



This is an open access article under
CC-BY-SA license

* Corresponding Author

STRATEGI *COPING* MAHASISWA DALAM MENYELESAIKAN TUGAS AKHIR DI MASA PANDEMI COVID-19

Nita Astuti Suryana¹
Universitas Padjadjaran

Email: nitaastutisuryana@gmail.com*

Abstract. The emergence of the Covid-19 pandemic has changed various aspects of human life which has hampered all activities including education in Indonesia and urged the implementation of distance learning which has never been done simultaneously before. The impact of the Covid-19 pandemic on final year students can also trigger stress. So, in dealing with perceived stress, an individual will carry out *coping* as an effort to reduce demands or eliminate perceived stressful situations. One of the *coping* used is by final year students of the Faculty of Social and Political Sciences, Padjadjaran University. The purpose of this study was to describe the coping strategies used by final year students during the thesis completion process during the Covid-19 pandemic which consisted of two dimensions and eight forms of coping strategies described by Lazarus and Folkman including; dimensions of *problem focused coping* namely *planful problem solving*, *confrontative coping*, and *seeking for social support*. And the *emotion-focused coping* namely *positive reappraisal*, *accepting responsibility*, *self-controlling*, *distancing*, and *escape avoidance*. The method used in this research is descriptive qualitative method with interview techniques and literature study.

Keywords: Coping strategy, Stress, Final Year Students

Abstrak. Kemunculan pandemi Covid-19 telah mengubah berbagai aspek kehidupan manusia yang mengakibatkan seluruh kegiatan terhambat termasuk pendidikan di Indonesia dan mendesak diberlakukannya pembelajaran jarak jauh yang belum pernah dilakukan secara serempak sebelumnya. Adanya dampak pandemi Covid-19 bagi mahasiswa tingkat akhir juga dapat memicu terjadinya stress. Maka dalam mengatasi stress yang dirasakan, seorang individu akan melakukan strategi coping sebagai upaya dalam mengurangi tuntutan atau menghilangkan situasi stress yang dirasakan. Salah satu strategi coping yang dilakukan ini adalah oleh mahasiswa tingkat akhir Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik Universitas Padjadjaran. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk menggambarkan strategi coping yang digunakan oleh para mahasiswa tingkat akhir selama proses penyelesaian skripsi di masa pandemi Covid-19 yang terdiri dari dua dimensi dan delapan bentuk strategi coping yang dijelaskan oleh Lazarus dan Folkman diantaranya; dimensi *problem focused coping* yakni *planful problem solving*, *confrontative coping*, dan *seeking for social support*. Serta dimensi *emotion-focused coping* yakni *positive reappraisal*, *accepting responsibility*, *self-controlling*, *distancing*, dan *escape avoidance*. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode kualitatif deskriptif dengan teknik wawancara dan studi pustaka.

Kata kunci: Strategi coping, Stress, Mahasiswa Tingkat Akhir.



PENDAHULUAN

Pada akhir 2019 muncul sebuah kasus virus Covid-19 yang ditularkan dari manusia ke manusia dan menyebar secara luas di China bahkan negara teritori lainnya (World Health Organization, 2020). Kemunculan pandemi Covid-19 telah mengubah berbagai aspek kehidupan manusia, tidak hanya mempengaruhi kesehatan fisik, namun juga kesehatan mental individu hampir di seluruh dunia (Giacalone, Rocco, & Ruberti, 2019). Selain itu, munculnya virus ini juga mengakibatkan seluruh kegiatan di dunia ini terhambat seperti kegiatan sosial, ekonomi, pariwisata maupun pendidikan (Kintama, Larasati, & Yuliana, 2021).

Dalam menangani hal tersebut, kebijakan-kebijakan besar juga telah dilakukan oleh negara-negara terdampak sebagai upaya menghentikan penularan infeksi (Santoso, et al., 2020). Kebijakan-kebijakan tersebut berdampak terhadap berbagai bidang di seluruh dunia, khususnya pada bidang pendidikan di Indonesia (Herliandry, Nurhasanah, Suban, & Kuswanto, 2020). Saat ini khususnya di Indonesia, metode pendidikan diubah menjadi pendidikan jarak jauh yang mengharuskan tenaga pendidik maupun para pelajar (siswa/mahasiswa) melakukan migrasi besar-besaran dari pendidikan tatap muka ke pendidikan daring atau jarak jauh (Basilaia & Kvavadze, 2020). Dampak pembelajaran daring juga dirasakan oleh mahasiswa tingkat akhir yang sedang menempuh mata kuliah skripsi (Kintama, Larasati, & Yuliana, 2021).

Dalam penelitian Giyartha (dalam Sawitri & Widiasavitri, 2021) ditemukan bahwa mahasiswa yang sedang mengerjakan tugas akhir skripsi sebelum pandemi akan menghadapi berbagai tantangan seperti sulitnya mencari literatur, sulitnya menjalani bimbingan serta kurangnya pengetahuan mengenai suatu penelitian dan kesulitan dalam menganalisis data. Dalam penelitian Slamet (dalam Aditama, 2017) ditemukan bahwa mahasiswa mengalami kesulitan skripsi dikarenakan faktor kognisi dan emosional dalam dirinya yang tidak memiliki kemampuan dalam menulis dan mengambil keputusan yang berhubungan dengan skripsi. Setelah keadaan pandemi Covid-19 ini hambatan yang dirasakan mahasiswa dalam mengerjakan skripsi lebih besar dengan adanya keterbatasan akibat kebijakan pembelajaran berbasis daring. Bila umumnya bimbingan dilakukan secara terjadwal setiap minggunya, saat ini bimbingan dilakukan secara daring, dengan tidak ada jadwal yang pasti dan durasi saat bimbingan juga menjadi lebih terbatas dengan pembahasan yang dilakukan juga tidak menyeluruh. Permasalahan lain juga ialah sulitnya mencari referensi, dikarenakan tidak semua

referensi yang dibutuhkan dapat diakses secara online (Sawitri & Widiasavitri, 2021).

Penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Grubic, Badovinac & Johri (dalam Santoso et al., 2020) menyebutkan bahwa mahasiswa mengalami penurunan motivasi dalam melakukan studi, peningkatan tekanan untuk belajar mandiri, pengabaian rutinitas sehari-hari dan berpotensi putus sekolah di tengah kondisi pandemi Covid-19. Penelitian lain juga menjelaskan bahwa pandemi Covid-19 berdampak psikologis terhadap mahasiswa di mana masalah yang muncul mencakup berbagai faktor seperti akademik, finansial, maupun kesehatan fisik yang membuat mahasiswa merasa kenyataan tidak sesuai dengan rencana yang telah dipersiapkan (Santoso et al., 2020). Penelitian tersebut mengartikan bahwa fenomena pandemi Covid-19 dapat berimbas terhadap kecemasan mahasiswa tingkat akhir dan menghambat pengerjaan skripsi dengan keadaan lingkungan keluarga yang tidak stabil.

Dalam menghadapi stres yang dialami maka seseorang akan melakukan upaya untuk mengatasi stres tersebut yang disebut sebagai strategi *coping*. Lazarus dan Folkman (dalam Maryam, 2017) menyatakan bahwa keadaan stres yang dialami seseorang akan menimbulkan efek yang kurang menguntungkan baik secara fisiologis maupun psikologis. Sehingga tindakan yang kemudian diambil oleh individu secara sadar maupun tidak sadar dinamakan sebagai strategi *coping*. Strategi *coping* yang dilakukan oleh seorang individu akan dapat tergambar dari bagaimana konsep dirinya dikarenakan konsep diri akan tumbuh dari interaksi seseorang dengan orang lain yang berpengaruh dalam kehidupannya. Dalam melaksanakan *coping* terhadap stress, seseorang akan menggunakan transaksi antara kognitif dan perilaku terhadap lingkungan sekitar. Dengan demikian konsep diri individu akan mempengaruhi strategi *coping* apa yang akan digunakan untuk mengatasi stress (Saputri & Moordiningsih, 2016).

Lazarus dan Folkman (1984) juga secara umum membagi strategi *coping* menjadi dua fungsi utama yaitu untuk mengubah masalah yang menjadi pemicu stress (*problem-focused*), serta berfungsi untuk memodifikasi fungsi emosi terhadap masalah yang dihadapi (*emotion-focused*). Bentuk *coping* strategi *emotion-focused* ditargetkan untuk dapat mengontrol respon emosional yang muncul akibat situasi stress. *Emotion-focused coping* juga dapat dikatakan sebagai pengaturan respon emosional dari situasi yang penuh stres, individu dapat mengatur respon emosinya dengan beberapa cara, antara lain adalah dengan mencari dukungan emosional dari sahabat atau keluarga, melakukan aktivitas yang

disukai, seperti olahraga atau nonton film untuk mengalihkan perhatian dari masalah, bahkan tidak jarang dengan hal negatif seperti menggunakan alkohol dan obat-obatan. Sedangkan *problem-focused coping* terbagi menjadi tiga bentuk di antaranya *positive reappraisal*, *confrontative coping* dan *seeking for social support* yang dilakukan dengan cara berfokus perubahan kognitif dan perilaku secara konstan untuk mengelola tekanan eksternal dan internal yang dianggap melebihi batas kemampuan individu. Penggunaan *problem-focused coping* dapat dipengaruhi oleh beberapa hal seperti fleksibilitas kognitif (Santosa & Setyawan, 2014), optimisme (Sulistyowati, Wismanto, & Utami, 2015), serta kecerdasan emosi (Harsiwi & Kristiana, 2017). Menurut Lazarus & Folkman (dalam Andria & Wida, 2019) juga, *problem focused coping* meliputi pikiran, tindakan dan strategi yang bertujuan untuk menghilangkan situasi yang tidak menyenangkan dan dampaknya. Mahasiswa menggunakan mekanisme *coping* yang berfokus pada masalah, karena stres dalam mengerjakan skripsi itu tidak hanya bisa diselesaikan dengan melakukan kegiatan yang kita senangi. Metode mekanisme *coping* berfokus pada masalah merupakan metode penyelesaian masalah secara tuntas, dan hasilnya akan mengurangi stresor yang ada, dengan mempelajari cara-cara atau keterampilan-keterampilan yang baru untuk digunakan mengubah situasi, keadaan atau pokok permasalahan yang ada (Andria & Wida, 2019).

Berdasarkan berbagai penjelasan di atas dan data yang telah ada sebelumnya, fenomena pandemi Covid-19 telah berdampak terhadap seluruh lapisan masyarakat khususnya mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi. Akibat dari adanya pandemi ini membuat mahasiswa memiliki tekanan yang lebih dibandingkan situasi sebelum pandemi seperti halnya melakukan bimbingan secara daring, keterbatasan bahan bacaan, kondisi keluarga yang terkena pandemi, kurangnya *support* serta kejadian yang tidak sesuai dengan rencana. Dalam mengatasi hal tersebut, mahasiswa akan melakukan strategi *coping* baik berbentuk *problem-focused* ataupun *emotional-focused*. Oleh karena itu, maka penelitian ini bertujuan untuk mengkaji bagaimana strategi *coping* stres yang dilakukan oleh mahasiswa tingkat akhir saat mengerjakan tugas akhir skripsi. Dalam penelitian ini, peneliti akan melihat bagaimana penggunaan *problem focused coping* maupun *emotional focused coping* yang dilakukan oleh mahasiswa tingkat akhir saat sedang menyelesaikan skripsinya di masa pandemi Covid-19 dilihat dari bagaimana *coping resources* yang mereka miliki.

METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif-deskriptif, bertujuan menggambarkan, melukiskan, menerangkan, menjelaskan dan menjawab secara rinci permasalahan yang diteliti dengan mempelajari semaksimal mungkin individu, kelompok maupun kejadian. Penelitian ini berupaya mendeskripsikan penggunaan strategi *coping* mahasiswa Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik Universitas Padjadjaran dalam mengerjakan tugas akhir skripsi dengan bentuk strategi *coping problem-focused* maupun *emotion-focused*.

Penelitian ini menggunakan teknik studi kasus di mana peneliti melakukan observasi mendalam atas suatu keadaan atau kejadian yang disebut sebagai kasus selama menggali informasi terkait strategi *coping* oleh mahasiswa lulusan Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik di masa pandemi Covid-19. Pengumpulan data dalam penelitian ini terbagi dua, yaitu data primer yang diperoleh langsung dari informan yang berkaitan dengan topik penelitian. Data primer penelitian ini diperoleh dari wawancara mendalam (*indepth interview*) bersama para mahasiswa tingkat akhir yang melewati proses penyelesaian skripsi di masa pandemi Covid-19, dosen pembimbing dan manajemen akademik dari FISIP Unpad itu sendiri. Sementara data sekunder diperoleh melalui studi kepustakaan dan studi dokumentasi dengan mengakses berbagai buku, artikel, berita seperti *google scholar*, *e-journal* seperti *sage journals*, *oxford*, *cambridge*, serta kutipan dokumen yang diambil dengan cara mencatat dan mempertahankan konteks. Sementara itu, teknik pengolahan dan analisis data yang digunakan adalah *data reduction*, *data display*, dan *data conclusion drawing/verification*.

HASIL DAN DISKUSI

Gambaran Mahasiswa dalam Penyelesaian Skripsi di Masa Pandemi

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat beberapa faktor penyebab stres yang jadi penghambat mahasiswa selama proses penyelesaian skripsi. Di antaranya: kesulitan adaptasi dengan bimbingan daring, kesulitan adaptasi dengan situasi rumah, kesulitan dalam mengambil data lapangan, dan internal diri mahasiswa itu sendiri. Kesulitan bimbingan daring dirasakan oleh hampir semua informan. Sebab melalui bimbingan daring, mahasiswa memiliki keterbatasan diskusi dengan dosen pembimbingnya, terutama jika bimbingan hanya melalui *e-mail* dan aplikasi *WhatsApp* untuk sekedar memberikan naskah skripsinya. AAL

(informan) mengatakan bahwa bimbingan daring membuatnya sulit untuk menyampaikan kesulitan yang dirasakannya kepada dosen pembimbing sebab takut terjadi kesalahpahaman dari nada baca jika hanya menyampaikan melalui pesan *WhatsApp*. Beberapa informan lain juga mengatakan bahwa bimbingan daring membuatnya sulit mendapatkan timbal balik dari dosen pembimbing terhadap naskah skripsi yang telah ia kerjakan. Informan lain, AT menjelaskan bahwa kesulitan menemukan waktu yang pas untuk bimbingan daring dengan dosen pembimbing, terutama jika dosen pembimbing sudah berusia lanjut sehingga dosen pembimbingnya tidak dapat terlalu lama melakukan *video conference*.

Selain itu, mahasiswa (informan) juga mengalami kesulitan adaptasi dengan lingkungan rumah. Sebab mayoritas mahasiswa terutama mahasiswa FISIP UNPAD merupakan mahasiswa dari luar kota sehingga saat perkuliahan luring dilakukan mengharuskan mereka tinggal di indekos. Mayoritas informan mengatakan bahwa mereka terbiasa tinggal di indekos sendiri maupun bersama teman-teman, sehingga ketika pandemi Covid-19 mengharuskan mereka berada di rumah membuat mereka harus melakukan usaha lebih untuk beradaptasi dengan banyaknya distraksi lain saat penyelesaian skripsi. Distraksi tersebut antara lain seperti membantu orang tua mengerjakan pekerjaan rumah maupun keadaan rumah yang ramai berbeda dengan indekos. Hal ini berbeda dengan informan yang memang sebelum pandemi Covid-19 tinggal bersama orang tua, mereka tidak merasakan hambatan saat diharuskan menyelesaikan skripsinya di rumah pada masa pandemi Covid-19.

Kesulitan lain yakni merupakan kesulitan lapangan karena terhalang oleh masa pandemi baik dari situasi maupun akibat kebijakan-kebijakan yang dikeluarkan oleh pemerintah. Beberapa mahasiswa merasakan kesulitan ini, terutama mahasiswa yang harus berhadapan dengan masyarakat langsung seperti mahasiswa dari jurusan Kesejahteraan Sosial maupun Antropologi. Salah satunya ialah URA (mahasiswa program studi Kesejahteraan Sosial) yang melakukan penelitian di Geopark Ciletuh. URA melakukan pengambilan data saat kebijakan PPKM berada pada level 4 sehingga dirinya tidak dapat mengambil data secara langsung ke lapangan. Informan lain yaitu SF (mahasiswa program studi Antropologi) yang melakukan penelitian mengenai acara adat sawer aqiqah. Selama pandemi Covid-19, acara adat tersebut minim untuk dilakukan sehingga dirinya harus menunggu momentum sampai acara adat tersebut dilangsungkan. Selain kedua informasi tersebut, AT (mahasiswa Antropologi) juga merasakan hal yang sama. Informan AT dalam hal ini tidak dapat melakukan penelitian observasi

lapangan akibat kebijakan PPKM yang membuat acara mudik yang biasa dilakukan oleh masyarakat suku Bima di daerah Jabodetabek tidak dilangsungkan selama kurang lebih dua tahun lamanya. Hal tersebut menjadi kesulitan mahasiswa akibat adanya pandemi, yang mungkin tidak dirasakan di tahun-tahun sebelumnya oleh mahasiswa sebelum adanya pandemi Covid-19.

Kesulitan terakhir yang dirasakan oleh mayoritas informan selama penyelesaian skripsi ialah internal diri. Kesulitan ini tidak hanya dirasakan oleh mahasiswa yang menyelesaikan skripsi di masa pandemi Covid-19 saja tetapi semua mahasiswa selama proses penyelesaian skripsi. Namun keadaan pandemi Covid-19 ini membuat mahasiswa lebih cepat jenuh akibat memiliki keterbatasan untuk bertemu dengan teman-teman dan hanya dapat berdiam diri di rumah. Adanya pandemi ini, para informan merasakan ada jarak dengan teman-teman dan hanya dapat melakukan diskusi melalui *video conference* dan hal tersebut mengurangi motivasi informan untuk menyelesaikan skripsi di masa pandemi. Adapun salah satu informan yaitu AW yang menyebutkan bahwa pandemi membuat dirinya memiliki kecemasan yang berlebihan (*anxiety*) dan hal tersebut menghambat segala sesuatu yang seharusnya ia lakukan salah satunya ialah penyelesaian skripsi. Informan ND juga memiliki kesulitan internal diri yang berbeda dengan yang lainnya, dikarenakan di saat pandemi ini berlangsung dirinya juga di diagnosa oleh dokter memiliki penyakit autoimun dan membuat dirinya menjadi memiliki kecemasan berlebih (*anxiety*) akibat penyelesaian skripsi di masa pandemi.

Dimensi *Problem Focused Coping*

Planful Problem Solving

Bentuk *planful problem solving* pada dimensi *problem focused coping* yakni bereaksi langsung terhadap masalah atau tekanan yang dirasakan dengan berusaha menyelesaikan masalah atau tekanan tersebut secara langsung. Dimensi ini menggambarkan bagaimana penerapan bentuk *planful problem solving* ini digunakan oleh mahasiswa selama penyelesaian skripsinya, meliputi beberapa aspek di antaranya: 1) berkonsentrasi menyelesaikan masalah; 2) menyusun rencana; 3) belajar dari pengalaman sebelumnya; 4) mengubah pola tindakan/perilaku agar masalah selesai.

Pada aspek pertama yaitu konsentrasi menyelesaikan masalah, beberapa informan yang merasa distraksi dan tekanan terberat dari proses penyelesaian skripsi selama masa pandemi memilih untuk menyelesaikan skripsinya di luar seperti *coffee shop*. Karena di rumah, mereka hanya akan

melakukan prokrastinasi dan menyalahi keadaan tanpa mencari jalan keluar agar skripsi tersebut tetap dapat dikerjakan. Sebab itu, tindakan tersebut berguna karena informan merasa menyelesaikan skripsi di luar membuat mereka menjadi lebih banyak progres dibandingkan dengan menyelesaikan skripsi di rumah. Pada aspek ini, para informan juga memilih untuk berkonsentrasi mencegah prokrastinasi dan menghilangkan rasa malas dengan menanyakan progres skripsi dari teman-temannya.

Pada aspek kedua, mayoritas informan membuat rencana harian apa saja yang akan dilakukan dalam proses penyelesaian skripsi. Informan tahu bahwa skripsi tidak memiliki tenggat waktu tertentu. Beberapa informan memilih membuat rencana kembali ke Jatinangor untuk menyelesaikan skripsi bersama teman-teman agar tetap merasakan situasi seperti masa-masa sebelum pandemi dan termotivasi untuk menyelesaikan skripsinya karena melihat perkembangan teman-teman seperjuangan dalam proses penyelesaian skripsi. Informan bernama URA memilih merencanakan proses penyelesaian skripsi dengan tidak mengikuti kegiatan lain supaya bisa fokus menyelesaikan skripsi. Sedangkan informan AA berencana mengikuti kegiatan magang kampus merdeka selama proses penyelesaian skripsi di masa pandemi. Hal tersebut dilakukan karena jenuh di rumah dengan interaksi yang terbatas dengan orang lain.

Jika dilihat dari aspek terakhir, mayoritas informan mengalami situasi yang sama yakni menunda penyelesaian skripsinya beberapa bulan hingga kurun waktu dua semester. Sehingga tindakan yang dilakukan mereka adalah belajar dari pengalaman sebelumnya dengan berusaha mengerjakan skripsinya setiap hari sehingga mengalami perkembangan dan tidak lagi menambah semester seperti sebelumnya. Mayoritas informan menyadari bahwa skripsi tidak akan selesai jika tidak dikerjakan. Maka mereka memilih mengubah tindakan yang dilakukan dan tidak kembali melakukan prokrastinasi. Para informan merasa dengan mengerjakan skripsinya setiap hari hingga memiliki perkembangan walaupun sedikit demi sedikit lebih baik dibandingkan dengan menundanya terus menerus.

Berdasarkan pemaparan bentuk *planful problem solving* tersebut, dapat dilihat bahwa setiap informan memiliki tindakan berbeda-beda. Sebab setiap informan menghadapi situasi berbeda-beda dan kemampuan penyelesaian masalah yang berbeda pula. Terdapat pula perbedaan tindakan

yang dilakukan, di mana informan yang menyelesaikan skripsinya lebih dari delapan semester cenderung untuk melakukan aspek ketiga dan keempat yaitu belajar dari kesalahan menunda penyelesaian skripsinya. Sedangkan informan yang menyelesaikan skripsinya dengan kurun waktu cepat yaitu selama tujuh semester, lebih berfokus untuk aspek pertama dan kedua yaitu berkonsentrasi menyelesaikan masalah dan menyusun sebuah rencana ketika dihadapkan dengan situasi-situasi yang menekan selama proses penyelesaian skripsi.

Confrontative Coping

Bentuk *confrontative coping* berarti individu melakukan hal-hal cukup beresiko ataupun pendekatan agresif agar masalah dan stres yang dihadapi dapat diatasi. Antara lain; 1) berbicara atau menemui langsung sumber masalah (orang lain); 2) membicarakan perasaan kepada orang yang berkaitan dengan sumber masalah; 3) bersikap pantang menyerah dan berusaha maksimal. Mayoritas informan melakukan *confrontative coping* yang kurang lebih sama selama proses penyelesaian skripsi di masa pandemi.

Aspek pertama dari bentuk *confrontative coping* yaitu berbicara dan menemui langsung sumber masalah (orang lain). Hampir seluruh informan memilih berbicara kepada anggota keluarga mereka terutama orang tua untuk memberi pengertian bahwa mereka mengalami kesulitan beradaptasi menyelesaikan skripsi di rumah karena situasinya berbeda dengan di indekos. Di rumah, mereka lebih banyak memiliki aktivitas lain dengan orang ramai sehingga informan sulit fokus mengerjakan skripsi. Beberapa informan juga menyampaikan kepada orang tua maupun anggota keluarga lainnya, bahwa saat sedang di kamar dan membuka laptop merupakan waktu mereka untuk menyelesaikan skripsi sehingga diharapkan anggota keluarga tidak mengganggu ataupun memanggil dirinya agar tetap fokus terhadap apa yang sedang dikerjakan.

Pada aspek kedua, informan cenderung memiliki dua tindakan yang berbeda: sebagian informan memilih tidak membicarakan perasaan mereka dan tidak memberikan pengertian kepada anggota keluarga terkait situasi yang sedang dirasakan. Sedangkan sebagian lainnya memilih untuk menyampaikan perasaan sedih, stress, serta lelah yang dirasakan terkait proses penyelesaian skripsi di masa pandemi Covid-19 ini terhadap anggota keluarganya agar mereka lebih mendapatkan pengertian dan berharap situasi

tersebut dapat berubah untuk membantu dirinya menyelesaikan skripsinya di rumah.

Selanjutnya jika dilihat dari aspek ketiga, hampir semua informan melakukan bentuk yang berbeda-beda, karena informan menghadapi situasi dan kapasitas diri yang berbeda-beda. Dua informan dalam hal ini berusaha semaksimal mungkin untuk membagi waktunya menyelesaikan skripsi sambil tetap berusaha membantu pekerjaan rumah yang diminta oleh ibunya. Kedua informan tersebut berusaha beradaptasi dengan situasi rumah. Selanjutnya informan yang memiliki kecemasan berlebih selama pandemi bersikap pantang menyerah melawan kecemasan tersebut sambil tetap menyelesaikan skripsinya.

Fenomena tersebut karena mahasiswa merasakan situasi yang kurang lebih sama yaitu sulitnya beradaptasi dengan situasi pandemi di mana sebelumnya mereka tinggal di indekos saat perkuliahan dilakukan secara luring sehingga tindakan yang dilakukan oleh para informan juga sama. Berbanding terbalik dengan aspek ketiga di mana informan mengalami situasi yang berbeda sehingga menghasilkan tindakan yang dilakukan informan juga beragam. Hasil pada bentuk ini juga menunjukkan bahwa kedua informan yang telah beradaptasi dengan lingkungan rumah selama penyelesaian skripsi juga terjadi atas hasil tindakan aspek pertama maupun keduanya dan mendapatkan jalan tengah. Informan tersebut juga merupakan informan yang telah lebih dari delapan semester sehingga dirinya merasa memang harus beradaptasi dengan keadaan rumah karena jika direnungi terus menerus maka skripsinya tidak akan terselesaikan.

Seeking for Social Support

Bentuk *Seeking for Social Support* yakni individu berusaha menyelesaikan masalah dengan bantuan orang lain baik dalam bentuk fisik maupun non fisik sehingga masalah dan stres dapat diatasi. Aspek-aspek dalam bentuk *Seeking for Social Support* yakni seseorang akan mencari bantuan melalui pasangan, keluarga, rekan kerja, hingga bantuan profesional. Bantuan fisik seperti berbagi tugas/peran atas suatu masalah yang dihadapi, meminta bantuan untuk melakukan tugas-tugas tertentu, hingga bantuan lain seperti finansial. Sedangkan bantuan non fisik adalah dukungan emosional (simpati/empati) dari orang lain seperti pasangan, keluarga, rekan kerja, hingga bantuan profesional agar dapat mengatasi stress yang dirasakan.

Selama pandemi Covid-19, mayoritas informan (yang merupakan mahasiswa lulusan FISIP UNPAD) melakukan bentuk strategi *coping seeking for social*

support dengan mencari bantuan dalam bentuk non-fisik. Namun beberapa informan juga mencari bantuan dalam bentuk fisik di antaranya mencari bantuan finansial kepada orang tua untuk biaya perkuliahan maupun biaya selama penyelesaian skripsi (baik lapangan maupun kebutuhan lainnya). Meminta bantuan untuk melakukan tugas-tugas tertentu juga dilakukan oleh informan AW dan AT, di mana kedua informan tersebut meminta bantuan kepada anggota keluarganya. Dalam hal ini, AW dan AT merasa terbantu karena dapat mengurangi bebannya dalam proses penyelesaian skripsi. Sedangkan beberapa informan lain cenderung tidak meminta bantuan secara fisik karena merasa dirinya lebih membutuhkan bantuan emosional dibandingkan dengan bantuan fisik. Sedangkan aspek lain dari bentuk ini dengan bantuan non fisik, menurut hasil penelitian menunjukkan bahwa mayoritas informan cenderung mencari dukungan emosional dan sering menerima simpati baik dari pasangan, keluarga, hingga teman tetapi tidak sampai membutuhkan bantuan profesional. Mereka dalam hal ini cenderung meminta nasihat dan menyalurkan perasaannya dengan curhat kepada keluarga atau pasangan selama proses penyelesaian skripsi berlangsung. Mereka merasa bahwa dengan berbicara kepada orang lain, setidaknya tindakan tersebut dapat membuat lupa maupun mengurangi beban setelah menceritakannya walaupun tidak mendapatkan saran-saran yang dapat menjadi jalan untuk menyelesaikan permasalahan. Informan merasa dengan bercerita kepada orang lain dapat membuat dirinya merasa lebih tenang dibandingkan dengan disimpan di dalam hati.

Sedangkan ND dan AW yang sama-sama membutuhkan bantuan profesional merasa sangat terbantu karena mereka akhirnya bisa mengendalikan dirinya di tengah kecemasan yang dirasakan selama proses penyelesaian skripsi berlangsung. Hasil tersebut menunjukkan bahwa para informan sangat membutuhkan dukungan emosional dibandingkan dengan dukungan fisik karena hampir seluruh informan membutuhkan dukungan emosional walaupun dengan intensitas yang berbeda-beda. Para informan merasa bahwa dengan didengarkan dan dimengerti oleh orang lain dapat mengurangi tekanan yang dirasakan walaupun tidak selalu mendapatkan solusi ataupun saran dari orang lain.

Dimensi *Emotional Focused Coping*

Positive Reappraisal

Bentuk *positive reappraisal* pada dimensi *emotion focused coping* yakni berusaha untuk menerima masalah dan kondisi stress yang terjadi

dan melihat masalah tersebut sebagai suatu hal yang positif baik sebagai pengembangan diri ataupun melihat dari sudut pandang spiritual. Aspek-aspek yang terdapat dalam bentuk *positive reappraisal* antara lain: 1) berusaha menjadi pribadi yang lebih baik; 2) mencari kegiatan-kegiatan positif; 3) berusaha menjadi pribadi yang lebih religius dalam memandang masalah.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa informan melakukan bentuk *positive reappraisal* yang cenderung beragam jika dilihat dari tiga aspek. Pertama, mayoritas informan menjadi pribadi yang lebih baik dengan menganggap bahwa pandemi ini membuat informan lebih banyak bersyukur karena masih tetap diberikan kesehatan dan menjadi lebih sering bertemu keluarga di rumah. Walau kenyataannya mereka menganggap bahwa jika tidak ada pandemi Covid-19 akan jauh lebih baik karena tidak perlu merasa khawatir kesehatan diri dan keluarga serta merasa bahwa tanpa pandemi mereka tidak perlu melakukan usaha lebih untuk beradaptasi dengan situasi baru. Informan lain menambahkan bahwa menyelesaikan skripsi di rumah dalam keadaan pandemi membuat dirinya dapat meningkatkan manajemen waktu yang baik dan hal tersebut membawa dampak baik untuk dirinya sendiri, membuat mereka tersadar bahwa ternyata mereka dapat melewati proses yang sulit dan tidak terbayangkan sebelumnya.

Jika dilihat dari aspek kedua bentuk ini, terdapat dua kegiatan yang cenderung dilakukan para informan untuk mendistraksi diri mereka selama proses penyelesaian skripsi di situasi pandemi Covid-19. Antara lain berolahraga dan mengikuti magang. Selain mengikuti kegiatan lain untuk mendistraksi diri, terdapat juga beberapa informan yang memilih untuk tidak mencari kegiatan baru karena merasa bahwa kewajibannya menyelesaikan skripsi lebih penting dibandingkan mengikuti kegiatan lain. Para informan yang tidak melakukan kegiatan lain selain menyelesaikan skripsi ini memiliki pertimbangan bahwa ketika mereka mengikuti kegiatan lain, skripsi akan terbengkalai dan kembali tertunda. Mereka yang memilih tidak melakukan kegiatan lain di luar skripsi merupakan mahasiswa tingkat akhir yang tergolong telat dalam proses penyelesaian skripsi. Sehingga mereka belajar dari kesalahan untuk tidak menunda lagi dengan mengikuti kegiatan lain. Sedangkan beberapa informan lain merasa dengan mengikuti kegiatan olahraga di waktu senggangnya akan menyegarkan pikiran mereka dan membuat fisik mereka lelah sehingga hal tersebut membuat mereka tidak memiliki tenaga lebih untuk berpikir negatif

terhadap situasi-situasi yang menekan ataupun masalah yang sedang dihadapi. Selain kedua aspek tersebut, aspek ketiga ini menunjukkan bahwa seluruh informan memiliki tindakan yang sama dalam hal ini, di mana mereka menyadari bahwa dengan keadaan sulit selama proses penyelesaian skripsinya mereka cenderung untuk berdoa dan bercerita kepada Tuhan yang Maha Esa mengenai apa yang dirasakan dan masalah apa yang dihadapi dengan harapan dapat diperkuat dan dipermudah apapun yang sedang dialami. Informan SF lebih spesifik mengatakan bahwa dengan rutin dirinya berdoa kepada Tuhan membuat dirinya sadar dan percaya bahwa masalah-masalah yang dialami terutama selama penyelesaian skripsinya terjadi dengan alasan tertentu dan percaya bahwa setiap orang memiliki progress dan jalan masing-masing untuk mencapai sesuatu. Informan-informan lain juga merasa hal yang sama bahwa setelah berdoa, mereka menjadi lebih tenang dan lega walaupun tidak langsung mendapatkan jawaban atas masalah yang sedang dialami secara instan.

Accepting Responsibility

Bentuk *accepting responsibility* pada dimensi *emotion-focused coping* yakni penerimaan terhadap peran dan tanggung jawab dari masalah yang terjadi. Aspek-aspek yang terdapat dalam *accepting responsibility* di antaranya: 1) memiliki rasa tanggung jawab atas masalah yang terjadi; 2) berusaha menyelesaikan konflik yang terjadi; dan 3) memiliki keinginan kuat untuk menyelesaikan masalah dan tidak lari dari tanggung jawab.

Hasil wawancara menunjukkan jika dilihat dari aspek pertama, mayoritas informan memiliki jawaban yang sama yaitu merasa memiliki beban dan meninggalkan tanggung jawabnya ketika mereka tidak mengerjakan skripsinya dalam kurun waktu beberapa hari hingga beberapa minggu. Tidak sedikit juga mahasiswa yang akhirnya mengkritik dirinya sendiri untuk menyadarkan bahwa skripsi perlu dikerjakan sebagai tanggung jawab akhir sebagai mahasiswa dan skripsi ini hanya dapat terselesaikan jika dikerjakan bukan hanya direnungi. Informan AT juga menegaskan jika dirinya menunda kembali skripsinya sama saja ia melepaskan tanggung jawabnya setelah perjuangannya di bangku perkuliahan dan akan kembali menjadi sebuah masalah tidak hanya untuk dirinya tetapi untuk kedua orang tuanya yang harus membayar biaya kuliah kembali. Pernyataan tersebut juga sejalan dengan informan URA dan AW yang mengatakan bahwa skripsinya perlu segera diselesaikan karena faktor biaya dan tidak ingin membebani orang tua.

Pemikiran mayoritas informan tersebut membuat mereka bertindak bahwa setidaknya skripsi tersebut harus berprogress setiap harinya walaupun sedikit demi sedikit. Aspek selanjutnya, hasil penelitian menunjukkan bahwa mayoritas informan mencoba untuk mengkaji dirinya sendiri terutama mahasiswa yang lulus lebih dari empat tahun. Mereka mengkaji diri sendiri mengapa penyelesaian skripsi yang dilakukan tergolong lambat dan apabila dirinya mendapatkan jawaban tersebut maka pada waktu selanjutnya mereka mencoba untuk memperbaiki kesalahan tersebut. Seperti halnya informan AA yang mengatakan bahwa skripsinya tidak kunjung selesai karena ia memiliki ketakutan tersendiri saat menyelesaikan skripsi dan berpikir bahwa skripsi merupakan hal yang menyeramkan. Sehingga kemudian hari ia menyadari bahwa rasa takut dan cemas yang ia rasakan akan hilang dengan sendirinya ketika ia mengerjakan skripsi tersebut bukan menghindarinya. Hal tersebut juga dialami oleh informan ND yang merasakan hal serupa ketika ingin terjun kelapangan untuk mengambil data. Aspek selanjutnya dari bentuk *accepting responsibility* menunjukkan bahwa tindakan-tindakan yang dilakukan pada aspek sebelumnya telah termasuk kedalam aspek ketiga ini di mana para informan memiliki keinginan kuat untuk menyelesaikan skripsinya dan tidak lari dari tanggung jawab sehingga mereka cenderung melakukan introspeksi kepada diri sendiri selama proses penyelesaian skripsi. Hasil penelitian juga menunjukkan bahwa mayoritas mahasiswa yang menyadari bahwa skripsi merupakan tanggung jawab yang perlu segera diselesaikan dengan alasan biaya juga cenderung melakukan introspeksi kepada diri sendiri merupakan mahasiswa yang telah menunda kelulusannya selama satu semester sedangkan mahasiswa yang lulus dalam kurun waktu yang terhitung cepat memang menyadari bahwa skripsi perlu diselesaikan karena mereka ingin memiliki pencapaian lain.

Self Controlling

Bentuk *self controlling* pada dimensi *emotion focused coping* yakni meregulasi perasaan dan tindakan agar tidak tergesa-gesa dan tidak impulsif dalam memandang suatu masalah atau bertindak menyelesaikan masalah. Aspek-aspek yang terdapat dalam bentuk *self-controlling* antara lain: 1) berusaha menenangkan diri dan berhati-hati dalam bertindak; 2) menjaga dan memendam perasaan agar tidak mudah marah, kecewa, dan sedih; dan 3) mencoba menerima masukan dari sudut pandang orang lain.

Jika dilihat dari aspek pertama dari bentuk strategi *coping self controlling* yakni berusaha menenangkan diri dan berhati-hati dalam bertindak, dapat terlihat bahwa terdapat informan yang cenderung terbuka terhadap masukan orang terdekat agar mendapatkan berbagai pertimbangan dan referensi dirinya agar lebih berhati-hati dalam bertindak. Biasanya mereka melakukan dengan bertanya kepada orang lain apakah keputusan yang diambil oleh dirinya sudah tepat, sehingga hal itu membuat informan lebih yakin terhadap keputusan yang diambilnya. Dalam penyelesaian skripsi di masa pandemi, tindakan-tindakan ini seperti mengambil kegiatan lain agar dirinya dapat tetap produktif di masa pandemi dan tidak hanya mengerjakan skripsinya ataupun keputusan mengenai proses penyelesaian skripsi. Selain terbuka terhadap saran orang lain untuk tindakan yang akan dilakukan, terdapat pula informan yang cenderung tertutup terhadap masukan orang lain tetapi tetap mempertimbangkan segala keputusan dan tindakan yang akan dilakukan. Jika dilihat dari aspek kedua bentuk ini, mayoritas informan biasa untuk memendam rasa lelah ataupun khawatir yang ia rasakan agar tidak membebani orang lain serta agar mereka tidak berlarut-larut terhadap rasa lelah tersebut ketika akhirnya menceritakan kepada orang lain. Mereka juga merasa lebih baik menceritakan perasaannya dikemudian hari dan percaya bahwa perasaan tersebut akan hilang dengan sendirinya. Hasil penelitian ini juga mendapatkan bahwa terdapat informan yang cenderung menceritakan apapun yang sedang dirasakannya karena merasa bahwa dengan menceritakan hal tersebut akan menghilangkan sedikit pemikiran-pemikiran buruk maupun perasaan yang sedang dirasakannya. Selanjutnya jika di lihat dari aspek terakhir, mayoritas informan cenderung untuk tidak menceritakan permasalahan yang sedang dialami, untuk permasalahan tertentu yang dirasa tidak dapat ditangani oleh dirinya sendiri maka para informan juga menceritakannya kepada orang lain untuk mendapatkan masukan-masukan yang dapat mengurangi perasaan atau permasalahan yang dialami. Bercerita kepada orang lain juga membantu para informan untuk introspeksi diri ketika dirinya salah bertindak dan pada akhirnya mendapatkan sudut pandang yang lebih objektif dibandingkan dengan menyelesaikan permasalahan tersebut sendirian. Mayoritas dari informan juga merasa bahwa dengan bercerita dan mendapatkan masukan dari orang lain membuat keputusan yang diambil menjadi lebih matang dan mereka lebih yakin dengan apa yang akan dilakukan.

Penjabaran mengenai bentuk strategi *coping self controlling* tersebut menunjukkan bahwa terdapat

kecenderungan yang berbanding terbalik antara informan satu dengan yang lainnya. Dimana terdapat informan yang memilih untuk menyelesaikan permasalahannya sendiri tanpa bantuan maupun masukan dari orang lain dan informan yang cenderung memilih untuk berbagi perasaannya dengan orang lain agar menjadi lebih baik. Tindakan tersebut mereka pilih sesuai dengan kapasitas diri masing-masing karena pada dasarnya setiap individu memiliki kemampuan yang berbeda dalam mengambil sebuah keputusan.

Distancing

Bentuk *Distancing* pada dimensi *emotion focused coping* yakni memberikan jarak pada diri pribadi dengan masalah yang dihadapi. Aspek-aspek yang terdapat dalam bentuk *Distancing* yakni berusaha tidak terlalu memikirkan masalah yang dihadapi dan hanya menerima nasib yang terjadi oleh diri pribadi tanpa usaha lebih untuk menyelesaikan masalah.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa setengah informan justru cenderung untuk tidak menggunakan bentuk *distancing* ini. Hal tersebut dikarenakan mereka merasa jika tidak terlalu memikirkan masalah yang dihadapi maka masalah tersebut tidak akan kunjung selesai dan hanya akan mengganggu pikirannya saja. Sedangkan untuk beberapa informan yang menggunakan bentuk *distancing* berdasarkan aspek pertama yaitu berusaha tidak terlalu memikirkan masalah yang dihadapi, mayoritas informan didasarkan oleh keraguan diri sendiri terhadap naskah skripsinya maupun situasi pandemi Covid-19 ini. Dimana informan beberapa informan melakukan tindakan yang sama yaitu mencoba melupakan keraguannya terhadap skripsinya sampai akhirnya membiarkan skripsinya tidak dikerjakan. Dalam hal ini setiap informan berbeda, beberapa informan lain membiarkan skripsinya selama kurang lebih satu tahun sedangkan AAL hanya selama kurang lebih tiga bulan. Hal tersebut mereka lakukan sebagai bentuk ketidakmampuan diri untuk mengatasi permasalahan yang ada dan memilih untuk menenangkan diri dengan menjauhi pemicu tekanan yang dirasakan. Selanjutnya aspek kedua dari bentuk *distancing* ini ialah hanya menerima nasib yang terjadi oleh diri pribadi tanpa usaha lebih untuk menyelesaikannya. Hasil penelitian menunjukkan ketika informan telah melakukan aspek pertama dari bentuk *distancing* ini maka mereka juga cenderung melakukan aspek kedua yang berujung pada tindakan prokrastinasi terhadap skripsinya dalam jangka waktu yang cukup lama. Sedangkan terdapat

pula mahasiswa yang tidak melakukan aspek pertama tetapi hanya dapat menerima nasib terhadap situasi pandemi yang terjadi saat ini namun ketika dirinya dapat mengatasi hal tersebut, maka informan cenderung untuk mencoba menyelesaikan permasalahan tersebut salah satunya dengan beradaptasi dengan keadaan pandemi. Informan lain yaitu AA yang cenderung tidak melakukan aspek pertama juga sempat berada pada fase hanya menerima nasib yang terjadi selama proses penyelesaian skripsinya di masa pandemi. Informan AA berfokus untuk menerima kondisi pandemi dengan berfokus untuk beradaptasi dengan lingkungan yang ada, tetapi AA juga cenderung meyakinkan dirinya bahwa walaupun dengan keadaan pandemi, ketika beberapa hal dapat diubah dengan usahanya maka hal tersebut perlu untuk dilakukan. Terdapat pula beberapa informan lainnya yang cenderung untuk tidak melakukan aspek bentuk kedua karena tidak ingin membiarkan situasi tersebut terjadi secara terus menerus sehingga mereka akan secepatnya mencari solusi terhadap permasalahan terjadi.

Escape Avoidance

Bentuk *Escape Avoidance* dalam dimensi *emotion focused coping* yakni berusaha sepenuhnya menghindari masalah dan menolak untuk memikirkannya bahkan dengan melakukan kegiatan-kegiatan yang dapat merusak diri. Aspek-aspek yang terdapat dalam bentuk *Escape Avoidance* yakni antara lain 1) tidak termotivasi atau memiliki keyakinan untuk menyelesaikan masalah; 2) lari dari tanggung jawab; dan 3) melakukan kegiatan yang bersifat negatif dan merusak diri.

Hasil penelitian bentuk ini menunjukkan tidak terlalu berbeda dari bentuk sebelumnya, dimana lebih dari setengah informan justru cenderung untuk tidak menggunakannya. Aspek pertama dalam bentuk *escape avoidance* ini adalah tidak termotivasi atau memiliki keyakinan dalam menyelesaikan masalah. Beberapa informan yang merasa begitu terkendala akan adanya pandemi ini selama proses penyelesaian skripsi sering merasa memiliki harapan akan keajaiban bahwa situasi pandemi Covid-19 ini akan menghilang dan mereka dapat menyelesaikan skripsi dengan keadaan seperti sebelumnya yang berada di Jatinangor bersama dengan teman-teman dan dapat melakukan bimbingan secara luring. Berangan-angan dengan kondisi tersebut dapat mengurangi beban pikiran atau stress yang dirasakan oleh mereka, tetapi disisi lain jika dilakukan terus menerus maka tindakan tersebut dapat berpengaruh terhadap proses

penyelesaian skripsinya yang tertunda karena hanya menyalahkan keadaan pandemi ini. Selanjutnya jika dikaji dari aspek kedua dalam bentuk ini, tindakan yang dilakukan oleh mayoritas informan yang melakukan bentuk *escape avoidance*, cenderung seperti bertindak untuk menarik diri untuk berinteraksi dengan orang-orang sekitar termasuk teman-temannya, tidak membuka media sosial, hingga tidur berlebihan. Tindakan tersebut dilakukan oleh para informan untuk menghindari dirinya melihat teman-teman satu angkataannya yang sudah lulus maupun menikah sedangkan dirinya masih berada pada titik yang sama. Terdapat pula beberapa informan lain yang cenderung melampiaskan rasa lelah maupun stress yang dirasakan kepada orang lain seperti pasangan maupun keluarga tanpa berusaha menyelesaikan permasalahan yang ada. Mereka melampiaskan hal tersebut kepada orang lain dengan beranggapan bahwa tindakan tersebut dapat mengurangi beban yang dirasakan dan akan merasa lebih baik. Selanjutnya hasil dari aspek terakhir bentuk ini menunjukkan bahwa hanya terdapat tiga informan yang melakukan *coping mechanism* dengan bentuk ini. Tindakan yang dilakukan diantara lain adalah makan berlebihan juga merokok tetapi tidak melakukan tindakan lain seperti menyakiti diri sendiri, meminum alkohol hingga menggunakan obat-obatan. Hal ini dilakukan oleh para informan sebagai sebuah bentuk untuk melampiaskan rasa stress yang sedang dirasakan. Informan yang menjadi merokok selama penyelesaian skripsinya merasa bahwa dengan merokok dirinya menjadi baik sesaat walaupun setelah melakukan tindakan tersebut masalah yang dirasakan juga tidak berkurang maupun selesai. Makan berlebihan ataupun merokok ini merupakan bentuk tindakan yang dilakukan untuk melupakan pemikiran-pemikiran buruk mereka selama sesaat. Hasil penelitian juga menemukan bahwa terdapat tujuh informan lainnya cenderung tidak melakukan aspek ketiga dari bentuk *escape avoidance* ini karena merasa bahwa hal tersebut membawa pengaruh buruk untuk dirinya dan tidak akan menyelesaikan permasalahan.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang telah dijelaskan sebelumnya, peneliti dapat menyimpulkan bahwa para mahasiswa tingkat akhir yang menyelesaikan skripsi di masa pandemi Covid-19 cenderung menggunakan kedua bentuk coping yaitu *problem-focused coping* maupun *emotion-focused coping*. Hal ini dapat terjadi karena strategi coping yang dilakukan tidak hanya terjadi pada satu

waktu tertentu dan proses *appraisal* serta *reappraisal* yang terjadi secara terus menerus antara individu dan lingkungannya. Selain itu, hasil lapangan juga menunjukkan terdapat beberapa informan yang lebih cenderung terhadap bentuk tertentu. Selain itu juga sumber daya atau *coping resources* yang berbeda ini membuat perbedaan kecenderungan dari para informan untuk memilih bentuk strategi coping yang digunakannya.

Pada dimensi *problem-focused coping*, para mahasiswa (informan) memiliki kecenderungan yang sama untuk menggunakan bentuk *seeking for social support* sebagai cara mereka untuk mengurangi rasa stress maupun tekanan yang dirasakan dengan berusaha untuk menambah sumber daya atau *coping resources* yang dimiliki oleh para informan dalam hal ini meminta bantuan baik fisik maupun non fisik kepada lingkungan sosialnya seperti keluarga, dosen pembimbing, pasangan, teman maupun kakak tingkat. Selanjutnya pada dimensi *emotion-focused coping*, para informan cenderung untuk menggunakan bentuk *positive reappraisal* dengan berusaha meregulasi emosi yang dirasakan akan berusaha menerima situasi atau kondisi tersebut dengan pandangan positif seperti pengembangan diri maupun dari melihat dari sisi spiritual. Tindakan yang dilakukan dalam hal ini seperti berusaha menjadi pribadi yang lebih baik, melakukan kegiatan lain sebagai usaha pengembangan diri sampai meningkatkan intensitas dalam beribadah kepada Tuhan YME. Selain bentuk *positive reappraisal*, dalam dimensi *emotion-focused coping* juga sebagian informan lain memiliki kecenderungan untuk menggunakan bentuk *accepting responsibility* dengan berfokus pada penekanan rasa tanggung jawab pada dirinya sendiri terhadap skripsi yang sedang mereka kerjakan dan mengkritik diri sendiri ketika mereka mulai meninggalkan tanggung jawabnya untuk segera menyelesaikan skripsinya.

Pada penelitian ini juga ditemukan bahwa mahasiswa yang menggunakan strategi *emotion-focused coping* terutama bentuk *distancing* dan *escape avoidance*, cenderung berdampak terhadap proses penulisan skripsinya yang terhambat dan waktu kelulusan yang lebih lama dibandingkan dengan mahasiswa yang lebih berfokus untuk menggunakan *problem focused coping*. Sebaliknya, mahasiswa yang berfokus pada *problem focused coping* dan tidak menggunakan bentuk *distancing* maupun *escape avoidance* cenderung untuk dapat menyelesaikan permasalahannya lebih cepat dan lulus tepat waktu.

DAFTAR PUSTAKA

- Aditama, D. (2017). Hubungan Antara Spiritualitas dan Stress Pada Mahasiswa yang Mengerjakan Skripsi. *Jurnal eL-Tarbawi Volume X, No. 2*, 39-62.
- Andria, P., & Wida, U. (2019). Gambaran Mekanisme Coping pada Mahasiswa Program Studi Sarjana Keperawatan Tingkat IV yang Sedang Menghadapi Tugas Akhir di Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan X Bandung. *Humanitas Vol.3 No.2*, 115-126.
- Basilaia, G., & Kvavadze, D. (2020). Transition to Online Education in Schools during a SARS-CoV-2 Coronavirus (COVID-19) Pandemic in Georgia. *Pedagogical Research*, 1-9.
- Giacalone, A., Rocco, G., & Ruberti, E. (2019). Physical Health and Psychosocial Considerations During the Coronavirus Disease 2019 Outbreak. *Psychosomatics*, 851-852.
- Herliandry, L. D., Nurhasanah, Suban, M. E., & Kuswanto, H. (2020). Pembelajaran Pada Masa Pandemi Covid-19. *Jurnal Teknologi Pendidikan*, 65-70.
- Kintama, A. Y., Larasati, D. A., & Yuliana, L. (2021). Bimbingan Skripsi Daring Selama Pandemi COVID-19 Pada Mahasiswa PGSD UWKS : Hambatan dan Solusi. *Trapsila : Jurnal Pendidikan Dasar*, 57-71.
- Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, Appraisal and Coping*. New York: USA : Springer Publishing Company.
- Maryam, S. (2017). Strategi Coping: Teori dan Sumber Dayanya. *Jurnal Konseling Andi Matappa Vol. 1 No. 2*, 101-107.
- Santoso, A., Ardi, W. R., Rikhan, P. L., Dwidiyanti, M., Wijayanti, D. Y., Mu'in, M., . . . Aisah, N. A. (2020). Tingkat Depresi Mahasiswa Keperawatan di Tengah Wabah COVID-19. *Journal of Holistic Nursing and Health Science*, 1-8.
- Saputri, M. E., & Moordinarsih. (2016). Pembentukan Konsep Diri Remaja pada Keluarga Jawa Yang Beragama Islam. *ISSN : 2301-8267*, 261.
- Sawitri, A. R., & Widiasavitri, P. N. (2021). Strategi Coping Mahasiswa yang Sedang Menyusun Skripsi di Tengah Pandemi Covid-19. *Jurnal Psikologi Udayana*, 78-85.
- Utaminingsih, W., Ishartono, & Hidayat, E. N. (2016). Coping Stres Karyawan dalam Menghadapi Stres Kerja. *Prodising KS: Riset & PKM*, 155-291.
- World Health Organization. (2020, Maret 11). *Coronavirus Disease 2019 (COVID-19) Situation*

Report. Retrieved from World Health Organization:
https://www.who.int/docs/default-source/coronaviruse/situation-reports/20200330-sitrep-70-covid-19.pdf?sfvrsn+7e0fe3f8_2