

Strategi Coping Stres Mahasiswa Yang Tinggal Didaerah Sulit Internet Dalam Menghadapi Perkuliahan

Coping Strategy for Students Living in Internet Difficult Areas in Online Learning

JAMILATUS SHALEHAH¹, AKHMAD SAGIR², YULIA HAIRIN³

Fakultas Ushuluddin dan Humaniora, Prodi Psikologi Islam, Universitas Islam Negeri Antasari

Email : ¹yhairina@uin-antasari.ac.id

Abstrak. Pandemi COVID-19 menambah permasalahan dan hambatan yang dihadapi oleh mahasiswa. Pemberlakuan kebijakan pembatasan kegiatan membuat segala kegiatan termasuk proses perkuliahan dilakukan secara *online*. Akses internet menjadi hal yang penting dalam proses perkuliahan *online* namun ketika mahasiswa tinggal di daerah tempat yang sulit sinyal internet, hal ini tentunya akan membuat mahasiswa mengalami kendala dan memicu kondisi stres. Penelitian bertujuan mengetahui lebih dalam mengenai strategi coping yang dilakukan mahasiswa yang tinggal di daerah yang sulit sinyal selama mengikuti perkuliahan secara *online* di masa pandemi. Pengumpulan data dilakukan dengan wawancara *online*. Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan metode studi kasus kepada tiga orang subyek penelitian. Karakteristik subyek dalam penelitian ini adalah mahasiswa yang sedang mengikuti kuliah secara daring di tengah pandemi Covid-19, selain itu ketiga responden juga sekarang tinggal di di daerah sulit sinyal internet. Subyek penelitian diperoleh secara personal dimana hubungan peneliti dengan subyek dekat. Dari hasil penelitian ini terdapat beberapa bentuk strategi coping yang digunakan oleh ketiga subyek dalam penelitian ini yaitu *problem focused coping* yaitu terpusat pada masalah, antara lain mencari sinyal di tempat yang lebih mudah akses internetnya, menghubungi dosen untuk meminta toleransi. Sedangkan untuk *emotion focused coping* antara lain pengalihan dengan melakukan kegiatan-kegiatan yang bisa mengalihkan perasaan stress yang dirasakan, dan juga melakukan *coping religious*.

Kata Kunci: covid-19, mahasiswa, perkuliahan online, strategi *coping*.

Abstract : *The pandemic adds to the problems and obstacles faced by students. Internet access is important in online learning, but when students live in areas where internet signals are difficult, this of course makes students experience problems and triggers stress conditions. This student aims to find out more about the coping strategies carried out by students who live in areas that are difficult to signal while attending online learning during the pandemic. Data was collected by means of online interviews. This student uses a qualitative approach with a case study method to three respondents. The characteristics of the subjects in this research are students who are taking online learning, respondents who live in areas where internet signal is difficult. Respondents obtained independently, the relationship between the researcher and respondent is close. From the results of the study, there are several forms of coping strategies used by respondents, is problem focused coping which is focused on problems, including looking for signals in places that have easier internet access, contacting lecturers to ask for tolerance. As for emotion focused coping, among others, diversion by doing activities that can divert the feelings of stress that are felt, and doing religious coping.*

Key words: *coping strategies, covid-19, online learning, student.*

PENDAHULUAN

Pada Januari 2020 lalu WHO telah menyatakan bahwa dunia masuk ke dalam darurat global terkait dengan pandemi Virus Corona atau COVID-19. Pandemi ini adalah hal yang merupakan fenomena luar biasa terjadi di bumi pada abad ke 21. Sejak Indonesia mengkonfirmasi adanya kasus COVID-19, peningkatan kasus terus terjadi setiap harinya. Penularan COVID-19 terjadi melalui partikel-partikel yang keluar dari hidung maupun mulut individu yang terjangkit COVID-19. Dikarenakan penyebaran COVID-19 dapat melalui partikel, maka penting bagi setiap individu untuk menjaga jarak lebih dari satu meter sebagai bentuk pencegahan peningkatan angka kasus (World Health Organization, 2020).

Pemerintah telah banyak mengambil langkah kerja untuk dapat menyelesaikan dan menghentikan penularan dari kasus fenomenal ini, salah satu di antaranya adalah dengan adanya kebijakan tentang *social distancing*. Konsep ini menjelaskan bahwa untuk dapat mengurangi bahkan memutus mata rantai infeksi COVID-19 seseorang harus menjaga jarak aman dengan manusia lainnya minimal 2 meter, dan tidak melakukan kontak langsung dengan orang lain, dan menghindari pertemuan massal. Selain itu Pemerintah Indonesia melalui Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan dan Kementerian Agama RI, juga menerapkan kebijakan belajar dan

bekerja dari rumah (*Work from Home*) mulai pertengahan Maret 2020. Siswa maupun mahasiswa diliburkan, dimana pembelajaran yang dilakukan bertemu tatap muka diganti menjadi pembelajaran daring atau pembelajaran "dalam jaringan" yaitu istilah dari model pembelajaran dan perkuliahan daring atau *Online Learning Models*. Pembelajaran daring tentunya menyebabkan peserta didik dapat belajar lebih fleksibel, di mana saja, kapan saja, dan mudah dilakukan dengan siapa saja, dalam situasi apa saja, tidak terkecuali mahasiswa (Thorne, 2003).

Perkuliahan daring membuat mahasiswa bisa belajar di rumah melalui komputer/laptop, telepon seluler atau gawai (*Android, Smartphone, tablet, iPad, dll*), serta media lainnya yang dapat digunakan untuk menunjang perkuliahan daring. Kuliah daring merupakan sebuah sistem perkuliahan di mana medianya adalah akses internet sebagai sarana untuk melaksanakan pembelajaran. Sistem perkuliahan ini tidak hanya diberlakukan di Indonesia saja, namun banyak diberlakukan di negara lain. Hal ini dilakukan agar rantai penyebaran COVID-19 dapat dihentikan,

Namun, pada faktanya perkuliahan dengan model daring ini dalam penelitian yang dilakukan Jariyah dan Tyastirin (2020) juga memiliki kekurangan, antara lain (1) para siswa atau mahasiswa kurang dalam berinteraksi satu sama lain, (2) metode daring dianggap kurang efektif dibanding pembelajaran tradisional (3)

metode daring ini sebenarnya dapat meningkatkan pengetahuan, hanya saja di sisi lain kurang dalam meningkatkan keterampilan, (4) metode daring tidak dapat diterapkan secara efektif kepada semua disiplin ilmu (5) mengakibatkan kemacetan akses. Hal ini dapat menyebabkan hal yang terduga baik dalam segi biaya ataupun waktu (Jariyah & Tyastirin, 2020).

Selain itu, pada saat perkuliahan daring, tugas-tugas yang dibebankan pada mahasiswa dirasakan lebih berat dari perkuliahan waktu sebelum pandemic, bahkan ada juga beberapa dosen yang seringkali mengganti penyampaian materi dengan pemberian tugas-tugas. Dari penelitian juga menunjukkan bahwa salah satu yang menjadi kendala sistem daring berupa tugas yang diberikan lebih banyak dari perkuliahan tatap muka biasanya (Livina dkk, 2020). Hasil penelitian lainnya juga menunjukkan bahwa aplikasi yang digunakan untuk kuliah daring memang mudah diakses tetapi juga mempunyai beberapa hambatan diantaranya seperti sulit terhubung dengan jaringan internet sehingga mahasiswa kesulitan untuk benar-benar tetap berada di kelas *online* dan membuat mereka menjadi sulit memahami materi pelajaran, serta penggunaan kuota internet yang relatif mahal juga menjadi kendala untuk masuk kelas *online* (Diana & Hutasuht, 2020).

Kesulitan mahasiswa dalam mengakses internet ini juga dikutip pada sebuah artikel yang tulis oleh Yunus pada tahun 2020 mengatakan 65% mahasiswa terkendala jaringan Internet dan Kuota saat Kuliah Daring. Yunus (2020) menuliskan hasil survei yang dilakukannya pada

tanggal 8 Juni 2020 terhadap 149 responden mahasiswa di tiga perguruan tinggi berbeda. Ada pula mahasiswa yang pulang ke kampung halamannya di pedesaan yang sangat susah untuk mengakses internet, hal ini juga dikutip oleh ANTARANEWS.com dimana dalam artikel tersebut dijelaskan oleh seorang dosen Politeknik Pontianak bahwa banyak mahasiswa yang pulang kampung, dan sebagian kampung terkendala dalam mengakses jaringan internet. Secara teknis, kendala dalam perkuliahan daring adalah akses jaringan internet dalam mengikuti perkuliahan daring ini (Hutasoit, 2020; Panchanov, 2020).

Dari hambatan dan kendala yang disebutkan di atas terkait dengan akses internet menimbulkan permasalahan bagi mahasiswa, terutama permasalahan psikologis. Moawad (2020) dalam penelitian yang dilakukannya mengungkapkan bahwa stresor tertinggi yang mempengaruhi pelajar pada minggu pertama setelah berubah dari belajar konvensional ke *online* adalah ketidakpastian yang dirasakan mengenai ujian akhir semester, dan sistem baru penilaian. Stresor kedua tertinggi dari hasil riset Moawad tersebut yaitu, masalah internet dan sinyal lemah juga menjadi sumber stressor yang dihadapi oleh sebagian pelajar. Jaringan internet belum merata di pelosok negeri. Sekalipun telah tersedia jaringan internet masih memiliki gangguan, sehingga menghambat proses belajar-mengajar.

Dalam studi yang dilakukan oleh Sahu pada tahun 2020 menunjukkan mahasiswa perantauan yang pulang ke kampung halaman dan hanya bisa mengikuti perkuliahan *online* dari

rumah merasa khawatir apabila studi mereka terganggu. Banyak dari mereka kemungkinan tidak memiliki perangkat perkuliahan yang baik seperti buku-buku, komputer dan koneksi internet yang tinggi (Sahu, 2020). Riset-riset banyak membuktikan bahwa pembelajaran daring telah mengakibatkan banyak masalah psikologis seperti kecemasan, stres, dan kejenuhan (Lubis, Ramadhani & Rasyid 2021; Andiarna & Kusumawati, 2020; Harahap et al., 2020; Livana et al., 2020). Bahkan jika hal ini dibiarkan terus akan berakibat fatal dalam perkembangan kejiwaan mahasiswa, dampaknya kegagalan studi atau *drop out* dan hal lain yang lebih parah (Agus, dkk, 2020)

Berdasarkan studi literatur tersebut dapat diketahui bahwa pembelajaran melalui *online* dapat lebih simple dan mudah karena perkuliahan *online* memungkinkan untuk dilaksanakan dimana saja termasuk di rumah. Namun, walaupun demikian masih dianggap beban, karena beberapa kendala yang tidak dapat diprediksi menjadi sumber stres kerap terjadi, seperti halnya jaringan yang tidak stabil, gadget yang digunakan mendadak *error*, dan situasi lain yang dihadapi ketika pembelajaran dilaksanakan di rumah. Situasi-situasi yang dihadapi oleh pelajar tersebut memunculkan kecemasan dan akhirnya menimbulkan stres akademik.

Permasalahan yang dihadapi oleh mahasiswa tersebut tentunya memerlukan pemecahan sebagai upaya untuk menyesuaikan diri atau beradaptasi terhadap masalah dan tekanan yang menimpa mereka. Konsep untuk memecahkan permasalahan ini disebut dengan

coping. *Coping* berasal dari kata “*to cope with*” yang artinya mengatasi atau menanggulangi. *Coping* juga usaha untuk mengontrol, mengurangi atau belajar untuk mentoleransi ancaman yang menimbulkan stres Pretty Gina & Putri Nurdina, 2012). *Coping* berasal dari kata dalam bahasa Inggris yang berarti menanggulangi, mengatasi atau mengatasi sesuatu yang sulit dengan sukses (Oxford Dictionary, 2008). *Coping* adalah respon individu untuk mengatasi masalah, respon tersebut sesuai dengan apa yang dirasakan dan dipikirkan untuk mengontrol, mentolerir dan mengurangi efek negatif dari situasi yang dihadapi (Rasmun, 2004).

Lazarus dan Folkman mengemukakan dua jenis *coping*, yaitu *emotion focused coping* dan *problem focused coping*. *Emotion focused coping* adalah usaha individu dalam mengontrol respons emosional pada situasi atau kondisi yang menekan. Sedangkan *problem focused coping* adalah usaha untuk mengurangi stressor dengan mempelajari cara-cara atau keterampilan baru untuk dapat mengubah keadaan atau permasalahan, (Safaria & Saputra, 2009). Taylor mengungkapkan terdapat empat tujuan *coping*, yaitu mempertahankan keseimbangan emosi, mempertahankan *self image* yang positif, mengurangi tekanan lingkungan atau menyesuaikan diri terhadap kajian negatif, dan tetap melanjutkan hubungan yang memuaskan dengan orang lain (Taylor, 2009).

Melihat fenomena diatas peneliti tertarik untuk melakukan penelitian lebih mendalam terkait masalah dan coping stres yang dilakukan

mahasiswa dengan judul penelitian “Strategi *Coping Stress* Mahasiswa dalam Menghadapi Perkuliahan Daring di Masa Pandemi Covid 19 (Studi Kasus pada Mahasiswa yang Tinggal di Daerah Sulit Internet).

Penelitian tentang strategi coping mahasiswa pada saat pandemic COVID-19 sebenarnya sudah pernah dilakukan antara lain oleh Ramadhania yang tentang strategi mengatasi serta mengelola rasa stress di masa pandemi COVID-19 pada mahasiswa. Kemudian penelitian yang dilakukan oleh Fitriasari terkait dengan stres pembelajaran *online* dan strategi coping mahasiswa selama pandemi COVID-19 dan penelitian yang dilakukan Nurchayati dkk mengenai strategi coping mahasiswa dalam menghadapi perubahan sistem perkuliahan di masa pandemi. Namun, dari beberapa penelitian yang sudah dilakukan belum ada yang secara spesifik membahas tentang strategi coping mahasiswa dalam mengikuti perkuliahan daring di daerah yang sulit sinyal sehingga mengalami kendala dalam akses internet.

Penelitian ini diharapkan dapat memberitahu dan menggambarkan beragam cara yang dilakukan mahasiswa dalam menyesuaikan diri dengan perubahan pembelajaran masa pandemi COVID-19 terutama mahasiswa yang mengalami kesulitan dalam mengakses internet dikarenakan daerahnya, serta dapat menggambarkan cara-cara penyesuaian diri mahasiswa yang efektif diterapkan di masa darurat.

METODE

Responden penelitian. Responden pada penelitian ini merupakan 3 orang mahasiswa yang sedang mengikuti kuliah secara daring di tengah pandemi COVID-19, selain itu ketiga responden juga sekarang tinggal di daerah yang masih sulit untuk mengakses internet, yaitu di 3 desa berbeda yang jauh jaraknya dari pusat kota Barabai, Kabupaten Hulu Sungai Tengah, Provinsi Kalimantan Selatan.

Desain penelitian. Penelitian ini menggunakan pendekatan studi kasus yang mana tujuannya akan mengeksplorasi fenomena. Studi kasus dilakukan ketika peneliti melakukan eksplorasi terhadap entitas atau fenomena tunggal (*the case*) yang dibatasi oleh waktu, aktivitas dan pengumpulan detail informasi dengan menggunakan berbagai prosedur pengumpulan data selama waktu tersebut (Cresswell, 2014).

Instrumen penelitian. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini instrumen pokok yaitu manusia, dalam hal ini peneliti sendiri, sebagai instrumen yang berhubungan langsung dengan responden selain itu juga dalam penelitian ini menggunakan instrumen penunjang yaitu pedoman wawancara.

Prosedur penelitian. Proses penelitian dilakukan diawali dengan tahap pra lapangan yaitu dengan mencari subjek penelitian dan survei. Tahap selanjutnya dilakukan tahap pekerjaan lapangan dalam hal ini peneliti memasuki lapangan, dengan teknik pengambilan data dilakukan dengan wawancara *online*. Karena kondisi pandemi yang tidak memungkinkan

dilakukannya wawancara tatap muka langsung. Wawancara *online* dilakukan melalui media konferensi video, pesan suara dan pesan teks. Kemudian dilanjutkan tahap analisis data yaitu melakukan serangkaian proses analisis data kualitatif sampai pada interpretasi data.

Analisis Data. Teknik analisis data yang digunakan adalah dengan mengacu pada konsep Miles & Huberman (2007) yaitu *interactive model* yang mengklasifikasikan analisis data dalam tiga langkah yaitu: reduksi data, penyajian data dan penarikan kesimpulan.

HASIL

Terdapat dua topik utama yang disajikan dalam penelitian ini berdasarkan analisis data strategi *coping* yang dilakukan mahasiswa yang tinggal di daerah yang sulit sinyal selama mengikuti perkuliahan secara *online* yaitu stressor dan dampak yang dialami oleh subjek penelitian sebagai respon dari stres yang dirasakan yang mana respon ini kemudian memunculkan strategi *coping* sebagai upaya mengatasi kondisi stres tersebut.

Tabel 1. Identitas Subyek Penelitian

Sbjk	Usia	Smtr	Prodi	Desa	Jarak
ANL	21	IV	Ilmu Al- Qur'an	Ds. Paya	13 denga n kota

RJ	22	VII	Tadris Bahasa Inggris	Ds. Limp asu	13
FM	21	VII	Tadris Bahasa Inggris	Ds. Man guna ng	15

Stressor atau Dampak yang Dialami Subjek Subjek ANL

ANL mengakui daerah tempat tinggalnya termasuk daerah yang akses internet termasuk sulit, sehingga ia mengalami kendala dalam mengikuti perkuliahan yang sekarang semua dilakukan secara *online*. Berikut kutipan wawancaranya:

“masalah yang sering dihadapi, terkendala jaringan internet, belum lagi kalau hujan, sinyal atau jaringan internet sama sekali hilang” (wawancara ANL, 02 Juli 2021)

Masalah dalam akses internet ini menyebabkan subjek ANL mengalami kesulitan untuk bisa kuliah secara optimal, misalnya ketika dosen memanggilnya, suaranya tiba-tiba tidak kedengaran oleh dosen. Berikut penuturan subjek:

“Kalau pakai Zoom itu, suaraku nggak kedengeran, hahahaha. Jadi waktu dipanggil dosen “A, mana A, nggak hadir ya? Aku ngga bisa apa-apa”(wawancara

ANL, 02 Juli 2021)

Hal ini diakui ANL membuatnya stress, apalagi ketika dihadapkan pada saat pengerjaan tugas-tugas kuliah atau menjawab soal, subyek ANL mengakui terpaksa menjawab ulang dan itu membuatnya sering sakit kepala dengan situasi tersebut. Seperti yang disampaikannya sebagai berikut:

“iya, apalagi kalau kuliah lagi menjawab soal, tiba-tiba jaringannya hilang, yang ada aku terpaksa menjawab ulang dan terburu-buru karena waktunya terbatas. Hal ini membuatnya pusing” (wawancara ANL, 02 Juli 2021)

Dampak dari stress yang dirasakan subjek ANL adalah sebagai berikut:

“ngga fokus, karena pikirannya terbagi-bagi, karena sibuk memikirkan jaringan yang tiba-tiba hilang, mikir gimana caranya supaya jaringan bisa muncul lagi” (wawancara ANL, 02 Juli 2021)

Selain itu, subjek ANL juga menceritakan bahwa karena kesulitan jaringan internet, ia harus pergi keluar, untuk mencari sinyal.

“Iya, mumet juga. Aduuuuh, gimana nih jaringannya hilang, terus kata mama, ya mau gimana lagi. Coba cari (jaringan internet) ke tempat lain, ke sebelah sini, atau mencari kemana-mana. Kan aku lari-lari, jadi capek.” (wawancara ANL, 02 Juli 2021)

Subjek RJ

Menurut RJ kesulitan internet terkadang dijumpainya ketika perkuliahan *online* berlangsung, terutama saat cuaca kurang mendukung, misalnya hujan. Bahkan kendala internet kerap terjadi disaat subjek RJ sedang melakukan hal penting misalnya presentasi praktek magang *online*, walaupun saat itu cuacanya tidak terlalu mendung. Berikut penuturannya:

“Terkadang ka. Tergantung suasananya ka. Misalnya mendung, apalagi hujan, jaringannya sama sekali hilang” (wawancara RJ, 02 Juli 2021)

“Apalagi kemarin waktu PPL online (Praktik Pengalaman Lapangan). PPL itu aku kayak, pas aku maju praktek pasti ada saja kendala sinyal di tengah-tengah, pasti ada gitu. Padahal waktu itu harinya cuma mendung sedikit. Itu sering banget waktu PPL. Jadi gimana ya, dosen sempat meminta kami menyiapkan jaringan yang bagus, sedangkan kita kan nggak tahu jaringan internet ada atau nggak ada.”(wawancara RJ, 02 Juli 2021)

RJ mengatakan bahwa stres yang sekarang ia rasakan di masa pandemi memang dikarenakan perkuliahan daring, terutama pada tugas kuliah yang diberikan.

“Stres nya nih mungkin karena tugas gitu, kayak, kan tugas kayak PR, PR itu

biasanya sering ketunda ngerjainnya dan karena tatap muka kita bisa, misalkan hari ini dikerjakan hari ini juga dikumpulnya kalo kuliah offline, jadi nggak ada kepikiran atau stres lagi kalau sudah pulang ke asrama.”(wawancara RJ, 02 Juli 2021)

Saat perkuliahan *online* seperti sekarang RJ mengaku lebih mementingkan menyelesaikan tugas dan kuliah *online* dibanding jadwal makan. Menurutnya jika ia tidak mengerjakan tugas kuliah hanya akan menambah beban pikiran, sehingga membuatnya lebih mementingkan kuliah dan tugas. Namun hal itu malah membuatnya jatuh sakit. Berikut hasil wawancaranya kepada subjek RJ

“Iya. Jadi aku sempat waktu semester tadi, akhir ujian. Entah kenapa itu, apakah aku nggak sering makan atau apa, jadi maag aku tuh kambuh. Maag-nya tuh akut banget sampai kepala kaya pecah gitu ka.”
(wawancara RJ, 02 Juli 2021)

“Misalnya ada tugas, aku lebih mementingkan tugas dulu, makan belakangan. Tapi karena sudah pernah ngalamin sakit maag, aku nggak berani lagi makan belakangan. Sekarang yang penting makan dulu” ((wawancara RJ, 02 Juli 2021)

Ketika jaringan internet bagus, sebisa subjek RJ mengikuti perkuliahan, namun saat jaringan internet mulai tidak stabil ia akan pasrah, bingung tidak tahu harus apa, bahkan sampai menangis dan pada akhirnya hanya akan

menghubungi dosen pengampu mata kuliah untuk memberitahu kondisinya, itupun apabila jaringan internet kembali baik.

“Kalo aku pernah gitu, kayak, aku tuh orangnya suka nangis. Jadi aku diam dulu kan. abis itu kalo waktu kuliah sudah habis, baru ada sinyalnya. Itu aku sambil menunggu sinyal, sampai kapan sinyalnya timbul, kalo jaringannya sudah bisa, baru aku chat ke grup kelas, ‘Maaf, pak, tadi sinyal internet susah di rumah saya.’” (wawancara ANL, 02 Juli 2021)

Subjek FM

Subjek FM mengatakan bahwa ia seringkali mendapati kendala internet di rumahnya. Menurut FM jika ingin mendapatkan internet yang lebih baik maka ia harus pergi ke depan rumahnya, di tengah jalan atau ke belakang rumahnya, dimana ia harus melewati persawahan. Berikut cerita subjek FM:

“Sering banget, ka. Bisa dibbilang setiap hari, setiap detik, setiap menit.”
(wawancara FM, 03 Juli 2021)

“Bisa, tapi kita harus turun dulu ke tengah jalan aspal.” (wawancara FM, 03 Juli 2021)

“Kemarin pas final test, aku mencari jaringan di belakang rumahku, lumayan jauh juga. Itu aku, eee.. ke belakang rumah dulu ke sawah..” (wawancara FM, 03 Juli 2021)

FM merasa bahwa perkuliahan daring dan kesulitan internet sangat membuatnya stres. Subjek FM menuturkan bahwa ia memiliki rasa khawatir jika ia tertinggal informasi atau materi tentang mata kuliah yang sedang berlangsung. Namun, FM pasrah jika memang jaringan internet sudah sulit diakses lagi. Apabila internet mulai stabil, kemudian ia akan mengirim pesan melalui aplikasi WA untuk memberitahu dosennya bahwa ia tertinggal informasi.

“Sama juga ada sedikit rasa takut kalo ketinggalan. Sama juga misalkan menyampaikan informasi apa gitu, ada sedikit rasa takut. Tapi kalo sudah nggak bisa lagi, biasanya aku pasrah aja. Nanti aku kirim chat lewat WA ke dosen.”(wawancara FM, 03 Juli 2021)

Selain itu, FM mengatakan bahwa stres yang ia rasakan berdampak pada fisiknya, seperti sakit kepala dan tubuh bagian belakang. FM menuturkan bahwa menurutnya stres mempengaruhi emosi dan cara berpikirnya. FM mengakui jika ia sedang stres mengerjakan tugas, maka ia akan sembarang mengerjakan, FM tidak memikirkan bagaimana nilai yang akan diberikan dosen pada tugasnya, asalkan tugas tersebut cepat selesai sehingga ia tidak perlu memikirkannya lagi.

“Mempengaruhi ka. Sakit kepala itu pasti, sama bagian belakang juga sakit.”
(wawancara FM, 03 Juli 2021)

“Biasanya kalo aku lagi stres

mengerjakan tugas, ya sembarang aja lagi, yang penting dikerjain dulu. Jadinya aku nggak memikirkan nilai lagi, yang penting sudah kuselesaikan tugasnya.” (wawancara FM, 03 Juli 2021)

Strategi Coping Selama Kuliah Daring di Daerah Sulet Sinyal Subjek ANL

Subjek ANL mengatakan dalam menghadapi situasinya, yang mana masalahnya adalah kesulitan akses internet karena sulit sinyal di daerahnya adalah menghadapi masalah daripada menghindarinya. Subjek ANL juga mengatakan bahwa ia melihat sebuah masalah sebagai sebuah tantangan bukan rintangan. Bahkan subjek ANL mengatakan ia berusaha agar tetap bisa hadir kuliah walaupun dalam keterbatasan sinyal internet.

“Menghadapi. Karena kan kalo menghindar salah...masalah dipandang sebagai tantangan” (wawancara ANL, 02 Juli 2021)

ANL melakukan beberapa usaha dalam mengatasi masalah yang tengah ia hadapi berupa perkuliahan daring di daerah sulit internet, yaitu berusaha mendapatkan jaringan internet yang lebih baik dengan berjalan dan pergi kesana-kemari, ANL bahkan pergi ke rumah temannya dan meminjam *handphone* temannya agar bisa menghubungi dosen pengampu mata kuliah. Berikut beberapa kutipan wawancara kepada subjek ANL

“Tetap aku usahain bisa hadir kuliah walaupun dalam kondisi serba terbatas, internetnya.” (wawancara ANL, 02 Juli 2021)

“Jadi aku pinjam hape teman, ke rumahnya di Kiyas, untungnya nggak terlalu jauh, jadi masih bisa.” (wawancara ANL, 02 Juli 2021)

“aku pinjam hape teman terus bilang ke dosennya, “Maaf pak, saya tidak bisa persentasi, tapi saya pinjam email teman. Boleh gitu nggak pa?. Terus kata pak dosen, iya nggak papa. Ya terpaksa kan, nggak bisa apa-apa juga. Nggak memungkinkan lagi karena terkendala internet disini.”(wawancara ANL, 02 Juli 2021)

Apabila kartu SIM internet yang digunakan subjek ANL bermasalah, maka ia akan meminta sambungan *hotspot* pada adiknya. Adapun usaha subjek ANL dalam menanggulangi stres yang ia rasakan yaitu, mengisi waktu luang dengan melakukan kegiatan, misalnya minum air es untuk mendinginkan kepala, berolahraga agar berkeringat, dan mandi. Subjek ANL menuturkan bahwa ketika ia mulai merasa lelah dan menganggap jurusannya sulit, ANL mendapatkan dukungan dari orang terdekat yaitu ibunya.

Selain dari usaha-usaha yang dilakukan di atas, subjek ANL juga melakukan usaha dalam menanggulangi stres dengan mendekati diri

pada Allah Swt. Beberapa usaha yang dilakukan subjek ANL adalah bangun di malam hari untuk melaksanakan solat tahajud, menjaga wudhu, berdzikir ketika emosinya sedang naik dan berdoa ketika sedang dihadapi masalah. Menurut ANL dengan mendekati diri pada Allah Swt. dampaknya lebih terasa.

“Bangun malam, tahajud. Jaga wudhu, berdzikir kalo lagi emosi naik.” (wawancara ANL, 02 Juli 2021)

“Lebih ke mendekati diri ke Allah. Lebih berefek gitu. Misalnya berdoa, siapa tau dikabulkan saat itu. Waktu kuliah jaringan hilang, aku juga berdoa...” (wawancara ANL, 02 Juli 2021)

Subjek RJ

Subjek RJ mengatakan ketika sedang stres dalam mengerjakan tugas kuliah, ia memilih untuk meninggalkan tugas itu untuk sementara waktu dan akan berpikir dalam pengerjaan tugas di waktu yang menurutnya tepat. Ketika RJ meninggalkan tugasnya untuk sementara ia mengerjakan pekerjaan lain, seperti mengerjakan pekerjaan rumah, melakukan kegiatan lain dan bermain handphone.

“Aaaaa aku tinggalkan dulu tugasnya sebentar. Baru nanti berpikir lagi di waktu yang tepat.” (wawancara RJ, 02 Juli 2021)

“Kadang mengerjakan pekerjaan rumah. Melakukan kegiatan lain. Main

hape.” (wawancara Subjek RJ, 02 Juli 2021)

RJ mengatakan usaha lain yang ia lakukan agar terhindar dari stres, yaitu bermain dengan keponakan-keponakannya yang masih kecil, dan sibuk membuat dengan hal-hal yang mengasyikkan diri.

“Oh, aku punya keponakan-keponakan yang kecil, kadang aku main-main sama mereka. Lebih mencari kegembiraan gitu. Juga lebih ke arah asik sendiri, supaya nggak terlalu stres.” (wawancara Subjek RJ, 02 Juli 2021)

Adapun usaha RJ ketika mengalami kendala internet yaitu dengan memiliki dua kartu SIM internet. Apabila salah satunya bermasalah atau tidak muncul jaringan internet, maka ia akan mengisi pulsa pada kartu SIM miliknya yang lain.

“Kayak aku misalkan menggunakan kartu Simpati, kartunya masih H+, jadi kan nggak terlalu bagus. Karena kartu internetku yang masih kurang bagus itu, mau nggak mau aku harus mengisi pulsa untuk kartu As, kayak gitu biasanya” (wawancara Subjek RJ, 02 Juli 2021)

Selain itu adapun upaya yang RJ lakukan dalam menghilangkan stres yaitu dengan mendekatkan diri pada Tuhan. Upaya-upaya tersebut seperti berdzikir, tawakkal dan sabar dalam menjalaninya. RJ juga mengatakan ketika ia mendapatkan banyak tugas, RJ akan melaksanakan

solat.

“Apa ya, biasanya aku berdzikir, tawakkal, sabar dalam menjalaninya.... Mau gimana lagi.”(wawancara Subjek RJ, 02 Juli 2021)

“Kalo aku misalnya lagi terlalu banyak tugas, biasanya solat aja sih ka.” (wawancara Subjek RJ, 02 Juli 2021)

Subjek FM

Berdasarkan hasil wawancara, subjek FM mengatakan bahwa ia lebih suka menghindari masalah daripada menghadapinya. FM mengatakan juga bahwa sebenarnya jika ia mau menghadapi masalah, FM cenderung menerobos masalah tersebut. Subjek FM menganggap masalah merupakan sebuah rintangan baginya.

“Aku kalo mau menghadapi masalah sebenarnya yaa itu karena terpaksa juga, jadi ibaratnya aku tuh lebih condong menerobos masalah, ka.” (wawancara FM, 03 Juli 2021)

Menurut FM jika ingin mendapatkan sinyal internet yang lebih baik ia harus berjalan ke tengah jalan di depan rumahnya atau ke belakang rumahnya dimana ia harus melewati persawahan yang berlumpur.

“Cuman entah kenapa di tempatku nggak bisa. Bisa, tapi kita harus turun dulu ke tengah jalan aspal.” (wawancara FM, 03

Juli 2021)

“Kemarin pas final test, aku mencari jaringan di belakang rumahku, lumayan jauh juga. Itu aku, eee.. ke belakang rumah dulu ke sawah, nah pas di sawah ka, jalannya nggak mulus, nggak juga, jalannya itu beceeeek banget ka, jadi mau nggak mau harus lewat jalan yang becek itu.” (wawancara FM, 03 Juli 2021)

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

“Biasanya aku ke tempat itu, kee tempat-tempat kayak yang hijau gitu, yang bisa membuat pikiran kita jadi fresh.” (wawancara FM, 03 Juli 2021)

“Iya ka, Kalo kebanyakan mengerjakan tugas itu aku kelaparan. Sama makan yang manis-manis.” (wawancara FM, 03 Juli 2021)

“Kayak coklat-coklat gitu atau ummm, olahraga! Senam.” ((wawancara FM, 03 Juli 2021)

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

“Biasanya kalo aku nggak lagi, halangan aku solat, banyak-banyak mengaji.” (wawancara FM, 03 Juli 2021)

“Beristighfar kalo mau tidur. Mendengarkan ceramah juga biasanya. Mendengar kisah-kisah. Pokoknya aku lebih banyak mendengarkan kisah-kisah dari Habib Abdul Qadir, beliau mengisahkan tentang Habib Umar. Nah jadi kayak ada perasaan termotivasi mendengarkan kisah dari Habib Umar. Karena kan yang ketenangan diri beliau gitu ka.” (wawancara FM, 03 Juli 2021)

SIMPULAN

Dari hasil penelitian yang dilakukan maka dapat disimpulkan bahwa permasalahan yang dihadapi oleh mahasiswa yang mengikuti kuliah *online* dan tinggal di daerah sulit sinyal di masa pandemi COVID-19 merupakan pemicu

timbulnya stres, adapun permasalahan yang dialami adalah terbatasnya jaringan internet di daerah tempat tinggal mahasiswa yang membuat kegiatan perkuliahan menjadi terganggu, sinyal yang tiba-tiba hilang membuat informasi perkuliahan yang lambat terkirim, tugas yang lebih banyak dibanding perkuliahan *offline*, kurangnya interaksi dengan dosen dan pekerjaan rumah tangga yang juga harus dilakukan berbarengan mahasiswa selama di rumah, dampaknya terhadap subjek penelitian yaitu stres yang mempengaruhi fisik yang membuat subjek sakit, pikiran berlebih, kurang fokus, perasaan yang campur aduk, suka marah dan lebih banyak diam, hal ini dikarenakan kekhawatiran mahasiswa apabila tertinggal informasi mengenai mata kuliah, kurangnya pemahaman subjek dalam memahami mata kuliah selama perkuliahan daring, terganggunya kegiatan perkuliahan akibat sulitnya internet.

Dari hasil penelitian ini terdapat beberapa bentuk strategi coping yang digunakan oleh ketiga subyek dalam penelitian ini yaitu *problem focused coping* yaitu terpusat pada masalah antara lain mencari sinyal di tempat yang lebih mudah akses internetnya, menghubungi dosen untuk meminta toleransi. Sedangkan untuk *emotion focused coping* antara lain pengalihan dengan melakukan kegiatan-kegiatan yang bisa mengalihkan perasaan stress yang dirasakan yaitu melakukan kegiatan di luar kuliah (antara lain: olahraga, meminum air dingin, mandi, bermain dengan keponakan, melakukan kegiatan lain, bermain *handphone*, pergi ke tempat-tempat hijau, dan memakan makanan manis seperti coklat. Selain itu juga ada *religious coping* yang dilakukan mahasiswa yaitu

menjaga solat wajib, melaksanakan solat sunah tahajud, menjaga wudhu, berdzikir, berdoa, tawakkal (berserah diri, sabar, memperbanyak membaca Al-Qur'an, beristighfar sebelum tidur, dan mendengarkan ceramah dan kisah-kisah motivasi dari tokoh Islam.

DISKUSI

Penelitian ini merupakan studi kualitatif yang bertujuan untuk mengungkap bagaimana strategi *coping* mahasiswa yang tinggal di daerah susah sinyal mengikuti perkuliahan *online* di masa pandemi sekarang. Analisis data kualitatif mengungkapkan bahwa sulitnya dalam mengakses internet dikarenakan sinyal yang kurang kuat di daerah tempat tinggal para subjek penelitian menjadi permasalahan dan hambatan pada proses perkuliahan *online* yang sedang mereka jalani di masa pandemi COVID-19, hal tersebut kemudian menjadi pemicu stres yang dialami oleh mahasiswa. Selanjutnya, untuk mengatasi stres yang dirasakan mahasiswa melakukan berbagai bentuk strategi *coping*.

Subjek menyatakan kemunculan pandemi COVID-19 sangat memberikan pengaruh terhadap proses perkuliahan yang dijalani. Internet pada perkuliahan *online* di saat pandemi menjadi media penting untuk dapat mengikuti perkuliahan secara maksimal. Namun apa daya daerah tempat tinggal ketiga subjek termasuk daerah yang sangat sulit dalam akses internet terutama masalah sinyal. Berbagai permasalahan pada proses perkuliahan *online* dialami oleh subjek antara lain suara yang tiba-tiba hilang,

perkuliahan yang tiba-tiba terhenti gara-gara sinyal yang hilang, presentasi dan pengerjaan tugas yang tidak maksimal, perlunya beradaptasi pada sistem *online* dengan teknologi yang semakin canggih, kurangnya interaksi dengan dosen, dan tugas kuliah yang banyak. Banyaknya permasalahan tersebut menjadi pemicu munculnya stres pada mahasiswa. Sejalan dengan penelitian sebelumnya, dimana permasalahan akademik menjadi pemicu stres yang dialami oleh mahasiswa (Musabiq & Karimah, 2018).

Kondisi stres kemudian memunculkan berbagai reaksi dari para subjek, antara lain pikiran berlebih, kurang fokus, perasaan yang campur aduk, suka marah dan lebih banyak diam. Reaksi lain yang dimunculkan subjek adalah penurunan kesehatan, dimana responden mengalami kekambuhan dari penyakit yang dimiliki yaitu maag kemudian sakit kepala dan sakit bagian belakang atau punggung juga ditemukan sebagai reaksi dari kondisi stres. Hal ini sejalan dengan penelitian sebelumnya yang menyatakan bahwa stres yang dialami oleh mahasiswa menunjukkan gejala fisik, psikologis, atau perilaku (Wahyuni & Setyowati, 2020).

Hasil penelitian ini menemukan dari kondisi stres yang dialami, subjek melakukan tindakan untuk mengurangi dan mengatasi kondisi stres tersebut. Tindakan yang dilakukan responden untuk mengurangi dan mengatasi stres disebut sebagai strategi *coping*. *Coping* bertujuan untuk mengurangi atau mengontrol tuntutan yang dirasa menekan atau melebihi kemampuan yang dimiliki. Ada banyak penelitian yang telah dilakukan untuk mengetahui bentuk-bentuk tingkah laku

coping dalam situasi yang berbeda.

Lazarus dan Folkman (1984) menjelaskan *coping* merupakan upaya baik secara kognitif maupun perilaku untuk mengelola tuntutan eksternal maupun internal yang dinilai berat atau melebihi kemampuan individu. Masing-masing individu tentunya memiliki strategi mengatasi stress yang berbeda-beda. Ada yang menghindari sumber stress untuk mengatasi rasa tertekan, ada pula yang mencari cara untuk menyelesaikan masalah.

Subjek dalam penelitian ini lebih banyak melakukan pengalihan dari kondisi yang menekan menjadi salah satu metode *coping* yang dilakukan subjek, untuk mengatasi kondisi stres yang dirasakan. Bentuk pengalihan yang dilakukan responden adalah melakukan kegiatan lain seperti pergi ke tempat-tempat hijau, meminum air dingin, mandi, bermain dengan keponakan, melakukan kegiatan lain, bermain handpone, memakan makanan manis dan berolahraga. Melakukan olahraga didapatkan sebagai kegiatan yang dilakukan responden sebagai strategi *coping*. Olahraga dilakukan responden untuk mengatasi kondisi emosi yang tidak mampu diekspresikan dan keluar dari situasi penat karena hanya berada di rumah selama masa pandemi COVID19 berlangsung. Olahraga yang dilakukan adalah melakukan jogging disekitaran rumah. Sejalan dengan penelitian Garber (2017), olahraga dapat meredakan stres secara efektif dan olahraga menjadi salah satu strategi *coping* yang lazim dilakukan oleh mahasiswa. Melakukan latihan dalam hal ini olahraga menghasilkan

pengurangan stres yang dirasakan dalam kehidupan nyata dan dapat mendorong perubahan positif dalam kesehatan mental dan kemampuan individu dalam mengatasi stres (Sharon-David & Tenenbaum, 2017).

Cara subjek dalam hal ini mahasiswa menghadapi dan menyelesaikannya dengan cenderung berorientasi pada pengelolaan perasaan (emosi) atau dengan kata lain cenderung memilih penyelesaian yang kurang konstruktif dan hanya bertujuan untuk mengurangi emosi negatif yang dirasakannya. Mahasiswa yang mengalami kesulitan dalam proses perkuliahan *online* dikarenakan sulit sinyal di daerah mereka tinggal lebih memilih mencari kenyamanan terutama bagaimana mengelola perasaan yang membebani, menghindar dengan melakukan kegiatan yang disukainya melakukan kegiatan-kegiatan untuk pengembangan dirinya dan menghindari yang dirasakannya Sementara itu, mengacu pada Tanumijoyo, dkk (2004) menyatakan bahwa penggunaan strategi *emotional focus coping* cenderung banyak digunakan untuk mengatasi beban masalah (stress) terhadap kondisi yang menemui “jalan buntu”. Bila dikaitkan dengan hasil penelitian tersebut, maka stressor yang dialami mahasiswa yang tinggal di daerah sulit sinyal dipersepsikan sebagai masalah yang sulit diselesaikan dengan cara *direct action* atau dengan cara konstruktif dan cenderung lebih memilih “jalan” lain yang lebih membuatnya nyaman agar tidak semakin terpuruk.

DAFTAR PUSTAKA

- Andiarna, F., & Kusumawati, E. (2020). *Pengaruh pembelajaran daring terhadap stres akademik mahasiswa selama pandemi covid-19. Jurnal Psikologi*, 16(2), 139-149. Retrieved from <http://dx.doi.org/10.24014/jp.v14i2.9221>
- Braun, V., & Clarke, V. (2006). *Using thematic analysis in psychology. Qualitative Research in Psychology*, 3(2), 77-101. Retrieved from <http://dx.doi.org/10.1191/1478088706qp063oa>
- Cresswell, J. W. (2014). *Research design: Qualitative, quantitative, and mixed methods approaches*. SAGE.
- Garber, M. C. (2017). *Exercise as a stress coping mechanism in a pharmacy student population. American Journal of Pharmaceutical Education*, 81(3), 1–6. Retrieved from <https://doi.org/10.5688/ajpe81350>
- Harahap, A. C. P., Harahap, D. P., & Harahap, S. R. (2020). *Analisis tingkat stres akademik pada mahasiswa selama pembelajaran jarak jauh dimasa Covid-19. Biblio Couns: Jurnal Kajian Konseling dan Pendidikan*, 3(1), 10-14. Retrieved from <https://doi.org/10.30596/bibliocouns.v3i1.4804>

- Hutasoit, L. (2020). Hasil survei mayoritas mahasiswa tidak suka kuliah daring: Kendala internet menjadi masalah kuliah daring. Retrieved from <https://jogja.idntimes.com/life/education/lia-hutasoit-1/89-persenmahasiswa-tidak-suka-kuliahdaring-karena-masalah-internetregional-jogja/6>
- Jariyah, I. A, & Tyastirin, E. (2020). Proses dan kendala pembelajaran biologi di masa pandemi covid-19: Analisis respon mahasiswa. *Jurnal Penelitian Dan Pengkajian Ilmu Pendidikan: E-Saintika* Vol. 4 No.2. 192
- Kunayat, A, Muiz, M. H Sumarni, N, Mansyur, A.S & Zaqiah, Q. Y (2020). Pengaruh teknologi pembelajaran kuliah online di era covid-19 dan dampaknya terhadap mental mahasiswa. *Jurnal Edukasi Dan Teknologi Pembelajaran* Volume 1, No. 2. 163.
- Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). Stress, appraisal, and coping. *Springer Publishing Company, Inc.* Vol. 3, Issue 2. Retrieved from <http://repositorio.unan.edu.ni/2986/1/5624.pdf>
- Livana, PH, Mubin, M. F dan Bustomi, Y (2020). Tugas pembelajaran penyebab stres mahasiswa selama pandemi covid-19. *Jurnal Ilmu Keperawatan Jiwa* Vol. 3 No. 2: 203–8. 206.
- Lubis, H, Ramadhani, A, & Rasyid, M. (2021). *Stress akademik mahasiswa dalam melaksanakan kuliah daring selama masa pandemi covid 19.* *Psikostudia: Jurnal Psikologi*, 10(1), 31-39. Retrieved from <https://doi.org/10.30872/psikostuda>
- Moawad, R.A. (2020). *Online learning during the COVID- 19 pandemic and academic stress in university students.* *Revista Romaneasca pentru Educatie Multidimensionala*, 12(-), 100-107. Doi: 10.18662/rrem/12.1sup1/252.
- Musabiq, S. A., & Karimah, I. (2018). *Gambaran stress dan dampaknya pada mahasiswa.* *Insight*, 20(2), 75–83. Retrieved from: <https://doi.org/10.26486/psikologi.v20i2.240>
- Novita, D, & Hutasuhut, A.R. (2020). *Plus minus penggunaan aplikasi-plikasi pembelajaran daring selama pandemi covid-19.* *Pendidikan Matematika Unimed Medan.* 10
- Panchanov, R. (2020). *Keluh kesah mahasiswa kuliah online, dari internet lelet hingga gagal paham.* Retrieved from <https://radarlampung.co.id/2020/03/28/keluh-kesah-mahasiswa-kuliahonline-dari-internet-lelet-hinggagagal-paham/>

Rasmun. (2004). *Stress, Coping dan Adaptasi*.
Jakarta: Sagung Sugeta.

www.bookfi.org.

Sharon-David, H., & Tenenbaum, G. (2017). *The Effectiveness of Exercise Interventions on coping with stress: Research synthesis*. *Studies in Sport Humanities*, 22(22), 19–29. Retrieved from <https://doi.org/10.5604/01.3001.0012.6520>

Wahyuni, S., & Setyowati, R. (2020). *Gambaran stress mahasiswa tingkat akhir dalam penyusunan KTI ditengah wabah COVID 19 dan sistem lockdown yang diberlakukan di kampus akper YPIB Majalengka*. *Jurnal AKPER YPIB Majalengka*, 6(12). Retrieved from: <https://ejournal.akperypib.ac.id>

Tanumidjojo, Y., Basoeki, L., Yudiarso, A. (2004). *Stres dan perilaku coping pada remaja penyandang diabetes mellitus tipe 1*. *Jurnal Anima*. 19 (4)

Taylor. E, Shelley. (2009) *Psikologi Sosial*. Jakarta : Kencana Predana Media

Thorne, K. (2003). *Blended learning, how to integrate online and traditional learning*. UK Kogan Page. Retrieved from