 ada 214.894

¹ Dana Riksa Buana, "Analisis Perilaku Masyarakat Indonesia Dalam Menghadapi Pandemi Virus Corona (Covid-19) Dan Kiat Menjaga Kesejahteraan Jiwa," Maret (2020), 3

² Melani Kartika Sari, "Tingkat Stres Mahasiswa S1 Keperawatan Tingkat Satu Dalam Menghadapi Wabah Covid-19 Dan Perkuliahan Daring Di STikes Karya Husada Kediri,"., 32

orang terjangkit virus ini, ada 8.732 orang meninggal dunia dan sebanyak 83.313 orang pasien dinyatakan sembuh.³

Pemerintah Indonesia sudah menyatakan status darurat dari 29 Februari sampai 29 Mei 2020, mengenai wabah ini dengan kuantitas jangka 13 pekan. Banyak kiat kerja yang diambil oleh pemerintah untuk dapat menanggulangi keadaan darurat besar ini, satu dari beberapa kebijakan adalah dengan memberlakukan tindakan *social distancing*. Gerakan itu bertujuan supaya bisa memperkecil bahkan menghentikan tejangkitnya Covid-19, yang mana individu diharuskan memperhatikan jarak dengan individu lain paling sedikit 200 cm (2 meter), tidak berinteraksi secara langsung dengan individu lain, dan menjauhkan diri dari kerumunan orang. Pemerintah pun meliburkan para siswa dan mahasiswa untuk belajar di rumah saja, serta bagi yang bekerja diberlakukan bekerja dari rumah.⁴

Pemerintah Indonesia menetapkan program belajar dan bekerja dari rumah (*work from home*) melalui Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan dan Kementerian Agama RI, mulai pertengahan Maret 2020.⁵ penetapan dari pemerintah ini dilakukan sebagai upaya untuk memutus rantai penyebaran Covid 19. Pembelajaran dan perkuliahan yang sebelumnya dilakukan tatap muka diganti menjadi pembelajaran dan perkuliahan daring (*online*). Pada awalnya *Online Learning Models (OLM)* atau pembelajaran daring dimanfaatkan untuk

³ {Citation}, 3

⁴ Buana, "Analisis Perilaku Masyarakat Indonesia dalam Menghadapi Pandemi Virus Corona (Covid-19) dan Kiat Menjaga Kesejahteraan Jiwa." 3

⁵ Aan Widiyono, "Efektifitas Perkuliahan Daring (Online) pada Mahasiswa PGSD di Saat Pandemi Covid 19," *Jurnal Pendidikan* Vol. 8 No. 2 (2020)., 170

mendeskripsikan kiat belajar yang menggunakan teknologi internet berbasis komputer (*Computer-Based Learning/CBL*). Namun pada rangkaian berikutnya, kegunaan komputer mulai diambil alih oleh gawai (gadget) atau *handphone* (telepon seluler). Proses belajar- mengajar sebenarnya bisa dilakukan lebih mudah daripada dengan penggunaan *computer*. Siswa bisa belajar kapan saja, di mana saja, serta dalam berbagai kondisi. Sehingga pembelajaran tidak hanya bisa dilaksanakan dengan *offline* bertemu secara langsung antara tenaga didik dan peserta didik tetapi juga dapat melalui sistem daring (*online*). Mahasiswa pun tetap dapat belajar meskipun jarak dengan dosen berjauhan.⁶ Perkuliahan daring ini juga membuat para mahasiswa bisa belajar di rumah melalui komputer/laptop, telepon seluler atau gawai (*android*), serta media lainnya yang dapat digunakan untuk menunjang perkuliahan daring.

Pada faktanya perkuliahan sistem daring ini juga memiliki kekurangan, seperti (1) pelajar minim dalam berinteraksi satu sama lain, (2) cara daring (*online*) dianggap kurang efisien dibanding pembelajaran konvensional (*conventional learning*) yang lebih mudah berinteraksi langsung dengan pengajar sehingga penjelasan yang diberikan lebih mudah dipahami, (3) metode daring ini kemungkinan bisa meningkatkan wawasan dengan baik, namun agak kurang dalam mengembangkan keterampilan, (4) tidak segala disiplin ilmu bisa memanfaatkan metode daring dengan efektif, contohnya seperti pengalaman praktis yang sulit untuk diterapkan secara

⁶Eko Kuntarto, "Keefektifan Model Pembelajaran Daring dalam Perkuliahan Bahasa Indonesia di Perguruan Tinggi" 3 (desember 2017)., 101

online, (5) mengakibatkan kemacetan akses atau penggunaan berat beberapa situs web. Ini dapat menyebabkan hal yang terduga baik dalam segi biaya ataupun waktu.⁷

Selain itu, dalam situasi merebaknya wabah Covid-19 perkuliahan daring yang dilangsungkan oleh dosen-dosen diikuti dengan pembagian tugas yang berlebih, serta ajakan berdiam di rumah (*stay at home*) serta bekerja dari rumah (*work from home*) dari pemerintahan, yang mana hal tersebut kemudian membuat sulitnya para mahasiswa bergerak, dalam menyelesaikan tugasnya pun tidak seperti biasanya melalui interaksi antar mahasiswa secara langsung. Hal ini membuat mahasiswa terbebani, dalam penelitian yang dilakukan oleh Agus Kunayat pada dua kampus yaitu Telkom University Bandung (Tel-U) dan UIN Sunan Gunung Djati Bandung, hasilnya kisaran 59.5 % mahasiswa berkeberatan dengan tugas yang dibagikan dosen di saat pandemi ini, sehingga sumber referensi yang digunakan hanya sebatas akses internet, namun bagi mahasiswa yang memiliki kemampuan akademis dan penguasaan teknologi IT yang baik, hal ini bukanlah masalah.

Selain itu situasi ini menghasilkan tekanan dan berdampak pada kondisi psikis mahasiswa, hasil survei memperlihatkan rata-rata dari dua perguruan tinggi yang menjadi tempat penelitian, ada sekitar 60% mahasiswa yang menderita sulit tidur disebabkan tugas tersebut. Jikalau hal itu diabaikan begitu saja akan berdampak parah

⁷ Ita Ainun Jariyah dan Esti Tyastirin, "Proses dan Kendala Pembelajaran Biologi di Masa Pandemi Covid-19: Analisis Respon Mahasiswa," *Jurnal Penelitian dan Pengkajian Ilmu Pendidikan: e-Saintika* Vol. 4 No.2 (Juli 2020)., 192

dalam kemajuan psikologis pelajar, akibatnya menurunnya prestasi, terganggunya atau sampai berhenti studi, dan urusan lainnya yang lebih buruk.⁸

Dikutip pada artikel UNIMALNews dengan judul, “Curhat Mahasiswa Tentang Kuliah Daring Selama Pandemi” seorang mahasiswa Teknik Sipil, UNIMAL merasa kebingungan dengan banyaknya tugas yang diberikan oleh para dosen kepada mahasiswa seperti diberi tugas menggambar, meringkas buku, sampai membuat karangan sendiri.⁹ Hal serupa juga ditemukan dalam penelitian oleh Livina dan kawan-kawan yang mengungkapkan bahwa pembelajaran menjadi masalah dan penyebab stresnya mahasiswa selama pandemi.¹⁰

Perkuliahan daring dari sisi penggunaan aplikasi juga ternyata bermasalah, hal ini di perkuat dengan hasil penelitian dari Novita dan Addiestya dengan judul “Plus Minus Penggunaan Aplikasi-aplikasi Pembelajaran Daring selama Pandemi Covid-19 “ yang menyatakan bahwa aplikasi yang digunakan untuk kuliah daring tersebut memang mudah diakses namun pula memiliki beberapa hambatan yaitu seperti kesulitan tersambung dengan jaringan internet sehingga mahasiswa kesulitan untuk tetap berada di kelas daring membuat mereka menjadi sulit memahami materi pelajaran, serta pemakaian kuota internet yang relatif mahal juga menjadi kendala

⁸Agus Kunayat et al., “Pengaruh Teknologi Pembelajaran Kuliah Online di Era Covid-19 dan Dampaknya terhadap Mental Mahasiswa” *Jurnal Edukasi Dan Teknologi Pembelajaran* Volume 1, No. 2 (June 2020), 163

⁹ Ayi Jufridar, “Curhat Mahasiswa Tentang Kuliah Daring Selama Pandemi,” *UNIMALSNEWS* (blog), Mei 2020, <https://news.unimal.ac.id/index/single/1260/curhat-mahasiswa-tentang-kuliah-daring-selama-pandemi>.

¹⁰ Livina PH, Mohammad Fatkhul Mubin, and Yazid Bustomi, “Tugas Pembelajaran Penyebab Stres Mahasiswa Selama Pandemi Covid-19,” *Jurnal Ilmu Keperawatan Jiwa* Vol. 3 No. 2 (Mei 2020): 203–8., 206

untuk masuk kelas daring dan kurangnya keamanan aplikasi yang dapat menyebabkan adanya peretasan data-data penting.¹¹

Kesulitan mahasiswa dalam mengakses internet juga dikutip pada sebuah artikel yang tulis oleh Syarif Yunus, dosen Unindra, dengan judul “65% Mahasiswa Terkendala Jaringan Internet dan Kuota saat Kuliah Daring”. Syarif menuliskan hasil survei yang dilakukannya pada tanggal 8 Juni 2020 terhadap 149 responden mahasiswa di tiga perguruan tinggi berbeda. Hasilnya, 65% mahasiswa terhambat masalah jaringan internet atau kuota, 26% hambatan soal waktu, 7% hambatan soal ponsel/laptop, 2% dikarenakan hambatan lain.¹² Ada pula mahasiswa yang pulang ke kampung halamannya di pedesaan yang sangat susah untuk mengakses internet, hal ini juga dikutip oleh ANTARANEWS.com berjudul “Lambatnya Jaringan Internet Kendala Kuliah Daring di Kalbar” dimana dijelaskan oleh seorang dosen Politeknik Pontianak bahwa banyak mahasiswa yang pulang kampung, dan sebagian kampung di Pontianak terkendala dalam mengakses jaringan internet, maka mereka pun terpaksa pergi ke luar daerah yang memiliki sinyal internet yang lebih baik.¹³

Kesulitan dalam menjalani kuliah daring dengan sulitnya internet juga dirasakan oleh seorang mahasiswi UIN Antasari Banjarmasin berinisial R, dari

¹¹ Diana Novita dan Addiestya Rosa Hutasuhut, “Plus Minus Penggunaan Aplikasi-aplikasi Pembelajaran Daing Selama Pandemi Covid-19,” *Pendidikan Matematika Unimed Medan*, t.t., 10

¹² Syarif Yunus, “65% Mahasiswa Terkendala Jaringan Internet dan Kuota Saat Kuliah Daring,” *Kompasiana* (blog), 8 Juni 2020, <https://www.kompasiana.com/syarif1970/5ede570a097f3622d66c20e2/65-mahasiswa-terkendala-jaringan-internet-dan-kuota-saat-kuliah-daring>.

¹³ Agus Salim dan Dedi, “Lambatnya Jaringan Internet Kendala Kuliah Daring di Kalbar,” *AntaraNews* (blog), 11 April 2020, <https://www.antaranews.com/berita/1416337/lambatnya-jaringan-internet-kendala-kuliah-daring-di-kalbar>.

wawancara pendahuluan yang dilakukan kepada R diketahui bahwa ia tinggal di desa Kecamatan Limpasu Kabupaten Hulu Sungai Tengah. Dari wawancara kepada R ia mengatakan kalau sekarang sudah mulai beradaptasi dalam menjalani perkuliahan daring dan segala keterbatasannya, namun dikarenakan perkuliahan daring ini ia masih sering merasa adanya perubahan *mood* (suasana hati), suka marah-marah, dan sakit kepala, apalagi ketika adanya gangguan jaringan internet atau bahkan hilangnya jaringan internet di rumahnya. R mengaku bahwa rumahnya memang berada di daerah yang dimana jaringan internet agak sulit dan naik turun.¹⁴ Berikut kutipan wawancaranya:

“Iya, sedikit sudah lumayan beradaptasi.”

“Iya, ka. Tapi kadang mood-mood-an, suka marah, sama bikin sakit kepala.”

“Yaaa, gitu lah ka. Kuliah kan nggak bisa diganggu gitu. Aku emang orangnya gitu, pemarah, hahaha. Aku pribadi pada dasarnya gitu.”

“Terkadang ka. Tergantung suasananya ka. Misalnya mendung, apalagi hujan, jaringannya sama sekali hilang.”

Hal serupa juga dialami oleh A yang juga mahasiswi UIN Antasari Banjarmasin, tinggal di Desa Paya Bakung, sekitar 13 KM dari pusat Kota Barabai, Kabupaten Hulu Sungai Tengah. Jaringan internet di daerah A tinggal termasuk memiliki jaringan internet yang sulit, sinyalnya naik turun atau putus-putus sehingga pada akhirnya membuat A sulit untuk berkonsentrasi, *mood* (suasana hati) berubah,

¹⁴ R (inisial), Mahasiswi UIN Antasari Banjarmasin, tinggal di Desa Limpasu Kab. Hulu Sungai Tengah, wawancara dilakukan secara virtual melalui pesan Whatsapp, pada tahun 2020

bahkan kebingungan jika sampai jaringan internet hilang sama sekali. Berikut penuturannya:¹⁵

“ngga fokus, karena pikirannya terbagi-bagi, karena sibuk memikirkan jaringan yang tiba-tiba hilang, mikir gimana caranya supaya jaringan bisa muncul lagi”

“Iya , mumet juga. Aduuuh, gimana nih jaringannya hilang, terus kata mama, ya mau gimana lagi. Coba cari (jaringan internet) ke tempat lain, ke sebelah sini, atau mencari kemana-mana. Kan aku lari-lari, jadi capek.”

Maka dapat disimpulkan dari dari hasil studi pendahuluan yang dilakukan bahwa adanya hambatan dan kendala dalam perkuliahan yang dilakukan selama ini, dan hal ini menjadi sumber stres tersendiri bagi kedua mahasiswa yang diwawancarai tersebut.

Hambatan dan kendala yang disebutkan di atas terkait dengan akses internet menimbulkan permasalahan bagi mahasiswa, terutama permasalahan psikologis. Moawad dalam penelitian yang dilakukannya mengungkapkan bahwa penyebab stres(stressor) yang paling tinggi yang mempengaruhi peserta didik pada pekan pertama sesudah perubahan belajar konvensional ke daring merupakan ketidakjelasan yang dirasakan terkait ujian akhir semester dan pola baru penilaian. Penyebab stres yang paling tinggi kedua dari penelitian Moawad tersebut adalah persoalan internet dan lemahnya sinyal pula menjadi penyebab stres yang dialami oleh sebagian peserta didik. Jaringan internet belum merata di pelosok negeri. Walau sudah ada jaringan

¹⁵ ANL (inisial), Mahasiswi UIN Antasari Banjarmasin, tinggal di Desa Paya Bakung Kab. Hulu Sungai Tengah, wawancara dilakukan secara virtual melalui pesan Whatsapp, pada tahun 2020

internet, itu pun masih adanya gangguan, yang mana hanya akan membatasi jalannya belajar dan mengajar.¹⁶

Berdasarkan penelitian literatur tersebut didapati bahwa proses belajar mengajar menggunakan sistem daring bisa dikatakan lebih *simple* dan mudah karena perkuliahan daring atau *online* memungkinkan untuk dilaksanakan dimana saja termasuk di rumah. Namun, walaupun demikian masih dianggap mengganggu, dikarenakan sejumlah kendala yang tak bisa diperkirakan menjadi stressor kerap terjadi, layaknya jaringan yang turun naik, gawai atau media yang dipakai tiba-tiba error, serta kondisi lainnya yang dialami pada saat proses belajar dilakukan di rumah. Kondisi-kondisi yang dialami peserta didik itu menimbulkan rasa cemas dan berakhir menyebabkan stres akademik.

Permasalahan-permasalahan yang dihadapi oleh mahasiswa tersebut tentunya membutuhkan pemecahan masalah atau penanggulangan dalam usahan untuk beradaptasi atau menyesuaikan diri terhadap problema yang terjadi pada mereka. Istilah pemecahan persoalan ini dinamakan dengan *coping*.¹⁷

Kata *coping* berasal dari bahasa Inggris *cope* yang artinya menghadapi, melawan ataupun mengatasi, namun demikian belum atau kata dalam bahasa Indonesia yang pas untuk mewakili istilah ini. Apabila seseorang bisa memanfaatkan perilaku *coping*nya secara baik maka ia bisa menyesuaikan diri dengan baik juga.

¹⁶ Ruba Abdelmatloub Moawad, "Online Learning during the COVID- 19 Pandemic and Academic Stres in University Students," *Revista Romaneasca Pentru Educatie Multidimensional* 12, no. 1 (2020).

¹⁷Desi Sulisty Wardani, "Strategi Coping Orang Tua Menghadapi Anak Autis," *Indigenous, Jurnal Ilmiah Berkala Psikologi* Vol. 11 No. 1 (Mei 2009)., 28

Taylor berpendapat, terdapat empat tujuan *coping stress*, yaitu menjaga keseimbangan emosi (*emotional balance*), menjaga citra diri yang positif, mengecilkan dorongan sekitar atau beradaptasi pada hal-hal yang negatif, dan terus melangsungkan komunikasi yang harmonis dan baik pada individu lainnya.¹⁸ Adapun strategi *coping* menurut Lazarus dan Folkman *coping* terdiri atas strategi yang digunakan untuk mengatasi situasi yang menimbulkan stress, dan strategi *coping* untuk mengatasi emosi negatif yang menyertainya.¹⁹

Mengelola stres dalam Islam sendiri juga disebutkan oleh Allah SWT pada Q.S Al-Baqarah ayat 286, yaitu:

لَا يُكَلِّفُ اللَّهُ نَفْسًا إِلَّا وُسْعَهَا ۗ لَهَا مَا كَسَبَتْ وَعَلَيْهَا مَا اكْتَسَبَتْ ۗ

Artinya : “Allah tidak membebani seseorang melainkan sesuai dengan kesanggupannya. Ia mendapat pahala (dari kebajikan) yang diusahakannya dan ia mendapat siksa (dari kejahatan) yang dikerjakannya.”

Ayat tersebut dengan jelas menyatakan bahwa semua masalah dalam hidup layaknya kesulitan hidup maupun persoalan yang dialami adalah karunia dari Allah kepada hamba-hamba-Nya sesuai dengan kesanggupan individu tersebut. Stres yang melanda juga termasuk sebagai ujian hidup. Bisa jadi masalah yang dialami menyebabkan stres dan tekanan yang negatif. Namun hanya diri kita sendiri yang dapat mengelola tekanan tersebut dalam hal positif maupun sebaliknya.²⁰

¹⁸ Wardani., 28

¹⁹ Wardani., 28-29

²⁰ Utomo, “Hubungan Antara Model-Model Coping Stres dengan Tingkat Stres pada Mahasiswa Tahun Pertama Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri (UIN) Malang” (Malang, Universitas Islam Negeri Malang, 2008)., 46

Melihat fenomena tersebut penulis terdorong untuk melaksanakan penelitian yang lebih lanjut terkait masalah serta coping stres yang dilakukan mahasiswa yang bertemakan “**Strategi *coping stress* mahasiswa UIN Antasari Banjarmasin yang tinggal di daerah sulit internet dalam menghadapi perkuliahan daring selama pandemi Covid-19**”.

B. Rumusan masalah

Mengikuti permasalahan yang terjadi dan dipaparkan sebelumnya, ditarik rumusan masalah berupa beberapa pertanyaan:

1. Bagaimana gambaran stres mahasiswa UIN Antasari Banjarmasin yang tinggal di daerah sulit internet dalam menghadapi perkuliahan daring selama pandemi Covid-19?
2. Apa saja faktor penyebab stres pada mahasiswa UIN Antasari Banjarmasin yang tinggal di daerah sulit internet dalam menghadapi perkuliahan daring selama pandemi Covid-19?
3. Bagaimana strategi *coping stress* pada mahasiswa UIN Antasari Banjarmasin yang tinggal di daerah sulit internet dalam menghadapi perkuliahan daring selama pandemi Covid-19?

C. Tujuan dan Signifikansi Penelitian

Berdasarkan rumusan penelitian tersebut, maka tujuan penelitian yaitu:

1. Untuk menjelaskan mengenai gambaran stres mahasiswa UIN Antasari Banjarmasin yang tinggal di daerah sulit internet dalam menghadapi perkuliahan *online* selama pandemi Covid-19?
2. Untuk mengidentifikasi faktor penyebab stres pada mahasiswa UIN Antasari Banjarmasin yang tinggal di daerah sulit internet dalam menghadapi menjalani perkuliahan *online* selama pandemi Covid-19?
3. Untuk memahami strategi *coping stres* pada mahasiswa UIN Antasari Banjarmasin yang tinggal di daerah sulit internet dalam menghadapi perkuliahan *online* selama pandemi Covid-19?

Adapun signifikansi studi ini berupa manfaat teoritis dan praktis, yaitu:

1. Manfaat teoritis:
 - a. Menambah dan mengembangkan pengetahuan di dunia pendidikan dan psikologi, khusus di perguruan tinggi mengenai coping stress yang dilakukan pelajar di perguruan tinggi dalam menjalani perkuliahan *online* pada saat pandemi corona.
 - b. Sebagai pijakan dan referensi dalam penelitian selanjutnya yang berhubungan dengan coping stress yang dilakukan mahasiswa.

2. Manfaat praktis:

Diharapkan agar penelitian ini dapat bermanfaat bagi:

- a. Peneliti

Dapat menambah wawasan dan pengetahuan khususnya mengenai strategi stress coping pada mahasiswa yang menjalani proses perkuliahan daring.

b. Mahasiswa

Untuk mahasiswa dapat mengetahui bagaimana cara mengatasi stress dan melakukan coping stress dalam menghadapi perkuliahan dan tugas-tugas online

c. Dosen

Dosen dapat mengetahui kesulitan apa saja yang dialami mahasiswa ketika menghadapi perkuliahan dan tugas-tugas online sehingga dapat memberi keringanan atau cara mengajar yang menarik selama perkuliahan serta tugas-tugas online.

D. Definisi istilah

1. Strategi *Coping Stress*

Stress merupakan kejadian yang menghimpit dan menekan yang membuat seorang individu dalam kondisi lemah dan memberi dampak negatif, seperti pusing, mudah marah, tekanan darah tinggi, kesulitan konsentrasi, sedih, susah tidur, nafsu makan bertambah ataupun merokok terus-menerus.²¹ Thomas dan Robert berpendapat bahwa stress merupakan keadaan menantang yang mana diperlukannya penyesuaian

²¹ Rahmi Lubis dkk., "Coping Stress pada Mahasiswa yang Bekerja," *Fakultas Psikologi Universitas Medan Area* Vol. 1 No. 2 (Desember 2015), 49

fisiologis (*physiology*), kognitif (*cognitive*), atau tingkah laku yang menghasilkan reaksi seseorang terhadap suatu keadaan tersebut.²²

Koping dilaksanakan agar dapat menjaga keseimbangan emosi seseorang dalam keadaan banyak desakan atau masalah. Koping adalah tindakan pada masalah atau desakan yang berguna untuk memperkecil, menanggulangi dan mengubah situasi yang penuh tekanan dan desakan.²³ Rasmun mengemukakan bahwa *coping stres* adalah kemampuan pribadi individu yang mengalami stres atau kelelahan psikologis maupun dukungan dari lingkungan dalam menghadapi masalah kehidupan sehari-hari, untuk bisa mengatasi stres yang dialaminya. Dapat dikatakan pula *stress coping* merupakan reaksi yang dilewati seseorang untuk menghadapi dan menanggulangi keadaan tertekan atau stres yang dialaminya.²⁴

Strategi coping stress adalah cara-cara, langkah-langkah, tindakan individu dalam menyeimbangkan afeksi, menjaga *self image* yang positif, memperkecil desakan lingkungan dan beradaptasi dengan komentar negatif serta konsisten melakukan komunikasi yang baik dengan individu lainnya.²⁵

Folkman dan Lazarus membagi coping stres ke dalam dua jenis antara lain, koping yang berfokus pada masalah atau disebut *problem focused coping* (PFC) dan koping yang berfokus pada yang disebut *emotion focused coping* (EFC).

²² Fajar Rositah, Sarjuningsih, dan Tatik Imadatus Sa'adati, "Strategi Coping Stres Mahasiswa yang Telah Menikah dalam Menulis Tugas Akhir" Vol.1 No. 2 (Desember 2017)., 60

²³ Wardani, "Strategi Coping Orang Tua Menghadapi Anak Autis.", hlm. 30

²⁴ Rositah dan Sa'adati, "Strategi Coping Stres Mahasiswa yang Telah Menikah dalam Menulis Tugas Akhir.", hlm. 61

²⁵ Wardani, "Strategi Coping Orang Tua Menghadapi Anak Autis.", 30

- a. Koping yang berfokus pada masalah (*Problem focused coping*) adalah tindakan berusaha mengkonversi penyebab stres (*stressor*) dengan menghadapi peristiwa yang sebenarnya terjadi. Coping ini dipergunakan untuk menangani stres dengan mempelajari kiat-kiat atau keterampilan-keterampilan yang baru. PFC sendiri terbagi lagi menjadi 3, yaitu:
- 1) *Problem Solving*. Dalam mengatasi dan menghilangkan stres individu merencanakan suatu strategi dengan melakukan perbuatan yang berwaspada, teliti, perlahan dan beraturan dalam mengatasi stresnya.
 - 2) Koping konfrontatif (*Confrontatif coping*). Mengalihkan keadaan secara bergairah dan terdapatnya sikap berani dalam menarik resiko.
 - 3) *Seeking social support*. Upaya yang dilakukan seorang individu dalam meminta pertolongan pada individu lain.
- b. *Emotion focused coping* merupakan usaha untuk mengurangi tekanan yang dirasakan akibat stres, serta memperoleh dan mendapatkan rasa nyaman. Cara ini diaplikasikan dalam menata respon *emotional* pada stres. Strategi coping ini terbagi menjadi tiga, yaitu:
- 1) *Distancing* yaitu upaya kognitif untuk membebaskan diri dari persoalan atau membangun keinginan-keinginan yang baik.
 - 2) *Self control* atau kontrol diri, yaitu upaya dalam menata perasaan diri atau tindakan dalam hubungannya untuk mengatasi masalah.

- 3) *Accepting responsibility*, menerima untuk menjalani tekanan yang dihadapi sementara berusaha untuk mempertimbangkan cara penyelesaiannya.²⁶

Dari berbagai pendapat di atas, dapat disimpulkan bahwa strategi coping stress yang di maksud dalam penelitian ini adalah upaya penanggulangan seseorang dalam mengatasi stres yang tengah dialami agar tidak memberi dampak yang buruk bagi diri sendiri maupun orang lain.

2. Mahasiswa

Berdasarkan Undang-undang Nomor 12 Tahun 2012, mahasiswa ialah peserta didik di jenjang Pendidikan Tinggi. Mahasiswa merupakan anggota sivitas akademika ditempatkan sebagai manusia dewasa yang sadar untuk pengembangan kemampuan diri di kampus agar menjadi cendekiawan, ilmuwan, pegiat serta professional.²⁷ Pada studi ini peneliti mengambil mahasiswa aktif berkuliah di UIN Antasari Banjarmasin.

3. Perkuliahan Daring di Masa Pandemi Covid-19

Daring/ *E-Learning* adalah sebuah proses pembelajaran yang berbasis elektronik. Dikembangkannya teknologi komputer menguatkan akan dikembangkannya berbentuk basis web, yang mana selanjutnya diperluas ke internet. Menurut Chandrawati, belajar *online* adalah suatu proses pembelajaran jarak jauh

²⁶ Rositah dan Sa'adati, "Strategi Coping Stres Mahasiswi yang Telah Menikah dalam Menulis Tugas Akhir.", hlm. 61-62

²⁷ Nur Khasanah, "Implementasi Nilai Toleransi terhadap Mahasiswa Lintas Keyakinan pada Perguruan Tinggi di Yogyakarta." (Yogyakarta, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas PGRI, 2017)., hlm. 5

dengan cara menggabungkan prinsip-prinsip di dalam proses atau pembelajaran dengan teknologi.²⁸

Menurut Thorne, perkuliahan *online* merupakan perkuliahan yang memanfaatkan teknologi multimedia, kelas virtual, CD ROM, *streaming video*, pesan suara, *e-mail* dan telepon referensi, teks *online* animasi serta *video streaming online*.²⁹

Sedangkan pandemi Covid-19 merupakan fenomena mewabahnya virus corona atau Covid-19 yang menginfeksi hampir seluruh negara di dunia.³⁰ Virus ini termasuk dari subfamili *Orthocoronavirinae* dalam keluarga *Coronaviridae* dan *Ordo Nidovirales*. Golongan virus ini menyebabkan terinfeksinya saluran pernapasan (*respiratory tract*) yang pada umumnya ringan atau kecil seperti pilek, walaupun sejumlah jenis penyakit seperti COVID-19, MERS dan SARS yang sifatnya lebih membahayakan bahkan mematikan.³¹

Virus ini dapat menjangkit manusia melalui interaksi antara satu sama lain, seperti berjabat tangan atau melakukan kontak fisik. Untuk dapat memangkas atau bahkan memblokir penyebarannya, individu diharuskan menjaga jarak aman (*keep the distance*) minimal 200 sentimeter atau 2 meter dengan individu lainnya, dan tidak

²⁸ Nur Hayati, "Metode Pembelajaran Daring/E-Learning yang Efektif," *ResearchGate*, April 2020.

²⁹ Kuntarto, "Keefektifan Model Pembelajaran Daring dalam Perkuliahan Bahasa Indonesia di Perguruan Tinggi."

³⁰ Buana, "Analisis Perilaku Masyarakat Indonesia dalam Menghadapi Pandemi Virus Corona (Covid-19) dan Kiat Menjaga Kesejahteraan Jiwa."

³¹ Nur Rohim Yunus dan Annissa Rezki, "Kebijakan Pemberlakuan Lockdown Sebagai Antisipasi Penyebaran Corona Virus Covid-19," *Jurnal Sosial dan Budaya Syar-i* Vol. 7 No. 3 (Maret 2010).

berinteraksi secara langsung dengan individu atau kelompok lain, serta menjauhi pertemuan banyak orang dan kerumunan massal.³²

Jadi dapat disimpulkan bahwa perkuliahan daring selama pandemi Covid-19 ialah perkuliahan secara daring (dalam jaringan) diterapkan untuk menggantikan perkuliahan tatap muka secara langsung guna mengurangi terjangkitnya virus Covid-19 di masa pandemi.

4. Daerah Sulit Internet

Istilah daerah merupakan menurut KBBI bagian permukaan bumi dalam kaitannya dengan keadaan alam dan sebagainya yang khusus. Sulit menurut KBBI artinya rasa tidak senang (karena sukar, sulit, berat, dan sebagainya) dan tidak mudah (mendapat, mencari, dan sebagainya). Sedangkan internet menurut Shahab adalah suatu jaringan komputer yang sangat besar, terdiri dari jutaan perangkat komputer yang terhubung melalui suatu protokol tertentu untuk pertukaran informasi antar komputer tersebut. semua komputer terhubung di internet mengadakan perputaran informasi dengan protokol yang sama, yakni dengan *Transmission Control Protocol/Internet Protocol* (TCP/IP). Internet mempunyai akses untuk layanan telekomunikasi dari sumber daya informasi bagi berjuta-juta penggunanya yang bertebaran seantero dunia.³³

³² Buana, "Analisis Perilaku Masyarakat Indonesia dalam Menghadapi Pandemi Virus Corona (Covid-19) dan Kiat Menjaga Kesejahteraan Jiwa."

³³ Rediana Setiyani, "Pemanfaatan Internet sebagai Sumber Belajar," *Jurnal Pendidikan Ekonomi Dinamika Pendidikan* Vol. 5 No. 2 (Desember 2010).

Dapat disimpulkan bahwa daerah sulit internet adalah suatu daerah dimana sukarnya atau tidak mudahnya dalam mengakses jaringan internet sehingga memungkinkan sulitnya untuk memperoleh informasi yang terhubung dengan daerah lain.

E. Penelitian Terdahulu

1. Studi yang dilaksanakan oleh Ema Hidayanti berjudul, “Strategi Coping Stres Perempuan dengan HIV/AIDS”, hasil penelitian tersebut adalah dimana sebagian besar dari perempuan dengan HIV/AIDS dapat meningkatkan strategi coping yang positif sehingga mampu untuk terus bertahan dengan penyakit dan semua konsekuensi hidup yang dihadapi. Sementara mereka yang menggunakan strategi coping yang negatif cenderung tenggelam dalam beban yang semakin lama memperparah penyakitnya dan akhirnya tidak mampu bertahan hidup lebih lama. Perbedaan penelitian tersebut terdapat pada subjeknya, yaitu perempuan yang mengidap HIV/AIDS, sedangkan dalam penelitian ini subjeknya adalah mahasiswa aktif UIN Antasari Banjarmasin. Serta persamaannya terdapat pada variabel yang diambil yaitu strategi coping stres.
2. Penelitian yang dilakukan Wardani bertemakan upaya coping yang dilakukan ayah atau ibu yang memiliki anak penderita autis. Berdasarkan studi tersebut memberitahukan bahwa strategi coping yang dilakukan oleh orang tua yang mempunyai anak autisme berpusat pada mengatasi persoalan yang dihadapi (*Problem Focused Coping*), sementara itu tindakan mengatasi masalah yang

timbul adalah tindakan instrumental (*Instrumental Action*) yang merupakan bagian dari penyelesaian masalah yang dihadapi (*Problem Focused Coping*) dan kontrol diri (*Self-Controllin*), *Seeking Meaning* serta penolakan (*Denial*) yang tergolong dalam bentuk coping *Emotion Focused Coping*. Akibat negatif yang timbul pada ayah atau ibu diselesaikan melalui negosiasi (*Negotiation*), menerima tanggung jawab (*Accepting Responbility*) dan intropersitif (*Intropersitive*), sedangkan akibat baik dari dari tindakan mengatasi masalah yang dilakukan oleh ayah dan ibu adalah *Exercised Caution* dan *Seeking Meaning*. Perbedaan pada penelitian ini terdapat pada subjek dan pendekatan yang dipakai. Subjek disini adalah orang tua yang memiliki anak autisme dan pendekatan penelitian yang dipakai adalah fenomenologi, sedangkan dalam penelitian ini subjeknya merupakan mahasiswa aktif UIN Antasari Banjarmasin dan pendekatan yang digunakan adalah studi kasus. Serta persamaannya terdapat pada variabel yang diambil yaitu strategi coping stres.

3. Penelitian dari Fajar Rositah dan kawan-kawan yang bertemakan upaya coping *stress* yang dikembangkan oleh mahasiswa yang sudah menikah dalam pengerjaan tugas akhir kuliah. Dalam studi tersebut memanfaatkan teknik kualitatif yaitu menggunakan desain penelitian *case study* (studi kasus). Berdasarkan hasil penelitian ini didapat perilaku coping stres yang dipakai subjek penelitian meliputi pertama *problem focused coping* yaitu kegiatan individu yang mengarah pada penyelesaian masalah dalam pengalihan stres, dimana subjek melakukan strategi mengatur waktu (*managing time*), fokus dan konsentrasi

terhadap satu tugas (*assignment*), dan memohon pertolongan. Kedua *emotion focused coping* atau mengatasi stres berfokus pada emosi adalah melakukan kegiatan yang menyenangkan, mengontrol diri dan mencurahkan isi hati. Perbedaan pada penelitian ini terdapat pada subjeknya, yaitu mahasiswa yang statusnya sudah menikah atau bersuami dan sedang dalam mengerjakan tugas akhir (*last assignment*), sedangkan dalam penelitian ini subjeknya adalah mahasiswa aktif UIN Antasari Banjarmasin. Persamaannya terdapat pada variabel yang diambil yaitu strategi coping stres.

4. Penelitian yang dilakukan oleh Melani Kartika Sari, "Tingkat Stres Mahasiswa dalam Menghadapi Wabah Covid-19 dan Perkuliahan Daring di STIKES Karya Husada Kediri". Pendekatan yang digunakan adalah studi deskriptif (*descriptive study*) dengan rancangan cross sectional. Hasilnya memperlihatkan sebagian tinggi mahasiswa mengalami stres sedang (38,57%), separuh yang lain mengalami stress berat (28,57%), dan sisanya mengalami stress ringan (32,86%). Faktor utama penyebab stres pada mahasiswa adalah kesusahan dalam mengerti dan memahami materi secara daring serta rasa khawatir terjangkit virus corona atau Covid-19. Perbedaannya terdapat pada desain penelitian yang digunakan yaitu studi deskriptif, dan pada variable yang diteliti yaitu tingkat stres. Sedangkan dalam penelitian ini menggunakan pendekatan studi kasus dan variabel yang diteliti adalah stratrgi coping stres. Persamaannya terdapat pada variabel yang diambil yaitu perkuliahan daring di masa pandemi covid-19.

5. Penelitian dengan judul “Pengaruh Teknologi Pembelajaran Kuliah Online di era Covid-19 dan Dampaknya terhadap Mental Mahasiswa” yang dilakukan oleh Agus Kunayat dan kawan-kawan. Penelitian ini menggunakan pendekatan campuran, yaitu melakukan *parametric statistical analysis* dan *non-parametric* serta *qualitative descriptive*. Hasilnya terdapat sekitar 60.5 % mahasiswa siap dan bersedia menyesuaikan diri dengan pemanfaatan teknologi dalam pembelajaran atau perkuliahan daring (*online*) namun terdapat kisaran 59.5 % berkeberatan dengan *assignment* yang dibagikan tenaga pendidik sehingga menyebabkan derajat stress pelajar universitas kisaran 60 %. Terdapat sekitar 92 % peserta didik lebih menyukai dan mengambil pembelajaran kuliah langsung atau *offline* daripada kuliah daring. Apabila hal tersebut tetap diabaikan maka akan menyebabkan hal yang buruk dalam perkembangan psikologis mahasiswa. Dalam hal ini penelitian yang dilakukan berkaitan diantara pembelajaran kuliah daring dengan psikis pelajar di perguruan tinggi. Perbedaan dengan penelitian ini terdapat pada variabel yang diambil dan pendekatan yang digunakan. Persamaannya terdapat pada variabel yang diambil yaitu perkuliahan daring di era covid-19.

F. Sistematika penulisan

Dengan sistematika penulisan ini dibuat agar mempermudah peneliti dalam menyajikan hasil dari penelitian. Berikut penataan atau sistematika penulisan studi, yaitu:

1. Bab satu merupakan pendahuluan yang terdiri dari latar belakang, rumusan masalah, tujuan dan signifikansi penelitian, dan penelitian terdahulu.
2. Bab dua adalah landasan teori yang berisi pemaparan tentang pengertian teori-teori dan penjelasan mengenai variable penelitian.
3. Bab tiga berisi penjelasan mengenai metode penelitian yang dipakai seperti pendekatan dan jenis penelitian yang digunakan, subjek dan sampling, lokasi penelitian, penggalan data, dan analisis data (*data analysis*).
4. Bab empat berisi tentang laporan studi berupa hasil penelitian dan bahasan mengenai evaluasi yang didapat dari penelitian.
5. Bab lima merupakan penutup yang isinya kesimpulan dari hasil penelitian dan saran-saran dari penulis.