

BAB IV

PAPARAN DATA PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Dalam bab ini peneliti memaparkan data-data hasil penelitian yang diperoleh melalui proses wawancara pada subjek dan beberapa informan yang sudah ditentukan. Data-data yang sudah terkumpul akan dikelompokkan sesuai dengan tujuan penelitian ini yaitu, mengetahui gambaran stres, faktor penyebab stres dan strategi coping stres pada mahasiswa UIN Antasari Banjarmasin yang tinggal di daerah sulit internet di masa pandemi Covid-19.

A. Identitas Subjek

Subjek penelitian ini terdiri dari 3 orang mahasiswa yang berkuliah di UIN Antasari, sedang melaksanakan perkuliahan daring serta tinggal di daerah sulit internet. 3 orang subjek dalam penelitian ini merupakan penduduk Kabupaten Hulu Sungai Tengah. Adapun identitas subjek sebagai berikut:

TABEL 1. IDENTITAS SUBYEK

Nama	ANL	RJ	FM
Program Studi/ Universitas	Ilmu Al-Qur'an & Tafsir	Tadris Bahasa Inggris	Tadris Bahasa Inggris
Alamat	Ds. Paya (Bakung), Kec. Batang Alai Selatan Kab. Hulu Sungai Tengah	Ds. Limpasu, Kec. Limpasu Kab. Hulu Sungai Tengah	Ds. Mangunang, Kec. Haruyan, Kab. Hulu Sungai Tengah
Jenis kelamin	Perempuan	Perempuan	Perempuan

Umur	21	22	21
Semester	4	6	6

Adapun informan tambahan dari masing-masing ketiga subjek yang terdiri dari orang-orang terdekat subjek. Berikut tabel identitas informan:

TABEL. 2 IDENTITAS INFORMAN

Informan/Inisial	LA	NH	A
Keterkaitan	Teman dekat subjek FM	Ibu dari subjek ANL	Adik dari subjek RJ
Alamat	Desa Taras Padang, Kab. Hulu Sungai Tengah	Desa Paya Bakung, Kab. Hulu Sungai Tengah	Desa Limpasu, Kab. Hulu Sungai Tengah

B. Paparan Data Penelitian

Dalam penelitian ini peneliti mengambil tiga orang subjek yaitu mahasiswa aktif UIN Antasari Banjarmasin yang pada saat ini berkuliah secara daring dikarenakan dampak pandemi covid-19. Ketiga orang subjek tinggal di Kabupaten yang sama namun tinggal di desa yang berbeda.

1. Subjek ANL

Subjek ANL merupakan mahasiswa UIN Antasari Banjarmasin angkatan 2019 yang tinggal di desa Paya Bakung, Kec. Batang Alai Selatan Kab. Hulu Sungai Tengah. Berikut data hasil penelitian yang didapat dari subjek ANL.

a. Gambaran Perkuliahan Daring di Daerah Sulit Internet

Berdasarkan hasil wawancara dari subjek ANL, menyebutkan bahwa aplikasi yang sering digunakan untuk menunjang perkuliahan daring adalah *whatsapp*, *google meet*, *zoom* dan *google classroom*. Menurutnya, kuliah daring sama-sama memiliki kekurangan dan kelebihan yang seimbang. Walaupun diakuinya saat pertama kali mencoba kuliah daring, ANL merasa kuliah daring lebih banyak memiliki kekurangannya dibanding kelebihan, sebagaimana ia akui dalam kutipan wawancara di bawah ini:

“Apa ya, nggak kurang, nggak juga lebih, sedang-sedang aja. Pas awal-awal ngalamin kuliah daring aku merasa kekurangan dari sistem daring banyak banget, tapi karena jadi sudah terbiasa, bisa beradaptasi, jadi sedang-sedang aja lagi.” (b.126-132, ANL)

Dan ia sempat kesulitan dalam beradaptasi dengan aplikasi yang baru saja saat itu ia ketahui, seperti *google meet*. sebagaimana penuturannya di bawah ini:

“Iya. Belum lagi pas awalnya itu nggak bisa pakai g-meet, nggak paham. Waktu dipanggil dosen, suaraku nggak kedengeran, mencet tombol yang mana.” (b. 136-140, ANL)

ANL menjelaskan kelebihan dan kekurangan dari perkuliahan daring yang ia rasakan. Subjek menyebutkan beberapa kekurangan perkuliahan daring yaitu, kurangnya interaksi dengan dosen pengajar sehingga membuatnya kurang memahami penjelasan dari dosen pada saat perkuliahan berlangsung, dan sulitnya jaringan internet di desanya. Sedangkan kelebihannya seperti, ia bisa mencari bahan untuk tugas kuliah di internet, bisa sambil makan atau minum dan santai, tidak harus formal. Berikut kutipan wawancaranya:

“Kalo kekurangannya menurut aku, interaksi sama dosen itu kurang, bisa nggak paham. Terus sama karena jaringan yang sulit disini, sambungannya putus-putus, jadi nggak mengerti pembahasan dari dosen. Kalo kelebihannya, waktu tugas bisa searching ke internet, nyari di Google. Bisa sambil makan, minum. Santai aja.” (b. 148-155, ANL)

Desa Paya Bakung tempat tinggal ANL terletak sekitar 9 Km dari pusat kota Barabai. ANL menyebutkan bahwa ia sering mengalami kendala internet saat menjalani perkuliahan daring. Menurutnya kendala internet yang terjadi dikarenakan letak geografis dan faktor cuaca (misalnya hujan) yang ada di daerahnya. ANL akan kesulitan mengikuti kuliah daring diakibatkan hujan sehingga membuat hilangnya jaringan internet. Berikut kutipan wawancaranya:

“Sering, hahahaha(tertawa). Sering banget... Kalo hujan itu sama sekali hilang, ka” (b. 21, ANL)

Ketika ditanya kartu SIM apa yang bisa digunakan, ANL menjawab kalau Axis lebih sering muncul jaringannya. Kartu SIM lain sangat jarang dapat digunakan, dan ANL mengakui kalau daerah rumahnya memang sulit mendapatkan jaringan internet.

b. Gambaran Stres pada Mahasiswa

Berdasarkan hasil wawancara, ANL mengatakan bahwa stres yang dialaminya mempengaruhi fisik. ANL merasa pusing di bagian kepalanya ketika stres mulai timbul, apabila dibiarkan begitu saja maka akan bertambah parah hingga membuat tekanan darahnya turun dan jatuh sakit. Sebagaimana yang ia katakan pada wawancara berikut:

“Iya, ka. apalagi kalo lagi kuliah menjawab soal, tiba-tiba jaringan hilang, aku terpaksa menjawab ulang. itu bikin kepalaku pusing. Jadi terburu-buru menjawabnya, karena waktunya tinggal sedikit..... tekanan darah bisa turun. Jadi bisa down, sakit, cuma bisa berbaring.” (b. 42-55, ANL)

Ketika terkendala jaringan internet di saat ia sedang kuliah pun ia harus berjalan bahkan berlari kesana kemari agar bisa mendapatkan sinyal internet sehingga membuat fisiknya lelah. ANL menuturkan kalau perasaannya campur aduk ketika dihadapi dengan sulitnya internet di saat ia harus mengikuti perkuliahan daring. Seperti pada penuturannya berikut:

“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 fisikku capek.” (b. 214-219, ANL)

Menurut ANL, untungnya stres yang dialami jarang atau bisa dikatakan tidak terlalu mempengaruhi emosi, ia lebih memilih berjalan-jalan kesana kemari untuk mendapatkan sinyal internet di dalam atau di luar rumah. Berikut kutipan wawancaranya:

“Jarang sih ka. Cuman aku jalan kesana kemari berusaha mencari jaringan, hahahaha” (b. 60-62, ANL)

Namun sebaliknya, R selaku ibu dari ANL menuturkan bahwa ketika stres, anaknya tersebut akan berjalan kesana-kemari dan menangis. Berikut kutipan wawancaranya:

“Saya tau sekali kalo dia sedang stres. Dia kalo stres, jalan bolak-balik, ujung-ujungnya nangis.”

ANL juga mengatakan bahwa stres mempengaruhi pola pikirnya hingga membuatnya tidak fokus saat kuliah daring berlangsung. Subjek ANL hanya datar dan lebih banyak diam dalam mengekspresikan stres yang dialami, serta tidak banyak bicara dengan orang lain. R selaku ibu kandung subjek ANL juga mengatakan bahwa ketika subjek ANL stres akibat kuliah daring ia sulit tidur dan tidak menghiraukan saat disapa.

c. Faktor Penyebab Stres pada Mahasiswa

Berdasarkan hasil wawancara, ANL menyebutkan bahwa tidak ada faktor penyebab stres saat ini selain dikarenakan perkuliahan daring. ANL juga mengatakan stres yang dialami lebih banyak disebabkan karena perkuliahan daring dibanding perkuliahan tatap muka. Seperti pada kutipan wawancara berikut:

“Nggak ada, ka. Akhir-akhir ini lebih ke kuliah daring aja.” (b. 162 dan 163, ANL)

“Daring, hahaha. Banyak tugas.” (b. 118, ANL)

Kekurangan dari perkuliahan daring ini lah yang menyebabkan stres pada subjek ANL, seperti kurangnya pemahaman, lebih banyak tugas yang diberikan dan sulitnya internet. Berikut kutipan wawancara:

“.., interaksi sama dosen itu kurang, bisa nggak paham. Terus sama karena jaringan yang sulit disini, sambungannya putus-putus, jadi nggak mengerti pembahasan dari dosen.” (b. 148-153, ANL)

ANL mengatakan bahwa jaringan internet membuatnya harus rela pergi keluar rumah, berjalan kesana kemari, hanya untuk mendapatkan jaringan internet yang lebih baik, sehingga membuat fisiknya lelah. ANL merasa pusing dan pening diakibatkan sulitnya internet saat ia harus mengikuti perkuliahan daring.

Dari hasil wawancara subjek dapat disimpulkan bahwa faktor penyebab stres pada subjek ANL adalah kekurangan perkuliahan daring dan kesulitan dalam mengakses internet. Kedua faktor tersebut termasuk pada faktor psikologis dan faktor sosial. Faktor psikologis yang dialami subjek ANL berupa kecemasan dalam mengikuti perkuliahan daring, subjek ANL cemas apabila ia tertinggal dan kurang dalam memahami mata kuliah yang disampaikan dosen. Sedangkan faktor sosial yang dirasakan adalah iklim lingkungan tempat tinggal ANL yang tidak memadai dalam mengakses jaringan internet.

d. Strategi Coping Stres yang Dilakukan Mahasiswa

Berdasarkan hasil wawancara, subjek ANL mengatakan bahwa ia adalah orang yang lebih memilih menghadapi masalah daripada menghindarinya. ANL juga mengatakan bahwa ia melihat sebuah masalah adalah sebuah tantangan dan bukan rintangan. ANL mengatakan ia berusaha agar tetap bisa hadir kuliah walaupun dalam keterbatasan internet.

ANL melakukan beberapa usaha dalam mengatasi masalah yang tengah ia hadapi berupa perkuliahan daring di daerah sulit internet, yaitu berusaha mendapatkan jaringan internet yang lebih baik dengan berjalan dan pergi kesana-

kemari, ANL juga bahkan pergi ke rumah temannya dan meminjam *handphone* temannya itu agar bisa menghubungi dosen pengampu mata kuliah. Apabila kartu SIM internet yang digunakan ANL bermasalah, ia akan meminta sambungan hotspot pada adiknya. Seperti penuturannya pada wawancara di bawah ini:

“Jadi aku pinjam hape teman, ke rumahnya di Kiyas, untungnya nggak terlalu jauh, jadi masih bisa, terus bilang ke dosennya,..” (b.90-97, ANL)

Ibu dari ANL pun mengatakan bahwa ANL harus pergi mencari sinyal di tempat yang lebih mudah akses internetnya kemanapun bahkan berlari pergi ke luar rumah yaitu ke jembatan hanya untuk mendapatkan sinyal internet.

“Dia sampai lari ke jembatan cuma buat nyari internet. Ya kemana-mana lah pokoknya. Ke tempat yang jauh juga supaya sinyalnya ada.”

Adapun usaha ANL dalam menanggulangi stres yang ia rasakan yaitu, mengisi waktu luang dengan melakukan kegiatan-kegiatan lain, meminum air es untuk mendinginkan kepala, berolahraga agar berkeringat, dan mandi.

Subjek ANL menuturkan bahwa ketika ia mulai merasa lelah dan menganggap jurusannya sulit, ANL mendapatkan dukungan dari orang terdekat yaitu ibunya. Menurut penuturan ANL, ibunya mengatakan bahwa kuliah adalah pilihan ANL, tanggung jikalau berhenti di tengah jalan, karena saat ini ANL sudah berada di tingkat pertengahan kuliah. Berikut kutipan wawancaranya:

“Misalnya waktu aku bilang mau berhenti kuliah, capek banget, jurusannya susah juga. Aku kesulitan baca kitab-kitabnya yang tebal-tebal. Terus kata

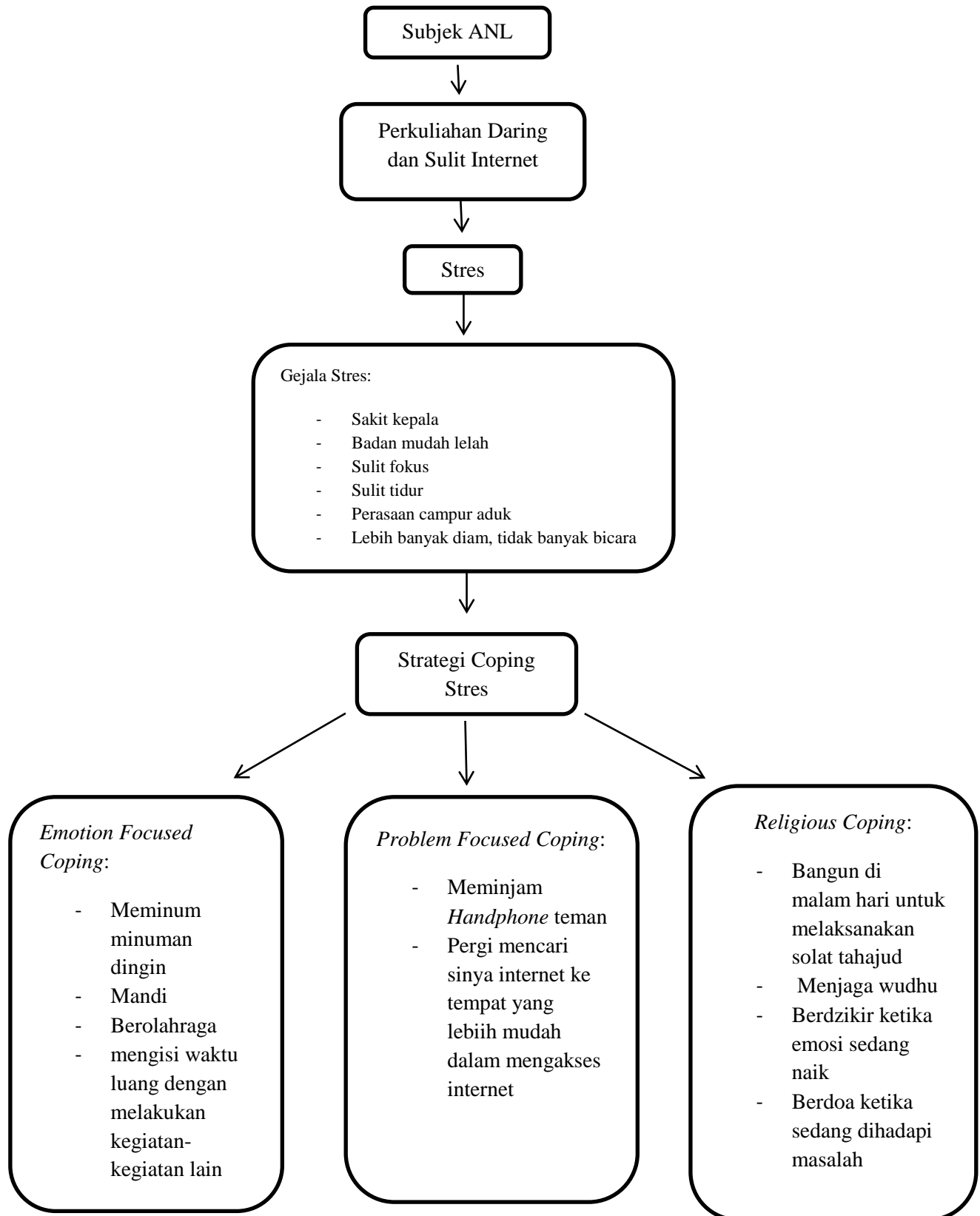
mama, itu sudah pilihan kamu, nanggung juga kalau mau berhenti, kan sudah dipertengahan.” (b. 302-307, ANL)

Selain dari usaha-usaha yang dilakukan di atas, subjek ANL juga melakukan usaha dalam menanggulangi stres dengan mendekati diri pada Allah Swt. Beberapa usaha yang dilakukan ANL adalah bangun di malam hari untuk melaksanakan solat tahajud, menjaga wudhu, berdzikir ketika emosinya sedang naik, dan berdoa ketika sedang dihadapi masalah. Menurut ANL dengan mendekati diri pada Allah Swt. dampaknya lebih terasa. Berikut kutipan wawancaranya:

“Bangun malam, tahajud. Jaga wudhu, berdzikir kalo lagi emosi naik. Lebih ke mendekati diri ke Allah. Lebih ber-efek gitu. Misalnya berdoa, siapa tau dikabulkan saat itu. Waktu kuliah jaringan hilang, aku berdoa” (b.329-340, ANL)

Hal ini juga didukung oleh penuturan ibunya, R, bahwa ketika dilanda stres ANL melaksanakan solat wajib dan sunah, membaca Al-Qur'an serta beristighfar.

Skema.2 Strategi Coping Stres Subjek ANL



2. Subjek RJ

Subjek RJ merupakan mahasiswa UIN Antasari Banjarmasin angkatan 2018 yang tinggal di desa Limpasu, Kec. Limpasu Kab. Hulu Sungai Tengah. Berikut data hasil penelitian yang didapat dari subjek RJ.

a. Gambaran Perkuliahan Daring di Daerah Sulit Internet

Berdasarkan hasil wawancara dengan subjek RJ, ia menuturkan bahwa kuliah daring memiliki beberapa kekurangan dan kelebihannya, dan menurutnya pula kuliah daring lebih banyak memberikan kerugian padanya. Kekurangan kuliah daring menurut RJ seperti kendala jaringan internet dan sulitnya beradaptasi. Sebagaimana hasil wawancara di bawah ini:

“Kalo menurut aku kekurangannya ada, kelebihannya ada juga. Mungkin kayak kekurangannya dari kita sendiri, soalnya kita hanya beradaptasi kan, apalagi misalkan kayak eeee kaya jaringan tadi gitu kan. Kita tuh kaya harus beradaptasi dulu, jadi kita merasakan kalo itu kekurangan dari kuliah online.” (b. 162-170, RJ)

Sedangkan kelebihannya ia dapat dengan leluasa berbicara atau bertanya dengan dosen dengan hanya melalui aplikasi WhatsApp, hal ini dikarenakan RJ memang jarang berbicara secara langsung dengan dosen. Berikut kutipan wawancaranya:

“Kalo menurut aku kuliah membuat interaksiku sama dosen enak dan leluasa. Kan kita mengirim pesan lewat di WA aja. Jadi lebih leluasa kalo mau bertanya-tanya langsung. Soalnya aku jarang bicara langsung sama dosen, jadi karena kuliah daring ini lebih enak gitu.” (b. 136-143, RJ)

Jarak desa Limpasu yaitu tempat tinggal RJ dari pusat kota sekitar 18 kilometer. Sulitnya internet kadang menjumpai perkuliahan daring yang sedang

dijalani oleh RJ. Subjek tidak tahu pasti penyebab sulitnya internet di rumahnya, menurutnya hal ini terjadi tidak menentu, tergantung suasana dan cuaca. Namun cuaca pun menurutnya bukan menjadi penyebab utama sulitnya internet. Berikut kutipan wawancaranya:

“Terkadang ka. Tergantung suasananya ka. Misalnya mendung, apalagi hujan, jaringannya sama sekali hilang.... Karena cuaca ada ka. Kadang kalo mati lampu jaringannya ada, tapi ada juga yang nggak ada. Jadi nggak menentu gitu.” (b. 27-30 dan 48-51, RJ)

b. Gambaran Stres pada Mahasiswa UIN Antasari Banjarmasin

Berdasarkan hasil wawancara, RJ mengatakan bahwa stres yang dialami mempengaruhi fisiknya. RJ pernah menderita maag akut saat semester sebelumnya (semester 5) pada akhir ujian, walaupun saat itu ia tidak tahu kenapa apakah penyebabnya karena ia sering telat makan atau hal lain. Ia merasa kepalanya seperti pecah, tubuhnya lemas, kejang dan kebas. Saat diperiksa ke dokter barulah diketahui bahwa RJ menderita maag. Sebagaimana yang ia akui di bawah ini:

“Iya. Jadi aku sempat waktu semester tadi, akhir ujian. Entah kenapa itu, apakah aku nggak sering makan atau apa, jadi maag aku tuh kambuh. Maagnya tuh akut banget sampai kepala kaya pecah gitu ka. Jadi pas waktu petang aku dibawa ke dokter. Waktu itu tubuhku nggak berasa apapun. Pokoknya kebas, kejang gitu. Ternyata kata dokter aku maag waktu diperiksa itu.” (b. 60-70, RJ)

RJ memang mengakui bahwa jika diberi tugas maka ia lebih mementingkan tugas kuliah terlebih dahulu dibandingkan makan, hingga pada akhirnya membuatnya sakit. Saat ini RJ sudah menyadari kesalahan akibat menunda makan yang hanya akan

membuatnya sakit maag, maka akhirnya ia lebih mementingkan makan terlebih dahulu. Berikut kutipan wawancaranya:

“Misalnya ada tugas, aku lebih mementingkan tugas dulu, makan belakangan. Tapi karena sudah pernah ngalamin sakit maag, aku nggak berani lagi makan belakangan. Sekarang yang penting makan dulu.” (b. 74-80, RJ)

RJ mengatakan bahwa stres juga memengaruhi emosinya. RJ mengaku bahwa ia pada dasarnya memang pemarah dan tidak bisa diganggu saat kuliah atau mengerjakan tugas. Menurut RJ, banyak hal yang harus dikerjakannya di rumah, seperti melakukan perkejaan rumah tangga, bukan hanya berkuliah atau mengerjakan tugas. RJ pun merasa sendirian karena hanya ia yang berkuliah di rumahnya.

Sebagaimana penuturannya berikut:

“Yaaa, gitu lah ka. Kuliah kan nggak bisa diganggu gitu. Aku emang orangnya gitu, pemarah, hahaha. Aku pribadi pada dasarnya gitu. Tapi yaa kan namanya sambil kuliah itu kan banyak juga yang dikerjakan. Ibaratnya aku sendirian lah.” (b. 87-93, RJ)

Hal itu juga dibenarkan oleh adiknya, A, bahwa dikarenakan stres yang melandanya, RJ jadi suka marah, murung dan banyak diam. RJ juga mengatakan bahwa stres tidak terlalu mempengaruhi hubungannya dengan keluarga. RJ tidak pernah membentak keluarganya jika disuruh untuk mengerjakan sesuatu ketika ia sedang stres karena kuliah, hanya saja ia akan menjelaskan kepada orang tuanya sambil menangis.

c. Faktor Penyebab Stres pada Mahasiswa

Berdasarkan hasil wawancara, RJ mengatakan bahwa stres yang ia rasakan memang dikarenakan perkuliahan daring, terutama pada tugas kuliah yang diberikan. Tugas kuliah yang diberikan tidak langsung ia kerjakan, ia lebih sering menundanya sehingga hanya membuatnya selalu memikirkan tugas yang belum ia kerjakan. Berbeda dengan kuliah tatap muka, dimana menurut RJ ia tidak harus memikirkan tugas kuliah karena tugas itu langsung dikerjakan di saat kuliah berlangsung. Sebagaimana penuturannya berikut:

“Stres nya nih mungkin karena tugas gitu, kayak, kan tugas kayak PR, PR itu biasanya sering ketunda ngerjainnya dan karena tatap muka kita bisa, misalkan hari ini dikerjakan hari ini juga dikumpulnya kalo kuliah offline, jadi nggak ada kepikiran atau stres lagi kalo sudah pulang ke asrama.” (b. 143-151, RJ)

RJ juga mengatakan bahwa stres yang ia rasakan disebabkan jaringan internet yang sulit. Ketika RJ harus maju presentasi untuk tugas PPL, seringkali ia terkendala jaringan internet. Dosen pengampu meminta pada mahasiswa untuk menyiapkan jaringan internet yang bagus, namun RJ merasa tidak bisa berbuat apa-apa dan tidak tau bagaimana karena daerah tempat tinggalnya memang sudah sulit untuk mendapatkan internet. Berikut kutipan wawancaranya:

“Bisa juga ka. Apalagi kemarin waktu PPL. PPL itu aku kayak, pas aku maju praktek pasti ada saja kendala sinyal di tengah-tengah, pasti ada gitu. Padahal waktu itu harinya cuma mendung sedikit. Itu sering banget waktu PPL. Jadi gimana ya, dosen sempat meminta kami menyiapkan jaringan yang bagus, sedangkan kita kan nggak tahu jaringan internet ada atau nggak ada.” (b. 185-195, RJ)

Selain kuliah daring dan sinyal internet yang menjadi faktor penyebab timbulnya stres pada RJ, RJ mengatakan terdapat faktor lain yang juga mempengaruhi stres, yaitu masalah dalam keluarga. Namun peneliti merasa sungkan untuk menanyakan perihal masalah keluarga yang tengah dialami subjek RJ, karena itu adalah privasi individu dan hal itu bukan menjadi fokus utama penelitian. Berikut kutipan wawancaranya:

“Ada. Tapi baru-baru ini aja ada masalah dalam keluarga. Kalo kemarin-kemarin masih stres karena kaget baru merasakan kuliah daring. Kalo sekarang stres yang dialami juga karena memikirkan masalah keluarga.” (b. 208-215, RJ)

Berdasarkan hasil wawancara di atas dapat dikatakan bahwa faktor yang menyebabkan stres pada subjek FM adalah perkuliahan daring dengan kesulitan internet di daerah tempat tinggal dan tugas kuliah yang banyak. Selain itu, faktor penyebabnya adalah masalah keluarga.

d. Strategi Coping Stres yang Dilakukan

Berdasarkan hasil wawancara, RJ mengatakan bahwa ia adalah orang yang akan menghadapi dan menghindari masalah, tergantung dari masalah tersebut. Permasalahan kuliah daring dan sinyal internet, RJ menghadapinya dengan pasrah dan menangis. Ketika jaringan internet bagus, sebisa mungkin ia mengikuti perkuliahan, namun saat jaringan internet mulai tidak stabil ia akan pasrah dan menghubungi dosen pengampu mata kuliah apabila jaringan internet kembali baik. Seperti pada penuturannya sebagaimana berikut:

“Kalo aku pernah gitu, kayak, aku tuh orangnya suka nangis. Jadi aku diam dulu kan. abis itu kalo waktu kuliah sudah habis, baru ada sinyalnya. Itu aku sambil menunggu sinyal, sampai kapan sinyalnya timbul, kalo jaringannya sudah bisa, baru aku chat ke grup kelas, ‘Maaf, pak, tadi sinyal internet susah di rumah saya.’” (b. 261-270, RJ)

Kebiasaan menangis pun dibenarkan oleh adik subjek dengan inisial A. Walaupun subjek RJ berusaha mencari sinyal, namun ia tetap menangis. RJ mempunyai dua kartu SIM internet. Apabila salah satunya bermasalah atau tidak muncul sinyal internet, maka ia akan mengisi pulsa pada kartu SIM yang lain.

Ketika sedang stres dalam mengerjakan tugas kuliah, RJ memilih untuk meninggalkan tugas itu untuk sementara waktu dan akan berpikir dalam pengerjaan tugas di waktu yang menurutnya tepat. Ketika RJ meninggalkan tugasnya untuk sementara ia mengerjakan pekerjaan lain, seperti mengerjakan pekerjaan rumah, melakukan kegiatan lain dan bermain *handphone*. RJ mengatakan bahwa ia lebih memilih mengerjakan tugas yang lebih mudah terlebih dahulu. Di saat RJ sedang stres ketika perkuliahan daring berlangsung, RJ berusaha agar stres yang dialaminya itu tidak mengganggu kegiatan perkuliahan, yang dilakukan oleh RJ adalah diam, tidak bersuara dan tidak banyak bertanya. Berikut kutipan wawancaranya:

“Aaaaa aku tinggalkan dulu tugasnya sebentar. Baru nanti berpikir lagi di waktu yang tepat, atau mengganti dengan kegiatan lain kadang mengerjakan pekerjaan rumah, bisa juga main hape. Sama juga kalo tugas yang mambuat stres, aku memilih mengerjakan yang mudah dulu.” (b. 352-354 dan 362-366, RJ)

RJ mengatakan usaha lain yang ia lakukan agar terhindar dari stres, yaitu bermain dengan keponakan-keponakannya yang masih kecil, mencari kegembiraan,

dan sibuk membuat dengan hal-hal yang mengasyikkan diri. Berikut kutipan wawancaranya:

“Oh, aku punya keponakan-kepnakan yang kecil, kadang aku main-main sama mereka. Lebih mencari kegembiraan gitu. Juga lebih ke arah asik sendiri, supaya nggak terlalu stres.” (b. 442-447, RJ)

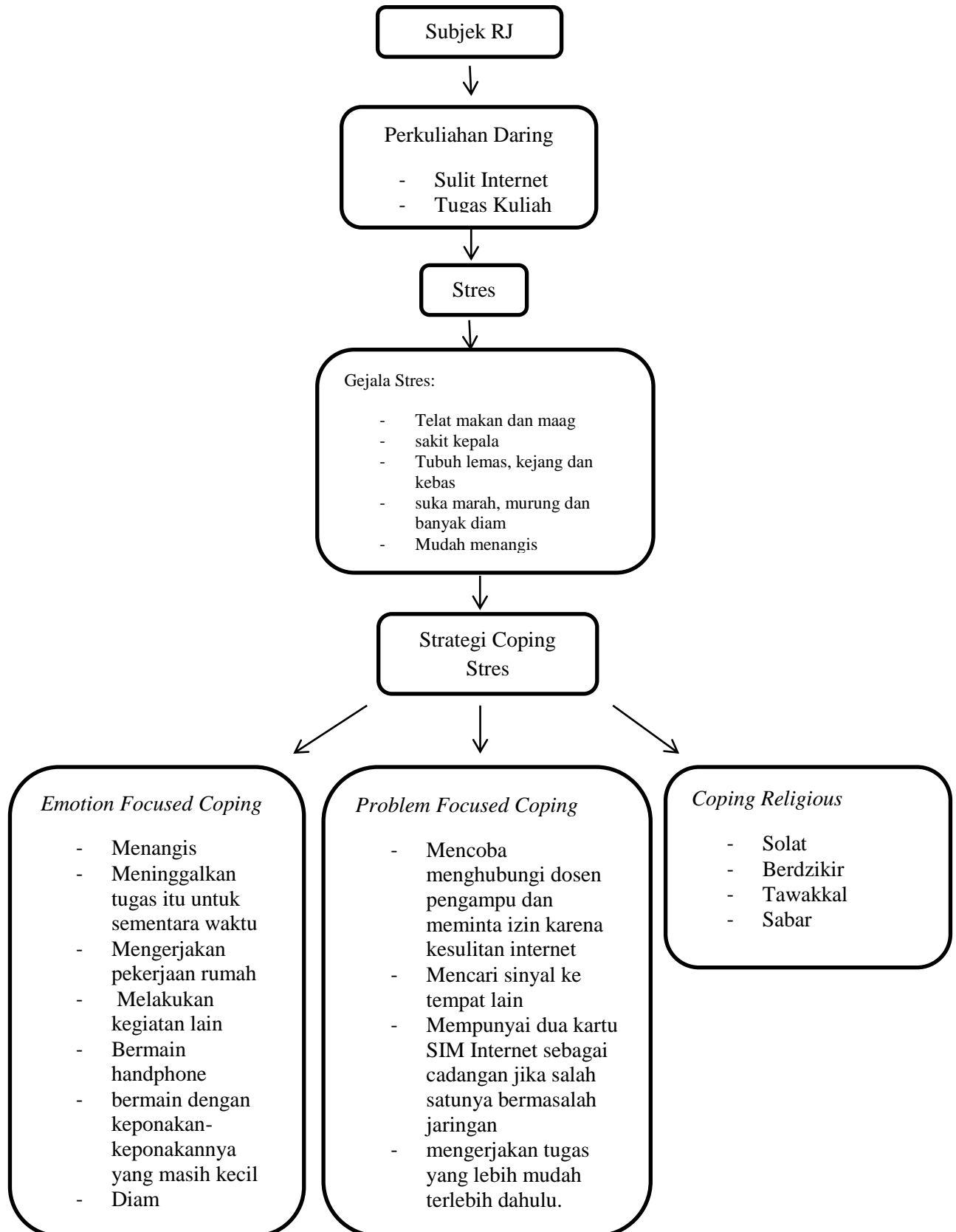
Penuturan RJ itu pun dibenarkan oleh adiknya, A, bahwa dalam mengatasi stres RJ suka bermain bersama anak-anak kecil dan tertawa bersama. Menurut RJ, di saat ia merasa sangat stres ia akan marah jika diajak berbicara, karena itu RJ lebih memilih diam terlebih dahulu, tidak mau keluar rumah. Ketika RJ sudah merasa tenang dan lebih baik, barulah RJ bisa diajak bicara. Seperti penuturannya di bawah ini:

“Kayak yang aku bilang tadi, aku diam aja. Kalo aku lagi stres banget, biasanya kalo diajak bicara, aku bisa marah. Nah, jadi aku diam aja dulu, nggak mau keluar rumah. Pokoknya diaaam aja. Kalo sudah mulai baikan, tenang, baru bisa diajak bicara.” (b. 454-460, RJ)

RJ melakukan beberapa upaya untuk mendekatkan diri pada Allah Swt dalam menghilangkan stres, yaitu berdzikir, tawakkal dan sabar menjalaninya. RJ juga mengatakan ketika ia mendapatkan banyak tugas, RJ akan solat. RJ menuturkan bahwa ia membaca Al-Qur'an hanya seperti hari-hari biasa ketika sedang stres atau tidak. Berikut kutipan wawancaranya:

“Apa ya, biasanya aku berdzikir, tawakkal, sabar dalam menjalaninya. Kalo aku misalnya lagi terlalu banyak tugas, biasanya solat aja sih ka. Baca Qur’an ya kayakitu, nggak terlalu banyak banget.” (b. 550 dan 562-565, RJ)

Skema. 3 Strategi Coping Stres Subjek RJ



3. Subjek FM

Subjek FM merupakan mahasiswa UIN Antasari Banjarmasin angkatan 2018 yang tinggal di desa Limpasu, Kec. Limpasu Kab. Hulu Sungai Tengah. Berikut data hasil penelitian yang didapat dari subjek FM.

a. Gambaran Perkuliahan Daring di Daerah Sulit Internet

Berdasarkan dari hasil wawancara, desa Mangunang tempat tinggal subjek FM berjarak sekitar 10 kilometer dari pusat kota Barabai. Seringkali subjek mengalami sulit internet di rumahnya, sebagaimana yang ia akui:

“Sering banget, ka. Bisa dibilang setiap hari, setiap detik, setiap menit.” (b. 21-22, FM)

Menurutnya jika ingin mendapatkan sinyal internet yang lebih baik ia harus berjalan ke tengah jalan di depan rumahnya atau ke belakang rumahnya dimana ia harus melewati persawahan dengan jalan yang rusak kotor berlumpur. Seperti pada hasil wawancara berikut:

“Kemarin pas final test, aku mencari jaringan di belakang rumahku, lumayan jauh juga. Itu aku, eee.. ke belakang rumah dulu ke sawah, nah pas di sawah ka, jalannya nggak mulus, nggak juga, jalannya itu beceeeek banget ka, jadi mau nggak mau harus lewat jalan yang becek itu.” (b. 238-245, FM)

LA sebagai teman dekat subjek menambahkan, ketika terkendala internet di rumahnya, FM akan pergi ke tempat yang dirasa dapat terhubung dengan internet seperti rumah neneknya. Berikut kutipan wawancaranya:

“Nah jadi dia itu kalo misalnya terkendala jaringan, dia harus mencari tempat yang mempunyai jaringan yang kuat, biasanya dia ke rumah neneknya tapi sekarang udah ditinggali oleh kaka kandungnya yang pertama.”

FM mengatakan bahwa kuliah daring yang ia jalani sama-sama memiliki kekurangan dan kelebihan, namun menurutnya lebih condong pada kekurangan.

Berikut kutipan wawancaranya:

“Tapi, kuliah daring mungkin menurutku lebih banyak negatifnya. Tapi kalo dipersenkan, kuliah offline 60%, kuliah daring 40%.” (b. 124-126, FM)

FM pun mengatakan bahwa kuliah daring lebih banyak memberikan hal negatif karena kurangnya pemahaman mahasiswa dalam memahami mata kuliah dan tidak bisa bebas dikarenakan sulitnya jaringan internet. Sebagaimana penuturannya:

“Karena menurutku, pertama tentang pemahaman, siklus pemahaman mahasiswa kayak berkurang gitu, ka.” (b. 129-131, FM)

“Soalnya karena kita secara online kan ka, jadi nggak bisa bebas. Apalagi yang di daerah pedesaan kayak aku, yang agak susah internetnya.” (b. 133-136, FM)

FM juga kesulitan untuk bertanya pada saat kuliah dikarenakan sulit internet yang membuat pertanyaan FM lambat terkirim pada platform yang digunakan. FM juga mengatakan ketika perkuliahan daring berlangsung, kendala jaringan internet kerap membuatnya tertinggal diskusi atau pembahasan kuliah. Sebagaimana penuturannya pada wawancara berikut:

“Kalo mau bertanya di grup, bisa telat baru terkirim pertanyaannya. Misalkan nih pas kuliah, di grup, orang mambahas apa, karena kita lagi nggak ada jaringan, jadi waktu teman-teman sudah membahas yang lain, aku sendiri ketinggalan pembahasan, kayak susah jadinya kalo mau bertanya, karena mereka sudah tidak membahas itu lagi.” (b. 138-146, FM)

b. Gambaran Stres pada Mahasiswa

Berdasarkan hasil wawancara, FM mengatakan bahwa stres yang ia rasakan mempengaruhi fisiknya, seperti sakit kepala dan tubuh bagian belakang. FM juga punya riwayat penyakit maag. FM menuturkan bahwa menurutnya stres mempengaruhi emosi dan cara berpikirnya. FM mengakui jika ia sedang stres mengerjakan tugas, maka ia akan sembarang mengerjakan, FM tidak memikirkan bagaimana nilai yang akan diberikan dosen pada tugasnya, asalkan tugas tersebut cepat selesai sehingga ia tidak perlu memikirkannya lagi. Sebagaimana pada hasil wawancara berikut:

“Mempengaruhi ka. Sakit kepala itu pasti, sama bagian belakang juga sakit, Biasanya kalo aku lagi stres mengerjakan tugas, ya sembarang aja lagi, yang penting dikerjain dulu. Jadinya aku nggak memikirkan nilai lagi, yang penting sudah kuselesaikan tugasnya.” (b. 65-66 dan 79-84, FM)

Menurut FM, stres tidak terlalu mempengaruhi hubungannya dengan orang-orang terdekat, FM lebih banyak diam dan tidak menghiraukan orang-orang sekitar apabila ia sedang stres.

“Mempengaruhi. Mempengaruhinya tuh kayak gimana ya, aku cuma nggak menghiraukan orang-orang, aku banyak diam.” (b. 91-94, FM)

Namun FM menuturkan bahwa keluarganya tidak tahu jika ia stres, mereka hanya tahu bahwa FM suka marah-marah. FM juga mengaku orang yang ‘gabut’ atau disebut juga orang yang bingung untuk melakukan sesuatu. FM mengatakan bahwa ‘kegabutan’-nya merupakan bentuk dari stres yang sedang ia alami. Berikut kutipan wawancaranya:

“Keluarga nggak tahu aku stres, taunya aku tuh suka marah-marah, aku orangnya gabut, padahal itu aku, kayak kegabutanku itu salah satu dari stres juga. Jadi kalo aku kaya gitu malah dimarahi.” (b. 384-389, FM)

Adapun LA selaku teman dekat subjek mengatakan bahwa jika FM sedang stres atau *mood*-nya berubah ketika kuliah online maka ia suka marah, banyak bicara atau mengoceh. Berikut kutipan wawancara:

“Kalonya lagi kuliah online itu biasanya kaya suka marah gitu, suka ngoceh, banyak bicara. ‘Yaaah lelet’. Atau apa-apalah. Biasanya dia gitu kalo mood-nya berubah waktu kuliah online.”

c. Faktor Penyebab Stres pada Mahasiswa

Berdasarkan dari hasil wawancara, subjek FM mengatakan bahwa stres yang ia alami dikarenakan kuliah daring dan jaringan internet. FM merasa bahwa perkuliahan daring dan kesulitan internet sangat membuatnya stres.

Pernyataan subjek FM tersebut didukung oleh penuturan LA sebagai teman dekat subjek bahwa kesulitan internet berkemungkinan menjadi penyebab subjek FM stres dalam menghadapi perkuliahan *online*.

“Iya, kesulitan jaringan internet itu yang mungkin membuat dia agak stres dalam menghadapi perkuliahan online.”

Subjek FM menuturkan bahwa ia memiliki rasa khawatir jika ia tertinggal informasi tentang mata kuliah. FM pasrah jika memang jaringan internet sudah sulit diakses lagi. Apabila internet mulai stabil, kemudian ia akan mengirim pesan melalui aplikasi WA untuk memberitahu dosennya bahwa ia tertinggal informasi.

Sebagaimana yang ia akui di bawah ini:

“Sama juga ada sedikit rasa takut kalo ketinggalan. Sama juga misalkan menyampaikan informasi apa gitu, ada sedikit rasa takut. Tapi kalo sudah nggak bisa lagi, biasanya aku pasrah aja. Nanti aku kirim chat lewat WA ke dosen.” (b. 226-232, FM)

FM mengatakan bahwa ada faktor lain penyebab stres yang dialami, yaitu organisasi. Menurut FM organisasi yang ia ikuti tidak sesuai dengan keinginannya, FM mengaku tidak menyukai organisasi tersebut hingga membuatnya merasa tidak ikhlas. Berikut kutipan wawancaranya:

“Sebenarnya aku stres bukan hanya karena kuliah online, tapi juga karena masalah organisasi. Nggak sesuai sama kehendakku (organisasi yang dimaksud). Aku nggak suka sampai akhir, dan aku nggak ikhlas, contohnya pramuka.” (b. 105- 111, FM)

Berdasarkan hasil wawancara di atas dapat dikatakan bahwa faktor yang menyebabkan stres pada subjek FM adalah perkuliahan daring dengan kesulitan

internet di daerah tempat tinggal. Selain itu, faktor penyebabnya adalah organisasi yang diikuti subjek FM.

d. Strategi *Coping Stress* yang Dilakukan Mahasiswa

Berdasarkan hasil wawancara, subjek FM mengatakan bahwa ia lebih suka menghindari masalah daripada menghadapinya. Namun jika keadaan memang mengharuskan FM untuk menghadapi masalah, maka mau tidak mau FM menghadapi masalah tersebut dengan terpaksa. Subjek FM menganggap masalah merupakan sebuah rintangan baginya.

Ketika terkendala internet saat FM harus mengikuti kuliah daring atau membutuhkan internet untuk mengerjakan tugas, maka FM tetap berusaha mendapatkan sinyal internet yang lebih baik dengan berjalan ke tengah jalan di depan rumahnya atau ke belakang rumahnya yang agak jauh dimana ia harus melewati persawahan dengan jalan yang rusak dan kotor berlumpur. Berikut kutipan wawancara:

“...aku mencari jaringan di belakang rumahku, lumayan jauh juga. Itu aku, eee.. ke belakang rumah dulu ke sawah, nah pas di sawah ka, jalannya nggak mulus, nggak juga, jalannya itu beceeeek banget ka, jadi mau nggak mau harus lewat jalan yang becek itu.” (b. 238-245, FM)

FM pun mengatakan bahwa ia juga pergi ke rumah kakaknya untuk dapat mengakses internet lebih baik agar dapat mengerjakan tugas dan mengikuti kuliah online. Berikut kutipan wawancara:

“Abis itu aku ke rumah kakakku, juga nge-cas laptopku disana, karena di rumah kakakku jaringannya terjangkau.” (b. 250-253, FM)

Pernyataan subjek FM pun dibenarkan oleh LA selaku teman dekat FM. Menurut LA, jika FM terkendala internet sedangkan ia harus mengerjakan tugas atau mengikuti kuliah online maka ia akan pergi ke rumah kakak kandungnya yang pertama untuk mendapatkan sinyal internet yang lebih baik. Sebagaimana pada kutipan wawancara berikut:

“Y biasanya mencari tempat yang akses internet lebih bagus, biasanya dia ke rumah neneknya yang sekarang ditempati kakak kandung pertamanya.”

Apabila FM sedang stres ia memilih untuk pergi ke tempat-tempat hijau. Yang dimaksud dengan tempat hijau seperti hutan, pepohonan dan persawahan. Menurut FM, tempat-tempat hijau tersebut dapat menyegarkan pikiran. Ketika subjek FM merasa lapar saat ia mengerjakan banyak tugas, maka ia akan memakan makanan manis seperti coklat. FM mengatakan bahwa untuk menghindari terganggunya perkuliahan daring yang disebabkan stres yang dialaminya ia memilih melakukan olahraga senam.

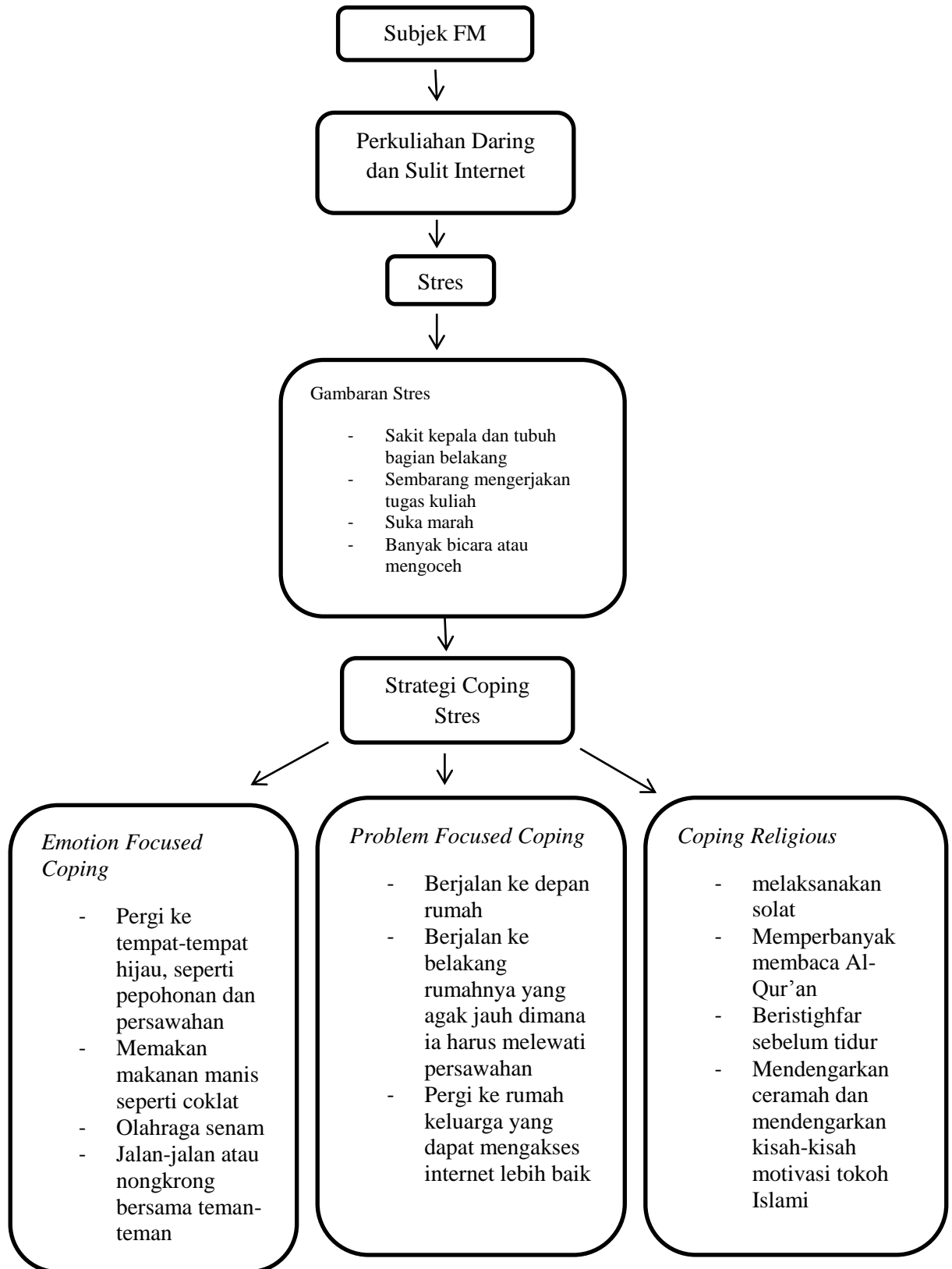
Hal tersebut didukung oleh LA yang menyatakan bahwa ketika dilanda stres, FM akan pergi ke alam terbuka, jalan-jalan, nongkrong bersama teman-teman, berfoto-foto dan *sharing*. Sebagaimana kutipan wawancara berikut:

“Setahuku, biasanya dia kalo stres suka pergi ke suatu tempat, kayak ke alam, jalan-jalan ke Barabai, nongkrong sama teman-teman, sharing atau berfoto-foto.”

Subjek FM menambahkan usaha-usaha lain untuk menghilangkan stres, yaitu dengan mendekati diri pada Allah Swt. Adapun beberapa usaha yang dilakukan oleh subjek yaitu, melaksanakan solat, memperbanyak membaca Al-Qur'an, beristighfar sebelum tidur, mendengarkan ceramah dan mendengarkan kisah-kisah motivasi yang disampaikan oleh Habib Abdul Qadir, yang mana beliau menceritakan tentang Habib Umar. FM dapat mengetahui bagaimana ketenangan tokoh agama yang diceritakan tersebut. Sebagaimana penuturannya pada kutipan wawancara berikut:

“Biasanya kalo aku nggak lagi, halangan aku solat, banyak-banyak mengaji. Beristighfar kalo mau tidur. Mendengarkan ceramah juga biasanya. Mendengar kisah-kisah. Pokoknya aku lebih banyak mendengarkan kisah-kisah dari Habib Abdul Qadir, beliau mengisahkan tentang Habib Umar. Nah jadi kayak ada perasaan termotivasi mendengarkan kisah dari Habib Umar. Karena kan yang ketenangan diri beliau gitu ka.” (b. 406-407 dan 410-417, FM)

Skema. 4 Strategi Coping Stres Subjek FM



C. Pembahasan Data Penelitian

Kesulitan dalam mengakses internet diakibatkan sinyal yang kurang kuat di daerah tempat tinggal para subjek penelitian membuat persoalan dan hambatan pada proses perkuliahan daring yang tengah dihadapi oleh para subjek yang masih berstatus mahasiswa semasa pandemi COVID-19, hal tersebut lalu menjadi penyebab timbulnya stres yang dialami mahasiswa.

Bagi para subjek perkuliahan daring yang pada saat ini yang mereka jalani memiliki kelebihan dan kekurangan tersendiri. Ketiga subjek mengatakan kelebihan kuliah daring antara lain lebih mudah dan fleksibel, bisa sambil makan atau minum dan santai, tidak harus formal, dan lebih leluasa untuk berkomunikasi atau bertanya dengan dosen.

Sedangkan kekurangan kuliah daring menurut para subjek antara lain kurangnya pemahaman mahasiswa dalam memahami mata kuliah, kurangnya interaksi dengan dosen pengajar, sulitnya beradaptasi dengan sistem daring, tugas yang banyak dan yang paling utama adalah kendala jaringan internet. Pendapat ketiga subjek terkait dengan kuliah daring baik kelebihan dan kelemahan sejalan dengan penelitian yang dilakukan Jariyah dan Tyastirin pada tahun 2020 yang meneliti terkait dengan proses dan kendala dalam kuliah di masa pandemi menyajikan beberapa kekurangan dari kuliah daring diantaranya (1) para siswa atau mahasiswa kurang dalam berinteraksi satu sama lain, (2) metode daring dianggap kurang efektif dibanding pembelajaran tradisional (3) metode daring ini sebenarnya dapat meningkatkan pengetahuan, hanya saja di sisi lain kurang dalam meningkatkan

keterampilan, (4) metode daring tidak dapat diterapkan secara efektif kepada semua disiplin ilmu (5) mengakibatkan kemacetan akses.¹

Walaupun perkuliahan daring memiliki kelebihan, akan tetapi ketiga subjek sepakat menyatakan bahwa kendala paling utama dalam kuliah daring yang dirasakan mereka adalah masalah internet. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Diana dan Hutasuhut yang menunjukkan bahwa aplikasi yang digunakan untuk kuliah daring memang mudah diakses tetapi juga mempunyai beberapa hambatan diantaranya seperti sulit terhubung dengan jaringan internet sehingga mahasiswa kesulitan untuk benar-benar tetap berada di kelas *online* dan membuat mereka menjadi sulit memahami materi pelajaran.²

1. Faktor Penyebab Stres pada Mahasiswa

Dari hambatan dan kendala yang dijelaskan sebelumnya terkait dengan akses internet menimbulkan permasalahan bagi mahasiswa, terutama permasalahan psikologis yaitu stress, sebagaimana dalam penelitian Moawad yang mengungkapkan bahwa stresor tertinggi yang mempengaruhi pelajar pada minggu pertama setelah berubah dari belajar konvensional ke *online* adalah ketidakpastian yang dirasakan mengenai ujian akhir semester, dan sistem baru penilaian. Stresor kedua tertinggi dari hasil riset Moawad tersebut yaitu, masalah internet dan sinyal lemah juga menjadi sumber stresor yang dihadapi oleh sebagian pelajar.

¹ Jariyah dan Tyastirin, "Proses dan Kendala Pembelajaran Biologi di Masa Pandemi Covid-19: Analisis Respon Mahasiswa."

² Novita dan Hutasuhut, "Plus Minus Penggunaan Aplikasi-aplikasi Pembelajaran Daring Selama Pandemi Covid-19."

Jaringan internet belum merata di pelosok negeri. Sekalipun telah tersedia jaringan internet masih memiliki gangguan, sehingga menghambat proses belajar-mengajar.³ Kondisi ini yang terjadi pada ketiga subjek, karena mereka tinggal di daerah sulit internet, maka tak ayal hal ini juga yang menjadi faktor penyebab stress. Hal ini sejalan dengan faktor stres yang dikemukakan oleh Farid Mashudi, ada sejumlah penyebab timbulnya stres meliputi 1) psikis, sebab stres seperti adanya pikiran negatif frustrasi, konflik dan kecemasan; 2) faktor sosial berupa kondisi lingkungan dan sosial. Lingkungan tempat tinggal subjek dimana jaringan internet sulit untuk didapatkan sehingga menjadi faktor penyebab stres.⁴

2. Gambaran Stres pada Mahasiswa

Berbagai macam tekanan stres pun ditunjukkan oleh ketiga subjek, seperti pada fisik, pikiran, emosi dan hubungan dengan orang-orang terdekat. Stres yang dialami memberikan pengaruh yang cukup signifikan pada fisik subjek, seperti sakit kepala, pusing, sakit tubuh bagian belakang atau punggung, maag, hingga jatuh sakit. Hal ini sejalan dengan dampak stres yang dikemukakan oleh Bob Losyk bahwa stres dapat berdampak pada fisik yaitu pada sistem pencernaan dan otot atau tulang.⁵ Serta searah pula dengan pendapat Cox bahwa stres memberi dampak fisiologis (*physiological impact*), merupakan akibat yang berkaitan pada kerja dan fungsi alat-

³ Moawad, "Online Learning during the COVID- 19 Pandemic and Academic Stress in University Students."

⁴ Rositah dan Sa'adati, "Strategi Coping Stres Mahasiswa yang Telah Menikah dalam Menulis Tugas Akhir."

⁵ Wijayanti, "Strategi Coping Menghadapi Stres dalam Penyusunan Tugas Akhir Skripsi pada Mahasiswa Program S1 Fakultas Ilmu Pendidikan."

alat tubuh.⁶ Dampak emosi dan pikiran yang ditunjukkan oleh ketiga subjek pun relatif berbeda. Dampak pada subjek ANL yaitu sulit fokus dan lebih banyak diam. Sedangkan dampak pada subjek RJ yaitu lebih suka marah, murung dan juga lebih banyak diam. Adapun dampak yang terjadi pada subjek FM adalah suka marah, banyak bicara atau mengoceh, dan terkadang jadi lebih banyak diam. Adapun terkait hubungan dengan orang-orang terdekat ketiga subjek mengatakan bahwa stres tidak terlalu mempengaruhi akan hal itu, hanya saja terkadang subjek tidak sengaja untuk tidak menghiraukan atau tidak peduli pada orang-orang sekitar karena masalah yang sedang dihadapi. Namun menurut mereka orang-orang terdekat dapat memahami kondisi subjek ketika mengalami stres dan dihadapkan dengan tekanan.

3. Strategi Coping Stres pada Mahasiswa

Dari hasil penelitian yang didapat, menemukan fakta bahwa subjek berupaya dalam mengatasi stres yang dihadapinya, upaya inilah yang disebut *coping stress*. Coping adalah perilaku yang dapat dilihat dan bisa juga tidak yang dilakukan seorang individu agar dapat mengurangi bahkan menghilangkan tekanan psikologi dalam keadaan diri yang stres. Sarafino mengatakan bahwa coping adalah upaya untuk mengatasi atau mengurangi stres yang dialami.⁷ Folkman dan Lazarus juga mengartikan strategi coping sebagai usaha secara behavioral (perilaku) dan kognitif

⁶ Wijayanti, "Strategi Coping Menghadapi Stres Dalam Penyusunan Tugas Akhir Skripsi Pada Mahasiswa Program S1 Fakultas Ilmu Pendidikan."

⁷ Maryam, "Strategi Coping: Teori Dan Sumberdayanya."

(*cognitive*) untuk mengatur tuntutan dari dalam maupun luar yang khusus/spesifik yang dianggap sebagai beban yang mengganggu dan melebihi kemampuan seseorang.⁸

Ada berbagai cara yang dilakukan oleh subjek dalam melakukan *coping stress*. Setiap subjek memiliki caranya masing-masing dalam mengatasi stres. Ada yang menghadapi dan menyelesaikannya secara langsung dan ada pula yang menghindar dan melakukan perilaku pengalihan dari masalah dan stres yang dihadapi. Hasil penelitian menunjukkan bahwa ketiga subjek cenderung memilih untuk menghindari masalah dan pengalihan emosi. Berikut yang dilakukan subjek ANL seperti mengisi waktu luang dengan melakukan kegiatan-kegiatan lain, meminum air es untuk mendinginkan kepala, berolahraga agar berkeringat, dan mandi. Sedangkan subjek RJ lebih memilih meninggalkan tugas untuk sementara, mengerjakan pekerjaan rumah, bermain handphone, bermain dengan keponakan-keponakan kecil, mencari kegembiraan, dan sibuk membuat dengan hal-hal yang mengasyikkan diri. Serta subjek FM yang lebih suka pergi ke tempat-tempat dengan pemandangan hijau, memakan makanan manis dan berolahraga sebagai cara dalam mengatasi stres yang dialami. Bentuk-bentuk coping stres di atas sejalan dengan teori Lazarus dan Folkman yaitu *Emotion Focused Coping* sebagai pengalihan emosi dari penyebab stres dari masalah yang dihadapi atau bisa juga untuk mengurangi emosi individu yang disebabkan oleh stressor (sumber stres), tanpa adanya usaha untuk menyelesaikan masalah yang menjadi penyebab stres. Dan jenis *Emotion Focused*

⁸ Wijayanti, "Strategi Coping Menghadapi Stres dalam Penyusunan Tugas Akhir Skripsi pada Mahasiswa Program S1 Fakultas Ilmu Pendidikan."

Coping yang digunakan cenderung pada *Escapism* atau menghindar dimana tingkah laku individu dalam menjauhi tekanan atau masalah dengan cara berandai ia berada pada kondisi lain yang lebih menggembirakan, meninggalkan masalah dengan cara tidur, makan, dan lain-lain.

Walau subjek cenderung memilih coping stres dalam bentuk *emotion focused coping* namun ketiga subjek tetap berusaha menghadapi masalah secara langsung (*problem focused coping*) meskipun dalam keadaan terpaksa dan terdesak. Adapun bentuk-bentuk *problem focused coping* yang dilakukan oleh subjek ANL dan FM yaitu mencari sinyal di tempat yang lebih mudah akses internetnya seperti yang dilakukan ANL yaitu pergi ke tempat yang jauh seperti ke tempat seperti jembatan, dan FM yang pergi ke persawahan dan ke rumah kerabat dengan akses internet yang lebih baik. Subjek ANL juga pergi ke rumah teman dan meminjam *handphone* agar bisa menghubungi dosen pengampu mata kuliah ketika ia terkendala internet. Sedangkan subjek RJ tidak melakukan tindakan ekstra seperti subjek ANL atau FM, ia cukup mempunyai dua kartu SIM internet sebagai cadangan jika salah satunya terkendala. Usaha-usaha yang telah dilakukan subjek sejalan dengan teori bentuk coping stres yang dikemukakan oleh Lazarus dan Folkman, dimana subjek melakukan *problem focused coping* dalam bentuk *exercised caution (cautioness)* yaitu individu berpikir dan mempertimbangkan beberapa alternatif pemecahan masalah yang tersedia, berhati-hati dalam memutuskan masalah serta mengevaluasi strategi yang pernah dilakukan sebelumnya. Subjek berusaha mengatasi masalah

dan tekanan berupa kendala jaringan internet, sehingga subjek melakukan upaya dari kendala tersebut agar bisa mengikuti perkuliahn daring.

Ketika subjek juga melakukan coping stres dalam bentuk mendekatkan diri pada Tuhan atau biasanya disebut *religious coping*. Menurut Wong & Wong *religious coping* adalah strategi coping dengan memasukkan pemahaman akan suatu kekuatan yang amat besar dalam hidup, dimana kekuatan tersebut dikaitkan dengan unsur keTuhanan. Adapula menurut Pargament mengemukakan bahwa pendekatan keagamaan atau *religious* adalah suatu pendekatan akan makna dengan tuntunan agama yang berhubungan dengan Yang Maha Suci.⁹ Bahkan subjek ANL menambahkan bahwa upaya meredam stres dengan lebih mendekatkan diri pada Sang Pencipta lebih terasa pengaruhnya pada diri yaitu dengan melaksanakan solat wajib tepat waktu, solat tahajud, menjaga wudhu, berdzikir ketika emosi sedang naik, dan berdoa ketika sedang dihadapi masalah. Hal ini juga dilakukan oleh subjek RJ yaitu berdzikir, tawakkal dan mencoba bersabar dalam menjalani atau menghadapi masalah. Serta subjek FM yang memperbanyak membaca Al-Qur'an, beristighfar sebelum tidur, mendengarkan ceramah dan mendengarkan kisah-kisah motivasi dari tokoh Islam.

Dengan subjek melakukan usaha-usaha coping tersebut sejalan dengan aspek coping stres dari Carver, Scheir, dan Wientraub, yaitu religiusitas dimana individu berusaha menenangkan dan menyelesaikan masalah secara keagamaan dalam

⁹ Wendio Angganantyo, "Coping Religius pada Karyawan Muslim Ditinjau dari Tipe Kepribadian," *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan* Vol. 02 No. 01 (2014)., 53

hubungannya secara vertikal kepada Tuhan.¹⁰ Ada pula menurut Yuwono seperti yang dilakukan subjek yaitu dzikir, tawakkal, sabar dan solat. Salah satu kunci dalam menghadapi stressor adalah dengan selalu bersyukur dan menerima segala pemberian Allah SWT(tawakkal). Menurut Yuwono, dengan selalu berserah diri kepada Allah SWT akan menghindarkan kita dari perasaan serakah dan beban pikiran lainnya. Adapun orang yang sabar akan mampu mengambil keputusan dalam menghadapi stressor yang ada. Shalat sendiri yang dilakukan dapat menjadi obat bagi ketakutan yang muncul dari stressor yang dihadapi. Selain itu shalat dengan teratur dan khushyuk akan mendekatkan individu kepada sang Pencipta. Melalui dzikir yang dilakukan oleh subjek mampu membuat perasaan menjadi lebih tenang dan khushyuk, yang pada akhirnya akan mampu meningkatkan konsentrasi, kemampuan berpikir dengan jernih, dan emosi menjadi lebih terkendali.¹¹ Sebagaimana dalam surah Ar-Ra'd ayat 28, yaitu:

الَّذِينَ آمَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ ۗ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ

Artinya: “(yaitu) orang-orang yang beriman dan hati mereka menjadi tenang dengan mengingat Allah. Ingatlah, hanya dengan mengingat Allah-lah hati menjadi tenang.”

Memperbanyak membaca Al-Qur'an sama seperti yang dilakukan oleh subjek dapat mengobati stres. Hal ini dibuktikan oleh Dr. Ahmad Al-Qadhi dalam

¹⁰ Wijayanti, “Strategi Coping Menghadapi Stres dalam Penyusunan Tugas Akhir Skripsi pada Mahasiswa Program S1 Fakultas Ilmu Pendidikan.”

¹¹ Yuwono, “Mengelola Stres dalam Perspektif Islam dan Psikologi.”, 21-22

penelitiannya yang mana ayat-ayat Al-Qur'an memiliki pengaruh terhadap kondisi fisiologis yang mampu mereduksi ketegangan-ketegangan saraf (fisiologi).¹²

Al-Qur'an disebut juga As-Syifa yang berarti penyembuh, mempunyai kekuatan untuk menangani dan menyembuhkan tekanan jiwa. Telah diungkap dalam Al-Qur'an surah Yunus ayat 57:

يَا أَيُّهَا النَّاسُ قَدْ جَاءَكُمْ مَوْعِظَةٌ مِّن رَّبِّكُمْ وَشِفَاءٌ لِّمَا فِي الصُّدُورِ

وَهُدًى وَرَحْمَةٌ لِّلْمُؤْمِنِينَ

Artinya: “Hai manusia, sesungguhnya telah datang kepadamu pelajaran dari Tuhanmu dan penyembuhan bagi penyakit-penyakit (yang berada) dalam dada dan petunjuk serta rahmat bagi orang-orang yang beriman.”

Dari ketiga bentuk coping stres di atas, yaitu *problem focused coping*, *emotion focused coping* dan *religious coping* yang dilakukan subjek, dapat dilihat bahwa ketiga subjek lebih memilih menggunakan *emotion focused coping* dan *religious coping* dibanding *problem focused coping*. Ketiga subjek memutuskan untuk menghindari tekanan dengan melakukan kegiatan-kegiatan lain dan beribadah kepada Allah SWT. Dari semua pengakuan subjek pun mereka lebih banyak memilih pendekatan diri pada Allah sebagai usaha mengatasi stres. Mendekatkan diri kepada Tuhan menurut subjek lebih terasa efeknya. Mengacu dalam jurnal penelitian

¹²Dian Nugraheni, Moh. Iqbal Maburri, dan Sugiyarta Stanislaus, “Efektivitas Membaca Al-Qur'an untuk menurunkan Stres Akademik pada Siswa Kelas XI SMA Negeri 1 Kebumen,” *Institusi Jurnal Psikologi Ilmiah*, 30 Maret 2018. 61

Angganantyo menyatakan mengenai religi, bahwa telah diketahui sebelumnya bahwa religi Islam, merupakan pedoman hidup atau tolak ukur untuk menjalani kehidupan yang memang diharuskan bagi umat muslim. Tuntunan dan petunjuk yang ditulis dalam hadits dan kitab suci Islam yaitu Al-Qur'an secara tegas mengarahkan muslim untuk menjadikannya acuan. Dengan demikian, semua muslim dengan berbagai budaya, lingkungan, dan kepribadian tanpa sadar telah menjadikan *coping* religius sebagai mekanisme alam bawah sadar untuk menghadapi beragam masalah.

D. Keterbatasan Penelitian

Penelitian ini telah dilaksanakan dan diusahakan sesuai prosedur ilmiah, tetapi masih memiliki beberapa keterbatasan, yaitu:

1. Peneliti masih kekurangan keterampilan dalam melakukan wawancara pada subjek.
2. Peneliti masih kekurangan referensi tentang strategi coping stres.
3. Kendala dalam proses pengambilan data pada subjek RJ dan FM, peneliti dan subjek hanya dapat melakukan wawancara melalui *videocall*. dikarenakan kedua subjek yang berada di luar kota.