



Gambaran Stres dan Strategi Penyesuaian Diri Mahasiswa dalam Mengikuti Perkuliahan Tatap Muka

Description of Stress and Coping Strategies for College Students in Taking Face-to-Face Lectures

Anastasia Wulandari Tantoputri, Gabriella Tjahjono, Maria Olivia Susilo, Nathania Adius Ferdinanto, Shanika Iverna Tamara, Immanuel Yosua¹

¹Universitas Katolik Indonesia Atma Jaya Jakarta, Indonesia

Email: immanuel.yosua@atmajaya.ac.id

KATA KUNCI KEYWORDS

*Perkuliahan tatap muka, stres, strategi koping
Face-to-face lectures, stress, coping strategies*

ABSTRAK

Dengan semakin membaiknya kondisi pandemi COVID-19, Perkuliahan Tatap Muka (PTM) kembali dijalankan sesuai instruksi pemerintah. Perubahan tersebut berpotensi menimbulkan stres pada mahasiswa. Penelitian ini bertujuan melihat gambaran stres dan strategi penyesuaian diri mahasiswa dalam mengikuti perkuliahan tatap muka. Penelitian ini dilakukan secara kualitatif menggunakan pendekatan fenomenologis. Sebanyak tiga orang mahasiswa Universitas X Angkatan 2020 terlibat dalam penelitian ini yang dipilih menggunakan teknik purposive sampling. Hasil penelitian menunjukkan berbagai hal yang menyebabkan stres pada partisipan selama mengikuti PTM adalah (1) masalah transportasi, (2) perubahan rutinitas, (3) terdistraksi dengan kehadiran orang lain, (4) tekanan dalam situasi sosial, (5) ketidakmampuan dalam melakukan multitasking, dan (6) dibutuhkan energi yang lebih banyak untuk mengikuti PTM. Berbagai strategi koping digunakan partisipan untuk menyesuaikan diri dengan situasi tersebut meliputi problem-focused coping, emotion-focused coping, social support, religious-focused coping, dan meaning making. Hasil penelitian ini mengindikasikan perlunya perguruan tinggi memperhatikan hal-hal yang berpotensi menimbulkan stres bagi mahasiswa saat PTM dan memberikan dukungan yang dibutuhkan dalam proses transisi tersebut.

ABSTRACT

With improvements of the COVID-19 pandemic situation, face-to-face lectures are once again held according to government orders. These changes have the potential to cause stress in students. Therefore, this study aims to describe stress and coping strategies of students once again attending face-to-face lectures. This qualitative research was conducted using a phenomenological approach. A total of three students of class 2020 in X University who were selected using purposive sampling technique. Results showed stress is caused by various causes, which are (1) transportation issues, (2) changes in routine, (3) easily distracted by the presence of others, (4) pressure in social situations, (5) inability to multitask, and (6) more energy required to attend offline classes. Participants used various coping

strategies, which are problem-focused coping, emotion-focused coping, social support, religious-focused coping, and meaning making. This research indicates the need for universities to pay attention to factors that may have the potential to cause stress for students and to provide support throughout the transition process.

PENDAHULUAN

Sejak pertengahan tahun 2021, Kementerian Pendidikan, Kebudayaan, Riset, dan Teknologi (Kemendikbud Ristek) telah mulai mengizinkan pembelajaran tatap muka secara terbatas kembali dijalankan. Hal ini dikarenakan Indonesia mulai memasuki masa transisi dari pandemi menjadi endemi dan telah melonggarkan PPKM (Pemberlakuan Pembatasan Kegiatan Masyarakat) menjadi level 2 (PMPK, 2021). Pemerintah bahkan mengharapkan bahwa tahun ajaran 2022/2023 pembelajaran sudah dapat dilakukan dengan tatap muka secara penuh (Catherine, 2022).

Dimulainya kembali Perkuliahan Tatap Muka (PTM) tentunya dirasakan membawa angin segar dalam dunia pendidikan yang melihat bahwa pembelajaran daring berpotensi menimbulkan *learning loss*. Hal ini dikarenakan mahasiswa di berbagai perguruan tinggi banyak yang belum pernah merasakan perkuliahan langsung di kampus selama hampir dua tahun, seperti yang dialami Debbi Sibuea, mahasiswa Universitas Indonesia (Napitupulu, 2022).

Meskipun sebagian mahasiswa merasakan antusiasme dengan dimulainya kembali PTM, Trisa Genia C. Zega, psikolog dari Universitas Kristen Maranatha, menuturkan adanya kecemasan yang dialami sebagian mahasiswa lainnya akibat harus kembali menyesuaikan diri dengan rutinitas baru (Zega, 2022). Hal ini pun seperti disampaikan oleh Narasumber 1 (N1) mahasiswa Angkatan 2020 di salah satu universitas di Jakarta, yang mana ia merasakan transisi signifikan pada saat PTM ini karena harus bangun lebih pagi untuk mempersiapkan diri dan melakukan perjalanan ke universitas (N1, Komunikasi pribadi, 18-04-2022).

Narasumber 3 (N3), salah seorang mahasiswa Angkatan 2020 lainnya menambahkan bahwa transisi yang terjadi secara tiba-tiba juga dirasakannya dapat mengakibatkan sejumlah permasalahan baru pada mahasiswa, antara lain kecemasan bertemu dengan teman-teman kuliah secara langsung, kekhawatiran tidak dapat menyesuaikan diri dengan metode pembelajaran yang baru, dan ketakutan akan penularan penyakit COVID-19 (N3, Komunikasi pribadi, 11-05-2022).

Di samping itu, sebuah studi yang dilakukan oleh Maya et al. (2022) terhadap 1.366 partisipan menemukan bahwa hampir 62% melaporkan kesulitan dalam memahami kelas karena menggunakan masker dan hampir 30% merasakan stres pada tingkat yang berbeda selama beralih kembali ke kelas *offline* yang disebabkan oleh beban keuangan, beban psikologis, masalah fisik, dan akademik. Oleh karena itu, beberapa ahli telah menyatakan bahwa transisi dari perkuliahan dalam jaringan (daring) kembali ke perkuliahan langsung telah meningkatkan stres dan kecemasan pada mahasiswa (Newsome, 2021).

Dari berbagai penjelasan di atas dapat disimpulkan bahwa transisi yang terjadi dari perkuliahan daring ke PTM berpotensi menimbulkan stres kepada para mahasiswa yang mengalaminya. Hal ini sejalan dengan apa yang disampaikan Yasmin et al. (2020), bahwa perubahan aktivitas sekecil apapun rentan menimbulkan stres. Adapun stres sendiri didefinisikan oleh Lazarus & Folkman (1986) sebagai hubungan antara individu dengan lingkungannya. Stres didefinisikan sebagai akibat dari ketidakseimbangan antara tuntutan lingkungan yang dirasakan dan sumber daya pribadi dan sosial yang dipersepsikan untuk menghadapinya (Lazarus & Folkman, 1986).

Untuk dapat menysasar stres yang dialami para mahasiswa tersebut, penyesuaian diri menjadi vital untuk dimiliki mahasiswa. Penyesuaian diri tidak hanya dibutuhkan ketika seseorang menjadi mahasiswa baru di universitas. Namun, dalam konteks pandemi ini juga dibutuhkan bagi para mahasiswa yang selama ini sudah terbiasa atau mengalami kenyamanan kuliah daring dan harus kembali menjalani perkuliahannya secara tatap muka (Zega, 2022). Penyesuaian diri ini perlu dilakukan karena adanya potensi bahwa perubahan dari daring ke PTM dapat menimbulkan kesulitan memahami materi yang diterangkan secara langsung di kelas daripada menonton melalui layar, kekhawatiran orang tua mengenai risiko terkena virus COVID-19, dan banyaknya kebijakan baru yang diterapkan oleh pihak kampus (Fitriansyah, 2022).

Penyesuaian diri (*adjustment*) memiliki arti sebagai suatu proses dinamis yang berkesinambungan yang dilakukan dan dipraktikkan oleh individu untuk mengubah perilakunya agar dapat menyesuaikan diri dengan kebutuhan yang ditantang oleh hambatan di lingkungan (Mahjob, 2000, dalam Fateel, 2019). Penyesuaian diri penting untuk dilakukan karena hal ini merupakan cara individu mengatasi masalah sehari-hari (Santrock, 1997, dalam Moritsugu et al., 2017). Apabila masalah penyesuaian diri pada mahasiswa tidak ditangani dengan tepat, hal ini dapat memberikan dampak negatif terhadap perkembangan studi mahasiswa pada masa berikutnya (Rahayu & Arianti, 2020).

Untuk dapat menghadapi dan menyesuaikan diri dengan tuntutan yang tidak biasa atau *stressor*, berbagai strategi koping sering digunakan dalam situasi tersebut (Cleveland Clinic, 2020). Terdapat lima jenis strategi koping menurut Aldwin & Yancura (2004), yaitu *problem-focused coping*, *emotion-focused coping*, *social support*, *religious coping*, dan *meaning making*. Kelima strategi tersebut yang akan

digunakan oleh peneliti dalam melihat fenomena penelitian.

Mempertimbangkan berbagai fenomena yang telah dijelaskan di atas penelitian ini bertujuan untuk melihat gambaran stres dan strategi penyesuaian diri mahasiswa dalam mengikuti perkuliahan tatap muka. Penelitian ini menjadi menarik dan unik dilakukan dikarenakan berdasarkan pemahaman peneliti, berbagai penelitian terdahulu dalam konteks pandemi lebih banyak berfokus untuk melihat fenomena stres saat peralihan pembelajaran dari tatap muka menjadi daring (lihat: Fitriansyah, 2022; Maya, et al., 2022; Waters et al., 2021). Namun, penelitian yang membahas fenomena peralihan dari kuliah daring menjadi PTM masih terbatas sehingga mempertegas urgensi penelitian ini untuk dilakukan.

Penelitian ini sendiri akan mengambil partisipan penelitian pada mahasiswa Fakultas Psikologi angkatan 2020 di salah satu universitas di Jakarta. Hal ini dikarenakan mahasiswa Angkatan 2020 tersebut menjadi mahasiswa yang paling lama mengalami perkuliahan daring sejak menjadi mahasiswa baru sehingga perubahan ini dirasakan lebih berpotensi menimbulkan stres kepada kelompok mahasiswa tersebut.

METODE PENELITIAN

Jenis Penelitian

Penelitian ini menggunakan metode kualitatif untuk mencari pemahaman mendalam tentang fenomena sosial dalam setting naturalistik (Aspers & Corte, 2019). Adapun pendekatan penelitian yang digunakan adalah pendekatan fenomenologi. Fenomenologi dipilih karena mampu menggambarkan pengalaman kehidupan sebagaimana dialami oleh partisipan (Creswell, 2014).

Teknik Sampling

Metode pengambilan sampel dalam penelitian ini adalah dengan cara *purposive sampling*, yakni dipilih berdasarkan kriteria yang relevan dengan tujuan penelitian

(Willig, 2013). Adapun kriteria tersebut mencakup dua hal: (1) mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas X yang baru pertama kali mengikuti PTM; (2) merasakan stres akibat perubahan yang terjadi dari pembelajaran daring menjadi PTM. Untuk mendapatkan partisipan penelitian, peneliti menghubungi mahasiswa yang dirasa sesuai dengan kriteria. Peneliti mengajukan beberapa pertanyaan seperti, “Apakah terdapat perubahan aktivitas selama PTM yang membuatmu tidak nyaman?” atau, “Bagaimana hubungan Anda dengan teman kuliah selama PTM?”, untuk menentukan apakah mahasiswa mengalami stres akibat PTM tersebut atau tidak. Sebanyak tiga orang mahasiswa akhirnya dilibatkan sebagai partisipan penelitian ini berdasarkan kriteria tersebut.

Metode Pengambilan Data

Proses pengambilan data untuk penelitian ini menggunakan metode wawancara semi-struktur, yang dilakukan dengan bantuan panduan wawancara tetapi bersifat lebih fleksibel untuk memahami fenomena yang terjadi (Muchlisin, 2018). Jenis wawancara ini membantu peneliti untuk memahami proses penyesuaian diri partisipan secara lebih terbuka, yakni partisipan dapat menyampaikan pendapat serta menceritakan pengalamannya mengenai PTM. Beberapa contoh pertanyaan yang digunakan pada penelitian ini adalah, “Apakah terdapat perubahan selama PTM yang membuatmu tidak nyaman?,” “Apakah Anda pernah mengalami hambatan selama PTM?,” dan “Bagaimana kamu memaknai peristiwa stres selama PTM?”

Analisis Data

Analisis penelitian dilakukan secara tematik yang bertujuan untuk menganalisis tema dan kumpulan data untuk mengidentifikasi makna (Crosley, 2021). Pendekatan analisis tematik bersifat induktif yang melibatkan penalaran yang bermula dari fakta-fakta khusus dari hasil wawancara yang dihubungkan dengan teori dan mencapai sebuah kesimpulan luas berdasarkan fakta tersebut (Azungah,

2018). Pada penelitian, analisis tematik bersifat induktif digunakan untuk menganalisis sumber stres (*stressor*) yang dialami oleh mahasiswa. Sementara itu, analisis tematik data penyesuaian diri menggunakan teknik deduktif yang melibatkan kesimpulan dari teori-teori umum dari teknik penyesuaian diri yang kemudian digunakan untuk menarik kesimpulan lebih khusus berdasarkan hasil data wawancara yang didapatkan (Azungah, 2018). Peneliti menggunakan analisis deduktif untuk menganalisis lima jenis strategi coping pada mahasiswa.

Kredibilitas Penelitian

Untuk memastikan kredibilitas hasil penelitian, peneliti menggunakan teknik *member-checking* sehingga hasil penelitian dapat dijamin kebenarannya dari perspektif partisipan peneliti agar menjaga validitas dalam penelitian kualitatif (Candela, 2019). Peneliti juga melakukan triangulasi antar-peneliti untuk memberikan beberapa pengamatan dan kesimpulan dan triangulasi teori yang menggunakan teori yang berbeda untuk menganalisis dan menafsirkan data.

ANALISIS DAN HASIL

Gambaran Stres

Hasil penelitian menunjukkan bahwa stres yang dialami mahasiswa saat PTM mencakup beberapa tema sebagai berikut: (1) Transportasi; (2) Perubahan aktivitas; (3) Terdistraksi oleh kehadiran orang lain; (4) Merasakan tekanan dalam situasi sosial; (5) Hambatan dalam melakukan *multitasking*; (6) PTM memerlukan energi lebih banyak.

1. Transportasi

Isu dalam transportasi mencakup biaya dan lama perjalanan. Fitriah et al. (2021) menjelaskan bahwa stres selama berkendara dirasakan terutama ketika mengalami kemacetan dan kendaraan dalam posisi tidak bergerak. Akibatnya, individu merasa lelah dan cenderung lebih mudah merasa tersinggung. Domisili narasumber yang cukup jauh dari kampus menyebabkan perjalanan ke dan pulang dari kampus

memakan waktu yang lama, terutama pada jam padatnya arus lalu lintas.

“Sebenarnya kayak kalo full lancar itu bisa setengah jam, tapi... dengan jalanan Jakarta di pagi hari, di hari kerja itu 1 jam itu gak cukup. 1 jam itu bisa mepet, bisa gue lari-lari ke kelas gitu jadi misalnya kelasnya hari ini itu jam 9, gue harus berangkat jam 7 (N-3).”

Ditambah lagi, narasumber yang tidak memiliki kendaraan pribadi membutuhkan pengeluaran lebih untuk transportasi.

“Kalau aku disini gada kendaraan pribadi, jadi hambatannya tuh lebih ke berat di ongkos sih kalau mau ke kampus (N-2).”

Bulanda et al. (2018) menemukan bahwa tuntutan untuk tetap pergi ke kampus ketika mengalami kendala ekonomi menjadi salah satu stres utama. Hal tersebut sejalan dengan kondisi yang dialami oleh N-2 yang merasa stres akibat pengeluaran lebih yang harus dikeluarkan untuk pergi ke kampus.

2. Perubahan aktivitas

Perubahan aktivitas dapat dilihat dari perubahan jadwal dan metode pencatatan. PTM menyebabkan jadwal para narasumber berubah. Misalnya, harus bangun lebih pagi untuk tiba di kampus yang menimbulkan rasa kantuk dan lelah,

“Bangun harus lebih pagi, apalagi kalo ada kelas pagi kayak jam 9 itu aku udah harus siap jam 7, tapi bawaannya masih ngantuk jadi suka stres dan capek juga karena ga terbiasa bangun pagi (N-3).”

Perencanaan harian juga perlu disiapkan yang lebih matang, seperti jadwal antar-jemput dengan orangtua maupun terkait agenda jalan-jalan dengan teman.

“Terus aku jadi harus, misalnya hari Minggu-nya, aku harus udah tetepin dulu ke orang tua karena mereka yang anter jemput aku... Jadi, itu sih banyak planning di awal. Belum lagi, plan kita yang kadang clash. Misalnya, aku masih mau tetep ngobrol atau hangout sama temen, tapi orang tua harus udah jalan...(N-1).”

Perubahan aktivitas lainnya adalah terkait metode pencatatan materi yang berubah, seperti menulis catatan secara digital,

ukuran meja yang kecil, dan jarak yang jauh antara mata dengan proyektor.

“Kalau di rumah tuh, kadang aku nyatet tulis tangan kan ya karena lebih enak aja gitu... tapi kalo di offline mereka pake projector. Kalau aku taruh buku sama laptop di meja kan gak muat, jadi mau gak mau aku pasti aku liat projector kan. Tapi karena mata aku gak keliatan, jadinya mau gak mau nyatetnya di laptop biar ga ngabisin space... Itu juga lumayan membingungkan sih waktu awal... (N-1).”

Seluruh perubahan aktivitas tersebut mengarah pada perubahan rutinitas yang menyebabkan ketidakpastian dan kegelisahan, sehingga mengarah pada stres. Hal tersebut sesuai dengan penemuan Shashita Inamdar, yang menyatakan bahwa penyesuaian diri dengan perubahan rutinitas dapat menjadi salah satu pengalaman paling menegangkan atau menyebabkan stres dalam hidup seseorang, (Inamdar, n.d., dalam Brown, 2020) karena menciptakan perasaan tidak teratur dan kurangnya kendali pada diri (Cherry, 2021).

3. Terdistraksi oleh kehadiran orang lain

Perubahan pembelajaran yang memungkinkan mahasiswa dapat melihat teman-teman sekelas secara riil menyebabkan narasumber memerlukan waktu untuk memproses bahwa dirinya berada di lingkungan baru, yakni PTM.

“Sementara kalau di rumah, ya udah familiar surroundings-nya, terus ya udah belajar tinggal belajar aja, terus ya emang gak ada penyesuaian dan gak bikin kaget, belajar juga ga ada temen lain, jadi ya udah tinggal belajar aja. Tapi, ini ada temen, liat sekitar, banyak distraksinya juga. Walaupun itu sifatnya tempat untuk belajar, karena surroundings yang baru, jadi aku harus memproses, “Oh ini gua lagi kuliah offline” (N-1).”

Frisby et al (2018) menyatakan bahwa keberadaan orang-orang di sekitar individu, baik yang menunjukkan perilaku tertentu maupun tidak, dapat menjadi sumber distraksi bagi seseorang. Hal ini dapat menjadi sumber stres, khususnya jika

individu membutuhkan fokus yang tinggi dalam situasi tertentu, seperti saat duduk di bangku kelas. Bahkan, narasumber terdorong untuk mengusili temannya selama PTM.

"... Kalau aku iya karena ngeliat temen aku real gitu, jadi kayak ada rasa pengen gangguin gitu (N-1)."

4. Merasakan tekanan dalam situasi sosial

Tekanan selama PTM dapat terjadi melalui kehadiran orang-orang lain di kelas, *peer pressure*, dan saat diberikan pertanyaan oleh dosen. Kiziloglu (2018) menjelaskan pengawasan dari sebagian kecil individu kepada individu dalam jumlah yang lebih besar, khususnya dalam lingkup pekerjaan, menyebabkan pekerja yang diawasi berpotensi mengalami stres di tempat kerja. Kehadiran dosen, asisten dosen, dan teman-teman sekelas secara riil selama proses pembelajaran membuat narasumber merasa dipantau oleh orang-orang di sekitarnya.

"Terus kayak ada dosen yang di depan mata aku, asdos, jadi feeling their presence ada dan di sekitar aku tuh lumayan aneh. Jadi, merasa kayak diliatin gitu... (N-1)"

Hal ini mendorong narasumber merasa lebih sadar dengan dirinya sendiri (*self-conscious*) dan penampilannya di mata orang lain, dibandingkan dengan belajar di rumah. Pernyataan ini sejalan dengan temuan dari Dickerson & Kemery (2004, dalam Sabik et al., 2019) mengenai *Social Self-Preservation Theory* (SSPT) yang menjelaskan bahwa stres dapat dialami ketika individu berpotensi atau merasa dirinya berpotensi dinilai secara negatif oleh orang lain.

"Kalo di rumah, mau angkat kaki sambil tiduran, mau nyatet nya gimana, pake baju apa kan ga ada yang liat atau judge. Jadi, lebih conscious tentang diri sendiri (N-1)."

Tekanan juga dihadapi oleh narasumber secara sosial (*peer pressure*). Bulanda et al (2018) menjelaskan bahwa pengaruh teman merupakan salah satu hambatan terbesar yang dialami para mahasiswa, dengan mengutamakan bersosialisasi dengan teman-teman ketimbang hal yang

seharusnya menjadi prioritasnya. Narasumber merasakan tekanan untuk berkumpul dengan teman-teman setelah kelas, kendati memiliki banyak tugas di rumah, dengan dalih bahwa PTM merupakan kesempatan langka yang tidak tahu apakah akan dialami lagi.

"Oh, sama ini sih, pressure kalau abis kuliah, aku harus jalan sama temen. Dengan kata-kata kayak gini, "kita gak bakal offline lagi nih." Walaupun sebenarnya aku ada kesibukan lain, aku yaudah lah. Nah, itu membuat aku stres juga, karena nolak orang kadang kan gak enak (N-1)."

5. Hambatan dalam melakukan multitasking

Keterbatasan dalam mengerjakan lebih dari satu pekerjaan di saat yang sama atau *multitasking* selama PTM menjadi sumber stres narasumber. Penelitian oleh Green & Bavelier (2009 dalam Courage et al., 2015) menemukan bahwa *multitasking* memungkinkan individu untuk bekerja dalam efisiensi dan produktivitas yang tinggi. Apabila individu yang secara rutin melakukan *multitasking* hanya melakukan satu tugas di saat tertentu, mereka dapat merasa tidak puas karena merasa dapat lebih efektif dalam menggunakan waktu. Selama perkuliahan daring, narasumber dapat melakukan *multitasking* dengan mengecilkan audio perangkat perkuliahan. Namun selama PTM, proses perkuliahan langsung membuat narasumber mau tidak mau harus terfokus dengan dosennya,.

"... Stresnya lebih karena kalo pas aku lagi kuliah, tapi ga bisa ngerjain yang lain. Kalau di rumah kan suaranya bisa dkecilin aja, kalo ini kan dosen udah ngomong, masuk kuping, ga bisa dkecilin gitu. Jadi, aku gak bisa ngerjain tugas lain yang sebenarnya misalnya due-nya hari itu. Jadi, itu yang lumayan buat aku stres kayak, 'gila, gua harusnya bisa sambil ngerjain ini nih, bisa sambil ngapain gitu'" (N-1)."

6. PTM memerlukan energi yang lebih banyak

Interaksi tatap muka secara PTM, terutama dengan menggunakan masker, juga

dirasakan dapat menguras energi narasumber dibandingkan penggunaan teks atau panggilan melalui media sosial. Beberapa hasil penelitian menemukan bahwa penutup wajah dapat meningkatkan kecemasan dan stres, serta membuat komunikasi melelahkan karena perlunya pengalihan energi yang lebih banyak dari individu akibat halangan akses terhadap isyarat visual yang penting untuk mendengar dan memahami ucapan (Mheidly et al., 2020; Saunders et al., 2020).

“Kan di kampus berinteraksi dengan secara langsung dengan banyak orang yah. Terus kayak, orang yang biasanya kita cuma ngobrol lewat chat atau video call doang jadi lebih berinteraksi langsung kita merasa lebih capek aja... apalagi pake masker juga. Kayak draining aja, kek energi gua berasa abis di kampus. Jadi pas nyampe rumah yang mestinya ngerjain tugas dan segala macem udah capek duluan (N-3).”

Gambaran Penyesuaian Diri

Melalui analisis data kualitatif, para narasumber menggunakan lima jenis strategi penyesuaian diri untuk menghadapi stres akibat PTM, yakni:

1. Problem-focused coping

Problem-focused coping merupakan strategi individu untuk melakukan tindakan aktif guna menghadapi masalah yang menyebabkan stres bagi dirinya sendiri (Aldwin & Yancura, 2004). Salah satu narasumber melakukan strategi ini dengan menyelesaikan tugas-tugas yang bisa dilakukan ketika terjebak macet dalam perjalanan pulang dari PTM, sehingga meringankan bebannya. Di kelas, narasumber pun memilih tempat duduk yang terletak di depan dan *logout* dari media sosial LINE supaya ia dapat fokus mendengarkan dosen. Penelitian oleh Cheng et al. (2021) menemukan bahwa perilaku-perilaku ini dilakukan individu untuk mengendalikan peristiwa stres sehingga mampu menghasilkan tingkat stres yang lebih rendah.

“Terus mungkin apa yang beneran bisa aku lakuin di mobil, misalnya contact orang, supaya meringankan beban aku pas udah sampai rumah... (N-1).”

“Terus kadang milih tempat duduk yang ada di depan juga helping karena kan ga bisa bercanda-bercanda banget... Kalo aku dengerin dosen fully akan lebih sangat membantu... Buat yang terdistraksi soal temen, biasanya aku logout LINE supaya aku ga ketawa-tawa, supaya fokus aja (N-1).”

Narasumber juga menerapkan *problem-focused coping* dengan membuat perencanaan selama perjalanan pulang dari kampus. Ia menyusun hal-hal yang akan dilakukan ketika tiba di rumah. Hal ini didukung oleh Polk et al (2020) yang menyatakan bahwa perencanaan (*future-oriented*) dikaitkan dengan stres yang lebih rendah.

“Pertama, kalo udah sampe rumah, aku kayak, “Oke ini yang harus gue kerjain.” Pokoknya what can I do waktu di mobil cuma nyusun, abis aku turun dari mobil, aku mandi, terus aku mau ngapain aja after this. Lebih di plan aja, abis ini mau ngapain. (N-1).”

Terakhir, narasumber melakukan strategi *problem-focused coping* dengan melangkah keluar dari zona nyaman. Hal ini dilakukan narasumber dengan tidur lebih awal dari biasanya agar dapat bangun lebih pagi, serta memaksa diri mengerjakan tugas sepulang kuliah walaupun sudah merasa lelah agar tugas tidak menumpuk. Hal ini sejalan dengan studi Kaplan (2017) yang menemukan bahwa tindakan individu untuk melangkah keluar dari zona nyaman dapat mengarah pada kemampuan untuk mengatasi perubahan.

“Gimana ya... Abis cape, yaudah biasanya aku push aja. Kayak harus selesai gitu hari ini, kayak mau ga mau....Mending gue cape sekarang, bisa santai-santai nanti (N-1).”

2. Emotion-focused coping

Emotion-focused coping adalah cara yang digunakan untuk mengatur reaksi emosional seseorang dengan menghindari

konfrontasi pada *stressor* secara langsung (Kalat, 2015). Salah satu penerapan konsep ini adalah *journaling* yang digunakan narasumber untuk menurunkan rasa stresnya. Menurut Scott (2020a), *journaling* adalah sebuah aktivitas membuat buku harian atau jurnal yang mengeksplorasi pikiran dan perasaan seputar peristiwa dalam hidup. Ulrich dan Lutgendorf (2002, dalam Waters et al., 2021) menyatakan bahwa *journaling* khususnya terhadap pengalaman stres dan traumatis dapat mendukung pertumbuhan diri seseorang menjadi lebih positif karena membantu seseorang menemukan solusi atas kondisi yang dihadapinya.

"Aku punya kebiasaan kalo misalnya ada sesuatu yang bikin aku stres banget... aku biasanya tulis karena aku mau remember atau aku udah terlalu pusing sampe lagi ga bisa cerita ke orang... lega sih karena akhirnya aku bisa talk my mind out (N-1)."

Narasumber lain meregulasi emosinya dengan meluangkan waktu sejenak untuk diri sendiri (*me-time*), seperti menonton film, tidur, dan memasak. Berdasarkan hasil penelitian, menghabiskan waktu sendirian mendorong terjadinya penyesuaian psikologis yang positif (Larson, 1997 dalam Rodriguez et al., 2020). Seorang *psychotherapist* bernama Emily Roberts (dalam Higgs, 2019) juga mengungkapkan bahwa *solitude* dibutuhkan untuk mengisi kembali dan merefleksikan diri sehingga membantu individu dalam mengatasi emosi negatif. Hal ini dilakukan oleh narasumber yang terlihat pada kutipan berikut:

"Coba jauh-jauh dulu dari tugas dan dari segala urusan kerjaan. Terus gua kayak me time dulu, gue nonton, atau tidur sepuasnya...(N-3)."

"...Seneng karena kalau gue masak kan gue bisa bikin sesuai yg gue mau ya. Terus kayak gue bisa take a break aja dari stres gue. Bagi gue masak tuh justru kegiatan yang bisa bikin gue tenang gitu sih (N-3)."

3. Social support

Social support merujuk pada tindakan untuk mencari bantuan emosional dan konkret atau nasihat dari orang lain

(Aldwin & Yancura, 2004). Salah satu narasumber mencari bantuan kepada kakak tingkat (kating) untuk mendapatkan gambaran mengenai PTM, yang membuatnya merasa lebih tenang. Menurut Ko et al. (2013), hal ini dinamakan sebagai dukungan sosial informasional, berupa pemberian nasihat atau berbagi informasi yang dapat membantu individu mengetahui langkah-langkah potensial selanjutnya yang mungkin berhasil dengan baik.

"Emm pernah, tapi ke kating. Aku nanya kayak mungkin nanya lebih ke alur kuliah gitu kali yah. Lebih tenang karena lebih khayal (N-1)."

Narasumber lain menerapkan *social support* dengan kehadiran teman-teman kuliah yang menemaninya berjalan-jalan setelah PTM. Hal ini didukung dengan penelitian oleh Scott (2020b) yang menemukan bahwa berkumpul bersama teman dapat menjadi mekanisme koping yang efektif untuk mengurangi stres.

"Se-simple... jalan setelah kelas, kayak hangout, atau apa kayak, yah... gitu sih. Maksudnya ada yang temenin gitu loh. Itu menurutku udah bentuk support yang gede banget. Jadi, stresnya juga agak berkurang gitu sih (N-2)."

Selain itu, narasumber merasakan kelegaan dengan menceritakan kekhawatirannya kepada teman-temannya karena ternyata mereka mengalami hal yang serupa dengan narasumber. Menurut Baltas & Baltas (2004, dalam McLean et al., 2022), perilaku berbagi stres dengan orang lain, khususnya teman, memiliki potensi untuk menormalisasi pengalaman stres dan meningkatkan rasa kepemilikan.

"...menceritakan keluh kesah aja gitu, kayak worries-nya...lebih better sih... ternyata ga cuma aku doang yang merasa gugup atau malu buat ketemu orang-orang, buat beradaptasi, bergaul... lebih lega aja (N-2)."

4. Religious coping

Religious coping diartikan sebagai strategi koping menggunakan keyakinan atau praktik keagamaan untuk mengatasi masalah (Aldwin & Yancura, 2004).

Narasumber percaya bahwa masalah yang dihadapi hanyalah bagian kecil dari gambaran besar yang sudah Tuhan rancang untuk membawa manfaat dalam hidupnya.

“Hmm kalau hal yang baik mungkin karena dari yang aku belajar, Tuhan nggak mungkin kasih kita rancangan yang buruk. Selalu Tuhan tau the bigger picture gitu,... Jadi, kalau aku memang diizinkan untuk offline aku beriman gitu kalau this will become a benefit buat aku juga, gitu, dan bukan malah jadi hardships buat aku (N-1).”

Selain itu, narasumber tersebut juga percaya bahwa situasi stres yang dihadapinya merupakan pemberian dari Tuhan untuk membuatnya bertumbuh menjadi pribadi yang lebih baik.

“Misalkan kalau ada hardships juga, it’s a way for God to shape me jadi to become a better person. Kayak, aku selalu percaya apapun yang baik nantinya yang akan terjadi nantinya, ya itu semua ada di tangan Tuhan (N-1).”

5. Meaning making

Menurut Aldwin & Yancura (2004), *meaning making* merupakan salah satu strategi koping yang berfokus untuk melihat makna lain dari situasi stres. Narasumber melihat stres sebagai bagian dari kehidupan serta pembelajaran dan tantangan yang dapat membentuk mereka menjadi pribadi yang lebih baik. Hal ini didukung oleh studi McGonigal (n.d., dalam Parker, 2015) yang menyatakan bahwa *meaning making* merupakan bentuk penerimaan stres yang mendorong individu untuk mengatasi masalah dengan cara yang membantu mereka berkembang dan beradaptasi.

“Yang bisa aku simpulin itu ya stres itu pasti selalu ada gak hanya karena ini PTM juga tapi semua orang dimanapun kapanpun bakal mengalami stres. Tapi stres itu something pasti berlalu itu sih yang aku tangkep kayak di awalnya stress trus aku jalanin eh ternyata ga se stressful yang aku pikirin atau ga pasti good things are coming along (N-2).”

“Peristiwa stres ini sebenarnya lebih ke pembelajaran sih, jadi aku lebih ngenal diri sendiri juga (N-1).”

Makna lain yang diperoleh narasumber dari peristiwa stres adalah melihatnya sebagai perubahan yang dapat bermakna baik. Menurut Harvard University (n.d.), perilaku ini merupakan bentuk dari *positive reframing* yang melibatkan individu untuk memiliki pemikiran yang lebih positif terhadap situasi negatif.

“Perubahan tuh ga selalu berarti buruk... justru perubahan bisa bring good to your life dan bisa bermakna baik dan membawa dampak baik terhadap kehidupan, asalkan ga takut untuk mencoba (N-2).”

DISKUSI

Gambaran Stres

Stres merupakan akibat dari ketidakseimbangan individu antara tuntutan lingkungan yang dirasakan dengan sumber daya pribadi dan sosial yang dipersepsikan untuk menghadapinya (Lazarus & Folkman, 1986). Dari hasil wawancara, peneliti menemukan bahwa seluruh partisipan mengalami stres akibat perubahan dari perkuliahan daring menjadi PTM.

Dalam konteks perubahan perkuliahan menjadi PTM, peneliti menemukan beberapa bentuk stres akibat PTM, yaitu munculnya stres akibat transportasi dan perubahan rutinitas. Pengalaman ini sesuai dengan studi oleh Weerasinghe et al. (2021) yang menemukan bahwa pengguna jalan mengalami tingkat stres, frustrasi, iritasi, dan *mood* negatif yang lebih tinggi dalam situasi kemacetan lalu lintas, karena menghadapi masalah seperti pemborosan waktu ketika mereka menghabiskan lebih banyak waktu dalam kemacetan lalu lintas. Adapun hal ini rentan menimbulkan emosi negatif seperti marah dan perilaku agresif (Kennard, 2012). Tuntutan untuk tetap pergi ke kampus bahkan ketika seseorang mengalami kendala ekonomi dapat menjadi salah satu sumber stres utama (Bulanda et al, 2018). Selain itu perubahan rutinitas yang dialami mahasiswa juga dapat menimbulkan stres

karena perubahan menyebabkan ketidakpastian dan kegelisahan pada individu, terutama ketika rutinitas baru sangat berbeda dari yang lama (Inamdar, n.d., dalam Brown, 2020).

Isu berikutnya dalam konteks perubahan perkuliahan menjadi PTM adalah terkait adaptasi dengan lingkungan sekitar. Lingkungan baru serta kehadiran orang-orang baru potensial membuat mahasiswa mudah terdistraksi. Hal ini sejalan dengan penelitian dari Frisby et al. (2018) yang menyatakan bahwa keberadaan orang-orang di sekitar individu dapat menjadi sumber distraksi bagi seseorang. Distraksi juga dapat dialami dengan adanya tekanan pada situasi-situasi sosial yang menimbulkan stres. Kiziloglu (2018) menjelaskan mengenai *workplace monitoring*, yaitu pengawasan dari sebagian kecil individu kepada individu dalam jumlah yang lebih besar. Hal ini menyebabkan pekerja yang dimonitor dan diawasi secara rutin oleh atasannya berpotensi mengalami stres di tempat kerja, sebagaimana pengalaman N-1 dimana ia merasa bahwa seluruh mata individu di kelasnya tertuju padanya. Ini juga sejalan dengan hasil penelitian Dickerson & Kemery (2004, dalam Sabik et al., 2019) mengenai *Social Self-Preservation Theory* (SSPT), yang menjelaskan bahwa stres dapat dialami ketika individu merasa dirinya berpotensi dinilai secara negatif oleh orang lain.

Tekanan lainnya yang dialami mahasiswa terkait tuntutan berkumpul dengan teman-teman setelah PTM. Bulanda et al. (2018) menjelaskan bahwa pengaruh teman (*peer influence*) merupakan salah satu hambatan terbesar yang dialami para mahasiswa, yang menekankan pentingnya bersosialisasi dengan teman-teman ketimbang hal yang seharusnya menjadi prioritas mereka. Ini juga sejalan dengan studi Rihtaric & Kamenov (2013) yang menyatakan bahwa tekanan teman sebaya (*peer pressure*) menyebabkan seseorang merasa perlu memenuhinya karena memiliki kebutuhan diterima (*need to*

belong) dan rasa takut kehilangan pertemanan.

Sumber stres lainnya adalah ketidakmampuan untuk mengerjakan lebih dari satu pekerjaan di saat yang sama (*multitasking*). Dalam perkuliahan daring, mahasiswa masih dimungkinkan melakukan berbagai hal dalam satu waktu, seperti mendengarkan kuliah sambil mengerjakan tugas-tugas dengan tenggat waktu yang terbatas. Dalam PTM mereka kehilangan “benefit” tersebut yang berpotensi menyebabkan tugas menjadi terhambat dan menimbulkan stres.

Selain itu, temuan bahwa interaksi tatap muka dalam PTM, terutama menggunakan masker, menguras energi narasumber (N-1) juga mendukung beberapa penelitian sebelumnya yang menyatakan bahwa masker wajah dapat meredam suara dan menghilangkan kemampuan individu untuk membaca bibir dan melihat ekspresi wajah (Aliabadi et al., 2022). Adapun hal ini dapat meningkatkan kecemasan dan stres, dan membuat komunikasi melelahkan dan menyebabkan frustrasi (Mheidly et al., 2020).

Gambaran Penyesuaian Diri

Penyesuaian diri adalah fungsi sejauh mana individu menerapkan berbagai strategi koping dalam situasi stres (Cheng, 2021). Salah satu jenis penyesuaian diri adalah *problem-focused coping*, yaitu strategi individu untuk melakukan tindakan aktif guna menghadapi masalah yang menyebabkan stres bagi dirinya sendiri (Aldwin & Yancura, 2004). Hal tersebut diimplementasikan oleh N-1 yang melakukan perencanaan terhadap rutinitasnya yang baru, seperti penyusunan rencana di dalam mobil terkait apa yang hendak dilakukan di rumah. Tindakan itu didukung oleh beberapa studi yang menemukan bahwa tindakan aktif dikaitkan dengan tingkat stres yang lebih rendah (Polk et al., 2020; Verešová & Malá, 2012). Ini juga sejalan dengan hasil penelitian Cheng et al. (2021) yang menemukan bahwa *problem-focused coping* dapat menangani peristiwa stres yang bisa

dikendalikan, sehingga mampu menghasilkan tingkat stres yang lebih rendah. Selain itu upaya narasumber mendorong diri melangkah keluar dari zona nyaman juga menjadi upaya mengatasi dampak perubahan yang terjadi, semisal memaksa tidur lebih awal agar bisa bangun lebih pagi untuk mengikuti PTM.

Strategi kedua adalah *emotion-focused coping*, yaitu kemampuan koping yang dapat mendorong pengurangan gejala emosi negatif seperti kecemasan (Cheng & Chau, 2019). N-1 dan N-2 menuliskan aktivitas sehari-hari atau peristiwa stres yang dialami dalam hidup (*journaling*). Dengan melakukan *journaling*, N-2 misalnya merasa lebih tenang dan mengurangi stres yang dialami saat menuliskan kegiatan yang dilakukannya. Hal ini juga sejalan dengan pandangan Scott (2020a) yang meyakini bahwa *journaling* dapat menghilangkan stres dengan berfokus pada rasa syukur (*gratitude*) atau proses emosional. Berbagai bentuk kegiatan lainnya yang bersifat personal (tidur, menonton, memasak) juga dirasakan narasumber sebagai strategi mengatasi tekanan yang dialami. Hal ini dikarenakan kegiatan ini mendorong terjadinya penyesuaian psikologis yang positif, *stress management*, dan *life satisfaction* (Rodriguez et al., 2020). Ditemukan juga bahwa memasak membantu melepaskan depresi dan memotivasi klien untuk berperan aktif (Güler dan Haseki, 2021).

Strategi ketiga adalah *social support*, yang menyatakan bahwa dukungan yang diterima mahasiswa dari lingkungan sekitarnya dapat secara langsung memengaruhi kemampuan untuk menghadapi tantangan seperti stres (McLean et al., 2022). Para narasumber mengaku bahwa stres yang dialaminya menurun ketika menceritakan keluh kesah dan keemasannya kepada teman-temannya. Pernyataan tersebut sejalan dengan penelitian Batchelor et al. (2020) yang menemukan bahwa berbagi stres (*stress sharing*) dengan orang lain,

khususnya teman, memiliki potensi untuk menormalkan pengalaman stres dan meningkatkan rasa memiliki (*sense of belonging*). Strategi penyesuaian diri ini juga dapat hadir dalam bentuk berkumpul bersama teman yang dilakukan oleh N-1 dan N-2. Adapun hal ini dapat digunakan sebagai moderator stres dan berfungsi sebagai mekanisme koping yang efektif untuk mengurangi stres (Scott, 2020c). Bentuk strategi penyesuaian diri *social support* lainnya adalah dukungan sosial informasional yang diberikan melalui pemberian nasihat atau berbagi informasi yang dapat membantu individu mengetahui langkah-langkah potensial selanjutnya yang mungkin berguna atau berhasil dengan baik (Ko et al., 2013).

Religious coping adalah cara memahami dan menghadapi peristiwa negatif yang berhubungan dengan kesucian (Xu, 2015). Kepercayaan bahwa Tuhan lebih besar dari masalah apapun yang sedang dihadapinya membuat N-1 merasa tenang dan lebih mampu untuk menghadapi segala masalah besar. Pernyataan tersebut sejalan dengan studi Emmons (2003, dalam Aflakseir & Mahdiyar, 2016) yang mengemukakan bahwa agama membantu individu untuk merekonstruksi ulang kejadian paling sulit, menyakitkan, atau traumatis yang pernah mereka alami. Hal ini dapat terjadi karena ketika individu mengandalkan kekuatan yang lebih besar dan tinggi dari dirinya, tekanan yang ia rasakan untuk mengendalikan semuanya berkurang (King et al., 2013).

Strategi kelima adalah *meaning making* yang berfokus untuk melihat makna lain dari situasi stres (Aldwin & Yancura, 2004). N-1 dan N-2 memandang stres sebagai tantangan untuk menunjang perkembangan mereka. Hal ini sejalan dengan studi McGonigal (dalam Parker, 2015) bahwa *meaning making* mendorong individu untuk mengatasi masalah dengan cara yang membantu mereka berkembang dan beradaptasi. Selain itu, N-2 juga memandang stres sebagai perubahan yang dapat membawa dampak baik. Menurut

Harvard University (n.d.), perilaku ini merupakan bentuk dari *positive reframing* yang melibatkan individu untuk memiliki pemikiran lebih positif terhadap situasi negatif, sehingga dapat menurunkan stres.

SIMPULAN

Semakin membaiknya kondisi pandemi COVID-19 yang terjadi di Indonesia menyebabkan mahasiswa harus kembali menjalani PTM. Meskipun sebagian mahasiswa merasa antusias, perubahan tersebut juga rentan dipersepsikan mahasiswa menimbulkan stres. Hasil penelitian ini menunjukkan hal-hal yang menyebabkan stres pada mahasiswa saat transisi ke PTM meliputi: (1) Transportasi; (2) Perubahan aktivitas; (3) Terdistraksi oleh kehadiran orang lain; (4) Merasakan tekanan dalam situasi sosial; (5) Hambatan dalam melakukan *multitasking*; (6) PTM memerlukan energi lebih banyak.

Berbagai strategi koping sudah dilakukan mahasiswa untuk dapat menyesuaikan diri dengan situasi stres tersebut, yang mencakup: *problem-focused coping*, *emotion-focused coping*, *social support*, *religious coping*, dan *meaning making*. Hasil penelitian juga menunjukkan bahwa *social support* menjadi strategi koping yang paling banyak digunakan oleh narasumber. *Social support* sendiri peneliti anggap sebagai strategi koping yang paling efektif karena dapat memberikan dukungan secara emosional (seperti memberikan ruang pada individu menceritakan kekhawatiran mereka) maupun secara kognitif (seperti mendapatkan informasi mengenai gambaran dunia perkuliahan dari mahasiswa angkatan-angkatan sebelumnya).

SARAN

Penelitian ini memiliki beberapa keterbatasan. Karakteristik partisipan dalam penelitian hanya berasal dari fakultas dan universitas yang sama. Penelitian berikutnya disarankan untuk dilakukan dengan memperluas asal fakultas dan asal

universitas partisipan, sehingga dapat semakin memahami fenomena ini dalam konteks yang lebih luas.

Berdasarkan hasil penelitian, peneliti menyarankan agar mahasiswa mampu meningkatkan keterampilan dan persiapannya dalam menghadapi PTM. Hal ini misalnya dapat dilakukan dengan menemukan strategi koping yang tepat sehingga dapat membantu mahasiswa menghadapi situasi stres yang dialami maupun mengembangkan keterampilan berinteraksi secara langsung dengan orang lain, yang mungkin selama ini kurang bisa dikembangkan akibat pandemi. Hal ini dikarenakan keberadaan orang lain sangat penting baik sebagai tempat berbagi keluh kesah maupun mendapatkan informasi mengenai dunia perkuliahan). Selain itu mahasiswa juga perlu mengembangkan keterampilan-keterampilan manajemen diri yang dibutuhkan dalam mengikuti perkuliahan tatap muka seperti tanggung jawab, manajemen waktu untuk penyelesaian tugas, dan sebagainya, yang bisa difasilitasi dengan keikutsertaan dalam kegiatan pelatihan.

Dari sisi universitas, universitas juga perlu mendukung kesiapan mahasiswa mengikuti PTM semisal dengan menyelenggarakan pelatihan persiapan pembelajaran PTM ataupun dengan optimalisasi peran kakak tingkat maupun dosen Pembimbing Akademik sebagai penyedia dukungan psikologis pertama ketika mahasiswa mengalami keluhan/stres terkait PTM. Selain itu universitas juga perlu memikirkan adanya mekanisme bagi mahasiswa untuk mendapatkan layanan konsultasi dari ahli (psikolog/psikiater) utamanya ketika masalah yang dialami mahasiswa cukup berat dan membutuhkan penanganan ahli.

Dengan adanya implementasi ini diharapkan mahasiswa akan lebih mampu mereduksi/mengelola kecemasan yang dialaminya dan mempercepat penyesuaian dirinya ketika memasuki PTM.

DAFTAR PUSTAKA

- Aflakseir, A., & Mahdiyari, M. (2016). The role of religious coping strategies in predicting depression among a sample of women with fertility problems in Shiraz. *Journal of reproduction & infertility*, 17(2), 117–122. Retrieved from [https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4842233/#:~:text=Religious%20coping%20refers%20to%20the,depression%20\(12%E2%80%9314\)](https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4842233/#:~:text=Religious%20coping%20refers%20to%20the,depression%20(12%E2%80%9314))
- Aldwin, C. M., & Yancura, L. A. (2004). Coping. *Encyclopedia of Applied Psychology*, 507–510. <https://doi.org/10.1016/b0-12-657410-3/00126-4>
- Aspers, P., & Corte, U. (2019). What is qualitative in qualitative research. *Qualitative Sociology*, 42(2), 139–160. <https://doi.org/10.1007/s11133-019-9413-7>
- Azungah, T. (2018). Qualitative research: Deductive and inductive approaches to data analysis. *Qualitative Research Journal*, 18(4), 383–400. <https://doi.org/10.1108/qrj-d-18-00035>
- Brown, G. (2020). *How to adjust to a new routine*. Rewire. <https://www.rewire.org/how-to-adjust-to-a-new-routine/>
- Bulanda, J. J., Conteh, A. B., & Jalloh, F. (2018). Stress and coping among university students in Sierra Leone: Implications for social work practice to promote development through higher education. *International Social Work*, 63(4), 510–523. <https://doi.org/10.1177/0020872818796136>
- Candela, A. G. (2019). Exploring the Function of Member Checking. *The Qualitative Report*, 24(3), 619–628. <https://doi.org/10.46743/2160-3715/2019.3726>
- Chaterine, R.N. (2022, 13 Mei). Kemendikbud ristik harap tahun ajaran 2022/2023 siswa bisa ‘full’ PTM tanpa opsi PJJ. *Kompas.com*. <https://nasional.kompas.com/read/2022/05/13/16372121/kemendikbud-ristek-harap-tahun-ajaran-2022-2023-siswa-bisa-full-ptm-tanpa>
- Cheng, C., Wang, H., & Ebrahimi, O.V. (2021). Adjustment to a “new normal:” coping flexibility and mental health issues during the covid-19 pandemic. *Frontiers in Psychiatry*, 12(1), 3–5. <https://doi.org/10.3389/fpsy.2021.626197>
- Cherry, K. (2021). *How to get better at dealing with change*. Verywell Mind. <https://www.verywellmind.com/5-tips-for-dealing-with-change-5205553>
- Cleveland Clinic. (2020, November 24). *Stressors: Coping Skills and Strategies*. <https://my.clevelandclinic.org/health/articles/6392-stress-coping-with-lifes-stressors>
- Courage, Mary L.; Bakhtiar, Aishah; Fitzpatrick, Cheryl; Kenny, Sophie; Brandeau, Katie (2015). *Growing up multitasking: The costs and benefits for cognitive development*. *Developmental Review*, 35, 5–41. <https://doi.org/10.1016/j.dr.2014.12.002>
- Creswell, J.W. (2014). *Research design: Quantitative, qualitative, and mixed method approaches*. SAGE Publication.
- Crosley, J. (2022). *What is thematic analysis? Simple definition + examples*. Grad Coach. <https://gradcoach.com/what-is-thematic-analysis/>
- Fateel, M. J. (2019). The impact of psychological adjustment on private university students’ academic achievement: Case study. *International Journal of Higher Education*, 8(6), 184–191. <https://doi.org/10.5430/ijhe.v8n6p184>
- Fitriah, N. L., Matulesy, A., & Haque, S. A. U. (2021). Hubungan stres dengan meningkatnya perilaku agresif ibu rumah tangga yang memiliki anak yang melaksanakan pembelajaran daring pada masa pandemi covid 19. <http://repository.untag-sby.ac.id/10639/8/JURNAL.pdf>
- Fitrianyah, F. (2022). Dinamika pembelajaran tatap muka terbatas di kalangan mahasiswa. *Jurnal Ilmiah Kependidikan*, 3(1), 126–128. <https://doi.org/10.37478/jpm.v3i1.1438>
- Frisby, B.N., Sexton, B., Buckner, M., Beck, A.C. & Kaufmann, R.M. (2018). Peers and instructors as sources of distraction from a cognitive load perspective. *International Journal for the Scholarship of Teaching and Learning*, 12(2), 1–10. <https://doi.org/10.20429/ijstl.2018.120206>
- Harvard University. (n.d.) *Positive reframing and examining the evidence*. <https://sdlab.fas.harvard.edu/cognitive->

- reappraisal/positive-reframing-and-examining-evidence
- Kalat, J.W. (2015). *Introduction to psychology*. Boston: Cengage Learning.
- Kaplan, E. (2017). *How to destroy your comfort zone and improve your life: A science-backed guide*. Medium. <https://medium.com/thrive-global/a-science-backed-guide-to-getting-out-of-your-comfort-zone-41c2c87b3fce#:~:text=Beyond%20discove ring%20tasty%20exotic%20food,changes%20and%20further%20your%20success>
- King, M., Marston, L., McManus, S., Brugha, T., Meltzer, H., & Bebbington, P. (2013). Religion, spirituality and mental health: Results from a national study of English households. *British Journal of Psychiatry*, 202(1), 68–73. <https://doi.org/10.1192/bjp.bp.112.112003>
- Kiziloglu, M. (2018). A research on the relationship between workplace monitoring and job stress. *Journal Of Organizational Behavior Research*, 3(2), 1-12. <https://odad.org/article/a-research-on-the-relationship-between-workplace-monitoring-and-job-stress>
- Ko, H.-C., Wang, L.-L., & Xu, Y.-T. (2013). Understanding the different types of social support offered by audience to a-list diary-like and informative bloggers. *Cyberpsychology, behavior, and social networking*, 16, 194-199. <https://doi.org/10.1089%2Fcyber.2012.0297>
- Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1986). Cognitive theories of stress and the issue of circularity. *Dynamics of Stress: Physiological, Psychological, and Social Perspectives*, 63–80. https://doi.org/10.1007/978-1-4684-5122-1_4
- Maya, M., Anjana, V., & Mini, G. (2022). University students' perceptions of shifting between online and offline learning: Lessons from kerala, India. *Asian Association of Open Universities Journal*, 17(3), 213-228. <https://doi.org/10.1108/aaouj-03-2022-0031>
- McLean, L., Gaul, D., & Penco, R. (2022). Perceived social support and stress: A study of 1st year students in Ireland. *International Journal of Mental Health and Addiction*. <https://doi.org/10.1007/s11469-021-00710-z>
- Mheidly, N., Fares, M.Y., Zalzale, H., & Fares, J. (2020). Effect of face masks on interpersonal communication during the COVID-19 pandemic. *Frontiers in Public Health*, 8(1), 1-5. <https://doi.org/10.3389/fpubh.2020.582191>
- Moritsugu, J. (2017). *Psychology and the search for meaningful balance: Perspectives, processes and applications*. California: SAGE.
- Muchlisin. (2018). *Strategi guru akidah akhlak dalam meningkatkan kecerdasan advertising peserta didik melalui kegiatan keagamaan di mtsn 1 blitar* (Thesis). <http://repo.uinsatu.ac.id/9699/>
- Napitupulu, E.L. (2022). Mahasiswa disiapkan adaptif kuliah tatap muka ataupun daring. *Kompas.com*. <https://www.kompas.id/baca/dikbud/2022/02/14/kuliah-ptm-maupun-daring-mahasiswa-disiapkan-mampu-beradaptasi>
- Newsome, M. (2021). ‘Cave syndrome’ keeps the vaccinated in social isolation. *Scientific American*. <https://www.scientificamerican.com/article/cave-syndrome-keeps-the-vaccinated-in-social-isolation1/>
- Parker, C. B. (2015). *Embracing stress is more important than reducing stress, Stanford psychologist says*. Stanford News. <https://news.stanford.edu/2015/05/07/stress-embrace-mcgonigal-050715/#:~:text=Stanford%20psychologist%20Kelly%20McGonigal%20talks,open%20our%20minds%20to%20it.&text=Stanford%20psychologist%20Kelly%20McGonigal%20says,ways%20that%20help%20them%20thrive>
- Polk, M. G., Smith, E. L., Zhang, L. R., & Neupert, S. D. (2020). Thinking ahead and staying in the present: Implications for reactivity to daily stressors. *Personality and Individual Differences*, 161. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2020.109971>
- PMPK. (2021). *Sekolah tatap muka terbatas mulai juli 2021*. PMPK. <https://pmpk.kemdikbud.go.id/read-news/sekolah-tatap-muka-terbatas-mulai-juli-2021>
- Rahayu, M. N. M., & Arianti, R. (2020). Penyesuaian mahasiswa tahun pertama di perguruan tinggi: Studi pada mahasiswa

- Fakultas Psikologi UKSW. *Journal of Psychological Science and Profession*, 4(2), 73.
<https://doi.org/10.24198/jpsp.v4i2.26681>
- Rihtaric, M. L., & Kamenov, Z. (2013). Susceptibility to peer pressure and attachment to friends. *Psihologija*, 46(2), 111–126.
<https://doi.org/10.2298/psi13021111>
- Rodriguez, M., Bellet, B. W., & McNally, R. J. (2020). Reframing time spent alone: Reappraisal buffers the emotional effects of isolation. *Cognitive Therapy and Research*, 44(6), 1052–1067.
<https://doi.org/10.1007/s10608-020-10128-x>
- Sabik, N.J., Geiger, A.M., Thoma, M.V., Gianferante, D., Rohleder, N. & Wolf, J.M. (2019). The effect of perceived appearance judgments on psychological and biological stress processes across adulthood. *Stress Health*, 35(3), 318-329.
<https://doi.org/10.1002/smi.2863>
- Saunders, G.H., Jackson, I.R., & Visram, A.S. (2020). Impacts of face coverings on communication: An indirect impact of COVID-19. *International Journal of Audiology*, 60(7), 495-502.
<https://doi.org/10.1080/14992027.2020.1851401>
- Scott, E. (2020a). *The benefits of journaling for stress management*. Verywell Mind.
<https://www.verywellmind.com/the-benefits-of-journaling-for-stress-management-3144611>
- Scott, E. (2020b). *How positive thinking impacts your stress level*. Very Well Mind.
<https://www.verywellmind.com/how-does-positive-thinking-impact-your-stress-level-3144711#:~:text=Positive%20thinking%20can%20reduce%20your,of%20a%20challenge%20than%20others>
- Scott, E. (2020c). *Stress and social support research*. Verywell Mind.
<https://www.verywellmind.com/stress-and-social-support-research-3144460>
- Waters, L., Allen, K. A., & Arslan, G. (2021). Stress-related growth in adolescents returning to school after COVID-19 school closure. *Frontiers in Psychology*, 12.
<https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.643443>
- Willig, C. (2013). *Introducing Qualitative Research in Psychology* (3rd ed.). Berkshire: Open University Press.
- Yasmin, H., Khalil, S., & Mazhar, R. (2020). *Covid 19: Stress management among students and its impact on their effective learning* (EJ1286695). ERIC.
<https://eric.ed.gov/?id=EJ1286695>
- Zega, T.G.C. (2022). Cemas atau antusias? Persiapan perkuliahan tatap muka. *Maranatha News*.
https://news.maranatha.edu/magazine/?magazine_id=75505