

## Tingkat Stres Mahasiswa dan Coping Strategy yang Digunakan

Oleh: Siwi Karmadi Kurniasih, S.Pd., M.Hum., Prof. Drs. Sugirin, M.A., Ph.D., Indah Permatasari, S.Pd., M.Pd., Siti Sudartini, S.Pd., M.A., Mukhamad Alfin Nur Aulia, Salma Fadila, Annisa Fitriana Nur Azizah, Elha Fathayati Al Maisyah, Salma Rosyidah

### ABSTRAK

Selama masa pandemi Covid-19, masyarakat secara global terdampak, tidak terkecuali anak muda di rentang usia 18-25 tahun yang biasanya sedang menempuh pendidikan di perguruan tinggi. Sebelum pandemi, kelompok usia ini sudah banyak dilaporkan mengalami tantangan dalam mengelola kesehatan mental. Ketika pandemi covid-19 menghantam dunia, kerentanan kelompok usia dewasa muda ini semakin meningkat. Perhimpunan Dokter Spesialis Kedokteran Jiwa Indonesia (PDSKJI) (Maret 2020 - Maret 2022) memperoleh data bahwa sebanyak 75% responden dari total 14.988 mengalami masalah psikologis; diantaranya bahkan terpikirkan untuk bunuh diri.

Akan tetapi, ketika pandemi Covid-19 telah dianggap "selesai," belum banyak dilaporkan dampak kesehatan mentalnya pada kelompok usia dewasa muda, khususnya mahasiswa. Apakah mereka semakin sehat secara mental setelah dapat kembali hidup "normal," atau masihkah mereka menjadi kelompok yang rentan secara mental. Untuk menjawab pertanyaan tersebut, penelitian ini dilaksanakan untuk mencari gambaran tingkat tekanan/stress yang dialami mahasiswa prodi Pendidikan Bahasa Inggris UNY pasca pandemi dan bagaimana mahasiswa mengatasi tekanan untuk dapat tetap berdaya.

Penelitian ini didesain untuk memperoleh data kuantitatif dan kualitatif. Data akan diperoleh secara kuantitatif menggunakan survei dan secara kualitatif dengan wawancara. Survei dilakukan dengan menggunakan Google Form untuk mendistribusikan *Foreign Language Classroom Anxiety Scale* yang dikembangkan oleh Horwitz et al. (1986) dan *Student Stress Inventory* (SSI) yang dibuat oleh Syah et al. (2018). Selain itu, untuk mengetahui bagaimana mahasiswa berupaya untuk bertahan menghadapi tekanan serta harapan mereka terkait dukungan lembaga bagi penanganan dan pengelolaan stres, beberapa orang sebagai sampel akan diwawancara. Hasil yang diharapkan dari penelitian ini adalah gambaran: 1) tingkat stress mahasiswa pasca pandemi, dan 2) strategi penanganan stres (*coping strategies*) yang digunakan mahasiswa untuk mengatasi tekanan, dan 3) dukungan lembaga yang diharapkan mahasiswa untuk membantu menangani dan mengelola stres.

Data dari hasil survey menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswa mengalami stres yang terasa secara fisik dengan keluhan seperti sakit kepala, sakit punggung, mual dan muntah, kelelahan, dan sering flu. Masalah fisik yang paling banyak dirasakan adalah sakit punggung (86,7%). Banyak mahasiswa juga mengalami kecemasan yang berlebihan dan gangguan tidur, yaitu 84,4%. Dari sisi hubungan interpersonal, hampir semua mahasiswa merasa bersalah bila tidak dapat memenuhi harapan orangtua (91,1%). Masalah lain yang dihadapi sebagian besar mahasiswa adalah biaya kuliah (57,8%), kesulitan menjalankan kegiatan akademik bersamaan dengan kegiatan sosial (75,6%), dan frustrasi dengan manajemen fakultas (72,3%). Menurut mahasiswa, sumber stres yang mereka alami berasal dari tugas presentasi (87,8%); deadline tugas (92,2%) dan tes (91,1%). Bahkan, mahasiswa juga sering atau agak sering kehilangan minat mengikuti perkuliahan (85,6%). Mereka sering merasa tidak dapat bekerja sama dengan baik dengan teman sekelas (64,4%) atau tidak mendapat dukungan dari dosen (44,5%).

Kata Kunci: *tingkat stress, kesehatan mental, coping strategy*