

BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Gambaran Umum Lokasi Penelitian

1. Sejarah singkat UIN Antasari Banjarmasin

Penelitian ini berlokasi di Kampus I Universitas Islam Negeri (UIN) Antasari Banjarmasin yang bertempat di Jalan Ahmad Yani Km. 4.5, Kota Banjarmasin, Kalimantan Selatan.

Universitas Islam Negeri (UIN) Antasari adalah nama baru untuk Institut Agama Islam Negeri (IAIN) Antasari. Pada 3 April 2017, IAIN Antasari mengucapkan selamat tinggal kepada nama yang disandangnya sejak 1964 dan menjadi UIN Antasari. Transformasi ke Universitas Islam Negeri secara resmi ditandatangani oleh Presiden Republik Indonesia melalui Peraturan Presiden Republik Indonesia Nomor 36 Tahun 2017.

IAIN Antasari dalam perjalanan menuju UIN Antasari Banjarmasin memiliki 8 orang pemimpin dengan 10 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 1989-1995
- e. Rektor yang kelima Prof. Drs. KH. M. Asywadie 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 dan kesembilan Prof. Dr. H. Akh. Fauzi Aseri, MA, periode 2009-2017
 - h. Rektor yang kesepuluh dan kesebelas Prof. Dr. H. Mujiburrahman, MA, periode 2017-sekarang
2. Visi, Misi dan Tujuan UIN Antasari Banjarmasin
- a. Visi
 - 1) Unggul dan Berakhlak
 - b. Misi
 - 1) Menyelenggarakan pendidikan ilmu-ilmu keislaman interdisipliner yang memiliki keunggulan, kekhasan, dan berdaya saing internasional
 - 2) Melaksanakan pendidikan akhlak dan spritualitas Islam di lingkungan kampus secara komprehensif dan berkesinambungan
 - 3) Melaksanakan penelitian yang memiliki manfaat bagi pengembangan keilmuan dan masyarakat
 - 4) Melaksanakan dan mengembangkan pola pemberdayaan masyarakat berbasis riset yang memiliki manfaat jangka panjang bagi masyarakat
 - 5) Membangun kepercayaan dan kerjasama dengan lembaga regional, nasional, dan internasional

6) Mengembangkan tata kelola berdasarkan manajemen profesional dalam rangka mencapai kepuasan sivitas akademika dan stakeholder

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
- 5) Menyediakan pendidikan tinggi yang berkualitas untuk semua kalangan.

Hingga sekarang UIN Antasari memiliki 5 Fakultas yang terdiri dari: Fakultas Syariah, Fakultas Tarbiyah dan Keguruan, Fakultas Dakwah dan Komunikasi, Fakultas Ushuluddin dan Humaniora, Fakultas Ekonomi dan Bisnis Islam.

1. Fakultas Syariah

Pada tanggal 20 November 1964 berdasarkan Keputusan Menteri Agama Nomor 89 Tahun 1964, secara resmi didirikan Fakultas Syariah. Hingga saat ini, Fakultas Syariah memiliki empat program studi yakni: Hukum Keluarga, Perbandingan Madzhab, Hukum Tata Negara, dan Hukum Ekonomi Syariah.

2. Fakultas Tarbiyah dan Keguruan

Pada tanggal 09 Oktober 1965, Pj. Rektor UIN Antasari dengan surat keputusan No. 14/BB/IV/1965. Tanggal 22 November 1965, membuka dengan resmi Fakultas Tarbiyah dan Keguruan di Banjarmasin.

Fakultas Tarbiyah dan Keguruan memiliki 13 program studi yaitu Pendidikan Agama Islam, Pendidikan Bahasa Arab, Pendidikan Bahasa Inggris, Pendidikan Matematika, Kependidikan Islam - Manajemen Pendidikan Islam, Pendidikan Guru Raudhatul Athfal, Kependidikan Islam - Bimbingan Konseling Islam, Pendidikan Guru Madrasah Ibtidaiyah, Pendidikan Kimia, Pendidikan Fisika, Pendidikan Biologi, Ilmu Perpustakaan dan Informasi Islam dan D3 - Ilmu Perpustakaan dan Informasi Islam serta terdapat Pendidikan Profesi Guru pada jenjang pendidikan Pascasarjana.

3. Fakultas Dakwah dan Komunikasi

Pada tanggal 1 Maret 1970 Rektor UIN Antasari Banjarmasin dengan surat keputusan No. 1/BR-IV/1970, didirikan Fakultas Dakwah dan Komunikasi di Banjarmasin.

Fakultas Dakwah dan Komunikasi memiliki 4 program studi yaitu Komunikasi Penyiaran Islam, Bimbingan Penyuluhan Islam, Manajemen Dakwah, dan Teknik Informatika

4. Fakultas Ushuluddin dan Humaniora

Pada tanggal 20 Mei 1978 melalui SK. Menteri Agama RI Nomor: 40 Tahun 1978, Fakultas Ushuluddin diintegrasikan ke Banjarmasin.

Fakultas Ushuluddin dan Humaniora memiliki 5 program studi, yaitu: Studi Agama-Agama, Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir, Akidah Filsafat Islam, Psikologi Islam, Program Khusus Ulama (PKU) dan Ilmu Hadist.

5. Fakultas Ekonomi dan Bisnis Islam

Fakultas Ekonomi dan Bisnis Islam memiliki 5 program studi, yaitu: Ekonomi Syariah, Perbankan Syariah, Asuransi Syariah, Manajemen Bisnis Syariah, Akuntansi Syariah dan D3 – Perbankan Syariah. Fakultas Ekonomi dan Bisnis Islam ini baru diresmikan pada 20 November 2017, sehingga Fakultas ini masih dalam proses transisi secara administrasi.

Tabel 4.1. Jumlah mahasiswa di tiap fakultas

No	Nama Fakultas	Jumlah Mahasiswa
1	Syariah	1484
2	Tarbiyah dan Keguruan	5089
3	Dakwah dan Komunikasi	1246
4	Ushuluddin dan Humaniora	1832
5	Ekonomi dan Bisnis Islam	1592

3. Sejarah Singkat Pascasarjana UIN Antasari Banjarmasin

Pascasarjana UIN Antasari yang ada saat ini adalah bermula dari Pascasarjana yang didirikan oleh IAIN Antasari Banjarmasin pada tanggal 1 Agustus 2000, berdasarkan Surat Keputusan Direktur Jenderal Pembinaan Kelembagaan Agama Islam Nomor E/176/2000 tentang Persetujuan Pembukaan Program Pascasarjana IAIN Antasari Banjarmasin. Hingga saat ini Pasca Sarjana UIN Antasari memiliki 8 program studi yaitu Pendidikan Agama Islam, Ilmu Syariah, Akhlak dan Tasawuf, Manajemen Pendidikan Islam, Pendidikan Agama Islam, Hukum Ekonomi Syariah, Hukum Keluarga, dan Bahasa Arab.⁶⁶

B. Data Penelitian

1. Alur Penelitian

Berikut merupakan prosedur penelitian agar diketahui bagaimana alur penelitian dalam melaksanakan penelitian:

Tabel 4.2. Prosedur penelitian

No	Hari/Tanggal/Waktu	Kegiatan	Keterangan
1	Kamis 6 Oktober 2021	Observasi untuk studi pendahuluan	Melalui whatsapp
2	Jumat 5 mei 2023	Pengumpulan data	Melalui whatsapp
3	Selasa 9 Mei – Selasa 16 Mei 2023	<i>Screening test perception of academic stress (PAS)</i>	Melalui google form
4	Selasa 16 Mei 2023	Mengajukan <i>Professional Judgement</i> kepada Ibu	Online

⁶⁶ UIN Antasari Banjarmasin, "Profil Universitas Islam Negeri Antasari Banjarmasin", Banjarmasin 2023.

		Widya Aris Radiani, S. Psi, M. Psi. Psikolog (PJ 1)	
5	Rabu 17 Mei 2023	Revisi Pertama dengan Ibu Widya	Online
6	Jumat 19 Mei 2023	<i>Professional Judgement</i> diterima oleh PJ 1	Offline
7	Jumat 19 Mei 2023	Mengajukan <i>Professional Judgmet</i> kepada Ibu Mahdia Fadhila, M. Psi. Psikolog (PJ 2)	Offline
8	Jumat 19 Mei 2023	Mengajukan <i>Professional Judgement</i> kepada Bapa Anwar Fuadi, M. A (PJ 3)	Offline
9	Kamis 25 Mei 2023	<i>Professional Judgement</i> diterima PJ 2	Offline
10	Senin 29 Mei 2023	<i>Pengajuan Proffesional Judgement</i> di terima PJ 3	Offline
11	Senin 12 Juni 2023	Skoring dan pemilihan subjek	Menemui pembimbing
5	Kamis 15 Juni 2023 16.30 – 17.20 wita	Wawancara ke-1 dengan subjek NH	Offline
6	Jumat 16 Juni 2023 17.00 – 17.45 wita	Wawancara ke-1 dengan subjek A	Offline
7	Sabtu 17 Juni 2023 17.30 – 18.20 wita	Wawancara ke-1 dengan subjek Y	Offline
8	Senin 19 Juni 2023 15.30 – 16.00 wita	Wawancara ke-2 dengan subjek NH	Offline
9	Rabu 20 Juni 2023 15.00 – 15.30 wita 17.30 – 17.55 wita	Wawancara ke-2 dengan subjek A dan Y	Offline
10	Jumat 23 Juni 2023 12.05 – 12.20 wita	Wawancara bersama Informan WN	Offline
11	Jumat 21 Juli 2023 16.30 – 16.40 wita	Wawancara bersama Informan DH	Offline

2. Alur Mendapatkan Subjek

Dalam penelitian ini, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian bagaimana gambaran strategi *coping stress* dengan menonton drama Korea terkhusus para mahasiswa akhir yang berada di UIN Antasari Banjarmasin. Adapun salah satu kriteria pada penelitian ini yakni subjek harus mengalami

stres akademik, oleh karenanya peneliti melakukan *screening test* menggunakan skala *perception of academic stress* guna memastikan hal tersebut. *Screening test* dilakukan dengan media google form kepada 10 calon subjek. Dari kesepuluh subjek tersebut didapatkan hasil *screening test* sebagai berikut:

Tabel. 4.3. Skor Nilai *Screening Test*

No	Nama/ Inisial	Usia	Jenis Kelamin	Fakultas	Skor	Kategori	Keterangan
1	Yunita Solichah (Y)	22	Perempuan	Tarbiyah	63	Tinggi	Memenuhi kriteria
2	Naziah	22	Perempuan	Tarbiyah	55	Tinggi	Tidak memenuhi kriteria
3	Novia vihokratana	22	Perempuan	Syariah	60	Tinggi	Tidak memenuhi kriteria
4	Noviana Hanani (NH)	24	Perempuan	Tarbiyah	67	Tinggi	Memenuhi kriteria
5	Rizka Aulia Fatma	20	Perempuan	Tarbiyah	58	Tinggi	Tidak memenuhi kriteria
6	FH	22	Perempuan	Ushuluddin dan Humaniora	59	Tinggi	Tidak memenuhi kriteria
7	Alyum (A)	22	Perempuan	Syariah	64	Tinggi	Memenuhi kriteria
8	Dk	22	Perempuan	Ushuluddin dan Humaniora	52	Tinggi	Tidak memenuhi kriteria
9	Ny	21	Perempuan	Ushuluddin dan Humaniora	52	Tinggi	Tidak memenuhi kriteria
10	RN	22	Laki-laki	Ushuluddin dan Humaniora	48	Sedang	Tidak memenuhi kriteria

Yang mana dari hasil skor tersebut subjek dengan inisial NH, Y, dan A menjadi 3 subjek teratas yang memiliki skor nilai paling tinggi. Kemudian

peneliti menghubungi 3 subjek tersebut, untuk meminta kesediaanya sebagai subjek pada penelitian ini.

Sedangkan dalam memilih informan dalam penelitian ini, peneliti memilih informan WN sebagai teman KKN subjek NH yang cukup dekat dengannya. Informan WN juga satu sekolah dengan subjek Y dari SMP hingga SMA dan berteman cukup lama serta saling mengenal satu sama lain. Adapun Informan DH merupakan teman satu sekolah dengan subjek A semasa SMA.

3. Mekanisme Triangulasi Data

Mekanisme Triangulasi Data Triangulasi yang mana merupakan teknik pemeriksaan keabsahan data yang memanfaatkan berbagai data untuk keperluan pengecekan atau sebagai pembanding dalam penelitian yang dilakukan. Pada penelitian ini peneliti menggunakan hasil dari 2 kali wawancara yang telah dilakukan bersama subjek serta penuturan informan subjek yaitu teman dekat subjek sebagai sumber data agar dapat meningkatkan kepercayaan data yang diberikan oleh subjek penelitian guna meningkatkan keabsahan data.

4. Hubungan Peneliti dan Subjek

Dalam hal ini peneliti sudah mengenal ketiga subjek yang dipilih dalam penelitian ini. Untuk subjek NH sendiri merupakan salah satu kenalan dari teman dekat peneliti. Selanjutnya untuk subjek Y merupakan teman peneliti saat bersekolah dahulu. Adapun subjek A merupakan teman peneliti dalam berbagi informasi terkait drama Korea.

5. Subjek Penelitian

Subjek dalam penelitian ini merupakan mahasiswa tingkat akhir di UIN Antasari Banjarmasin untuk menggali informasi terkait *coping stress* dengan menonton drama Korea yang dibutuhkan dalam penelitian. Oleh sebab itu pada penelitian subjek dipilih sesuai kriteria peneliti, sebagai berikut:

1. Merupakan mahasiswa aktif UIN Antasari Banjarmasin yang berada di semester 8.
2. Mahasiswa UIN Antasari yang sedang mengerjakan skripsi dan sudah melaksanakan ujian seminar proposal
3. Subjek pernah menonton film/ drama seri Korea hingga tamat
4. Subjek menonton minimal 3 drama Korea dalam kurun 1 tahun terakhir
5. Mengalami stres akademik
6. Bersedia menjadi subjek penelitian

C. Deskripsi Subjek Penelitian

Dalam deskripsi subjek penelitian terdapat informasi mengenai identitas subjek penelitian, informan subjek dan informan ahli.

1. Identitas Subjek Penelitian

Dalam penelitian ini subjek yang dipilih merupakan mahasiswa tingkat akhir di berbagai jurusan pada UIN Antasari Banjarmasin yang sedang dalam proses mengerjakan skripsi serta bersedia untuk menjadi subjek penelitian

untuk diwawancarai. Dibawah ini merupakan identitas dari ketiga subjek dalam :

Tabel 4.4. Identitas Subjek

No	Inisial	Umur	Jenis kelamin	Jurusan	Sem
1	NH	24	Perempuan	Tadris Bahasa Inggris	VIII
2	Y	22	Perempuan	Pendidikan Agama Islam	VIII
3	A	22	Perempuan	Hukum Keluarga Islam	VIII

2. Identitas Informan

Dalam penelitian ini terdapat informan subjek sebagai berikut:

Informan subjek ialah teman dekat atau seseorang yang mengenal kepribadian subjek dengan cukup baik.

Tabel 4.5. Identitas Informan Subjek

No	Inisial	Umur	Hubungan dengan Subjek
1	WN	22	Teman dekat subjek Y dan NH
2	DH	22	Teman satu alumni SMA Subjek A

D. Penyajian Data Hasil Penelitian

a. Identifikasi gambaran strategi *coping stress* dengan menonton drama korea

1. Aspek *Escape Avoidance* (Menghindar)

Melalui hasil wawancara yang dilakukan, subjek NH mengaku bahwa stress yang ia rasakan mampu memberikan pengaruh pada perilakunya seperti menjadi malas untuk beraktifitas. Sehingga berdampak pada pengerjaan skripsi dan memilih untuk tidur saja.

Kegiatan lain yang dilakukan subjek NH ketika merasa stres dalam pengerjaan skripsi diantaranya seperti; bersantai-santai, nonton drama Korea atau berkunjung ke kos teman agar tidak merasa sendiri. Hal ini juga diperkuat oleh pengakuan informan WN, yang mana menurutnya subjek NH meluangkan waktu yang cukup lama hanya untuk menonton drama Korea saat ia merasa stres dan tertekan.

Menurut ulun cukup mempengaruhi. Karena setiap kali stress itu membuat ulun mager dan malas beraktifitas (NH, W1, 05-06-2023, B2)

Nah kaya ulun semalam tu ada di tahap buntu otak gasan melanjuti skripsi dan kada tau skripsinya tu bisa dilanjut akan atau kada. Nah pas itu ulun stres banar sampai kada tau harus beapa. Jadi pas itu ulun banyak guring aja. (NH, W1, 05-06-2023, B3)

Palingan beleha-leha, tidur, nonton drakor, mendangari lagu atau kada ke wadiah kawan. Sekira kada merasa sorangan. Karena pas sorangan itu merasa stres. (NH, W1, 05-06-2023, B8).

Kalo inya ni yang bablas lawan apa lah kaya kada ingat waktu ya pas stres atau pusang itu jadi inya lawas drakoran aja (WN, W1, 23-06-2023)

Hal cukup serupa juga dialami oleh subjek Y, yang mana ketika merasa stres memicunya untuk tiduran dan mengurungkan niat untuk melanjutkan bimbingan dengan dosen pembimbing. Pencarian referensi yang sulit serta adanya tekanan dari orang tua membuat dirinya tidak nyaman. Subjek Y juga memilih menonton drama Korea, Youtube serta berkumpul dengan teman sebagai media pelariannya. Hal ini dipertegas dengan hasil wawancara

Nah jadi biasanya ulun tu bila stres koler segala macam jadi kaya handak berabah ja tarus kada menggawi tugas apa-apa. Habistu misalnya nih ada jadwal esok nih misalnya konsul. Gara-gara stres banyak pikiran tadi lo malah mengurungkan niat. Malah kada jadi konsul esoknya. Habistu uring-uringan jua itu tadi. (Y, W2, 21-06-2023, B2).

Hmm yang bisa meolah ulun stres itu karna mendapat tekanan dari orang tua agar bisa lulus cepat. Terus susah bagi waktu yang mana itu

jadi ngaruh ke tugas-tugas kampus dan bisa jadi ter bengkalai dan menumpuk. (Y, W2, 21-06-2023, B5)

Biasanya nonton drakor, atau nonton youtube, atau kumpulan lawan kawanan. Bisa jua rekreasi ketempat- tempat wisata alam kaya pantai. (Y, W2, 21-06-2023, B6).

Sedangkan menurut subjek A, stres memicu dirinya menjadi lebih sensitif hingga ke tahap yang malas untuk berinteraksi dengan orang lain. Subjek A juga memilih drama Korea sebagai kegiatan yang menghilangkan rasa stresnya.

Mempengaruhi banar. Karena bawaannya sensian mun ditakuni orang. Apalagi banyak yang nakuni bebila lulus skripsi itu lalu ja pusang. (A, W2, 21-06-2023, B4).

Masuk mempengaruhi. Karena misal stres apa yang dilakukan jadi kaya mumet dikepala, kurang bersemangat, terus jadi koler beapa-apa bahkan sampai ketahap malas berinteraksi lawan siapa-siapa. (A, W1, 17-06-2023, B2).

Hal-hal yang bisa meolah mood baik. Misal nonton drakor, makan-makan, jalan-jalan, keluar rumah. Tapi yang paling sering dilakukan nonton drakor, karena di aksesnya gampang kawa sambil uring-uringan dikamar. (A, W1, 17-06-2023, B7).

2. Aspek Membuat Jarak (*Distancing*)

Dari hasil wawancara yang dilakukakan pada subjek NH, stress pada dirinya membuatnya beranggapan seakan-akan masalah tersebut seolah tidak ada dan memilih untuk mencari kegiatan lain sebagai pelampiasan, setelah melakukan hal tersebut subjek NH mengaku merasa lebih rileks dan pikirannya terasa lebih tenang. Subjek NH memilih drama korea sebagai bahan *refreshing* setelah mengerjakan skripsi atau bahkan saat merasa *stuck* mengerjakan skripsi. Hal tersebut dipertegas pada hasil wawancara

Ulun merasa jadi lebih rileks. Dan beban pikiran tuh kaya seolah-olah sudah kededa. (NH, W1, 05-06-2023, B9)

Biasanya habis sudah tuntung menggawi skripsi. Karena kepala habis nyanyuk jadi ya harus di refreshing jua. Intinya bila stres nonton. (NH, W1, 05-06-2023, B11)

Kaya semalam yang ulun padahi. Kaya merasa lebih rileks, nyaman bistu beban pikiran kaya teangkat. Jadinya ulun kaya merasa bersemangat lagi ketu nah gasan menggawi skripsinya. Merasa nyaman tuh kan sekira sorang tu nyaman jua melanjutkannya. (NH, W2, 19-06-2023, B4).

Penuturan serupa juga disampaikan oleh subjek Y, yang mana menonton drama Korea membuatnya lebih leluasa walaupun hanya bersifat sementara. Hal ini juga diperkuat oleh informan WN, dimana menurutnya subjek Y menjadikan kebutuhan utama yang diperlukan ketika mengalami stress. Subjek Y juga sangat mengikuti informasi terkait drama Korea.

Yang pastinya jadi lebih tenang, tapi kan itu cuman sementara. Nah biasanya ulun merasa risau yang ada di diri ini jadi lebih berkurang kemudian hmm ulun merasa diri ini. Jadi rasa lebih punya waktu untuk mengistirahatkan diri. (Y, W2, 21-06-2023, B3)

Inya tu bila stres pasti langsung becari drakor pang, karna jua inya kaya tau tu lo update drama-drama yang hanyar. Jadi ke drakor ay bukannya. (WN, W1, 23-06-2023)

Adapun menurut subjek A, drama Korea merupakan zona aman sekaligus *healing* yang mampu membuatnya merasa lebih baik. Drama Korea menjadi pilihan utama karna mudah diakses dan tidak memerlukan biaya yang banyak.

Intinya jadi lebih baik. Mun dampaknya ada. Karena drakoran tu zona aman ulun. Jadi imbahnya dapat motivasi, niat gasan lanjut revisian. Healing jua lo jadi nyaman jua bepikir sorang nih. Kadang tuh malah jadi reward pang, jadi lho misal tuntung nih menggawi revisian bab 3 lho, pas tuh rewardnya ke diri ulun tuh yaa bisa nonton berapa misal 3 episode ketu nah, tapi ya itu pang mun nonton nih

kadang kada ingat waktu jadi bisa kedada beinteraksi lalu lawan urang. (A, W2, 21-06-2023, B6).

Iya jadi pilihan utama. Karena merasa nyaman dan nyaman aja jua lo diakses. Gampang aja lah kada makan biaya yang banyak jua. (A, W2, 21-06-2023, B5).

3. Aspek Kontrol Diri (*Self Control*)

Melalui hasil wawancara yang dilakukan, subjek NH mengaku berusaha untuk mengontrol dirinya agar kegiatan menonton drama Korea tidak mengganggu pengerjaan skripsinya. Subjek NH membatasi waktu pengerjaan skripsi misalnya mengerjakan skripsi dalam 2 jam, maka 1 jam berikutnya disisihkan untuk menonton drama Korea. Hal ini senada dengan hasil wawancara yang dilakukan

Nah ulun menerapkan sistem selang-seling kaytu. Contoh 2 jam ngerjakan skripsi, 1 jam nonton drama. Jadi kaya harus diatur waktunya masing-masing. (NH, W1, 05-06-2023, B16).

Subjek Y juga memiliki kontrol tersendiri, yakni akan menyelesaikan deadline tugas terlebih dahulu, barulah subjek Y akan menonton drama Korea

Ulun nonton drakornya itu iya pas sudah tuntung menggawi deadline skripsi. Jadi harus di selesai dulu hanyar boleh nonton. (Y, W1, 17-06-2023, B15)

Hal yang cukup berbeda dituturkan subjek A, yang mana menurutnya tidak mempunyai jadwal sistematis tertentu, tapi subjek A dapat mengingatkan dirinya antara membagi waktu untuk mengerjakan skripsi dan menonton drama Korea

Ini sejujurnya masi bingung pang. Tapi ya meingati diri aja oh kasi gawi skripsi, jadi ya diingati aja diri sorang sekira kada bablas. (A, W1, 17-06-2023, B15)

4. Aspek Bertanggung Jawab (*Accepting Responsibility*)

Dari hasil wawancara yang dilakukan pada subjek NH, mengaku merasa takut dengan pengerjaan skripsinya yang masih kurang tepat. Namun subjek NH berusaha untuk menanamkan *mindset* pada dirinya sendiri agar tidak selalu ragu. Subjek NH seringkali berdiskusi dengan teman-temannya merasa saat merasa *stuck*. Peran serta masukan dari dosen pembimbing digunakan subjek NH untuk mengembangkan dan memperbaiki skripsinya. Hal ini senada dengan hasil wawancara yang dilakukan

Wah itu sering. Sampai sekarang aja masih belum yakin dengan skripsi yang sedang dikerjakan. Bawaanya pokoknya takut salah. Iya kaya masih meragukan dengan apa yang sudah ulun gawi itu. (NH, W1, 05-06-2023, B18-B19).

Untuk saat ini lebih kaya diingatkan lagi diri sendiri terus menanamkan mindset, kalau saya bisa dan jangan selalu ragu. Terus yakin aja kalau dospem ulun menerima aja skripsi ulun. (NH, W1, 05-06-2023, B20).

Paling ke wadah kawan betakun-takun. Becari refrensi, banyaki bimbingan jua. Sekira yang kemarin buntu tu bisalah teruraikan ketu permasalahannya. (NH, W2, 19-06-2023, B6).

Hal yang serupa juga dituturkan subjek Y, yang mana masih merasa ragu dan takut apabila mendapat banyak revisi. Tetapi subjek Y mengatasi hal tersebut dengan tetap berusaha semampunya.

Pernah, sering. Karena kada yakin lawan apa yang lagi digawi nih terus jua takutan dapat revisi banyak. (Y, W1, 17-06-2023, B17)

Tetap mengerjakannya sebisanya. Walaupun salah yang penting ada dah menggawi. Karena ya itu pang sudah usahanya. (Y, W1, 17-06-2023, B18)

Berbeda dengan subjek A yang menurutnya rasa tidak yakin selama proses pengerjaan skripsi membuatnya berpikir bodo amat dan hal tersebut akan terlewati selama subjek A melakukan suatu usaha.

Bersikap bodo amat dan yakin-yakin aja bisa dilalui. Intinya ngeluh dahulu habis tu kaya ayuja bisa ja. Kawa aja sorang ni yang penting sudah berusaha. (A, W1, 17-06-2023, B18)

5. Aspek Penilaian Positif (*Positive Reappraisal*)

Dari hasil wawancara yang dilakukan, subjek NH memandang kesulitan mengerjakan skripsi merupakan salah satu proses dari pendewasaan diri yang harus ia jalani. Subjek berpikir bahwa skripsi bukan hanya sekedar syarat kelulusan namun juga merupakan kewajiban dirinya sebagai seseorang yang telah diberikan kepercayaan oleh orang tuanya. Hal ini dipertegas dengan hasil wawancara

Lebih kaya mikir ini proses pendewasaan. Di waktu sulit seperti ini ulun bukan hanya dihadapkan untuk bisa lulus tepat waktu, tetapi juga mengingat tanggung jawab ulun sebagai mahasiswa dan jua kepercayaan dari orang tua yang sudah berusaha keras menguliahkan ulun. (NH, W1, 05-06-2023, B21).

Sama kaya di awal tadi iya berpengaruh. Tapi mempengaruhinya itu sehabis menonton drakornya itu. Karena pas nontonnya itu kan kaya ikut ketawa apalagi genre fav ulun tadi kan masuk comedy. Jadi merasa hilang beban aja. (NH, W1, 05-06-2023, B22).

Hal serupa juga dirasakan oleh subjek Y, menurutnya apabila orang lain bisa melewati kesulitan tersebut maka dirinya pun juga mampu melalui hal tersebut. Dalam hal ini drama Korea juga mempengaruhi suasana hati subjek Y dalam mengerjakan skripsi.

Bagi ulun kesulitan yang dihadapi saat skripsian ini pasti dan jua di hadapi oleh orang lain. Jadi orang lain aja mampu melawatinya, ulun jua pasti kawa. (Y, W1, 17-06-2023, B19)

Ya berpengaruh ay. Karna pas nontonnya itu jadi hanyut sorongan, teumpat jua misal dramanya lucu ya tetawa misal sedih ya nangis. Intinya drakor ni mehibur. (Y, W1, 17-06-2023, B20)

Sedangkan menurut subjek A, dalam menghadapi berbagai kesulitan subjek A cenderung mengeluh dan berpasrah diri, namun tetap mencoba belajar dari kesalahan yang telah dilakukannya. Drama Korea membantu subjek A dalam menangani perasaan sensitifnya. Hal ini juga diperkuat dengan penuturan informan DH, yang mana menurutnya subjek Y tipe orang yang selalu mengutarakan perasaannya baik itu baik ataupun buruk tetapi disamping itu subjek A tetap bisa mengambil sisi positif dari kesulitan sedang dihadapinya.

Kaya apa yu. Hmm mungkin kaya ini pang dah jalannya, masih ada yang ngalih pada sorang. Kaya pada masanya ini ni telewati aja ini pang jadi kawa belajar ketu nah dari kesalahan-kesalahan yang dilewati pas skripsi ni. (A, W1, 17-06-2023, B19)

Sangat berpengaruh pang. Kaya misal nonton drakor ni kada tau lah mungkin orang jua merasakan kaya ulun pasti mood nya jadi baik, bawaanya happy pas nonton tu, kada tapi sensi lagi kaya sebelum nonton. Jadi better lah. (A, W1, 17-06-2023, B20)

alyum tu rajin bisa beolah story lo kaya ya galau, mengeluh ketu tapi kena mbahnya inya kaya ampih ay kaya sedih sedih kaytu. Jarnya ayuja kawa ja dihadapi walau sambil ngeluh asal inya toh sudah ada usaha. (DH, W1, 21-07-2023)

b. Faktor yang mempengaruhi mahasiswa tingkat akhir yang menonton drama Korea sebagai strategi *coping stress*

1. Hiburan

Pada hasil wawancara yang dilakukan pada subjek NH, dirinya mengaku sudah menyukai drama korea sejak lama dan hanya mengikuti update drama korea bukan drama-drama lainnya. Selama menonton drama korea subjek NH merasa terhibur dan bersemangat untuk menunggu *update* episode di tiap minggunya.. Hal ini dipertegas dengan hasil wawancara

Alasannya mungkin karena ulun dari dulu-dulu sudah ketuju drama Korea. Jadi minat nya tuh ya tertuju ke drakor aja kada tapi meumpati drama lain. Alur dramanya jua rapih. Dan episodanya kada terlalu banyak jadi bisa aja dikejar setiap minggu. (NH, W1, 15-06-2023, B1) Selama menonton drama ulun merasa terhibur dan bersemangat untuk menonton dari satu episode ke episode berikutnya. Habis nya itu suasana hati kaya jadi lebih baik, terus tu jua mengobati rasa bosan karena sebelumnya bingung handak beapa. (NH, W1, 15-06-2023, B2).

Hal yang serupa juga dituturkan subjek Y, menurutnya dengan menonton drama Korea mampu membuat hati menjadi tenang dan terhibur karena kegiatan tersebut merupakan self reward ketika sudah mengerjakan skripsi. Subjek Y memandang plot cerita drama Korea lebih rumit dan susah ditebak dibandingkan drama Indonesia.

Merasa enjoy, lupa masalah yang lagi dihadapi walaupun efeknya sementara aja. Karena pas nonton drakor ya fokusnya ke tontonan itu pang lah. Kalo sesudah menonton drakor jadi lebih tenang, merasa terhibur dan bagi ulun sendiri drakor ini jadi suatu self reward sehabis ulun menggawi skripsi. (Y, W1, 17-06-2023, B2

Alasan pertama ulun memilih drakor sebagai tontonan daripada yang lain, jujur karena visual dari para aktor koreanya itu mendukung. Habis itu alurnya menarik, semisal dibandingkan aja lawan sinetron indonesia itu endingnya pasti bisa ditebak sedangkan drama korea endingnya plot twist. Terus tu jua karena episodanya masih kawa diumpati aja. (Y, W1, 17-06-2023, B1)

Subjek A juga berpendapat yang sama, sebelumnya subjek A pernah mencoba menonton drama lain tapi tidak cocok dengannya. Hanya drama Korea yang mampu membuatnya terhibur dan tidak merasa risih. Peran aktor maupun idol favorit juga mempengaruhinya untuk menonton drama Korea karena subjek A merasa lebih bersemangat.

Hooh, karena yang nyaman dipahami itu drakor aja gasan ulun. Pernah mencoba sekali lain nonton drakor tapi kada cocok kaytu

kada suka. Lawan kededa yang diketujui kededa idol favorit jadi nontonnya tu biasa aja kada bersemangat. (A, W2, 21-06-2023, B2)

2. Pelarian

Melalui hasil wawancara yang dilakukan subjek NH mengaku drama Korea merupakan pengalihan dari rasa stres saat merasa suntuk karena pengerjaan skripsi. Drama korea cenderung menyajikan cerita yang ringan dan membuatnya merasa memiliki ruang untuk berpikir. Selain itu subjek NH juga mengaku semakin sering menonton drama Korea maka semakin mudah dirinya mengerjakan skripsi. Hal ini dipertegas dengan hasil wawancara

Alasannya karena drakor nih genre nya lebih ringan lawan masih masuk di akal. Apalagi pas masa skripsian ni buntu otak. Jadi perlu banar tontonan yang ringan-ringan gasan ditonton. Setidaknya kawa lah gasan pengalihan rasa stres. (NH, W1, 15-06-2023, B11)

Iya jelas ada hubungannya. Semakin intens mengerjakan skripsi, maka intensitas ulun menonton drama Korea jua meningkat. (NH, W1, 15-06-2023, B11)

Kalau bagi ulun memiliki dampak yang baik pang. Karena dalam segi cerita mampu, menghibur, membuat tenang jua dan mampu melepas rasa penat dalam pengerjaan skripsi. (NH, W1, 15-06-2023, B12).

Hal yang serupa juga dituturkan subjek Y, menonton drama Korea efektif untuk menghilangkan rasa penat serta mampu membuat suasana hatinya lebih baik. Hal ini dipertegas dengan hasil wawancara

Alasannya jadi bisa kada tapi meingati beban yang lagi menumpuk dikepala. Terus tu mengurangi stres skripsi, ya bisa jadi mood swing jua. Lawan jua kan wahini drakor ni sudah kaya jadi hal yang umum tu, jadi kaya pas ulun ni handak nonton drakor tu ya nyaman aja dimana-mana kawa mencarinya. Kenapa tadi nyambat mood swing karna sudah jadi pengendali suasana hati yang bisa meolah naik dan turun semisal sad ending atau alurnya kada sesuai lawan yang ulun handaki. Jadi berpengaruh banar gasan ulun semisal apa-apa ya larnya ke drakor. (Y, W1, 17-06-2023, B8)

Menurut ulun ada hubungannya. Misal stres menggawi skripsi ya jadi kepikiran habis itu gasan nonton drakor. Jadi ulun gawi dulu skripsi mbahnya ya bisa marathon sampai 3 episode drama, itu kira-kira 3 jam. Jadi menurut ulun ada pengaruhnya. (Y, W1, 17-06-2023, B9)

Subjek A juga mengaku mengalami hal yang serupa, menonton drama korea merupakan healing dan membuat dirinya lebih lega dan rileks. Drama Korea mengobati rasa suntuk dan menjernihkan pikirannya setelah stres mengerjakan skripsi. Hal ini senada dengan hasil wawancara

Bagi ulun mencakup semuanya. Tapi yang utama banar healing pang ka ay karna dasar berasa banar lo plong nya mun nonton kaya aku ni lagi kada handak tapi mikiri yang berat-berat jadi pas nonton drakor tu plong hati. Kaya yang jar ulung semalam pang ka. (A, W2, 21-06-2023, B4).

Tentunya sangat ada hubungannya. Misal stress jadi kaya langsung handak nonton drakor jadi keinginan nontonnya tinggi. Drakor ini bagi ulun mehilangi rasa nyut-nyutan kepala dapatnya tugas skripsi. Jadi habis nonton itu jadi lebih berkurang lah stresnya. (A, W1, 17-06-2023, B11).

E. Pembahasan

1. Gambaran strategi *coping stress* dengan menonton drama korea pada mahasiswa tingkat akhir UIN Antasari Banjarmasin

Menurut Lazarus dan Folkman *coping stress* ialah usaha kognitif dan perilaku yang terus berubah agar individu dapat mengelola berbagai tuntutan yang berasal dari dalam maupun luar dirinya yang dianggap merugikan dan telah melampaui batas kemampuan individu tersebut.⁶⁷

Lazarus dan Folkan membagi *coping stress* menjadi 2 jenis yakni *coping*

⁶⁷ Lazarus dan Folkman, *Stress, Appraisal, and Coping*, 141.

stress yang berfokus emosi dan coping stress yang berfokus pada masalah.⁶⁸ Didalam *coping stress* berfokus emosi individu akan berusaha menarik diri dari masalah sedangkan *coping stress* berfokus masalah individu berusaha mencari solusi alternatif dalam memecahkan permasalahan. Penelitian ini berusaha mengungkap tentang bagaimana gambaran strategi coping stress dengan menonton drama Korea pada mahasiswa tingkat akhir di UIN Antasari Banjarmasin serta mengungkap faktor yang mempengaruhi mahasiswa tingkat akhir yang menonton drama Korea sebagai strategi *coping stress*, melalui wawancara mendalam dengan 3 orang subjek. Berikut gambaran *coping stress* berfokus emosi dengan aspek-aspek sebagai berikut:

a) Menghindar (*escape avoidance*)

Dari hasil penelitian diketahui bahwa perasaan stres yang dialami subjek NH membuatnya malas berkegiatan dan lebih memilih untuk tidur ataupun menonton drama korea daripada mengerjakan skripsinya. Hal ini kemudian diperkuat dengan pengakuan informan WN dimana menurutnya subjek NH adalah seseorang yang akan menghabiskan waktu cukup lama untuk menonton drama korea ketika ia benar-benar merasa stress.

Hal yang hampir serupa juga dialami oleh subjek Y, dimana stres mampu memicu rasa malas dan menghambat pengerjaan skripsinya sehingga ia memilih untuk melakukan kegiatan lain seperti menonton youtube, drama Korea atau sekedar kumpul dengan teman daripada melanjutkan skripsinya.

⁶⁸ Lazarus dan Folkman, 42.

Hal berbeda dialami oleh subjek A, yang mana stres pengerjaan skripsi membuatnya lebih sensitif, hingga ketahap malas untuk berinteraksi dengan orang lain.

Dari ketiga pengakuan subjek tersebut, sejalan dengan dengan teori Lazarus dan Folkman dimana seseorang yang merasa stres akan berusaha untuk menghindari situasi yang dianggapnya rumit dan tidak menutup kemungkinan untuk melibatkan diri ke hal negatif seperti tidur terlalu lama hingga enggan berbaur dengan orang lain.⁶⁹ Hal ini diperkuat dengan dengan penelitian Ismiati bahwa mahasiswa yang mengalami stres dalam penyusunan skripsi akan lebih memilih untuk mendengarkan musik, bermain games, tidur hingga merokok agar mengalihkan perhatiannya dari sulitnya pengerjaan skripsi.⁷⁰

b) Membuat Jarak (*distancing*)

Dari hasil penelitian diketahui bahwa NH menjauhkan dirinya dari hal yang membuat stres dengan memilih kegiatan drama Korea yang mana membuatnya merasa sedang tidak memiliki suatu masalah. Selanjutnya pada subjek Y, merasakan perasaan yang lebih tenang dan mempunyai waktu untuk beristirahat meskipun hanya bersifat sementara. Namun dirinya tetap berusaha untuk mengerjakan skripsi ketika tidak sanggup lagi barulah subjek Y berhenti dan menonton drama Korea.

⁶⁹ Lazarus dan Folkman, 150–151.

⁷⁰ Ismiati, "Problematika dan Coping Stress Mahasiswa Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Ar-Raniry dalam Menyusun Skripsi," 24.

Hal ini diperkuat dengan pengakuan dari teman dekat subjek Y yaitu informan WN yang mana menurutnya subjek Y benar-benar memandang drama korea sebagai sebuah kebutuhan. Subjek Y merupakan seseorang yang sangat *up to date* mengenai informasi-informasi drama korea.

Adapun menurut subjek A, penulisan skripsi yang cenderung monoton dan rumit membuatnya tidak nyaman dan menganggap itu sebuah beban pikiran. Oleh karenanya peran drama Korea turut andil agar dirinya merasa berada di zona nyamannya.

Dari ketiga penuturan subjek hal ini berkesesuaian dengan teori Lazarus dan Folkman yakni ketika seseorang yang merasa stress akan mencari kegiatan lain sebagai upaya kognitif serta menganggap permasalahan yang dialami seolah tidak ada.⁷¹ Hal ini diperkuat dengan penelitian Mawardi dimana mahasiswa berusaha melakukan kegiatan positif seperti olahraga, membaca buku hingga menonton drama selama melewati pandemi covid.⁷²

c) Kontrol Diri (*Self Control*)

Dari hasil penelitian diketahui bahwa ketika subjek NH menghadapi masalah maka dirinya perlu menjernihkan pikiran agar bisa memikirkan solusi terbaik untuk menyelesaikan permasalahannya. Untuk pengaturan waktu subjek NH menerapkan secara berkala antara menonton drama Korea dan melanjutkan skripsinya.

⁷¹ Lazarus dan Folkman, *Stress, Appraisal, and Coping*, 150–51.

⁷² Eka Safitri, "Strategi Coping Mahasiswa Menghadapi Pandemi Covid 19" (universitas Islam Riau, 2021).

Sedangkan menurut penuturan subjek Y tetap berusaha berpikir positif dan mampu untuk melewati segala kesulitan yang sedang dihadapi. Agar kegiatan drama Korea tidak mengganggu pengerjaan skripsinya maka terlebih dahulu dirinya harus menentukan tenggat waktu tertentu yang jika sudah diselesaikan barulah bisa menonton drama Korea.

Hal yang berbeda dituturkan oleh subjek A yang mana tidak memiliki jadwal yang sistematis namun tetap menyadari pentingnya membagi waktu antara mengerjakan skripsi dan menonton drama Korea.

Dari ketiga penuturan subjek, hal ini sejalan dengan teori Lazarus dan Folkman dimana seseorang yang mempunyai kontrol diri yang baik terhadap masalah yang dihadapinya akan mempunyai kemungkinan untuk merasakan stress yang lebih kecil, hal ini dapat terjadi karena individu tersebut akan berusaha untuk memikirkan tindakan yang akan dilakukan sehingga tidak mendatangkan kerugian dan mencari penyelesaian dengan caranya sendiri.⁷³

Hal ini juga diperkuat dengan hasil penelitian Oktagusani bahwa mahasiswa yang sudah berkeluarga akan berusaha mengontrol dirinya dalam hal pembagian waktu, mengatur tindakan maupun perasaanya.⁷⁴

d) Menerima Tanggung Jawab (*accepting responsibility*)

Dari hasil penelitian diketahui bahwa subjek NH merasa ragu dan takut jika skripsi yang sedang dikerjakan kurang tepat tetapi disamping itu tetap berusaha untuk mendengarkan masukan yang telah disampaikan dosen

⁷³ Lazarus dan Folkman, *Stress, Appraisal, and Coping*, 140–41.

⁷⁴ Rizki Oktagusani, "Coping Stress Pada Mahasiswa Berkeluarga" (Universitas Muhamadiyah Surakarta, 2018).

pembimbingnya, berdiskusi dengan teman yang lebih paham agar skripsi yang kerjakannya lebih tepat dan terarah.

Sedangkan menurut subjek Y, dirinya seringkali khawatir jika mendapat banyak revisian namun dirinya tetap berusaha semaksimal mungkin dan konsisten mengerjakan skripsinya.

Hal yang sedikit berbeda dituturkan oleh subjek A, dimana menurutnya alur skripsi yang rumit membuatnya cukup bingung dan berpikir untuk mengabaikannya. Tetapi disisi lain subjek A juga mengupayakan dan berusaha semampunya.

Dari ketiga penuturan subjek sejalan dengan teori Lazarus dan Folkman dimana jika seseorang menerima tanggung jawabnya maka sadar akan peran yang dimilikinya dan memikirkan rencana guna memperbaiki keadaan.⁷⁵ Hal ini diperkuat dengan hasil penelitian Suryana bahwa mahasiswa berusaha mengintropeksi diri serta tidak lari dari tanggung jawab dalam menyelesaikan skripsi.⁷⁶

e) Penilaian Kembali Secara Positif (*positive reappraisal*)

Dari hasil penelitian diketahui bahwa subjek NH memaknai setiap kesulitan selama pengerjaan skripsi ialah kewajiban yang harus dijalani sebagai mahasiswa tingkat akhir dan merupakan salah satu proses agar seseorang bisa menjadi lebih dewasa secara pemikiran.

⁷⁵ Lazarus dan Folkman, *Stress, Appraisal, and Coping*, 140–41.

⁷⁶ Nita Astuti Suryana, "Strategi Coping Mahasiswa dalam Menyelesaikan Tugas Akhir di Masa Pandemi Covid-19," *EMPATI: Jurnal Ilmu Kesejahteraan Sosial* 11, no. 2 (2022): 164.

Sedangkan subjek Y memandang kesulitan dalam menyelesaikan skripsi merupakan hal yang pasti dirasakan oleh semua mahasiswa, oleh karena itu dirinya berusaha untuk konsisten mengerjakan skripsi walaupun hanya sebentar agar bisa lulus tepat pada waktunya.

Berbeda dengan subjek A, dimana dirinya menerima semua dengan lapang dada, karena menurutnya hal tersebut adalah hal yang memang harus dilalui sehingga dirinya tidak ambil pusing terkait hal tersebut.

Dari ketiga pengakuan subjek tersebut, sejalan dengan teori Lazarus dan Folkman dimana jika seseorang mempunyai pikiran positif dan mampu mengambil nilai positif dari suatu perkara akan menjadikan dirinya menjadi pribadi yang lebih baik.⁷⁷

Hal ini tentunya juga berkaitan secara tidak langsung dengan salah satu teori islam yaitu Husnudzon. Dimana seseorang yang bisa bersikap optimis akan bisa menerima dengan dada lapang dan meyakini bahwa setiap hal sulit pasti ada jalan keluarnya. Allah swt berfirman dalam QS. Al-Insyirah ayat 5-6:⁷⁸

فَإِنَّ مَعَ الْعُسْرِ يُسْرًا ﴿٥﴾ إِنَّ مَعَ الْعُسْرِ يُسْرًا ﴿٦﴾

Artinya: “Karena sesungguhnya sesudah kesulitan itu ada kemudahan. Sesungguhnya sesudah kesulitan itu ada kemudahan”.

Setelah dilakukannya penelitian ditemukan subjek NH dan subjek Y juga menggunakan *coping stress* berfokus masalah dimana subjek NH dan

⁷⁷ Lazarus dan Folkman, *Stress, Appraisal, and Coping*, 140–41.

⁷⁸ Khoiriyah, “Strategi Coping Stress Berbasis Islam Terhadap Stres (Studi Kasus pada Seorang Mahasiswa Tunarungu,” 22–23.

subjek Y dapat lulus tepat waktu dan menggunakan drama Korea sebagai media yang mampu membuat *mood* pengerjaan skripsi subjek NH dan subjek Y menjadi baik. Hal ini termasuk pada aspek merencanakan pemecahan masalah (*planful problem solving*) dimana subjek mengubah keadaan serta menghadapi masalah disertai pendekatan analitik untuk menyelesaikan masalah.⁷⁹

Menurut Noviyanti *coping* berfokus emosi akan efektif jika mahasiswa dapat mengontrol dirinya terhadap stres yang sedang dihadapi.⁸⁰ Dalam penelitian ini subjek NH dan Y dapat menyeimbangkan waktu antara pengerjaan skripsi dan menonton drama Korea hingga mereka dapat lulus tepat waktu dan tidak melalaikan tugas mereka sebagai mahasiswa tingkat akhir. Sebaliknya *coping* stress berfokus emosi akan tidak efektif jika individu tidak bisa mengontrol diri dan tidak memiliki pengaturan waktu yang baik serta melalaikan kewajiban yang seharusnya dilakukan.

Tabel. 4.6. Gambaran Strategi *Coping Stress* Dengan Menonton Drama Korea

No	Aspek Coping Stress	Subjek NH	Subjek Y	Subjek A
1	Menghindar	Rasa stres pengerjaan skripsi membuatnya malas berkegiatan hingga memilih	Rasa stres pengerjaan skripsi memicu dirinya untuk tiduran dan mengurungkan niat untuk	Rasa stres pengerjaan skripsi membuat dirinya lebih sensitif hingga ketahap malas berinteraksi

⁷⁹ Maryam, "Strategi Coping," 152–53.

⁸⁰ Dwi Wulan Noviyanti, "Strategi Coping Stress pada Mahasiswa Baru Fakultas Kedokteran dalam Pembelajaran Daring di Masa Pandemi Covid-19," *Jurnal Medika Hutama* 3, no. 1 (2021): 1682.

		tiduran saja daripada memikirkan skripsinya.	melakukan bimbingan kepada dosen pembimbing.	dengan orang lain.
2	Membuat Jarak	Menganggap masalah sedang tidak ada dan mencari kegiatan lain seperti menonton drama Korea saat merasa stuck mengerjakan skripsi	Memilih untuk menonton drama Korea walaupun hanya bersifat sementara dalam menghilangkan keriasaunnya	Menonton drama Korea membuat pikiran dan perasaannya lebih baik. Serta mendapatkan motivasi melanjutkan skripsi setelah menonton drama Korea
3	Kontrol diri	Membatasi waktu dengan menyeimbangkan waktu yakni mengerjakan skripsi selama 2 jam dan menonton drama Korea selama 1 jam	Menyelesaikan deadline tugasnya terlebih dahulu agar setelahnya bisa menonton drama Korea	Tidak mempunyai jadwal waktu yang sistematis. Tetapi tetap mengingatkan diri dalam membagi waktu menonton drama Korea dan pengerjaan skripsi
4	Bertanggung jawab	Memilih untuk berdiskusi dengan teman-teman ketika merasa bingung serta menanyakan lebih lanjut kepada dosen pembimbing agar dirinya lebih tercerahkan dan bisa melanjutkan skripsinya.	Tetap berusaha mengerjakan skripsi walaupun salah karna itu merupakan bentuk usaha yang bisa dirinya lakukan.	Bersikap acuh tak acuh ketika mulai ragu dengan skripsinya, dirinya menganggap hal tersebut akan terlewati walaupun sambil mengeluh.
5	Penilaian secara positif	Kesulitan dalam mengerjakan skripsi merupakan proses	Dalam memandang kesulitan pengerjaan skripsi,	Dalam menghadapi berbagai kesulitan pengerjaan

		pendewasaan diri. Serta mengingat amanah yang telah diberikan orang tua dalam menguliahkannya	menurutnya jika orang lain bisa maka subjek Y juga bisa melaluinya	skripsi dirinya cenderung pasrah dan mengeluh tetapi tetap belajar dari kesalahan yang telah dilakukan
--	--	---	--	--

2. Faktor yang mempengaruhi mahasiswa tingkat akhir yang menonton Drama Korea sebagai strategi *coping stress*.

Jiang dan Leung membagi beberapa faktor yang mampu mempengaruhi seseorang untuk menonton drama korea, antara lain:

a) Hiburan

Berdasarkan hasil wawancara yang telah dilakukan bersama ketiga subjek, hiburan menjadi faktor yang mempengaruhi mahasiswa tingkat akhir untuk memilih drama Korea sebagai coping stress. Ketiga subjek mengaku bahwa drama Korea membuat mereka terhibur dan mengobati rasa bosan. Drama Korea membuat mereka bersemangat hingga tidak memiliki minat untuk menonton drama-drama lainnya karena dinilai kurang menarik.

Menurut Baity dan Syafitri media drama Korea mampu menjadi sebuah alternatif bagi mereka yang berada disituasi hati yang kurang baik dan membutuhkan hiburan. Drama Korea dengan genre komedi mampu menggiring para penontonya tertawa oleh sentuhan humor yang disajikan drama tersebut.⁸¹

b) Pelarian

⁸¹ Baity dan Syafitri, "Hubungan antara Intensitas Menonton Drama Korea dengan Suasana Hati Mahasiswa," 146.

Berdasarkan hasil wawancara yang telah dilakukan bersama ketiga subjek, pelarian menjadi faktor yang mempengaruhi mahasiswa tingkat akhir untuk memilih drama Korea sebagai *coping stress*. Mereka mengaku bahwa dengan menonton drama Korea efektif untuk mengalihkan rasa stres setelah mengerjakan skripsi. Drama Korea mengobati rasa jenuh dan membuat mereka lebih rileks serta mampu menjernihkan pikiran.

Dalam penelitian yang dilakukan oleh Prasanti dan Ade menjelaskan bahwa drama Korea mampu menjadi pelarian untuk menenangkan diri dari banyaknya tugas dan kewajiban seseorang yang sedang mengemban ilmu pendidikan.⁸²

Tabel 4.7. Faktor yang Mempengaruhi Mahasiswa Tingkat Akhir yang Menonton Drama Korea Sebagai Strategi *Coping Stress*

No	Faktor menonton drama Korea	Subjek NH	Subjek Y	Subjek A
1	Hiburan	Merasa terhibur dan bersemangat dalam mengikuti update drama Korea di tiap minggunya	Menonton drama Korea membuat dirinya menjadi lebih tenang, terhibur serta merupakan <i>self reward</i> setelah mengerjakan skripsi	Drama Korea tidak membuatnya risih seperti drama lainnya. Ditambah peran idol favoritnya yang membuat dirinya lebih bersemangat.
2	Pelarian	Menonton drama Korea membuat rasa suntuk	Menonton drama Korea menghilangkan rasa penat	Menonton drama Korea merupakan sebuah healing dan mengobati

⁸² Rahayu Putri Prasanti dan Ade Irma Nurmala Dewi, "Dampak Drama Korea (Korean Wave) terhadap Pendidikan Remaja," *Lectura : Jurnal Pendidikan* 11, no. 2 (14 Agustus 2020): 259.

		pengerjaan skripsi menjadi hilang dikarenakan alur ceritanya yang terbilang ringan	setelah mengerjakan skripsi dan membuat suasana hatinya lebih baik	rasa suntuk akibat pengerjaan skripsi
--	--	--	--	---------------------------------------

F. Hasil Temuan

Selain gambaran *coping stress* dengan menonton drama Korea dan faktor yang mempengaruhi ketiga subjek menonton drama Korea sebagai *coping stress*, peneliti juga menemukan beberapa hal diluar rumusan masalah selama dilakukannya penelitian. adapun temuan penelitian yang didapatkan ialah subjek NH dan Subjek Y bukan hanya menggunakan menggunakan *coping stress* berfokus emosi tetapi juga menggunakan *coping stress* berfokus masalah dimana kedua subjek berhasil menyelesaikan studi kuliah dengan tepat waktu serta menjadikan drama Korea sebagai upaya *coping* yang mampu membuat *mood* pengerjaan skripsi lebih baik yang termasuk kedalam aspek merencanakan pemecahan masalah (*planful problem solving*). Hal ini sejalan dengan teori Lazarus dan Folkman dimana individu akan mengubah keadaan serta menghadapi masalah disertai pendekatan analitik untuk menyelesaikan masalah.⁸³ Selain itu subjek NH dan Y juga meminta dan mendengarkan saran teman maupun dosen pembimbing agar lebih mampu dalam mengembangkan skripsinya, yang termasuk kedalam aspek mencari dukungan sosial (*seeking social support*). Hal ini sejalan dengan teori Lazarus dan Folkman

⁸³ Lazarus dan Folkman, *Stress, Appraisal, and Coping*, 162.

dimana individu yang akan berusaha melibatkan pihak luar untuk menyelesaikan masalahnya guna mendapat dukungan berupa saran maupun nasihat.⁸⁴ Walaupun subjek NH dan Y memiliki stres akademik dengan kategori tinggi, tetapi hal tersebut tidak menjadi sebuah penghalang bagi subjek untuk dapat lulus tepat pada waktunya. Yang mana dalam hal ini stres tidak hanya membuat subjek menjadi lalai akan kewajibannya tetapi justru semakin gigih sambil menyeimbangkan waktu antara mengerjakan skripsi dengan hiburan yang diupayakannya yakni dengan menonton drama Korea.

G. Keterbatasan Penelitian

Dalam sebuah penelitian suatu keterbatasan merupakan hal yang tidak dihindarkan. Sehingga peneliti kemudian membagikan beberapa keterbatasan-keterbatasan penelitian, agar peneliti selanjutnya dapat mengantisipasi hal-hal tersebut. Adapun beberapa keterbatasan penelitian yang dimaksud ialah:

1. Beberapa subjek menjawab pertanyaan dengan singkat dan perlu peneliti lebih dalam pada wawancara ke-2.
2. Tidak membandingkan *coping stress* dengan menonton drama Korea antara mahasiswa berjenis kelamin laki-laki dan perempuan.
3. Pengumpulan data yang masih belum maksimal ketika pengambilan data dilakukan

⁸⁴ Lazarus dan Folkman, 164.