

# BAB I

## PENDAHULUAN

### A. Latar Belakang Masalah

Pada akhir tahun 2019 tepatnya ditanggal 31 Desember 2019 muncul kasus mirip dengan *pneumonia* yang tidak diketahui di Wuhan, China. Kasus tersebut disebabkan oleh virus *corona* atau lebih dikenal dengan sebutan COVID-19 (*Corona Virus Disease-19*). Karakteristik dari virus ini ialah tingginya kecepatan dalam penyebaran.<sup>1</sup> Dilansir dari situs covid19.go.id, data yang diperbaharui pada tanggal 2 Oktober 2021, WHO menyatakan bahwa “di Indonesia ada 4.218.42 jiwa yang positif, 4.042.215 jiwa yang sembuh dan 142.115 jiwa yang meninggal karena COVID-19”.<sup>2</sup> Dampak yang dimunculkan oleh COVID-19 sudah mengubah berbagai aspek kehidupan pada manusia.

Tergantung pada strategi pemerintah dalam menangani epidemi, setiap negara mungkin memiliki hasil yang berbeda. Pemerintah Indonesia telah mengadopsi sejumlah peraturan yang bertujuan untuk mengurangi penyebaran COVID-19, di antaranya *social distancing* dan pemberlakuan PSBB (pembatasan sosial berskala besar) di sejumlah tempat. Tindakan pemerintah yang bertujuan untuk mengendalikan penyebaran COVID-19 berdampak pada berbagai bidang di seluruh dunia, khususnya di bidang pendidikan di Indonesia.<sup>3</sup>

---

<sup>1</sup>Ali Sadikin, “Pembelajaran Daring Di Tengah Wabah Covid-19 (*Online Learning in the Middle of the Covid-19 Pandemic*)” 6, no. 1 (2020): 66.

<sup>2</sup>Covid19.go.id, “Situasi Virus Covid-19 Di Indonesia Dan Global,” dalam <https://covid19.go.id/>. diakses pada 3 Oktober 2021.

<sup>3</sup>Sadikin et al., “Pembelajaran Daring Di Tengah Wabah Covid-19 (*Online Learning in the Middle of the Covid-19 Pandemic*),” 66.

Penerapan *physical distancing* ini dapat dilihat dari himbauan pemerintah yang mewajibkan masyarakat tetap tinggal di rumah saja, apabila tidak ada keperluan yang mengharuskan keluar rumah. Oleh karena itu, semua kegiatan yang biasanya dilakukan di luar rumah seperti bekerja di kantor, belajar ke sekolah, kuliah di kampus, dan lain sebagainya, untuk sementara waktu kegiatan-kegiatan tersebut dipindah ke rumah masing-masing.

Kemendikbud mengeluarkan surat edaran instruksi kepada seluruh universitas yang ada di Indonesia untuk melakukan perkuliahan jarak jauh atau biasa disebut dengan daring. Kuliah daring atau kuliah online adalah proses belajar mengajar berbasis internet yang dilakukan oleh mahasiswa dan dosen, dimana peserta dapat mengakses materi, berinteraksi, berdiskusi, dan mengembangkan diri lewat pembelajaran berbasis online.<sup>4</sup>

Islam termasuk salah satu agama yang sangat menekankan pentingnya menuntut ilmu. Dalam al-Qur'an banyak sekali ayat yang secara langsung maupun tidak langsung berbicara tentang pendidikan. Salah satu ayat tentang pentingnya menuntut ilmu yaitu QS. *al-Mujadalah*/58:11 yang berbunyi:

يَأْتِيهَا الَّذِينَ ءَامَنُوا إِذَا قِيلَ لَكُمْ تَفَسَّحُوا فِي الْمَجَالِسِ فَأَفْسَحُوا يَفْسَحِ اللَّهُ لَكُمْ وَإِذَا قِيلَ أَنشُرُوا فَآنشُرُوا يَرْفَعِ اللَّهُ الَّذِينَ ءَامَنُوا مِنكُمْ وَالَّذِينَ أُوتُوا الْعِلْمَ دَرَجَاتٍ ۗ وَاللَّهُ بِمَا تَعْمَلُونَ خَبِيرٌ  
(المجادلة/٥٨:١١)

---

<sup>4</sup>Nezha Hanifah et al., "Strategi Coping Stres Saat Kuliah Daring Pada Mahasiswa Psikologi Angkatan 2019 Universitas Andalas", *Jurnal Psikologi Tabularasa*, No. 15 (2020): 30.

Artinya:

*"Hai orang-orang beriman apabila dikatakan kepadamu: "Berlapang-lapanglah dalam majlis", maka lapangkanlah niscaya Allah akan memberi kelapangan untukmu. Dan apabila dikatakan: "Berdirilah kamu", maka berdirilah, niscaya Allah akan meninggikan orang-orang yang beriman di antaramu dan orang-orang yang diberi ilmu pengetahuan beberapa derajat. Dan Allah Maha Mengetahui apa yang kamu kerjakan.*

Al-Qur'an surah *al-Mujadalah/58:11* di atas memberikan pemahaman bahwasanya pendidikan begitu penting menurut agama. Allah SWT akan meninggikan beberapa derajat orang yang menuntut ilmu dibandingkan dengan orang yang tidak menuntut ilmu. Ayat di atas juga merupakan perintah dari Allah SWT untuk menuntut ilmu.

Selain ayat al-Qur'an sebelumnya, HR. Ibnu Majah no. 224 yang di shahihkan oleh al-Albani dalam *Shahih Al-Jâmi'ush Shaghîr* no.3913, juga menjelaskan betapa pentingnya menuntut ilmu, hadis tersebut berbunyi:

طَلَبُ الْعِلْمِ فَرِيضَةٌ عَلَى كُلِّ مُسْلِمٍ

Artinya :

*"menuntut ilmu itu wajib bagi setiap muslim".*

Dari hadis tadi dapat kita ketahui bahwasanya menuntut ilmu itu wajib bagi setiap muslim baik anak-anak maupun yang sudah dewasa. Menuntut ilmu merupakan salah satu sarana merealisasikan ketakwaan kita kepada Allah SWT tak sempurna keimanan dan amal kita apabila tidak disertai dengan ilmu.

Ayat dan hadis sebelumnya memberitahukan kita betapa penting dan dianjurkannya menuntut ilmu dalam Islam, sehingga banyak dari individu yang rela melakukan apa saja asalkan tetap bisa menuntut ilmu. Meskipun dalam

keadaan pandemi tetap saja menuntut ilmu tidak bisa ditinggalkan dan alternatif lainnya adalah dengan kuliah daring.

Pada proses pelaksanaannya, kuliah daring menimbulkan beberapa permasalahan. Banyak mahasiswa yang mengeluh dengan alasan kuliah online membuat mereka kurang memahami akan materi-materi kuliah yang disampaikan, dan tugas yang diberikan terlalu banyak dibandingkan kuliah tatap muka. Oleh karena itu tidak sedikit mahasiswa yang mengalami stres dikarenakan sistem perkuliahan berbasis online ini.<sup>5</sup> Stres adalah bentuk ketegangan fisik, psikis, emosi maupun mental individu. Bentuk ketegangan ini memberikan pengaruh pada kinerja keseharian individu. Stres juga dapat membuat produktivitas menurun, rasa sakit dan gangguan-gangguan mental.<sup>6</sup> Respon stres menurut penelitian yang dilakukan oleh Wahyuni dapat berupa perilaku menghindari tugas, menarik diri, terus-terusan tidur, sulit untuk makan. Secara fisiologis respon stres dapat berupa jantung yang berdebar, tekanan darah tinggi, panas, berkeringat dingin, kepala yang pusing, perut yang sakit, cepat merasa lelah. Sedangkan secara psikologis, stres dapat berupa frustrasi, depresi, rasa kecewa, rasa bersalah, bingung, takut, ketidak berdayaan, cemas, tidak termotivasi dan merasa gelisah.<sup>7</sup>

Beberapa daerah di Indonesia menetapkan kuliah daring dimulai pada tanggal 16 Maret 2020,<sup>8</sup> termasuk UIN Antasari Banjarmasin. Di UIN Antasari

---

<sup>5</sup>Hanifah, "Strategi Coping Stres Saat Kuliah Daring Pada Mahasiswa Psikologi Angkatan 2019 Universitas Andalas," 30.

<sup>6</sup>Rismalinda, *Buku Ajar Psikologi Kesehatan* (Jakarta: CV. Trans Info Media, 2017), 260.

<sup>7</sup>Esa Nur Wahyuni, "Mengelola Stres Dengan Pendekatan Cognitive Behavior Modification (Studi Eksperimen pada Mahasiswa Baru Pendidikan Agama Islam (PAI) Fakultas Ilmu Tarbiyah & Keguruan UIN Maliki Malang)," *Tadrib* 3, no. 1 (2017): 112.

<sup>8</sup>BDKJAKARTA Kementerian Agama RI, "Efektivitas Pembelajaran Daring Di Masa Pandemi COVID-19," dalam <https://bdkjakarta.kemenag.go.id/berita/efektivitas-pembelajaran-daring-di-masa-pandemi-covid-19>, diakses pada 7 Oktober 2020.

Banjarmasin selain mahasiswa yang berasal dari daerah-daerah Indonesia, terdapat pula mahasiswa yang berasal dari luar negeri. Seperti yang dikutip dari *website* resmi UIN Antasari Banjarmasin ” Bervisi unggul di Asia Tenggara, Universitas Islam Negeri Antasari telah banyak mendapat minat dari berbagai provinsi di Indonesia, bahkan luar negeri, yang siap dimudahkan lewat jalinan kerja sama dengan Kemenkumham RI”.<sup>9</sup> Menurut data yang didapat dari rektorat UIN Antasari Banjarmasin pada tahun 2021 mengenai mahasiswa asing di UIN Antasari Banjarmasin mengalami pembaharuan yang mana tercatat ada 38 orang mahasiswa asing yang berkuliah di UIN Antasari Banjarmasin, diantaranya ada 2 orang yang berasal dari Negara Thailand dan 36 orang berasal dari Negara Malaysia. Mereka terpencar di berbagai fakultas di UIN Antasari di antaranya 2 di Fakultas Tarbiyah dan Keguruan, 3 di Fakultas Dakwah dan Ilmu Komunikasi, dan 33 orang di Fakultas Ushuluddin dan Humaniora.<sup>10</sup> Ketika kuliah daring berlangsung mahasiswa asing yang ada di UIN Antasari Banjarmasin dipulangkan sementara dan melaksanakan kegiatan kuliah di rumah masing-masing secara daring.

Dalam skripsi Dian Amelia yang berjudul *Culture Shock* dan Perilaku Koping Pada Mahasiswa Asing mengatakan bahwa mahasiswa asing sebagai individu yang terlibat dalam interaksi budaya dihadapkan pada tuntutan untuk mencapai target yang harus dicapai dan pada saat yang bersamaan juga dituntut unntuk beradaptasi secara kultural dengan kondisi budaya setempat. Oleh

---

<sup>9</sup>Humas UIN Antasari Banjarmasin, “UIN Antasari Bersiap Terima Lebih Banyak Mahasiswa Asing,” dalam <https://www.uin-antasari.ac.id/uin-antasari-bersiap-terima-lebih-banyak-mahasiswa-asing/> di akses pada 23 Desember 2022.

<sup>10</sup>Data mahasiswa Asing dari Ahmad Arifin bagian kerjasama dan kelembagaan, 29 September 2021.

karenanya tidak mengherankan bila studi-studi antar budaya menemukan berbagai dampak seperti stres emosional, *culture shock*, masalah-masalah komunikasi, dan kegagalan pencapaian tugas.<sup>11</sup>

Ketika peneliti mewawancarai beberapa mahasiswa asing yang berkuliah di UIN Antasari Banjarmasin, wawancara tersebut berupa *chat* via *whatsapp* pada tanggal 29 September 2021, subjek adalah Muhammad Shollehin dari mahasiswa Malaysia menuturkan:

*“...Bagi ulun agak beda kak, kayak kuliah daring sama tatap muka itu memang sulit sedikit, kalo di kampus kan masa kita kuliah di ruang fuh agak ada suasananya seperti kuliah benaran, kalo daring, ulun agak sukar sikit kan kuliahnya di rumah kayak gak ada suasananya pengen mau cepata2 tuntas kuliahnya...”*

*“...ulun kayak lebih semangat di kampus kak, ada suasananya kayak bangun pagi lepas subuh siap-siap kan baju seluar sebelum ke ruangan kuliah pake wangi-wangi, ngerjakan tugas bareng. Kalo daring ulun agak kurang semangat kak. Ulun juga sikit susah mengontrol emosi”.*<sup>12</sup>

Dari pernyataan subjek tersebut dapat diketahui subjek mengalami stres, yang mana subjek merasa kesulitan dengan keadaan kuliah daring karena tidak menemukan suasana yang nyaman untuk kuliah. Subjek juga mengalami penurunan semangat ketika menjalani kuliah daring.

Syukvina Imtiyaz dari mahasiswa Malaysia juga memberikan penuturan:

*“Kentara banget kaka, kerna di kuliah online ni agak sulittt untuk memahami apa yg dibelajar tapi kalo di kuliah tatap mukaa kada sulit kaa”*

*“Sulit konsentrasi ngerjakan tugas kaa, kerna susah untuk mencari refensii nyaa kerna disini kada ada buku yang di mauuu ka kalo di Google tuu ada yang kada lengkap maklumat nyaa ka dan kalo kuliahh offline bisa ke perpustakaan di sini perpustakaan kada menyediakan buku seperti disana”*

*“....saya lebih pesimis ke kuliah daring kaka, selalu menganggap keberhasilan itu hanya kebetulan selain itu ka, mudah untuk menyerah seperti saya bilang tadi di kuliah daring ni sulit kalo di tatap muka itu banyak teman-*

---

<sup>11</sup>Dian Amelia, “Culture Shock dan Perilaku Koping Pada Mahasiswa Asing,” 2008, 4.

<sup>12</sup>Muhammad Shollehin, Mahasiswa Malaysia Via WhatsApp, 29 September 2021 n.d.

*teman yang bisa langsung ditanya, kadang-kadang tidak bisa focus ketika kuliah”.*<sup>13</sup>

Dari pernyataan di atas dapat kita simpulkan subjek mengalami stres dengan beberapa alasan yaitu, sulit dalam berkonsentrasi, susah dalam memahami pelajaran, perasaan yang pesimis, kurang percaya diri dengan pencapaian sendiri.

Subjek terakhir ada Syarifah Rafidah yang juga mahasiswa dari Malaysia.

*“Kalau menurut ulun kak, kuliah online ni susah jaringan, mencari refrensi, kemudian susah mengerti apa yg di jelaskan oleh dosen”*

*“kalau ulun memang selalu cemas kak takut terlepas kelas, kemudian cemas saat membuat tugas kak apatah lagi tugasnya yang susah ulun fahami, terkadang ulun mudah emosi jua kak, marah kak terkadang kada bisa fokus banyak gangguan kak”.*<sup>14</sup>

Subjek mengaku kesulitan dengan keadaan kuliah daring dengan beberapa alasan di antaranya susah jaringan, sulit dalam mencari referensi, sulit dalam memahami apa yang dijelaskan oleh dosen. Subjek juga mengaku sering merasa cemas, baik itu dalam hal takut ketinggalan kelas ataupun saat membuat tugas yang sulit dipahami, mudah emosi seperti marah-marah, dan fokus yang terganggu.

Setiap orang yang memiliki stres mereka juga memiliki strategi koping yang berbeda beda. Koping adalah suatu proses tingkah laku dan kognitif yang bertujuan untuk mengurangi rasa ketertekanan yang muncul ketika individu menghadapi stres.<sup>15</sup> Konsep strategi koping menjadi penting dalam ranah Psikologi selama lebih dari 40 tahun. Pokok pembahasan tentang koping telah

---

<sup>13</sup>Syukvina Imtiyaz, Mahasiswa Malaysia Via WhatsApp, 29 September 2021 n.d.

<sup>14</sup>Syarifah Rafidah, Mahasiswa Malaysia Via WhatsApp, 29 September 2021 n.d.

<sup>15</sup>Urifah Rubbyana, “Hubungan Antara Strategi Koping Dengan Kualitas Hidup Pada Penderita Skizofrenia Remisi Simptom,” *Jurnal Psikologi Klinis Dan Kesehatan Mental* , no. 02 (2012): 59–66.

mendapat perhatian yang luas, sebagaimana dapat dilihat pada rak majalah, daftar terlaris.<sup>16</sup>

Sebuah penelitian yang dilakukan oleh Rahmi Lubis dkk pada tahun 2015 mengatakan coping yang efektif menghasilkan adaptasi yang menetap yang merupakan kebiasaan baru dan perbaikan dari situasi yang lama. Sedangkan coping yang tidak efektif berakhir dengan maladaptif yaitu perilaku yang menyimpang dan keinginan normatif yang dapat merugikan diri sendiri maupun orang lain atau lingkungan. Setiap individu melakukan coping tidak sendiri dan tidak hanya menggunakan satu strategi tetapi dapat melakukannya bervariasi, hal ini tergantung dari kemampuan dan kondisi individu.<sup>17</sup>

Selain strategi coping dari teori barat, adapun yang diajarkan Islam yang berkaitan dengan terapi tentunya juga bisa diterangkan dari segi ilmu pengetahuan. Selain hal itu, terdapat suatu fenomena umum yang sering dijumpai di Indonesia yang merupakan Negara dengan mayoritas masyarakat muslim. Fenomena tersebut yaitu melakukan ibadah ketika mengalami berbagai masalah dan kondisi yang tidak menyenangkan. Ibadah yang dilakukan bukan hanya shalat, akan tetapi bisa juga dengan bersedekah, berdzikir ataupun datang ke pengajian demi mendengarkan ceramah agama saat ketidak tenangan jiwa melanda karena masalah yang dialami.<sup>18</sup>

---

<sup>16</sup>Richard S. Lazarus and Susan Folkman, *Stres, Appraisal, and Coping* (New York, 2010: Springer Publishing Company, n.d.), 117.

<sup>17</sup>Rahmi Lubis et al., "Coping Stres Pada Mahasiswa Yang Bekerja," *Jurnal Diversita* , no. 2 (2015).

<sup>18</sup>Wendio Angganantyo, "Coping religius pada karyawan muslim ditinjau dari tipe kepribadian," *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan* 2, no. 1 (2014): 50–61.



Salah satu ayat Al-Qur'an yang berisikan aspek penyembuhan gangguan jiwa adalah QS. *Yunus/10:57*

يَأْتِيهَا النَّاسُ قَدْ جَاءَتْكُمْ مَوْعِظَةٌ مِّن رَّبِّكُمْ وَشِفَاءٌ لِّمَا فِي الصُّدُورِ وَهُدًى وَرَحْمَةٌ لِّلْمُؤْمِنِينَ

(يونس/ ١٠: ٥٧)

Artinya:

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

QS. *Yunus/10:57* membuktikan bahwa Islam itu sendiri berisikan aspek bagi gangguan jiwa. Penderitaan batin biasanya akan menyesakkan dada seperti yang tersirat di dalam surat di atas.<sup>19</sup>

Berdasarkan latar belakang masalah di atas, maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul **“Sumber Stres, Stres Dan Strategi Koping Stres Pada Mahasiswa Asing Yang Kuliah Daring Di UIN Antasari Banjarmasin”**.

## **B. Rumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang di atas, rumusan masalah ini ialah sebagai berikut:

1. Bagaimana tingkat stres pada mahasiswa asing yang kuliah daring di UIN Antasari Banjarmasin?

---

<sup>19</sup>Djamaludin Ancok Fuat Nashori Suroso, *Psikologi Islami* (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2011), 97.

2. Apa yang menjadi sumber stres pada mahasiswa Asing yang kuliah daring di UIN Antasari Banjarmasin?
3. Bagaimana strategi koping pada mahasiswa asing yang kuliah daring di UIN Antasari Banjarmasin?

### **C. Tujuan Penelitian**

Tujuan penulisan ini adalah sebagai berikut:

1. Untuk memberikan penjelasan dan pengetahuan mengenai tingkat stres pada mahasiswa asing yang kuliah daring di UIN antasari banjarmasin.
2. Untuk memberikan penjelasan dan pengetahuan mengenai sumber stres pada mahasiswa asing yang kuliah daring di UIN Antasari Banjarmasin.
3. Untuk memberikan penjelasan dan pengetahuan mengenai strategi koping stres pada mahasiswa asing yang kuliah daring di UIN antasari Banjarmasin.

### **D. Signifikansi Penelitian**

1. Aspek Teoritis
  - a. Hasil penelitian ini diharapkan dapat menambah khasanah keilmuan psikologi sosial, pendidikan dan klinis yang dapat dijadikan sebagai referensi dalam kehidupan maupun penelitian selanjutnya.
  - b. Sebagai suatu bahan informasi ilmiah untuk menambah wawasan pengetahuan penulis khususnya dan pembaca pada umumnya seputar sumber stres, stres, koping stres pada mahasiswa asing yang mengalami asing di UIN Antasari Banjarmasin.

## 2. Aspek Praktis

### a. Bagi penulis

Hasil penelitian ini dapat menambah wawasan dan ilmu pengetahuan penulisan tentang masalah yang akan diteliti, selain itu sebagai wujud nyata penerapan teori-teori yang diterima di bangku kuliah.

### b. Bagi Akademisi/Peneliti

Penelitian ini dapat dijadikan sebagai bahan rujukan maupun bahan acuan bagi peneliti lain yang ingin mendalami lagi mengenai sumber stres, stres, strategi koping pada mahasiswa asing yang kuliah daring di UIN Antasari Banjarmasin secara kritis dari sudut pandang yang berbeda dan bahan referensi bagi kalangan akademik.

### c. Bagi mahasiswa asing

Penelitian ini dapat dijadikan referensi untuk mengetahui apa saja yang menjadi sumber stres, stres dan strategi koping pada mahasiswa perantauan yang kuliah daring.

### d. Bagi institusi

Hasil penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat bagi institusi sebagai masukan dan pertimbangan dalam menyikapi masalah stres, sumber stres dan strategi koping pada mahasiswa asing yang berkuliah daring di UIN Antasari Banjarmasin.

## E. Definisi Istilah

### 1. Stres

Menurut Richard yang dimaksud dengan stres adalah sebuah kondisi dimana seseorang mengalami tuntutan emosi berlebihan atau waktu yang membuatnya sulit dalam memfungsikan dengan efektif semua wilayah kehidupan, yang mana keadaan ini dapat mengakibatkan munculnya cukup banyak gejala, seperti depresi, kelelahan kronis, mudah marah, dan menurunnya kualitas kerja.<sup>20</sup>

Richard juga mengatakan stres adalah suatu proses yang menilai sebuah peristiwa sebagai suatu hal yang mengancam, atau membahayakan dan individu merespon peristiwa itu pada level fisiologis, emosional, kognitif dan tingkah laku.<sup>21</sup>

Dikutip dari jurnal penelitian Siti Maryam Lazarus dan Cohen menjelaskan sumber stres dapat digolongkan menjadi tiga, yaitu: Pertama, *cataclysmic stressor* (perubahan menyeluruh) adalah suatu kejadian yang dapat menimbulkan stres secara tiba-tiba dan dirasakan bersama oleh orang banyak, contoh: bencana alam. Kedua, *personal stressor* (sumber stres dari pribadi) adalah terjadinya perubahan dalam hidup seseorang, hal itu juga bisa menjadi pemicu timbulnya stres, contohnya: kehilangan orang terdekat, perceraian, pernikahan, kehilangan pasangan, mencari pekerjaan ataupun kehilangan pekerjaan. Ketiga, sumber stres berasal dari lingkungan adalah saat kejadian atau keadaan yang berupa perasaan tidak nyaman dalam keseharian seseorang. Kejadian ini

---

<sup>20</sup>Richard S. Lazarus, *Stres and Emotion* (New York: Springer Publishing Company, 2006).

<sup>21</sup>Richard S. Lazarus and Susan Folkman, *Stres, Appraisal and Coping* (New York: Springer Publishing Company, 1984), 12.

merupakan gangguan yang terjadi terus-menerus meskipun terbilang gangguan yang kecil, sehingga menjadi masalah yang menekan emosional dan mengganggu, contoh: kebisingan di sekitar lingkungan tempat tinggal, kebisingan di tempat kerja, pencahayaan yang kurang ataupun berlebihan dan sebagainya.<sup>22</sup>

Menurut Richard Lazarus dkk, terdapat dua jenis koping yaitu *Problem Focused Coping* dan *Emotional Focused Coping*. *Problem Focused Coping* (PFC) merupakan strategi memecahkan masalah dengan berfokus pada bagaimana cara individu tersebut untuk menghadapi sumber masalah yang menyebabkan stres secara langsung dengan mengganti sumber masalah ke dalam beberapa cara lain. Karena, dengan menghadapi masalah tersebut individu mampu mengurangi efek dari stres yang dialami. *Emotional Focused Coping* merupakan strategi memecahkan masalah yang berfokus pada mengurangi tekanan emosional yang dirasakan oleh seorang individu. Ketika individu mampu mengontrol emosi, maka akan dapat mengubah cara menghadapi sumber stres sehingga mengurangi efek negatif dari sumber stres tersebut.<sup>23</sup>

Stres yang dimaksud dalam penelitian ini adalah ketika mahasiswa mengalami tuntutan emosi dalam bidang akademik yang berlebihan sehingga menyebabkan segala hal yang berhubungan dengan akademik terganggu. Sumber gangguan bisa berupa kurang efektifnya proses pembelajaran, seperti gangguan koneksi internet, lingkungan yang kurang nyaman dan tugas yang menumpuk, serta komunikasi yang kurang lancar akibat perbedaan bahasa. Sedangkan strategi koping dalam penelitian ini adalah bagaimana cara seseorang tersebut menangani

---

<sup>22</sup>Siti Maryam, "Stres Keluarga: Model Dan Pengukurannya," *Psikoislamedia : Jurnal Psikologi* 1, no. 2 (2017): 335–43.

<sup>23</sup>Lazarus and Folkman, *Stres, Appraisal and Coping*, 141.

keadaan ketertekanan emosi tersebut sehingga dapat melaksanakan segala tugas akademik dengan baik.

Dalam penelitian ini peneliti menggunakan teori dari Andrew Goliszek untuk mengukur menangani stres pada subjek. Peneliti menggunakan teori dari Amberg untuk mengetahui tingkat stres pada subjek, dan menggunakan teori dari Hardjana untuk mengetahui sumber stres pada subjek. Untuk mengetahui strategi koping pada subjek, peneliti menggunakan teori dari Lazarus dan Folkman.

## **2. Kuliah Daring**

Dikutip dari penelitian Muhammad Ali Saputra dalam jurnal Mimikri menurut M. Romli media *daring* adalah media yang disajikan secara daring di internet. Semua jenis dan format media yang hanya bisa kita akses melalui internet berisikan apa saja baik itu teks, video, suara dan foto. Dalam pengertian umum media *daring* juga bisa diartikan sebagai sarana komunikasi, misalnya seperti *whatsapp*, *email*, dan sebagainya.<sup>24</sup>

Menurut Moore, Dickson-Deane, dan Galyen, pembelajaran daring adalah ketika belajar menggunakan bantuan jaringan internet dengan aksesibilitas, konektivitas, fleksibilitas, dan kemampuan lainnya untuk memunculkan jenis interaksi pembelajaran.<sup>25</sup>

Kuliah daring yang dimaksud dalam penelitian ini adalah belajar menggunakan bantuan jaringan internet dengan media berupa aplikasi *whatsapp*,

---

<sup>24</sup>Muhammad Ali Saputra, "Media Daring Dan Pembentukan Paham Keagamaan Siswa Madrasah Aliyah Di Kota Samarinda", *Umbara* 1, no. 1 (2017): 249.

<sup>25</sup>Sadikin dkk., "Pembelajaran Daring di Tengah Wabah Covid-19 ( Online Learning in the Middle of the Covid-19 Pandemic )."

g-meet, zoom dan berbagai mediator lainnya guna melangsungkan pembelajaran tanpa melakukan tatap muka.

### **3. Mahasiswa Asing**

Menurut peraturan pemerintah RI No. 30 tahun 1990, mahasiswa adalah peserta didik yang terdaftar dan belajar di perguruan tinggi tertentu. Menurut Sarwono mahasiswa adalah setiap orang yang dengan resmi terdaftar untuk belajar di perguruan tinggi dengan batas usia 18-30 tahun. Jadi pendapat sebelumnya dapat dijelaskan bahwa mahasiswa adalah sebuah status yang disandang oleh seseorang karena hubungannya dengan perguruan tinggi yang diharapkan menjadi calon-calon intelektual.<sup>26</sup>

Mahasiswa asing yang dimaksud peneliti dalam penelitian ini adalah mahasiswa semester 1-7 yang berasal dari luar Indonesia dan sedang kuliah daring di UIN Antasari Banjarmasin.

### **F. Penelitian Terdahulu**

Penulis melakukan penelusuran terkait tema yang berhubungan, dengan maksud untuk memberikan penjelasan mengenai informasi yang didapat melalui jurnal maupun skripsi untuk menghindari terjadinya plagiasi dan memberikan penjelasan tentang pembeda antara penelitian yang sedang dilakukan dengan penelitian terdahulu. Berikut penelitian terdahulu yang sudah didapat.

1. Jurnal Ilmiah Berkala Psikologi yang ditulis oleh Erni Khoirun Niam dari Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Surakarta tahun 2009

---

<sup>26</sup>Harun Gafur, *Mahasiswa Dan Dinamika Dunia Kampus* (Bandung: CV. Rasi Terbit, 2015), 18.

volume 11 nomor 1, di Surakarta yang berjudul “Koping Terhadap Stres Pada Mahasiswa Luar Jawa Yang Mengalami *Culture shock* Di Universitas Muhammadiyah Surakarta”. Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif. Pengambilan data dilakukan dengan skala untuk menentukan informan, kemudian wawancara dan observasi. Kemudian akan diambil enam orang informan dari 78 orang yang dijadikan responden. Hasil dari penelitian ini ialah pada mahasiswa luar jawa yang mengalami culture shock di Universitas Muhammadiyah Surakarta dapat diambil kesimpulan bahwa: Reaksi psikologis mahasiswa luar Jawa saat harus tinggal di Solo adalah sedih, kangen pada keluarga, tidak nyaman akibat perbedaan makanan, bahasa, suhu udara antara daerah asal dan Solo, merasa tidak betah tinggal di Solo bingung, bingung, merasa kesepian. Kesulitan dan masalah yang dihadapi di Solo yaitu: kesulitan beradaptasi, kesulitan belajar dan kuliah, kesulitan transportasi, kesulitan menyesuaikan diri dengan teman-teman baru dan masalah interaksi dengan teman, sakit, takut mengecewakan keluarga, masalah keuangan. Ada 13 bentuk koping yang dilakukan mahasiswa luar Jawa untuk mengatasi culture shock yaitu: mencari dukungan sosial, penerimaan terhadap perbedaan, keaktifan diri, kontrol diri, mencari hiburan, tindakan instrumental, religiusitas, negosiasi, pengurangan beban masalah, harapan, penghindaran terhadap masalah, putus asa, koping individual tidak efektif.<sup>27</sup>

---

<sup>27</sup>Erni Khoirun Niam, “Koping Terhadap Stres Pada Mahasiswa Luar Jawa yang Mengalami Culture shock Di Universitas Muhammadiyah Surakarta” 11 (2009).



Persamaan yang dimiliki penelitian terdahulu ini dengan penelitian yang sedang ditulis oleh peneliti adalah sama-sama meneliti tentang coping stres. Akan tetapi penelitian terdahulu juga memiliki perbedaan dengan penelitian yang sedang diteliti oleh peneliti. Perbedaan penelitian terdahulu ini dengan penelitian yang akan dilakukan adalah, penelitian terdahulu mencoba mencari tahu coping stres pada mahasiswa yang mengalami *culture shock*, sedangkan penelitian ini mencoba mencari tahu tingkat stres, sumber stres dan strategi coping pada mahasiswa asing yang kuliah daring di UIN Antasari Banjarmasin.

2. Jurnal Kemanusiaan yang ditulis oleh Ferlis B. Bullare, Balan Rathakrishnan, Rosnah Ismail dari Universitas Malaysia Sabah pada tahun 2009 volume 7 nomor 1 dengan judul “Sumber Stres, Strategi Daya Tindak dan Stres Yang Dialami Pelajar University”. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif. Subjeknya berupa 223 orang pelajar yang berumur antara 19 hingga 22 tahun. Alat ukur yang digunakan yaitu berupa kuesioner yang berisi item-item untuk mengukur sumber stres, Adolescent Coping Scale (ACS) untuk mengukur strategi coping dan alat kajian Stress Students Scale yang sudah diubah sesuai untuk mengukur stres pelajar. Data yang diperoleh telah dianalisis menggunakan uji statistik inferensi melibatkan korelasi Pearson dan partial correlation. Hasil dari penelitian ini adalah menunjukkan terdapat hubungan yang signifikan antara sumber stres dan stres yang dialami pelajar university. Sedangkan strategi coping mampu bertindak sebagai mediator bagi hubungan antara sumber stres dan

stres yang dialami pelajar. Persamaan antara penelitian terdahulu dengan penelitian yang sedang dikerjakan oleh peneliti terletak pada variabel yang sama-sama membahas tentang strategi koping. Sedangkan perbedaannya adalah penelitian terdahulu menggunakan metode penelitian kuantitatif yang hanya mencari tahu hubungan antara variabel dan pada subjek penelitian.<sup>28</sup>

3. Jurnal Psikologi Pitutur yang ditulis oleh Mohammad Khasan dan Mochamad Widjanarko dari Fakultas Psikologi Universitas Muria Kudus pada tahun 2011 volume 1 nomor 2 dengan judul “Perilaku koping Masyarakat Menghadapi Banjir”. Penelitian ini menggunakan metode kualitatif dengan pendekatan fenomenologis. Hasil dari penelitian ini ialah Penulis menyimpulkan bahwa perilaku koping pada masyarakat yang mengalami banjir di Desa Setrokalangan Kudus adalah sebagai berikut : *Problem Focused Coping* yang paling menonjol adalah bentuk strategi koping konfrontatif dan pemecahan masalah yang terencana, yaitu menaikkan barang-barang ke tempat yang lebih tinggi, membuat rakit dari gabus, dan ada tahapan-tahapan tertentu untuk menyelamatkan barang-barang tersebut, sedangkan pencarian dukungan sosial tidak semuanya muncul. *Emotional Focused Coping* lebih banyak berorientasi pada bentuk kontrol diri dan lari atau menghindar. Sedangkan pengalihan, penilaian positif, penerimaan tanggung jawab berbeda pada setiap individu dalam memaknai kejadian bencana banjir dan posisi individu saat terjadi banjir.

---

<sup>28</sup>Ferlis B. Bullare, Balan Rathakrishnan, dan Rosnah Ismail, “Sumber Stres, Strategi Daya Tindak dan Stres yang Dialami Pelajar University” 7 (2009).

Persamaan yang dimiliki penelitian terdahulu ini dengan penelitian yang sedang ditulis oleh peneliti adalah sama-sama meneliti tentang coping stres. Perbedaan penelitian terdahulu dengan yang sekarang adalah, penelitian terdahulu meneliti tentang perilaku coping masyarakat dalam menghadapi banjir, sedangkan penelitian ini mencoba mencari tahu tingkat stres, sumber stres dan strategi coping stres pada mahasiswa asing yang kuliah daring di UIN Antasari Banjarmasin.<sup>29</sup>

4. Jurnal Diversita yang ditulis oleh Rahmi Lubis, Nova Hapizsyah Irma, Rafika Wulandari, Khairunnisa Siregar, Nur Annisa Tanjung, Tia Agustina Wati, Miranda Puspita N, Diah Syahfitri dari fakultas Psikologi Universitas Medan Area pada tahun 2015 volume 1 nomor 2 dengan judul “Coping Stres Pada Mahasiswa Yang Bekerja”. Penelitian ini menggunakan penelitian pendekatan kualitatif. Dalam penelitian ini peneliti mengambil subjek berdasarkan kriteria, dimana responden yang peneliti lakukan adalah mahasiswa yang bekerja berjumlah 5 orang dengan teknik pengambilan sampel yaitu *purposive sampling* atau pengambilan responden berdasarkan kriteria yang ditetapkan oleh peneliti. Metode pengumpulan data yang digunakan adalah wawancara dan observasi. Hasil dari penelitian ini ialah *Coping stres* pada mahasiswa yang bekerja dalam penelitian ini adalah dengan melakukan *problem focused coping* dan *emotional focused coping*. Untuk *problem focused coping*, dilakukan dengan menyusun jadwal yang lebih ketat, meminta nasehat dari orang

---

<sup>29</sup>Mohammad Khasan dan Mochamad Widjanarko, “Perilaku Coping Masyarakat Menghadapi Banjir” 1 (2011).

terdekat, dan segera mengerjakan tugas tanpa ditunda. Sedangkan untuk *emotional focused coping* dilakukan dengan berusaha tidak membesarkan masalah, meluapkan emosi yang tersimpan, pasrah dan berpikir positif, dan mengendalikan emosi yang dialami. Sumber stres yang utama pada kelima responden adalah kesulitan dalam mengatur jadwal kerja dan kuliah, tugas-tugas di pekerjaan, kuliah, serta waktu untuk bersama keluarga. Pada responden 2 menyatakan mudah marah karena banyaknya hal yang harus dipikirkannya sehingga ia mudah emosional. Pada responden 4 menyatakan ia sulit untuk beradaptasi dengan jadwal kuliah yang terkadang yang sama dengan jadwal kerja sedang untuk izin ke atasannya itu sangat sulit sehingga responden sering ketinggalan pelajaran dan ditegur oleh atasannya. Sedangkan responden 5 menyatakan bahwa ia sering kekurangan waktu bersama keluarga dan waktu untuk menyelesaikan tugas kuliah. Persamaan yang dimiliki penelitian terdahulu ini dengan penelitian yang sedang ditulis oleh peneliti adalah sama-sama meneliti tentang coping stres. Perbedaan penelitian terdahulu dengan yang sekarang adalah, penelitian terdahulu meneliti tentang coping stres pada mahasiswa yang bekerja, sedangkan penelitian ini mencoba mencari tahu tingkat stres, sumber stres dan strategi coping pada mahasiswa asing yang kuliah daring di UIN Antasari Banjarmasin.<sup>30</sup>

5. Jurnal Ilmu Keluarga dan Konsumen yang ditulis oleh Mutia Octaviani, Tin Herawati dan Fatma Putri Sekaring Tyas dari Departemen Ilmu

---

<sup>30</sup>Lubis dkk. "Coping Stres pada mahasiswa yang bekerja." Vol. 1 No. 2.2015

Keluarga dan Konsumen, Fakultas Ekologi Manusia, Institut Pertanian Bogor pada tahun 2018 volume 11 nomor 3 dengan judul “Stres, Strategi Koping, dan Kesejahteraan Subyektif pada Keluarga Orang Tua Tunggal”. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif, yang mana responden dipilih secara purposive sampling yaitu sebanyak 40 ibu tunggal di kelurahan Cilendek Barat dan Sindang Barang, Kecamatan Bogor Barat serta Kelurahan Kebon Pedes dan Tanah Sareal, Kecamatan Tanah Sareal, Kota Bogor. Data dikumpulkan melalui kuesioner. Hasil penelitian menunjukkan bahwa penyebab stres dengan nilai rata-rata paling tinggi dari para responden adalah hubungan dengan anak. Faktor yang menjadi stresor adalah kurang optimalnya hubungan antara orang tua dengan anak, yaitu : anak yang menjadi sulit diatur, pertengkaran antar anak, sulitnya mendisiplinkan anak, perasaan sulit mengasuh anak, dan sulit dalam mendapatkan kepuasan dalam mengasuh anak. Tanda-tanda stres baik secara fisik maupun mental yang dialami ibu tunggal masih tergolong rendah. Strategi koping pada kategori rendah dan ibu tunggal lebih sering melakukan strategi koping yang berfokus pada emosi. Hasil penelitian juga menemukan bahwa hampir seluruh ibu tunggal memiliki kesejahteraan subjektif pada kategori rendah. Oleh karenanya, program-program yang dapat membantu ibu tunggal dalam mengelola stres dengan baik akan sangat bermanfaat untuk mengoptimalkan kesejahteraan subjektifnya. Persamaan antara penelitian terdahulu dengan penelitian yang sedang dikerjakan oleh peneliti terletak pada variabel yang sama-sama membahas

tentang strategi koping. Sedangkan perbedaannya adalah metode penelitian yang digunakan pada penelitian terdahulu adalah kuantitatif dan subjek penelitian.<sup>31</sup>

### **G. Sistematika Penulisan**

Supaya semakin memudahkan dalam menyusun laporan penelitian, maka diperlukan suatu sistematika penulisan. Adapun sistematika penulisan yang dipakai di sini yaitu:

1. Bab I, berisikan pendahuluan yang berisi tentang latar belakang masalah, rumusan masalah, tujuan dan signifikansi penelitian, definisi istilah, penelitian terdahulu, dan sistematika penelitian.
2. Bab II, berisikan landasan teori yang akan menjelaskan secara detail tentang apa itu stres, sumber stres, dan strategi koping agar mempermudah mengidentifikasi masalah yang sedang diteliti.
3. Bab III, berisikan metode penelitian yang digunakan untuk penelitian, yang mana terdiri dari jenis penelitian, lokasi penelitian, data dan sumber data, teknik pengumpulan data dan teknik analisis data.
4. Bab VI, berisikan hasil penelitian dan pembahasan yang dipaparkan terkait penelitian yang dilakukan.
5. Bab V, berisikan simpulan dari hasil penelitian dan saran-saran.

---

<sup>31</sup>Mutia Octaviani, Tin Herawati, dan Fatma Putri Sekaring Tyas, "Stres, Strategi Koping, dan Kesejahteraan Subyektif pada Keluarga Orang Tua Tunggal" 11 (2018).