



Literasi

Jurnal Kajian Keislaman Multi-Perspektif



Vol. 1, No. 2, June - November 2021

Editorial Team

Editor-In-Chief

Ahmad Saifuddin, Institut Agama Islam Negeri Surakarta, Indonesia

Alamat Redaksi :

Unit Kegiatan Mahasiswa Dinamika

Jalan Pandawa No. 1 Pucangan Kartasura
Sukoharjo, Jawa Tengah – Kode Pos 57168

Phone: +62271 781516

Faximile: +62271 782774

Email: jurnal.literasi.iain.surakarta@gmail.com

Website: <https://ejournal.iainsurakarta.ac.id/index.php/literasi>

Daftar Isi

Dispensasi Nikah Setelah Berlakunya Undang-Undang Nomor 16 Tahun 2019 Perubahan Atas Undang-Undang Nomor 1 Tahun 1974 Perspektif Maqashid Syariah <i>Muzaiyanah, Anies Shabita Aulia Arafah</i>	159 - 192
Minat Belajar Mahasiswa IAIN Surakarta Saat Pembelajaran Daring Ketika Pandemi <i>Amelia Fitri Rahmawati, Arisa Wafa Az Zabrah, Kama Ratih</i>	193 - 222
Strategi Coping Nilai Akademik Pada Mahasiswa Salah Jurusan <i>Ainur Rohmah, Fatimah Azzabrah</i>	223 - 252
Strategi Coping Stres Mahasiswa Selama Pembelajaran Daring <i>Latifah Nur Fauzi, Sinta Ari Susanti, Melati K. Wardani</i>	253 - 286
Kompetisi Bisnis Konvensional Terhadap Bisnis Online Pada Media Sosial Di Kecamatan Klirong Kebumen <i>Farkhan Fuady, Alfiana Zahwa Nur Rokhmat</i>	287 - 318
Analisis Persepsi Mahasiswa Non Bahasa Inggris Terhadap Kebutuhan Bahasa Inggris Di Dunia Kerja <i>Ristia Wahyuningsih, Hanifah Aulia Kusuma, Heni Listyanti</i>	319 - 346
Analisis Manajemen Waktu Mahasiswa Aktivistis IAIN Surakarta <i>Shokhib Rahmania, Eranda Wulan Agustina, Ammeisa Rabayuni</i>	347 - 376



Strategi *Coping* Stres Mahasiswa Selama Pembelajaran Daring

Latifah Nur Fauzi^{1*}, Sinta Ari Susanti², Melati K. Wardani³
IAIN Surakarta

Abstract

Keywords:

*coping strategy stres;
online learning;
students*

During online learning in pandemic era, college students experience a lot of pressure, from inside and outside. The pressure factor from the inside is the pressure that is caused from the college students itself, while the pressure factor from the outside is the pressure that is exerted from the environment and other people. This pressure causes students to experience stress during learning. This study aims to find out the stress faced by college students and coping strategies used. Researchers used Narrative Inquiry (NI) with thematic analysis techniques. Participants in this study were five college students of IAIN Surakarta. Data collection used semi-structured interviews consisting of two stages. The results shows that students experience stress both of pressure factors from inside and outside. Coping strategies used are two coping strategies that focused on problems and coping strategies that focused on emotions. This research can contribute to education, especially college students who experience stress can choose coping strategies that appropriate with themselves and for lecturers can evaluate learning strategies that understand the condition of college students in order to achieve the desired learning objective.

Correspondence:

e-mail: ^{1*}latifahzinu@gmail.com,
²sintaarisusan@gmail.com,
³kuwardani151@gmail.com

© 2021 IAIN Surakarta

Abstrak

Kata kunci:

strategi coping stres; pembelajaran daring; mahasiswa

Selama pembelajaran daring di masa pandemi, mahasiswa mengalami banyak tekanan, baik dari dalam maupun dari luar. Faktor tekanan dari dalam yaitu tekanan yang ditimbulkan dari mahasiswa itu sendiri, sedangkan faktor tekanan dari luar yaitu tekanan yang ditimbulkan dari lingkungan dan orang lain. Tekanan ini menyebabkan mahasiswa mengalami stres selama pembelajaran. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui stres yang dihadapi mahasiswa dan strategi *coping* yang dipakai. Peneliti menggunakan penelitian *Narrative Inquiry* (NI) dengan teknik analisis tematik. Informan dalam penelitian adalah lima mahasiswa IAIN Surakarta. Pengumpulan data menggunakan wawancara semi terstruktur yang terdiri dari dua tahap wawancara. Hasil penelitian menunjukkan bahwa mahasiswa mengalami stres baik dikarenakan faktor tekanan dari dalam maupun dari luar. Strategi *coping* yang digunakan terdapat dua yakni strategi *coping* yang fokus pada masalah dan strategi *coping* yang fokus pada emosi. Penelitian ini dapat berkontribusi dalam pendidikan khususnya mahasiswa yang mengalami stres dapat memilih strategi *coping* yang sesuai dengan dirinya dan bagi tenaga pendidik (dosen) dapat mengevaluasi strategi pembelajaran yang memahami kondisi mahasiswa agar dapat mencapai tujuan pembelajaran yang diinginkan.

PENDAHULUAN

Secara global virus Corona semakin menyebar ke seluruh penjuru dunia. Hal ini mewajibkan masyarakat untuk karantina mandiri di rumah guna memutus penyebaran Covid-19. Dampak pandemi ini sudah meluas sampai ke ranah pendidikan sehingga diharapkan lembaga pendidikan tidak melaksanakan proses kegiatan pembelajaran secara tatap muka untuk mengurangi penyebaran Covid-19. Pemerintah juga memberikan kebijakan bahwa pembelajaran dilaksanakan secara daring. Pembelajaran daring menggunakan media aplikasi seperti *Whatsap*, *Zoom*, *Edmodo*, *Google Meet*, dan aplikasi lainnya yang dapat menunjang pembelajaran daring selama masa pendemi (Ningsih, 2020).

Terdapat beberapa kendala dalam pembelajaran daring. Kendala yang dihadapi ketika pembelajaran daring meliputi fasilitas di rumah yang kurang mendukung seperti sinyal tidak stabil, memori ponsel minim, dan masalah kuota internet. Walaupun ada bantuan kuota bagi pelajar, bantuan tersebut belum tersalurkan tepat waktu sehingga bagi yang perekonomiannya sedang ke bawah, kuota internet menjadi kendala tersendiri. Selain fasilitas, kesiapan para pendidik diperhitungkan. Terdapat beberapa pendidik yang kurang siap dari segi penyampaian materi. Tidak semua pendidik mampu menyampaikan seluruh materi pembelajaran dengan optimal melalui sistem daring. Rendahnya penguasaan media pembelajaran daring menjadi pemicu ketidaksiapan tersebut dan mengakibatkan penyampaian materi yang monoton. Akhirnya, pendidik cenderung memberikan banyak tugas daripada menjelaskan materi (Morgan, 2020).

Banyaknya kendala yang dialami selama proses pembelajaran daring yang menimbulkan masalah cukup kompleks, mengakibatkan dilema khususnya bagi mahasiswa. Tidak hanya soal tugas atau sinyal. Namun, perubahan jam kelas yang acak dan tantangan lainnya seperti biaya internet untuk keberlangsungan proses pembelajaran. Semua hal tersebut menyebabkan mahasiswa mengalami stres akademik. Stres tersebut muncul akibat tuntutan yang timbul selama pendidikan dan terjadi apabila mengalami ketegangan emosi ketika terjadi kegagalan dalam memenuhi tuntutan tugas (Croker, Johns, Williams, McPhee, & Staples, 1992). Hal ini pun juga terlihat pada saat observasi awal banyak dari tanda-tanda yang memperlihatkan beberapa mahasiswa mengalami gejala stres akademik.

Penyebab stres pada mahasiswa adalah bersumber dari kehidupan akademiknya, baik dari tuntutan eksternal maupun internal. Tuntutan eksternal dapat bersumber dari tugas-tugas kuliah, beban pelajaran karena metode sekarang yang digunakan melalui media bukan *face to face*, materi perkuliahan yang semakin lama semakin sulit. Tuntutan internal bersumber dari kemampuan mahasiswa dalam mengikuti sekaligus

menyerap materi pembelajaran yang telah disampaikan dosen (Fitriasari, Septianingrum, Budury, & Khamida, 2020). Stres yang dialami mahasiswa dapat berpengaruh terhadap hasil pembelajaran. Untuk mengurangi dampak stres mahasiswa dapat dilakukan dengan pemilihan strategi *coping* yang tepat. *Coping* sendiri merupakan suatu proses ketika individu berusaha untuk menangani stres yang dihadapinya dengan cara perubahan kognitif maupun perilaku guna memperoleh rasa aman dalam dirinya.

Ada dua strategi *coping* yang dapat digunakan menurut Lazarus & Folkman (1984). Pertama, *problem solving focused coping* yaitu strategi yang berfokus pada penyelesaian masalah berupa menghilangkan kondisi atau situasi yang menimbulkan stres. Kedua, *emotion focused coping* yaitu strategi yang berfokus pada pengaturan emosi dalam menyelesaikan suatu masalah berupa menerima keadaan dari situasi atau tekanan yang tengah dihadapinya.

Menurut Fitria & Saputra (2020) pada penelitiannya menunjukkan bahwa 58 (52,7%) mahasiswa semester awal merasakan dampak negatif dari perkuliahan daring, sedangkan 52 mahasiswa (47,3%) merasakan dampak positif dari perkuliahan daring. Selanjutnya dari 110 responden, 94 (85,5%) mengalami stres dengan berbagai tingkatan stres mulai dari stres ringan, stres sedang bahkan stres pada tingkat berat, dan sisanya 16 (14,5%) mahasiswa tidak mengalami stres. Maka dari itu, penting untuk mengetahui stres serta bentuk-bentuk tekanan yang dialami mahasiswa selama pembelajaran daring. Selain itu, juga penting untuk menggali strategi *coping* yang digunakan mahasiswa dalam mengatasi stres serta tekanan yang dialami selama pembelajaran daring berlangsung.

Seperti penelitian yang dilakukan oleh Fitriasari et al. (2020) dengan menggunakan penelitian analitik korelasional dengan pendekatan *cross sectional* menghasilkan bahwa terdapat hubungan antara tingkat stres dengan strategi *coping* pada siswa. Kemudian, pada penelitian Angelica & Tambunan (2021) dengan menggunakan penelitian deskriptif kuantitatif

yang melibatkan 157 responden menghasilkan bahwa sebanyak 83 mahasiswa (52,8%) berada pada tingkat stres normal dan hampir sebagian besar yaitu 72 mahasiswa (45,9%) menggunakan strategi koping berfokus pada emosi. Adapun penelitian Hasanah, Ludiana, Immawati, & Livana PH (2020) menyatakan bahwa pada penelitian yang dilakukan pada 190 mahasiswa menyatakan rata-rata masalah psikologis yang dialami mahasiswa dalam proses pembelajaran daring yaitu kecemasan. Sebanyak 79 mahasiswa mengalami kecemasan ringan, 23 mahasiswa mengalami stres ringan dan 7 mengalami depresi ringan.

Penelitian Lubis, Ramadhani, & Rasyid (2021) menyebutkan sebanyak 61,9 % mahasiswa psikologi angkatan 2019 Universitas Andalas saat kuliah daring sebagian besar melakukan strategi *coping* stres dalam bentuk *emotional focused coping* (EFC). Strategi *coping* stres sebagian mahasiswa psikologi angkatan 19 Universitas Andalas (51,2 %), berada dalam kategori cukup baik. Sebagian besar mahasiswa psikologi angkatan 19 Universitas Andalas (82,1 %) merasakan dampak baik setelah melakukan strategi *coping* stres. Lalu, penelitian Argaheni (2020) menyebutkan bahwa pembelajaran daring memiliki beberapa dampak terhadap mahasiswa. Kemudian pada penelitian Jannah & Santoso (2021) menyatakan bahwa mahasiswa yang harus mengikuti SFH memiliki banyak keterbatasan dan hambatan dalam berbagai hal sehingga mengakibatkan timbulnya perasaan tertekan atau tidak nyaman. Pada penelitian Rusmaladewi, Indah, Kamala, & Anggraini (2020) menyatakan bahwa mahasiswa program studi PG-PAUD Universitas Palangka Raya memiliki regulasi emosi yang baik untuk penyesuaian selama pembelajaran daring. Sedangkan, pada penelitian Jatira & Neviyarni (2021) mengungkapkan bahwa pembelajaran daring di masa pandemi Covid-19 ini menyebabkan peserta didik mengalami stres. Selain itu, pembiasaan pembelajaran daring ini menyebabkan peserta didik menjadi bosan dan pemalas karena beberapa gangguan yang mungkin terjadi dalam pembiasaan pembelajaran daring.

Terdapat beberapa perbedaan dari penelitian sebelumnya. Pertama, pada lokasi penelitian, yang berfokus di IAIN Surakarta dengan informan dari masing-masing fakultas satu orang. Kedua, pada pendekatan yang dilakukan pada penelitian ini adalah kualitatif dengan menggunakan *Narrative Inquiry*. Ketiga, tujuan penelitian secara teoritis adalah untuk mengetahui bentuk stres, tekanan yang dialami selama pembelajaran daring, serta strategi *coping* stres yang digunakan oleh para mahasiswa dalam menghadapi pembelajaran daring. Dengan demikian, penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat dalam bentuk informasi dan referensi bagi setiap mahasiswa dalam melakukan strategi *coping* stres sehingga stres dapat diturunkan.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan *narrative inquiry* sebagai metode untuk mendapatkan data berupa cerita dari informan. *Narrative inquiry* merupakan metode kualitatif yang pengumpulan datanya melalui pengumpulan cerita terkait pengalaman seseorang dan tugas peneliti adalah mendiskusikan makna dari pengalaman tersebut (Creswell, 2012). Menurut Barkhuizen et al., (2014), penelitian *narrative inquiry* bertujuan untuk menceritakan kembali pengalaman informan. Dalam penelitian ini, *narrative inquiry* bertujuan untuk mengetahui pengalaman informan ketika mengalami stres selama pembelajaran daring dan bagaimana bentuk strategi *coping* stres yang dilakukan.

Informan dalam penelitian ini adalah lima mahasiswa IAIN Surakarta yakni satu mahasiswa di setiap fakultas. Kriteria informan dalam penelitian ini adalah Pertama, mahasiswa aktif IAIN Surakarta. Kedua, mengalami gejala-gejala stres selama proses pembelajaran daring. Ketiga peneliti melihat keseharian informan dan mengamatnya selama pembelajaran daring berlangsung. Hal tersebut ada beberapa mahasiswa yang sering mengeluh dan bercerita tentang pembelajaran daring yang di jalannya.

Berangkat dari hal tersebut, peneliti melihat gejala yang di alami informan dan membaginya berdasarkan masing-masing fakultas serta meminta izin untuk melibatkan informan sebagai informan penelitian. Penelitian ini menggunakan prosedur penelitian *narrative inquiry* seperti yang disarankan Creswell (2012), yaitu: Pertama, mengidentifikasi fenomena untuk mengeksplor masalah. Kedua, memilih satu atau beberapa informan untuk diteliti. Ketiga, mengumpulkan cerita dari informan. Keempat, menceritakan kembali cerita informan. Kelima, mengkolaborasikan dengan cerita informan. Keenam, memaparkan penemuan yang didapatkan dari pengalaman informan. Ketujuh, memvalidasi keakuratan pemaparan melalui *member checking* dengan cara mengembalikan hasil data wawancara kepada informan guna mengetahui kebenaran data yang ditangkap oleh peneliti.

Pengumpulan data penelitian ini yaitu melalui wawancara semi terstruktur dan observasi dengan metode checklist guna menggali terkait kendala serta masalah apa saja yang dialami informan selama pembelajaran daring. Penelitian ini dilakukan dalam dua tahap wawancara. Tahap pertama, peneliti memastikan bahwa informan adalah mahasiswa yang mengalami gejala stres. Wawancara pertama ini untuk mengidentifikasi gejala-gejala stres yang dialami oleh mahasiswa selama pembelajaran daring. Setelah mengajukan beberapa pertanyaan seperti, bagaimana pembelajaran daring selama ini, apa ada kendala yang di hadapi, jika ada bisa ceritakan, apakah kendala tersebut membuat anda terbebani dan berimbas pada pembelajaran anda, dan anda menjadi cepat emosian, apalagi jika membahas soal pelajaran. Setelah informan teridentifikasi gejala stres, peneliti melanjutkan wawancara ke tahap kedua, yaitu peneliti mengeksplor lebih dalam pengalaman informan terkait stres yang dialami dan strategi *coping* stres yang dilakukan. Dengan mengajukan pertanyaan ke tahap selanjutnya, dari beban serta kendala-kendala tersebut bagaimana cara anda menyelesaikannya? Atau anda membiarkan beban serta kendala tersebut tanpa anda selesaikan.

Peneliti mengamati sikap, emosi dan ekspresi informan selama proses wawancara untuk memastikan bahwa perkataan informan adalah cerita sesungguhnya bukan mengada-ada. Peneliti mengecek kembali kebenaran data dengan menanyakan ulang hal-hal terkait di hari yang berbeda. Jika data yang disampaikan informan konsisten, maka data tersebut valid dan dapat digunakan, begitu juga sebaliknya jika tidak konsisten, maka data tersebut tidak valid dan tidak kami gunakan dalam penelitian ini. Peneliti menganalisis data-data tersebut melalui tematik analisis. Tematik analisis ini meliputi tahap memahami data, menyusun kode, dan mencari tema (Barkhuizen et al., 2014).

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Dalam kasus stres yang diakibatkan pembelajaran daring dalam penelitian ini, penulis memperlihatkan bahwa banyak berbagai faktor yang menjadi pemicu stres mahasiswa dan juga berbagai bentuk strategi *coping* yang beragam dalam penyelesaian stres yang dihadapi. Berikut adalah deskripsi hasil wawancara mengenai strategi *coping* stres mahasiswa selama pembelajaran daring:

No	Pertanyaan	Jawaban				
		Informan Pertama	Informan Kedua	Informan Ketiga	Informan Keempat	Informan Kelima
1	Bagaimana pembelajaran daring selama ini?	Kuliah daring ini lebih banyak <i>mudharatnya</i> .	Informan banyak mengalami tekanan	Informan banyak mengalami tekanan dengan perubahan adaptasi	Banyak kendala yang dialami informan yang membuatnya tertekan, terutama keluarga yang belum paham saat informan tengah berada di dalam kelas	Ada mudahnya ada tidaknya
2	Apakah ada kendala yang dihadapi? Jika ada boleh ceritakan	<ol style="list-style-type: none"> Dosen yang sudah berumur serta minimnya pengetahuan penggunaan teknologi sebagai pendukung media pembelajaran. Memori gawai yang cepat penuh. Tugas-tugas sebagai pengganti kelas 	<ol style="list-style-type: none"> Informan bercerita jika dosen-dosen yang telah berusia lebih banyak yang belum paham penggunaan teknologi sebagai media pembelajaran. Kendala lainnya adalah sang ibu yang belum mengerti jika kuliah beralih pada pembelajaran daring dan terkadang ibu informan sering meminta bantuan informan sedang kuliah. 	<ol style="list-style-type: none"> Informan tipe orang yang senang berinteraksi dengan banyak orang. Selama kebijakan <i>work from home</i>, pembelajaran jarak jauh ini informan merasa tertekan. Sebab informan harus beradaptasi dengan situasi baru. Belum lagi informan yang <i>moodi-an</i> dalam belajar dan harus ada teman pendukung dari teman sekitar 	<ol style="list-style-type: none"> Lingkungan rumah yang kurang mendukung untuk belajar daring, apalagi di tengah-tengah kelas terkadang Ayah, Ibu atau Kakaknya memanggilya untuk meminta bantuan. Selain itu rumah NL yang bersebelahan dengan Sekolah Dasar menambah fokus informan berkurang. Kendala berikutnya adalah mengenai tugas-tugas sebagai pengganti kelas, 	<ol style="list-style-type: none"> Pembelajaran berlangsung informan sulit konsentrasi sehingga tidak sepenuhnya paham terkait materi yang dijelaskan. Paketan (kuota) kurang. Memori ponsel yang mulai penuh. Beberapa metode pembelajaran dosen yang sulit dipahami.

No	Pertanyaan	Jawaban				
		Informan Pertama	Informan Kedua	Informan Ketiga	Informan Keempat	Informan Kelima
			3. Kemudian gawai informan yang cepat panas. 4. Banyaknya tugas sebagak pengganti kelas	untuk memberinya dukungan sosial serta teman tukar pendapat. 3. Memori gawai yang cepat penuh. 4. banyaknya tugws sebagai pengganti kelas	dosen yang hanya share materi tanpa ada penjelasan mengenai materi tersebut. 3. Serta informan yang enggan bertanya jika tidak memahami materi yang telah di share melalui Wa group maupun google classroom	
3	Apa kendala tersebut membuat anda terbebani dan berimbas pada pembelajaran anda, dan anda cepat emosi apabila membahas terkait pembelajaran	Merasa terbebani hal tersebut berimbas sama kuliahku	Tentu terbebani, apalagi kalau lagi emosi soal tugas ibuku yang jadi sasaran pelampiasan emosiku	Terbebani banget	Iya terbebani	Tentu terbebani, apalagi kondisi rumah

No	Pertanyaan	Jawaban				
		Informan Pertama	Informan Kedua	Informan Ketiga	Informan Keempat	Informan Kelima
4	Dari kendala-kendala tersebut bagaimana cara anda menyelesaikan masalah tersebut, atau anda membiarkannya?	<p>1. Pertama mengenai memori gawainya agar tidak cepat penuh. informan memindahkan file-file materi dan file penting lainnya di laptop satu minggu sekali. Dan soal paketan data yang tiba-tiba habis di tengah kelas informan akan langsung meminta adiknya untuk mentetring</p> <p>2. Kedua mengenai tugas kuliah informan memilih membiarkan apa adanya, melakukan penyelesaian yang se b a g a i m a n a mestinya.</p>	<p>1. Pertama untuk masalah gawai yang cepat panas informan memilih membeli gawai baru</p> <p>2. Informan mencari tempat yang cukup tinggi untuk masalah signal</p> <p>3. Akan bertanya kepada teman sekelas jika tidak dapat mengikuti kelas di karenakan faktor signal yang susah jika sedang hujan</p> <p>4. Informan bersuha untuk bodo amat kepada tugas yang semakin menumpuk, serta menyelesaikan sebisanya mungkin</p>	<p>1. M e m i n d a h k a n file-file digawai ke laptop</p> <p>2. Membuat daftar tugas</p> <p>3. M e n g - u n i s t a l l aplikasi <i>Zoom</i> dan <i>Gmeet</i> satu hari sebelum kelas di mulai</p> <p>4. M e n g a l i h k a n masalah yang dihadapi lewat desain cover buku</p> <p>5. Gambar vektor</p>	<p>1. M e n g g u n a k a n gawai ayahnya untuk pembelajaran</p> <p>2. Bertanya kepada teman untuk materi yang tak di ketahuinya</p> <p>3. Mengerjakan tugas ketika mood sedang membaik sehingga mengerjakan ketika akhir deadline</p> <p>4. Berjalan-jalan di sekitar dusun utuk m e n g h i l a n g k a n stres meski hanya sementara</p>	<p>1. Mengingat kembali awal tujuan kuliah</p> <p>2. Meminjam ke konter untuk masalah paketan dan diganti ketika sang ayah sudah gajian</p>

Informan Pertama

Informan pertama adalah FZ yang berasal dari Mojolaban, Sukoharjo. FZ merupakan anak kedua dari tiga bersaudara. FZ berumur 21 tahun. Saat ini FZ semester 6 prodi Hukum Ekonomi Islam. Ayah FZ bekerja sebagai buruh bangunan. Serta Ibu FZ bekerja sebagai buruh tenun. Berikut ini adalah penjabaran dari tekanan selama pembelajaran daring beserta strategi *coping* yang digunakan FZ.

Pertama mengenai tekanan yang mengakibatkan stres. Bahwa tekanan yang berdampak menjadi pemicu stres, salah satunya ialah tekanan dari luar. FZ sadar bahwa kuliah daring ini lebih banyak madaratnya, terlebih untuk dosen yang sudah berumur serta minimnya pengetahuan penggunaan teknologi sebagai pendukung media pembelajaran. Hal tersebut mengakibatkan efisiensi penyampaian materi berubah menjadi bentuk tugas makalah mingguan.

“Aku tertekannya di setiap minggu bikin makalah, bikin makalah sendiri, materi itu ya penyelesaian sengketa, itu kan dosennya sudah tua, trus dia sakit juga, jadi minggu ini bikin makalah tentang mediasi, besoknya makalah negosiasi, aku sampai capek kan, tiap minggu bikin makalah. Trus kan belum makul yang lain.”

Kedua tekanan tersebut datang dari dalam dirinya yang berupa kurangnya konsentrasi FZ saat belajar FZ yang membutuhkan tukar pikiran serta teman saat belajar. Sedangkan, selama kuliah daring berlangsung teman-teman FZ menjadi lebih tertutup sebab sama-sama tidak paham.

“Aku enggak jadi belajar, aku kayaknya bermasalah dengan diriku sendiri deh. Aku ingin belajar tetapi ada tugas, tugas itu jadi menghambat. Padahal tugas itu sebenarnya membuat kita belajar kan? Tapi, bagiku kalau mengerjakan tugas harus benar-benar fokus, sehingga kita harus benar-benar membaca materi. Ya cuma karena ini tidak bisa berinteraksi sama teman-teman, jadi tidak bisa bertukar pikiran. Jadi yang paling aku sayangkan itu sih, tidak bisa bertukar pendapat. Ketika belajar daring, teman-temanku pada bingung. Selain bingung, mereka juga menutup diri untuk ditanyain.”

Kemudian pada penyelesaian tekanan masalah-masalah tersebut terdapat dua metode strategi *coping*. Pertama, terkait *coping* yang berfokus pada penyelesaian masalah atau *Problem Focused Coping* (PFC). FZ menilai jika masalah masih dapat dikendalikan serta dikontrol. FZ menceritakan mengenai memori gawainya agar tidak cepat penuh. FZ memindahkan file-file materi dan file penting lainnya di laptop satu minggu sekali. Dan soal paketan data yang tiba-tiba habis di tengah kelas FZ akan langsung meminta adiknya atau ayahnya untuk mentetring.

“Kemudian serumah udah pakai android semua, kalau misal aku tidak ada sinyal terus aku minta tethering sama bapak dan adik. Terus tentang dosen ya itu tadi, kurang interaktif ceritanya. Apalagi tadi, memori, kalau aku, habis aku download, aku arsipkan tiap minggu, ya enggak tiap minggu juga sib, beberapa minggu gitu aku pindah ke laptop.”

Kedua, *coping* yang berfokus pada penggunaan emosi untuk menyelesaikan masalahnya dengan emosi atau *Emotion Focused Coping* (EFC) FZ bercerita lebih memilih membiarkan apa adanya dan melakukan penyelesaian yang sebagaimana mestinya. Hal ini diceritakan terkait tugas-tugas kuliahnya bahwa informan FZ membiarkan tugas kuliahnya hingga mendekati deadline baru dikerjakan semampunya. Hal ini disebabkan FZ hanya dapat berfokus pada satu tugas dan harus membaca serta memahami maksud dari tugas tersebut agar benar-benar dapat mengerjakannya.

“Aku tipe-tipe orang yang kalau mengerjakan, harus benar-benar paham dulu materi yang aku kerjakan. Sehingga, aku harus baca-baca materi dulu dan jadi lama.”

Informan Kedua

Informan kedua adalah EM yang berasal dari Jati Purno, Wonogiri merupakan anak pertama dari dua bersaudara Ayah EM merupakan seorang guru SMP, sedangkan Ibu EM seorang ibu rumah tangga. Berikut

adalah penjabaran dari tekanan EM yang dialaminya selama pembelajaran daring. Pertama tekanan dari luar EM bercerita jika dosen-dosen yang telah berusia lebih masih banyak yang belum paham penggunaan teknologi sebagai media pembelajaran. EM juga memaklumi awalnya jika akhirnya menjadi bentuk penugasan disetiap pertemuan, namun lama-lama EM merasa tertekan sebab tugas tersebut bukan hanya dari satu matakuliah. Belum lagi jika tugas-tugas tersebut berupa pembuatan video praktik mengajar.

“Kadang dosennya memberikan tugas setiap hari. Mungkin aku paham mungkin mereka belum beradaptasi kuliah online, mungkin pandemi menyerang mendadak, terutama yang dosen-dosen tua itu masih gaptek. Tugasnya diminta membuat video, diminta nyari orang kemudian diajar, padahal ini masih pandemi. Tujuannya kuliah online itu kan menjaga jarak, ini tugasnya malah suruh nyari orang untuk diajar.”

Kendala lainnya berupa ibu yang belum mengerti jika kuliah beralih pada pembelajaran daring sehingga ibu EM sering kali meminta bantuan saat EM sedang kuliah.

“Sekarang kita harus di rumah dan bahkan kita tidak bisa fokus kuliah yang kadang terganggu, orang tua kan kadang belum paham”

Kemudian dari semua kendala-kendala tersebut memiliki *coping* strategi tersendiri. *Coping* digunakan sesuai masalah yang dihadapi EM. Dalam hal ini ada dua *coping* yang digunakan pada umumnya. Pertama coping yang pada penyelesaian masalah itu sendiri. atau *Problem Focused Coping* (PFC) EM bercerita jika sampai membeli gawai baru untuk mengatasi gawai yang cepat panas. Kemudian EM juga harus mencari tempat yang tinggi untuk mendapatkan signal yang bagus. Kemudian EM sering tidak ikut kelas jika sedang hujan di rumah, juga akan bertanya tugas kepada temannya jika tidak ikut kelas.

“Aku naik untuk mencari sinyal dan kadang dapat, kadang-kadang hujan juga. Kadang aku ke Solo itu cuma untuk mencari sinyal.”

Mengerjakan tugas itu diberi waktu, jika tertunda nanti rugi. Kalau masalah HP cepat panas, barang elektronik memang kadang cepat rusak, solusinya besok ganti HP. Kalau tidak dapat sinyal, aku tidak ikut kuliah dan besoknya menjelaskan ke dosen. Untuk tugasnya, aku bertanya ke teman-teman.”

Kedua bentuk *coping* yang berfokus pada penyelesaian menggunakan emosi. Seperti EM yang bodo amat terhadap tugas yang semakin hari semakin banyak. Sebab EM merasa jika terlalu dipikirkan menjadi beban sendiri akhirnya membuat EM sering emosional terhadap orang sekitar. Dan EM yang akan mencari hiburan jika sudah merasa tertekan.

“Tapi lama-lama aku stres. Aku pikir tugas-tugas tidak manusiawi. Trus lama-lama aku buat santai saja. Aku buat jeda setiap mengerjakan tugas dan tidak terlalu aku pikir. Aku kerjakan sebisaku. Jika aku tertekan oleh tugas, aku menjadi sangat stres dan emosional. Setelah aku emosional, aku berdiam diri dan sadar diri, daripada aku stres dan merugikan orang lain apalagi sampai membentak orang tua, lebih baik aku memikirkan tugas secara santai saja. Trus aku mencari hiburan yang lain.”

Informan Ketiga

Informan ketiga adalah KR dari Ngemplak Boyolali anak ke 3 dari 5 bersaudara. Ayahnya bekerja sebagai buruh bangunan, ibu nya membuka jasa jahit baju di rumah. Sedangkan 2 kakaknya telah menikah dan tinggal terpisah. Kedua adiknya masih sekolah di bangku SMP dan SD. Berikut adalah pemaparan dari kendala-kendala KR selama pembelajaran daring beserta *coping* yang dilakukannya.

Pertama kendala KR yang diakibatkan dari dirinya atau faktor dari dalam. KR bercerita jika dirinya tipe orang yang senang berinteraksi dengan banyak orang. Selama kebijakan *work from home*, pembelajaran jarak jauh ini KR merasa tertekan. Sebab KR harus beradaptasi dengan situasi baru. Belum lagi KR yang bersifat *moody* (suasana hati yang mudah berubah dan

melakukan sesuatu tergantung suasana hati) dalam belajar dan harus ada teman pendukung dari teman sekitar untuk memberinya dukungan sosial serta teman tukar pendapat.

“Aku tipe ekstrovert dan menyukai keramaian, sering ngobrol sama temen, pengen terus ngobrol sama orang. Setelah ada Corona, cuma di rumah, jarang keluar-keluar, dan jika ada apa-apa aku pikir sendiri. Kondisi itu membuatku jenuh dan bingung. Belum lagi aku orang moody-an kalau mengerjakan tugas. Nah kayak gitu kan buat tertekan banget jadi beban.”

Kedua, kendala tersebut dari luar, misalkan faktor lingkungan sekitar serta media pendukung pembelajaran daring. KR bercerita bahwa masalah yerbesarnya adalah sang ibu yang selalu membandingkan dirinya dengan sang Kakak yang sudah menikah dan hidup terpisah. Hal tersebut membuatnya tak nyaman jika di rumah, hingga terbesit KR untuk berhenti kuliah. Belum lagi pada tugas-tugas kuliah yang menjadi pengganti materi kelas. Dosen yang hanya share materi tanpa ada penjelasan.

“Sampai kadang aku mikir malas kuliah dan lebih baik kerja karena ibuku kadang membandingkanku dengan Mbakku, meskipun Mbakku sudah lulus dan menikah. Merasa tertekan banget. Masa’ besok deadline, besoknya ada lagi.”

Kuliah daring yang di jalani informan selama ini telah membuatnya mengalami banyak tekanan. Seperti tekanan yang berasal dari dalam, yaitu dari dirinya sendiri. Sifat informan yang membutuhkan dukungan teman untuknya belajar karena informan yang bersifat *moody*, menjadi kendala dalam kuliah daring selama ini. Ditambah dengan tugas-tugas kelas yang menjadi pengganti kelas. Sedangkan, faktor dari lingkungan keluarga yaitu ibunya yang kadang membandingkan sifat informan dengan kakak meski telah lulus kuliah dan sudah menikah. Semua hal tersebut membuat informan mengalami tekanan hingga terbersit ingin bekerja saja.

Selanjutnya pada bagian *coping* strategi KR meembaginya menjadi dua metode. Pertama KR yang menyelesaikan masalahnya dengan mencari sumber kendala tersebut dan diselesaikan, jika kendalanya masih dapat di kontrol. KR juga bercerita jika harus sering-sering memindahkan file materi serta file penting lainnya ke laptop dan flashdisk. KR juga mendafta tugas-tugas kuliah dan mengerjakan dari *deadline* pengumpulan terdekat. KR juga sering meng-*uninstal* aplikasi Zoom dan Google Meet terganggu media apa yang di pakai untuk pembelajaran hari itu.

“Kalau untuk tugas-tugas saya lebih terstruktur, jadi misal hari ini kelas ada tugas buat pekan depan jadi langsung saya catat di catatan saya, jadi semisal hari ini tugasnya apa langsung aku catat deadlinenya. Setelah daftar tugas tersusun, aku baru menyusun prioritas. Tapi kadang ada tugas yang deadlinenya tidak masuk akal sehingga aku mengerjakannya mepet. Kalau sudah mepet, aku dapat mengerjakan. Kalau soal masalah memori HP penuh, biasanya aku simpan di flashdisk. Kalau misal kuliah pakai Zoom, Google Meet-ku aku hapus, dan sebaliknya. File-file di HP juga aku pindah. Meski terkesan repot, itu paling efisien bagiku.”

Kedua pada bentuk *coping* yang mengatasi masalah keawat emosi. KR bercerita bahwa ia tidak akan memaksakan sesuatu di luar batas kemampuannya untuk masalah pembelajaran yang tak di pahamiya, meski telah bertannya kepada teman dan minta untuk di jelaskan kembali. Serta KR akan mengalihkan masalahnya dengan mendesain cover buku, gambar vektor yang menjadi pekerjaan sampingan KR.

“Cuma dulu memang nilai jadi prioritas, tapi makin ke sini, ya udah buat nilai tidak terlalu aku pikirkan. Aku tidak pernah memaksa buat kemampuanku, semisal aku bisa sampai di sini ya udah kenapa tak paksa buat paham.”

Informan Keempat

Informan keempat adalah NL dari Gondangrejo, Karanganyar. Informan merupakan anak terakhir dari 3 bersaudara. Anak pertamanya telah berkeluarga dan tinggal berpisah. Sedangkan anak keduanya telah bekerja. Ayahnya bekerja sebagai pengembul barang rosok dan sang Ibu berdagang sayuran dan makanan di sekitar pabrik tempat tinggalnya.

Berikut adalah pemaparan NL mengenai kendala serta bentuk *coping* yang dilakukan NL dalam menyelesaikan kendala yang dihadapinya selama pembelajaran daring berlangsung.

Pertama kendala yang dihadapi NL adalah lingkungan rumah yang kurang mendukung untuk belajar daring, apalagi di tengah-tengah kelas terkadang Ayah, Ibu atau Kakaknya memanggilnya untuk meminta bantuan. Selain itu rumah NL yang bersebelahan dengan Sekolah Dasar menambah fokus NL berkurang.

“Tidak enakny belajar daring itu adalah ketika sedang kuliah terkadang dipanggil ibunya atau bapakku atau kakakku. Selain itu, juga ramai karena rumahku dekat dengan SD. Anak-anak SD di dekat rumahku sudah pada masuk meskipun digilir, sehingga ketika dosen menjelaskan aku tidak terlalu bisa mendengarkan.”

Kendala berikutnya adalah mengenai tugas-tugas sebagai pengganti kelas, dosen yang hanya share materi tanpa ada penjelasan mengenai materi tersebut. Serta NL yang enggan bertanya jika tidak memahami materi yang telah di share melalui Wa group maupun google classroom.

“Ada dosen yang tidak mengajar, cuma memberikan tugas mingguan untuk pengganti kelas. Model pembelajaran seperti itu menjengkelkan. Apa menurut dosen itu, kita sebagai mahasiswa tidak ada tugas lain, kok bisa-bisanya memberikan banyak tugas? Ditambah lagi, dosen hanya membagikan materi dan tidak menjelaskan, sehingga aku tidak paham.”

Pada point berikutnya mengenai strategi coping yang digunakan. Pada umumnya terdapat dua strategi coping. Pada informan NL menggunakan dua bentuk coping, yang pertama coping yang berpusat pada penyelesaian masalah pada sumber masalahnya. NL bercerita bahwa ia menggunakan gawai ayahnya untuk beberapa aplikasi pendukung pembelajaran daring. Pembuatan memo sebagai pengingat tugas, dan bertanya pada teman mengenai materi yang tak di pahamiannya

“Jadi, kalau masalah tugas, aku langsung mencatatnya, tugasnya apa dan deadlinenya kapan. Kalau soal memori HP yang penuh, aku pinjam HP bapakku. Sedangkan, jika aku tidak paham materi, aku akan bertanya kepada teman yang lebih paham.”

Strategi yang kedua adalah coping yang berfokus pada emosi. NL mengatakan bahwa dia orang yang moodian, sehingga dalam menyelesaikan tugas kelasnya, NL akan menunggu mood nya membaik sehingga sering mengerjakan diakhir deadline pengumpulan. NL juga sering berjalan-jalan di sekitar Dusunnya untuk menghilangkan beban stres meski hanya sementara. NL juga bercerita bahwa tugas-tugas tersebut sering membuatnya menangis bahkan NL juga sempat berpikir untuk cuti kuliah sampai keadaan normal kembali. Namun niat ini di urungkan NL mengingat bahwa kedua orang tuannya yang telah susah payah membiayai kuliahnya.

“Aku tipe orang yang tergantung dengan mood banget. Kadang aku pasrah kalau lagi banyak tugas, apalagi tugasnya sulit-sulit, aku kerjakan sebisaku dan sejadinya. Setelah itu, aku naik motor untuk refreshing. Kalau aku benar-benar capek, bisa benar-benar aku tinggalkan tugasnya. Kadang naik motor untuk refreshing, kadang tidur sepanjang hari. Setelah moodku bagus lagi, aku baru mengejar ketertinggalan tugas. Meski sebenarnya aku bisa mengajukan cuti, tapi aku ingat orang tuaku yang susah payah membiayai kuliahku, sehingga itu menjadi motivasi kuliahku saat ini.”

Informan Kelima

Informan terakhir adalah FS yang berusia 20 tahun, anak pertama dari keluarga IS dan AN. Sekarang informan FS berdomisili di Ende Utara, Kota Ratu, Ende, Flores dan sedang menempuh pendidikan di IAIN Surakarta. Selama pandemi Covid-19, pembelajaran dilaksanakan secara daring. Baginya pembelajaran daring ada mudah dan tidaknya. Dipandang dari sisi mencari referensi lebih mudah daripada ketika pembelajaran luring. Biasanya ia mencari referensi dari buku bacaan entah membeli atau meminjam buku perpustakaan. Sejak pembelajaran daring, ia lebih suka mencari referensi berupa jurnal elektronik. Sedangkan, sulitnya dalam pembelajaran daring mesti mengeluarkan energi lebih, ekstra fokus dan benar-benar menyimak penjelasan dosen. Selain itu, ia harus berusaha semaksimal mungkin untuk memahami materi pembelajaran secara individu. Hal ini disebabkan ketika pembelajaran berlangsung ia sulit konsentrasi sehingga tidak sepenuhnya paham terkait materi yang dijelaskan.

“Ini menurutku ya, ada mudahnya dan ada enggaknyanya. Mudahnya itu, kita jadi sering buka Google. Ini kan kalau mau ngerjain tugas gampang gitu, nyari sumbernya di jurnal. Dulu kalau enggak daring kan langsung diambil di buku gitu. Nah, jadi semenjak daring tuh sering ke Google, cari jurnal gitu. Itu yang mudahnya terus kalau enggak enaknyanya itu, pembelajaran daring harus lebih ekstra lagi kalau pas mata kuliah, ekstra dengar, ekstra paham lagi kalau enggak, enggak masuk gitu ilmunya. Aku lebih suka offline sih, ketimbang daring soalnya kalau offline kan bisa paham langsung gitu, bisa tatapan langsung kan sama dosen, gitu. Terus kendalanya juga enggak ada paketan, gitu-gitu sih.”

Ketika berlangsungnya pembelajaran daring ia mengalami beberapa kendala seperti tidak selamanya paketan (kuota) tersedia, kurang konsentrasi ketika pembelajaran berlangsung, memori ponsel yang mulai penuh, dan beberapa metode pembelajaran dosen yang sulit dipahami.

“Iya, paketan, kurang konsentrasi juga, terus kalau pembelajaran daring kan kadang waktunya itu kayak suka nunda-nunda jam.”

Gimana ya, pokoknya enggak konsentrasi lah apalagi di rumah kan biasanya ada kesibukan lain kan. Kayak lagi mata kuliah gitu, tiba-tiba dipanggil mama beli ini beli itu. Tergantung dosen, sih. Makanya aku bilang semenjak daring ini, kita harus ekstra lagi, pinter-pinternya kita, sih. Suka offline kalau offline penjelasannya itu lebih bisa masuk, lebih mudah dipahami.”

Awalnya informan FS merasa nyaman dan bisa mengatasi berbagai kendala dalam pembelajaran tersebut. Namun, setelah kurang lebih satu tahun informan FS terbebani. Informan FS merasa terbebani karena kurang konsentrasi selama pembelajaran. Sehingga membuat dirinya takut jikalau tidak paham akan materi yang disampaikan dosen. Bukan hanya ketakutan yang disebabkan kurang konsentrasi, melainkan sampai beberapa kali absen saat pembelajaran mata kuliah tertentu.

“Emmm, makin ke sini, iya. Soalnya agak takut-takut juga sih soalnya itu kurang konsentrasi. Jujur insya sama qiraah itu aku blank. Kalau qiroah masih mending, kan ada bukunya. Kalau insya enggak ada buku terus ustaz bicara juga enggak jelas kan. Bahkan, yang insya beberapa kali enggak ikut mata kuliah.”

Kurangnya konsentrasi tidak hanya dari individu informan FS, tetapi ada faktor lain, yakni cara penyampaian dosen (metode pembelajaran). Faktanya informan FS bisa konsentrasi dan mengikuti pembelajaran dengan baik pada mata kuliah tertentu. Informan FS bisa dengan mudah memahami materi seperti pada mata kuliah Nahwu Harfi dan Tarjamah.

“Nahwu harfi, tarjamah sama Bu Nisa. Soalnya walau cuman pakai WA dan Elearning, ibunya enggak ngelepasin gitu aja sih. Kayak lebih perhatian. Habis presentasi ditanya lagi makanya kita buat baca, buat belajar, buat paham kan.”

Di samping metode pembelajaran, kondisi lingkungan dan kesibukan informan FS juga mendukung kurangnya konsentrasi. Keributan dan kegiatan keseharian yang kadang bersamaan dengan jam mata kuliah. Selain itu, adanya hal yang mendadak seperti panggilan orang tua yang harus di penuhi juga menjadi kendala.

“Ya, iyalah, di rumah ribut kan, adik-adik banyak, terus kadang enggak kedengaran. Cuman dengar lewat HP, kita kadang ngelamun kan. Ini kan di luar kendali. Kalau offline kan lebih konsen lebih nyimak gitu. Kalau online kadang juga malas, baru buka materi aja udah malas baca. Ya, iyalah, enggak konsentrasi soalnya gimana ya, pasti ada yang ngeganggu. Ya enggak ke konsentrasi gitu lho belajar di rumah maksudnya kuliah di rumah kayak tiba-tiba dipanggil.”

Selain kurang konsentrasi, informan FS terbebani karena kendala paketan yang mana tidak selamanya ada. Harga paketan yang tinggi membuatnya kewalahan sebab dalam satu bulan, informan FS bisa menghabiskan sekitar Rp 150.000. Sedangkan jika menggunakan jenis paket data yang lain, sinyalnya tidak mendukung. Tentu hal tersebut menjadi kendala baru dalam proses pembelajaran.

“Ya, iya soalnya kan boros banget. Paketan Telkomsel itu mahal. Kalau seandainya aku makai yang XL nah sinyalnya yang enggak bagus di sini. Di sini yang lancar cuma Telkomsel kalau pakai XL, IM3, atau yang lainnya kadang hilang muncul mungkin karena lebih murah, kan. Satu bulan biasanya aku ngisi dua kali, satu kali delapan puluh ribu. Delapan puluh ribu itu cuman 17 GB. Habis banyak soalnya kan nge-Zoom juga, Googling, WA, sama Google Meet.”

Berbagai kendala tersebut tentu berpengaruh kepada informan FS. FS jadi mudah marah, semangat belajar menurun, semakin malas, dan takut serta khawatir jika ketinggalan pelajaran.

Informan FS dalam menghadapi berbagai kendala tersebut tentu tidak tinggal diam. Informan FS berusaha melakukan berbagai cara untuk mengatasinya. Cara yang dilakukannya cenderung berpusat pada masalah seperti mengatasi masalahnya secara langsung untuk mengatasi rasa malasnya.

“Pertama, kadang kan malas tuh. Kalau udah malas, udah ah, malas gitu. Caranya ya aku mikir lagi tujuanku belajar itu apa, terus kadang tetep maksain gitu, buka aja bukunya walau gak tau mesti belajar apa, buka aja gitu. Lihat-lihat lagi atau aku pengen nulis lagi materi

yang aku terlambat kan yang aku telat. Kadang kan kalau matkulnya berlangsung aku gak sempat nulis kan kayak lagi ngurusin apa gitu. Makanya aku buka lagi, nulis lagi, catat lagi, baca lagi gitu. Gitu sih, tapi kadang emang tiap malam tuh harus kayak seminggu tuh harus belajar gitu punya waktu untuk belajar. Kan dulu tiap malem belajar, tapi sekarang gak bisa entah karena udah saking malesnya atau udah kayak gimana-gimana, aku gak paham, tapi pokoknya haruslah ada waktu seminggu buat belajar, ngerjain tugas. Nah, kadang belajar tuh setelah ngerjain tugas atau sebelum ngerjain tugas. Udah.”

FS bercerita bahwa terkadang ia meminjam ke konter untuk membeli kuota dan akan menggantinya jika Ayahnya telah gajian. Informan juga berusaha meminimalisir penggunaan paket data dengan mengatur ulang peraturan *WhatsApp*.

“Paketan, cara ngatasinnya paling minta lagi di ayah atau di mama tapi pasti diomelin dulu. Tapi ntar aku juga jelasin kalau pakai Google Meet, Zoom gitu kan, cepet habis. Apalagi RAM HP-ku gede kan, jadi kadang kalau misal gimana ya, kan ada tuh grup-grup kalau sekali buka, banyak kan. Nah, kadang aku udah setting kalau mediana nggak usah di-download, pesannya aja gitu. Biasanya foto kan langsung ke-download kan, makanya aku buat pengaruh jangan ke-download dulu buat meminimalisir data. Sekarang HP-ku udah hank, kayaknya datanya banyak deh soalnya PDF-PDF. Enggak sih, kadang itu aku ngutang di konter 1 GB buat dua hari, nah itu dulu kalau bener-bener kepepet. Kan biasanya paketanku habis di akhir tanggal 20 kan, nah kadang tinggal berapa hari gitu langsung aku lepasin aja. Nunggu gajian ayah dulu baru minta diisiin lagi, ya gitu sih aku, dan kadang saking mau hematnya paket kadang tuh kalau misal ngerjain tugas kan dulu, suruh cari jurnal, artikel-artikel biasanya aku tuh pakai data malam. Jadi data asliku tuh cuma buat mata kuliah aja. Kalau mau ngerjain tugas dan segala macam pakai data malam.”

Bentuk-Bentuk Strategi Coping Stres

Lazarus & Folkman (1984) mengatakan bahwa keadaan stres yang dialami seseorang akan menimbulkan efek yang kurang menguntungkan

baik secara fisiologis maupun psikologis. Individu tidak akan membiarkan efek negatif ini terus terjadi, ia akan melakukan suatu tindakan untuk mengatasinya. Tindakan yang diambil individu dinamakan strategi *coping*. Strategi *coping* sering dipengaruhi oleh latar belakang budaya, pengalaman dalam menghadapi masalah, faktor lingkungan, kepribadian, konsep diri, faktor sosial dan lain-lain sangat berpengaruh pada kemampuan individu dalam menyelesaikan masalahnya.

Beberapa pengertian *coping* yang telah dikemukakan di atas dapat disimpulkan bahwa *coping* merupakan respons perilaku dan pikiran terhadap stres penggunaan sumber yang ada pada diri individu atau lingkungan sekitarnya pelaksanaannya dilakukan secara sadar oleh individu dan bertujuan untuk mengurangi atau mengatur konflik-konflik yang timbul dari diri pribadi dan di luar dirinya (*internal or external conflict*), sehingga dapat meningkatkan kehidupan yang lebih baik. Perilaku *coping* dapat juga dikatakan sebagai transaksi yang dilakukan individu untuk mengatasi berbagai tuntutan (internal dan eksternal) sebagai sesuatu yang membebani dan mengganggu kelangsungan hidupnya. Strategi *coping* bertujuan untuk mengatasi situasi dan tuntutan yang dirasa menekan, menantang, membebani dan melebihi sumber daya (*resources*) yang dimiliki. Sumber daya *coping* yang dimiliki seseorang akan mempengaruhi strategi *coping* yang akan dilakukan dalam menyelesaikan berbagai permasalahan.

Strategi *coping* Menurut Lazarus & Folkman (1984) juga secara umum membagi strategi *coping* menjadi dua macam. Pertama, strategi *coping* berfokus pada masalah. Strategi *coping* berfokus pada masalah adalah suatu tindakan yang diarahkan kepada pemecahan masalah. Individu akan cenderung menggunakan perilaku ini bila dirinya menilai masalah yang dihadapinya masih dapat dikontrol dan dapat diselesaikan. Perilaku *coping* yang berpusat pada masalah cenderung dilakukan jika individu merasa bahwa sesuatu yang konstruktif dapat dilakukan terhadap situasi tersebut atau ia yakin bahwa sumber daya yang dimiliki dapat mengubah situasi, *coping* berfokus pada masalah adalah

Plainful problem solving yaitu bereaksi dengan melakukan usaha-usaha tertentu yang bertujuan untuk mengubah keadaan, diikuti pendekatan analitis dalam menyelesaikan masalah. Contohnya, seseorang yang melakukan *Plainful problem solving* akan bekerja dengan penuh konsentrasi dan perencanaan yang cukup baik serta mau merubah gaya hidupnya agar masalah yang dihadapi secara perlahan-lahan dapat terselesaikan.

Confrontative coping yaitu bereaksi untuk mengubah keadaan yang dapat menggambarkan tingkat risiko yang harus diambil. Contohnya, seseorang yang melakukan *Confrontative coping* akan menyelesaikan masalah dengan melakukan hal-hal yang bertentangan dengan aturan yang berlaku walaupun kadang kala mengalami resiko yang cukup besar.

Seeking social support yaitu bereaksi dengan mencari dukungan dari pihak luar, baik berupa informasi, bantuan nyata, maupun dukungan emosional. Contohnya, seseorang yang melakukan *seeking social support* akan selalu berusaha menyelesaikan masalah dengan cara mencari bantuan dari orang lain di luar keluarga seperti teman, tetangga, pengambil kebijakan dan profesional, bantuan tersebut bisa berbentuk fisik dan non fisik.

Kedua strategi *coping* berfokus pada emosi adalah melakukan usaha-usaha yang bertujuan untuk memodifikasi fungsi emosi tanpa melakukan usaha mengubah stresor secara langsung. Perilaku *coping* yang berpusat pada emosi cenderung dilakukan bila individu merasa tidak dapat mengubah situasi yang menekan dan hanya dapat menerima situasi tersebut karena sumber daya yang dimiliki tidak mampu mengatasi situasi tersebut. Yang termasuk strategi *coping* berfokus pada emosi adalah

Positive reappraisal (memberi penilaian positif) adalah bereaksi dengan menciptakan makna positif yang bertujuan untuk mengembangkan diri termasuk melibatkan diri dalam hal-hal yang religius. Contohnya, seseorang yang melakukan *positive reappraisal* akan selalu berpikir positif dan mengambil hikmahnya atas segala sesuatu yang terjadi dan tidak pernah menyalahkan orang lain serta bersyukur dengan apa yang masih dimilikinya.

Accepting responsibility (penekanan pada tanggung jawab) yaitu bereaksi dengan menumbuhkan kesadaran akan peran diri dalam permasalahan yang dihadapi, dan berusaha mendudukkan segala sesuatu sebagaimana mestinya. Contohnya, seseorang yang melakukan *accepting responsibility* akan menerima segala sesuatu yang terjadi saat ini sebagai nama mestinya dan mampu menyesuaikan diri dengan kondisi yang sedang dialaminya.

Self controlling (pengendalian diri) yaitu bereaksi dengan melakukan regulasi baik dalam perasaan maupun tindakan. Contohnya, seseorang yang melakukan *coping* ini untuk penyelesaian masalah akan selalu berpikir sebelum berbuat sesuatu dan menghindari untuk melakukan sesuatu tindakan secara tergesa-gesa

Distancing (menjaga jarak) agar tidak terbelenggu oleh permasalahan. Contohnya, seseorang yang melakukan *coping* ini dalam penyelesaian masalah, terlihat dari sikapnya yang kurang peduli terhadap persoalan yang sedang dihadapi bahkan mencoba melupakannya seolah-olah tidak pernah terjadi apa-apa.

Escape avoidance (menghindarkan diri) yaitu menghindar dari masalah yang dihadapi. Contohnya, seseorang yang melakukan *coping* ini untuk penyelesaian masalah, terlihat dari sikapnya yang selalu menghindar dan bahkan sering kali melibatkan diri kedalam perbuatan yang negatif seperti tidur terlalu lama, minum obat-obatan terlarang dan tidak mau bersosialisasi dengan orang lain.

Jenis *coping* yang akan digunakan dan dampaknya, sangat tergantung pada jenis stres atau masalah yang dihadapi (Evans & Kim, 2013). Pada situasi yang masih dapat berubah secara konstruktif (seperti mengalami kelaparan akibat bencana) strategi yang digunakan adalah *problem focused coping*. Pada situasi yang sulit seperti kematian pasangan, strategi *coping* yang dipakai adalah *emotion focused coping*, karena diharapkan individu lebih banyak berdoa, bersabar, dan tawakal (Bakri & Saifuddin, 2019). Keberhasilan atau kegagalan dari *coping* tersebut akan menentukan bentuk

reaksi terhadap stres akan menurun dan terpenuhinya berbagai tuntutan yang diharapkan (Rutter, 2013).

Sumberdaya *coping* dapat diartikan segala sesuatu yang dimiliki keluarga baik bersifat fisik dan non fisik untuk membangun perilaku *coping* (Allen, Zebrack, Wittmann, Hammelef, & Morris, 2014). Sumber daya *coping* tersebut bersifat informatif sehingga perilaku *coping* bisa bervariasi pada setiap orang (Maschi, Viola, Morgen, & Koskinen, 2015). Menurut Lazarus & Folkman (1984), cara seseorang atau keluarga melakukan strategi *coping* tergantung pada sumber daya yang dimiliki. Adapun sumberdaya tersebut antara lain:

Pertama, kondisi kesehatan. Sehat didefinisikan sebagai status kenyamanan menyeluruh dari jasmani, mental dan sosial, dan bukan hanya tidak adanya penyakit atau kecacatan. Kesehatan mental diartikan sebagai kemampuan berfikir jernih dan baik, dan kesehatan sosial memiliki kemampuan untuk berbuat dan mempertahankan hubungan dengan orang lain. Kesehatan jasmani adalah dimensi sehat yang nyata dan memiliki fungsi mekanistik tubuh. Kondisi kesehatan sangat diperlukan agar seseorang dapat melakukan *coping* dengan baik agar berbagai permasalahan yang dihadapi dapat diselesaikan dengan baik (Peters, Adam, Alonge, Agyepong, & Tran, 2014).

Kedua, kepribadian adalah perilaku yang dapat diamati dan mempunyai ciri-ciri biologi, sosiologi dan moral yang khas baginya yang dapat membedakannya dari kepribadian yang lain (Littauer, 2002). Pendapat lain menyatakan bahwa kepribadian adalah ciri, karakteristik, gaya atau sifat-sifat yang memang khas dikaitkan dengan diri seseorang. Dapat dikatakan bahwa kepribadian itu bersumber dari bentukan-bentukan yang diterima dari lingkungan, misalnya bentukan dari keluarga pada masa kecil dan juga bawaan sejak lahir misalnya orang tua membiasakan anak untuk menyelesaikan pekerjaannya sendiri, menyelesaikan setiap permasalahan bersamasama, tidak mudah tersinggung/marah dan harus selalu bersikap optimis.

Menurut Maramis (1998) kepribadian dapat digolongkan menjadi dua yaitu: *Introvert*, adalah orang yang suka memikirkan tentang diri sendiri, banyak fantasi, lekas merasakan kritik, menahan ekspresi emosi, lekas tersinggung dalam diskusi, suka membesarkan kesalahannya, analisis dan kritik terhadap diri sendiri dan pesimis; dan *Ekstrovert*, adalah orang yang melihat kenyataan dan keharusan, tidak lekas merasakan kritikan, ekspresi emosinya spontan, tidak begitu merasakan kegagalan, tidak banyak mengadakan analisis dan kritik terhadap diri sendiri, terbuka, suka berbicara dan optimis.

Ketiga, konsep diri. Menurut Maramis (1998) konsep diri adalah semua ide, pikiran, kepercayaan dan pendirian seseorang yang diketahui dalam berhubungan dengan orang lain. Konsep diri dipelajari melalui kontak sosial dan pengalaman berhubungan dengan orang lain misalnya orang tua yang menginginkan anak-anaknya tetap sekolah walaupun dalam keadaan darurat, sehingga berupaya keras mencarikan sekolah untuk anaknya.

Keempat, dukungan sosial adalah adanya keterlibatan orang lain dalam menyelesaikan masalah. Individu melakukan tindakan kooperatif dan mencari dukungan dari orang lain, karena sumberdaya sosial menyediakan dukungan emosional, bantuan nyata dan bantuan informasi. Menurut Holahan & Moos (1987), orang yang mempunyai cukup sumberdaya sosial cenderung menggunakan strategi *problem-focused coping* dan menghindari strategi *avoidance coping* dalam menyelesaikan berbagai masalah.

Kelima, aset ekonomi. Keluarga yang memiliki aset ekonomi akan mudah dalam melakukan *coping* untuk penyelesaian masalah yang sedang dihadapi. Namun demikian, tidak berimplikasi terhadap bagaimana keluarga tersebut dapat menggunakannya (Lazarus & Folkman, 1984). Menurut Bryant & Zick (2005) aset adalah sumberdaya atau kekayaan yang dimiliki keluarga. Aset akan berperan sebagai alat pemuas kebutuhan. Oleh karena itu, keluarga yang memiliki banyak aset cenderung lebih sejahtera jika dibandingkan dengan keluarga yang memiliki aset terbatas.

Temuan pada penelitian ini dapat dilihat bahwa dari kelima informan tersebut seimbang antar strategi *coping* yang berpusat pada masalah atau PFC. Informan menggunakan PFC karena masalah yang dihadapi masing-masing dapat dikendalikan serta dikontrol dan masalah-masalah tersebut tak terlalu berat. Masalah tersebut biasanya mengenai gawai, baik untuk masalah gawai yang cepat panas, memori yang cepat penuh, bertanya kepada teman untuk materi yang tak dipahaminya, membuat link tugas, sampai mencari tempat dengan signal yang bagus. Kemudian, pada strategi *coping* yang kedua adalah strategi yang berfokus pada emosi atau EFC. Terkait strategi ini, informan sudah merasa jenuh dengan masalah yang dihadapinya dan merasa tak mampu untuk penyelesaiannya, sehingga informan membiarkan masalah tersebut berjalan sesuai apa adanya. Atau terkadang informan mengalihkan masalah tersebut dengan kesenangannya seperti mendesain, jalan-jalan di sekitar dusun, meski masalah tersebut hanya hilang sementara

Dengan demikian, penguasaan atas strategi *coping* menjadi sangat penting, agar kita terhindar dari tindakan *jump to conclusion*, yaitu proses penarikan kesimpulan terhadap suatu masalah tanpa melalui proses analisa masalah secara benar, serta didukung oleh bukti-bukti atau informasi yang akurat. Pemecahan masalah yang tidak optimal ini, bukan tidak mungkin dapat memunculkan masalah baru yang lebih rumit dibandingkan dengan masalah awal.

KESIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan

Berdasarkan hasil penulisan yang menggunakan pendekatan wawancara semi terstruktur serta observasi *checklist* dapat disimpulkan bahwa pembelajaran daring selama ini masih terdapat banyak kendala. Kendala-kendala tersebut berimbas pada masalah emosi yaitu stres akademik yang dialami mahasiswa. Rata-rata kendala yang dihadapi

mereka mengenai faktor eksternal seperti tugas sebagai pengganti materi kelas. Dosen yang hanya share materi tanpa ada penjelasan, signal rumah, memori gawai yang cepat penuh, serta lingkungan sekitar rumah yang tidak mendukung untuk pembelajaran daring. Dari masing-masing kendala tersebut ada yang menanganinya menggunakan strategi *coping* berpusat pada masalah dan ada yang menanganinya menggunakan strategi *coping* berpusat pada emosi.

Perwujudan *coping* stres digambarkan dengan dua cara, yaitu strategi yang berpusat pada masalah atau PFC dan berpusat pada emosi atau EFC. Strategi tersebut dilakukan sesuai masalah yang dihadapi oleh informan. Jika masalah tersebut masih dapat dijangkau maka penggunaan strategi *coping* yang berfokus pada masalah atau PFC, sedangkan untuk masalah yang diluar jangkauan informan maka penggunaan strategi *coping* yang berfokus pada emosi, atau EFC.

Saran

Dalam penulisan ini masih banyak kekuarangan di dalamnya. Maka dari itu untuk saran selanjutnya dapat dilakukan kajian secara mendalam terkait strategi *coping* stres mahasiswa selama pembelajaran daring. Peneliti sebaiknya benar-benar memilih informan yang sesuai dengan kriteria dan informan yang mau untuk diwaancarai serta mudah untuk membuat janji, hal ini bermaksud agar benar-benar mendapat data yang di inginkan hingga data jenuh tercapai, sehingga wawancara tidak hanya dilakukan sekali ataupun dua kali. Hal tersebut sangat diperlukan untuk mendapat informasi yang lebih mendalam dan akurat. Kemudian penelitian selanjutnya bisa mencantumkan teori strategi *coping* dari pendapat lainnya.

DAFTAR PUSTAKA

- Allen, J. O., Zebrack, B., Wittmann, D., Hammelef, K., & Morris, A. M. (2014). Expanding The NCCN Guidelines For Distress Management: A Model Of Barriers To The Use Of Coping Resources. *Journal Of Community And Supportive Oncology*, 12(8), 271–277. <https://doi.org/10.12788/jcso.0064>
- Angelica, H., & Tambunan, E. H. (2021). Stres Dan Koping Mahasiswa Keperawatan Selama Pembelajaran Daring Di Masa Pandemi Covid-19. *Jurnal Ilmiah Keperawatan Imelda*, 7(1), 28–34. <https://doi.org/10.2411/jikeperawatan.v7i1.508>
- Argaheni, N. B. (2020). Sistematis Review: Dampak Perkuliahan Daring Saat Pandemi Covid-19 Terhadap Mahasiswa Indonesia. *Placentum: Jurnal Ilmiah Kesehatan Dan Aplikasinya*, 8(2), 99-108. <https://doi.org/10.20961/placentum.v8i2.43008>
- Bakri, S. & Saifuddin, A. (2019). *Sufi Healing: Integrasi Tasawuf Dan Psikologi Dalam Penyembuhan Psikis Dan Fisik*. Depok: Rajagrafindo Persada
- Barkhuizen, G., Benson, P., & Chik, A. (2014). *Narrative Inquiry In Language Teaching And Learning Research*. Milton Park, Abingdon-on-Thames, Oxfordshire, England, UK: Routledge. <http://dx.doi.org/10.4324/9780203124994>
- Bryant, W. K., & Zick, C. D. (2005). *The Economic Organization Of The Household* (2nd Ed.), Cambridge, United Kingdom: Cambridge University Press. <https://doi.org/10.1017/CBO9780511754395>
- Creswell, J. W. (2012). *Educational Research: Planning, Conducting, And Evaluating Quantitative And Qualitative Research* (4th Ed.). Boston: Pearson.
- Crocker, K. P., Johns, M. A., Williams, A. H., McPhee, S. R., & Staples, L. D. (1992). Effect Of Treatment With Melatonin Implants In Conjunction With Teaser Rams On The Reproductive Performances Of Poll Dorset? Merino Ewes Joined In Early Summer In The South-West Of Western Australia. *Australian Journal Of Experimental Agriculture*, 32(8), 1045–1049. <https://doi.org/10.1071/EA9921045>
- Evans, G. W., & Kim, P. (2013). Childhood Poverty, Chronic Stress, Self-Regulation, And Coping. *Child Development Perspectives*, 7(1), 43–48.

<https://doi.org/10.1111/cdep.12013>

- Fitria, P. A., & Saputra, D. Y. (2020). Dampak Pembelajaran Daring Terhadap Kesehatan Mental Mahasiswa Semester Awal. *Jurnal Riset Kesehatan Nasional*, 4(2), 60–66. <https://doi.org/10.37294/jrkn.v4i2.250>
- Fitriasari, A., Septianingrum, Y., Budury, S., & Khamida, K. (2020). Stress Pembelajaran Online Berhubungan Dengan Strategi Koping Mahasiswa Selama Pandemi Covid-19. *Jurnal Keperawatan*, 12(4), 985–992.
- Hasanah, U., Ludiana, L., Immawati, I., & Livana PH. (2020). Gambaran Psikologis Mahasiswa Dalam Proses Pembelajaran Selama Pandemi Covid-19. *Jurnal Keperawatan Jiwa*, 8(3), 299–306.
- Holahan, C. J., & Moos, R. H. (1987). Personal And Contextual Determinants Strategies. *Journal Of Personality And Social Psychology*, 52(5), 945–955. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.52.5.946>
- Jannah, R., & Santoso, H. (2021). Tingkat Stres Mahasiswa Mengikuti Pembelajaran Daring Pada Masa Pandemi Covid-19. *Jurnal Riset Dan Pengabdian Masyarakat*, 1(1), 130–146. <https://doi.org/10.22373/jrpm.v1i1.638>
- Jatira, Y., & Neviyarni S. (2021). Fenomena Stress Dan Pembiasaan Belajar Daring Dimasa Pandemi Covid-19. *Edukatif : Jurnal Ilmu Pendidikan*, 3(1), 35–43. <https://doi.org/10.31004/edukatif.v3i1.187>
- Kumar, R., & Nancy. (2011). Stress And Coping Strategies Among Nursing Students. *Nursing And Midwifery Research Journal*, 7(4), 141-151. <https://doi.org/10.33698/nrf0134>
- Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, Appraisal, And Coping*. New York, United States: Springer Publishing Company, Inc.
- Littauer, F. (2002). *Personality Plus For Parents (Kepribadian Plus Untuk Orangtua) Memahami Mengapa Anak Anda Seperti Itu*. Jakarta: Binarupa Aksara.
- Lubis, H., Ramadhani, A., & Rasyid, M. (2021). Stres Akademik Mahasiswa Dalam Melaksanakan Kuliah Daring Selama Masa Pandemi Covid 19. *Psikostudia : Jurnal Psikologi*, 10(1), 31-39. <https://doi.org/10.30872/psikostudia.v10i1.5454>

- Maramis, W. F. (1998). *Catatan Ilmu Kedokteran Jiva* (8th Ed.). Surabaya: Universitas Airlangga.
- Maschi, T., Viola, D., Morgen, K., & Koskinen, L. (2015). Trauma, Stress, Grief, Loss, And Separation Among Older Adults In Prison: The Protective Role Of Coping Resources On Physical And Mental Well-Being. *Journal Of Crime And Justice*, 38(1), 113–136. <https://doi.org/10.1080/0735648X.2013.808853>
- Morgan, H. (2020). Best Practices For Implementing Remote Learning During A Pandemic. *The Clearing House: A Journal Of Educational Strategies, Issues And Ideas*, 93(3), 135–141. <https://doi.org/10.1080/00098655.2020.1751480>
- Ningsih, S. (2020). Persepsi Mahasiswa Terhadap Pembelajaran Daring Pada Masa Pandemi Covid-19. *JINOTEP (Jurnal Inovasi Dan Teknologi Pembelajaran): Kajian Dan Riset Dalam Teknologi Pembelajaran*, 7(2), 124–132. <https://doi.org/10.17977/um031v7i22020p124>
- Peters, D. H., Adam, T., Alonge, O., Agyepong, I. A., & Tran, N. (2014). Republished Research: Implementation Research: What It Is And How To Do It. *British Journal Of Sports Medicine*, 48(8), 731–736. <https://doi.org/10.1136/bmj.f6753>
- Rusmaladewi, Indah, D. R., Kamala, I., & Anggraini, H. (2020). Regulasi Emosi Pada Mahasiswa Selama Proses Pembelajaran Daring Di Program Studi PG-Paud FKIP UPR. *Pintar Harati: Jurnal Pendidikan Dan Psikologi*, 16(2), 33-46. <https://doi.org/10.36873/jph.v16i2.2242>
- Rutter, M. (2013). Annual Research Review: Resilience - Clinical Implications. *Journal Of Child Psychology And Psychiatry And Allied Disciplines*, 54(4), 474–487. <https://doi.org/10.1111/j.1469-7610.2012.02615.x>

AUTHOR GUIDELINES

1. The article must be scientific, either based on the empirical research or conceptual ideas. The content of the article have not published yet in any Journal, and should not be submitted simultaneously to another Journal. Article should not be part of fully one chapter of the theses or dissertation.
2. Article must be in the range between 15-30 pages, not including title, abstract, keywords, and bibliography.
3. Article consisting of the various parts: i.e. title, the author's name(s) and affiliation(s), abstract (100-150 words), keywords (maximum 5 words), introduction, description and analysis, conclusion, and bibliography.
 - a. Title should not be more than 15 words
 - b. Author s name(s) should be written in the full name without academic title (degree), and completed with institutional affiliation(s) as well as corresponding address (e-mail address).
 - c. Abstract consisting of the discourses of the discipline area; the aims of article; methodology (if any); research finding; and contribution to the discipline of areas study. Abstract should be written in Indonesian and English.
 - d. Introduction consisting of the literature review (would be better if the research finding is not latest than ten years) and novelty of the article; scope and limitation of the problem discussed; and the main argumentation of the article.
 - e. Discussion or description and analysis consisting of reasoning process of the article s main argumentation.
 - f. Conclusion should be consisting of answering research problem, based on the theoretical significance/conceptual construction.
 - g. All of the bibliography used should be written properly and use Mendeley.

4. Citation's style used is the American Psychological Association (APA) 6th Edition and should be written in the model of body note (author(s), year), following to these below examples:

a. Book

In the bibliography:

Tagliacozzo, E. (2013). *The Longest Journey: Southeast Asian and the Pilgrimage to Mecca*. New York: Oxford University Press.

In the citation:

(Tagliacozzo, 2013)

b. Edited book(s)

In the bibliography:

Pranowo, M. B. (2006). "Perkembangan Islam di Jawa." In *Menjadi Indonesia 13 Abad Eksistensi Islam di Bumi Nusantara*, Komaruddin Hidayat dan Ahmad Gaus AF, eds., 406-444. Jakarta: Mizan dan Yayasan Festival Istiqlal.

In the citation:

(Pranowo, 2006)

c. E-book(s)

In the bibliography:

Sukanta, P.O., ed. (2014). *Breaking the Silence: Survivors Speak about 1965-66 Violence in Indonesia* (translated by Jemma Purdey). Clayton: Monash University Publishing. Diakses dari <http://books.publishing.monash.edu/apps/bookworm/view/Breaking+the+Silence%3A+Survivors+Speak+about+1965%E2%80%9366+Violence+in+Indonesia/183/OEBPS/cop.htm>, tanggal 31 Maret 2016.

In the citation:

(Sukanta, 2014)

d. Article of the Journal

1) Printing Journal

In the bibliography:

Reid, A. (2016). "Religious Pluralism or Conformity in Southeast Asia's Cultural Legacy." *Studia Islamika* 22, 3: 387-404. DOI:.....

.....

In the citation:

(Reid, 2016)

2) E-Journal

In the bibliography:

Crouch, M. (2016). "Constitutionalism, Islam and the Practice of Religious Deference: the Case of the Indonesian Constitutional Court." *Australian Journal of Asian Law* 16, 2: 1-15. http://papers.ssrn.com/sol3/papers.cfm?abstract_id=2744394 diakses 31 Maret 2016. DOI:.....

In the citation:

(Crouch, 2016)

5. In writing the citation's would be better and suggested to use software of citation manager, like Mendeley, Zotero, End-Note, Ref-Works, Bib-Text, and so forth, with following standard of American Psychological Association 6t Edition.
6. Arabic transliteration standard used *International Journal of Middle Eastern Studies*. For detailed transliteration could be seen at <http://ijmes.chass.ncsu.edu/docs/TransChart.pdf>
7. Article must be free from plagiarism; through attached evidence (screenshot) that article has been verified through anti-plagiarism software, but not limited to the plagiarism checker (plagiarisme.com).

