

**MANAJEMEN STRES MAHASISWA BIMBINGAN DAN KONSELING
FKIP UHAMKA PADA MASA PANDEMI COVID-19**

SKRIPSI

**Diajukan untuk Melengkapi dan Memenuhi
Salah Satu Persyaratan untuk Memperoleh
Gelar Sarjana Pendidikan**



Oleh

ATIN NUR KHOTIMAH

1601015112

**PROGRAM STUDI BIMBINGAN DAN KONSELING
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH PROF. DR. HAMKA**

JAKARTA

2020

HALAMAN PENGESAHAN

Judul Skripsi : Manajemen Stres Mahasiswa Bimbingan dan Konseling
FKIP UHAMKA pada Masa Pandemi COVID-19

Nama : Atin Nur Khotimah

NIM : 1601015112

Setelah dipertahankan di hadapan Tim Penguji Skripsi, dan direvisi sesuai saran penguji

Program Studi : Bimbingan dan Konseling

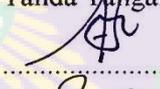
Fakultas : Keguruan dan Ilmu Pendidikan

Universitas : Muhammadiyah Prof. DR. HAMKA

Hari : Sabtu

Tanggal : 5 September 2020

Tim Penguji

	Nama	Tanda Tangan	Tanggal
Ketua	: Dra. Asni, M.Pd, Kons		12/11/2020
Sekretaris	: Dony Darma Sagita, M.Pd		12/11/2020
Pembimbing	: Dra. Asni, M.Pd, Kons		01/10/2020
Penguji I	: Dwi Dasalinda, M.Pd		12/11/2020
Penguji II	: Nurmawati, M.Pd		12/11/2020

Disahkan oleh,
Dekan




Dr. Desyian Bandarsyah, M.Pd

NIDN. 03.17112.6903

ABSTRAK

Atin Nur Khotimah 1601015112. “*Manajemen Stres Mahasiswa BK FKIP UHAMKA Pada Masa Pandemi Covid-19*”. Skripsi. Jakarta: Program Studi Bimbingan dan Konseling Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Muhammadiyah PROF. DR. HAMKA, 2020.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui serta mendeskripsikan tingkat manajemen stres mahasiswa BK UHAMKA di masa pandemi Covid-19. Metode penelitian yang digunakan adalah deskriptif kuantitatif. Populasi penelitian ini adalah seluruh mahasiswa aktif BK UHAMKA tahun angkatan 2016-2020 yang berjumlah 584 mahasiswa. Sampel yang digunakan adalah proporsional random sampling, dimana setiap angkatan dapat mewakili, dengan ukuran sampel menggunakan rumus Yamane. Sampel penelitiannya adalah 237 mahasiswa.

Penelitian ini menggunakan skala Manajemen Stres berdasarkan aspek Manajemen waktu, Membangun Sikap Optimis, Mengatur Aktivitas Secara Bijak, Menghindari Kebiasaan Menunda, serta Menjalin Komunikasi yang harmonis.

Pada uji validitas dengan menggunakan product moment terdapat 60 item pernyataan yang terdiri dari 30 item positif dan 30 item negatif. Terdapat 14 item yang dinyatakan tidak valid diantaranya 12 item positif dan 2 item negatif, sehingga terdapat 46 item yang dinyatakan valid. Pada uji reliabilitas menggunakan rumus *Alpha Cronbach* rhitung $> 0,6$ yaitu $0,948 > 0,6$, maka data tersebut reliabel.

Teknik analisis data pada penelitian ini menggunakan rumus kategorisasi berdasarkan distribusi normal. Hasil penelitian menunjukkan 16,0% atau 38 mahasiswa BK memiliki manajemen stres tinggi, 69,6% atau 165 mahasiswa BK memiliki manajemen stres sedang, dan 14,3% atau 34 mahasiswa BK memiliki manajemen stres rendah. Sehingga dengan demikian, mahasiswa BK FKIP UHAMKA cenderung memiliki manajemen stres yang sedang.

Kata Kunci: *Manajemen Stres, Masa Pandemi Covid-19, Mahasiswa BK*

DAFTAR ISI

HALAMAN PENGESAHAN	I
HALAMAN PERSETUJUAN	II
SURAT PERNYATAAN KEASLIAN KARYA ILMIAH	III
MOTTO	IV
ABSTRAK	V
KATA PENGANTAR	VI
DAFTAR ISI	VIII
DAFTAR TABEL	X
DAFTAR GRAFIK	XI
DAFTAR LAMPIRAN	XII
BAB 1 PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Identifikasi Masalah	8
C. Pembatasan Masalah	8
D. Rumusan Masalah	8
E. Manfaat Penelitian	8
BAB II KAJIAN TEORI	10
A. Deskripsi Teoritis	10
1. Manajemen Stres	10
a. Definisi Manajemen Stres	10
b. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Manajemen Stres	12
c. Langkah-langkah Manajemen Stres	13
2. Mahasiswa BK FKIP UHAMKA	19
3. Pandemi Covid-19 (<i>Corona Virus Disease-19</i>)	20
B. Penelitian Relevan	22
C. Kerangka Berfikir	24
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	27
A. Tujuan Penelitian	27
B. Tempat dan Waktu Penelitian	27

1. Tempat Penelitian.....	27
2. Waktu Penelitian	27
C. Metode Penelitian	28
D. Populasi dan Sampel Penelitian	29
1. Populasi.....	29
2. Sampel.....	30
3. Teknik Pengambilan Sampel.....	31
4. Ukuran Sampel.....	31
E. Teknik Pengumpulan Data.....	34
1. Instrumen Manajemen Stres.....	34
a. Definisi Konseptual.....	34
b. Definisi Operasional.....	34
c. Jenis Instrumen	35
d. Kisi-kisi Instrumen.....	36
e. Pengujian Validitas dan Perhitungan Realibilitas	38
F. Teknik Analisis Data.....	41
1. Deskripsi Data.....	41
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	45
A. Deskripsi Data.....	45
B. Pembahasan Hasil Penelitian	48
C. Keterbatasan Penelitian	52
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN.....	54
A. Kesimpulan	54
B. Saran.....	54
DAFTAR PUSTAKA	56
LAMPIRAN.....	58

BAB 1

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Mahasiswa merupakan sebutan untuk seseorang yang sedang menempuh pendidikan di Perguruan Tinggi. sebagai mahasiswa banyak tanggung jawab yang harus dilakukan, seperti belajar, berpikir terbuka maju kreatif serta mampu beradaptasi dengan lingkungannya. Untuk itu, mahasiswa yang mampu berjuang, tidak akan mudah putus asa, tangguh dan mandiri, sehingga akan mampu menyelesaikan pendidikannya dengan baik.

Keberhasilan mahasiswa untuk menyelesaikan pendidikan didukung oleh faktor internal dan juga eksternal. Faktor internal diantaranya motivasi, jiwa ketahananmalangan seroang mahasiswa dalam menghadapi berbagai tugas perkuliahan. Sedangkan faktor eksternal diantaranya dukungan keluarga, teman serta lingkungan tempat menempuh pendidikan, salah satunya komunikasi dengan dosen. Dengan berbagai tugas perkuliahan yang diberikan, seorang mahasiswa semestinya mampu mengatasi berbagai persoalan atau permasalahan dalam perkuliahan. Seperti pada kondisi saat ini, mahasiswa dalam proses pembelajaran harus berjuang dalam menghadapi dampak wabah pandemi Covid-19, yang berakibat komunikasi dan interaksi antara mahasiswa dengan dosen, dan antara mahasiswa dengan mahasiswa lainnya terbatas pada jarak dan waktu.

Pandemi Covid-19 merupakan krisis kesehatan yang pertama dan menjadi terutama di dunia. Sejumlah negara memutuskan untuk menutup sekolah, perguruan dan tinggi. Ditutupnya berbagai instansi guna meminimalisir tingkat penyebaran Covid-19.

Berdasarkan laporan ABC News 7 Maret 2020, penutupan sekolah terjadi di lebih dari puluhan negara karena wabah Covid-19. Menurut data Organisasi Pendidikan, Keilmuan, dan Kebudayaan PBB (UNESCO), setidaknya ada 290,5 juta siswa dan mahasiswa di seluruh dunia yang aktivitas belajarnya menjadi terganggu akibat sekolah dan Universitas yang ditutup. Di tingkat perguruan tinggi Amerika Serikat, wabah virus corona juga menunjukkan intervensinya (Purwanto et al., 2020).

Sejak Presiden Joko Widodo mengumumkan kasus pertama Covid-19 pada 2 Maret 2020, Indonesia secara otomatis menjadi salah satu negara yang terdampak virus Corona. Dalam mengatasi tingkat penyebaran Covid-19 ini, pemerintah berupaya agar guru, siswa, maupun mahasiswa tetap bisa melaksanakan kegiatan belajar mengajar meski ditengah pandemi. Pemerintah mengeluarkan suatu kebijakan baru dimana proses kegiatan belajar mengajar dilakukan dirumah atau istilah lainnya LFH (*Learning From Home*). Metode pembelajaran ini dilakukan secara online baik melalui *Whatsapp*, *Zoom*, *Google Meet*, dan aplikasi lainnya.

Metode LFH (*Learning From Home*) dilakukan oleh setiap lembaga pendidikan baik khususnya universitas. Tidak jarang sejumlah mahasiswa mengalami persoalan ketika proses belajar berlangsung.

Keterhambatan koneksi internet menjadi persoalan paling utama dalam proses LFH. Menurut (Syah, 2020) banyak *varians* masalah yang menghambat terlaksananya efektivitas pembelajaran dengan menggunakan metode daring atau online diantaranya: Keterbatasan penguasaan teknologi informasi oleh pendidik atau dosen dan mahasiswa, sarana dan prasarana yang kurang memadai, dan akses internet yang terbatas.

Bagi mahasiswa tingkat akhir, dampak pandemi ini juga sangat berpengaruh. Terdapat sejumlah persoalan yang harus dihadapi mahasiswa tingkat akhir selama proses penulisan. Bimbingan dengan dosen pembimbing yang dilakukan secara online, keterbatasan koneksi internet, dukungan orang tua, keluarga, teman, dan lingkungan tempat tinggal yang kurang mendukung juga dapat menyebabkan berkurangnya motivasi yang dapat menghambat proses penulisan tugas akhir skripsi. Masalah-masalah tersebut berpengaruh pada kondisi psikis mahasiswa, seperti mudah mengalami stres, cemas, dan gelisah yang selanjutnya berdampak pada kondisi fisik seperti kelelahan, pusing, lesu dan akhirnya mempengaruhi tingkat konsentrasi.

Hal ini didukung dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh (Wijayanti, 2013) tentang Strategi *Coping* Menghadapi Stres Dalam Penyusunan Tugas Akhir Skripsi Pada Mahasiswa Program S1 Fakultas Ilmu Pendidikan tahun 2013 menyebutkan bahwa tingkat stres mahasiswa FIP UNY angkatan 2008 termasuk dalam stres kategori sedang dengan skor mencapai 77,9%. Sumber stres mahasiswa FIP UNY secara

keseluruhan yang menjadi sumber stres utama adalah frustrasi dengan rata-rata total 13,50%, diantaranya kesulitan bertemu dosen pembimbing. Selanjutnya ancaman sebesar 9,68% yakni malas untuk mengerjakan skripsi. Lalu konflik sebesar 8,03% yakni mahasiswa kurang bersemangat dan sering berbeda pendapat dengan teman, dan yang terakhir adalah tekanan sebesar 7,90% seperti mahasiswa dituntut orang tua untuk menyelesaikan kuliah tepat waktu. Jenis stres mahasiswa FIP UNY secara keseluruhan yang paling menonjol yang dialami dalam penelitian ini adalah stres psikologis dengan rata-rata total 26,61% seperti cemas, gelisah dan panik ketika memikirkan skripsi, selanjutnya stres fisiologis atau fisik dengan skor 23,82% seperti kelelahan, pola makan dan pola tidur terganggu karena terlalu memikirkan skripsi. Dari hasil penelitian tersebut terlihat bahwa stres psikologis mahasiswa FIP UNY lebih tinggi dibanding stres fisiologis.

Peneliti juga melakukan studi pendahuluan melalui wawancara dengan beberapa mahasiswa BK FKIP UHAMKA semester enam, dan delapan pada awal bulan Juni. Diperoleh hasil bahwa mahasiswa semester enam mengeluhkan kondisi pandemi Covid-19 ini. Metode LFH yang dirasa tidak optimal. Ketidapahaman materi yang disampaikan, mata kuliah praktikum yang tidak terlaksana dengan baik, hambatan koneksi internet, dan tugas kuliah lainnya yang membutuhkan sumber referensi. Persiapan PLP yang dilaksanakan secara online menjadi tantangan tersendiri bagi mahasiswa. Hal tersebut menimbulkan rasa stres dan cemas

dalam diri mahasiswa. Besar harapan mahasiswa agar metode LFH dapat segera berakhir dan sistem pembelajaran dapat segera dilaksanakan secara *offline* atau tatap muka.

Sedangkan berdasarkan penuturan pada mahasiswa semester akhir, selama proses penulisan mengalami beberapa persoalan diantaranya: mengalami kesulitan atau ketidaksiapan mencari judul atau topik penelitian, menerima penolakan judul skripsi yang diajukan, kesulitan untuk bertemu dengan dosen pembimbing karena ditengah pandemi, kesulitan dalam mencari bahan referensi, akses internet yang harus memadai, kesulitan memperoleh data penelitian, dan persoalan lainnya. Sementara disisi lain keluarga mengharapkan dapat menyelesaikan skripsi tepat waktu. Kondisi tersebut menimbulkan rasa stres, cemas, dan gelisah dalam diri mahasiswa. Mereka menuturkan bahwa selama proses penulisan skripsi pola tidur menjadi tidak teratur, karena merasa stres memikirkan skripsi, dan hal ini dapat berdampak buruk bagi kesehatan.

Sejumlah persoalan tersebut telah membuktikan bahwa kondisi mental individu tidak selamanya mengalami kestabilan yang baik. Banyaknya faktor pendukung yang dapat mempengaruhi kondisi mental. Selama proses pembelajaran mahasiswa BK dibekali pengetahuan seputar dunia psikologi, baik psikologi perkembangan maupun psikologi kepribadian, yang bertujuan untuk mempersiapkan mahasiswa menghadapi dunia kerja sesuai dengan tuntutan profesi. Namun, tidak dapat dipungkiri kondisi pandemi Covid-19 ini memberikan pengaruh

terhadap kehidupan. Mahasiswa yang seharusnya memperoleh pembelajaran secara langsung, namun harus beradaptasi dengan metode LFH. Dan kondisi tersebut menimbulkan rasa stres dalam diri mahasiswa.

Menurut (Waluyo, 2013, p. 91) stres merupakan suatu keadaan yang bersifat internal, yang bisa disebabkan oleh tuntutan fisik (badan), atau lingkungan, dan situasi sosial, yang berpotensi merusak dan tidak terkontrol. Sedangkan menurut (Rasmun, 2004, p. 9) stres adalah respons tubuh yang tidak spesifik terhadap setiap kebutuhan tubuh yang terganggu, suatu fenomena *universal* yang terjadi dalam kehidupan sehari-hari dan tidak dapat dihindari, setiap orang mengalaminya, dan berdampak pada fisik, psikologis, intelektual, sosial, dan spiritual.

Dapat disimpulkan bahwa stres merupakan suatu kondisi dimana individu mengalami tekanan yang berasal dari dalam maupun dari luar yang dipengaruhi oleh berbagai faktor, sehingga adanya penolakan atau ketidaksiapan dari diri individu. Kondisi seperti ini harus segera diatasi atau dicegah secara efektif agar tidak berkepanjangan. Oleh karena itu, diperlukan cara untuk dapat mengelola rasa stres atau menghadapi rasa stres, yaitu dengan memiliki manajemen stres yang baik. Mahasiswa perlu memiliki manajemen stres yang baik. Agar mahasiswa mampu mengendalikan stres selama kondisi pandemi dan selama proses LFH. Begitupun bagi mahasiswa tingkat akhir yang sedang menyusun tugas akhir. Namun, berdasarkan hasil wawancara diatas masih terdapat mahasiswa yang belum memiliki manajemen stres yang tinggi.

Manajemen stres merupakan suatu tindakan untuk melakukan pengontrolan atau pengaturan stres, hal ini bertujuan untuk mengenal penyebab stress dan mengetahui teknik-teknik mengelola stres, sehingga orang lebih baik dalam menguasai stress dalam kehidupan. Schafer (Rohim, 2016). Jadi, manajemen stres merupakan kemampuan seseorang untuk mengelola stres agar dapat dikendalikan dan terkontrol sehingga tidak menimbulkan efek berkepanjangan dan dapat merugikan diri sendiri.

Idealnya mahasiswa BK mampu mengelola stres dengan baik karena sudah dibekali ilmu pengetahuan seputar psikologi kepribadian, dan bagi mahasiswa tingkat akhir mampu menyelesaikan skripsi tepat waktu dengan cara menyusun jadwal atau *step by step* agar tidak menimbulkan stres. Namun pada kenyataannya, masih banyak mahasiswa yang belum mencapai target yang sudah ditentukan. Hal ini karena banyak faktor dan persoalan selama proses penulisan. Dalam hal ini, kemampuan manajemen stres yang baik perlu dimiliki oleh mahasiswa.

Berdasarkan hasil wawancara dan permasalahan yang telah diuraikan diatas, maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian mengenai manajemen stres mahasiswa BK di masa pandemi Covid-19. Hal ini untuk mengetahui gambaran bagaimana manajemen stres mahasiswa terutama dalam kondisi pandemi ini, yang memiliki tantangan lebih dibanding kondisi pra pandemi.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah diuraikan di atas, maka dapat diidentifikasi beberapa masalah sebagai berikut:

1. Mahasiswa BK FKIP UHAMKA mengalami stres selama LFH
2. Mahasiswa BK FKIP UHAMKA cenderung memiliki manajemen stres yang rendah selama LFH

C. Batasan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah yang telah diuraikan di atas, pembatasan masalah dalam penelitian ini adalah: Tingkat Manajemen Stres Mahasiswa BK FKIP UHAMKA Pada Masa Pandemi Covid-19.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan batasan masalah yang telah diuraikan diatas maka terdapat rumusan masalah: Seberapa tinggi tingkat manajemen stres mahasiswa BK FKIP UHAMKA selama pandemi Covid-19?

E. Manfaat Penelitian

Penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat:

1. Secara Teoritis

Dapat mengembangkan wawasan pengetahuan terkait manajemen stres.

2. Secara Praktis

a. Mahasiswa

Dapat memberikan wawasan dan pemahaman mengenai manajemen stres pada mahasiswa, khususnya mahasiswa Program Studi Pendidikan Bimbingan dan Konseling FKIP UHAMKA.

b. Program Studi

Dapat dijadikan sebagai sumber informasi mengenai kondisi manajemen stres pada mahasiswa BK FKIP UHAMKA.

c. Perguruan Tinggi atau Universitas

Dapat memberikan informasi mengenai pentingnya manajemen stres yang baik bagi mahasiswa. Agar mahasiswa mampu mengelola stres dengan baik ketika mengalami persoalan atau tekanan selama pembelajaran online atau LFH ditengah kondisi pandemi Covid-19.

DAFTAR PUSTKA

- Arikunto, S. (2014). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. PT RINEKA CIPTA.
- Azwar, S. (2012). *Penyusunan Skala Psikologi*. Pustaka Belajar.
- Baskara, B. (2020, April). Rangkaian Peristiwa Pertama Covid-19. *Kompas*.
- Hurlock, E. B. (1980). *Psikologi Perkembangan* (R. M. Sijabat (ed.); kelima). Erlangga.
- Irawan, S. (2002). *Metode Penelitian Sosial*. Rosdakarya.
- Purwanto, A., Pramono, R., Asbari, M., Santoso, P. B., Wijayanti, L. M., Hyun, C. C., & Putri, R. S. (2020). Studi Eksploratif Dampak Pandemi COVID-19 Terhadap Proses Pembelajaran Online di Sekolah Dasar. *Education, Psychology and Counseling Journal, Volume 2*(April), 2716–4446.
- Rasmun. (2004). *stres, coping, dan adaptasi* (pertama). CV. Sagung Seto.
- Robbins, S. P., & Judge, T. A. (2008). *Perilaku Organisasi* (D. Sunardi (ed.); 12th ed.). Salemba Empat.
- Rohim, R. (2016). *HUBUNGAN ANTARA SPIRITUALITAS DAN MANAJEMEN STRES PADA INDIVIDU PARUH BAYA*.
- Saputra, S. D. (2016). PENGARUH RELIGIUSITAS TERHADAP MANAJEMEN STRES PADA SISWA KELAS XII SMA NEGERI 1 KASIHAN. In *IOSR Journal of Economics and Finance* (Vol. 3, Issue 1). <https://doi.org/https://doi.org/10.3929/ethz-b-000238666>
- Sarastika, P. (2014). *Manajemen Pikiran untuk Mengatasi Stres Depresi Kemarahan & Kecemasan* (Rmomandhon MK (ed.)). Araska.
- Segarahayu, R. D. (2014). *Pengaruh manajemen stres terhadap penurunan tingkat stres pada narapidana di lpw malang*. 1–16. <http://jurnal-online.um.ac.id/data/artikel/artikelDEB288149FBAA98C9CB27EB18035D95A.pdf>
- Siregar, S. (2015). *Statistik Parametrik untuk Penelitian Kuantitatif*. PT Bumi Aksara.
- Sugianto, D. (2020, June). Begini Dahsyatnya Efek Corona ke Ekonomi. *Detik Finance*.
- Sugiyono. (2018). *Metode Penelitian Kuantitatif*. Alfabeta.

Syah, R. H. (2020). Dampak Covid-19 pada Pendidikan di Indonesia: Sekolah, Keterampilan, dan Proses Pembelajaran. *SALAM: Jurnal Sosial Dan Budaya Syar-I*, 7(5). <https://doi.org/10.15408/sjsbs.v7i5.15314>

Wahyuningtiyas, E. P., Fasikhah, S. S., & Amalia, S. (2019). Hubungan Manajemen Stres Dengan Perilaku Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa Yang Sedang Menyusun Skripsi. *Jurnal RAP (Riset Aktual Psikologi Universitas Negeri Padang)*, 10(1). <https://doi.org/10.24036/rapun.v10i1.105006>

Waluyo, M. (2013). *psikologi industri* (Y. Acitra (ed.)). indeks.

Wijayanti, N. (2013). *STRATEGI COPING MENGHADAPI STRES DALAM PENYUSUNAN TUGAS AKHIR SKRIPSI PADA MAHASISWA PROGRAM SI FAKULTAS ILMU PENDIDIKAN*. <https://core.ac.uk/download/pdf/33513483.pdf>