

BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Gambaran Umum Lokasi Penelitian

1. Sejarah Singkat UIN Antasari Banjarmasin

Penelitian ini di Universitas Islam Negeri (UIN) Antasari Banjarmasin bertempat di Jalan Jenderal Ahmad Yani KM. 4,5 Kecamatan Banjarmasin Timur, kelurahan Kebun Bunga, dengan kode pos 70235. Pada tanggal 3 April 2017 resmi berubah nama dari Institut Agama Islam Negeri (IAIN) Antasari menjadi Universitas Islam Negeri (UIN) Antasari Banjarmasin. Perubahan nama ini secara resmi ditandatangani oleh presiden Republik Indonesia melalui Peraturan Presiden Republik Indonesia Nomor 36 Tahun 2017. UIN Antasari Banjarmasin merupakan kampus negeri di bawah naungan Kementrian Agama Republik Indonesia. UIN Antasari Banjarmasin berdiri sejak tahun 1964.

IAIN Antasari Banjarmasin dalam perjalanan menuju UIN Antasari Banjarmasin mempunyai delapan orang pemimpin dengan sepuluh periode kepemimpinan, yaitu:

- a. Rektor yang pertama H. Zafri Zamzam (Alm), periode 1964-1972
- b. Rektor yang kedua H. Mastur Jahri, MA (Alm), periode 1972-1982
- c. Rektor yang ketiga Drs. H. M Asy'ari, MA (Alm), periode 1982-1989
- d. Rektor yang keempat Prof. Dr. H. Alfani Daud (Alm), periode 1989-

995

- e. Rektor yang kelima Prof. Drs. KH. M. Asywadib Syukur, Lc. (Alm), periode 1995-2001
- f. Rektor yang keenam dan ketujuh Prof. Dr. H. Kamrani Buseri, MA, periode 2001-2009
- g. Rektor yang kedelapan Prof. Dr. H. Akh. Fauzi Aseri, MA, periode 2009-2017
- h. Rektor yang kesepuluh (sampai sekarang) Prof. Dr. H. Mujibburahman, MA, periode 2017 sampai sekarang.

2. Visi, Misi dan Tujuan UIN Antasari Banjarmasin

a. Visi

Menjadi universitas yang unggul dan berakhlak.

b. Misi

- 1) menyelenggarakan pendidikan dan pengajaran yang unggul dalam berbagai disiplin ilmu yang terintegrasi dengan kebangsaan, berbasis karakter dan kearifan lokal, serta berwawasan global;
- 2) mengembangkan riset berbagai disiplin ilmu integratif yang relevan dengan kebutuhan masyarakat dan berdampak terhadap kelestarian alam;
- 3) mengembangkan pola pengabdian yang relevan dengan kebutuhan masyarakat;
- 4) membangun kepercayaan dan kerja sama yang saling menguntungkan dengan lembaga regional, nasional, dan internasional; dan

- 5) mengembangkan tata kelola berdasarkan manajemen modern dalam rangka mencapai kepuasan sivitas akademika dan stakeholders.

c. Tujuan

- 1) menghasilkan lulusan yang unggul dalam penguasaan disiplin ilmu yang terintegrasi dengan kebangsaan, berakhlak mulia, menghormati kearifan lokal, berwawasan kebangsaan, dan global;
- 2) menghasilkan riset berbagai disiplin ilmu integratif yang bermanfaat bagi masyarakat;
- 3) terlibat aktif dalam mewujudkan masyarakat yang mandiri, produktif, dan sejahtera;
- 4) menghasilkan kinerja institusi yang efektif dan efisien untuk menjamin pertumbuhan kualitas pelaksanaan tridharma perguruan tinggi yang berkelanjutan; dan
- 5) menyediakan pendidikan tinggi yang berkualitas untuk semua kalangan.

UIN Antasari Banjarmasin memiliki 5 fakultas yang terdiri dari, Fakultas Syariah, Fakultas Tarbiyah dan Keguruan, Fakultas Dakwah dan Ilmu Komunikasi, Fakultas Ushuluddin dan Humaniora Serta Fakultas Ekonomi dan Bisnis Islam.

B. Penyajian Data

Pada bab ini peneliti akan memaparkan data-data hasil penelitian yang telah diperoleh melalui proses wawancara kepada subjek serta kepada informan yang telah ditentukan. Data-data yang telah terkumpul akan dikelompokkan

berdasarkan kategorinya masing-masing, menyesuaikan dengan tujuan dari penelitian ini yaitu: mengetahui tingkat stres, sumber stres dan strategi coping stres pada mahasiswa asing yang kuliah daring di UIN Antasari Banjarmasin.

1. Pelaksanaan Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan secara daring kepada para subjek beserta para informan dikarenakan berlangsungnya kuliah daring sehingga para subjek kembali ke negaranya masing-masing. Sebelum melakukan wawancara peneliti terlebih dahulu melakukan *screening test* berdasarkan skala tingkat stres menurut teori Amberg kepada mahasiswa asing yang kuliah daring di UIN Antasari Banjarmasin. *Screening test* dilakukan secara daring yaitu menggunakan media *google form*. Setelah itu didapatkan empat orang yang memenuhi kriteria untuk menjadi subjek pada penelitian ini. Penelitian dilanjutkan dengan mewawancarai para subjek berdasarkan *guide interview* yang sudah diperiksa oleh para *professional judgement*. Berikut data pribadi *professional judgement* yang membantu keberlangsungan penelitian ini:

Tabel 4.1 Data pribadi *professional judgement*

No.	Nama	Jabatan	Keahlian
1.	Nur Alina Saidah, M. Psi	Psikolog Biro Layanan Psikologi Panorama Jiwa	Psikologi klinis dewasa
2.	Widiya Aris Radiani, M. Psi, Psikolog	Dosen tetap UIN Antasari Banjarmasin	Psikologi klinis
3.	Azizah Fitriah, M. Psi, Psikolog	Dosen Universitas Muhammadiyah Banjarmasin	Psikologi klinis

Rangkaian penelitian yang dilakukan peneliti bersama subjek.

Tabel 4.2 Tahapan Penelitian

No	Hari/Tanggal	Kegiatan	Keterangan
1.	Rabu, 29 September 2021	Wawancara pendahuluan	Menghubungi via Whatsapp
2.	Jum'at, 3 Juni 2022	Menghubungi professional judgement (Ibu Alina, M. Psi)	Menghubungi via Whatsapp
3.	Jum'at, 3 Juni 2022	Menghubungi professional judgement (Ibu Widya Aris, M. Psi, Psikolog)	Menghubungi via Whatsapp
4.	Jum'at, 3 Juni 2022	Mendapat feedback dari (Ibu Aziza Fitriah, M. Psi, Psikolog)	Menghubungi via Whatsapp
6.	Kamis, 19 Mei 2022	Melakukan screening test kepada mahasiswa asing yang kuliah daring di UIN Antasari Banjarmasin	Menghubungi via Whatsapp dan membagikan link google form
7.	Senin, 4 Juni 2022	Mendapatkan respon dari para subjek	Mengecek via google form
8.	Sabtu, 11 Juni 2022	Wawancara subjek NF	Via zoom
9.	Minggu, 12 Juni 2022	Wawancara subjek NJ	Via zoom
10.	Minggu, 12 Juni 2022	Wawancara subjek MS	Via zoom
11.	Minggu, 3 Juli 2022	Wawancara subjek AA	Via zoom

2. Mekanisme triangulasi

Triangulasi data merupakan metode pengumpulan data yang peneliti gunakan dalam penelitian ini dengan tujuan untuk membandingkan data atau informasi yang diperoleh dengan cara yang berbeda. Dalam penelitian ini data pembanding yang digunakan untuk memperkuat data penelitian ialah berupa skala pendukung tingkat stres dan hasil wawancara dengan informan dari masing-masing subjek. Skala yang digunakan dalam penelitian ini bertujuan sebagai data

tambahan dalam penelitian yang mana digunakan untuk melihat tingkat stres yang ada pada diri subjek. Skala yang digunakan merupakan skala tingkat stres yang didasarkan pada teori Amberg.

3. Langkah-Langkah Menemukan Subjek

Peneliti menentukan kriteria subjek yang sesuai dengan tema penelitian.

Kriteria subjek yang diinginkan oleh peneliti adalah sebagai berikut:

- a. Berstatus mahasiswa aktif kuliah di UIN Antasari Banjarmasin
- b. Sedang menjalani kuliah daring di UIN Antasari Banjarmasin
- c. Mahasiswa dari Malaysia
- d. Mahasiswa yang mengalami stres dan berada pada tingkat sedang sampai tinggi dalam menghadapi perkuliahan daring/online (skala stres berdasarkan Van Amberg R).
- e. Bersedia menjadi subjek

Sebelumnya peneliti mengumpulkan data mengenai banyaknya mahasiswa asing yang kuliah daring di UIN Antasari Banjarmasin. Peneliti mendapatkan data mahasiswa asing yang berkuliah di UIN Antasari Banjarmasin dari bagian kerjasama dan kelembagaan rektorat UIN Antasari Banjarmasin pada tanggal 29 September. Berikut data mahasiswa asing yang berkuliah di UIN Antasari Banjarmasin.

Tabel 4.3 Data mahasiswa asing di UIN Antasari Banjarmasin

No	Nama	NIM	L/P	Fak/Prodi	Kewarganegaraan
1.	MW	1501211920	L	FTK/PAI	Thailand
2.	HA	1601342149	L	FDIK/BPI	Malaysia
3.	SS	1601342150	L	FDIK/BPI	Malaysia

No	Nama	NIM	L/P	Fak/Prodi	Kewarganegaraan
4.	AJ	1701420267	L	FUH/IAT	Malaysia
5.	ME	180103020355	L	FUH/IAT	Malaysia
6.	MA	180103020356	L	FUH/IAT	Malaysia
7.	HZ	180104030331	L	FDIK/MD	Malaysia
8.	MSZ	190103020468	L	FUH/IAT	Malaysia
9.	AMH	190103020469	L	FUH/IAT	Malaysia
10.	N	190103020470	P	FUH/IAT	Malaysia
11.	MQ	190103020467	L	FUH/IAT	Malaysia
12.	A	190103020465	L	FUH/IAT	Malaysia
13.	SH	190103020466	P	FUH/IAT	Malaysia
14.	NF	190103020473	P	FUH/IAT	Malaysia
15.	MAO	190103020471	L	FUH/IAT	Malaysia
16.	SA	190103020474	L	FUH/IAT	Malaysia
17.	SI	190103020464	P	FUH/IAT	Malaysia
18.	MS	190103020472	L	FUH/IAT	Malaysia
19.	HM	190101011030	L	FUH/IAT	Thailand
20.	NZ	2107090978	P	FUH/IAT	Malaysia
21.	AF	2107121006	L	FUH/IAT	Malaysia
22.	AA	2107090972	L	FUH/IAT	Malaysia
23.	AB	2107090975	L	FUH/IAT	Malaysia
24.	MAA	2107090982	L	FUH/IAT	Malaysia
25.	HJ	2107090965	P	FUH/IAT	Malaysia
26.	MFR	2107090966	L	FUH/IAT	Malaysia
27.	ZA	2107090959	P	FUH/IAT	Malaysia
28.	S	2107121014	P	FUH/IAT	Malaysia
29.	HAM	2107090970	P	FUH/IAT	Malaysia
30.	NSA	2107090979	P	FUH/IAT	Malaysia
31.	SM	2107090983	P	FUH/IAT	Malaysia
32.	MMM	2107090987	L	FUH/IAT	Malaysia
33.	DS	2107090989	P	FUH/IAT	Malaysia
34.	MK	2107090998	L	FUH/IAT	Malaysia
35.	NAM	2107090963	P	FUH/IAT	Malaysia
36.	NJ	2107090961	P	FUH/IAT	Malaysia
37.	AS	2107090967	L	FUH/IAT	Malaysia
38.	QA	2107090968	P	FUH/IAT	Malaysia

Setelah peneliti menentukan kriteria subjek dan mengumpulkan data mengenai mahasiswa asing yang kuliah daring di UIN Antasari Banjarmasin, peneliti mencoba untuk menghubungi beberapa kenalannya yang bersinggungan langsung dengan mahasiswa asing yang berkuliah di UIN Antasari Banjarmasin seperti musyrif dan musyrifah. Ketika peneliti sudah menemukan kontak dari mahasiswa asing, peneliti langsung menghubungi 3 orang mahasiswa asing untuk melakukan wawancara pendahuluan pada tanggal 29 September 2021 yang mana mahasiswa asing tersebut adalah MS, S, dan SR. Setelah peneliti melakukan wawancara pendahuluan akhirnya peneliti dapat merancang proposal skripsi. Untuk menentukan subjek utama pada penelitian ini, peneliti melakukan *screening test* pada mahasiswa asing yang berkuliah di UIN Antasari Banjarmasin. *Screening test* dilakukan menggunakan skala yang berlandaskan pada teori tingkat stres menurut Amberg dengan indikator penilaian sebagai berikut:

Tabel 4.4 Indikator Penilaian Tingkat Stres

Tingkat	Stres
Normal	0-14
Ringan	15-18
Sedang	19-25
Parah	26-33
Sangat parah	>34

Dari *screening test* tersebut didapatkan hasil sebagai berikut:

Tabel 4.5 Hasil *Screening Test*

No	Nama	Angkatan	L/P	Fak/Prodi	Kewarganegaraan	Skor
1.	NJ	2021	P	FUH/IAT	Malaysia	31
2.	SHR	2019	P	FUH/IAT	Malaysia	12
3.	HA	2021	P	FUH/IAT	Malaysia	7
4.	NF	2021	P	FUH/IAT	Malaysia	30
5.	NA	2019	P	FUH/IAT	Malaysia	21
6.	ABS	2019	P	FUH/IAT	Malaysia	14
7.	NSA	2021	L	FUH/IAT	Malaysia	29
8.	MSZ	2021	P	FUH/IAT	Malaysia	17
9.	SM	2021	P	FUH/IAT	Malaysia	17
10.	DSN	2021	P	FUH/IAT	Malaysia	9
11.	ZA	2021	P	FUH/IAT	Malaysia	14
12.	AA	2021	L	FUH/IAT	Malaysia	27
13.	MS	2021	L	FUH/IAT	Malaysia	19
14.	NZ	2021	P	FUH/IAT	Malaysia	13
15.	MS	2021	L	FUH/IAT	Malaysia	13
16.	AF	2021	L	FUH/IAT	Malaysia	18

Dari hasil *screening test* yang didapat tersebut, peneliti akhirnya dapat menemukan 4 subjek yang sesuai dengan kriteria subjek. Peneliti langsung menghubungi 4 subjek tersebut melalui *whatsapp* meminta kemurahan hati mereka untuk bersedia menjadi subjek penelitian ini, peneliti juga mengirim *informed consent* sebagai perjanjian untuk menjaga kerahasiaan data yang didapat dari subjek tersebut.

4. Hubungan Peneliti Dengan Subjek

Kedudukan peneliti dalam penelitian ini ialah sebagai seorang peneliti (*researcher*). Sedangkan subjek merupakan mahasiswa asing yang kuliah daring di UIN Antasari Banjarmasin. Dari empat orang subjek yang diteliti tidak ada

satupun yang pernah peneliti kenal sebelumnya. Peneliti mengetahui dan mengenalnya melalui rekomendasi dari rekan musyrif dan musyrifah yang mana subjek merupakan alumni ma'had UIN Antasari Banjarmasin, peneliti langsung menghubungi melalui *Whatsapp* dari masing-masing subjek yaitu mahasiswa asing yang kuliah daring di UIN Antasari Banjarmasin itu sendiri.

5. Identitas dan Deskripsi Subjek

a. Identitas Subjek

Penelitian ini dilakukan dan disajikan oleh peneliti berdasarkan data-data yang telah ditemukan dan dikumpulkan melalui beberapa proses. Dalam penelitian ini, subjek yang dipilih adalah 4 orang mahasiswa asing yang kuliah daring di UIN Antasari Banjarmasin atas kemauan diri sendiri.

Di bawah ini merupakan identitas subjek dalam penelitian ini, terdiri dari 4 orang subjek :

Tabel 4.6 Identitas Subjek

Nama (inisial)	Umur	Asal Negara	Prodi	Jenis kelamin
NF	23 tahun	Malaysia	IAT	Perempuan
NJ	21 tahun	Malaysia	IAT	Perempuan
MS	24 tahun	Malaysia	IAT	Laki-laki
AA	20 tahun	Malaysia	IAT	Laki-laki

Kemudian selain subjek yang diteliti oleh peneliti ada pula subjek sekunder atau disebut pula dengan informan. Informan merupakan individu yang mengenal subjek dan mengetahui kesehariannya sehingga dapat memberikan informasi tambahan dan keterangan yang mendukung. Berikut identitas informan pada penelitian ini.

Tabel 4.7 Identitas Informan

Nama (inisial)	Umur	Asal Negara	Hubungan dengan subjek	L/P
S	58 tahun	Malaysia	Ibu subjek NF	P
M	47 tahun	Malaysia	Ibu subjek NJ	P
MS	24 tahun	Malaysia	Teman subjek MS	L
A	20 tahun	Malaysia	Kakak subjek AA	P

b. Deskripsi Subjek Penelitian

1) Subjek NF

Subjek NF berusia 23 tahun. NF merupakan anak ke-3 dari 4 bersaudara. Ayah NF berprofesi sebagai seorang polisi dan ibu NF adalah suri rumah. NF merupakan mahasiswa angkatan 2019 di fakultas ushuluddin dan humaniora prodi Ilmu Al-qur'an dan tafsir. NF berasal dari Negara Malaysia. Peneliti melakukan wawancara dengan NF pada minggu 12 Juni 2022 pada pukul 16.20 sampai selesai.

Saat wawancara berlangsung subjek dan peneliti mengalami kendala bahasa sehingga seringkali terjadi pengulangan pertanyaan. Subjek juga seringkali sukar memahami maksud dari pertanyaan yang diajukan oleh peneliti. Akan tetapi hal itu dapat ditangani dan dilalui dengan lancar.

2) Subjek NJ

Subjek NJ berusia 21 tahun. NJ merupakan anak ke-3 dari 4 bersaudara. Ayah NJ berprofesi sebagai seorang buruh kasar dan ibu NJ adalah suri rumah. NJ merupakan mahasiswa angkatan 2021 di fakultas ushuluddin dan humaniora prodi Ilmu Al-qur'an dan tafsir. NJ berasal dari Negara Malaysia. Peneliti melakukan wawancara dengan NJ pada minggu 12 Juni 2022 pada pukul 8.10 sampai selesai.

3) Subjek MS

Subjek MS berusia 24 tahun. MS merupakan anak ke-2 dari 5 bersaudara. Ayah MS berprofesi sebagai pegawai kantor dan ibu MS adalah guru. MS merupakan mahasiswa angkatan 2019 di fakultas ushuluddin dan humaniora prodi Ilmu Al-Qur'an dan tafsir. MS berasal dari Negara Malaysia. Peneliti melakukan wawancara dengan MS pada minggu 12 Juni 2022 pada pukul 20.20 sampai selesai.

4) Subjek AA

Subjek AA berusia 20 tahun. AA merupakan anak ke-5 dari 5 bersaudara. Ayah AA berprofesi sebagai dosen dan ibu AA adalah guru. AA merupakan mahasiswa angkatan 2021 di fakultas ushuluddin dan humaniora prodi Ilmu Al-qur'an dan tafsir. AA berasal dari Negara Malaysia. Peneliti melakukan wawancara dengan AA pada minggu 3 Juli 2022 pada pukul 16.45 sampai selesai.

6. Data Hasil Penelitian

Pada bagian ini berisi hasil data yang ditemukan di lapangan oleh peneliti. Data yang diperoleh dari hasil wawancara kemudian diolah menjadi verbatim. Selanjutnya diambil beberapa pertanyaan yang mengarah pada fokus penelitian ini yaitu tingkat stres, sumber stres dan strategi koping stres pada mahasiswa asing yang kuliah daring di UIN Antasari Banjarmasin. Selanjutnya temuan-temuan tersebut dianalisis menjadi pembahasan ilmiah.

a. Subjek NF

1) Tingkat stres pada mahasiswa asing yang kuliah daring di UIN
Antasari Banjarmasin

Subjek NF adalah mahasiswa asing yang kuliah daring di UIN Antasari Banjarmasin. Ia merupakan mahasiswa fakultas ushuluddin dan humaniora jurusan ilmu Al-qur'an dan tafsir angkatan 2019. NF berkuliah di UIN kurang lebih selama 3 tahun. NF mengungkapkan selama berkuliah daring dia mengalami banyak kendala seperti jaringan dan referensi dalam proses pengerjaan tugas kuliah. Adanya kendala tersebut membuat ia mengalami stres. Hasil *screening test* yang sudah dilakukan sebelumnya, subjek NF mengalami adanya stres dengan tingkat yang sedang dengan skor 21. Dimana indikator penilaian dengan rentang 19-25 menurut teori dari Amberg merupakan tingkatan stres sedang.

Dalam hasil wawancara NF mengungkapkan ketika ia stres karena perkuliahan daringnya ia seringkali mengalami gejala fisik berupa sakit kepala, sering buang air kecil, berikut pertanyaan subjek NF “Haa lu kan... heemm..relakan apa..cepat kalau saya fisiknya cepat sakit apa sakit kepala kaya itu lah ka kalau aaahh..tugasnya terlampau banyak terlampau susah” (S1.B65-B66). Namun gejala ini ia rasakan dalam faktor-faktor stres yang berbeda, misalnya saat tugas yang ia miliki sangat banyak maka gejala yang ditimbulkannya berupa sakit kepala, ketika ia gugup untuk presentasi makalah ia sering kali buang air kecil. Sedangkan nafsu makannya meningkat selama ia menjalani perkuliahan daring, seperti yang dikatakan oleh subjek NF, “Semakin meningkat ka, semakin kuat(nafsu makan)” (S1.B94-B96).

Selain mengalami gejala fisik NF juga mengungkapkan bahwa dia mengalami gejala emosional. Perubahan emosional yang dialami oleh NF terjadi tanpa dia sadari. NF memang sempat mengalami perasaan mudah tersinggung terhadap teman-temannya dalam hal perkuliahan namun seiring berjalannya waktu dia sudah terbiasa dengan hal-hal tersebut. Berikut pernyataan subjek mengenai hal tersebut:

Eeeeeemmmm kalau selama ini jarang ka, dulu memang ada pernah Cuma eeeeeee.. apa pernah tersinggung laa sebab teman-teman tidak apa tidak membagikan tugas makalah kan jadinya mereka membuat secara template perbincangan tau taunya sudah minta nama dan nim eheheh sudah siap makalahnya.(S1.B106-B115)

NF juga mengungkapkan bahwa dia sering merasa gelisah terhadap hal-hal kecil contoh seperti ketika ada notifikasi *whatsapp*, seperti yang dikatakan oleh subjek NF ketika wawancara “Rasa gelisah ka, gelisah karna takut ada apa tugas, tugas lain macam eee bapa dosen selalu kirim tugas laa”(S1.B128-B146) . Dia juga seringkali marah ketika mengalami kendala jaringan serta diminta tolong oleh orang tuanya ketika ia sedang berkuliah daring. Berikut yang dikatakan subjek NF ketika wawancara “Eeee jadi lebih pmarah juga ka, sebab terganggu apa kendala jaringan ha apa itulah sebabnya marah sebab makalahnya belum siap jadi pmarah lah terlebih lagi kendala jaringan untuk mengirim tugas jadi lambat”(S1.B147-B169)

Data hasil wawancara bahwa NF ini merupakan individu yang sulit berkonsentrasi selama kuliah daring, ia sering merasa risau karena hapalan dan tugas-tugas kuliah yang datang secara bersamaan, berikut pernyataan subjek NF “Eeemmm risau laa ee ada risau la ka dengan kuliah daring ini, tugas-tugasnya la

ka, belum hapalan semester 6, praktikum” (S1.B184-B204). Namun NF ini termasuk individu yang bisa membagi waktu dengan baik antara keluarga, kuliah dan urusan yang lain. Hal ini sesuai dengan pernyataan NF berikut:

“Kalau saye eee apa saye akan bagi masa apabila kapan untuk waktu saat kuliah saye ada masa, ngerjakan tugas ada masa, untuk bersama keluarga memang saye akan bagikan masa laa, kadang-kadang aaaa mama bapa ulun pun tahu aa waktu kapan saye kuliah kapan saye ngerjakan tugas semua itu mereka sudah tahu laa eee bagi-bagi”(S1.B205-B221)

Selama kuliah daring NF juga mengalami beberapa kali mimpi buruk, akan tetapi NF tidak bisa mendeskripsikan mimpi buruk yang seperti apa yang ia alami, seperti yang dikatakan subjek ketika wawancara “Mimpi buruknya tuh ulun... macam becampur lupa ulun ka”(S1.B173-B179). NF mengaku meskipun dia mengalami stres namun dia tidak sampai berpikiran untuk mengakhiri hidupnya. Sesuai dengan pernyataan subjek berikut:

“Kalau itu kalau sampai bunuh diri tu tidak la ka, Cuma stres nya macam sejak dari eee semester 6 ni saye rasa agak cemana susah banyak apa tugas hapalannya lagi, kata saye aduhh kenapa aku sampai ee semester 6 ni ada hapalan, saye rasa mau berhenti belajar tapi semangat saye tu masih lagi mau belajar, hati cakup aduh rasa mau berhenti belajar”(S1.B227-B234)

Ketika peneliti mewawancarai NF, dia mengaku bahwa selama kuliah daring tidak pernah menggunakan obat-obatan, tidak mengalami kehilangan ketertarikan dalam berpenampilan, serta tidak memainkan rambut tanpa sadar. Akan tetapi NF mengaku bahwa selama kuliah daring dia mulai jarang menghabiskan waktu bersama teman-temannya dikarenakan lebih memilih untuk fokus terhadap kuliahnya. Berikut pernyataan NF: “Menghabiskan waktu dengan

teman-teman eeeee semenjak kuliah ni jarang lah habiskan waktu dengan teman-teman selalunya memang fokus kepada kuliah aja lah ka”(S1.B257-B274)

Berikut tabel penjelasan secara ringkas mengenai gejala stres pada NF:

Tabel 4.8 Gejala stres pada subjek NF

Subjek	No.	Aspek	Gejala yang dialami
NF	1.	Gejala fisik	Berupa sakit kepala, sering buang air kecil dan buang air besar, nafsu makan meningkat
	2.	Gejala emosional	Perasaan mudah tersinggung, sering merasa gelisah, sering marah ketika terkendala jaringan, beberapa kali mengalami mimpi buruk.
	3.	Gejala perilaku	Jarang menghabiskan waktu dengan teman,

2) Sumber stres pada mahasiswa asing yang kuliah daring di UIN Antasari Banjarmasin

Selama berkuliah daring NF mengungkapkan bahwa kondisi kesehatannya mengalami perubahan seperti sakit kepala, sering buang air kecil, serta nafsu makan yang meningkat. Gejala fisik yang ia rasakan tersebut hanya ia rasakan ketika saat berkuliah daring saja. Adanya gejala tersebut membuat aktivitas perkuliahan NF terganggu karena tidak bisa maksimal dalam mengerjakan tugasnya. Berikut pernyataan subjek NF:

“Selalunya memang ada waktu saat kuliah aja kalau sakit perut tu sakit kepala saat kuliah aja, kalau aktivitas yang lain jarang ada tapi...eeee.. itu saja dari saye..ee kalau sakit perut memang susah laa kalau mau buat-buat tugas, kalau sakit kepalanya susah juga kalau mau buat-buat tugas laa, kalau dah kepala pusing susah juga kalau mau buat eee tugas-tugas maunya istirahat saja dulu sampai sakit kepalanya kah baru hilang baru baru dapat kerjakan tugas”(S1.B275-B294)

Ketika wawancara NF mengaku bahwa selama kuliah daring dia mengalami stres dengan sebab kendala jaringan, hal ini sesuai dengan pernyataan subjek “Eee..santai tu ada stres tu pun ada kendala jaringan itu laah sebab kan kendala jaringan aja mungkin stres..”(S1.B308-B311). NF juga mengaku bahwa selama kuliah daring dia merasa gelisah ketika harus memilih antara membantu orang tua atau kuliah daring, akan tetapi dia tetap membuat keputusan bahwa kuliah lebih penting dari yang lainnya. Berikut pernyataan subjek:

“Eee.. pikiran memang apa memang gelisah pikiran ini memang gelisah mau apa mau yang mana ibu bapa atau kuliah daring, tapi saye lebih beratkan ke kuliah daring laa daripada ibu bapa, kuliah daring lebih penting laa..”(S1.B299-B311)

Adanya pandemi covid-19, NF menuturkan bahwa ia merasakan adanya dampak dari pandemi tersebut ke dirinya seperti orang tua dari NF yang melarang dia untuk keluar dari rumah karna takut akan terkena jangkitan dari virus tersebut. Namun dalam hasil wawancara ia menyatakan bahwa larangan tersebut tidak memberikan dampak stres terhadap perkuliahannya. Dari wawancara diketahui pula bahwa orang tua NF termasuk orang tua yang memberikan kebebasan dan tidak memberikan tuntutan apa-apa terhadap anaknya. Berikut pernyataan subjek:

“Oooh dulu waktu...eee...waktu..apa.. pandeminya masih banyak memang kena larang la ka, maksudnya mama ulun atau bapa ulun lah ka jarang untuk kasih pergi mana-mana tempat yang mudah kena jangkitan covid, tapi dah pandeminya semakin berkurang sudah ada kelonggaran la untuk keluar rumah”(S1.B326-B334)

Ketika wawancara NF mengatakan bahwa dia merasa terbebani dengan kuliah daring, NF mengaku bahwa dia kesulitan dalam mendapatkan bahan rujukan untuk tugas makalah yang dia kerjakan. Meskipun NF mengalami kesusahan dalam mendapatkan referensi namun NF tetap bisa menyelesaikan

tugas semampu dirinya. Adanya jarak antara dirinya dan teman-temannya sehingga mengalami keterbatasan dalam berkomunikasi berupa teman yang sulit untuk dihubungi. NF mengatakan bahwa lingkungan di sekitar rumahnya tidak mengganggu perkuliahan daring yang dijalaninya. Berikut pernyataan subjek NF:

“Terbeban sebab hal nya apa...eee... terbeban sebab mengerjakan makalahnya selalu kalau di UIN slalu nya kan kalau kita mau ngerjakan tugas tu mesti ada buku rujukan yang lengkap slalunya pergi ke perpustakaan, kalauuu.. kuliah daring ni sulit untuk mencari bahan-bahan untuk makalah, susah mau ngomong Tanya sama teman-teman bagaimana mengerjakan tugas-tugas”(S1.B353-B369)

“Eeee...saat ini oke saja lah ka kalau dulu semes semester yang lepas tu memang ada kalau ada tugas membuat video kah apakah memang sulit sikit lah, tapi untuk semester ini sudah oke dah”(S1.B370-B397)

“Eemmm... apa..eeee saye kadang-kadang saye berusaha macam mana mau menyelesaikan tugas kalau teman-teman tu susah sangat nak dihubungi kah susah di wa kah saye usaha saja dulu laa Cuma cari tajuk kalau misalnya sudah dapat dihubungi ee saye itu ja laa konfirmasi lagi dengan teman”(S1.B370-B397)

“Kalau dekat tempat saye ni tinggalnya rumah yang bertingkat ee....mungkin aa.. rasanya jauh lah rumah jiran-teman-teman mungkin suara tu kada kedengaran la”(S1.B393-B405)

Berikut tabel penjelasan secara ringkas mengenai faktor stres pada AA:

Tabel 4.9 Faktor Stres pada Subjek NF

Subjek	No.	Aspek	Indikator	Faktor Stres
NF	1.	Faktor internal	Penyakit	-
			Pertentangan (<i>conflict</i>)	Perasaan gelisah ketika berada dalam kondisi harus memilih antara orang tua atau kuliah daring
	2.	Faktor eksternal	Keluarga	-
			Lingkungan	Kendala jaringan, rekan satu kelompok yang kurang bertanggung jawab.

3) Strategi koping stres mahasiswa asing yang kuliah daring di UIN

Antasari Banjarmasin

Ketika wawancara NF menyatakan bahwa selama kuliah daring dia mengalami berbagai macam kendala, salah satunya banyaknya tugas yang dia terima. NF menceritakan bahwa dia menyikapi hal tersebut dengan meminta tolong dan meminta saran kepada temannya. Upaya yang NF lakukan dalam menjalani kuliah daring adalah dengan selalu berusaha sampai mendapatkan apa yang dia mau dan tidak gampang menyerah. Ketika kendala yang dialami selama kuliah daring adalah jaringan yang lelet, NF akan segera ke tempat terdekat yang terdapat *wifi* disana. NF juga menceritakan pada akhirnya dia memasang *wifi* di rumahnya guna meminimalisir kendala jaringan.

“Cara menyikapinya itu saye kadang minta tolong saye chat teman-teman sama minta tolong laa macem mana menyelesaikan tugas and then teman-teman kata buatlah tugas ini banyakan bersabar banyakan istigfar kadang-kadang membantu la teman-temannya”(S1.B410-B435)

“Eeeeeee....eemmmm kalau saye buat ee usaha memang saye akan usaha selagi usaha sampai dapat kalau apa give up tu memang jarang lah ka selalunya saye lebih ke usaha laa sampai saye dapat”(S1.B415-B420)

“Eee kalau kartunya kendala ka, ulun terus suka pergi ke *wifi* la secepat mungkin sampai eee kuliah apa kuliah itu habis, itu lah”(S1.B421-B435)

“Eee kalau jadinya kendala jaringan dekat tempat ulun , kadang ulun punya kartu tu apa kartu tu lainnya mungkin slow mungkin ulun pakai *wifi* dekat rumah ja, pasang *wifi* kat rumah”(S1.B421-B435)

Setiap kali NF harus melaksanakan kuliah daring, NF bercerita bahwa dia akan melakukan persiapan seperti tidak akan tidur lagi setelah shalat subuh dan akan menunggu waktunya kuliah dengan mempersiapkan laptop dan *handphone*

di depannya. Pada saat wawancara NF menyatakan bahwa dirinya merasa terbebani dengan kuliah daring yang disebabkan oleh banyaknya tugas yang harus dia kerjakan. Ketika NF berada dalam keadaan terbebani dan tertekan dia menceritakan bahwa dia merasa gelisah karena banyaknya tugas yang harus dia selesaikan di saat *deadline* sudah dekat. NF juga bercerita ketika dia dalam keadaan stres terbebani tugas dan tertekan karena *deadline* dia akan pergi mencari ketenangan di warung dengan duduk-duduk bersama temannya sambil bermain *handphone*.

“Persiapan tu eee kalau persiapan eee apa tepat pada masanya lepas bangun subuh tu ga ada tidur lagi tunggu kuliahnya pukul 8 eh 8.30 sudah buka laptop buka hp untuk mulai kuliah”(S1.B436-B441)

“Saye selalu rasa gelisah laa...sebab banyak lagi tugas yang eee apa yang perlu diselesaikan karna kata kalau tugas itu hantar pada tarikh yang awal dari tugas lain pada kerja ee pada tugas yang awal yang hantar ee...ya itulah..”(S1.B442-B448)

“Kalau saye di terpa macam tu ka slalunya saye eee akan keluar, keluar cari tempat yang untuk tenangkan pikiran sekejap bawa ajak teman-teman duduk di warung itu tuu main hp”(S1.B449-B459)

Selama wawancara NF juga menuturkan bahwa dirinya memiliki rasa iri kepada teman-teman satu lokal kuliahnya dengan alasan dia merasa teman-teman yang dia punya di lokal perkuliahan itu semuanya pintar dan pandai, sehingga ketika mereka menjawab pertanyaan selama kuliah daring berjalan NF merasakan perasaan yang campur aduk seperti perasaan malu dan iri. Akan tetapi dengan perasaan seperti itu NF juga bercerita bahwa dirinya jadi ingin mengetahui cara agar bisa menjadi seperti teman-temannya yang pandai dalam menjawab segala pertanyaan dengan lugas. Meskipun NF merasakan perasaan yang campur aduk

dengan keadaan teman-temannya yang dia katakana pandai, tetapi NF tidak merasakan adanya rasa tertekan dengan keadaan tersebut.

“Perasaan...ee... apa perasaan tu cam teman-teman yang lain apa teman-teman selokal tu pandai-pandai semuanya pintar, tapi bila soal jawab mereka pantas menjawab apa perasaan itu campur-campur lah kak”(S1.B469-B488)

“Sayee...kadang ingin tahu macam mana apa mereka cepat ee apa cepat dan pantas mencari apa mencari jawapan ingin tahu laah macam mana cara ee...”(S1.B477-B480)

Saat wawancara berlangsung NF menuturkan bahwa ketika dia dalam keadaan marah dia lebih cenderung diam dan menyimpan rasa amarahnya sendiri. NF bercerita bahwa ketika kendala jaringan membuatnya marah dia akan menahan marah itu dengan cara duduk sendiri menghindari keramaian sampai pada akhirnya emosi tersebut dapat dikontrol olehnya. NF juga menuturkan bahwa ketika dia sedang tertekan dalam menjalani kuliah daring dirinya lebih menyukai mendapat nasihat dari orang tua dan temannya. Pada kenyataannya NF menceritakan bahwa dia memang selalu mendapatkan dukungan berupa nasihat dari orang tua dan dan temannya, dari nasihat itu dia dapat mengetahui apa yang menjadi kekurangannya dan mengambil pelajaran dari hal itu. Akan tetapi NF menuturkan bahwa dirinya tidak terlalu suka ketika orang lain merasa kasihan dengan keadaannya. NF menceritakan bahwa stres menurut dia memang suatu beban akan tetapi dia menyatakan bahwa dirinya mampu untuk mengontrol hal tersebut. NF juga mengungkapkan pandangannya terhadap suatu masalah yang menyimpannya merupakan ujian kesabaran dan ujian bagi keimanannya, dan dari kuliah daring dia menjadi individu yang mampu manajemen waktu dengan

baik. Menurut NF ketika wawancara segala masalah yang dialaminya selama kuliah daring merupakan cobaan karena menguji kesabarannya.

“Eeemmmm cara menahan marah, kalau cara saye tahan marah tu saye lebih apa lebih suka duduk berseorangan daripada duduk di tempat yang ramai laa suka duduk berseorangan, duduk berseorangan ni eee.. emosi ni dapat dikawal lagi laa dapat dikawal”(S1.B489-B502)

“Eee.. kalau saye lebih saye lebih apa lebih suka dengar nasihat and then dari nasihat tu saye boleh belajar la apa yang kurang dari saye, saye ambil dari teman-teman laa eee nasihat teman-teman bagaimana heee..”(S1.B503-B508)

“Eeee..slalunya ibu bapak, ibu saye slalu bertanya belajarlah stres tu belakang kira eee apaa teruskan semangat untuk belajar jangan pikir benda lain teruskan dengan kuliah fokus dengan kuliah, slalunya laa nasihat”(S1.B509-B519)

“Eemmmm..kadang kalu stres ni memang suatu beban tapi itulah memang saye masih bisa kawal la”(S1.B541-B543)

“Eeeee....kalau kuliah daring ni mungkin saye menguji kesabaran menguji keimanan, lagipun saye sejak kuliah daring ni saye dapat boleh apa boleh saye dapat belajar lah dapat membagi masa”(S1.B545-B554)

“Eeee kalau dari saye itu memang cobaan lah, sebab tu nah ka menguji kesabaran hehehe”(S1.B545-B554)

Pada saat wawancara NF menyatakan dia bisa menghadapi ataupun menghindari suatu masalah, akan tetapi dia merasa lebih ke arah menghadapi masalah tersebut. NF menuturkan ketika dia dalam situasi bermasalah seperti bertumpuknya tugas dia akan membagi waktu dengan menyesuaikan *deadline* tugas tersebut.

“Eeee...lebih kalau saye lebih kedua-duanya, tapi saye lebih kepada menghadapi la hhee”(S1.B555-B563)

“Eee...kalau tu diselesaikan kalau hari ini eemm tugasnya untuk matkul ini, kalau esoknya untuk eee apa asing-asing ka macem tu, hari ini kuliah tugas ini..”(S1.B555-B563)

Dari hasil wawancara NF menuturkan bahwa salah satu upayanya dalam mengelola stres ialah dengan mendekatkan diri dan menyerahkan permasalahannya kepada tuhan yaitu dengan cara membaca Al-qur'an serta menghafalnya, berdoa, perbanyak shalat seperti shalat sunnah taubat, perbanyak istigfar dengan tujuan agar permasalahan tersebut akan dipermudah. NF menceritakan upaya dia dalam mengelola stres selain mendekatkan diri kepada tuhan dia juga senang menghabiskan waktu bercerita kepada temannya mengenai permasalahan yang dialaminya. Akan tetapi NF mengaku diantara dua hal yang dia lakukan dalam mengelola stres, dia lebih suka untuk menghabiskan waktu bercerita bersama temannya dibandingkan dengan mendekatkan diri kepada tuhan. NF juga mengatakan hikmah yang dapat dia ambil dari segala permasalahan yang dia alami selama kuliah daring ialah dapat menguji kesabarannya, dia bisa menjadi individu yang lebih berusaha dibandingkan sebelumnya, dan memperbaiki hal yang menjadi kekurangan yang ada pada dirinya.

“Saye selalu perbanyak lah berdoa selalu permudahkan urusan kitu laa slalu dalam sholat laa..” (S1.B564-B568)

“Kalau dari saye kalau untuk mendekatkan diri kepada tuhan ni, saye banyakan sambil saye menghafal meng..hapal apa saye sambil-sambil tu membaca al qur'an mana-mana surah la and then saye banyakan sholat kadang saye shalat taubat supaya mungkin insya Allah dapat dipermudahkan mungkin urusan apa semua laah, mungkin itu saja saye kalau untuk mendekatkan diri kepada tuhan perbanyak baca al qur'an perbanyak istigfar, banyakan heee sholat la, sholat sunnat” (S1.B569-B580)

“Tapi eee kalau saye lah lebih kepada eee saye akan pilih kedua-duanya tapi selalunya lebih suka lah kalau lebih suka untuk nongkrong di luar sama teman-teman karena kalau nongkrong dengan teman-teman ni boleh bercerita lah apa yang dialami oleh saye sendiri, kalau eee mungkin tu lah ka lebih suka nongkrong dengan teman-teman bercerita dengan teman-teman” (S1.B581-B592)

“Hikmah dari stres ini mungkin itulah tadi ka macam saye cakap tadi menguji kesabaran saye mungkin hikmah ni eee yang dapat saye ambil ee saye boleh lepas ini saye boleh usaha lagi apa yang kurang eeee apalagi yaaa ee itulah ka eee saye akan berusaha dengan sungguh-sungguh ee itu saja ka jawaban dari saye ka kalau ada salah silap mohon maafka tsummasalamu’alaikum warahmatullahi wabarakatuh”(S1.B593-B604)

Tabel 4.10 Strategi Koping pada Subjek NF

Subjek	No.	Aspek	Indikator	Faktor Stres
NF	1.	<i>Problem Focused Coping</i>	Keaktifan diri	Meminta tolong dan meminta saran kepada teman, selalu berusaha dan tidak gampang menyerah, mencari jalan keluar untuk permasalahan.
			Perencanaan	membagi waktu untuk menyelesaikan tugas dengan menyesuaikan waktu pengumpulan tugas tersebut.
			Penekanan kegiatan bersaing	-
			kontrol diri	Ketika dalam keadaan marah dia lebih cenderung diam dan menyimpan rasa amarahnya, menghindari keramaian sampai dia merasa emosi tersebut sudah dapat dikontrol olehnya.
			Dukungan social instrumental	Senang mendapat nasihat dari orang tua dan temannya.
	2.	<i>Emotional Focused Coping</i>	Dukungan social emosional	-
			Interpretasi diri	Baginya permasalahan yang dihadapinya selama kuliah daring merupakan ujian kesabaran dan keimanannya, dari kuliah daring dia jadi mampu mengatur waktu dengan baik.
			Penerimaan	Bagi NF permasalahan yang dialami selama kuliah daring merupakan cobaan bagi dirinya.
			Penolakan	-
			Religiusitas	Mendekatkan diri kepada tuhan dengan cara membaca Al-Qur'an

Subjek	No.	Aspek	Indikator	Faktor Stres
				dan menghapuskannya, perbanyak shalat seperti shalat sunnah taubat, perbanyak istigfar.

b. Subjek NJ

- 1) Tingkat stres pada mahasiswa asing yang kuliah daring di UIN Antasari Banjarmasin

Subjek NF adalah mahasiswa asing yang kuliah daring di UIN Antasari Banjarmasin. Ia merupakan mahasiswa fakultas ushuluddin dan humaniora jurusan ilmu Al-qur'an dan tafsir angkatan 2021. NJ berkuliah di UIN kurang lebih selama 1 tahun. NJ mengungkapkan selama berkuliah daring dia mengalami banyak kendala seperti jaringan, kurang memahami materi yang disampaikan dosen serta referensi dalam proses pengerjaan tugas kuliah. Adanya kendala tersebut membuat ia mengalami stres. Hasil *screening test* yang sudah dilakukan sebelumnya, subjek NJ mengalami adanya stres dengan tingkatan yang bisa disebut tinggi. Perolehan skor setelah dilakukan *screening test* adalah 31. Dimana indikator penilaian dengan rentang 19-25 menurut teori dari Amberg merupakan kategori tingkat stres tinggi.

Ketika wawancara berlangsung, NJ mengungkapkan bahwa dirinya mengalami kesulitan ketika melaksanakan kuliah secara daring. NJ mengaku ketika dia mengerjakan tugas dia senantiasa merasa nyeri otot dan tubuh yang terasa lemah. NJ juga mengaku bahwa dia sering merasakan sakit kepala dikarenakan terlalu banyak berpikir dan mengalami gangguan tidur, dia

mengatakan bahwa dalam sehari hanya tidur 2-3 jam baik ketika memiliki banyak tugas kuliah ataupun tidak sehingga pada akhirnya memberikan dampak kepada kuliah daring yaitu ketika kuliah pagi berlangsung NJ akan merasa mengantuk. NJ juga mengungkapkan ketika dia diminta untuk melakukan presentasi dia akan merasa gugup sampai ingin muntah, akan tetapi rasa gugup tersebut tidak menyebabkan dia sering buang air kecil dan nafsu makannya tidak mengalami perubahan.

“Ketika saya mengerjakan tugas secara daring Alhamdulillah kondisi fisiknya baik tapi kadang-kadang kondisi eee fisiknya saya juga akan senantiasa merasa lemah dan nyeri otot”(S2.B23-B26)

“Karena terlalu banyak berpikir dan tidak cukup tidur”(S2.B30-B36)

“Ada 3 jam atau 2 jam”(tidur dalam sehari)(S2.B35-B45)

“Tidaak, walaupun tidak banyak tugas kah ataupun banyak tugaskah tetap sama saya tak dapat tidur tak dapat tidur awal” (S2.B35-B45)

“Setiap pagi kalau kelas daring eh kelas pagi saya kan mengantuk” (S2.B35-B45)

“Eee rasa-rasanya nervous yang kuat sangat sampaikan saya rasa nak muntah” (S2.B48-B54)

“Tidak la ka kadang-kadang saja”(buang air kecil) (S2.B35-B45)

Dalam wawancara NJ mengatakan bahwa dirinya selama kuliah daring secara emosional biasa-biasa saja, terkadang merasa mudah tersinggung dan mudah marah. NJ mengatakan hal yang membuat dia marah biasanya adalah ketika satu kelompok dengan teman yang kurang bisa diajak bekerjasama, biasanya NJ ketika menghadapi situasi seperti itu dia akan memberikan ketegasan kepada rekan tersebut sampai dia mau bekerjasama dengan baik. NJ juga mengatakan dia akan merasa tersinggung ketika ada individu yang marah kepadanya, akan tetapi dia tetap meminta maaf sampai individu tersebut

memaafkannya. Selama kuliah daring NJ juga mengaku bahwa dia sering merasa gelisah terhadap hal besar maupun hal kecil, dia juga merasa takut, jengkel dan perasaan yang sangat marah, hal itu biasanya disebabkan oleh kendala dalam perkuliahan daring yang dia jalani seperti matinya listrik yang membuat jaringan di tempatnya menghilang sehingga dia kesulitan untuk menghubungi dosen yang bersangkutan mengenai kehadirannya pada kelas tersebut. NJ mengaku merasa gelisah ketika ada notifikasi dari *whatsapp group*, NJ akan merasa takut ketika isi dari pesan tersebut berupa tugas ataupun nasihat, apabila hanya berupa pemberitahuan biasa dia akan merasa lebih tenang. Ketika wawancara NJ juga mengakui bahwa dirinya pernah mengalami mimpi buruk yaitu mimpi dikejar oleh hantu. Pada kenyataannya sebelum tidur NJ senantiasa membaca do'a. NJ mengatakan dalam wawancara bahwa dia akan menangis ketika dia merasakan gelisah yang berlebihan yaitu sulitnya memahami pelajaran oleh karena terkendala bahasa, akan tetapi NJ tetap berusaha untuk memahaminya dengan cara bertanya kepada temannya. NJ juga mengaku tidak bisa berpikir tenang ketika kesulitan menemukan rujukan untuk tugas kuliahnya. NJ bahkan menyatakan bahwa dirinya pernah memiliki pikiran untuk mengakhiri dirinya dengan sebab dia merasa kecewa kepada dirinya sendiri yang tidak mampu memahami pelajaran yang dijelaskan oleh dosen yang bersangkutan, dia juga merasa takut dikarenakan kesulitan yang dia alami akan menyusahkan orang lain. NJ mengurungkan niatnya tersebut setelah mendapat nasihat dari ibu dan teman-temannya.

“Bagi saya biasa saja hahaha, kadang-kadang tersinggung, kadang-kadang tidak kadang-kadang marah, ehehehe”(S2.B84-B104)

“Eeeemmm tersinggung itu bila seseorang ka lah kan marah pada saya, saya akan rasa tersinggung rasa bersalah tapi kan saya sudah juga minta maaf berkali-kali sampai kan ehehe dia eheh maafken saya, kalau marah tu eemmm mungkin kerjasama sama kelompok”(S2.B91-B97)

“Aahh biasalah manusia ada yang mahu kerjasama ada yang tidak mahu”(S2.B98-B104)

“Saya beri tegasan kepada mereka eeeee push push beri beri kerjasama”(S2.B98-B104)

“Eee itu sering juga lah berlaku”(perasaan gelisah) (S2.B105-B131)

“Biasanyaa eeee saya akan gelisah apabila saya tak kisah hal kecil kah hal besar kah saya akan senantiasaa gelisah tentang tu eheheeh yaa merasa saya sangat takut eemmm sangat marah eeee menjengkelkan itu yang sangat saya eeee merasa gelisah” (S2.B116-B131)

“Eeee saya akan gelisah bila ee iya berkaitan dengan pembelajaran ee contoh contoh ee gaada listrik saya suash nak contact dengan dosen ngasih tau dia saya tidak bisa kuliah disebabkan listrik taka da eeemm, lepas tu ee jaringannya ee itu yang buat saya ehehe gelisah sangat saya takut ibu kah bapak dosen kah yang panggil nama untuk kehadiran” (S2.B116-B131)

“Kalau saya mendengar notifikasi whatsapp group tentang nasihat kah ataupun tugas dia akan buat saya rasa ee rasa takut takutlah takut, tapi kalau itu buat eee pemberitahuan saja saya biasa-biasa saja” (S2.B116-B131)

“Eeeemmm saya mimpi saya dikejar oleh hantuuuu hehe, saya gatau saya tiba-tiba mimpi kayak gitu sedangkan saya tidak stres saya tidak memikirkan apa-apa, tiba-tiba saja mimpi benda itu”(S2.B139-B147)

“Aahh iyaaa Alhamdulillah baca”(membaca do’a) (S2.B148-B152)

“Sering”(menangis) (S2.B153-B154)

“Eeee saya akan senantiasaa gelisah jika eee kalau kalau rasa gelisah itu kuat sangat sampaikan saya menangis itu disebabkan tugas kah eee apa mata pelajaran tidak dipahami eeee ada yang kawan kelompok tidak bekerjasama” (S2.B155-B160)

“Eee eeemm pada mudahnya saya gapaham tapi saya Tanya dengan teman-teman laaa, apa yang di eee di explain sama bapak” (S2.B161-B165)

“Iyaa pernaaah ee karena susah cari isinya ya biasa secara daring ini kan buku rujukan yang eeee” (S2.B172-B174)

“Yaa pernah”(pikiran mengakhiri hidup) (S2.B177-B181)

"Ee karena disebabkan mata pelajaran yang saya tidak paham tu ya itu yang menyebabkan saya kecewa dengan diri saya karena kenapa saya tidak paham apa yang dimaksudkan dimaksudkan oleh dosen itu saya saya takut nak saya takut eee menyusahkan orang lain jadi saya berpikir ee tidak tidak matang masa tu tidak berpikir jernih eee, jadi terpikir benda itu ee saya saya rasa mood nya dah slowdown hehehe" (S2.B182-B190)

"Iya Alhamdulillah..alhamdulillah dengan nasihat ibu dan teman-teman"(S2.B191-B193)

Ketika wawancara NJ menceritakan bahwa ketika duduk di bangku SMA dia memiliki riwayat kurang darah sehingga dia harus mengonsumsi beberapa obat, akan tetapi sekarang NJ sudah mulai berkurang dalam mengonsumsi obat tersebut. NJ bercerita untuk penampilan fisik dia terbiasa memakai pakaian yang sederhana, ketika di rumah dia akan mengenakan pakaian yang santai dan ketika ke luar rumah dia akan memakai pakaian yang panjang untuk menutupi aurat. NJ menuturkan bahwa memainkan rambut tanpa sadar merupakan kebiasaan yang dia lakukan sejak kecil. Selama kuliah daring NJ mengatakan bahwa dirinya jarang menghabiskan waktu dengan teman-temannya, ketika menghabiskan waktu bersama teman-temannya pun biasanya dia akan pergi ke rumah temannya dan saling bertukar cerita.

"Eee masa sekolah SMA ada pernah eee saya makan obat kurang darah dan obat untuk sakit haid"(S2.B194-B197)

"Sekarang ini saya kurang kurang makannya" (S2.B198-B199)

"Eemmm saya kebiasaannya saya kaa ee eee memilih penampilan yang sederhana, seperti memakai baju yang lengan panjang atau lengan pendek dan ee selawar panjang eheheh itu kebiasaan saya kalau di rumah hehehehe, kalau di luar eee di luar semuanya panjang hhehehe" (S2.B200-B207)

"Ya pernah sering itu dah kebiasaan saya dari kecil" (S2.B208-B213)

"Eee tidak selalu tidak selalu, pernah tapi tidak selalu" (S2.B214-B216)

“Sayaa akan pergi ke rumahnya, cakap-cakap, bercerita macam tu”
(S2.B219-B222)

Berikut tabel penjelasan secara ringkas mengenai gejala stres pada NJ:

Tabel 4.11 Gejala stres pada subjek NJ

Subjek	No.	Aspek	Gejala yang dialami
NJ	1.	Gejala fisik	Berupa nyeri otot, sakit kepala, gangguan tidur, dan perasaan ingin muntah
	2.	Gejala emosional	Terkadang merasa mudah tersinggung, mudah merasa marah, perasaan gelisah, rasa takut, jengkel, mengalami mimpi buruk, dia akan menangis ketika merasa sangat gelisah, sulit berpikir tenang, pernah memiliki pikiran untuk bunuh diri,
	3.	Gejala perilaku	Jarang menghabiskan waktu dengan teman,

- a. Sumber stres pada mahasiswa asing yang kuliah daring di UIN Antasari Banjarmasin

Ketika melakukan wawancara NJ menceritakan gejala fisik yang dia alami selama kuliah daring yaitu berupa sakit kepala, insomnia, perasaan mual. Adanya gejala fisik tersebut NJ mengatakan bahwa hal itu membuat dia merasa jengkel karena dia sulit untuk fokus dan menyebabkan stres. Selama kuliah daring Selama kuliah daring NJ juga mengaku bahwa dia seringkali merasa takut dan gelisah ketika harus memilih isi sebagai pelengkap tugas yang dia kerjakan, akan tetapi dia tetap berusaha membaca sampai berulang kali dan mampu memutuskan hal yang benar-benar dia perlukan.

“Eee bagi saya itu sangat menjengkelkan heheee karena itu sangat mengganggu itu sakit sangat sampaikan saya tak dapat fokus”(S2.B223-B228)

“Kadang-kadang jarang..jarang” (S2.B229-B230)

“Eeee eeemm saya eee bikin tugas ee bikin tugas habistu saya cari di dalam internet tentang isi-isinya, isi-isinya semuanya bagus, yang ini bagus yang itu bagus, saya tak tau macam mana nak pilihnya, jadi saya

pikir benar-benar bacaa baca benar-benar sampai habis terus saya pilih yang mana yang suka” (S2.B223-B228)

“Rasa takut rasa gelisah takut isi tuh betul kah atau pun salah nah itu eheheheh” (S2.B223-B228)

Dalam wawancara diketahui bahwa pandemi *covid-19* selain memberikan dampak terhadap pendidikan NJ, juga memberikan dampak terhadap ekonomi keluarganya dikarenakan orang tuanya sulit dalam mencari pekerjaan. NJ mengatakan bahwa orang tuanya menaruh harapan kepadanya meskipun orang tuanya tersebut tidak mengatakannya secara langsung, NJ dapat merasakan itu dari reaksi yang dilihatnya, yang mana NJ merupakan anak kedua sedangkan kakak NJ sudah menikah sehingga dia semakin meyakini orang tua dan saudara-saudaranya menaruh harapan terhadapnya. Oleh karena itu NJ mengaku bahwa dia merasa sangat takut apabila nantinya tidak dapat memenuhi harapan dari orang tua maupun saudaranya. NJ menuturkan bahwa terkadang dia mengalami stres dikarenakan keadaan ekonomi yang kurang bagus yang merupakan salah satu dari dampak pandemi *covid-19*. NJ menceritakan Ketika dalam keadaan stres terkadang keluarganya akan saling bercerita dan bercanda gurau mencairkan suasana.

“Yaa berpengaruh jugaa..eee itu itu disebabkan bapak saya sulit untuk cari cari pekerjaan”

“Ee tidak tidak, tapi mereka berharaplah berharap eee kalau saya dapat bantu mereka”(S2.B265-B268)

“Ooh enggak tapi reaksinya dapat kita lihat” (S2.B276-B278)

“Saya rasa sangat takut eee karena saya takut itu saya takut tidak capai harapan mereka ehehe saya tidak berdaya menaruh harapan mereka itu saya paling takut sangat” (S2.B269-B275)

“Anak keduaaa, anak pertama itu sudah nikah jadi mereka harapkan saya itu bantu mereka laa ehehe” (S2.B279-B282)

“Ee kadang-kadang biasa, kadang-kadang tidak bagus juga, karena keberadaan keluarga biasalah pengaruh covid dan ekonomi kan biasa semuanya ee semua masyarakat masa kini ekonomi mereka kurang kan ee itulah tapi kadang-kadang tidak juga kadang-kadang mereka seronok ee becakap-cakap macam tu meluapkan hati sama lain” (S2.B285-B293)

Selama wawancara NJ mengatakan bahwa dirinya terkadang merasa terbeban dengan keadaan kuliah daring dikarenakan terganggunya jaringan yang membuatnya sulit untuk menghubungi dosen yang bersangkutan serta sulitnya mencari referensi untuk tugas selama kuliah daring. Akan tetapi NJ juga menuturkan tugas yang diberikan oleh dosen sangatlah menantang baginya, dikarenakan dia adalah mahasiswa baru yaitu semester dua. Ketika berada di semester pertama NJ mengaku masih dapat memahami tugas yang diberikan , ketika NJ memasuki semester dua dia mulai merasa sulit untuk memahami tugas yang diberikan kepadanya, ketika mengalami kesulitan NJ akan mencoba bertanya kepada temannya yang lebih paham dibanding dia. NJ juga menceritakan pengalamannya ketika harus mengerjakan tugas kelompok dengan rekan yang tidak bisa diajak kerjasama. NJ merasa sangat marah ketika rekan tersebut tidak bisa diajak kerjasama dengan baik, akan tetapi NJ berusaha memahami kondisi rekan tersebut yang sama sepertinya sedang mengalami kendala kuliah daring seperti sulit untuk berkomunikasi yang disebabkan jaringan yang kurang bagus. Dalam wawancara NJ juga menceritakan keadaan lingkungan sekitar tempat tinggalnya yang kental nuansa perkampungan seperti penuh dengan ketenangan dan keamanan sehingga dia tidak pernah merasa terganggu dengan keadaan sekitar tempat tinggalnya selama kuliah daring.

“Ehehehe jarang ada kadang-kadang saya merasa terbeban kadang-kadang tidak, rasa terbeban tu disebabkan jaringan kah rujukan kah itu rasa

terbebannya, tidak dapat contact ee bapak ibu, kalau tidak terbeban tuu ee kayaknya saya dapat eeemmmm dapat apa informasi itu eeehh dapat informasi itu.”(S2.B294-B302)

“Eee saya merasa sangat ehehehe mencabar ahahaha tugas itu saya tidak pernah buat saya tidak pernah bikin kan jadi soalan itu sangat sangat apa sangat mencabar challenging ehehehe”(S2.B303-B308)

“Iyaaa semester pertama Alhamdulillah saya dapat eee saya dapat ee saya paham apa yang tugas itu mahukan, tapi semester kedua ini sulit saya pahami kadang-kadang minta kawan untuk menjelaskan apa yang dia minta”(S2.B309-B315)

“Rasaaaa sangat sangat ehehehe sangat marah laa tapi, tapi saya paham kondisi secara daring kan sukar untuk buat contact mungkin dia jaringannya tidak bagus kah, dia dia banyak urusan kah, itu saya paham tapi kadang-kadang saya marah juga laa”(S2.B319-B324)

“Iyaaa, saya kan oraang kampong jadi suasanaanya suasana kampong laa tenang aman”(S2.B325-B328)

“Bagi saya tidak mengganggu saya anggap itu biasa-biasa saja”(S2.B329-B333)

Berikut tabel penjelasan secara ringkas mengenai faktor stres pada NJ:

Tabel 4.12 Faktor stres pada subjek NJ

Subjek	No.	Aspek	Indikator	Faktor Stres
NJ	1.	Faktor internal	Penyakit	Sakit kepala, insomnia, perasaan mual.
			Pertentangan (<i>conflict</i>)	Perasaan gelisah ketika berada dalam kondisi harus memilih isi yang tepat untuk tugas makalah
	2.	Faktor eksternal	Keluarga	Takut tidak bisa memenuhi harapan dari orang tuanya terhadap dirinya, ekonomi keluarga.
			Lingkungan	Kendala jaringan, rekan satu kelompok yang kurang bertanggung jawab.

b. Strategi koping stres mahasiswa asing yang kuliah daring di UIN
Antasari Banjarmasin

Disaat wawancara NJ menuturkan upaya dia menyikapi kuliah daring adalah dengan focus memperhatikan penjelasan materi perkuliahan dari dosen, meskipun terkadang NJ kurang focus disebabkan rasa kantuk yang datang karena insomnia yang dialaminya. Ketika wawancara NJ menyatakan bahwa selama kuliah daring dia mengalami berbagai macam kendala. Di antara kendala tersebut ialah kendala jaringan dan kesulitan dalam mencari referensi. Hal itu lah yang menyebabkan NJ mengalami stres karena kuliah daring. Akan tetapi NJ mengaku bahwa dia memilih untuk menghadapi kendala yang dialaminya selama kuliah daring karena dia beranggapan dengan menghadapi kendala-kendala tersebut akan meningkatkan dan menambah keilmuan yang dia miliki. NJ juga menceritakan ketika dia mengalami stres selama kuliah daring dia akan berbincang-bincang dengan ibunya mengenai stres yang dialaminya, selain itu NJ juga akan menenangkan pikiran dengan menonton *anime*. NJ menuturkan durasi yang dia perlukan dalam menangani permasalahan selama kuliah daring tergantung dari masalah yang dihadapinya, apabila masalah tersebut terbilang besar bagi dirinya dia akan memerlukan waktu 1x24 jam (sehari) untuk menanganinya.

“Eeee kuliah daring ini saya sayaa eee bersikap serius dalam kuliah terutamanya semasa dosen meng explain kan tentang menjelaskan tentang satu materi itu, tapi kadang-kadang saya susah focus juga disebabkan mengantuk itu ehehehehe”(S2.B336-B341)

“Saya memilih menghadapinya karena kalau saya hadapi saya rasa diri saya meningkat menambah ilmu” (S2.B342-B346)

“Eemm bagi saya kalau saya menghadapi stres atau atau masalah ka saya selalu bercakap dengan ibu saya, bercakap dengan ibu saya eee lepas itu saya juga sering menonton anime” (S2.B347-B352)

“Ee sepulang dengan masalah itu, kalau masalah itu besar atau kecil ehehehe sepulang ee kadang-kadang habis kuliah kadang-kadang seharian itu kalau habis kuliah itu saya minta ijin dengan dosen kayak kayak gaada listrik kah jaringan ga bagus contoh” (S2.B366-B372)

Selama wawancara berlangsung NJ menceritakan ketika kuliah daring akan dimulai dia akan menyiapkan buku catatan terlebih dahulu di depannya, apabila ada jadwal persentasi NJ bersama teman-temannya akan bersiap-siap dengan berbagi tugas seperti ada yang akan menjadi moderator, dan ada yang bertugas untuk mempersentasikan. NJ mengatakan ketika dalam keadaan tertekan karena kuliah daring dia akan merasa gelisah, takut, marah dan kecewa. Semua perasaan itu begitu kuat dia rasakan hingga membuat pikirannya kosong. Terkadang hal tersebut juga memberikan dampak terhadap kesehariannya.

“Yaa persiapan saya eee saya ee saya bersediakan buku nota buku nota depan muka saya dan pen, sebelum masuk kuliah sebelum masuk kelas siapkan siapkan, kalau persentasi saya akan eee apa ya siap siap la dengan teman-teman saya, siapa yang jadi moderator, siapa yang jadi juru bicara siapa yang jadi eee kesimpulannya”(S1.B373-B381)

“Perasaan saya eeee hahaha rasa gelisah, rasa takut, rasa marah semua ya, rasa kecewa sekutu kalau saya lagi tertekan yang sangat rasa rasa semua rasa itu saya rasa rasa kuat laa, sampai saya gatau gimana lagi pikiran saya rasa kosong karna itu ya.” (S1.B382-B388)

“Eeemm tidak juga kadang eeeee kadang-kadang jarang laa jarang” (S1.B389-B393)

Dalam wawancara NJ mengaku dia memiliki rasa bersaing dalam pembelajaran. Rasa bersaing tersebut muncul ketika ada temannya yang pandai dalam memahami pembelajaran dibanding dia. Apalagi terhadap mahasiswa Indonesia yang menurut NJ memiliki pemahaman lebih mendalam dalam pembelajaran dibanding mahasiswa Malaysia. NJ juga mengatakan bahwa dia merasa bersaing dengan salah satu temannya yang berasal dari Malaysia

dikarenakan temannya tersebut pandai dalam berbahasa Indonesia dibanding dia hal itu membuat temannya lebih cepat dalam mengerti pembelajaran. NJ mengaku daripada tertekan rasa bersaing tersebut lebih menumbuhkan semangat dalam dirinya.

“Ya ada da, eee saya ingin bersaing dengan mereka laa eee dalam pembelajaran saja termasuk apa keahaman mereka tu eheheeh sangat sangat lebih lebih mendalam dari saya lebih lagi dari mahasiswa Malaysia, ada ada salah seorang kawan saya itu sangat eee pandai bercakap dalam bahasa indo dan paham apa yang dimaksudkannya nah itu saya merasa bersaing sangat”(S2.B400-B410)

“Eee tidak tidak juga jarang jarang sekali eee tapi saya rasa bersemangat lagi ehehehe” (S2.B411-B413)

Ketika wawancara NJ mengatakan ketika dalam kondisi tertekan dia akan merasakan gejala pusing kepala dan rasa mual yang kuat sampai dia merasa akan muntah. NJ menceritakan apabila dia dalam kondisi tersebut dia akan memilih untuk tidur, ketika bangun dari tidur dia merasa bahwa perasaan tertekan tersebut mulai berkurang. Selain tidur NJ juga mengatakan ketika dia tertekan dia akan menonton *anime*, dengan menonton *anime* dia merasa dirinya mampu mengontrol tekanan yang ada pada dirinya.

“Eeee kalau kondisi saya saya rasa mual pening pala itu, lemaah itu itu sering, yang kuat lah itu kan kan saya dikata saya sering ee ada gejala itu jadi kalau saya tertekan gejala itu aktif terlalu kuat sampaikan saya ingin muntah semua itu pening yang terlalu melampau ehehehe”(S2.B426-B433)

“Eeee saya akan mengontrol diri saya eeee dengan kondisi tertekan itu ee saya akan tidur ehehehe tidur itu tekurang ehehe saya tekurang bila saya bangun itu, saya kadang-kadang saya tidak dapat control tidur saya saya sudah sejam tapi tapi saya tetap juga tidur ga dengar sebelah tu..dan ..dan juga menonton anime tu, saya rasa dengan menonton anime tu saya rasa dapat mengawal tekanan itu” (S2.B416-B425)

NJ menceritakan bahwa ketika dia mengalami permasalahan dia terkadang mendapatkan nasihat dari orang lain. NJ mengaku dengan mendapat nasihat dari

orang lain dia merasa bersyukur karena dari hal itu dia mampu mengetahui sudut pandang orang lain terhadap permasalahan yang dialaminya. Dari nasihat tersebut pula NJ dapat mengambil pelajaran dan menambah pengetahuannya. NJ juga menceritakan bahwa selain nasihat dia juga mendapat dukungan seperti bantuan dari keluarga untuk mencari tempat yang ada jaringan atau ketika laptopnya bermasalah orang tuanya akan mencari pertolongan kepada keluarga yang lain. Hal tersebut sangatlah membantu bagi NJ untuk meringankan rasa gelisah yang ada pada dirinya.

“Ee kalau saya mendapat nasihat dari orang lain saya sangat bersyukur karena dapat eee mendengar pandangan mereka ee pendapat mereka dan saya merasa dapat menangkap nasihat mereka menjadi ee ilmu pengetahuan yang ee dan dapat apa dapat menambahkan ilmu pengetahuan saya ehehehe”(S2.B434-B443)

“Iyaa iyaa pernah mereka mendukung ee seperti mereka bantu saya untuk cari jaringan yang bagus ee tempat mana jaringan yang baguss ee itu dan saya kadang-kadang laptop saya ada bermasalah jadinya ee jadi ibuk bapak saya akan haa meminta pertolongan dari ee pakci apa pakci aaa tante tante saya ahaha aunty dengan uncle saya hehehe”(S2.B444-B453)

“Menurut saya itu sangat membantu saya ee dia dapat apa meringankan kegelisahan saya ehehe”(S2.B454-B456)

Dalam wawancara Nj mengaku dukungan yang dia inginkan dari keluarganya berupa perhatian yang lebih, ingin keluarganya memahami dirinya lebih dari sebelumnya, dapat membantunya dalam menyelesaikan segala permasalahan yang dialaminya, menenangkannya ketika dalam kondisi gelisah, dan memberikannya makanan yang dia sukai karena bagi NJ makanan mampu menghilangkan stres. NJ juga mengaku bahwa ketika dia memberikan simpati terhadap orang lain tekanan di dalam dirinya akan berkurang. Dia juga mengaku sangat menginginkan pengertian dari keluarga maupun orang terdekatnya.

“Saya saya ingin dukungan ee saya ingin mahu mereka perhatikan saya lebih lebih lebih apa lebih baik mendalam ee saya ingin mereka memahami saya membantu saya menyelesaikannya me menenangkan saya memberi saya apa yang suka, seperti saya ini suka makanan tetapi ga terlalu ehehe ga terlalu suka oke suka suka suka gitu saja, makanan itu saya rasa dapat apa menghilangkan stres”(S2.B457-B467)

“Iyaa saya rasa begitu, saya juga merasa begitu eee apa saya pikir ee walaupun saya tertekan rasa simpati itu muncul dalam siri saya saya tak dapat untuk menghindarnya heheheh jadi saya perlu tolong dia jadi saya pikir itu sangat bagus untuk saya, tapi jika saya tolong mereka tekanan saya itu akan menjadi kurang itu kelebihannya”(S2.B468-B476)

“Iyaaa mau sangat, budak mana yang tidak mau hahahahha” (S2.B477-B480)

Saat wawancara NJ mengatakan bahwa dirinya mudah untuk berpikiran negatif, akan tetapi NJ tetap mencoba untuk berpikiran positif terhadap segala permasalahan yang dialaminya selama kuliah daring, hal itu juga bergantung dengan suasana yang dihadapinya apabila suasana yang dihadapinya tidak terlalu baik maka pikiran negatif dalam dirinya akan meningkat. NJ mengaku bahwa dirinya memiliki pikiran bahwa banyaknya masalah yang dia alami selama kuliah daring itu merupakan tantangan untuk masa depannya, dan dengan segala permasalahan yang dialaminya dapat menambah ilmu dan meningkatkan kemampuan dirinya.

“Eee saya ini mudah berpikiran negatif, saya sulit untuk ee untuk apa sulit untuk berpikiran positif, eee tertekan dengan eee kondisi saya ee situasi tempat saya, ee kalau kalau situasi nya suasananya tidak terlalu baik iya akan meningkatkan pikiran posi ee pikiran negatif saya ee, jadi secara daring ini saya coba untuk berpikiran positif tentang kuliah saya walaupun saya ini mudah untuk berpikiran negaatif itu kan”(S2.B481-B492)

“Aaa saya saya berpikir begitu, ee saya rasa itu jbaran untuk masa depan nanti kalau saya hadapinya saya akan dapat menambahkan ilmu saya saya dapat meningkatkan diri saya nah itu cara pikir sayah”(S2.B493-B500)

NJ bercerita bahwa disetiap pelajaran yang dia lalui pasti ada mengalami stres oleh karena itu dia memutuskan untuk menerima dan menghadapi stres yang

dia alami, meskipun hal itu terasa sakit baginya tapi dia meyakini bahwa aka nada hikmah dibalik stres yang dialaminya. NJ mengatakan dia menganggap semua permasalahan yang menimpanya merupakan suatu tantangan untuknya meningkatkan diri. Permasalahan kuliah daring harus dia hadapi, karena bagi NJ semakin sulit permasalahan yang dihadapi selama kuliah daring semakin terbiasa dirinya untuk memecahkan permasalahan tersebut. NJ juga mengakui meskipun segala permasalahan tersebut terasa sakit baginya dia tidak pernah berpikir untuk menghindarinya.

“Eee stres itu setiap setiap pelajaranpun pasti ada stres kan sepulang sepulang dari merekalah itu menerima atau tidak kan, jadi saya memilih untuk menerimanya walaupun itu sangat sakit tapi saya rasa ada hikmah disebaliknya”(S2.B501-B508)

“Kalau suatu masalah itu saya rasa ee saya melihatnya macam tantangan bagi saya itu eee cabaran untuk saya meningkatkan diri saya tantangan yang sangat ee harus saya hadapi karena semakin saya semakin saya ee belajar semakin ee semakin sulit pelajarannya kan jadi dengan tantangan itu dengan masalah itu kita dapat ee penyelesaiannya macam mana kayaknya kita dapat biasakan dengan tantangan yang sulit itu ya mulakan dengan tantangan dahulu baru baru senang-senang kemudian hehehe”(S2.B509-B521)

“Ga pernah ga pernah mencoba menghindarinya memang saya terimanya walaupun itu sakit tapi saya ee terimanya dengan sukarela hehehe”(S2.B522-B527)

Dalam wawancara NJ mengatakan dia menyerahkan segala permasalahannya kepada tuhan dengan cara berdo'a, berdzikir dan membaca Al-qur'an. Ketika melakukan hal tersebut dia merasakan ketenangan dalam hatinya, dia merasakan keamanan dan ketika dia berdzikir dia merasa stres yang dia alami akibat permasalahan kuliah daringpun menghilang. Selain hal itu NJ juga menceritakan cara lain yang dia lakukan untuk mendekatkan diri kepada tuhan ketika mengalami permasalahan ialah dengan menghormati dan menolong ibunya.

Bagi NJ ketika menolong ibunya dia akan mengurangi beban yang pada ibunya, hal itu juga yang membuat dia berpikir bahwa dirinya tidak membebani orang tuanya dikarenakan dia tidak suka menjadi beban bagi orang tuanya. Dengan membantu mengurangi beban orang tua nya, NJ juga merasa bebannya pun berkurang. Akan tetapi NJ mengaku bahwa dalam mengelola stres dia lebih sering menonton *anime*, mendengarkan nasihat dan sebagainya dibandingkan dengan mendekatkan diri kepada Tuhan, terkecuali apabila rasa gelisah yang dialami terasa kuat dia akan sholat dan berdzikir. Apabila rasa gelisah yang dialami masih bisa untuk dikontrolnya dia akan menonton *anime* dan sebagainya. NJ menuturkan bahwa hikmah yang dapat dia ambil dari permasalahan yang dialaminya ialah dapat membuat dirinya menjadi pribadi yang lebih baik lagi daripada sebelumnya, mampu meningkatkan pengetahuan yang dimilikinya, dan juga dapat membuatnya lebih dekat lagi kepada Allah swt.

“Bagi saya eeee saya menyerahkan segalanya kepada Tuhan itu dengan cara saya berdoa, berdzikir dan membaca Alqur’an”(S2.B528-B533)

“Saya rasa tenang saya rasa tenang ee saya rasa ee apa hati saya eee aman itu, hilang hilang apa stres nya tu jika semasa saya berdzikir tu” (S2.B534-B539)

“Ah itu semua tu ehehe sholat berdzikir membaca alqur’an, dan melakukan perkara ibadah yang lain seperti menghormati ibu kah menolong mereka kah itu, eeee kalau dengan menolong ibu tuh saya rasa eeee tidak membebani mereka saya ga suka jadi bebanan mereka, saya ingin rasa terbeban itu hilang” (S2.B540-B548)

“Eee saya sering eeeee melakukan usaha yang saya cakap tadi ehehe” (S2.B549-B553)

“Menonton anime dan sebagainya hehehe mendekatkan diri kepada Tuhan itu saya eee jika saya rasa gelisah terlalu melampau aa itu saya akan sholat berdzikir, aa untuk anime dan sebagainya tu untuk tekanan yang dapat saya kawal laa hehe” (S2.B554-B563)

“Hikmah yang saya dapat ia boleh menjadikan kita orang yang lebih baik dari sebelumnya dan dapat meningkatkan pengetahuan kita dan juga dapat mendekatkan diri kita ini lebih lebih lagi kepada Allah swt.” (S2.B564-B571)

Tabel 4.13 Strategi Koping pada Subjek NJ

Subjek	No.	Aspek	Indikator	Faktor Stres
NJ	1.	<i>Problem Focused Coping</i>	Keaktifan diri	-
			Perencanaan	apabila ada tugas persentasi mereka akan mempersiapkan diri dengan berbagi tugas,
			Penekanan kegiatan bersaing	-
			kontrol diri	-
			Dukungan social instrumental	Berbincang bersama orang tuanya dan pendapat nasihat dari orang tuanya. Selain itu NJ juga mendapat bantuan dari keluarga untuk mencari tempat yang menyediakan jaringan internet. NJ ingin keluarganya memberikan makanan yang disukai.
	2.	<i>Emotional Focused Coping</i>	Dukungan social emosional	NJ mengharapkan perhatian lebih dari keluarganya, NJ ingin keluarganya lebih memahami dirinya, menenangkan ketika dia merasa gelisah.

Subjek	No.	Aspek	Indikator	Faktor Stres
NJ	2.	<i>Emotional Focused Coping</i>	Interpretasi diri	Bagi NJ permasalahan yang dialaminya selama kuliah daring merupakan suatu tantangan untuk masa depannya, dengan segala permasalahan yang dia alami mampu meningkatkan kemampuan diri dan menambah ilmu.
			Penerimaan	NJ berpendapat bahwa dengan menghadapi segala permasalahan yang dialaminya akan menambah keilmuan pada dirinya. Bagi NJ segala permasalahan yang dialaminya merupakan suatu tantangan.
			Penolakan	Ketika dalam keadaan stres NJ akan lebih memilih untuk tidur karena setelah bangun tidur dia akan merasa lebih nyaman dibanding sebelumnya, NJ juga akan menonton <i>anime</i> . NJ mengaku bahwa makanan enak mampu untuk menghilangkan stres yang dialaminya.
			Religiusitas	NJ akan menyerahkan segala permasalahannya kepada tuhan dengan cara berdo'a, berdzikir dan membaca al Qur'an, menghormati dan menolong orang tua. Hikmah yang dapat dia ambil dalam permasalahan yang dialaminya adalah menjadikan dirinya pribadi yang lebih baik daripada sebelumnya, mampu meningkatkan pengetahuan yang dimilikinya dan membuatnya lebih dekat kepada Allah swt

c. Subjek MS

- 1) Tingkat stres pada mahasiswa asing yang kuliah daring di UIN Antasari Banjarmasin

Subjek MS adalah mahasiswa asing yang kuliah daring di UIN Antasari Banjarmasin. Ia merupakan mahasiswa Fakultas Ushuluddin dan Humaniora

jurusan ilmu Al-qur'an dan tafsir angkatan 2019. MS berkuliah di UIN kurang lebih selama 3 tahun. MS mengungkapkan selama berkuliah daring dia mengalami beberapa kendala seperti jaringan. bingung dalam memahami materi yang disampaikan dosen serta referensi dalam proses pengerjaan tugas kuliah. Adanya kendala tersebut membuat ia sempat mengalami stres. Hasil *screening test* yang sudah dilakukan sebelumnya, subjek MS mengalami adanya stres dengan tingkatan yang bisa disebut sedang. Perolehan skor setelah dilakukan *screening test* adalah 19. Dimana indikator penilaian dengan rentang 19-25 menurut teori dari Amberg merupakan kategori tingkat stres sedang.

Dalam wawancara MS menceritakan bahwa selama menjalani kuliah daring dia tidak mengalami perubahan pada kondisi fisiknya, dia mengaku tidak terlalu bingung dalam memilih pakaian yang akan digunakan untuk kuliah daring dikarenakan kuliah dimulai pada jam 6.40 dan kuliah berlangsung secara *online*. MS mengaku ketika dia ditunjuk oleh dosen untuk menjelaskan materi secara tiba-tiba dia akan merasa bingung tentang apa yang harus dia jelaskan. Akan berbeda apabila MS harus menjelaskan materi makalah yang sudah dia persiapkan bersama teman-temannya, dia tidak akan merasa bingung karena MS sudah mempelajarinya terlebih dahulu. MS mengaku ketika baru menjalani kuliah daring dia tidak mendapatkan pengertian dari keluarganya seperti ketika MS ada kuliah pada pagi hari bersamaan dengan itu keluarganya meminta dirinya untuk pergi ke warung, selain itu MS juga mengaku sulit untuk mengerti pembelajaran dikarenakan kendala bahasa. MS bercerita bahwa dirinya selama kuliah daring jadi kurang bergerak, tidak ada hal yang membuatnya harus berjalan jauh, MS

mengatakan sekalipun bergerak bangun untuk mengambil *handphone* dan lanjut untuk kelas lagi.

“Kalau ulun eee perubahan fisik tu tidak ada ka macam biasa ka, tidak ada ka”(S3.B46-B49)

“Eeemm kalau dari ulun tidak ada ka, biasa-biasa aja ka, cuman bedanya cuman bedanya kalau dulu kuliah jam 6.40 untuk UPB kan selepas subuh langsung kemas-kemas untuk pergi kelas ataupun siap-siap makan dulu kah, kalau sekarang 6.40 pun ehehe kemas-kemas makan sikit langsung kelas, ga terlalu bingung untuk baju untuk perjalanan lagi” (S3.B53-B61)

“Kalau dari ulun ni eeee kalau kayak kan penjelasan dari bapak dosen atau ibu dosen kalau di unjuk secara tiba –tiba itu ulun jadi bingung lah ka hehe kalau ulun yang memberi materi ulun kada eee kada bingung memang ulun yang memberi penjelasan pada kelas” (S3.B62-B68)

“Kalau itu kan kan ee sudah sudah apa itu sudah kita sekirakan materinya jadi siap-siap acara ka memang sudah di belajar dulu la sebelum memberi kepada teman-teman sebelum memberi pada kelas” (S3.B69-B74)

“Penyakit tidak ada ka yang kalau sepanjang kuliah online tu ulun mungkin lah dari ulun sendiri mungkin di awal-awal laa kayak mungkin macam ee kurang ngerti dari keluarga misalkan ulun kuliah jam 8 ee ternyata keluarga minta bantu untuk pergi ke toko ee ke kedai kurang kurang tau kan di awal-awal dulu memang kayak apa kak bahasa Indonesia nya ka ngelabah bingung lah kak” (S3.B75-B84)

“Eeemm kalau kesehatan tu kayak kurang bergerak lah kak, gaada berjalan jauh-jauh hanya bangun ngambil hp langsung kelas” (S3.B95-B99)

MS ketika wawancara berlangsung menceritakan bahwa pada awal menjalani kuliah daring dia mengalami kebingungan dalam mengikuti arahan dosen yang bersangkutan, tapi MS mengaku bahwa sekarang dia sudah terbiasa menjalani perkuliahan daring. MS juga menuturkan apabila tugas sudah mencapai deadline bersamaan dengan itu masuk notifikasi *whatsapp*, MS mengaku akan merasa gelisah, akan berbeda keadaannya apabila tugas tersebut sudah siap sebelum deadline. MS mengatakan bahwa selama kuliah daring dia tidak merasa dirinya menjadi mudah marah, dia hanya merasakan kebingungan ketika

menghadapi deadline. MS juga menceritakan bahwa selama kuliah daring dia pernah mengalami mimpi buruk akan tetapi dia tidak begitu ingat tentang mimpi buruk yang pernah dialaminya tersebut. Selama kuliah daring MS juga mengatakan bahwa dirinya tidak mudah menangis. MS mengaku bahwa dirinya termasuk individu yang berpikir tenang karena ketika dia mendapatkan masalah dia akan menghadapi masalah tersebut dengan berpikir terlebih dahulu sebelum mengambil keputusan perihal permasalahan tersebut. MS pun mengakui bahwa dirinya selama kuliah daring tidak pernah mempunyai pikiran untuk mengakhiri hidupnya, dia juga tidak memakai obat-obatan tertentu. Selama kuliah daring MS menuturkan bahwa dia tidak begitu memperhatikan penampilannya, ketika kuliah yang tidak menganjurkan untuk *on cam* selama perkuliahan berlangsung dia hanya memakai baju yang seadanya tanpa warna yang mencolok, berbeda ketika dia harus kuliah dengan keadaan *on cam* dia akan memakai pakaian yang rapi seperti baju koko. MS mengatakan selama kuliah daring berlangsung dia tidak menyadari keadaan dia yang memegang rambut terus-terusan atau tidak. MS menceritakan selama menjalani kuliah daring dia menjadi jarang menghabiskan waktu bersama teman-temannya, ketika dia ingin menghabiskan waktu bersama temannya yang ada di Malaysia dia akan mengatur waktu bersama temannya dan memutuskan untuk berkumpul bersama di *café*. Ketika dia ingin menghabiskan waktu bersama teman-temannya yang berada di Indonesia mereka akan berkumpul di *google meet* sambil bercerita.

“Eee tergantung lah kalau ulun kalau misalkan ee turun ee kaya ada tugas kelewat ee notif nya masuk eheeh bingung kak, kalau notif kelas

kita sudah siap-siap aja waktu segini kan contoh 8 pagi kan memang kita udah siap-siap untuk kelas jadi gak gak gelisah laa karena kita sudah siap waktunya siap fisik”(S3.B111-B121)

“Eee pribadi kalau ulun rasanya kalau cepat marah atau itu rasanya tidak ka, cuman bingung kalau ada tugas-tugas kalau maunya dihantar nya besok pagi jadi nya siap-siap terus malamnya” (S3.B130-B133)

“Eemmm mungkin pernah ka tapi ulun kada ingat ehehe”(mimpi buruk) (S3.B137-B139)

“Eemmm tidak laa ka, tidak mudah lah ka”(menangis) (S3.B142-B146)

“Eee tidak terlalu kak mungkin ulun kalau dapat kerja atau dapat suatu kerja kayak ada masalah ulun tidak tunggu mungkin ulun berpikir dulu mungkin kaa” (S3.B147-B151)

“Ahahahaahaha tidak kak”(bunuh diri) (S3.B155-B157)

“Obat-obatan...ee itu tidak ada kak kalau yang skincare itu ada kak ahahahaaaaahaha” (S3.B158-B161)

“Ee kalau ulun pakainya baju kayak gini aja ka tapi gaada color ka yang simple-simple aja” (S3.B165-B172)

“Pake pake baju ee kalau bahasa Indonesia nya baju koko an ka baju baju yang buat sholat kalau yang bapaknya senantiasa on cam” (S3.B173-B176)

“Hahaha aahh gimana kalau ulun kada perasaan ka hehehe ulun kurang tau juga, maksud ulun gimana kalau ulun ga kerasan kalau ulun main rambut” (S3.B177-B182)

“Kalau kami sama teman Malaysia ada waktu kami ee kami jumpa kami set satu masa untuk jumpa dan nongkrong di café, kalau dulu pernah juga kami ee ber meet sama-sama dengan teman local yang pertama dulu di sem 1 kayak nongkrong nya bercerita di meet di google meet” (S3.B183-B193)

“Eemmm bergaul tuh ee maksud ulun tu masih tetap bergaul tapi tidak hari-hari lah ka kayak eee jika kalau semuanya ada waktu free ee kayak gitu lah ka” (S3.B197-B202)

Berikut tabel penjelasan secara ringkas mengenai gejala stres pada MS:

Tabel 4.14 Gejala stres pada subjek MS

Subjek	No.	Aspek	Gejala yang dialami
MS	1.	Gejala fisik	-
	2.	Gejala emosional	Perasaan bingung, perasaan gelisah, pernah mengalami mimpi buruk
	3.	Gejala perilaku	Jarang menghabiskan waktu dengan teman, dan MS mengaku kurang memperhatikan penampilan.

2) Sumber stres pada mahasiswa asing yang kuliah daring di UIN Antasari Banjarmasin

Dalam wawancara diketahui bahwa MS tidak mengidap suatu penyakit sesuai apa yang dituturkan oleh MS. MS mengaku ketika dia dihadapkan dalam suatu permasalahan seperti harus memilih pilihan yang berat menurutnya dia akan merasakan perasaan yang kacau dan membuatnya kurang focus, akan tetapi dia akan tetap berusaha untuk mengambil keputusan meskipun harus memerlukan waktu. MS menceritakan bahwa ketika dia mendapatkan banyak tugas dia akan membagi waktu untuk mengerjakan tugas tersebut sesuai dengan *deadline* dari tugas tersebut, tugas yang *deadline*-nya lebih dekat itu yang akan dikerjakan terlebih dahulu.

“Kalau kalau pikiran ataupun perasaan mungkin ulun kayak becelaru kak kayak kurang focus dengan keseharian, kayak misalkan contoh ada ada masalah di eeh ada pilihan yang berat jadi ulun kayak ee mengambil masa lah ka untuk kurang focus ulun masih memikirkan yang mana benar-benar mau kita ambil lah ka, pian pian paham aja lah ka bahasa ulun ka?”(S3.B215-B223)

“Ulun selesaikan yang yang dulu lah kaa, kalau tugas eee studi tafsir itu yang *deadline* nya contoh kelasnya jam 8 pagi jadi ulun selesaikan yang dekat *deadline* nya duluan dulu lah ka kalau misalkan sama-sama waktu

nya di hari yang sama, hari ini ada dua tugas materi dua duanya mau hari selasa jadi ulun siapkan pertama dulu lah ka yang benar-benar dekat dengan dealine”(S3.B228-B237)

Ketika wawancara berlangsung MS menuturkan dampak pandemi *covid-19* terhadap keluarganya terbagi menjadi yaitu dampak positif dan dampak negatif. Untuk dampak positif sendiri MS mengaku bahwa selama pandemi berlangsung keluarganya senantiasa menghabiskan waktu di rumah dengan berbagai aktivitas yang dilakukan salah satunya yaitu shalat tarawih berjama'ah yang mana MS dan ayahnya akan bergiliran menjadi imam dalam shalat tersebut. Untuk dampak negatif sendiri yaitu kurangnya keefektifan suasana yang dia rasakan untuk kuliah daring di rumah sendiri. Akan tetapi dari penuturan MS pandemi tidak terlalu memberikan dampak terhadap perekonomian keluarganya dikarenakan adanya dukungan dari pihak pemerintah berupa bantuan dana untuk setiap kepala keluarga, sehingga MS dan keluarga tidak terlalu merasa kebingungan perihal perekonomian selama pandemi berlangsung. MS menceritakan perhatian orang tuanya terhadap kuliah daring yang dijalaninya, orang tuanya senantiasa menanyakan kapan MS akan melaksanakan kuliah dan menanyakan apakah dia dalam keadaan sibuk, terkadang MS juga meminta tolong kepada saudaranya untuk menyiapkan bahan materi kuliah. Orang tua MS juga sering mendo'akannya ketika akan menghadapi ujian agar ujiannya berjalan dengan mudah dan lancar.

“Kalau di keluarga kami kan ada positif jua kalau yang positif nya kami yang ulun ingat kami senantiasa berada di rumah semua activity kami buat sama-sama di rumah ka, yang paling sampai sekarang ulun ingat itu shalat jama'ah untuk teraweh sambil bertukar-tukar imam lah kak bertukar-tukar dengan ayah ulun la ka ee kayak ada jadwal la ka, kalau negatif mungkin kendala dari segi tu lah waktu untuk ee waktu untuk belajar kalau disini

kan kurang ada suasana misalkan di rumha ini kalau jam 8 pagi ada yang nonton tv ada yang main game ada yang sibuk di dapur bagi ulun kurang suasana lah kak, tidak ada suasana lah kak untuk belajar”(S3.B238-B252)

“Eee kalau dari segi keluarga ulun Alhamdulillah kak eeee mungkin ada ee apa ada bantuan dari pihak kerajaan ee pihak pemerintah jadi setiap kepala keluarga akan dapat sekian uang dan itu untuk belanja keluarga jadi dari segi ekonomi mungkin ada kayak ada supportif lah ka gimana maksudnya kayak ga terlalu bingung lah kak”(S3.B253-B261)

“Eeee orang tua ulun eee mereka kalau hari biasa kalau ulun kaka ulun hanya kabari kapan exam kapan ulun kapan exam kapan ulun mau habis, jadi mereka itu hari-hari laha senantiasa nanya hari ini ada kuliah gak sibuk gak ee jadi senantiasa juga nanya kaka ada yang kaya kalau misalkan ulun malas keluar ulun ngirim ke mereka untuk print data print out kertas la mereka bantu diit-dikit lah ka kurang lebihnya”(S3.B267-B274)

“Kalau dari ulun eee kalau dari mereka kan senantiasa mendo’akan ee kayak do’a untuk anak lah ka kayak kayak ee kalau ulun ngomong mudahan pian paham aja lah ka ee ayah do’akan supaya kamu dapat laksanakan exam dengan baik dapat jawab exam dengan mudah dapat eee dapat lancer laa perjalanannya”(S3.B275-B283)

MS menceritakan bahwa dirinya adalah anak ke 2 dari 5 yang mana dia merasa semestinya orang tuanya menaruh harap kepadanya. Ketika berada dalam posisi tersebut MS mengaku dirinya merasa lebih bersemangat dan tidak akan melewatkan kesempatan yang dia dapatkan. MS menuturkan bahwa dia akan merasa terbebani dengan kuliah daring apabila dosen untuk mata kuliah tertentu memberinya tugas yang banyak. Selain itu dia merasa suasana kuliah daring juga membuatnya terbebani, dia tidak mendapatkan suasana yang nyaman untuk tugas menghafal Al-qur’an. Akan tetapi MS mengatakan bahwa ketika mendapat tugas, baik itu tugas individu ataupun kelompok dia lebih suka mengerjakannya dengan cepat daripada menunggu *deadline* semakin dekat, apabila MS dalam keadaan yang sangat sibuk dia juga bisa mengalami keterlambatan dalam mengerjakan tugas dan tergesa-gesa untuk menyelesaikan sebelum dari *deadline* tugas tersebut.

MS juga menceritakan bahwa dia merasa kurang enak ketika ada rekan satu kelompok yang kurang bertanggung jawab dan harus diarahkan. MS mengaku bahwa setiap ada tugas kelompok dia akan membagi tugas untuk masing-masing rekan satu kelompoknya karena dia ingin menyelesaikan tersebut dengan cepat sehingga apabila ada tugas yang lain dia tidak akan merasa bingung. MS menuturkan bahwa dia tinggal di daerah perumahan yang mana disana posisi rumah satu dengan yang lain berdekatan, akan tetapi MS tidak merasa terganggu dengan keadaan tersebut dikarenakan orang-orang di sekitar rumahnya pergi bekerja. MS juga menceritakan pengalaman ketika dia mengalami kendala jaringan disaat dia mendapatkan tugas persentasi yang mana pada akhirnya MS harus melewati kelas beserta tugas tersebut. Ketika dalam keadaan tersebut MS mengaku dia jadi merasa bingung karena dosen yang bersangkutan sudah memberikan waktu untuk mempersiapkan tugas persentasi tersebut tetapi karena kendala jaringan MS berhalangan untuk hadir dalam kelas tersebut. Jaringan akan mengalami kendala apabila kondisi cuaca sedang buruk seperti hujan yang lebat.

“Ulun anak kedua kak daripada 5 beradik”(S3.B284-B285)

“Kalau kalau perasaan ulun eee ulun jadi kayak lebih bersemangat kayak belajar yang kalau dapat peluang belajar di Banjarmasin kayak tidak menyia-nyiakan waktu untuk belajar” (S3.B289-B295)

“Eemmm bagi ulun tergantung dosen hehehehee” (S3.B296-B299)

“Kayak terlalu banyak kasih tugas kak hahaha” (S3.B300-B301)

“Eee yang bikin ulun terbebani tu mungkin kurang nya kaya kurangnya suasana lagi-lagi jika kuliahnya tentang tahfidz, kan kita perlu waktu juga untuk menghafal, jadi kurangnya suasana lah kak” (S3.B302-B306)

“Ee kalau ulun ee kalau ulun lebih suka kalau kerja kumpulan ataupun dapat kerja middle dan final take home ulun lebih suka buat cepat-cepat ka

tapi ga semua hehehe ada jua ulun yang kepung deadline juga ka kalau harinya terlalu sibuk ulun kepung deadline juga” (S3.B307-B314)

“Pernah kaa pernah kayak menunggu di kerah untuk bekerja ataupun dekat dekat untuk deadline baru kerjakan tapi kan kami bagi kerja kelompok, ulun buat list kayak kalau ada 3 nama ulun buatt 3 sub sub topik lah ka jadi satu orang dapat satu tugas eh dua tugas dengan dapat pendahuluan, dengan isi satu jadi yang lainnya dapat yang lain jadi ulun akan sesuaikan bahagian ulun aja lah ka” (S3.B315-B324)

“Perasaan ulun kalau kitu kayak kurang enak lah kak kayak kan kerja kelompok ni saurang sudah siap-siap mau bagi-bagi supaya kerjanya cepat selesai supaya ga bingung lagi kalau tiba-tiba contoh kan mungkin minggu ini kita tidak sibuk dengan final dan middle kita lengah-lengah kan masa kita buat kita buat kalau tiba-tiba ada kerja yang ibu kasih kayak final kah ataupun middle kan kita jadi tambah bingung dengan tugas kelompok lagi” (S3.B325-B336)

“Oooh kalau ulun ni duduk ee kami tinggal dekat perumahan kak perumahan yang rumahnya dekat-dekat” (S3.B340-B344)

“Oooh kalau disini tidak mengganggu kak, ee waktu hari biasa memang sepi laa banyak orang sebelah jiran-jiran ulun kerja juga” (S3.B345-B350)

“Ulun jadi bingung ka, sebelum ini ulun pernah pengalaman persentasi persentasi sambil hujan ee belum belum mulai persentasi sambil hujan lama kelamaan ulun tidak dapat masuk kelas kak karna hujan jadi ulun pergi dekat ulun keluar dari kawasan rumah ulun pergi dekat ee jauh sedikit lah ulun tengok kelas sudah habis tidak tidak sempat tapi teman ulun sudah tau lah kak” (S3.B354-B362)

“Bingung ka kan hari itu bapaknya sudah beri waktu untuk kita minggu ni siapa yang persentasi minggu itu sepatutnya saya yang persentasi tapi ulun yang hilang tapinya” (S3.B363-B368)

“Eee pernah ya itu kalau hari hujan dengan lebat dekat sini bisa jadi jaringannya bisa lelet ataupun terus hilang” (S3.B351-353)

Berikut tabel penjelasan secara ringkas mengenai faktor stres pada MS:

Tabel 4.15 Faktor stres pada subjek MS

Subjek	No.	Aspek	Indikator	Faktor Stres
MS	1.	Faktor internal	Penyakit	-
			Pertentangan (<i>conflict</i>)	Perasaan gelisah ketika berada dalam kondisi harus memilih pilihan yang menurutnya berat.
	2.	Faktor eksternal	Keluarga	-
			Lingkungan	Pandemi <i>covid-19</i> mengakibatkan suasana yang kurang efektif untuk kuliah daring, tugas yang banyak, kendala jaringan

3) Strategi coping stres mahasiswa asing yang kuliah daring di UIN

Antasari Banjarmasin

MS mengatakan bahwa dirinya hanya akan mengikuti sistem perkuliahan sebagaimana mestinya dengan tujuan dapat menyelesaikan tugas yang diberikan dengan cepat. Sebelumnya MS menceritakan kendala yang dialaminya ketika kuliah daring salah satunya adalah kendala jaringan, jaringan akan hilang ketika hujan turun, apabila hujan berhenti MS akan langsung pergi dari rumahnya dan mencari tempat yang jaringan tersebut ada.

“hmmm ulun ulun ikut ikuti aja ka kuliahnya kalau eeee ngikut aja ka saya”(S3.B375-B377)

“Kalo kalo ulun kalo yang tadi itu kan ulun ga ada jaringan lepas hujan, lepas hujannya itu berhenti di tempat ulun ulun pergi ke tempat kaya bukan dirumah ulun ulun pake motor pergi ke kaya jauh sedikit lah untuk mendapatkan jaringan tapi ternyata sudah kelewatan kelasnya”(S3.B382-B392)

MS mengaku bahwa dirinya lebih bersemangat dalam mempersiapkan kuliah semester 6 ini. MS mengaku ketika dia berada dalam tekanan seperti ada tugas yang harus diselesaikan, dia mengaku bahwa dirinya tidak akan bisa tidur hanya untuk mengerjakan tugas, apalagi selain banyak tugas ada masalah lain yang menggangukannya. MS mengatakan bahwa dia lebih memilih untuk mengumpulkan tugas seadanya daripada tidak sama sekali.

“eeeeh kalau ulun pernah kak jadi kalau kayak misalkan malam tu memang ulun gak tidur untuk mengerjakan tugasnya dan kalau tambah lagi kalau ada lagi ataupun ada masalah kak”(S3.B417-B425)

“ehhh em kayak misalkan tugas tadi nah kak, kalau ulun ulun eee walaupun kayak mungkin bingung dengan tugas ulun lanjutkan aja tugas2 mendingan siap dari pada kosongnya kak kaya gitu”(S3.B426-B434)

MS mengatakan bahwa permasalahan selama kuliah daring tidak memberikan pengaruh terhadap kesehariannya. MS mengaku cara dia untuk mengontrol diri adalah dengan memilih diam, begitupun ketika dia merasa ada hal yang menyinggungkannya. MS juga mengaku bahwa dirinya sering bercerita kepada ibunya ataupun keluarganya dibandingkan teman-temannya. MS menceritakan bahwa dengan mendapatkan nasihat dari orang tuanya dia mendapatkan pembelajaran apabila dalam kondisi emosi yang tidak stabil akan lebih baik untuk berfikir terlebih dahulu sebelum bertindak. MS juga menceritakan bahwa keluarganya kerap memberikan perhatian seperti menanyakan kabarnya, temannya juga sering membantu mengerjakan tugasnya. MS mengaku bahwa dirinya memang lebih senang mendapat dukungan berupa nasihat seperti lebih baik menyelesaikan tugas lebih cepat dengan tujuan menghindari kendala yang tidak dapat diprediksi.

“ehh mungkin ulun dari banyak sharing sama orang tua cuman mungkin dari ibu ulun dari emak, kalo teman tu mungkin agak kurang kak kebanyakan sama keluarga ja kak”(S3.B456-B461)

“ehh kalau ulun ehh alhamdulillah lah ada ada pendapat yang ulun bisa ulun pake jua untuk kaya misalkan marah tu kalau ada emosi yang tidak stabil jangan terus langsung bertindak berfikir bisa ulun tu eee ngikut pendapat apa kata orang tua kaya gitu kak”(S3.B462-B468)

“oh, eh kalau dari keluarga memang ada, memang senantiasa ditanya harini gimana kabar, kalau dari teman pun memang ada jika kalau ulun bercerita kalau harini ulun malas mengerjakan tugas, jadi ada teman yang membantu kak gausah dikerjakan tunggu deadline aja hehe”(S3.B473-B481)

“kalau ulun cukup dengan nasihat kak, nasihat kaya kamu kalau kamu gak buat sekarang mungkin esok kan bertambah tugasnya kalau di tangguh tangguh bisa jadi besok kan mungkin laptopnya mungkin dipake mungkin ataupun ada masalah jadi bagusnya selesai sekarang kalau ada masa, kaya gitu lah kak”(S3.B482-B491)

MS bercerita bahwa dirinya ketika menghadapi stres dia lebih suka untuk menyimpan perasaannya sendiri, ketika dia sudah merasa baik-baik saja baru dia akan mulai berani untuk menceritakannya. MS mengaku dia ingin mendapatkan pengertian dari keluarganya ketika stres menghadapi tugas yang banyak, karena MS mengaku bahwa tidak selamanya dia bisa merasa semangat dalam mengerjakan tugas. Akan tetapi MS merasa lebih bersemangat karena ingin menginjak semester 6 yang mana berarti sebentar lagi dia akan menyelesaikan kuliahnya.

“eeeh kalo ulun kalau stres atau gimana ulun lebih suka simpan sendiri perasaannya kalau sudah terlalu lama pun ulun akan bercerita pun diakhir”(S3.B492-B499)

“kalau tugas, kalau yang berkaitan dengan tugas banyak tu ada jua ulun minta pengertian jua kak, kaya kadang kan kita tu kd selalu semangat, ada jua down”(S3.B500-B505)

“kayaknya semangatnya kak, kalau mau cepat habis kan ulun semester 6 sudah hehee”(S3.B506-B509)

Ketika MS mendapatkan masalah mengenai kuliah atau apapun itu, dia akan berusaha untuk mencari jalan keluar, karena dirinya tidak mau berada dalam keadaan stres, apabila ada banyak tugas yang mendekati *deadline* MS akan merelakan waktu tidurnya agar dia bisa menyelesaikan tugas tersebut lebih cepat. Apabila dia masih berada dalam keadaan stres dia lebih senang untuk menghabiskan waktu sendiri seperti duduk sambil minum kopi.

“kalau ulun sendiri kak, jika ada masalah kuliah atau apapun ulun lebih suka ...pola pikir kalau ulun cari jalan keluar lah ka, kaya ga mau lama lama kan stres gabagus ka. jadi ulun cari penyelesaian nya dengan cepat lah kaya kalau banyak tugasnya banyak deadline yg datang, jadi langsung gapapa gak tidur asalkan tugasnya selesai”(S3.B527-B536)

“kalau ulun kalau ada stres ulun lebih suka kaya, kalau dulu engga terlalu healing, kalau ada masalah ulun lebih suka duduk sorang kaya sambil minum air, kaya ngopi lah kak, kaya duduk ngopi tapi enggak ngeroko lah haha, duduk ja sambil mikir”(S3.B539-B546)

MS bercerita cara dia dalam menyerahkan masalahnya kepada tuhan adalah dengan berdo'a, disetiap sholat dia akan selalu berdo'a ketika dalam kondisi tertekan dia akan memperpanjang do'anya dari biasanya. MS mengatakan hikmah yang dapat dia ambil dari permasalahan yang dialaminya selama kuliah daring yaitu dia dapat untuk lebih bersabar, jadi dia bisa lebih untuk mengontrol diri, dan menjadi orang yang lebih matang.

“bedoa lah kak”(S3.B549-B551)

“stres dari daring ehh kalo ulun ehha kaya gimana kalo ulun setiap kali kalo mau kemana kaya bedoa aja, tambah doa disepanjang sholat, lebihkan doa”(S3.B554-B559)

“hikmahnya ulun kawa tambah bersabar, jadi ulun engga terlalu bisa kontrol stres lah gitu kak ulun hikmahnya, jadi orang kaya pandai sabar kak, jadi bisa lebih matang lah kaya gitu”(S3.B565-B571)

Tabel 4.16 Strategi Koping pada Subjek MS

Subjek	No.	Aspek	Indikator	Faktor Stres
MS	1.	<i>Problem Focused Coping</i>	Keaktifan diri	MS mengaku hanya akan mengikuti sistem perkuliahan sebagaimana mestinya, ketika mengalami kendala jaringan MS akan mencari tempat yang tersedia jaringan internet, berusaha menyelesaikan tugas tepat waktu. MS ketika mendapat masalah mengenai kuliah atau apapun akan berusaha untuk mencari jalan keluar.
			Perencanaan	-
			Penekanan kegiatan bersaing	-
			kontrol diri	MS mengaku cara dirinya mengontrol diri adalah dengan diam terlebih dahulu sebelum bertindak. Dia memilih untuk menyimpan perasaannya sendiri sampai dia merasa baik-baik saja baru dirinya mulai berani untuk bercerita.
			Dukungan social instrumental	Senang mendapat dukungan berupa nasihat dari orang tua dan temannya.
	2.	<i>Emotional Focused Coping</i>	Dukungan social emosional	MS mengaku dia ingin mendapatkan pengertian dari keluarganya karena tidak selamanya dia merasa semangat dalam mengerjakan tugas.
			Interpretasi diri	Baginya permasalahan yang dihadapinya selama kuliah daring merupakan ujian kesabaran dan keimanannya, dari kuliah daring dia jadi mampu mengatur waktu dengan baik.
			Penerimaan	MS menerima segala permasalahan yang dialaminya dan akan berusaha mencari jalan keluarnya.
			Penolakan	-

Subjek	No.	Aspek	Indikator	Faktor Stres
MS	2.	<i>Emotional Focused Coping</i>	Religiusitas	MS menyerahkan masalahnya kepada tuhan dengan cara berdo'a, disetiap sholat dia akan selalu berdo'a, apabila dalam keadaan tertekan dia akan memperpanjang do'anya dari biasanya. Hikmah yang MS dapat ambil dari permasalahan yang dialaminya yaitu dapat untuk lebih bersabar, lebih bisa dalam mengontrol diri, dan menjadi pribadi yang lebih matang.

d. Subjek AA

1) Tingkat stres pada mahasiswa asing yang kuliah daring di UIN Antasari Banjarmasin

Subjek AA merupakan mahasiswa yang berkuliah di UIN Antasari angkatan 2021 jurusan Ilmu Alqur'an dan Tafsir. Subjek AA mengaku dirinya saat ini sedang berada di Malaysia dan menjalani kuliah secara daring dikarenakan pandemi *covid-19*, AA juga menuturkan bahwa dirinya akan ke Banjarmasin pada bulan September. AA mengaku selama menjalani kuliah daring dia merasa kurang bersemangat, dia juga mengaku mengalami kebingungan, AA berasumsi akan lebih merasa tertantang apabila berkuliah secara langsung, baginya ketika kuliah daring dia kurang bisa fokus. AA menuturkan bahwa selama kuliah daring dia mengalami sakit pada tulang belakangnya dikarenakan harus selalu duduk menghadap layar laptop ketika kuliah berlangsung. Ketika AA diminta untuk menjelaskan suatu materi dia mengaku sering kali gugup, akan tetapi dia selalu dalam keadaan siap ketika harus menyampaikan materi.

“Rasanya daring ini kurang bersemangat itu yang pertama kak, kurang bersemangat lah kak karna apa, karna mungkin bila dirumah terasa sangat

siasa, terasa agak bingung tapi kalo di fakultas mungkin di kelas di lokal lebih terasa tercabar untuk senantiasa (dangari lagi er menit 3.00-3.12) fokus artinya kak”(S4.B31-B38)

“Jujur lah kak lebih kepada sakit belakang kak, karna kan duduk dikursi kan jadi keadaan yang senantiasa berhadapan dengan laptop, senantiasa melihat screen kurang biasa kak. Kaka dapat paham kak bahasa saya kak”(S4.B39-B46)

“Kalau presentasi selalunya dalam kelompok, lalu kami akan berdiskusi, kalau dari fisiknya itu kak sudah tersedia kak, sudah saya siap. Takde masalah”(S4.B47-B52)

“Nervous kak, lagi-lagi semester 1 kak dengan mahasiswa-mahasiswa Indonesia sendiri kak”(S4.B53-B55)

AA menceritakan ketika dia dihadapkan dengan tugas kelompok, dia akan tertekan ketika teman satu kelompoknya menanyakan mengenai tugas kelompok secara berulang kepadanya. Perasaan tertekan itu tergantung kepada rekan satu kelompoknya, apabila satu kelompok dengan orang yang mudah diajak kerjasama dia akan merasa baik-baik saja, begitupula dengan sebaliknya ketika dia berada dalam kelompok yang orang-orang nya sulit untuk di ajak bekerja sama dia akan mulai merasa tertekan. AA juga mengaku bahwa ketika ada notifikasi *whatsapp* dia akan merasa gugup karena tidak tau apa yang akan disampaikan oleh dosen ataupun rekan satu kelompok. Dia merasa khawatir dosen memebrtahu bahwa dirinya tidak mengerjakan tugas dari dosen tersebut. Selama kuliah daring AA mengatakan bahwa dirinyapun sempat mengalami mimpi buruk seperti dikejar hantu namun pada akhirnya dia terbangun dari tidurnya. AA mengaku dirinya sulit untuk focus pada mata kuliah yang menurutnya sulit. AA juga mengaku bahwa selama kuliah daring terkadang dia merasa sulit dalam membuat suatu keputusan.

“Menurut saya kak itu tergantung kelompok maksudnya, kalau kita berjumpa dengan rekan yang mudah bekerja sama contohnya akan senang tentunya, akan mudah. Akan tetapi kalau kita bertemu dengan rekan yang kurang bekerjasama segala kerjaan dibikin oleh kita, agak sukar kak”(S4.B79-B87)

“Contohnya kak kalau contoh presentasi itu minggu dihadapan dan setelah dibagikan tugas A mencari materi, B menulis makalah. Walaupun yang mencari bahan seperti itu senang kak tetapi yang mengerjakan makalah itu agak sukar, contohnya saya yang makalah itu diberi isi bahan materi lalu di tanya “udah siap belum, udah siap belum” kan itu mengambil masa kak, perlukan kesabaran” (S4.B88-B97)

“Pernah kak, kalau notifikasi whatsapp itu kak eee nerveous lah ka dengan apa yang ingin disampaikan dosen atau apa yang ingin disampaikan rekan sendiri contohnya tidak menjawab soalan dosen, macamtu lah kak” (S4.B98-B107)

“Kalau dari segi marah itu kak rasanya seperti sama saja kak, persis sama kak. Contohnya dalam lokal sekalipun dikelas berhadapan mungkin ada bertemu dengan rekan rekan yang tidak sama, tidak tolong, sama saja lah kak” (S4.B108-B116)

“Pernah kak” (S4.B119-B121)

“Hantu kak, dikejar hantu kak” (S4.B122-B123)

“Dikejar hantu, lalu terbangun pagi lalu tidur kembali” (S4.B124-B125)

“Untuk sebagian matkul itu ada yang sukar ada yang mudah, contohnya yg bagian bahasa itu mungkin contohnya jurnalistik, bahasa Indonesia itu agak agak rumit, tapi kalau bagian agama contohnya tafsir itu kan sama saja kak dimana mana pun” (S4.B134-B140)

“Untuk beberapa perkara tidak, contohnya sabtu dan minggu kan kalau ada di keluarga yang ingin pergi keluar untuk beli makan atau apa kan saya sendiri mungkin harus minta izin untuk mungkin harus membuat makalah harus mungkin berdiskusi” (S4.B141-B148)

AA mengaku ketika berkuliah daring terkadang dia merasa sakit pada badannya, akan tetapi untuk mengatasi itu dia akan meminum obat sebelum menjelang tidur dengan tujuan agar rasa sakitnya berkurang. AA menceritakan ketika menjalani kuliah daring dia merasa kurang bersemangat dalam berpenampilan, dia hanya akan menggunakan baju atasan kaos sederhana ketika

kuliah berlangsung. AA juga mengaku bahwa dirinya mulai jarang berkumpul dengan teman-temannya, ketika tidak ada tugas dan tidak ada jadwal kuliah dia akan menghabiskan waktu bersama teman-teman dengan cara makan bersama di luar rumah.

“Paling-paling saya ketika sakit badan itu malam sebelum tidur makan panadol untuk mencerdaskan kembali badan pagi”(S4.B151-B155)

“waktu awal-awal kak saya memakai baju koko ketika awal kuliah pas semester 1, tapi setelah semester 2 sudah memakai t-shirt mungkin kurang bersemangat untuk berpenampilan”(S4.B159-B165)

“Kalau tidak ada kerja kalau tidak ada tugas, contohnya kami akan keluar makan di kedai mungkin itu saja kak”(S4.B169-B173)

“Jarang kak, setelah daring kurang bertemu”(S4.B174-B177)

Berikut tabel penjelasan secara ringkas mengenai gejala stres pada AA:

Tabel 4.17 Gejala stres pada subjek AA

Subjek	No.	Aspek	Gejala yang dialami
AA	1.	Gejala fisik	Berupa kurang focus, sakit pada tulang belakang
	2.	Gejala emosional	Perasaan tertekan, merasa gugup, khawatir, sempat mengalami mimpi buruk, sulit dalam membuat keputusan.
	3.	Gejala perilaku	Kurang bersemangat dalam berpenampilan, dan mulai jarang berkumpul bersama teman-teman.

2) Sumber stres pada mahasiswa asing yang kuliah daring di UIN

Antasari Banjarmasin

AA menceritakan bahwa ayahnya mengidap penyakit hepatitis, sedangkan ibunya mengidap penyakit tekanan darah rendah, akan tetapi AA merasa bersyukur bahwa dirinya tetap dalam keadaan sehat dan akan selalu berusaha

menjaga kesehatannya. Ketika AA dihadapkan pada dua pilihan dia akan menentukan pilihan dengan menyesuaikan intensitas kebaikan dari pilihan tersebut, apabila lebih tinggi itu yang akan dia pilih. AA menceritakan bahwa pandangannya terhadap kuliah daring itu memiliki sisi kebaikannya yaitu seperti tidak perlu membuang waktu dan tenaga untuk pergi ke kampus dan dia mengaku bahwa ilmu lebih mudah untuk masuk kepadanya, untuk sisi kebalikannya ialah kurangnya berkah dari ilmu tersebut dikarenakan ketika kuliah berlangsung dan disaat dosen menjelaskan kebanyakan dari mahasiswa mematikan kamera mereka, meskipun ilmunya tersampaikan akan tetapi berkah yang didapatkan itu kurang. Oleh karena itu AA mengatakan bahwa ketika dirinya dihadapkan kepada keadaan tersebut dia merasa kecewa sekaligus bersyukur, kecewa karena dia tidak bisa bertatap muka dengan dosen dan merasa bersyukur karena dia masih memiliki waktu untuk tetap tinggal di Malaysia sehingga tidak perlu merasa kesusahan dalam memikirkan makan dan sebagainya. AA mengaku bahwa dirinya kurang bersemangat tetapi akan tetap berusaha menghadapi kuliah daring ini.

“Itu berpulang ka contohnya kalau melibatkan mungkin orang mungkin melibatkan keadaan contohnya untuk 2 pilihan ada yang bagus tetapi ada satu pilihan itu ada yang lebih jadi kalau boleh pilih yang lebih itulah”(S4.B191-B198)

“Kurang bersemangat, namun harus tetap fighting” (S4.B203-B205)

“Menurut dari sisi pandang yang lain ada kebaikannya eh lebih mudah masuknya ilmu yang disampaikan kurang nya perjalanan ataupun untuk pergi kekampus tapi namun dari segi ilmunya agak kurang, kurangnya berkat. Dosenpun mengajar kami pun tutup kamera, kurang berkat kaya gitu tapi ilmunya tetap sampai” (S4.B206-B213)

“Kecewa sama syukur ka” (S4.B214-B216)

“Kecewa karna tidak bisa berhadapan sama dosen dan syukur masih lagi di Malaysia kak masih dirumah rasa lebih enak. Makan pun tidak perlu ribet” (S4.B217-B220)

AA mengaku pandemi membuat dirinya lebih sering bermain *handphone*, seperti menonton film, karena pandemi keluarganya juga selalu diam di rumah. Salah satu dampak yang dirasakan dari pandemi bagi AA adalah hilangnya kesempatan untuk pergi kuliah ke Banjarmasin. AA bercerita bahwa orang tuanya selalu ingin dia menjadi anak yang berprestasi dikarenakan latar belakang ibunya yang seorang guru dan ayahnya seorang dosen, sehingga selalu diingatkan untuk tidak bermalas-malasan. AA juga mengaku bahwa dirinya merasa terbebani dengan identitas dia yang merupakan anak seorang guru dan dosen karena sering dibanding-bandingkan dan mendapat tuntutan untuk menjadi lebih baik daripada anak yang lain dan dia juga mengatakan bahwa orang tuanya menaruh harapan seperti itu terhadap dirinya. Akan tetapi AA mengatakan bahwa beban tersebut merupakan hal yang bagus untuk dirinya agar dirinya tidak lalai dan tidak menghabiskan waktu hanya untuk bermain. AA menceritakan bahwa dirinya merasa terbebani akan tetapi dia tidak merasa stres dengan keadaan keluarganya dikarenakan ayahnya yang jarang di rumah dan ibunya yang sudah pensiun sehingga memiliki banyak waktu di rumah.

“Dari segi kesan pandemi ya makin bermain dengan telepon dengan hp, contohnya menonton movie di telepon waktu pandemi berlaku semuanya dirumah. Bapa, ibu, adik beradik yang lain semuanya dirumah”(S4.B221-B226)

“Lepasnya peluang keemasan untuk pergi belajar ke Banjarmasin

kak”(S4.B227-B230)

“Alhamdulillah reaksi ibu bapak saya oke-oke saja kak. Maksudnya setiap kali keluarnya keputusan nilai tes saya akan unjuk kepada mereka dan mereka ucap “oke alhamdulillah syukur, belajar lagi”(S4.B231-B236)

“Berprestasi, ibu saya kan guru kak, jadi selalu dibilangi jangan malas”(S4.B237-B240)

“Dosen”(pekerjaan ayah subjek)(S4.B241-B242)

“Terbebani, kan anak anak dosen kak sering dibanding bandingkan, anak dosen ini lulusan itu, anak dosen itu senantiasia mendapat yang bagus bagus”(S4.B245-B250)

“Betul, menaruh harapan kak”(S4.B251-B253)

“Betul, Tapi itu beban yang bagus kak supaya kita senantiasia tidak leka tidak bermain”(S4.B254-B255)

“Kalau dari stres itu mungkin tidak kak, mungkin karna kan sudah besar kak dan sudah paham keadaan. Bapak saya pun pulang akhir sebab mengajar dari university kurang stres. Mak saya pun sudah pensiun lah kak, jadi lebih banyak waktu dirumah”(S4.B257-B263)

Ketika wawancara AA menceritakan bahwa dirinya tidak merasa terbebani dengan lingkungan kuliah daring dan mengatakan bahwa lingkungan yang tidak daring lebih susah. Untuk tugas selama kuliah AA mengatakan bahwa semester satu bisa terbilang banyak seperti tugas membuat video, setelah memasuki semester dua lebih banyak mendapat tugas membuat makalah dan persentasi. AA mengaku bahwa dirinya kurang termotivasi apabila dia berada pada kelompok yang mendekati kelompok akhir, berbeda apabila dia berada di kelompok pertama atau kedua dia akan memiliki semangat untuk terus mengerjakan tugas. Ketika AA memiliki rekan kelompok yang tidak dapat diajak kerjasama dia hanya akan bersabar dan mengerjakan tugas seadanya asalkan selesai meskipun dalam perasaan yang tidak enak. AA mengaku memiliki kendala dalam mencari referensi selama kuliah daring, tetapi tidak mengalami kendala jaringan. Akan tetapi

dikarenakan saudara AA masih melanjutkan studi sehingga dia bisa meminta bantuan mengenai referensi kepada saudaranya. AA menceritakan bahwa suasana di sekitar rumahnya terbilang kurang kondusif dikarenakan rumahnya berada di pinggir jalan raya sehingga AA mengaku bahwa dia merasa tidak tenang dan terganggu ketika mobil-mobil besar seperti traktor ataupun bus melewati rumahnya.

“Kuliah daring tidak terbebani kak, lebih susahnya lingkungan yang tidak daring offline”(S4.B270-B275)

“Tugas-tugasnya mungkin karna semester 1 agak banyak seperti membuat video, membuat video pendek, edit edit video gitu, tapi setelah masuk semester 2 lebih banyak membuat makalah, dan presentasi”(S4.B276-B280)

“Emmm perasaannya adalah pada pendapat saya kak kalau untuk kita di letakkan di kelompok awal contoh satu dua terus mau terus buat tapi kalau di nama dikelompok sebelas duabelas itu di akhir kak”(S4.B281-B286)

“Itu perlu kesabaran kak, biarkan saja kak hadapi saja kak contohnya walaupun dalam keadaan tidak ikhlas tidak serono buat saja lah, yang penting siap”(S4.B287-B294)

“Iya yang penting selesai kak”(S4.B295-B296)

“Untuk referensi betul kak karna sukar mencari referensi, kalau untuk kendala jaringan alhamdulillah tidak”(S4.B297-B300)

“Rumah ini kak, kakak saya tu masih sambung belajar lah kak jadi persoalan tentang dimana mencari referensi membuat mengetik itu semua boleh saya minta ajar sama kakak saya, untuk sekitar saya dikampung kak di desa”(S4.B304-B309)

“Tidak tenang kak, sebab didepan rumah saya jalan besar kak, jalan raya”(S4.B310-B312)

“Mengganggu sikit contohnya traktor atau pun bus lalu bunyi motor bising itu mengganggu”(S4.B313-B316)

Berikut tabel penjelasan secara ringkas mengenai faktor stres pada AA:

Tabel 4.18 Faktor stres pada subjek AA

Subjek	No.	Aspek	Indikator	Faktor Stres
AA	1.	Faktor internal	Penyakit	-
			Pertentangan (<i>conflict</i>)	-
	2.	Faktor eksternal	Keluarga	Identitas diri yang merupakan anak dari guru dan dosen, orang tua yang menaruh harapan kepadanya,
			Lingkungan	Sering dibanding-bandingkan oleh orang sekitar karena status yang dia miliki sebagai anak dari guru dan dosen, kendala dalam mencari referensi, suasana sekitar rumah yang kurang kondusif,

3) Strategi koping stres mahasiswa asing yang kuliah daring di UIN Antasari Banjarmasin

Ketika wawancara AA bercerita persiapan yang dia lakukan sebelum menjalani kuliah daring ialah menyiapkan alat yang akan digunakan untuk kuliah seperti laptop dan sebagainya, sembari menunggu *link* untuk *google meet* AA akan memanfaatkan waktu untuk makan terlebih dahulu. AA mengaku bahwa dirinya pernah merasa tertekan dengan kuliah daring dikarenakan ada perubahan jadwal mata kuliah yang secara tiba-tiba, baik itu pembatalan kelas ataupun dimulainya kelas, sehingga mengakibatkan kurangnya persiapan dalam menghadapi kelas tersebut, apalagi ketika AA sedang berada di luar rumah yang mengharuskan dia menggunakan kuota internet bukan wifi. AA mengaku ketika dalam posisi tersebut ada perasaan untuk menghindari permasalahan itu dengan

cara tidak ikut kelas tersebut, akan tetapi dia juga merasa sayang apabila harus absen hanya karena hal tersebut. Ketika AA merasa stres dengan keadaan lingkungan di sekitar rumahnya seperti suara ribut dari kendaraan yang berlalu lalang di depan rumahnya, AA mengaku bahwa dirinya hanya bisa menerima keadaan tersebut dan berpasrah dengan keadaan. AA juga mengakui bahwa dirinya terkadang mengalami stres ketika menjalani kuliah daring, biasanya yang membuat AA stres dikarenakan dosen yang menurutnya menakutkan, AA mengkategorikan dosen yang menakutkan itu adalah ketika jadwal kuliah jam 4.00 akan tetapi mahasiswanya masuk terlambat dari jadwal yang ditentukan maka dosen tersebut tidak menganggap kehadiran tersebut.

“Waktunya pagi-pagi kak sebelum bermulanya kelas daring terus langsung buka laptop sambil nunggu link group link google meet, sambil menunggu kak saya turun makan, sambil melihat notifikasi dalam telepon kemudian baru join kelas”(S4.B330-B336)

“Untuk menghindari gak bisa kak contoh kan bunyi motor, bus atau traktor lalu didepan rumah, gimana gimana sekalipun harus menerima sajalah”(S4.B337-B343)

“Pernah kak, contohnya kak mata kuliah ini cancel pindah jadwal kemudian kita tidak tau mungkin kemudian dosen itu tiba-tiba ngechat kita besok sore mulai kelas sekarang, maksudnya persiapan untuk kelas itu kurang. Contoh kelas matkul ini pada hari ini, tapi namun dicancel, tapi tidak di maklumkan oleh rekan-rekan tapi sudah dimaklumkan oleh dosen di whatsapp grup tapi mungkin atas kelalaian sendiri baru teringat esoknya, nah ditambah lagi apabila diluar rumah, kalo di dalam rumah kan ada wifi diluar pakai data sendiri kak”(S4.B344-B356)

“Ada kadang ingin mengelak kak, macam ta ingin turun tapi kadang kak ikut sajalah GM tapi kemudian kalau kita berpikir kan kalau tidak ikut kan tidak akan memberi kesan yang dampak betul tinggi, contohnya kan absen”(S4.B357-B363)

“Kadang itu stres kadang tidak”(S4.B364-B365)

“Biasanya stres dari dosen”(S4.B366-B367)

“Dosen itu garang kak”(S4.B368-B369)

“Ada, yang sudah masuk itu ibu tidak akan terima lagi, seperti itu. Contoh yang masuk GM kelasnya bermula pukul empat tapi masuknya 4.30, ibu tidak akan benarkan ibu akan absenkan kehadiran untuk yang pukul empat saja.” (S4.B370-B375)

AA menceritakan bahwa dirinya menangani stres dengan cara ketika kuliah selesai dia akan menonton TV ataupun berkomunikasi dengan orang tua dan saudaranya, dia memerlukan hubungan sosial dengan orang terdekatnya. AA mengaku bahwa selama kuliah daring persaingan yang terjadi di kelas menurutnya kurang adil dikarenakan ketika diberikan pertanyaan jawaban yang dilontarkan merupakan hasil dari melihat jawaban di internet bukan semata-mata pengetahuan pribadi. Akan tetapi AA tetap mengakui bahwa persaingan di lokalnya bagus untuk dirinya karena setiap ada temannya yang menjawab pertanyaan dia senantiasa kembali memeriksa jawaban tersebut seperti ketika ada temannya yang menjawab menggunakan dalil Al-qur'an dia akan segera memeriksa apakah dalil tersebut memang benar. AA mengaku bahwa di beberapa mata kuliah dia juga ikut andil dalam persaingan di lokalnya seperti mata kuliah yang bersangkutan dengan Al-qur'an dan hadits, dia mengatakan bahwa dirinya dapat menangkap pelajaran tersebut dengan baik sehingga dapat ikut bersaing dengan teman-temannya. Dibanding terbebani AA mengatakan bahwa dirinya menjadi lebih bersemangat dengan adanya persaingan di lokalnya tersebut.

“Yang paling boleh saya lakukan kak, habis kelas makan kak ataupun menonton television tv ataupun berkomunikasi dengan ibu bapak kakak kakak perlu untuk sosial kak maksudnya kak”(S4.B394-B399)

“Persaingan, ada yang menonjol ada yang tidak menonjol. Ada yang dapat contohnya ada yang dapat menjawab langsung pertanyaan dosen ada yang mungkin blank ataupun tidak dapat menjawab pertanyaan dosen. Dan satu kurangnya daring ini bagi saya kak, jawaban yang kita lontarkan itu bukan sepenuhnya dari kita, mungkin kita melihat google, melihat hp gitu kan, beda dengan berhadapan langsung jadi untuk persaingan itu tidak bisa untuk

saya cakap ataupun bicara kak, sebab tidak dapat dijelaskan lah kak” (S4.B410-B421)

“Iya betul kak tidak fair, tidak adil”(S4.B422-B423)

“Eeh, alhamdulillah bagus kak, contohnya apabila ada rekan-rekan yang langsung contoh ada bila menjawab itu langsung, ataupun menjawab dengan dalil-dalil itupun betulkah dalil ini, lalu mencek di alqur’an itu lalu betul, maksudnya oohh kak boleh tahan itu boleh jago” (S4.B424-B430)

“Kadang dalam, saya ikut matkul kak, contohnya yang matkul alqur’an ataupun hadis itu saya bersaing kak, contohnya dapat membidas ataupun menanggapi jawaban itu” (S4.B431-B437)

“Alhamdulillah tidak kak, semuanya baik-baik saja” (S4.B438-B440)

“Iya kak, semangat ka”(S4.B441-B442)

Ketika wawancara AA menceritakan apabila dirinya dihadapkan dengan keadaan yang membuatnya stres dia akan mencoba mengontrol dirinya dengan cara pergi ke tempat yang berbeda seperti ke dapur untuk minum air atau ke kamar kecil, dirinya memerlukan waktu untuk menenangkan diri karena apabila hal itu langsung dihadapi baginya itu akan memicu emosi negatif seperti marah dan hal negatif lainnya. AA berasumsi apabila dia pergi ke tempat lain dia akan menemukan solusi yang tepat untuk permasalahan yang dialaminya. Ketika stres AA juga sering berkomunikasi dengan kakanya, meskipun pembicaraan tersebut tidak mengandung nasihat atau bisa dikatakan sebagai obrolan biasa baginya hal tersebut sudah bisa melepaskan stres yang ada pada dirinya. AA mengaku dia lebih sering mendapat nasihat dari orang tuanya dibandingkan saudaranya, ketika dia mendapatkan nasihat dari orang tuanya dia merasa pikirannya lebih terbuka, dia juga merasa bahwa tidak masalah untuk mendengar pendapat dari orang lain terlebih dari orang yang lebih tua dari dirinya.

“Ehhh, menurut saya kak, saya akan pergi ke tempat yang lain kak, contoh

ada satu keadaan yang stres kemudian di kamar kecil mungkin kedapur minum air untuk menenangkan diri kemudian jangan langsung menghadap, bagi saya itu emosi, apabila emosi kita akan sering marah ataupun hina yang lebih baiknya untuk pergi ketempat lain untuk minum, kamar kecil basuh muka atau yang lain, kemudian mungkin bila kita ditempat yang lain kita dapat memikirkan solusi yang terbaik”(S4.B443-B454)

“Iya menenangkan diri kemudian baru menghadap stres” (S4.B455-B458)

“Bukan nasehat kak, tapi apa ngobrol kak omong kosong” (S4.B459-B462)

“Melepas stres lah” (S4.B463-B464)

“eh dari kaka itu jarang tapi selalunya dari orang tua” (S4.B465-B467)

“Merasa mind terbuka kak, mind lebih terbuka contohnya betul juga ya pendapat itu, maksudnya bukan kita lah yang paling bijak, boleh minta pendapat boleh minta nasehat dari orang yang mungkin sudah berusia mungkin” (S4.B468-B474)

AA mengaku bahwa dirinya lebih senang bercerita dan mendapatkan dukungan dari teman-temannya, karena dia merasa lebih mudah dalam mengekspresikan diri di hadapan teman-temannya, sedangkan ketika bercerita kepada saudaranya cenderung kurang bisa mengekspresikan stresnya karena AA berasumsi saudaranya kurang paham dengan apa yang dia ceritakan disebabkan terbatasnya pengetahuan kakaknya mengenai ruang lingkup yang diceritakan olehnya. AA mengatakan bahwa dirinya terkadang merasa malu atau segan dalam memperlihatkan keadaan dirinya yang berada dalam kondisi stres ataupun tertekan, hal itu disebabkan oleh pandangan masyarakat yang mengatakan bahwa anak laki-laki itu merupakan sosok yang kuat dan perkasa berbeda dengan anak perempuan yang lebih mengandalkan emosi. Oleh karena itu AA mengaku dirinya kurang dalam mengekspresikan kesedihannya dan tidak terlalu mau mendapatkan dukungan moral dari orang lain. AA mengatakan bahwa dirinya lebih sering menghadapi stres dengan menyendiri atau dengan mendekatkan diri kepada Allah

seperti sholat. AA juga memiliki pendapat bahwa kebanyakan lelaki tidak ingin mengekspresikan stres mereka kemudian hal itu bisa saja mengakibatkan depresi, hal itu juga membuat mereka tidak ingin berkomunikasi dengan orang lain, akan tetapi AA mengakui bahwa hal tersebut merupakan suatu masalah yang tidak seharusnya terjadi. AA juga mengatakan bahwa dirinya jarang berkomunikasi masalah perkuliahan kepada keluarganya, dia hanya akan menjawab ketika orang tuanya bertanya saja dan cenderung tidak memiliki inisiatif untuk bercerita terlebih dahulu dengan alasan orang tuanya sibuk. AA mengaku bahwa dirinya tidak memerlukan simpati dari orang lain.

“Tidak, kebanyakan itu slalu kalau contoh rekan-rekan kak contohnya mengatakan “ eh Ali ini si Abu ini slalu yang menekan, makin bertambah stres, ngobrol sama kawan gitu kak”(S4.B479-B484)

“hooh lebih ke teman, kan lebih tahu kan kalau tiba-tiba pengen me ekspreskan stres ke kaka itu tidak paham kak, siapa itu siapa si ini” (S4.B485-B488)

“Mungkin dukungan moral itu mungkin kadang malu kak untuk segan ataupun supan bila eee orang tau kalo kita stres jadi ooh menampakkan kalo kita ini lemah lagi-lagi bila anak lelaki ooh jadi stereotipe kan bila anak lelaki ini harus gagah kuat perkasa, kemudian perempuan itu ee lebih kepada emosi tapi kalo contohnya lelaki kak mungkin agak malu untuk mengekspresi keadaan marah ataupun yaaa gitu kak lebih kadang ke teman kadang memendam macam tidak ekspresi nah gitu” (S4.B495-B504)

“Ya rata-rata lelaki begitu kak, tidak dapat mengekspresikan” (S4.B505-B507)

“Engga kak, contohnya kak mungkin eeh sendiri sendirinya lebih kepada sendiri” (S4.B509-B512)

“Ya sendiri aja mungkin lebih mendekatkan dengan Allah atau spiritual itu kak, sholat” (S4.B513-B515)

“Hooh, betul kak gengsi kak” (S4.B526-B528)

“iya kak, soalnya lelaki itu kak pendapat saya ingin dilihat contoh

stereotype tapi itu satu masalah juga kak, contoh lelaki tidak ingin mengekspresi stres kemudian depresi mungkin, kemudian mungkin tidak ingin berkomunikasi atau bicara dengan rekan-rekan, tetapi pada pendapat saya kak diri sendiri lah ulun tidak masalah kak untuk me apa itu” (S4.B529-B537)

“Secara dasarnya gitu lah kak, maksudnya tidak mengharapkan simpati” (S4.B544-B548)

“Eeeh kerap sering itu tidak, tapi kadang-kadang ada kak, tapi contoh apabila ibu menanyakan sekarang dosennya yang mana? Ohh ini tapi tidak lah lebih mendalam. Oh ini rekan ini malas, rekan ini tidak punya semangat mungkin tidak perlu bagi saya kak” (S4.B549-B555)

“Iya dengan mungkin ibu bapak pun orang tua pun busy, apa busy ya” (S4.B556-B558)

“iya sibuk dengan masing-masing. Tapi itulah kak realita orang dewasa kak” (S4.B559-B561)

AA memiliki pendapat bahwa ujian dalam hidup itu memanglah perlu, ujian itu bisa berupa stres, tekanan dan sebagainya. Tekanan merupakan hal yang lumrah bagi AA, menurutnya ketika tidak ada stres dalam kehidupan hal itu belum bisa dinamakan kehidupan, jadi kembali kepada individu sendiri dalam menghadapinya. Menurut AA sendiri permasalahan yang dia alami selama kuliah daring itu merupakan cobaan sekaligus tantangan baginya. AA mengatakan bahwa di dalam Al-qur'an terdapat ayat-ayat yang menerangkan mengenai ujian kesabaran, jadi menurut AA suatu hal yang masuk akal apabila manusia mengalami stres, karena menurutnya dengan mengalami stres bisa membantu kita untuk menghadapi masa depan yang lebih baik. AA juga mengaku bahwa dirinya lebih memilih untuk menghadapi stres, karena menurutnya apabila stres itu dihindari stres itu akan tetap ada, akan tetapi dia juga terkadang memerlukan waktu untuk terlepas dari stres seperti pergi jalan-jalan dan pada akhirnya tetap kembali untuk menghadapi stres tersebut. Bagi AA stres tidak mengganggu

kegiatan sehari-hari, karena dia masih berkomunikasi dengan positif kepada orang tuanya, stres yang dia alami masih bisa untuk ditangani dan tidak sampai membuat dia ingin bunuh diri.

“Saya berpendapat kak bahwa ujian itu perlu kak, ujian contohnya stres contohnya tekanan. Tekanan apa itu lumrah lumrah artinya dalam kehidupan ini memang perlu ada stres memang kalau tidak stres itu bukan kehidupan lah kak, misalnya senantiasa dapat nikmat dapat kawan yang baik-baik dapat keadaan yang selesa tapi realitanya adalah sebaliknya dimana kita harus berhadapan eeh maksudnya begini lah kak mudahnya dulu saya ini kak sekolah berasrama kak soalnya kurang bergantung harap kepada ibu bapak kak, nah itu jadi lebih ke rekan-rekan, membawa diri sendiri naah itu ka”(S4.B562-B577)

“Eh, sama saja kak tantangan dan cobaan” (S4.B584-B586)

“Karna kan dalam al-Qur’an sekalipun ada ayat-ayat untuk menguji kesabaran, kami kurang kami adakan kelaparan, kurangnya makanan untuk menguji kesabaran, itu kalau dapat diartikan itu adalah cobaan untuk manusia. Bagi pendapat saya kak itu logic lah kak logis untuk manusia itu menghadapi stres, dan stres itu perlu kak untuk stres itu perlu untuk menolak kita kedepan” (S4.B587-B595)

“Macamtu lah kak, betul kak. Kalau menghindari itu kan masih ada stresnya cuman menghindar” (S4.B596-B599)

“Eh berjalan jalan kak, bersiar siar contoh bawa mobil pergi ke kota mungkin jalan-jalan dan segala benda yang dapat mengelak dari pada stres kemudian kembali kepada stres” (S4.B600-B605)

“Kalo kegiatan itu kak tidak lah terus mengganggu, Cuma eh satu halangan contoh mungkin eeh apa ya kak bahasanya kak, kita kan lari sekejap dari masalah tu kak, tidak lah mengganggu kegiatan, contoh apa nama senantiasa berkomunikasi dengan ibu bapak dengan orang tua aka masih sama masih positif eeh tapi sadar akan masalah yang dihadapi, tapi bila sudah lepas stres kemudian baru balik menghadap stres, stres itu tidak lah terlalu stres bagi saya kak, stres itu tidaklah ingin sampai bunuh diri, tidak kak” (S4.B616-B627)

AA mengatakan ketika dia mengalami stres yang parah dia akan membaca Al-Qur’an, menurutnya dengan membaca Al-Qur’an dapat membuat hati menjadi tenang, apalagi ketika kita bisa memahami arti dari Al-Qur’an tersebut hal itu akan membuat kita sadar bahwa kita hanyalah hamba yang memang patut untuk

diberikan ujian. AA juga mengatakan ketika dia tidak bisa menyampaikan apa yang dia rasakan ketika dalam keadaan stres dia akan menangis sendirian dan setelah itu tidur. AA juga menuturkan bahwa dia akan mendekatkan diri kepada tuhan apabila stres yang dialaminya lumayan berat menurutnya, apabila terbilang sedang dia hanya akan membawa dirinya untuk bersosial dengan cara bermain bulu tangkis atau yang lainnya. Hikmah yang dapat AA ambil dari segala permasalahan yang dialaminya selama kuliah daring ialah semua itu merupakan ilmu baginya, dan dia tidak terlalu fokus terhadap apa yang disampaikan yang penting dia dapat memahami apa yang disampaikan.

“Eeeh, betul-betul kalau stres kak, cara mudahnya baca Qur’an kak bagi saya kak, mungkin dapat tenang kan hati nah itu bagi saya kak, bila kita baca Qur’an dapat memahami maksudnya baru kita sadar bahwa kita adalah hamba tuhan yang mesti diuji. Begitu lah kak hahah”(S4.B628-B636)

“iya kak, tapi jujur kak mungkin dalam menghadapi stres itu kita akan menangis seorang diri untuk bila tidak ada menyampaikan kepada seseorang, kita akan membawa diri sorang-sorang, menangis sorang-sorang tapi lepas menangis tidur, melepas stres” (S4.B639-B646)

“Jika terlalu stres kak, menghadap Tuhan kak, jika stres itu masih sedang-sedang boleh bersosial, main bulu tangkis” (S4.B647-B652)

“Eeehh ilmu itu kak, ilmu itu disampaikan tapi mungkin dari perspektif mahasiswa itu kak saya sendiri tidak terlalu menitik beratkan dengan ee materinya kak tetapi asal paham ee asal apa itu yang penting dapat di pahami lah kak” (S4.B657-B663)

“Bukan, maksudnya materi itu saya sudah tahu kak, contoh ka dulu saya bersekolah di sekolah agama jadi sudah tahu contoh contoh hadis, pembagian hadis, shohih dhoif, sudah tahu basicnya dasarnya itu tapi bila diterangkan sekali lagi di hujahkan oleh dosen itu sekedar mendengar atau penambahan ilmu tapi juga ada ilmu ilmu baru” (S4.B664-B672)

Tabel 4.19 Strategi Koping pada Subjek AA

Subjek	No.	Aspek	Indikator	Faktor Stres
AA	1.	<i>Problem Focused Coping</i>	Keaktifan diri	AA menangani stres dengan cara selesai kuliah dia akan menonton TV, berkomunikasi dengan orang tua dan saudaranya.
			Perencanaan	-
			Penekanan kegiatan bersaing	-
			kontrol diri	-
			Dukungan social instrumental	AA memerlukan hubungan sosial dengan orang terdekatnya ketika merasa stres. AA mengaku dirinya sering berkomunikasi dengan kakanya. AA merasa pikirannya lebih terbuka ketika menerima nasihat dari orang tuanya. AA senang bercerita dan mendapatkan nasihat dari teman-temannya.
	2.	<i>Emotional Focused Coping</i>	Dukungan social emosional	-
			Interpretasi diri	Bagi AA ujian dalam hidup diperlukan, bentuknya bisa berupa stres dan perasaan tertekan.
			Penerimaan	AA mengaku dirinya hanya bisa menerima keadaan tersebut dan berpasrah dengan keadaan.
			Penolakan Religiusitas	Ketika dalam keadaan stres AA mengaku dirinya akan pergi ke tempat yang berbeda seperti ke dapur untuk minum atau ke kamar kecil guna untuk mengontrol dirinya. AA memerlukan waktu untuk menenangkan diri dengan tujuan menghindari emosi negatif seperti amarah dan lainnya.

Subjek	No.	Aspek	Indikator	Faktor Stres
AA	2.	<i>Emotional Focused Coping</i>	Religiusitas	Selain menyendiri AA mengaku ketika menghadapi stres dia akan mendekatkan diri kepada Allah dengan cara sholat, membaca al Qur'an. Hikmah yang dapat dia ambil dari segala permasalahan yang dialaminya selama kuliah daring ialah dia berpikir segalanya itu merupakan ilmu baginya.

C. Pembahasan Hasil Penelitian

1. Tingkat Stres Pada Mahasiswa Asing yang Kuliah Daring di UIN Antasari Banjarmasin

Masalah yang seringkali dialami oleh usia dewasa awal yaitu harus membuat keputusan mengenai karir, pernikahan, stres pekerjaan & keluarga, ansietas, depresi dan pendidikan. Pada rentang usia ini juga seringkali ditemui individu-individu yang melanjutkan pendidikan di perguruan tinggi yang biasa disebut dengan mahasiswa. Stres menurut Richards dan Folkman adalah kondisi seseorang yang mengalami tuntutan emosi berlebihan dan waktu yang membuatnya sulit memfungsikan secara efektif semua wilayah kehidupan.¹ menurut Amberg gangguan stres memiliki enam tingkatan. Setiap tingkatan stres ditandai dengan gejala yang berbeda-beda. Untuk stres tingkat I ditandai dengan gejala semangat yang besar, penglihatan yang lebih tajam tidak sebagaimana mestinya, energi dan gugup berlebihan dan kemampuan dalam menyelesaikan masalah pekerjaan lebih dari biasanya. Untuk stres tingkat II ditandai dengan gejala ketika bangun dipagi hari merasa lelah, sesudah makan siang juga merasa lelah, sepanjang sore merasa lelah, terkadang jantung berdebar, kadang-kadang

¹Lazarus and Folkman, *Stres, Appraisal, and Coping*. 12

mengalami gangguan pencernaan, otot-otot punggung dan tengkuk yang terasa tegang, perasaan yang tidak bisa untuk santai. Stres tingkat III ditandai dengan munculnya gejala gangguan pada usus yang semakin terasa, otot terasa lebih tegang dari sebelumnya, meningkatnya perasaan tegang, gangguan tidur (sukar untuk tidur, sering terbangun dan sulit untuk tidur kembali, atau bangun pagi-pagi), badan yang terasa oyong, perasaan mau pingsan. Stres pada tingkat IV ditandai dengan munculnya keluhan perasaan sulit untuk bertahan sepanjang hari, perasaan sulit pada kegiatan-kegiatan yang semula menyenangkan, hilangnya kemampuan dalam menanggapi situasi, hilangnya kemampuan dalam pergaulan sosial, kegiatan rutin yang terasa sulit, tidur yang bertambah sukar, mengalami mimpi yang menegangkan, sering terbangun dini hari, perasaan negativistik, kemampuan konsentrasi yang menurun tajam, rasa takut yang susah untuk dijelaskan. Stres tingkat V ditandai dengan gejala rasa letih yang mendalam, untuk mengerjakan pekerjaan sederhana saja terasa kurang mampu, lebih sering mengalami gangguan pencernaan (sakit maag dan usus), sulit untuk buang air besar atau sebaliknya sering ke belakang (kamar mandi). Pada stres tingkat VI ditandai dengan gejala debaran jantung yang terasa amat sangat keras, nafas yang sesak, bergetarnya badan, pingsan atau *collap*, tidak memiliki tenaga lagi untuk hal-hal yang ringan.²

Berdasarkan penelitian yang dilakukan kepada empat orang subjek, maka diketahui tingkat stres yang dirasakan oleh mahasiswa asing yang kuliah daring di UIN Antasari Banjarmasin. Hal ini peneliti hubungkan antara data yang telah

²Dadang Hawari, *Al Qur'an: Ilmu Kedokteran Jiwa dan Kesehatan Jiwa* (Jakarta: Dana Bhakti Prima Yasa, 1997). 89

terkumpul dan diolah menggunakan teori yang relevan dengan permasalahan yang diteliti.

Berikut akan peneliti paparkan mengenai tingkat stres pada mahasiswa asing yang kuliah daring di UIN Antasari Banjarmasin didasari pada teori yang telah peneliti jelaskan diawal dan data hasil wawancara kepada empat orang subjek. Sebelum melakukan wawancara peneliti memberikan angket berupa skala yang digunakan untuk mengetahui tingkat stres pada mahasiswa asing yang kuliah daring di UIN Antasari Banjarmasin. Dari hasil skala yang diberikan kepada subjek didapati bahwa ada 4 orang mahasiswa asing yang memenuhi kriteria untuk dijadikan subjek penelitian yaitu NF, NJ, MS dan AA dengan tingkatan stres yang berbeda-beda. Penilaian tingkat stres dilakukan dengan menyesuaikan indikator berikut:

Tingkat	Skor
Normal	0-14
Ringan	15-18
Sedang	19-25
Parah	26-33
Sangat parah	>34

Subjek NF berada pada tingkat stres sedang dengan perolehan skor sebesar 21. Subjek NJ berada pada tingkat stres parah dengan perolehan skor sebesar 31. Subjek MS berada pada tingkat stres sedang dengan perolehan skor sebesar 19. Subjek AA berada pada tingkat stres parah dengan perolehan skor sebesar 27.

Berdasarkan hasil wawancara diketahui bahwa subjek NF berada pada tingkat stres sedang yang mana diketahui dari gejala stres yang dialami subjek NF

yaitu berupa sakit kepala, sering buang air kecil dan buang air besar, nafsu makan yang meningkat, perasaan mudah tersinggung, sering merasa gelisah, sering marah ketika terkendala jaring, beberapa kali mengalami mimpi buruk. Hal ini juga dibenarkan oleh ibu subjek bahwa subjek NF memang sering mengalami gelisah dan bercerita ketika mengalami mimpi buruk. Diketahui pula bahwa subjek MS berada pada stres tingkat sedang. Hal ini diketahui dari gejala yang dialami oleh subjek yaitu berupa perasaan bingung, perasaan gelisah, pernah mengalami mimpi buruk, hal ini dibenarkan juga oleh teman subjek bahwa subjek sering mengaku merasa bingung dan merasa gelisah. Sesuai dengan teori yang dikemukakan oleh Priyoto stres terbagi menjadi VI tahap. Tahap I dan II merupakan stres tingkat rendah, tahap III dan IV merupakan stres tingkat sedang, sedangkan tahap V dan VI merupakan stres tingkat tinggi. Subjek NF dan MS berada pada stres tahap III. Hal ini karena pada tahap III gejala yang dialami berupa gangguan yang terjadi pada lambung dan usus yang semakin nyata, buang air besar yang tidak teratur, rasa tegang dan tidak tenang emosional yang meningkat.³ Diketahui pula bahwa subjek AA mengalami stres pada tingkat sedang. Subjek AA mengaku mengalami beberapa gejala yaitu berupa kurang focus, sakit pada tulang belakang, perasaan tertekan, merasa gugup, khawatir, mengalami mimpi buruk, sulit dalam mengambil keputusan, ketika peneliti mewawancarai kakak dari subjek AA, kakaknya mengatakan bahwa subjek AA memang sering mengeluhkan sakit punggung dan kurang focus ketika menjalani kuliah daring. Hal ini selaras dengan teori Priyoto yang mana pada tahap IV

³Priyoto, *Konsep Manajemen Stres*, 6.

individu akan mengalami beberapa gejala seperti gangguan pola tidur disertai dengan mimpi-mimpi yang menegangkan, menurunnya daya konsentrasi dan daya ingat, timbul rasa takut dan cemas yang tidak dapat dijelaskan sebabnya.⁴

Dari hasil wawancara diketahui bahwa subjek NJ berada pada stres tingkat tinggi. Hal ini diketahui dari gejala yang dialami oleh subjek NJ yaitu berupa nyeri otot, sakit kepala, gangguan tidur, perasaan ingin muntah, mersa mudah tersinggung, perasaan gelisah, rasa takut, jengkel, mengalami mimpi buruk, menangis ketika merasa gelisah, sulit untuk berpikir tenang, pernah memiliki pikiran untuk bunuh diri, seperti yang diceritakan oleh ibu subjek, subjek NF memang sangat sering menangis ketika merasa gelisah dan sulit berpikir tenang. Sesuai dengan teori yang dikemukakan oleh Priyoto, pada tahap V individu akan mengalami beberapa gejala berupa rasa lelah pada fisik dan mental yang semakin dalam, gangguan pencernaan yang semakin berat, mudah merasa bingung dan panik serta timbul rasa takut dan cemas yang semakin meningkat.⁵

2. Faktor stres pada mahasiswa asing yang kuliah daring di UIN Antasari Banjarmasin

Menurut Hardjana faktor stres terbagi menjadi dua yaitu faktor internal dan faktor eksternal. Faktor internal ini merupakan stres yang bersumber dari dalam diri sendiri. Seseorang dapat mengalami stres lewat penyakit (*illness*) dan juga pertentangan (*conflict*). Sedangkan faktor eksternal merupakan stres yang

⁴ Priyoto, *Konsep Manajemen Stres* 7.

⁵ Priyoto, *Konsep Manajemen Stres* 7.

bersumber bukan dari dalam diri sendiri yang mana dapat bersumber dari keluarga ataupun lingkungan.⁶

Berdasarkan hasil wawancara dengan subjek NF, NJ dan MS mengaku merasa gelisah ketika harus berhadapan dengan suatu pilihan, entah itu harus memilih antara kuliah atau membantu orang tua, ataupun memilih isi materi untuk tugas makalah. Hal ini sesuai dengan teori yang dikemukakan oleh Hardjana mengenai faktor internal pada bagian pertentangan (*conflict*) yang mana Hardjana mengatakan bahwa hidup ini berupa berbagai pilihan dan terjadi lewat proses serta langkah memilih dan memilih yang tak kunjung henti. Dalam proses memilih tersebutlah terjadi pertentangan (*conflict*), karena ada dua kekuatan motivasi yang berbeda maupun berlawanan. Ketika dihadapkan dengan kondisi itu seseorang pun dapat mengalami stres. Saat membuat pilihan, ada dua dorongan : pertama mendekat (*approach*) dan yang kedua menghindar (*avoidance*). Dua dorongan ini memunculkan tiga macam pertentangan. Ada pertentangan antara mendekati dan mendekati (*approach-approach*), konflik ini terjadi ketika kita dihadapkan dengan pilihan yang sama-sama baik.⁷

Diketahui hal lain yang menjadi faktor stres subjek yaitu faktor keluarga. Subjek NJ dan AA mengaku merasa terbebani dengan harapan yang ditaruh oleh orang tua mereka. NJ takut tidak bisa memenuhi harapan kedua orang tuanya dan keadaan ekonomi keluarga yang terbilang sulit juga membuat NJ semakin merasa terbebani. AA merasa terbebani dengan identitas dirinya yang merupakan anak dari seorang guru dan dosen, yang mana orang tuanya sendiri menaruh harapan

⁶Agus Hardjana, *Stres Tanpa Distres* (Yogyakarta: Penerbit Kanisius, 1994). 26

⁷Hardjana *Stres Tanpa Distres*.28

dengan dirinya dan hal itulah yang membuat dia semakin merasa terbebani. Hal ini selaras dengan terori Hardjana yang mana dalam bukunya ia mengatakan Stres yang bersumber dari keluarga dapat berupa adanya konflik dalam keluarga yang disebabkan perilaku yang tidak terkendali dan tidak mengenakan; harapan, keinginan dan cita-cita yang berlawanan; watak serta sifat-sifat yang tidak dapat dipadukan.⁸

Faktor lainnya yang menjadi sumber stres subjek ialah faktor lingkungan. NF mengaku dirinya sering merasa kesal dan menjadi kurang focus dikarenakan kendala jaringan, NF juga mengatakan rekan satu kelompok yang kurang bertanggung jawab membuatnya merasa tertekan. Begitupula yang dialami oleh subjek NJ dirinya mengaku sering mengalami kendala jaringan yang membuatnya sulit untuk berkomunikasi dengan dosen dan teman-temannya hal itu sering kali membuatnya gelisah, rekan satu kelompok yang kurang bertanggung jawab seringkali membuatnya marah. Kendala jaringan juga dialami oleh subjek MS, dia mengaku bahwa dirinya sempat melewati kelas dikarenakan kendala jaringan yang dialaminya. Hal ini selaras dengan teori Taylor bahwa tidak terkontrolnya suatu kejadian dan tidak terprediksinya suatu kejadian juga lebih membuat stres daripada kejadian yang dapat terkontrol dan terprediksi.⁹ Selain hal itu, suasana kuliah daring juga membuatnya merasa terbebani, dikarenakan MS mengaku tidak mendapatkan suasana yang nyaman untuk tugas menghafal dan sebagainya, MS juga mengaku terbebani apabila dosen memberikan banyak tugas terhadapnya. Hal ini selaras dengan teori yang dikemukakan oleh Taylor bahwa ketika tugas

⁸Hardjana *Stres Tanpa Distres* 29.

⁹Walia, *Hidup Tanpa Stres* (Jakarta: Bina Ilmu Populer, 2005), 6.

melebihi kapasitas (*overload*) manusia lebih mudah mengalami stres dibandingkan dengan individu yang memiliki tugas sedikit.¹⁰ AA mengaku merasa terbebani dengan orang disekitarnya yang suka membanding-bandingkan dirinya dengan orang lain dikarenakan statusnya sebagai anak dari guru dan dosen, AA juga mengaku sering terkendala dalam mencari referensi, AA mengalami ketidaknyamanan dengan suasana di sekitar rumahnya dikarenakan rumahnya berada di pinggir jalan raya sehingga sering terdengar kebisingan dari kendaraan yang lewat. Hal ini selaras dengan teori yang dikemukakan oleh Hardjana dalam bukunya bahwasanya lingkungan hidup sehari-hari juga dapat mempengaruhi tingkat stres. Meskipun lingkungan hidup individu tidak terbilang padat tetap saja bisa menjadi sumber stres apabila lingkungan individu tersebut penuh dengan suara bising dan keras di luar yang bisa dikendalikan. Udara di lingkungan tempat tinggal individu yang tercemar zat beracun dan airnya terpolusi juga bisa menjadi sumber stres.¹¹

3. Strategi koping stres pada mahasiswa asing yang kuliah daring di UIN Antasari Banjarmasin

Stres merupakan hal yang tidak terhindarkan dalam hidup. Usaha apapun yang kita lakukan untuk mencegah stres, suatu saat kita akan terkena stres. Akan tetapi kita bisa mengatasi (*cope*) dan mengelolanya.¹² Strategi koping sendiri merupakan upaya yang dilakukan individu untuk menangani atau mengatasi suatu stres baik itu berasal dari internal maupun eksternal. Menurut Richard Lazarus strategi koping terbagi menjadi dua, yaitu *Problem Focused Coping* yang mana

¹⁰Walia *Hidup Tanpa Stres*, 6.

¹¹Hardjana, *Stres Tanpa Distres*, 30.

¹²Agus M. Hardjana, *Stres Tanpa Distres* (Yogyakarta: Kanisius, 1994), 97.

jenis koping satu ini berfokus pada bagaimana cara menangani masalah tersebut dengan berfokus secara langsung kepada sumber masalah dan mengganti permasalahan tersebut ke dalam beberapa cara lain. Sedangkan *Emotional Focused Coping* merupakan strategi memecahkan masalah dengan lebih berfokus kepada mengurangi tekanan emosional yang dirasakan oleh individu.¹³

Dari data di lapangan yang didapatkan oleh peneliti, diketahui bahwa ada berbagai cara yang dilakukan oleh subjek untuk menangani stres, yang mana setiap subjek memiliki cara yang berbeda dalam menangani stres tersebut. Ada yang memilih untuk menghadapi secara langsung permasalahan yang dialami, ada pula yang memilih untuk mengurangi tekanan emosional yang ada pada diri individu. Hasil penelitian menunjukkan bahwa semua subjek memiliki strategi koping stres jenis *Problem Focused Coping*. Berikut yang dilakukan NF seperti meminta tolong dan meminta saran kepada teman, selalu berusaha dan tidak gampang menyerah, mencari jalan keluar untuk permasalahan, membagi waktu untuk menyelesaikan tugas dengan menyesuaikan waktu pengumpulan tugas tersebut, ketika dalam keadaan marah dia lebih cenderung diam dan menyimpan rasa amarahnya, menghindari keramaian sampai dia merasa emosi tersebut sudah dapat dikontrol olehnya, senang mendapat nasihat dari orang tua dan temannya, ibu dari subjek NF menceritakan bahwa subjek NF merupakan anak yang suka memilih diam apabila dalam kondisi marah, subjek NF akan menunggu dirinya tenang terlebih dahulu baru dia mau berbicara kepada orang lain. Subjek NJ melakukan hal seperti apabila ada tugas persentasi dia akan mempersiapkan diri

¹³Anggia Kargenti Evanurul Maretih dan Sri Rahmi Wahdani, "Melatih kesabaran dan wujud rasa syukur sebagai makna coping bagi orang tua yang memiliki anak autisme," *Marwah: Jurnal Perempuan, Agama dan Jender* 16, no. 1 (2017): 13–31.

dengan berbagi tugas, berbincang bersama orang tuanya dan pendapat nasihat dari orang tuanya, selain itu NJ juga mendapat bantuan dari keluarga untuk mencari tempat yang menyediakan jaringan internet, NJ ingin keluarganya memberikan makanan yang disukai, hal itu juga dibenarkan oleh ibu subjek bahwa dirinya seringkali memberikan nasihat untuk subjek NJ. Subjek MS melakukan hal seperti mengikuti sistem perkuliahan sebagaimana mestinya, ketika MS mengalami kendala jaringan MS akan mencari tempat yang tersedia jaringan internet, berusaha untuk menyelesaikan tugas tepat waktu, MS juga selalu berusaha untuk mencari jalan keluar apabila mengalami suatu permasalahan, MS mengaku cara dia mengontrol diri adalah dengan diam terlebih dahulu sebelum bertindak, dia memilih untuk menyimpan perasaannya sendiri sampai merasa dirinya baik-baik saja untuk bercerita, MS mengaku senang mendapat dukungan berupa nasihat dari orang tua dan temannya, seperti yang diceritakan oleh teman subjek MS bahwa mereka memang sering berbagi cerita mengenai kendala selama kuliah daring, mereka juga bertukar pendapat untuk permasalahan yang dialami, teman subjek juga mengatakan bahwa MS memang cenderung memilih untuk menyimpan perasaannya terlebih dahulu sebelum mengambil tindakan. Subjek AA melakukan hal seperti menangani stres dengan cara selesai kuliah dia akan menonton TV, berkomunikasi dengan orang tua dan saudaranya, ketika dalam keadaan stres AA mengaku dirinya memerlukan hubungan sosial dengan orang terdekatnya ketika merasa stres, sering berkomunikasi dengan saudaranya karena AA merasa pikirannya lebih terbuka ketika menerima nasihat dari orang tuanya, AA merasa senang bercerita dan mendapatkan nasihat dari teman-temannya,

saudara subjek juga menceritakan bahwa subjek AA dan saudaranya memang sering menjalin komunikasi meskipun topik pembahasannya di luar dari permasalahan kuliah, saudara subjek juga bercerita bahwa orang tua mereka memang sering memberikan nasihat untuk mereka. Bentuk-bentuk strategi koping di atas sejalan dengan teori strategi koping yang dikemukakan oleh Lazarus dan Folkman strategi koping jenis *Problem Focused Coping* yaitu individu memecahkan masalah yang dialami dengan berfokus kepada sumber masalah dan mempertimbangkan beberapa alternatif pemecahan masalah yang tersedia, berhati-hati dalam memutuskan masalah serta mengevaluasi strategi yang pernah dilakukan sebelumnya.¹⁴

Selain menggunakan jenis strategi *Problem Focused Coping*, para subjek juga menggunakan jenis strategi *Emotional Focused Coping*. Berikut yang dilakukan oleh subjek NF menganggap permasalahan yang dihadapinya selama kuliah daring merupakan ujian kesabaran dan keimanannya, dia merasa dari kuliah daring dia menjadi mampu mengatur waktu dengan baik, NF merasa permasalahan yang dialami selama kuliah daring merupakan cobaan bagi dirinya, NF juga mencoba mendekatkan diri kepada tuhan dengan cara membaca Al-qur'an dan menghapalkannya, memperbanyak shalat seperti shalat sunnah taubat, dan memperbanyak istigfar. Subjek NJ dirinya mengaku mengharapkan perhatian lebih dari keluarganya, NJ ingin keluarganya lebih memahami dirinya dan menenangkan ketika dia merasa gelisah, NJ menganggap permasalahan yang dialaminya selama kuliah daring merupakan suatu tantangan untuk masa

¹⁴Apriliana, "Strategi Koping dan Stres Akademik Mahasiswa Dalam Melaksanakan Kuliah Daring Pada Masa Pandemi Covid-19," 91.

depannya, menurutnya permasalahan yang dia alami mampu meningkatkan kemampuan diri dan menambah ilmu, NJ memiliki pendapat bahwa dengan menghadapi segala permasalahan yang dialaminya akan menambah keilmuan pada dirinya, bagi NJ segala permasalahan yang dialaminya merupakan suatu tantangan, ketika dalam keadaan stres NJ akan lebih memilih untuk tidur, menonton *anime*, NJ mengaku makanan enak mampu menghilangkan stres yang dialaminya, NJ menceritakan bahwa dia akan menyerahkan segala permasalahannya kepada tuhan dengan cara berdo'a, berdzikir dan membaca Al-Qur'an. Subjek MS mengaku dia ingin mendapatkan pengertian dari keluarganya, MS merasa permasalahan yang dihadapinya selama kuliah daring merupakan ujian kesabaran dan keimanannya, dari kuliah daring MS merasa dia jadi mampu mengatur waktu dengan baik, MS menerima segala permasalahan yang dialaminya dan akan berusaha mencari jalan keluarnya, MS menceritakan bahwa dirinya menyerahkan masalahnya kepada tuhan dengan cara berdo'a, setiap shalat dia akan selalu berdo'a, apabila dalam keadaan tertekan MS akan memperpanjang do'anya dari biasanya, MS menceritakan hikmah yang dapat dia ambil dari permasalahan yang dialaminya yaitu dapat untuk lebih bersabar, MS lebih bisa dalam mengontrol diri dan MS mengaku menjadi pribadi yang lebih matang. Subjek AA mengatakan bahwa stres merupakan bentuk dari ujian hidup, AA mengaku bahwa dirinya hanya bisa menerima keadaan tersebut dan berpasrah dengan keadaan, AA menceritakan dirinya akan pergi ke tempat yang berbeda seperti ke dapur untuk minum atau ke kamar kecil guna untuk mengontrol dirinya, AA memerlukan waktu untuk menenangkan diri dengan tujuan menghindari

emosi negatif seperti amarah dan lainnya, selain menyendiri AA mengaku ketika menghadapi stres dia akan mendekatkan diri kepada Allah dengan cara sholat, membaca Al-Qur'an, AA mengaku hikmah yang dapat dia ambil dari segala permasalahan yang dialaminya selama kuliah daring ialah dia berpikir segalanya itu merupakan ilmu baginya. Bentuk-bentuk strategi koping tersebut sejalan dengan teori Lazarus dan Folkman yaitu *Emotional Focused Coping* yang mana digunakan untuk mengatur respon emosional terhadap stres yang mana pengaturan ini melalui perilaku individu seperti meniadakan hal-hal yang tidak menyenangkan melalui strategi kognitif.¹⁵ Hal ini juga sejalan dengan beberapa aspek strategi koping dalam *Emotion Focused Coping* yang dijelaskan oleh Carver, Scheier dan Weintraub di antaranya yaitu: dukungan sosial emosional, interpretasi positif, penerimaan, penolakan dan religiusitas.¹⁶

Para subjek dalam penelitian ini juga melakukan strategi koping dengan bentuk mendekatkan diri kepada Tuhan atau yang lebih dikenal dengan istilah *religious coping*. Menurut Wong & Wong *religious coping* merupakan *coping* yang dilakukan dengan pendekatan keagamaan, strategi koping ini memandang bahwa terdapat suatu kekuatan yang amat besar dalam hidup, dimana kekuatan itu berkaitan dengan unsur ketuhanan.¹⁷ Seperti halnya yang dilakukan oleh subjek NF ketika merasa stres dia akan mendekatkan diri kepada Tuhan dengan cara membaca Al-Qur'an dan menghafalkannya, NF juga akan memperbanyak shalat

¹⁵Apriliana, *Strategi Koping dan Stres Akademik Mahasiswa Dalam Melaksanakan Kuliah Daring Pada Masa Pandemi Covid-19*, 91.

¹⁶Charles S Carver, Michael F Scheier, dan Jagdish K Weintraub, "Assessing Coping Strategies: A Theoretically Based Approach.," *Journal of personality and social psychology* 56, no. 2 (1989): 267.

¹⁷Wendio Angganantyo, "Coping religius pada karyawan muslim ditinjau dari tipe kepribadian," *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan* 2, no. 1 (2014): 51.

seperti shalat taubat dan memperbanyak istigfar, ini dibenarkan oleh ibu subjek bahwa subjek NF rajin menghafalkan Al-Qur'an dan terlihat beberapa kali melaksanakan salat sunah taubat. Hal ini juga selaras dengan apa yang dikemukakan Yuwono bahwa ada beberapa cara mengelola stres yang telah diajarkan Islam yaitu niat ikhlas, sabar dan shalat, bersyukur, bertawakal, berdo'a dan berdzikir. Ketika menjalankan shalat secara khusyuk segala kepenatan fisik, masalah, beban pikiran dan emosi yang tinggi akan kita tanggalkan. Dengan demikian, shalat merupakan obat bagi ketakutan yang muncul dari stresor yang dihadapi. Selain itu, shalat secara teratur dan dilaksanakan dengan khusyuk akan membuat individu semakin dekat dengan penciptanya. Ketika individu dekat dengan tuhan, segala permasalahan yang ada akan selalu dibantu oleh tuhan dalam penyelesaiannya. Menurut Yuwono melalui dzikir, perasaan menjadi lebih tenang dan khusyuk, hal itulah yang akhirnya mampu meningkatkan konsentrasi, kemampuan berpikir secara jernih dan terkendalnya emosi. Sebagaimana dijelaskan dalam QS. *Ar-Ra'ad*/13:28, bunyinya sebagai berikut:

الَّذِينَ آمَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ ۚ

Artinya :

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

Kekuatan hati inilah yang akan mengarahkan individu pada kekuatan untuk menyelesaikan segala permasalahan.¹⁸

Subjek NJ menceritakan usaha yang dilakukannya untuk menyerahkan permasalahannya kepada tuhan yaitu dengan cara berdoa, berdzikir, membaca Al-Qur'an, menghormati dan menolong orang tuanya, seperti yang diceritakan oleh ibu subjek bahwa subjek NJ memang seringkali membantu orang tuanya di rumah, baik itu pekerjaan rumah maupun yang lainnya. Begitupula yang dilakukan oleh subjek AA, selain menyendiri AA mengaku ketika menghadapi stres dia akan mendekatkan diri kepada Allah dengan cara sholat, membaca Al-Qur'an. Hal ini sejalan dengan yang dijelaskan oleh Dian Nugraheni, Moh. Iqbal Maburi dan Sugiyarta Stanislaus dalam penelitian mereka salah satu cara menurunkan stres dengan pendekatan agama adalah dengan menggunakan Al-Qur'an sebagai media. Al-Qur'an disebut juga sebagai *As Syifa* yang memiliki arti penyembuh, yang mana Al-Qur'an mempunyai kekuatan untuk menangani dan menyembuhkan tekanan jiwa. Sebagaimana telah diungkapkan dalam QS. Al-Isra/17:82, yang berbunyi:

وَنُزِّلُ مِنَ الْقُرْآنِ مَا هُوَ شِفَاءٌ وَرَحْمَةٌ لِّلْمُؤْمِنِينَ وَلَا يَرْيَدُ الظَّالِمِينَ إِلَّا خَسَارًا

Artinya:

“dan kami turunkan dari Al-Qur'an suatu yang menjadi penyembuh dan rahmat bagi orang-orang yang beriman dan Al-Qur'an itu tidaklah menambah kepada orang-orang yang dzalim selain kerugian”

¹⁸Susatyo Yuwono, “Mengelola Stres dalam Perspektif Islam dan Psikologi,” *Psycho Idea* 8, no. 2 (2010): 23.

Ayat sebelumnya menunjukkan bahwa Al-Qur'an adalah obat dari segala macam penyakit, termasuk penyakit hati yang menimbulkan stres.¹⁹ Subjek MS menyerahkan masalahnya kepada tuhan yaitu dengan cara berdo'a, disetiap sholat dia akan selalu berdo'a, apabila dia berada dalam keadaan tertekan dia akan memperpanjang do'a dari biasanya. Seperti yang dijelaskan oleh Yuwono dalam penelitiannya, sebagai insan yang beriman, do'a dan dzikir menjadi sumber kekuatan bagi individu dalam berusaha. Adanya harapan yang tinggi disandarkan kepada Allah swt, demikianpun ketika ada kekhawatiran terhadap suatu ancaman, maka sandaran kepada Allah swt senantiasa melalui do'a dan dzikir.²⁰ Selain itu, Bahreisy menjelaskan dalam penelitian Emma, Allah telah mencantumkan secara tersirat dalam Al-Qur'an tahap-tahap yang harus dilalui seseorang untuk dapat menyelesaikan masalah salah satunya yaitu *positive hoping*, sebagaimana tercantum dalam QS. *Al-Insyirah*/94:8, yang berbunyi:

وَالِى رَبِّكَ فَارْغَبْ

Artinya:

"Hanya kepada Tuhanmulah hendaknya kamu berharap."

Ayat tersebut menjelaskan bahwa individu harus berlapang dada dengan segala permasalahan yang dialaminya, individu juga harus mau dan mampu untuk berusaha secara optimal dan tidak boleh meninggalkan usaha terakhir yaitu

¹⁹Dian Nugraheni, Moh Iqbal Maburri, dan Sugiyarta Stanislaus, "Efektivitas Membaca Al-Qur'an Untuk Menurunkan Stres Akademik Pada Siswa Kelas Xi SMA Negeri 1 Kebumen," *Intuisi: Jurnal Psikologi Ilmiah* 10, no. 1 (2018): 61.

²⁰Susatyo Yuwono, "Mengelola stres dalam perspektif islam dan psikologi," *Psycho Idea* 8, no. 2 (2010): 23.

berdo'a kepada Allah swt dan bertakwa kepada Allah swt mengenai hasil dari semua usaha yang sudah dilakukan itu.²¹

D. Temuan Penelitian

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan peneliti dengan mahasiswa asing yang kuliah daring di UIN Antasari Banjarmasin, diketahui adanya beberapa hal berikut:

1. Kebermaknaan hidup (*meaning of life*)

Kebermaknaan hidup adalah seberapa tinggi individu mengartikan hidupnya. Untuk mencapai kebermaknaan hidup individu tidak harus terperangkap dalam keterpurukan, terlaru larut dalam kesedihan, karena pada dasarnya dalam berbagai aspek kehidupan senantiasa menawarkan makna yang harus dipenuhi. Dalam hal ini empat orang subjek yakni NF, NJ, MS dan AA memiliki kebermaknaan hidup yang baik. Hal ini sebagaimana diketahui bahwa dengan segala masalah yang dihadapi oleh subjek selama kuliah daring, mereka tidak menyerah dan selalu berusaha mencari jalan keluar untuk setiap permasalahan yang dialami. Subjek juga mengartikan segala permasalahan yang dihadapi dengan positif. Mereka beranggapan bahwa segala hal yang terjadi memiliki hikmah tersendiri, seperti menganggap permasalahan sebagai cobaan bagi kehidupan mereka dan dari masalah tersebut mereka bisa menjadi pribadi yang lebih baik.

²¹Emma Indirawati, "Hubungan Antara Kematangan Beragama dengan Kecenderungan Strategi Coping," *Jurnal Psikologi* 3, no. 2 (2006): 74.

2. Resiliensi

Resiliensi merupakan kemampuan untuk bangkit dan pulih kembali dari keadaan stres, mampu beradaptasi dengan situasi stres ataupun segala kesulitan yang dialami oleh individu. Hal ini sebagaimana diketahui dari keempat subjek yang mengaku mengalami stres selama kuliah daring akan tetapi tetap berjuang untuk menyelesaikan dan mengatasi sumber stres yang dialami. Seperti yang dialami subjek NJ yang mengaku sempat berada dalam keadaan terpuruk dan sampai memiliki pikiran untuk mengakhiri hidupnya, akan tetapi dia mampu bangkit dari keterpurukan tersebut setelah mendengar nasihat dari orang tuanya dan menghilangkan pikiran untuk mengakhiri hidupnya. Begitupula tiga subjek yang lain ketika berada dalam keadaan tertekan mereka akan berusaha bangkit dari keadaan tersebut dengan mencari suasana baru seperti berjalan-jalan mencari udara segar, menonton acara tv yang disukai, memilih untuk tidur ataupun hanya sekedar pergi ke dapur untuk mengambil air minum.

E. Keterbatasan Penelitian

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

1. Peneliti masih kekurangan keterampilan dalam melakukan wawancara pada subjek.
2. Peneliti memiliki kendala dalam proses pengambilan data pada subjek, yang mana peneliti dan subjek hanya dapat melakukan wawancara melalui *zoom meeting*, dikarenakan subjek berada di Negara berbeda.

3. Peneliti tidak dapat mengumpulkan data menggunakan teknik observasi, dikarenakan perbedaan negara antara subjek dengan peneliti.
4. Jawaban *screening test* subjek AA yang tidak reliabel dengan hasil wawancara subjek