

Vol. 4 No. 2, July - December 2020

ISSN: 2579-9703 (P) | ISSN: 2579-9711 (E)

Academica

Journal of Multidisciplinary Studies

Vol. 4 No. 2, July - December 2020

ISSN: 2579-9703 (P) | ISSN: 2579-9711 (E)

Academica

Journal of Multidisciplinary Studies

Editorial Team

Editor in Chief

Ahmad Saifuddin, IAIN Surakarta

Reviewer

Mudofir, IAIN Surakarta

Syamsul Bakri, IAIN Surakarta

Alamat Redaksi:

IAIN (State Institute for Islamic Studies) Surakarta

Jln. Pandawa No.1 Pucangan, Kartasura, Sukoharjo, Central Java, 57168

website: ejournal.iainsurakarta.ac.id/index.php/academica

e-mail: journal.academica@gmail.com | journal.academica@iain-surakarta.ac.id

Academica

Journal of Multidisciplinary Studies

Daftar Isi

Strategi Koping Siswa dalam Menghadapi Stres Akademik di Era Pandemi Covid-19 <i>Della Tri Damayanti & Alviyatun Masitoh</i>	185 - 198
Manajemen Kecemasan Masyarakat Dalam Menghadapi Pandemi Covid-19 <i>Andini Permana Kartika Putri & Ardi Septiawan</i>	199 - 216
Pola Bimbingan Belajar Orang Tua di Masa Pandemi Covid-19 <i>Nia Unfa & Adi Tri Nugroho</i>	217 - 224
Analisis Faktor-Faktor Keputusan Pembelian Makanan Online Muslim Millennial <i>Arian Agung Prasetyawan & Sela Mahribi Nurhidayah</i>	225 - 244
Strategi Orang Tua Dalam Menanamkan Pendidikan Karakter Anak Pada Masa Pandemi Covid-19 <i>Lusiana Siska Nurul Azizah, Nila Ispiyana, & Sinta Nuryah</i>	245 - 256
Model Pendampingan Belajar Orang Tua Untuk Anak Berkebutuhan Khusus Selama Masa Pandemi <i>Tias Rahmawati, Fartiwi, & Umi Nur Fatimah</i>	257 - 266
Implementasi Kunjungan Rumah Dalam Pembelajaran Pada Masa Pandemi <i>Aisyah Budianti & Puteri Ardina Melati</i>	267 - 278
Analisis Manajemen Risiko PT. Amanu Zamzam Sakinah Solo Menghadapi Kebijakan Pemerintah di Masa Pandemi Covid-19 <i>Muhammad Permadi & M. Muqoffa</i>	279 - 294
Peran Dakwah Daring untuk Menjaga Solidaritas Sosial di Masa Pandemi Covid 19 <i>Setyowati & Anggi Cahya</i>	295 - 310
Eksistensi Prokem Di Tengah Modernisasi Bahasa Generasi Milennial <i>Afrizal Mufti, Dita Pramestiani, & Anggi Kusuma Maharani</i>	311 - 318
Praktik Kawin Suntik Hewan (Sapi) Ditinjau Dari Hukum Islam Baik Dalam Praktik Maupun Dalam Akadnya <i>Fify Nurul Pertiwi & Lilis Nurani</i>	319 - 328



Strategi Koping Siswa dalam Menghadapi Stres Akademik di Era Pandemi Covid-19

Della Tri Damayanti & Alviyatun Masitoh

IAIN Surakarta

Abstract

Academic stress is a condition due to an imbalance of the desired situation with the physiological, psychological, and social system of students, so the problem of academic stress must be resolved immediately. This study aims to determine the causal factors and students' strategies in reducing the threat that burdens them due to stress in the Covid-19 pandemic era. The research subjects were three students of class XII. The results of this study indicate that the three students have similar coping strategies. Problem focused coping are manifested through planful problem solving and seeking social support. While emotion focused coping through positive reappraisal and self control. Then, the researchers identified another form of coping strategy in one of the subjects, namely religious coping in the form of tawakal and qanaah.

Keywords: academic stress; coping strategy; Covid-19; high school student

Abstrak

Stres akademik merupakan suatu kondisi akibat ketidakseimbangan situasi yang diinginkan dengan keadaan fisiologis, psikologis, dan sistem sosial siswa, sehingga permasalahan stres akademik harus segera diatasi. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui faktor penyebab beserta strategi koping yang digunakan siswa untuk menurunkan stres akademik di era pandemi Covid-19. Subjek penelitian sebanyak tiga orang siswa kelas XII. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa ketiga siswa memiliki persamaan strategi koping. Strategi koping yang berpusat pada masalah diejawantahkan melalui perencanaan pemecahan masalah dan mencari dukungan sosial. Sedangkan strategi koping yang berpusat pada emosi melalui penilaian kembali secara positif dan kontrol diri. Kemudian, peneliti

Coressponding author

Email: dellatrii.dt@gmail.com

mengidentifikasi bentuk strategi koping lain pada salah satu subjek yaitu koping religius berupa sikap tawakal dan qanaah.

Kata Kunci: Covid-19; Siswa Sekolah Menengah Atas; strategi koping; stres akademik

PENDAHULUAN

Pada Desember 2019, pertama kali terdeteksi adanya virus baru yang bernama *Coronavirus Disease 2019* (COVID-19) di Kota Wuhan, Provinsi Hubei, China (Lee, 2020). Virus ini semakin mewabah di bulan Januari 2020, kemudian ditetapkan oleh Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) sebagai pandemi global pada Rabu, 11 Maret 2020 (Gugus Covid, 2020b). Penyebab COVID-19 merupakan jenis virus RNA (*ribonucleic acid*) dengan gejala demam, kelelahan, dan batuk mirip dengan kasus infeksi pada SARS-CoV dan MERS-CoV (Pajarianto et al., 2020; Roy et al., 2020). Akibat virus yang cenderung lebih cepat bermutasi inilah yang menyebabkan eskalasi penyebaran dan angka kematian.

Secara global, pada pukul 11:46 CEST, 20 September 2020, telah dilaporkan ke WHO bahwa terdapat 30.624.590 kasus COVID-19 yang terkonfirmasi, termasuk 953.903 kematian (WHO, 2020). Pada hari yang sama, tercatat ada 244.676 kasus positif, 177.327 kasus sembuh, dan 9.553 kasus dinyatakan meninggal dunia di Indonesia (Gugus Covid, 2020a).

Kemunculan wabah ini sangat berdampak terhadap berbagai aspek kehidupan seperti ekonomi, kesehatan, dan pendidikan. Sejak ditetapkannya sebagai pandemi, pemerintah segera mengeluarkan kebijakan guna meminimalisir penyebaran kasus luar biasa ini. Pemerintah memutuskan penerapan *social distancing*, *physical distancing*, pembatasan sosial berskala besar (PSBB), *work from home*, dan belajar dari rumah bagi para pelajar atau mahasiswa.

Adanya kebijakan belajar dari rumah berimplikasi terhadap metode pembelajaran, semula dari tatap muka menjadi daring. Baik tenaga pengajar maupun pelajar beralih memanfaatkan aplikasi seperti WhatsApp, Google Classroom, Zoom, dan fasilitas daring lainnya. Hal tersebut turut menimbulkan

kegoncangan pada kondisi psikologis siswa. Berdasarkan hasil survei yang dilakukan Litbang Kompas, sebanyak 28,3% siswa mengalami stres jika sistem ini berlangsung lama (Mediana, 2020). Lalu, Komisi Perlindungan Anak Indonesia (KPAI) menerima laporan bahwa 79,9% siswa tidak senang belajar dari rumah karena 76,8% guru tidak melakukan interaksi selain memberikan tugas (Fakhri, 2020). Melalui data tersebut dapat dilihat apabila sistem belajar daring menyebabkan potensi stres pada siswa meningkat, terutama siswa sekolah menengah tingkat akhir. Hal ini sesuai dengan pernyataan Burzynska & Contreras (2020) yang menyatakan bahwa akhir masa sekolah terukur sebagai potensi stres karena siswa berada pada fase kegelisahan menentukan karier atau jurusan di perguruan tinggi. Serta stres meningkat karena harus berusaha menyesuaikan diri dengan perubahan fisik dan emosionalnya (Ferdiyanto & Muhid, 2020).

Lazarus & Folkman (1984) mengemukakan bahwa stres merupakan perasaan tertekan akibat ketegangan individu dengan lingkungan yang dianggap membahayakan dan mengancam kesehatan. Stres yang dialami oleh siswa disebut stres akademik. Kondisi ini disebabkan oleh tekanan akademis meningkat, sistem pendidikan, dan tugas berlebihan yang mana mempengaruhi proses berpikir, fisik, emosi, dan perilaku (Azmy, Nurihsan, & Yudha, 2017; Barseli et al., 2020; Reddy & Karishmarajanmenon, 2018). Oleh karena itu, individu yang mengalami gejala stres akademik harus memiliki kendali agar keadaan tidak semakin parah di masa pandemi yang belum kunjung reda.

Beberapa penelitian untuk mengidentifikasi strategi koping stres akademik antara lain Azmy et al. (2017), Husnar, Saniah, & Nashori (2017), Karaman, Lerma, Vela, & Watson (2019), dan Ulpa (2015). Lebih spesifik lagi, strategi koping stres akademik di era pandemi diteliti oleh Muslim (2020), Pajarianto et al. (2020), Sari et al. (2020), dan Sumantyo (2020). Para peneliti tersebut menjelaskan bahwa beberapa strategi koping berperan positif sebagai mekanisme penyelesaian masalah stres akademik. Hal yang membedakan penelitian ini dengan penelitian lainnya adalah subjek yang dipilih berjenis kelamin perempuan, lokasi penelitian, pelajar tingkat akhir SMA, berfokus pada strategi koping subjek, dan menggunakan pendekatan kualitatif.

Berdasarkan uraian tersebut, penelitian ini ditujukan untuk mengidentifikasi faktor-faktor penyebab stres akademik yang dialami siswa kelas XII. Kemudian strategi-strategi koping yang diterapkan para siswa ini ketika mengalami stres akademik pada era pandemi COVID-19. Selanjutnya, melalui hasil penelitian ini diharapkan mampu memberikan manfaat berupa wawasan baru bagi akademisi maupun masyarakat luas.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan metode studi fenomenologi. Penerapan metode ini dimaksudkan untuk mencari pengertian yang mendalam terhadap suatu gejala, fakta, atau realita. Metode pengumpulan data dalam penelitian ini adalah wawancara semi-terstruktur dan observasi. Wawancara semi-terstruktur dilakukan dengan tujuan mendalami penyebab dan strategi koping yang dilakukan subjek. Sedangkan observasi bertujuan untuk melihat secara langsung perilaku yang ditampakkan subjek. Kemudian untuk menguji keabsahan data, peneliti menggunakan teknik triangulasi.

Lokasi penelitian ini berada di daerah Klaten. Subjek penelitian dipilih melalui teknik *purposive sampling*, di mana peneliti menentukan karakteristik sampel yang sesuai dengan tujuan dari penelitian. Terdiri dari tiga orang individu dengan karakteristik sebagai berikut: (a) siswa aktif sekolah menengah kelas XII; (b) mengalami stres akademik berdasarkan hasil wawancara; (c) berusia 16-17 tahun; dan (d) berjenis kelamin perempuan.

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Faktor Stres Akademik Siswa

Subjek dalam penelitian ini terdiri dari tiga orang dengan inisial D, R, dan Z. Ketiga subjek mengaku mengalami stres akademik pada saat pencarian data awal. Berdasarkan data yang telah didapatkan, stres akademik yang dialami siswa pada masa pandemi COVID-19 diakibatkan oleh beberapa faktor. Subjek D menyebutkan bahwa faktor yang menyebabkannya mengalami stres adalah tugas menumpuk akibat guru tidak segera menyampaikan pada siswa apabila

telah mengunggah tugas di *e-learning* sekolah. Kemudian R melontarkan alasan yang sama, namun disertai rasa tidak suka atau kebosanan ketika menjalani belajar dari rumah. Subjek Z pun mengakui hal yang serupa, bahwa tugas di saat sekolah daring semakin bertambah dua kali lipat. Ia harus melakukannya seorang diri, karena tidak semua orang di sekitarnya mampu membantunya dalam menyelesaikan tugas.

“... Gurunya suka ngilang setelah ngasih tugas di e-learning, kalau kita enggak update, bakal numpuk makin banyak.” - Subjek D

“... Aku enggak suka sekolah daring, bosan, udah tugas makin banyak, materi tak paham sama sekali.” – Subjek R

“... Sekolah online tugasku meningkat dua kali lipat, Mbak. Mana harus ngerjain seorang diri. Kalau dulu kan bisa kerkom sama temen-temen, sekarang jauh, lewat hape juga bikin mumet malahan. Orang rumah belum tentu bisa bantu ngerjain soalnya.” – Subjek Z

Peralihan sistem belajar dari tatap muka menjadi daring ini merupakan faktor utama penyebab stres akademik pada subjek. Subjek yang terbiasa mendapatkan materi melalui guru secara langsung, kini harus belajar secara mandiri. Hal ini teridentifikasi meningkatkan tekanan akademis bagi siswa, sehingga kondisi stres pun tidak terelakkan (Pajarianto et al., 2020; Sari et al., 2020; Sumantyo, 2020).

Kemudian beralih pada tugas yang berlebihan. Seperti yang telah disinggung dalam cuplikan wawancara pada paragraf sebelumnya. Bagi para subjek, tugas-tugas ini menumpuk karena terdapat beberapa guru yang setiap jam mengajarnya hanya diisi oleh pemberian tugas. Mirisnya, tugas tersebut tidak direspons oleh guru dengan baik. Kemudian tanpa pemberitahuan, nilai dari tugas tersebut dijadikan sebagai nilai ulangan harian. Kejadian ini bukan hanya berasal dari satu guru, akan tetapi kebanyakan guru yang mengampunya.

“... Tugas yang kami kumpulkan dikira hanya tugas biasa, eh ternyata masuk ke nilai ulangan. Ini enggak cuma satu guru, tapi hampir semua pengampu.” – Subjek D

Livana, Mubin, & Basthomi (2020) mengungkapkan bahwa tugas pembelajaran di kala pandemi lebih berpengaruh secara signifikan terhadap tingkat stres apabila dibandingkan dengan tugas sebelum pandemi. Kondisi seperti ini dikarenakan kebanyakan guru berinteraksi hanya sebatas memberi tugas tanpa disertai pemaparan materi secara ringkas dan jelas. Sedangkan jika materi disampaikan, siswa merasa kesulitan memahami penjelasan melalui bahasa tulis.

Siswa sekolah menengah atas rentan menghadapi tekanan akademis karena memiliki harapan akademis yang lebih tinggi (Izzati, Tentama, & Suyono, 2020). Kondisi ini akan berimplikasi negatif terhadap diri individu yang merasakannya. Dalam penelitian ini, subjek menyebutkan reaksi akibat stres akademik yang dominan dialaminya adalah pusing, sulit tidur, atau tidur tidak teratur. Terdapat pula efek lainnya seperti jantung berdebar, perut mulas, dan sering buang air kecil. Namun hal ini terjadi hanya pada saat tertentu saja, misalnya ketika akan menghadapi ulangan atau ujian. Selain itu subjek juga mengatakan bahwa sekolah daring ini membuatnya semakin malas.

*“... Biasanya kalau udah begitu saya jadi pusing, insomnia juga...
Imbasnya, saya jadi malesan di rumah.”* – Subjek D

“... Tidurku berantakan banget, Mbak. Tadinya bisa sekitar jam sembilan malam, sekarang jadi lebih malam. Akhirnya bikin kepala pusing, deh.” – Subjek R

“... Pusing, Mbak, kadang kalau mau ulangan atau ujian semesteran gitu jadi deg-degan, mules-mules, bawaannya pengen BAK terus.” – Subjek Z

Pernyataan subjek tersebut tergolong ke dalam gejala-gejala stres akademik. Menurut Barseli, Ifdil, & Nikmarijal (2017), indikator gejala stres akademik antara lain ialah gejala fisik (pusing, sulit tidur, telapak tangan berkeringat), gejala perilaku (agresif, menyendiri, menyalahkan orang lain), gejala kognitif (sulit berkonsentrasi, berpikir negatif, prestasi menurun), dan gejala emosional (mudah marah, murung, cemas). Sehingga berdasarkan

keterangan subjek, reaksi fisik akibat stres akademik lebih sering dirasakan daripada reaksi perilaku, kognitif, dan emosi.

Strategi Koping Siswa

Stres merupakan fenomena yang inheren dalam diri setiap individu. Kondisi stres ini tidak dapat dibiarkan sebab dapat membahayakan kondisi fisiologis maupun psikologis. Beberapa penelitian menemukan bahwa stres akademik yang tidak ditangani secara tepat cenderung berimplikasi kepada depresi (Azmy et al., 2017; Deb, Strodl, & Sun, 2015; Reddy & Karishmarajanmenon, 2018). Oleh karena itu, subjek harus mampu mengelola stres yang dialaminya dengan mekanisme koping.

Setiap individu memiliki mekanisme koping yang berbeda-beda dalam menangani permasalahan yang dihadapinya. Lazarus & Folkman (1984) menyebutkan perbedaan strategi koping dipengaruhi oleh beberapa sebab, seperti faktor lingkungan, pengalaman dalam menghadapi masalah, konsep diri, dan sumber daya beserta hambatannya. Kepribadian turut pula dalam menentukan strategi yang cocok untuk dikembangkan oleh individu tersebut (Maryam, 2017).

Berdasarkan wawancara dan observasi yang dilakukan oleh peneliti terhadap ketiga subjek, didapatkan hasil bahwa ketiganya memiliki persamaan dalam memilih strategi untuk mereduksi bentuk respons stres akademik.

Pertama, ketiga subjek mengaku akan merencanakan setiap langkah yang tepat untuk mengatasi beban akademik. Misalnya dengan membuat *time schedule* agar kegiatan lebih terorganisir dan terhindar dari tugas makin menumpuk. Selain perencanaan yang matang, subjek juga mencari dukungan orang lain di luar keluarga seperti teman, tetangga, dan guru. Bentuk bantuan yang didapatkan biasanya dalam hal penjelasan materi dan tugas yang belum dimengerti melalui komunikasi daring maupun luring. Hal ini sejalan dengan penelitian Pajarianto et al. (2020) dan Septiawan (2018) yang menyebut bahwa dukungan sosial baik berupa fisik maupun non-fisik dapat berpengaruh pada seseorang ketika menghadapi kondisi stres.

“... Biasanya bikin jadwal gitu, Mbak. Pagi ini ngerjain apa, siang nanti apa, malemnya apa gitu... Kalau mepet karena enggak bisa yaa minta tolong ke tetangga saya yang bisa, Mbak.” – Subjek D

“... Aku atur biar enggak numpuk terus, Mbak. Pokoknya secepatnya aku kerjain, kapok hampir masuk BK karena lupa ada tugas, Mbak... Seringnya nanya ke temen atau guru sih, aku japri.” – Subjek R

“... Saya catat di note, terus kerjain sesuai deadline paling awal, Mbak. Kalau enggak bisa sama tugasnya, biasanya lebih suka nanya ke tetangga saya yang kebetulan mahasiswa gitu, Mbak. Ibu bapak sama enggak pahamnya.” – Subjek Z

Kedua strategi tersebut dikategorikan oleh Lazarus & Folkman (1984) sebagai bentuk strategi koping yang berfokus pada masalah (*problem focused coping*), di mana ia lebih mengarah kepada pemecahan masalah. Melalui strategi ini, subjek menunjukkan perilaku koping dalam bentuk *planful problem solving* dan *seeking social support*.

Lebih lanjut, ketiga subjek juga menyatakan bahwa mereka mencoba untuk selalu berpikir positif dan mengambil hikmah dari peristiwa pandemi yang mengharuskannya belajar dari rumah. Strategi serupa juga dilakukan oleh subjek penelitian Ninno et al. (dalam Maryam, 2017) yang berpasrah pada Tuhan ketika mengalami bencana banjir bandang. Terkadang subjek dihantui perasaan kesal, gelisah, dan sedih akibat banyak sekali kekurangan dalam kegiatan belajar secara daring. Pembelajaran tidak merasuk ke dalam kepalanya, padahal kelas dua belas merupakan kelas penentuan pada kehidupan selanjutnya. Akan tetapi, jika perasaan tersebut dibiarkan mendominasi dirinya, semakin terpuruk pula diri subjek dalam menghadapi kebijakan-kebijakan pemerintah. Sehingga, subjek menjelaskan bahwa mereka berusaha mengendalikan perasaan-perasaan negatif yang timbul di hati mereka dengan berbagai upaya.

“... Positive thinking aja sama kondisi pandemi ini, Mbak. Biar enggak tambah stres. Meski kadang suka sedih dan gelisah juga karena saya kelas XII, tapi sebisa mungkin saya menekan perasaan tersebut dengan relaksasi atau jalan-jalan.” – Subjek D

“... Kesel, cuma aku harus berpikiran positif demi menjaga kewarasanku, Mbak. Ini tubuhku, perasaanku, jadi yaa yang bisa mengontrol kekesalan dan kegelisahan saat ini aku sendiri.” – Subjek R

“... Walaupun pandemi merubah segalanya, tapi kalau dirasakan juga pasti ada hikmahnya. Contohnya saya sendiri, saya jadi lebih perhatian sama kondisi tubuh dan mental. Stres itu enggak enak, Mbak. Suka didominasi perasaan-perasaan negatif, jadi secara tidak langsung, saya juga diajarkan untuk mengontrol diri.” – Subjek Z

Keterangan tersebut menunjukkan bahwa subjek juga melakukan mekanisme koping yang berpusat pada emosi (*emotion focused coping*). Strategi ini bertujuan untuk mengendalikan sisi emosionalnya terhadap stresor, yakni dengan mengubah pandangannya bahwa pandemi ini tidak selalu berdampak negatif. Misalkan sebelum pandemi muncul, subjek jarang memerhatikan kesehatan mentalnya. Namun setelah hadirnya pandemi, subjek lebih banyak berpikir positif dan menahan emosinya dengan melakukan relaksasi. Pengendalian diri dengan berpikir positif ini biasa disebut sebagai *positive reappraisal*, sedangkan pengontrolan emosi dapat disebut dengan *self control*.

Selain itu, penelitian ini menemukan bentuk koping lain yang dilakukan oleh subjek. Di akhir wawancara, subjek Z mengulang kalimat bahwa dirinya tetap mengerahkan segala usaha semaksimal yang ia mampu selama belajar dari rumah. Lalu menyerahkan urusan selanjutnya kepada Tuhan. Subjek Z juga menanamkan sikap menerima dan tidak menyangkal akan ketentuan belajar dari rumah. Justru ia merasa harus banyak bersyukur karena masih diberikan kenikmatan menimba ilmu pada era pandemi.

“... yang penting saya udah usaha semaksimal mungkin, Mbak. Urusan nilai dan sebagainya biar jadi kehendak Allah. Rela aja gitu sama kebijakan PJJ. Malah alhamdulillah saya masih diberi kesempatan belajar daripada enggak sama sekali.” – Subjek Z

Kedua sikap ini dikenal dengan nama tawakal dan *qanaah*, yang mana dapat dikategorikan ke dalam koping religius. Wong-McDonald & Gorsuch (2004) mendefinisikan koping religius sebagai suatu cara individu dalam menghadapi berbagai tekanan atau situasi yang mengancam atau stresor dengan menggunakan praktik keagamaan yang dianutnya. Agama sering dikaitkan membawa pengaruh positif terhadap kesehatan fisik dan mental (Hamid, 2017; Reza, 2015; Thomas & Barbato, 2020; Utami, 2012). Namun, menurut Pargament, Koenig, Tarakeshwar, & Hahn (2004) dalam beberapa kondisi agama juga dapat berpengaruh buruk. Sehingga mereka membagi koping religius ke dalam dua pola, yaitu koping religius positif dan negatif.

Koping religius positif (misal *collaborative religious coping*, *seeking spiritual support*, *benevolent religious reappraisals*) merupakan suatu hal yang adaptif dan merefleksikan hubungan yang aman dengan Tuhan. Sebaliknya, koping religius negatif (misal *passive religious deferral*, *self-directing religious coping*, *punishing reappraisal*) mencerminkan hubungan yang kurang aman dengan Tuhan, terdapat ketegangan spiritual, serta ketidakpuasan religius (Pargament et al., 2004). Dalam hal ini, sikap tawakal dan *qanaah* yang ditanamkan subjek Z teridentifikasi ke dalam strategi *collaborative religious coping*. Di mana strategi tersebut mengibaratkan bahwa individu dan Tuhan adalah partner. Sehingga individu akan melakukan bagian usaha, kemudian Tuhan memiliki andil dalam menentukan hasil yang terbaik terhadap individu tersebut. Menurut Bakri & Saifuddin (2019), sikap tawakal dan *qanaah* dapat menurunkan tingkat stres individu dalam menghadapi tekanan hidup.

Mekanisme-mekanisme koping tersebut merupakan cara para siswa dalam mereduksi stres akademik lantaran hadirnya kegelisahan dalam menentukan karier dan studi lanjutan akibat pandemi COVID-19. Apa pun bentuk strategi yang diterapkan, selama mampu menjaga keseimbangan individu dan meredakan ketegangan psikologisnya, maka koping tersebut dapat dikatakan berjalan efektif (Supradewi, 2019). Seperti yang ditunjukkan Sari et al. (2020) bahwa semakin tinggi kemampuan mengelola stres, maka semakin rendah tingkat stres yang dihadapinya. Dengan demikian, pemilihan koping stres yang tepat akan berdampak positif terhadap perilaku individu. Keterbatasan dalam

penelitian ini ialah jumlah subjek yang tidak mampu merepresentasikan kondisi stres dan strategi koping stres yang dilakukan seluruh siswa kelas XII.

KESIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan

Stres akademik merupakan salah satu permasalahan psikologis siswa di tengah pandemi COVID-19. Pertama, perubahan pola belajar menjadi daring, kesulitan memahami penjelasan melalui bahasa tulis, perasaan jemu akibat interaksi guru hanya sebatas memberikan tugas, dan posisi kelas XII menjadi faktor penyebab terjadinya stres. Kedua, subjek memiliki persamaan dalam memilih strategi koping stres yaitu *problem focused coping* dalam bentuk *planful problem solving* dan *seeking social support* serta *emotion focused coping* dalam bentuk *positive reappraisal* dan *self control*. Selain itu, ditemukan bahwa salah satu subjek menerapkan strategi koping religius kolaboratif, yakni tawakal dan *qanaah*.

Saran

Siswa yang mengalami stres akademik disarankan untuk tetap menerapkan strategi koping yang sesuai dengan dirinya dalam menekan peningkatan stres. Di samping strategi koping berpusat pada masalah dan emosi, siswa juga dapat mengelola stres melalui pendekatan spiritual dengan koping religius. Bagi orang tua, keluarga, teman disarankan mendukung siswa baik secara materiel maupun morel agar siswa tidak semakin terpuruk dalam pembelajaran di era pandemi ini. Kemudian bagi peneliti selanjutnya diharapkan dapat menambah jumlah subjek, menggunakan teori baru, serta dengan lingkup pembahasan koping stres akademik yang lebih luas.

DAFTAR PUSTAKA

Azmy, A. N., Nurihsan, A. J., & Yudha, E. S. (2017). Deskripsi Gejala Stres Akademik dan Kecenderungan Pilihan Strategi Koping Siswa Berbakat.

- Indonesian Journal of Educational Counseling*, 1(2), 197–208.
- Bakri, S., & Saifuddin, A. (2019). *Sufi Healing: Integrasi Tasawuf dan Psikologi Dalam Penyembuhan Psikis dan Fisik*. Depok: Rajagrafindo Persada.
- Barseli, M., Ifdil, I., Mudjiran, M., Efendi, Z. M., & Zola, N. (2020). Pengembangan Modul Bimbingan dan Konseling Untuk Pengelolaan Stres Akademik Siswa. *Jurnal Konseling Dan Pendidikan*, 8(2), 72–78. <https://doi.org/10.29210/141700>
- Barseli, M., Ifdil, I., & Nikmarijal, N. (2017). Konsep Stres Akademik Siswa, 5(2005), 143–148.
- Burzynska, K., & Contreras, G. (2020). Challenges for the female academic during the COVID-19 pandemic. *The Lancet*, 395, 1968–1970. [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(20\)31412-4](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(20)31412-4)
- Deb, S., Strodl, E., & Sun, J. (2015). Academic Stress, Parental Pressure, Anxiety and Mental Health among Indian High School Students. *International Journal of Psychology and Behavioral Sciences*, 5(1), 26–34. <https://doi.org/10.5923/j.ijpbs.20150501.04>
- Fakhri, F. (2020). HAN 2020, KPAI Nilai Belajar Jarak Jauh Bikin Anak Tak Naik Kelas. Retrieved from <https://nasional.okezone.com/amp/2020/07/23/337/2250667/han-2020-kpai-nilai-belajar-jarak-jauh-bikin-anak-tak-naik-kelas?page=2>
- Ferdiyanto, F., & Muhid, A. (2020). Stres akademik pada siswa: Menguji peranan iklim kelas dan school well-being. *Persona: Jurnal Psikologi Indonesia*, 9(1), 140–156. <https://doi.org/10.30996/persona.v9i1.3523>
- Gugus Covid. (2020a). Peta Sebaran. Retrieved from <https://covid19.go.id/peta-sebaran>
- Gugus Covid. (2020b). Protokol Percepatan Penanganan Pandemi COVID-19 (Corona Virus Disease 2019). Retrieved from <https://covid19.go.id>
- Hamid, A. (2017). Agama dan Kesehatan Mental dalam Perspektif Psikologi Agama. *Jurnal Kesehatan Tadulako*, 3(1), 1–14.
- Husnar, A. Z., Saniah, S., & Nashori, F. (2017). Harapan, Tawakal, dan Stres Akademik. *Psikohumaniora: Jurnal Penelitian Psikologi*, 2(1), 94–105.

- Izzati, I. D. C., Tentama, F., & Suyono, H. (2020). Academic Stress Scale: A Psychometric Study for Academic Stress in Senior High School. *European Journal of Education Studies*, 7(7), 153–168. <https://doi.org/10.46827/ejes.v7i7.3161>
- Karaman, M. A., Lerma, E., Vela, J. C., & Watson, J. C. (2019). Predictors of Academic Stress Among College Students. *Journal of College Counseling*, 22, 41–55. <https://doi.org/10.1002/jocc.12113>
- Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, Appraisal, and Coping*. New York: Springer.
- Lee, S. A. (2020). Coronavirus Anxiety Scale: A brief mental health screener for COVID-19 related anxiety. *Death Studies*, 44(7), 393–401. <https://doi.org/10.1080/07481187.2020.1748481>
- Livana, Mubini, M. F., & Basthomi, Y. (2020). “Tugas Pembelajaran” Penyebab Stres Mahasiswa Selama Pandemi COVID-19. *Jurnal Ilmu Keperawatan Jiwa*, 3(2), 203–208.
- Maryam, S. (2017). Strategi Coping: Teori dan Sumberdayanya. *Jurnal Konseling Andi Mantappa*, 1(2), 101–107.
- Mediana. (2020). Siswa Alami Dampak Psikologis Pembelajaran Jarak Jauh Paling Nyata. Retrieved from <https://bebas.kompas.id/baca/bebas-akses/2020/07/13/siswa-alami-dampak-psikologis-pembelajaran-jarak-jauh-paling-nyata>
- Muslim, M. (2020). Manajemen Stress pada Masa Pandemi Covid-19. *ESENSI: Jurnal Manajemen Bisnis*, 23(2), 192–201.
- Pajariantanto, H., Kadir, A., Galugu, N., Sari, P., & Februanty, S. (2020). Study from Home in the Middle of the COVID-19 Pandemic : Analysis of Religiosity , Teacher , and Parents Support Against Academic Stress, 12(2), 1791–1807.
- Pargament, K. I., Koenig, H. G., Tarakeshwar, N., & Hahn, J. (2004). Religious Coping Methods as Predictors of Psychological, Physical and Spiritual Outcomes among Medically Ill Elderly Patients: A Two-year Longitudinal Study. *Journal of Health Psychology*, 9(6), 713–730. <https://doi.org/10.1177/1359105304045366>

- Reddy, K. J., & Karishmarajanmenon, M. S. (2018). Academic Stress and its Sources among University Students, *11*(1), 531–537. <https://doi.org/10.13005/bpj/1404>
- Reza, I. F. (2015). Efektivitas Pelaksanaan Ibadah dalam Upaya Mencapai Kesehatan Mental. *Psikis: Jurnal Psikologi Islami*, *1*(1), 105–115.
- Roy, D., Tripathy, S., Kumar, S., Sharma, N., Kumar, S., & Kaushal, V. (2020). Study of knowledge, attitude, anxiety & perceived mental healthcare need in Indian population during COVID-19 pandemic. *Asian Journal of Psychiatry*, *51*, 1–7. <https://doi.org/10.1016/j.ajp.2020.102083>
- Sari, P., Bulantika, S. Z., Utami, F. P., & Kholidin, F. I. (2020). Pengaruh Manajemen Stres dan Kelola Emosi Terhadap Tingkat Kecemasan Siswa di Masa New Normal. *Bulletin of Counseling and Psychoteraphy*, *2*(2), 62–67.
- Septiawan, B. (2018). Analisa Faktor Penyebab Stres dan Manajemen Stres Pada Kepala SMA Bahrul Maghfiroh Malang. *Jurnal Al-Hikmah*, *6*(1), 36–45.
- Sumantyo, F. D. S. (2020). Pendidikan Tinggi di Masa dan Pasca Covid-19. *Jurnal Kajian Ilmiah*, *1*, 81–92.
- Supradewi, R. (2019). Stres Mahasiswa Ditinjau dari Koping Religius. *Psycho Idea*, *17*(1), 9–22.
- Thomas, J., & Barbato, M. (2020). Positive Religious Coping and Mental Health among Christians and Muslims in Response to the COVID-19 Pandemic. *Religions*, *11*(498), 1–13.
- Ulpa, E. P. (2015). Strategi Koping Pada Siswa SMA di Kota Malang. *Jurnal Psikoislamika*, *12*(1), 65–69.
- Utami, M. S. (2012). Religiusitas, Koping Religius, dan Kesejahteraan Subjektif. *Jurnal Psikologi*, *39*(1), 46–66.
- WHO. (2020). WHO Coronavirus Disease (COVID-19) Dashboard. Retrieved from <https://covid19.who.int>
- Wong-McDonald, A., & Gorsuch, R. (2004). A Multivariate Theory of God Concept, Religious Motivation, Locus of Control, Coping, and Spiritual Well-Being. *Journal of Psychology and Theology*, *32*(4), 318–334. <https://doi.org/10.1177/009164710002800207>