

Hubungan Stressor Dan Coping Stres Dengan Tingkat Stres Mahasiswa Pada Perkuliahan *Online* Dimasa Pandemi Covid-19

The Effect of Stressors and Stress Coping on Student Stress Levels in Online Lectures During the Covid-19 Pandemic (Guidance and Counseling Students at Makassar State University)

Andi Rusmiati¹, Muhammad Anas², Abdullah Pandang³

^{1,2}Jurusan Psikologi Pendidikan dan Bimbingan, Universitas Negeri Makassar, Makassar, Indonesia
Andirusmiati20@gamil.com

Abstrak

Penelitian ini adalah penelitian kuantitatif deskriptif yang bertujuan mengetahui pola stres dan coping stres mahasiswa menghadapi tantangan kuliah *online* dimasa pandemi covid-19. Variabel bebas dalam penelitian ini yaitu stressor kuliah *online* (X1) dan tingkat stres (X2), sedangkan variabel terikatnya coping stres (Y). Populasi dalam penelitian ini seluruh mahasiswa aktif bimbingan dan konseling Universitas Negeri Makassar pada semester genap tahun 2021, sedangkan pengambilan sampel berdasarkan rumus Slovin dengan taraf signifikansi 0.05, dengan jumlah sampel 19d responden. Data hasil penelitian diperoleh dengan memberikan kuesioner dalam bentuk *google form* berupa skala stressor, tingkat stres dan coping stres. Teknik analisis data yang digunakan yaitu deskriptif, uji asumsi klasik, dan uji hipotesis (uji t, uji f, dan uji R2). Berdasarkan hasil analisis deskriptif stressor kuliah *online* berkategori tinggi dengan nilai 106 (55%) selanjutnya tingkat stres berkategori sedang dengan nilai 76 (39%) dan coping stres berkategori tinggi dengan nilai 94 (49%) sedangkan berdasarkan uji hipotesis hasil menunjukkan adanya pengaruh antara stressor kuliah *online* dengan tingkat stres dengan nilai sig uji t <0.05 (0.000<0.05). kemudian pengaruh coping stres dengan tingkat stres dengan nilai sig t 0.000 atau (0.011<0.05), sehingga dapat disimpulkan bahwa coping stres memiliki pengaruh terhadap tingkat stres. Hasil uji f menunjukkan nilai sig f adalah 0.000 yang artinya bahwa nilai signifikansi < 0.05. sehingga dapat disimpulkan kedua variabel bebas memiliki pengaruh yang simultan terhadap variabel terikat atau tingkat stres pada mahasiswa Bimbingan dan Konseling. Adapun hasil koefisien determinasi (R2) mengenai tingkat pengaruh variabel bebas terhadap variabel terikat sebesar 51%.

Kata Kunci: *tingkat stres, coping stres, stressor kuliah online*

Abstract

This research is a descriptive quantitative study that aims to determine the stress patterns and stress coping of students facing the challenges of online college during the COVID-19 pandemic. The independent variables in this study are online college stressors (X1) and stress levels (X2), while the dependent variable is stress coping (Y). The population in this study were all active guidance and counseling students at Makassar State University in the even semester of 2021, while the sampling was based on the Slovin formula with a significance level of 0.05, with a sample of 19d respondents. The research data was obtained by giving a questionnaire in the form of a google form in the form of a stressor scale, stress level and stress coping. The data analysis techniques used were descriptive, classical assumption test, and hypothesis testing (t test, f test, and R2 test). Based on the results of the descriptive analysis of online college stressors with a high category with a value of 106 (55%) then the stress level in the moderate category with a value of 76 (39%) and stress coping in a high category with a value of 94 (49%) while based on the hypothesis test the results showed an influence between stressors online lectures with stress levels with a sig t test value <0.05 (0.000<0.05). then the effect of stress coping with stress levels with a sig t value of 0.000 or (0.011 <0.05), so it can be concluded that stress coping has an influence on stress levels. The results of the f test show that the value of sig f is 0.000, which means that the significance value is <0.05. so that it can be concluded that the two independent variables have a simultaneous influence on the dependent variable or the level of stress in Guidance and Counseling students. The results of the coefficient of determination (R2) regarding the level of influence of the independent variable on the dependent variable is 51%.

Keywords: *stress level, stress coping, online college stressor*

1. PENDAHULUAN

Keluarnya surat edaran Nomor 4 Tahun 2020 Tentang Pelaksanaan Kebijakan Pendidikan Dalam Masa Darurat Penyebaran Covid-19 (Kebudayaan & Indonesia, 2020), proses belajar mengajar termasuk proses perkuliahan dilakukan dirumah atau secara *online*. Kuliah dengan sistem *online* seharusnya menjadi langkah yang paling efektif karena dapat mempermudah mahasiswa dalam proses perkuliahan dan juga aman karena tidak melalui proses tatap muka sehingga dapat memutus rantai penyebaran virus Corona. Hasil penelitian (Flavian, 2016) menunjukkan bahwa sejumlah 98,8% mahasiswa mengetahui *e-learning*, 86,3% mendukung pelaksanaan *e-learning*, dan 77% menyatakan puas dengan pelaksanaan pembelajaran dengan *e-learning*. Disisi lain banyak penelitian menunjukkan bahwa kebanyakan mahasiswa menganggap kuliah *online* tidak efektif dan menganggap kuliah tatap muka jauh lebih efektif sejalan dengan hasil penelitian (Gultom & Sitanggang, 2020) tentang persepsi mahasiswa UNIKA mengenai kuliah *online* dimasa pandemi covid-19 menunjukkan secara keseluruhan atau 100% memilih kuliah tatap muka dibandingkan kuliah *online*.

kebanyakan mahasiswa gabungan dari berbagai daerah atau kebanyakan sebagai perantau sehingga dengan berlakunya kuliah *online* membuat para mahasiswa memilih untuk kembali ke kampung masing-masing. Akhirnya, kebanyakan mengalami kesulitan dalam hal jaringan yang kurang memadai terutama di daerah Sulawesi Selatan sehingga membuat mereka mengeluh karena untuk kuliah secara *online* dirumah memerlukan jaringan yang memadai. Hal ini sejalan dengan beberapa pendapat (Utami et al., 2020) mengenai masalah yang menjadi tantangan bagi mahasiswa dalam menghadapi kuliah *online* dirumah yaitu internet melambat dan mahasiswa kurang mampu memahami materi dengan baik (Miftahul Jannah, 2020) terbatasnya kuota bagi mahasiswa yang memiliki ekonomi rendah (Gunadha & Rahmayunita, 2020) dan bahkan terjadi tragedi yang mencekam yaitu dengan meninggalnya mahasiswa di Sulawesi Selatan akibat mencari sinyal untuk mengerjakan tugas daring (Amiruddin, 2020).

Masalah yang menjadi tantangan akan berubah menjadi stressor dan ini tentu saja akan menjadi pemicu respon psikis pada mahasiswa akibatnya mahasiswa mengalami stres. Stres merupakan suatu kondisi pelajar tidak mampu menghadapi berbagai tuntutan akademik dan mempersepsikan hal tersebut yang diterima sebagai gangguan (Barseli et al., 2017).

Beberapa yang menjadi faktor pemicu terjadinya stres yaitu salah satunya seperti adanya perubahan situasi yang mengharuskan perlunya penyesuaian terhadap situasi tersebut, atau penyesuaian dengan tatanan sosial baru, tanggung jawab yang baru bagi mahasiswa, beban belajar serta konsep pendidikan yang berbeda dari yang sebelumnya, masalah keuangan, tidak mempunya mencapai harapan, tantangan dalam akademik perubahan pola hidup dari sebelumnya, serta tuntutan akademik yang tinggi seperti banyaknya tuntutan tugas (Agustiningih, 2019)

Adapun stressor kuliah *online* berdasarkan hasil penelitian (Livana et al, Simarmata & Simarmata, Jannah et al ,2020) dibagi menjadi dua aspek, yaitu internal dan eksternal. persepsi seseorang terhadap stressor kuliah *online* dirumah yang menjadi penyebab stres sangat menentukan dalam upaya menghadapi stres tersebut. Pola Respon terhadap stres ini ada dua yaitu dapat memicu untuk berperilaku negatif dan positif tergantung dari individu bagaimana merespon *stressor* yang dapat menjadi pemicu terjadinya stres dan upaya menghadapi stres (Alzayyat & Al-Gamal, 2014).

Menurut hasil pengamatan pada awal diterapkannya kuliah *online* yaitu pada bulan April 2020, mahasiswa utamanya mahasiswa Bimbingan dan Konseling kebanyakan menuangkan keluh kesahnya melalui media sosial seperti menulis status mengenai kuliah *online*, mereka seringkali membuat status sesuai kondisi yang dialaminya seperti ketika tertekan dengan tugas, kesulitan berkonsentrasi, jaringan bermasalah, bosan dan lainnya. Hal ini diperkuat dengan wawancara mengenai perasaan selama perkuliahan *online*, yang dilakukan kepada mahasiswa Bimbingan dan Konseling dengan berbagai tingkatan. Mereka umumnya memiliki jawaban awal yaitu dengan satu kata "stres", lebih lanjut menjawab mengalami banyak kesulitan dalam perkuliahan *online*, sehingga mereka merasa tertekan dengan sistem perkuliahan *online*, bahkan mereka lebih memilih untuk kuliah tatap muka dengan mengikuti protokol kesehatan dibandingkan kuliah *online*, mereka mengatakan mudah lelah, mengalami gangguan tidur, kesulitan berkonsentrasi, merasa cemas dengan nilainya dan merasa kesepian karena tidak dapat bertemu dengan teman. Lebih lanjut responden mengatakan bahwa meskipun merasa tertekan dengan kuliah *online*, namun karena tidak adanya kepastian mengenai akan dilaksanakannya kuliah tatap muka, maka mereka berusaha mencari solusi untuk

menghadapi kesulitan yang dialami agar mereka dapat mempertahankan nilai dan berusaha agar lulus mata kuliah yang diprogramkan. Hal ini mereka lakukan agar tetap bisa bertahan dengan kondisi pandemi dengan tetap mampu menjalankan aktivitasnya dengan baik. Melihat hal ini dapat disimpulkan sementara mahasiswa Bimbingan dan Konseling mampu mengatasi atau memiliki strategi masing-masing dalam menangani stresnya.

Normalnya seluruh mahasiswa diharapkan mampu mengelola stres yang dihadapi agar tidak berdampak negatif atau memiliki perilaku menyimpang pada dirinya yang akan berdampak pada masa depannya. Hal ini sejalan dengan pendapat (Stuart & Sundeen dalam Agustiningih, 2019) yang mengatakan diupayakan agar semua dapat mengelola stres baik dalam tingkat rendah, sedang, atau tinggi upaya ini disebut sebagai coping.

Berdasarkan latar belakang diatas dan hasil observasi awal terhadap bimbingan dan konseling, calon peneliti tertarik untuk mengkaji lebih dalam mengenai gambaran stres yang dialami oleh mahasiswa Bimbingan dan Konseling, stressor yang dominan mempengaruhi sehingga mengalami stres dan gambaran coping dalam menghadapi stres yang dialaminya. sehingga mengusulkan judul penelitian "Pengaruh Stressor Dan Coping Stres Terhadap Tingkat Stres Mahasiswa Pada Perkuliahan Online Dimasa Pandemi Covid-19 (Mahasiswa Bimbingan Dan Konseling Universitas Negeri Makassar)".

2. TINJAUAN PUSTAKA

2.1 Stressor kuliah online

2.1.1 Pengertian kuliah online

Anhusadar, (2020) menyatakan bahwa perkuliahan *online* merupakan sistem perkuliahan yang dilakukan dengan memanfaatkan teknologi digital.

2.1.2 Faktor stressor kuliah online

stressor kuliah *online* dimasa pandemi yang menjadi sumber stres berdasarkan hasil penelitian (Jannah et al., 2020; Livana et al., 2020; Simarmata & Simarmata, 2020) diantaranya: a) bosan dirumah; b) bosan dengan proses perkuliahan daring; c) tidak dapat bertemu dengan orang yang disayangi seperti teman; d) tidak dapat melakukan hobi; e) tidak dapat melakukan praktek laboratorium; f) kurang memahami materi; g) kendala akses yang digunakan seperti laptop, dan hp; h) kurang memadainya kuota; i) layanan internet dan sinyal yang tidak stabil; j) batas waktu tugas dan kuis yang cukup singkat; k) adanya beban tugas rumah dari orang tua; l) kurang disiplin waktu dalam proses

belajar mengajar, m) kesehatan mata menjadi terganggu; n) kurang empati;

2.1.3 Aspek stressor

Menurut heiman & kariv(Sutjiato, 2015) stres dapat terjadi diakibatkan oleh dua faktor yang menjadi stressor diantaranya:

- Faktor internal merupakan faktor yang asalnya dalam diri individu mahasiswa sendiri misalnya kondisi fisik, motivasi, dan tipe kepribadian.
- Factor eksternal merupakan faktor yang berasal dari luar individu seperti keluarga, pekerjaan, fasilitas, lingkungan, dosen dan lain-lain

2.2 Konsep coping

Coping stres atau kemampuan individu dalam menangani suatu masalah merupakan proses atau cara yang digunakan baik secara kognitif maupun perilaku dalam menangani tuntutan yang menimbulkan tekanan (Tyas, 2017). Folkman & Lazarus (1984) menyatakan strategi coping yang dapat digunakan dalam coping berpusat pada masalah coping dapat dibedakan menjadi 2 yaitu dapat berupa fokus ke titik permasalahan serta melakukan regulasi emosi dalam merespons masalah. Lazarus membagi *coping* menjadi dua kategori besar yaitu *Problem-Focused Coping* (*coping* terpusat masalah), yang terdiri beberapa aspek diantaranya *Seeking informational support*, *Confrontative coping*, *Planful problem-solving* sedangkan kategori kedua *Emotion-Focused Coping* (*coping* terpusat emosi), aspeknya terdiri dari *Self control*, *Distancing*, *reappraisal*, *Accepting responsibility*, *Escape/avoidance*, *Seeking social emotional*

3.3 Konsep Stres

Stres merupakan suatu keadaan individu yang merupakan akibat interaksi antara individu dengan lingkungan, menyebabkan adanya suatu tekanan dan mempengaruhi fisik, pola perilaku, kognitif dan emosional (Wahyuningsih, 2016). Menurut priyoto dalam (Lubis & Sinaga, 2019) berdasarkan gejalanya stres dibagi menjadi tiga tingkatan yaitu: Stres ringan, Stres sedang, dan Stres berat.

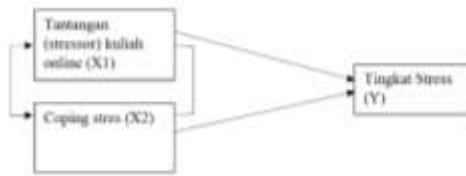
3. METODE PENELITIAN

3.1 Pendekatan Penelitian

pendekatan penelitian ini termasuk penelitian deskriptif korelasional. Penelitian deskriptif diartikan metode yang berusaha memberikan gambaran informasi mengenai suatu gejala dan menginterpretasi objek sesuai dengan apa adanya ketika penelitian dilaksanakan (Zellatifanny& Mudjiyanto, 2018).

3.2 Desain Penelitian

Desain penelitian ini terdapat tiga variabel, dua variabel bebas yaitu stressor kuliah online (X1) dan coping stres (X2) sedangkan variabel terikat ada satu yaitu tingkat stres (Y)



3.3 Instrumen Penelitian

- instrumen stressor kuliah online dikembangkan berdasarkan hasil penelitian (Iviana; Hengki; Miftahul Jannah, 2020) untuk mengukur tantangan kuliah *online* yang dominan menjadi pemicu stres pada mahasiswa, pengukuran berbentuk skala likert mulai angka 0-3
- coping stres yang dikembangkan menjadi 27 nomor berdasarkan teori (Lazarus dan kolega, 1984), untuk melihat strategi coping yang digunakan oleh mahasiswa, dengan 4 opsi pilihan jawaban
- instrumen tingkat stres menggunakan DASS-42 (*Depression Anxiety Stress Scale*) yaitu instrumen yang berisi pernyataan yang dapat mengukur aspek salah satunya stres. Skala ini dikembangkan oleh (Crawford, JR & Henry, JD., 2000). Dengan terdapat 14 nomor yang khusus mengukur stres, dengan 4 opsi pilihan jawaban

3.4 validitas dan reabilitas

3.4.1 validitas menggunakan nilai cronbach alpha

Uji instrumen dilakukan pada 100 mahasiswa aktif fakultas ilmu pendidikan, dengan dasar pengambilan keputusan yaitu perbandingan nilai antara r_{hitung} dengan nilai r_{tabel} . Nilai r_{tabel} diperoleh dari tabel r product moment dengan tingkat signifikansi 5% dan derajat kebebasan sebesar 95% ($df=100-2$), maka didapatkan nilai r_{tabel} sebesar 0.1654. Adapun hasil uji instrumen diantaranya: 1) Uji validitas skala stressor berdasarkan uji validitas pada skala stressor terdapat 13 nomor dari 45 yang tidak memenuhi syarat sehingga dikatakan tidak valid. Selanjutnya, peneliti memutuskan untuk tidak memasukkan pernyataan yang tidak valid; 2) uji validitas skala tingkat stres berdasarkan uji validitas pada skala stres terdapat 14 nomor dan seluruhnya memenuhi syarat sehingga dikatakan valid; 3) uji validitas skala coping stres berdasarkan uji validitas pada skala coping stres terdapat 27 nomor dan seluruhnya memenuhi syarat sehingga

dikatakan valid. Sedangkan hasil uji reabilitas dapat diketahui dengan cara melihat nilai cronbach's alpha suatu variabel. Suatu variabel dikatakan reliabel apabila nilai cronbach's alpha > 0.06 (Arifn et al., 2019). Skala stressor sebesar 0.799, tingkat stres 0.890, dan coping stres 0.796

3.4.2 analisis faktor

- exploratory faktor analisis (EFA)

analisis EFA dilakukan dengan untuk mengetahui jumlah faktor yang dalam stressor kuliah online. Adapun syarat yang harus dipenuhi dalam EFA yaitu nilai KMO (Kaiser-Meyer-Olkin) > 0.05 dan nilai Bartlett's Test < 0.05 (Yogatama & Widayarni, 2015). Selain itu nilai faktor loading yang dimulai dengan standar 0.3, 0.4, 0.5 dan 0.6 (Suppian & Ahmad, 2016). Berdasarkan hasil analisis pada instrumen stressor kuliah online, hasil uji menunjukkan nilai KMO sebesar 0.701 dan nilai Bartlett's Test of Sphericity 496.000 dengan nilai signifikansinya 0.001, sehingga data dapat dikatakan memadai atau memenuhi syarat untuk dianalisis dengan langkah selanjutnya. Selanjutnya berdasarkan hasil analisis EFA ditemukan terdapat 6 faktor yang mempengaruhi stressor kuliah online dengan menggunakan standar nilai faktor loading di atas 0.03. Instrumen stressor kuliah online setelah dilakukan analisis faktor terdapat 6 item yang memiliki nilai faktor loading di bawah 0.03 sehingga item tersebut dihilangkan.

- analisis confirmatory faktor analisis (CFA)

Penggunaan CFA memiliki beberapa indikator dalam mengambil keputusan antara lain dengan melihat chi square p value ($p > 0.05$), goodness of fit ($GFI > 0.90$), root mean square error of approximation ($RMSEA < 0.08$), comparative fit index ($CFI > 0.90$) dan standardized root mean square residual ($SRMR < 0.09$) (Kumalasari et al., 2020). Adapun dalam penelitian ini, uji CFA dilakukan untuk instrumen tingkat stres dan coping stres. Hasil analisis tingkat stres dengan bantuan aplikasi JASP menunjukkan nilai chi square p value yaitu 0.04 ($p < 0.05$), goodness of fit yaitu 0.972 ($GFI > 0.90$), root mean square error of approximation yaitu 0.05 ($RMSEA < 0.08$), comparative fit index yaitu 0.982 ($CFI > 0.90$) dan standardized root mean square residual yaitu 0.084 ($SRMR < 0.09$).

3.5 Analisis Data

- Analisis Deskriptif merupakan analisis statistik yang dimulai dengan menghimpun data, menyusun

data, mengolah data, dan menyajikan serta menganalisa data angka dengan ujian memberi gambaran tentang suatu gejala, baik peristiwa maupun keadaan (Sugiyono, 2016). Penelitian ini tujuan dengan digunakannya analisis deskriptif adalah untuk memberikan pola atau mendeskripsikan data yang dilihat dari rata-rata (mean), Standar deviasi, serta maksimum dan minimum, tentang stressor, tingkat stres, dan strategi coping yang digunakan mahasiswa dalam menghadapi tantangan kuliah *online* dimasa pandemi.

b. Analisis inferensial dengan menggunakan uji asumsi klasik diantaranya uji normalitas, Uji autokorelasi, Uji Multikolineritas, Uji heterokedstisitas, Linearitas. Selanjutnya Uji Hipotesis dengan menggunakan analisis linar regresi berganda. Analisis ini figunakan dengan tujuan memperoleh gambaran menegnai pengaruh antara variabel X1, X2, dan Y, atau pengaruh stressor terhadap copig stres dan pengaruh tingkat stres terhadap copinga stres. Yang terdiri dari uji koefisien determinasi (R²), uji simulatan (F) dan uji parsial (TS) (Maharani & Suardana, 2014)

4. HASIL DAN PEMBAHASAN

4.1. Hasil Penelitian

4.1.1 gambaran responden

Responden pada penelitian ini berjumlah 193, gambaran responden dilihat dari segi jenis kelamin,usia, dan angkatan.

<i>Gender</i>		
Jenis kelamin	frekuensi	Persen
Laki-laki	43	22%
perempuan	150	78%
Total	193	100%
<i>Usia</i>		
Usia	frekuensi	Persen
17	4	2%
18	35	18%
19	47	24%
20	68	35%
21	29	15%
22	5	3%
23	5	3%
Total	193	100%
<i>Angkatan</i>		
Angkatan	frekuensi	Persen
2017	5	3%
2018	68	35%
2019	58	30%
2020	62	32%

Total	193	100%
-------	-----	------

4.1.2 Hasil analisis deskriptif

Perhitungan skor mnegggunakan kategori Azwar dalam Saparudin & Effendi, (2020) sebagai berikut:

Tabel 4.1 pedoman kategorisasi

No	Interval Skor	Kategori
1	$M-1,5SD < x$	Sangat rendah
2	$M-1,5SD < x \leq M-0,5SD$	Rendah
3	$M-0,5SD < x \leq M+0,5SD$	Sedang
4	$M+0,5SD < x \leq M+1,5SD$	Tinggi
5	$M+1,5SD < x$	Sangat tinggi

4.1.2.1 Hasil Deskriptif stressor kuliah online (X1)

Tabel 4.2 kategorisasi skor stressor kuliah *online*

kategori	Rumus	frekuensi	%
<i>sangat tinggi</i>	$M+1,5SD < x$	61	32
<i>tinggi</i>	$M+0,5SD < x \leq M+1,5SD$	106	55
<i>sedang</i>	$M-0,5SD < x \leq M+0,5SD$	25	13
<i>rendah</i>	$M-1,5SD < x \leq M-0,5SD$	1	1
<i>sangat rendah</i>	$M-1,5SD < x$	0	0
Total		193	100

a. Kategori stressor aspek internal terdiri 9 item, adapun hasil analisis deksriptifnya sebagai berikut:

Tabel 4.3 kategorisasi skor stressor aspek internal

kategori	Rumus	frekuensi	%
<i>sangat tinggi</i>	$M+1,5SD < x$	68	35
<i>tinggi</i>	$M+0,5SD < x \leq M+1,5SD$	75	39
<i>sedang</i>	$M-0,5SD < x \leq M+0,5SD$	43	22
<i>rendah</i>	$M-1,5SD < x \leq M-0,5SD$	5	3
<i>sangat rendah</i>	$M-1,5SD < x$	2	1
Total		193	100

Kategori stressor aspek internal terdiri 2 faktor, faktor 1 terdiri 5 item adapun hasil analisis deksriptifnya sebagai berikut:

Tabel 4.4 kategorisasi skor stressor aspek internal faktor 1 & 2

kategori	Faktor 1		Faktor 2	
	frekuensi	%	frekuensi	%
<i>sangat tinggi</i>	72	37	58	30
<i>tinggi</i>	71	37	41	2
<i>sedang</i>	40	21	47	24
<i>rendah</i>	7	4	23	12
<i>sangat rendah</i>	3	2	24	12
Total	193	100	193	100

b. **Kategori stressor aspek eksternal** terdiri 12 item, adapun hasil analisis deksriptifnya sebagai berikut:

Tabel 4.5 kategorisasi skor stressor aspek eksternal

<i>kategori</i>	<i>Rumus</i>	<i>frekuensi</i>	<i>%</i>
<i>sangat tinggi</i>	$M+1,5SD < x$	93	48
<i>tinggi</i>	$M+0,5SD < x \leq M+1,5SD$	81	42
<i>sedang</i>	$M-0,5SD < x \leq M+0,5SD$	14	7
<i>rendah</i>	$M-1,5SD < x \leq M-0,5SD$	5	3
<i>sangat rendah</i>	$M-1,5SD < x$	0	0
Total		193	100

Adapun Kategori stressor aspek eksternal terdiri 3 faktor, faktor 1 terdiri 4 item adapun hasil analisis deksriptifnya sebagai berikut:

Tabel 4.6 kategorisasi skor stressor aspek eksternal faktor 1,2&3

<i>kateg ori</i>	<i>Faktor 1</i>		<i>Faktor 2</i>		<i>Faktor 3</i>	
	<i>frekue nsi</i>	<i>%</i>	<i>frekue nsi</i>	<i>%</i>	<i>frekue nsi</i>	<i>%</i>
<i>sangat tinggi</i>	81	42	61	32	102	53
<i>tinggi</i>	65	34	94	49	52	27
<i>sedang</i>	28	15	17	9	32	17
<i>rendah</i>	16	8	2	11	5	3
<i>sangat rendah</i>	3	2	0	0	2	1
Total	193	100	193	100	193	100

c. Distribusi deskriptif faktor lain

Kategori tantangan kuliah *online* yang menjadi stressor dimasa pandemi covid-19, pada faktor lain terdiri 5 item, adapun hasil analisis deksriptifnya sebagai berikut:

Tabel 4.7 kategorisasi skor stressor faktor lain

<i>kategori</i>	<i>frekuensi</i>	<i>%</i>
<i>sangat tinggi</i>	11	6
<i>tinggi</i>	47	21
<i>sedang</i>	83	43
<i>rendah</i>	40	21
<i>sangat rendah</i>	12	6
Total	193	100

4.1.2.2 Hasil Deskriptif tingkat stres (Y)

variabel stres yang menggunakan alat ukur DASS-42 (Crawford, JR & Henry, JD., 2003), total item pada dimensi ini sebanyak 14 item yang disebarkan kepada responden. Hasil uji deskriptif perhitungan data yang diperoleh terdapat pada tabel dibawah ini:

Tabel 4.8 kategorisasi skor stres

<i>kategori</i>	<i>Rumus</i>	<i>frekuensi</i>	<i>%</i>
<i>sangat tinggi</i>	$M+1,5SD < x$	29	15
<i>tinggi</i>	$M+0,5SD < x \leq M+1,5SD$	43	22
<i>sedang</i>	$M-0,5SD < x \leq M+0,5SD$	76	39
<i>rendah</i>	$M-1,5SD < x \leq M-0,5SD$	39	20
<i>sangat rendah</i>	$M-1,5SD < x$	6	3
Total		193	100

4.1.2.3 Hasil Deskriptif coping stres (X2)

Coping stres atau sebagai variabel Y menggunakan alat ukur berdasarkan teori Lazarus dan kolega (1984), yang dikembangkan oleh peneliti dengan jumlah 27 item yang disebarkan kepada responden.

Tabel 4.9 kategorisasi skor coping stres

<i>kategori</i>	<i>Rumus</i>	<i>frekuensi</i>	<i>%</i>
<i>sangat tinggi</i>	$M+1,5SD < x$	71	37
<i>tinggi</i>	$M+0,5SD < x \leq M+1,5SD$	94	49
<i>sedang</i>	$M-0,5SD < x \leq M+0,5SD$	27	14
<i>rendah</i>	$M-1,5SD < x \leq M-0,5SD$	1	1
<i>sangat rendah</i>	$M-1,5SD < x$	0	0
Total		193	100

Coping stres terbagi dua aspek yaitu aspek berpusat pada masalah (*problem focused coping*) terdiri 5 item pernyataan sedangkan Coping stres aspek berpusat pada emosi (*emotional focused coping*) terdapat 13 item, berdasarkan hasil analisis deskriptifnya dapat disajikan sebagai berikut:

Tabel 4.10 kategorisasi skor coping stres berpusat pada masalah dan berpusat pada emosi

<i>kategori</i>	<i>PFC</i>		<i>EFC</i>	
	<i>frekuensi</i>	<i>%</i>	<i>frekuensi</i>	<i>%</i>
<i>sangat tinggi</i>	74	38	80	41
<i>tinggi</i>	78	40	78	40
<i>sedang</i>	37	19	33	17
<i>rendah</i>	3	2	2	1
<i>sangat rendah</i>	1	1	0	0
Total	193	100	193	100

4.13 Hasil Uji Asumsi Klasik

a. Normalitas untuk menguji apakah sampel berasal dari populasi yang berdistribusi secara normal atau tidak. Adapun asumsi dasar pengambilan keputusan

jika $p > 0.05$, sebaliknya jika $p < 0.05$ maka data tidak berdistribusi normal (Sitepu & Nasution, 2017).

Tabel 4.11 uji normalitas dengan perhitungan Kolmogorov-smirnov

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test	
Asymp. Sig. (2-tailed)	.200 ^{c,d}

Berdasarkan hasil analisis diperoleh nilai $p > 0.05$ yaitu $0.200 > 0.05$, maka dikatakan normal.

b. autokorelasi untuk mengetahui apakah dalam model regresi linier ada korelasi antara kesalahan pengganggu pada periode t dengan kesalahan pengganggu periode t-1 (sebelumnya). Pengujian autokorelasi menggunakan Durbin-Watson, dengan dasar pengambilan keputusannya (Primasari, 2017)

Tabel 4.12 uji autokorelasi

MODEL SUMMARY			
MODEL	R	R Square	Durbin-Watson
1	.286 ^a	.082	2.060
a. predictors: (constant), coping stres , stressor kuliah online			
b. dependent variable: tingkat stres			

Hasil uji autokorelasi dengan melihat tabel diatas bahwa nilai $DU < d < (4-dL)$ yaitu $1.7853 < 2.060 < 2.2565$, untuk itu diputuskan bahwa data telah terbebas dari autokorelasi atau dikatakan tidak terjadi autokorelasi.

a. Uji heterokedastisitas untuk mengetahui apakah model regresi yang diuji terjadi ketidaksamaan varians dan residual atau disebut juga dengan heterokedastisitas, suatu model regresi dikatakan baik jika tidak terjadi heterokedastisitas. Dasar pengambilan keputusannya (Primasari, 2017) yaitu, jika nilai signifikansi > 0.05 maka tidak terjadi heterokedastisitas

Tabel 4.13 uji heterokedastisitas

MODEL		T	SIG
1	(Constant)	.890	.374
	Stressor kuliah online	.411	.681
	Coping stres	.452	.652
a. dependent variable: abs_res			

Tabel hasil dapat disimpulkan bahwa semua model yang digunakan memiliki nilai sig diatas 0.05, yaitu nilai signifikansi (X1) 0.681 ($0.681 > 0.05$) dan nilai signifikansi (X2) 0.652 ($0.652 > 0.05$), kesimpulannya tidak terjadi heterokedastisitas.

d. Uji Multikolonieritas tujuan untuk melihat apakah dalam pengujian regresi ditemukan adanya korelasi antar variabel bebas. Adapun asumsi dasar pengambilan keputusan yaitu jika nilai VIF lebih besar dari 10, maka menunjukkan adanya multikolonieritas

atau nilai $VIF < 10$ maka dikatakan tidak terjadi multikolonieritas.

Tabel 4.14 Hasil uji Multikolonieritas

MODEL	COLLINEARITY STATISTICS	
	Tolerance	VIF
(Constant)		
stressor kuliah online	.999	1.001
coping stres	.999	1.001

Berdasarkan tabel hasil uji dapat disimpulkan bahwa tidak terjadi multikolonieritas dimana nilai VIF dari variabel stressor dan stres (X1 & X2) adalah 1.001 sehingga disimpulkan bahwa $1.001 < 10$ artinya tidak terjadi multikolonieritas antar variabel bebas

e. uji linearitas untuk menguji hubungan antara variabel dependen dan independen tergolong linear atau tidak. dasar pengambilan keputusan yaitu jika nilai sig. Linearity > 0.05 maka dikatakan mempunyai hubungan linear (Rosadi & Waluyo, 2017)

Tabel 4.15 hasil uji linearitas

ANOVA TABLE			
UNSTANDARDIZED RESIDUAL * UNSTANDARDIZED PREDICTED VALUE		F	Sig.
(Combined)		1.086	.446
Linearity		.000	1.000
Deviation from Linearity		1.092	.440
Within Groups		.000	
Total			

Nilai sig.linearity adalah 1.000 atau > 0.05 sehingga dapat disimpulkan bahwa kedua variabel independen memiliki hubungan yang signifikan dengan variabel dependen.

4.1.4 Hasil Uji Hipotesis

a. Uji T untuk mengetahui apakah variabel independen (bebas) secara parsial berpengaruh secara signifikan terhadap variabel dependen (terikat), dengan cara membandingkan nilai signifikan lebih < 0.05 maka H_0 diterima atau $t \text{ hitung} > t \text{ tabel}$ maka variabel bebas berpengaruh terhadap variabel terikat atau H_0 diterima (Primasari, 2017). Berikut hasil uji t:

Tabel 4.16 hasil uji t (stressor terhadap tingkat stres)

MODEL		T	SIG.
1	(Constant)	4.107	.000
	Stressor kuliah online	5.825	.000
	Coping stres	-2.567	.011
a. dependent variable: y			

Berdasarkan hasil pengujian pada tabel diatas, diperoleh nilai sig X1 yaitu 0.000 sehingga dapat disimpulkan bahwa variabel stressor berpengaruh

terhadap tingkat stres secara signifikan. Selanjutnya untuk nilai signifikansi variabel x_2 yaitu 0.011 lebih kecil dari 0.05 yang artinya variabel x_2 berpengaruh terhadap y dan pengaruhnya secara signifikan, dengan demikian hipotesis pertama dan kedua yang diajukan bahwa terdapat pengaruh antara stressor kuliah *online* dan coping stres terhadap tingkat stres diterima.

b. uji F mengetahui pengaruh simultan dari dua variabel bebas terhadap variabel independennya. dasar pengambilan keputusan dilihat nilai signifikansi $< 0,05$ maka dikatakan memiliki pengaruh secara simultan antara variabel bebas terhadap variabel terikat (Primasari, 2017)

Tabel 4.17 hasil uji F

ANOVA ^a			
MODEL		F	Sig.
1	Regression	99.506	.000b
	Residual		
	Total		
a. dependent variable: y			
b. predictors: (constant), x_2, x_1			

Berdasarkan tabel hasil uji F, diketahui nilai sig 0.000 sehingga lebih kecil dari 0.05 ($0.000 < 0.05$). Sehingga dapat disimpulkan diketahui kedua variabel bebas memiliki pengaruh yang simultan terhadap variabel terikat.

c. Uji R^2 Uji Koefisien Determinasi untuk mengetahui seberapa besar variasi variabel independen terhadap naik turunnya variasi nilai variabel dependen (terikat). apabila nilai R^2 mendekati satu, maka variabel independen memberikan hampir semua informasi yang dibutuhkan untuk memprediksi variasi variabel dependen (Primasari, 2017). Adapun hasil uji koefisien determinasi sebagai berikut:

Tabel 4.18 hasil uji R^2 (koefisien determinasi)

MODEL SUMMARY				
MODEL	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	.715a	.512	.506	.00490
a. predictors: (constant), x_2, x_1				

Hasil pengujian tersebut di atas diketahui nilai R square (R^2) sebesar 0.512 atau menunjukkan kontribusi dari stressor dan coping stres terhadap tingkat stres sebanyak 51% sedangkan sisanya ($100\% - 51\% = 49\%$) dipengaruhi oleh faktor lain. Koefisien korelasi berganda digunakan untuk mengukur keeratan hubungan secara simultan antara variabel bebas dengan variabel terikat. Koefisien korelasi berganda ditunjukkan dengan (R) sebesar 0.715 artinya korelasi variabel tersebut secara simultan terhadap tingkat stres memiliki hubungan yang erat sebesar 71%.

4.2. Pembahasan Penelitian

Berdasarkan hasil analisis data gambaran responden dalam penelitian ini diketahui bahwa responden berjenis kelamin perempuan lebih dominan dibandingkan responden laki-laki. jumlah 43 orang responden laki-laki (22%) dan 150 orang jumlah responden perempuan (78%). Selanjutnya gambaran usia responden, kategori usia terbanyak yaitu 20 tahun atau (35%) dan terendah adalah usia 17 tahun (2%). Selanjutnya berdasarkan kategori angkatan, responden terbanyak adalah angkatan 2018 (35%) dan terendah angkatan 2017 (3%). Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui gambaran dan pengaruh stressor kuliah *online* dengan tingkat stres dan coping stres mahasiswa Bimbingan dan Konseling dalam menghadapi tantangan kuliah *online* dimasa pandemi covid-19. Adapun pembahasannya sebagai berikut:

1. Gambaran stressor kuliah *online* yang terjadi pada mahasiswa bimbingan dan konseling Universitas Negeri Makassar selama pandemi covid-19

Stressor kuliah *online* merupakan segala sesuatu yang dapat menimbulkan suatu tekanan pada individu dalam hal ini segala sesuatu tantangan kuliah *online* yang menjadi tekanan bagi mahasiswa selama kuliah *online* dimasa pandemi covid-19. Berdasarkan pada hasil analisis deskriptif dapat diketahui bahwa stressor kuliah *online* di masa pandemi covid-19, terhadap mahasiswa Bimbingan dan Konseling Universitas Negeri Makassar berkategori tinggi dengan persentase 55% dimana terdapat 106 orang yang merasakan tantangan kuliah *online* sebagai sumber stres. Mahasiswa merasa tekanan kuliah *online* berupa 6 faktor berdasarkan uji EFA dengan bantuan aplikasi JASP diantaranya: faktor 1 Bosan dan tidak puas dengan metode kuliah online, faktor 2 fasilitas akses kuliah online kurang memadai (laptop dan kuota), faktor 3 Faktor lain, faktor 4 Tugas kuliah online, faktor 5 Kesehatan terganggu, dan faktor 6 Tidak bertemu teman dan akses sinyal tidak stabil. Stressor kuliah *online* (sumber stres) dibagi menjadi dua aspek yaitu internal dan eksternal.

a. Aspek internal

Aspek internal terdiri atas 2 faktor yaitu pertama, bosan dan tidak puas dengan metode kuliah online, kedua Kesehatan terganggu. berdasarkan hasil analisis deskriptif faktor 1 berada pada kategori sangat tinggi dengan frekuensi 72 atau 37% dari sejumlah responden sedangkan hasil analisis faktor kedua berupa gangguan kesehatan berada pada kategori sangat tinggi dengan tingkat frekuensi 58 tau 30%, yang artinya bosan dan tidak puas serta

gangguan kesehatan atau kedua faktor internal memiliki pengaruh sangat tinggi terhadap stres mahasiswa. Hasil penelitian ini sejalan dengan hasil penelitian (Dewi & Tantiani, 2021) yang menyatakan 88% mahasiswa bosan kuliah online; (Maulah & Ummah, 2020) sebanyak 64% mahasiswa kurang puas dengan proses kuliah online; (Al-Idrus & Rahmawati, 2021) hasil penelitiannya menunjukkan salah satu faktor penghambat kuliah online yaitu faktor kesehatan. Adapun secara keseluruhan faktor internal berada pada kategori tinggi dengan tingkat frekuensi 75 atau 39%. Artinya pengaruhnya tinggi terhadap mahasiswa Bimbingan dan Konseling Universitas Negeri Makassar.

- b. Aspek eksternal Hasil analisis deskriptif pada aspek eksternal dapat disimpulkan bahwa stressor aspek eksternal berada pada kategori sangat tinggi dengan frekuensi tertinggi yaitu 93 atau 48%, atau berada pada kategori sangat tinggi. aspek eksternal yang menjadi sumber bagi mahasiswa stres diantaranya terdiri dari 3 faktor yaitu fasilitas akses kuliah online kurang memadai (laptop dan kuota) yang dimana memiliki kategori sangat tinggi dengan frekuensi 81 atau 42%, Tugas kuliah online berada pada kategori tinggi dengan frekuensi tertinggi yaitu 93 atau 49, dan Tidak bertemu teman dan akses sinyal tidak stabil juga berada pada kategori sangat tinggi dengan frekuensi paling dominan yaitu 102 atau 53%. Sejalan dengan hasil penelitian (Astini, 2020; Livana et al., 2020; Simarmata & Simarmata, 2020) dimana hasil penelitiannya terdapat beberapa faktor sumber stres diantaranya keterbatasan alat akses perkuliahan seperti adanya mahasiswa yang belum memiliki laptop atau kemampuan alat akses seperti hp kurang memadai, beban tugas, tidak dapat bertemu dengan orang disayangi seperti teman, dan akses sinyal kurang memadai.
- c. Faktor lain Berdasarkan hasil analisis faktor terdapat faktor lain yang mempengaruhi stres mahasiswa selama kuliah online, berdasarkan hasil deskriptif diketahui bahwa faktor lain tersebut berada pada kategori sedang dengan tingkat frekuensi 83 atau 43%. Berdasarkan data kuesioner yang diperoleh bahwa beberapa faktor lain yang mempengaruhi stres mahasiswa diantaranya kesulitan untuk bekerjasama dengan teman terutama untuk tugas kelompok, sistem yang selalu error, dan komunikasi yang hanya satu arah.

Dilihat stressor kuliah *online* dari aspek internal dan eksternal jika dilihat dari perbandingan hasil analisis aspek eksternal lebih dominan dibandingkan aspek internal. Hal ini didukung dengan beberapa pernyataan mahasiswa tentang stressor kuliah *online* yang dominan dialami diantaranya Fasilitas kurang mendukung seperti tidak memiliki laptop, laptop/hp sering bermasalah, Adanya tambahan pekerjaan rumah dan situasi rumah yang kurang kondusif, kurang memahami materi dan tugas, Jaringan tidak stabil dan sering mati lampu, Kuota internet terbatas sedangkan kuliah *online* membutuhkan banyak kuota, Tugas menumpuk dengan deadline yang bersamaan, Merasa disalahkan dosen, Sulit berdiskusi dan kerja kelompok dengan teman, Kurangnya pemahaman dosen mengenai situasi jaringan, bosan selama dirumah, Kurang mampu disiplin dan mandiri, Kurang efektifnya komunikasi dengan dosen, Jadwal kuliah yang selalu berubah-ubah, Website kuliah *online* sering error Kurangnya empati teman, Kurangnya motivasi, Sulit mendapatkan referensi, Tugas atau ujian yang dadakan, Mata mengalami gangguan, Kesulitan mendapatkan konseli untuk praktek.

2. Gambaran tingkat stres yang terjadi pada mahasiswa bimbingan dan konseling Universitas Negeri Makassar selama pandemi covid-19

Hasil penelitian dengan 193 responden menunjukkan bahwa mahasiswa dengan tingkat stres sangat tinggi sebanyak 29 orang, stres tinggi 43 orang, stres sedang 76 orang, stres rendah 39 orang, dan sangat rendah 6 orang. Sehingga dapat disimpulkan bahwa mahasiswa bimbingan dan konseling berada pada kategori stres sedang selama kuliah *online* dimasa pandemi covid-19 dengan frekuensi 76 orang atau 39% dari jumlah responden, hal ini dapat terjadi diakibatkan pada dua alasan yaitu saat pengambilan data hanya dilakukan pada satu titik waktu saja yaitu rentang waktu satu tahun sejak pandemi sehingga data yang diperoleh adalah perasaan yang dirasakan mahasiswa pada saat ini, alasan kedua yaitu dengan adanya penerapan coping. Hasil penelitian ini sejalan dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh (Nurmala et al., 2020) dengan judul tingkat stres mahasiswa dalam pembelajaran *online* pada masa pandemi covid-19, pada mahasiswa Bimbingan dan Konseling, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Sultan Ageng Tirtayasa yang menunjukkan hasil tingkat stres mahasiswa yang tergolong sedang. Menurut Priyoto dalam Lubis & Sinaga, (2019) berdasarkan ciri yang ditimbulkan pada tahap stres

sedang akan mengalami dampak fisik dan sosial seperti gangguan tidur, gangguan pada otot, mengalami konflik dengan orang lain. Hal ini dapat terjadi karena stressor kuliah online diimbangi dengan coping stres sehingga stres pada mahasiswa berkategori sedang.

3. Gambaran coping stres yang terjadi pada mahasiswa bimbingan dan konseling Universitas Negeri Makassar selama pandemi covid-19

Berdasarkan hasil analisis deskriptif dapat diketahui bahwa penerapan coping stres selama kuliah *online* pada masa pandemi covid-19 oleh mahasiswa Bimbingan dan Konseling Universitas Negeri Makassar berada pada kategori tinggi, hal ini dapat dilihat dengan tingkat frekuensi 94 orang atau 49% dari sejumlah responden yang berkategori tinggi dalam penerapan coping stres. Hal ini didukung dengan kemampuan mahasiswa untuk berpikir dan bertindak secara cepat dalam menyesuaikan dengan situasi sistem pembelajaran daring, dengan berusaha mencari solusi dari setiap kendala yang dihadapi seperti dengan membuat manajemen waktu, menyalurkan hobi, mencari tempat yang memiliki jaringan memadai, mencari suasana yang sesuai gaya belajar. Coping stres terbagi menjadi dua, yaitu *problem focused coping* dan *emotional focused coping*. Strategi coping yang lebih dominan digunakan oleh mahasiswa adalah coping berpusat pada masalah, yang diartikan sebagai coping aktif yang berfungsi untuk mengubah atau mengatur situasi yang menyebabkan stres (Fitriasari et al., 2020), yaitu dengan cara membuat rencana yang lebih matang (*planfull problem solving*), mengambil tanggung jawab dengan perilaku yang lebih terarah (*accepting responsibility*) atau dengan mengubah keadaan yang membebani dengan cara menghadapi segala risiko yang harus ditanggungnya (*confrontive coping*)

Berdasarkan jawaban Mahasiswa bimbingan dan konseling pada pertanyaan terbuka diketahui bahwa mereka mengikuti proses pembelajaran *online* dalam mengurangi stresnya dengan melakukan mencari dukungan orang terdekat seperti keluarga dan teman. Selanjutnya ketika mengalami masalah lain seperti sinyal maka ia akan mengikuti pembelajaran dengan mencari tempat akses jaringan yang lebih baik, mencari aktivitas lain untuk mengurangi stresnya, menyalurkan hobi seperti nonton atau berolahraga, membuat manajemen waktu. Namun pada kenyataannya agar coping stres berjalan secara efektif maka perlu penggunaan kedua fungsi strategi coping stres ini dengan cara menyelesaikan sumber

masalahnya dan meredakan ketegangan yang dihadapinya. Secara umum mahasiswa Bimbingan dan Konseling dapat dikatakan telah efektif dalam penggunaan coping stres karena dengan hasil analisisnya kedua jenis coping masing-masing tergolong tinggi dalam penerapannya dikalangan mahasiswa dalam menangani stres akibat tantangan kuliah *online* dimasa pandemi covid-19. Adapun hasil analisis deskriptif kedua coping stres sebagai berikut:

a. Problem focused coping

Berdasarkan analisis menunjukkan bahwa responden penelitian memiliki strategi coping yang tinggi pada *problem focused coping* dengan tingkat frekuensi 78 orang atau 40% . Sesuai dengan indikator penyusunannya dan berdasarkan hasil tersebut dapat diartikan bahwa indikator pada mahasiswa bimbingan dan konseling Universitas Negeri Makassar, berani mencoba untuk memperoleh informasi dari orang lain, seperti teman, dosen, senior, melakukan penyelesaian masalah secara konkret, mampu menganalisis setiap situasi yang menimbulkan masalah serta berusaha mencari solusi secara langsung, mencari informasi yang membantu pemecahan terhadap masalah yang dihadapi dalam kategori tinggi. Muslim, (2020) yang menyatakan individu yang menggunakan *problem focused coping* untuk mengatasi stres kuliah *online*, akan mempelajari cara-cara maupun keterampilan baru (*solutif*), dan cenderung menggunakan apabila dirinya yakin dapat mengubah situasi.

Hasil penelitian ini didukung oleh penelitian Fitriasari et al., (2020), yang berjudul Stres pembelajaran *online* berhubungan dengan strategi coping mahasiswa selama pandemi covid-19, yang menunjukkan hasil bahwa *problem focused coping* yang dominan digunakan untuk mengatasi tantangan kuliah *online* yang muncul, dengan jumlah 110 orang (83,3%) dari 132 responden. Selanjutnya (Folkman & Lazarus, 1984) mengatakan bahwa individu yang menggunakan strategi coping dengan berpusat pada masalah, maka individu tersebut merasa mampu melakukan sesuatu yang lebih baik atau bersifat membangun dari tekanan yang dihadapi. Hal ini sesuai dengan mahasiswa bimbingan dan konseling dimana mereka mentasi kesulitan dengan cara mengatur waktu, mencari tahu hal-hal yang dapat mengurangi rasa stres di internet, berusaha tenang dan memandang positif setiap prosesnya, serta berusaha berinteraksi dan berdiskusi dengan teman melalui media sosial.

b. *Emotional Focused Coping*

Aspek coping berpusat pada emosi berdasarkan hasil analisis deskriptif dapat diketahui bahwa mahasiswa bimbingan dan konseling dalam menerapkan coping stres dengan aspek berpusat pada emosi berada pada kategori sangat tinggi dengan frekuensi 80 orang atau 41%. Hasil penelitian berbedan dengan penelitian yang dilakukan oleh Angelica & Tambunan, (2021) dengan judul stres dan coping mahasiswa keperawatan selama pembelajaran daring dimasa pandemi covid-19, yang menunjukkan bahwa strategi coping berpusat pada emosi hanya berkategori tinggi dengan jumlah 72 orang atau 46%. Hal ini didukung dengan sejumlah jawaban responden yang dimana dominan menggunakan coping berpusat pada emosi seperti distancing dimana mahasiswa menghindari tekanan kuliah online dengan mencari aktivitas lain, seperti keluar rumah mencari suasana lain, bermain game, nonton drama korea, membaca komik. Menurutalconero (Agustiniingsih, 2019) mahasiswa yang memiliki kecerdasan emosi yang baik dapat memilih coping yang tepat dalam menghadapi stressor.

4. Pengaruh stressor kuliah *online* terhadap tingkat stres pada mahasiswa bimbingan konseling Universitas Negeri Makassar selama pandemi covid-19

Hasil pengamatan data yang telah dilakukan, berdasarkan uji hipotesis, menyatakan bahwa “ada pengaruh stressor kuliah *online* terhadap tingkat stres pada mahasiswa bimbingan konseling Universitas Negeri Makassar selama pandemi covid-19” diterima. Hal ini dibuktikan dengan hasil uji T, hasil analisis menunjukkan nilai signifikansi yaitu $0.000 < 0.05$, sehingga dapat disimpulkan bahwa variabel bebas X1 secara parsial berpengaruh terhadap variabel terikat (Y) atau dengan artian H_0 diterima. Hal ini menunjukkan bahwa semakin tinggi tekanan stressor kuliah *online* yang memicu stres, maka semakin tinggi pula tingkat stres pada Mahasiswa Bimbingan dan Konseling. Hal ini sejalan dengan hasil-hasil penelitian sebelumnya salah satunya dimana hasil penelitian yang menyatakan adanya pengaruh stressor kuliah *online* dengan tingkat stres yang dilakukan oleh (Adrian et al., 2021). stressor kuliah *online* memiliki kontribusi pengaruh sebesar 52% terhadap tingkat stres dilihat dari hasil uji koefisien determinasi. Stressor kuliah online berpengaruh terhadap tingkat stres dikarenakan adanya beberapa tuntutan yang baru bagi mahasiswa salah satunya yaitu adanya

perubahan sistem perkuliahan dari offline menjadi online (Agustiniingsih, 2019) sehingga dalam sistem perkuliahan online segala sesuatu merupakan hal yang baru termasuk menuntut kemadirian belajar, dengan kurangnya persiapan dikarenakan pandemi yang merebak begitu cepat, hal ini tentu mengganggu psikis mahasiswa dan akhirnya memunculkan reaksi ciri-ciri stres seperti pusing, kurang konsentrasi dan lainnya dan pada akhirnya mempengaruhi tingkat stres mahasiswa.

5. Pengaruh coping stres terhadap tingkat stres pada mahasiswa bimbingan konseling Universitas Negeri Makassar selama pandemi covid-19

Berdasarkan analisis data dengan uji t diperoleh signifikansi yaitu $0.01 < 0.05$ dengan demikian hipotesis kedua yang diajukan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan antara coping stres terhadap tingkat stres diterima. Sehingga, semakin tinggi coping stres maka semakin rendah pula stres yang dialami oleh mahasiswa Bimbingan dan Konseling Universitas Negeri Makassar dengan kata lain Hipotesis H_0 diterima atau coping stres memiliki pengaruh yang negatif terhadap tingkat stres sehingga semakin tinggi coping maka stres semakin rendah. Sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Fitriarsari et al., (2020) dengan judul stres pembelajaran *online* berhubungan dengan strategi coping mahasiswa selama pandemi covid-19, hasil menunjukkan terdapat hubungan antara coping stres dengan tingkat stres. Berdasarkan hasil pengujian diperoleh nilai determinasi sebesar 0.288 artinya coping stres memiliki kontribusi pengaruh sebesar 52% terhadap tingkat stres. Pengaruh coping terhadap tingkat stres berupa membantu mahasiswa untuk mengatur situasi psikis dalam hal ini stres yang dialami selama kuliah online sehingga stres tidak berdampak buruk terhadap masa depannya atau berfungsi untuk mengontrol stressor yang dihadapi sehingga tingkat stres tidak semakin meningkat dan bahkan mengurangi tingkat stres.

6. Pengaruh stressor kuliah *online* dan coping stres secara simultan terhadap tingkat stres pada mahasiswa bimbingan konseling Universitas Negeri Makassar selama pandemi covid-19

Berdasarkan hasil uji analisis f menunjukkan nilai signifikansi adalah 0.000 yang artinya bahwa nilai signifikansi < 0.05 . sehingga dapat disimpulkan kedua variabel bebas memiliki pengaruh yang simultan terhadap variabel terikat. Sehingga semakin tinggi stressor maka tingkat stres semakin tinggi dan semakin tinggi coping stres maka semakin rendah tingkat stres,

atau semakin tinggi stressor kuliah *online* maka respn coping akan semakin tinggi dan tingkat stres akan semakin rendah. Hasil pengujian koefisien determinasi diketahui nilai R square (R^2) sebesar 0.512 atau menunjukkan kontribusi dari stressor kuliah *online* dan coping stres terhadap tingkat stres sebanyak 51% sedangkan sisanya ($100\%-51\%=49\%$) dipengaruhi oleh faktor lain. Koefisien korelasi berganda digunakan untuk mengukur keeratan hubungan secara simultan antara variabel bebas dengan variabel terikat. Koefisien korelasi berganda ditunjukkan dengan (R) sebesar 0.715 menunjukkan korelasi atau hubungan variabel tersebut secara simultan terhadap tingkat stres sebesar 71%. Hal ini dapat disimpulkan bahwa kedua variabel bebas memiliki pengaruh yang besar terhadap pengaruh terikat, semakin tinggi stressor kuliah online mempengaruhi stres mahasiswa maka semakin tinggi pula coping dalam mengatasi stressor tersebut sehingga tingkat stres yang dihadapi seimbang.

5. KESIMPULAN

Berdasarkan hasil analisis data yang telah dilakukan dalam penelitian ini dan pembahasan yang telah dilakukan maka dapat ditarik kesimpulan hasil analisis faktor EFA diketahui stressor terdapat 6 faktor yaitu bosan dan tidak puas dengan metode kuliah online, fasilitas akses kuliah online kurang memadai (laptop dan kuota), tugas kuliah online, kesehatan terganggu, tidak bertemu teman dan akses sinyal tidak stabil, dan faktor lain. Terbagi menjadi dua aspek yaitu internal dan eksternal, hasil analisis deskriptif dapat diketahui bahwa stressor aspek internal (39%) dan aspek eksternal (93%), sehingga disimpulkan aspek eksternal lebih tinggi. Selanjutnya diketahui pola tingkat stres berada pada kategori sedang dengan persentase 39%. Adapun strategi coping juga berada pada kategori tinggi dengan persentase 49%, sedangkan jika dilihat dari jenisnya, kategorisasi coping stres berpusat pada masalah dengan persentase 40%, dan persentase coping berpusat pada emosi 80%, atau disimpulkan coping stres berpusat pada emosi lebih dominan. Selanjutnya berdasarkan uji hipotesis hasil menunjukkan adanya pengaruh antara stressor kuliah *online* dengan tingkat stres dengan nilai sig uji t adalah 0.000 kemudian pengaruh coping stres dengan tingkat stres dengan nilai sig uji t 0.011 ($0.011 < 0.05$), sehingga dapat disimpulkan bahwa coping stres memiliki pengaruh terhadap tingkat stres. Kemudian Hasil uji f menunjukkan signifikansi adalah 0.000 yang artinya bahwa nilai signifikansi < 0.05 . sehingga dapat disimpulkan kedua variabel bebas memiliki pengaruh

yang simultan terhadap variabel terikat atau tingkat stres pada mahasiswa Bimbingan dan Konseling.

DAFTAR PUSTAKA

- Adrian, F. A., Putri, V. S., & Suri, M. (2021). Hubungan Belajar Online Di Masa Pandemi Covid 19 Dengan Tingkat Stress Mahasiswa S1 Keperawatan Stikes Baiturrahim Jambi. *Jurnal Akademika Baiturrahim Jambi*, 10(1), 66–73.
- Agustiningih, N. (2019). Gambaran Stress Akademik Dan Strategi Koping Pada Mahasiswa Keperawatan. *Jurnal Ners Dan Kebidanan (Journal Of Ners And Midwifery)*, 6(2), 241–250.
- Al-Idrus, S. W., & Rahmawati, R. (2021). Analisis Proses Pembelajaran Daring Selama Pandemi Covid-19 Pada Mahasiswa Program Studi Pendidikan Kimia FKIP UNRAM. *PENSA*, 3(1), 139–148.
- Alzayyat, A., & Al-Gamal, E. (2014). A Review Of The Literature Regarding Stress Among Nursing Students During Their Clinical Education. *International Nursing Review*, 61(3), 406–415.
- Amiruddin, H. (2020, May). Cari Sinyal Internet Untuk Kuliah Online, Mahasiswa Jatuh Dari Menara Masjid. *Okezone*. <https://News.Okezone.Com/Read/2020/05/09/609/2211324/Cari-Sinyalinternet-Untuk-Kuliah-Online-Mahasiswa-Jatuh-Dari-Menara-Masjid>
- 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.
- Anhusadar, L. (2020). Persepsi Mahasiswa PIAUD Terhadap Kuliah Online Di Masa Pandemi Covid 19. *KINDERGARTEN: Journal Of Islamic Early Childhood Education*, 3(1), 44–58.
- Arifn, M. R., Rachma, N., & Slamet, A. R. (2019). Pengaruh Nilai Pelanggan Dan Kualitas Layanan Terhadap Loyalitas Pelanggan Melalui Kepuasan Pelanggan Di Bukalapak (Studi Kasus Pada Mahasiswa Manajemen Feb Unisma Angkatan 2015). *Jurnal Ilmiah Riset Manajemen*, 8(10).
- Astini, N. K. S. (2020). Tantangan Dan Peluang Pemanfaatan Teknologi Informasi Dalam Pembelajaran Online Masa Covid-19. *Cetta: Jurnal Ilmu Pendidikan*, 3(2), 241–255.
- Barseli, M., Ifdil, I., & Nikmarijal, N. (2017). Konsep Stres Akademik Siswa. *Jurnal Konseling Dan Pendidikan*, 5(3), 143–148.
- Dewi, R. S., & Tantiani, F. F. (2021). Penguatan Self-Care Dalam Mengurangi Rasa Boredom Pada Mahasiswa Selama Pembelajaran Daring. *Temu*

- Ilmiah Nasional (TEMILNAS XII).*
- Fitriasari, A., Septianingrum, Y., & Budury, S. (2020). Stres Pembelajaran Online Berhubungan Dengan Strategi Koping Mahasiswa Selama Pandemi Covid-19. *Jurnal Keperawatan*, 12(4), 985–992.
- Flavian, H. (2016). Towards Teaching And Beyond: Strengthening Education By Understanding Students' Self-Awareness Development. *Power And Education*, 8(1), 88–100.
- Folkman, S., & Lazarus, R. S. (1984). *Stress, Appraisal, And Coping*. New York: Springer Publishing Company.
- Gultom, C. R., & Sitanggang, S. G. M. (2020). Persepsi Mahasiswa Unika Terhadap Kuliah Online Di Masa Pandemi Covid 19. *Jurnal Pendidikan Bahasa Indonesia Dan Sastra (PEDISTRA)*, 3(1), 6–15.
- Gunadha, R., & Rahmayunita, H. (2020). *Kuliah Online Saat Corona Picu Ketimpangan Akses Bagi Mahasiswa Miskin*.
- Jannah, M., Bustamam, N., & Yahya, M. (2020). Kesiapan Diri Mahasiswa Dalam Menghadapi Perkuliahan Daring. *JIMBK: Jurnal Ilmiah Mahasiswa Bimbingan & Konseling*, 5(3).
- KEBUDAYAAN, M. P. D. A. N., & INDONESIA, R. (2020). *Surat Edaran Nomor 4 Tahun 2020 Tentang Pelaksanaan Kebijakan Pendidikan Dalam Masa Darurat Penyebaran Coronavirus Disease (COVID-19)*.
- Kumalasari, D., Luthfiyani, N. A., & Grasiawaty, N. (2020). Analisis Faktor Adaptasi Instrumen Resiliensi Akademik Versi Indonesia: Pendekatan Eksploratori Dan Konfirmatori. *JPPP-Jurnal Penelitian Dan Pengukuran Psikologi*, 9(2), 84–95.
- Kusnayat, A. D. (2020). Pengaruh Teknologi Pembelajaran Kuliah Online Di Era Covid-19 Dan Dampaknya Terhadap Mental Mahasiswa. *Jurnal Edukasi Dan Teknologi*, 1((2)), 153–165.
- Livana, P. H., Mubin, M. F., & Basthomi, Y. (2020). “ Learning Task” Attributable To Students' Stress During The Pandemic Covid-19. *Jurnal Ilmu Keperawatan Jiwa*, 3(2), 203–208.
- Lubis, V. H., & Sinaga, R. S. (2019). Hubungan Pengendalian Diri Dengan Stres Kerja Perawat Di Ruang Rawat Inap Rs Imc Bintaro Tahun 2019. *Jurnal Kesehatan Stikes Imc Bintaro*, 2(4), 329–336.
- Maharani, I. G. A. C., & Suardana, K. A. (2014). Pengaruh Corporate Governance, Profitabilitas, Dan Karakteristik Eksekutif Pada Tax Avoidance Perusahaan Manufaktur. *E-Jurnal Akuntansi*, 9(2), 525–539.
- Maulah, S., & Ummah, N. R. (2020). Persepsi Mahasiswa Biologi Terhadap Perkuliahan Daring Sebagai Sarana Pembelajaran Selama Pandemi Covid 19. *ALVEOLI: Jurnal Pendidikan Biologi*, 1(2), 49–61.
- Muslim, M. (2020). Manajemen Stress Pada Masa Pandemi Covid-19. *ESENSI: Jurnal Manajemen Bisnis*, 23(2), 192–201.
- Nurmala, M. D., Wibowo, T. U. S. H., & Rachmayani, A. (2020). Tingkat Stres Mahasiswa Dalam Pembelajaran Online Pada Masa Pandemi Covid-19. *Jurnal Penelitian Bimbingan Dan Konseling*, 5(2).
- Simarmata, H. M. P., & Simarmata, P. P. (2020). Tantangan Penerapan Sistem Belajar Online Bagi Mahasiswa Ditengah Pandemi Covid-19. *Jurnal Ekonomi Dan Bisnis (EK&BI)*, 3(1), 277–282.
- Sugiyono. (2016). *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif Dan R&D*. Alfabeta.
- Sugiyono. (2019). *Metode Penelitian Pendidikan*. Alfabeta.
- Suppian, Z., & Ahmad, J. (2016). Analisis Darjah Kesahan Dan Kebolehpercayaan Instrumen Sikap Guru Pelatih Terhadap Pentaksiran Pendidikan. *Jurnal Pendidikan Bitara UPSI*, 9(2), 25–34.
- Sutjiato, M. (2015). Hubungan Faktor Internal Dan Eksternal Dengan Tingkat Stress Pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Sam Ratulangi Manado. *Jikmu*, 5(1).
- Tyas, W. C. (2017). Hubungan Antara Coping Stress Dengan Subjective Well-Being Pada Mahasiswa Luar Jawa. *Character: Jurnal Penelitian Psikologi*, 4(2).
- Utami, S., Rufaidah, A., & Nisa, A. (2020). Kontribusi Self-Efficacy Terhadap Stres Akademik Mahasiswa Selama Pandemi Covid-19 Periode April-Mei 2020. *TERAPUTIK: Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 4(1), 20–27.
- Wahyuningsih, S. (2016). Hubungan Komunikasi Interpersonal Dan Strategi Coping Dengan Stres Pada Mahasiswa. *Psikoborneo: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 4(3).
- Yogatama, L. A. M., & Widyarini, N. (2015). Kajian Spiritualitas Di Tempat Kerja Pada Konteks Organisasi Bisnis. *Jurnal Psikologi*, 42(1), 1–14.