

# Strategi Coping Mahasiswa Difabel dalam Menyelesaikan Skripsi di Masa Pandemi Covid-19

Dhomas Erika Ratnasari

UIN Sunan Kalijaga, Yogyakarta, Indonesia

[dhomaserikar@gmail.com](mailto:dhomaserikar@gmail.com)

## Keywords:

Instructional adaptation;  
Indonesian language  
learning; inclusive  
education, Covid-19  
pandemic;  
*adaptasi pembelajaran  
Bahasa Indonesia;  
pendidikan inklusif;  
Pandemi Covid-19*

## Abstract

The Covid-19 pandemic has forced the government to implement various new policies to prevent the spread of the virus, including online learning policies in the education sector. The application of online learning requires an adaptation period for all parties involved, especially students with disabilities. The pandemic affects the psychological condition of students with disabilities. This study seeks to explain the coping strategies used by students with disabilities in the final semester at UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta in completing their thesis. This research is qualitative descriptive research by taking the research subject of two students with disabilities. Data were collected using in-depth online interviews. The results showed that the strategy used to overcome the problem was problem-focused and emotion-focused coping strategies.

*Pandemi Covid-19 membuat pemerintah menerapkan berbagai kebijakan baru untuk mencegah penyebaran virus, termasuk kebijakan pembelajaran daring dalam bidang pendidikan. Penerapan pembelajaran daring membutuhkan periode adaptasi bagi semua pihak yang terlibat, terutama mahasiswa difabel. Pandemi mempengaruhi kondisi psikologis mahasiswa dengan disabilitas. Penelitian ini berupaya menjelaskan strategi coping yang digunakan oleh mahasiswa difabel semester akhir di UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta dalam menyelesaikan skripsi mereka. Penelitian ini adalah penelitian deskriptif kualitatif dengan mengambil subjek penelitian dua orang mahasiswa difabel. Pengumpulan data dilakukan dengan wawancara mendalam secara daring. Hasil penelitian menunjukkan bahwa strategi yang digunakan untuk mengatasi permasalahan adalah dengan menggunakan strategi problem-focused coping dan emotion-focused coping.*

Journal of Disability Studies  
**INKLUSI**

Vol. 08, No. 01, 2021

 [10.14421/ijds.080107](https://doi.org/10.14421/ijds.080107)

Submitted: 29 Apr 2021

Accepted: 18 Sep 2021



## A. Pendahuluan

Kemunculan wabah Covid-19 beberapa waktu yang lalu telah menggemparkan dunia. Virus ini diduga pertama kali muncul di Wuhan dan kemudian menyebar ke seluruh dunia, termasuk Indonesia. Pemerintah Indonesia mengumumkan penyebaran Covid-19 secara resmi pada tanggal 2 Maret 2020 (Nursofwa dkk., 2020, hlm. 4). Adanya pandemi Covid-19 ini membuat pemerintah menerapkan berbagai kebijakan untuk memutus mata rantai penyebarannya. Kebijakan baru juga diterapkan dalam dunia pendidikan yang mana pemerintah mengubah pembelajaran yang biasanya dengan tatap muka tetapi mengingat adanya pandemi akhirnya pembelajaran dilaksanakan secara *online* (Mar'ah dkk., 2020, hlm. 1). Karena hal tersebut, semua sekolah dan universitas pun harus mengikuti kebijakan dalam rangka menurunkan angka penularan virus Covid-19 termasuk UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta.

UIN Sunan Kalijaga merupakan salah satu perguruan tinggi di Indonesia yang mendapatkan predikat kampus inklusi dengan tersedianya berbagai fasilitas dan layanan untuk mempermudah mahasiswa difabel dalam melakukan aktivitas belajar, sosial dan aktivitas lainnya (Soleh, 2016, hlm. 12). Banyak mahasiswa difabel di UIN Sunan Kalijaga yang menorehkan berbagai macam prestasi bahkan ke tingkat internasional (Kementerian Agama, 2019). Tidak hanya itu, kampus tersebut memiliki jumlah mahasiswa difabel yang besar, lebih dari 75 mahasiswa per tahun aktif (Maftuhin & Aminah, 2020, hlm. 295).

Pandemi Covid-19 tentu memberikan dampak pada psikologis mahasiswa sehingga tidak jarang ada yang stres atau tertekan, meskipun tidak semua mengalami hal tersebut. Sebagian mahasiswa yang terdampak pandemi ini masih bisa berlapang dada menerimanya. Penelitian menurut Sulata dan Hakim dalam Ulfa & Mikdar (2020) perkuliahan daring membutuhkan waktu penyesuaian sehingga menjadi kendala bagi mahasiswa (Ulfa & Mikdar, 2020). Kendala yang dirasakan pada perkuliahan daring meliputi paket kuota data internet dan sinyal yang lemah ditambah dengan teknis perkuliahan yang memberatkan mahasiswa dengan penugasan yang banyak dengan *deadline* yang pendek (Ulfa & Mikdar, 2020, hlm. 125). Selain itu proses belajar mengajar bagi difabel menjadi mengkhawatirkan, mengingat minimnya dosen/guru yang memiliki *awareness* yang baik terhadap difabel atau penyandang disabilitas (Afrianty dkk., 2020, hlm. 2).

Perubahan besar dari tatap muka menjadi kuliah atau sekolah daring (*online*) menjadi masalah besar bagi difabel. Terlebih lagi dalam perkuliahan, berbagai fasilitas sangat jauh dari apa yang mereka butuhkan sehingga mereka mengalami hambatan dalam mengikuti pembelajaran. Hambatan yang dialami tersebut berbeda-beda dikarenakan difabel memiliki jenis disabilitas yang beragam. Contohnya, difabel netra mengalami hambatan saat pembelajaran *online* seperti ketika dosen memberikan materi dalam bentuk *share screen* di aplikasi Zoom Meeting ataupun Google Meet, tulisan yang ditampilkan tersebut tidak semuanya dapat diakses dengan menggunakan aplikasi pembaca layar. Selain itu tunanetra juga memiliki hambatan ketika materi yang diberikan dalam bentuk audio atau video memiliki kualitas suara yang buruk.

Kemudian, contoh selanjutnya adalah Tuli. Hambatan yang dialami oleh Tuli yaitu mereka kesulitan ketika materi yang disampaikan berupa video tanpa *subtitle*. Selain itu, Tuli juga membutuhkan bantuan Juru Bahasa Isyarat (JBI) untuk presentasi atau menerjemahkan penjelasan dosen selama perkuliahan daring, tetapi Juru Bahasa Isyarat tersebut tidak selalu ada.

Di tengah pandemi Covid-19 ini seluruh mahasiswa baik mahasiswa difabel maupun non-difabel tidak terbebas dari skripsi. Mereka tetap harus mengerjakan skripsi tersebut. Skripsi merupakan kewajiban bagi mahasiswa menempuh pendidikan strata satu dan sekaligus merupakan syarat kelulusan mendapatkan gelar. Menyusun skripsi bagi sebagian mahasiswa semester akhir merupakan suatu tugas yang dapat diselesaikannya dalam waktu yang pendek. Namun bagi sebagian mahasiswa

semester akhir yang lain, skripsi bisa jadi “momok” yang tidak menyenangkan bahkan bisa menjadi beban karena menyita waktu, biaya dan tenaga dalam proses penyusunan hingga sulit untuk lulus tepat waktu (Mariyanti, 2013, hlm. 66–67). Jika mahasiswa menganggap skripsi sebagai suatu tuntutan yang memberatkan maka mahasiswa tersebut dituntut melakukan upaya untuk mengatasi tuntutan yang dinilai memberatkan.

Setiap orang memiliki cara yang berbeda dalam mengatasi suatu masalah. Seseorang harus mengetahui dan memahami kemampuan atau kapasitas dirinya untuk lebih mudah menyelesaikan masalah yang ada, begitu pula dengan tuntutan. Tuntutan yang tidak diselesaikan dengan baik dapat menimbulkan permasalahan baru, dapat memunculkan tekanan atau stres pada diri sendiri (Muthohharoh, 2019, hlm. 185). Diperlukan berbagai macam strategi untuk mengatasi masalah-masalah tersebut. Salah satu strategi yang digunakan untuk mengatasi masalah tersebut disebut strategi *coping*. Begitu pula dengan mahasiswa difabel semester akhir yang sedang mengerjakan skripsi sebagai tanggung jawab studinya. Pada fase ini mahasiswa difabel cenderung jenuh dan mendapati masalah-masalah baik internal maupun eksternal selama pengerjaan skripsi.

Adapun beberapa penelitian memfokuskan pada strategi *coping* mahasiswa dalam mengerjakan skripsi. Misalnya, penelitian terkait yang mengkaji strategi *coping* di antaranya adalah penelitian yang dilakukan oleh Dela (2019) tentang strategi *coping* stres mahasiswa Bimbingan Konseling yang menyusun skripsi di Universitas Muhammadiyah Tapanuli Selatan (Dela, 2019, hlm. 90–94). Kemudian penelitian yang dilakukan oleh Ismiati (2015) mengenai problematik dan *coping* stres mahasiswa dalam menyusun skripsi (Ismiati, 2015, hlm. 15–27). Terakhir, penelitian lainnya dilakukan oleh Saihu dan Abdushomad (2021) tentang strategi coping stres mahasiswa dalam penulisan skripsi (Saihu & Abdushomad, 2021, hlm. 63–73). Hal yang membedakan ketiga penelitian tersebut dengan penelitian ini adalah penelitian tersebut lebih mengambil sudut pandang mahasiswa non-difabel dan strategi *coping* yang digunakan, sedangkan penelitian ini membahas dan menjelaskan strategi *coping* dalam pengerjaan skripsi menurut sudut pandang mahasiswa difabel dengan beragam disabilitas.

Masalah-masalah yang dialami saat mengerjakan skripsi antara lain susahnya membuat janji temu dengan dosen, kekurangan referensi, penjelasan yang kurang mendetail dari dosen pembimbing, kondisi emosional yang naik turun, dan beberapa masalah lainnya. Terlebih di kondisi pandemi seperti saat ini masalah yang dihadapi berbeda dan lebih kompleks dibandingkan dengan sebelum pandemi. Dalam mengatasi masalah tersebut, mahasiswa difabel menggunakan strategi *coping* agar dapat mengurangi permasalahan yang disebabkan berbagai faktor serta dapat menghadapi permasalahan tersebut sebagaimana mestinya.

Tidak jauh berbeda dari mahasiswa difabel lainnya, mahasiswa difabel Jurusan Psikologi UIN Sunan Kalijaga juga mendapatkan permasalahan yang serupa, mereka memiliki hambatan dalam mengikuti perkuliahan *online* dan bimbingan skripsi. Dibanding dengan mahasiswa difabel lainnya, mahasiswa difabel jurusan Psikologi ini lebih memahami cara mengelola stres dan menyikapinya.

*Coping* memiliki makna yaitu penanggulangan. *Coping* berasal dari kata “*to cope with*” yang berarti mengatasi atau menanggulangi. *Coping* juga usaha untuk mengontrol, mengurangi, atau belajar untuk menoleransi ancaman yang menimbulkan stres (Feldman dkk., 2012, hlm. 220). Selanjutnya menurut Sarafino, *coping* merupakan suatu proses yang dilakukan individu dalam rangka mencoba mengelola perasaan ketidakcocokan antara tuntutan-tuntutan lingkungan dan kemampuan yang ada dalam situasi penuh stress (Sarafino & Smith, 2014, hlm. 132). Sedangkan Rasmun mendefinisikan *coping* sebagai respon yang dilakukan individu dalam mengatasi masalah, sesuai dengan apa yang dirasakan dan dipikirkan agar mengontrol, mentoleransi, dan mengurangi efek negatif dari suatu masalah yang dihadapi (Rasmun, 2004, hlm. 30). Lazarus dan Folkman dalam Smet (1994) mendefinisikan *coping*

sebagai suatu proses di mana individu mencoba untuk mengelola jarak yang ada antara tuntutan-tuntutan, baik itu berasal dari individu maupun yang berasal dari lingkungan beserta sumber daya yang mereka gunakan dalam menghadapi stres (Smet, 1994, hlm. 143). Sebagai berikut penjelasan mengenai *problem-focused coping* dan *emotion focused coping* menurut Lazarus dan Folkman;

### 1. Coping berfokus pada masalah (*problem-focused coping*)

Strategi ini berfokus kepada menyelesaikan dan memecahkan masalah. Dengan mendefinisikan masalah, mencari dan menghasilkan solusi alternatif, mempertimbangkan alternatif-alternatif (keuntungan atau manfaat dan kerugiannya), untuk ditentukan alternatif. Strategi ini bertujuan untuk mengubah tekanan lingkungan, hambatan yang diarahkan pada motivasi atau kognitif seperti mengurangi keterlibatan ego, menemukan alternatif, membangun standar kebiasaan yang baru, atau belajar kemampuan yang baru (Folkman dkk., 1986, hlm. 152). Sedangkan strategi-strategi dalam *problem-focused coping* yaitu: *planfull problem solving*, *confrontative coping*, dan *seeking social support* (Maryam, 2017, hlm. 103).

### 2. Coping berfokus pada emosi (*emotion-focused coping*)

Lazarus dalam Andriyani menyatakan bahwa strategi penanganan stres di mana individu memberikan respon terhadap situasi stres dengan cara emosional, terutama dengan menggunakan penilaian defensif (Andriyani, 2019). Strategi coping berfokus pada emosi menurut Rustiana dan Cahyati merupakan proses seseorang untuk berfokus dalam menghilangkan emosi yang berhubungan dengan situasi stres, walaupun situasi itu sendiri tidak dapat diubah (Rustiana & Cahyati, 2012, hlm. 152). Strategi-strategi dalam *emotion-focused coping*, yaitu: a. *Positive reappraisal* b. *Accepting responsibility* c. *Self-control* d. *Distance*, e. *Escape avoidance* (Maryam, 2017, hlm. 104–105).

Berdasarkan sejumlah definisi di atas, peneliti mengambil kesimpulan bahwa yang dimaksudkan strategi *coping* adalah suatu dan tingkah laku yang dilakukan individu untuk menyelesaikan dan mengatasi keadaan yang menekan penuh stres sehingga menjadi situasi yang lebih menyenangkan dan aman. Ada dua bentuk strategi coping yaitu *problem - focused coping* dan *emotion-focused coping*.

Mahasiswa difabel adalah peserta didik yang terdaftar dan menempuh pendidikan pada perguruan tinggi tertentu. Menurut sudut pandang ilmu psikologi seperti yang disebutkan Monks (1989) dalam Harahap (2020), khususnya psikologi perkembangan, mahasiswa dapat digolongkan berada dalam remaja akhir atau dewasa awal (Harahap & Lelo, 2020, hlm. 172). Difabel seringkali dilihat sebagai akronim istilah '*differently abled*' berbeda dengan istilah *different ability* seperti yang disebutkan oleh orang kebanyakan. Istilah ini berasal dari bahasa Inggris yang berarti 'orang yang memiliki kemampuan yang berbeda'. Menurut Zola dalam Maftuhin (2016), istilah *differently abled* diciptakan untuk menekankan pada '*the can-do*' aspects of having a disability (Maftuhin, 2016, hlm. 149).

Mansour Fakih dan Setya Adi Purwanta (difabel netra) yang pertama kali menggagas istilah difabel. Penemuan gagasan itu bukanlah serta merta merupakan pengganti dari istilah penyandang cacat. Gagasan ini atas pengistilahan merupakan ide atas perubahan konstruksi sosial yang memahami disabilitas, atau yang saat itu dikenal sebagai kecacatan atau penyandang cacat (Yulianto, 2014, hlm. 25). Penggolongan jenis disabilitas berdasarkan menurut Undang-Undang No. 8 Tahun 2016 pasal 4 ayat 1 terdiri 4 jenis yaitu, a) penyandang disabilitas fisik, penyandang disabilitas intelektual, c) penyandang disabilitas mental dan d) penyandang disabilitas sensorik.

Metode penelitian yang digunakan adalah deskriptif kualitatif. Dengan pendekatan studi kasus, peneliti akan melihat bagaimana strategi *coping* yang dilakukan mahasiswa difabel dalam menyelesaikan skripsinya. Dalam penelitian ini terdapat dua orang mahasiswa difabel aktif jurusan

Psikologi dengan tahun angkatan berbeda dan jenis disabilitasnya berbeda. Subyek pertama BS seorang perempuan Tuli semester 7 sedangkan subyek kedua LT perempuan penyandang disabilitas fisik semester 14. Dalam pengumpulan data, peneliti menggunakan wawancara mendalam (*in depth interview*). Peneliti melakukan wawancara dengan subyek melalui WhatsApp dan Zoom Meeting. Hal ini dilakukan karena keadaan pandemi Covid-19 sehingga menggunakan perantara untuk melakukan wawancara *online*. Pelaksanaan penelitian tersebut dimulai sejak Desember tahun 2020 hingga bulan April 2021.

## B. Deskripsi Subyek

### Subyek 1

BS menjadi Tuli sejak lahir. Menurut pengakuan ibu BS, beliau tidak mengidap penyakit apa pun ketika mengandung hingga melahirkan BS. Disabilitas BS baru diketahui setelah menginjak usia satu tahun. Ketika dipanggil, ia tidak merespons (karena tidak mendengar) dan belum bisa berbicara dengan lancar. Akhirnya orang tua BS membawa BS ke rumah sakit untuk diperiksa. Dari hasil pemeriksaan tersebut BS didiagnosis mengalami ketulian berat. Dengan adanya hambatan pendengaran maka hal itu mengakibatkan terjadinya keterbatasan dalam mengembangkan fungsi intelegensinya yang disebabkan minimnya kosa-kata bahasa dalam berkomunikasi (Soleh, 2016, hlm. 29).

Untuk mengatasi hal tersebut, ibu BS melakukan beberapa upaya untuk membantu anaknya, salah satunya dengan membawa BS ke tempat terapi wicara. Terapi wicara dilakukan beberapa tahun hingga BS dapat berbicara dengan menggunakan bibir meskipun pelan-pelan dan suaranya hanya terdengar lirih. Terapi wicara dihentikan ketika BS telah memasuki bangku sekolah dasar (SD). Sejak itu, BS memakai alat bantu hingga kuliah. Upaya tersebut dilakukan agar BS bisa melatih meningkatkan pendengarannya. Dalam kesehariannya, BS menggunakan bibir dan Bahasa Isyarat BISINDO sebagai sarana komunikasi.

Selama pembelajaran daring berlangsung, BS menemukan beberapa masalah. Masalah pertama yang dihadapi oleh BS adalah sinyal. Gangguan sering terjadi di tengah-tengah perkuliahan *online* sedang berjalan, sehingga apa yang disampaikan Juru Bahasa Isyarat menjadi terpotong-potong. Hal tersebut mengakibatkan banyak informasi terlewatkan dan tidak dapat diserap dengan baik oleh BS sehingga BS masih kesulitan dalam memahami materi yang diajarkan. Sebagaimana mahasiswa lain, BS juga harus mengeluarkan lebih banyak uang daripada biasanya untuk membeli paket data sebagai antisipasi ketika sinyal WiFi tidak berjalan lancar.

Terkait dengan skripsi, BS sering ditemani pendamping Juru Bahasa Isyarat (JBI) pada biasanya pada saat bimbingan *online*. Permasalahan timbul ketika JBI tidak selalu ada pada setiap bimbingan *online* BS dikarenakan keterbatasan jumlah JBI di UIN dan jadwal kuliah yang bentrok. Untuk mengantisipasinya, BS menggunakan aplikasi *Live Transcribe* saat dia tidak didampingi JBI. Aplikasi *Live Transcribe* memiliki kegunaan mengubah suara menjadi teks dan alat tersebut banyak membantu Tuli seperti BS dalam mengakses informasi yang diterima dari sekitarnya. Selain itu, BS berusaha memahami perkataan dosen via Zoom Meeting dengan mengandalkan aplikasi tersebut. Kendalanya beberapa kata di dalam aplikasi tersebut sering tidak tepat atau ada informasi yang terlewatkan sehingga BS harus bertanya kembali pada dosen berulang kali.

Berkaitan dengan pengumpulan data, BS mendapati kesulitan untuk terjun ke lapangan secara langsung dalam waktu tertentu. Hal ini dikarenakan adanya aturan Pembatasan Sosial Berskala Besar (PSBB) selama Pandemi Covid-19. BS harus menunggu sampai aturan tersebut dicabut kembali untuk bisa melakukan observasi lapangan di lokasi penelitian. Kadang BS tidak dapat bepergian karena cuaca tidak mendukung seperti hujan, petir dan badai.

Mencari referensi merupakan bagian penting dalam proses skripsi, BS sering menemukan referensi berbentuk artikel dari internet dan buku. Referensi artikel terkait dengan tema penelitian yang ditemukan BS kebanyakan artikel internasional yang berbahasa Inggris daripada artikel lokal. Berbahasa Inggris bukan merupakan keahlian BS sehingga BS harus menerjemahkan beberapa artikel internasional ke dalam bahasa Indonesia yang bisa dipahami dan prosesnya membutuhkan waktu lama. Saat ini BS tetap berusaha mengerjakan proposal dan mengejar targetnya yaitu melakukan seminar proposal

## Subyek 2

Subyek kedua penelitian ini adalah LT seorang penyandang disabilitas fisik yang memiliki keterbatasan pada kakinya. Menurut Reefani (2013) tunadaksa memiliki gangguan gerak yang disebabkan oleh kelainan *neuromuscular* dan struktur tulang yang bersifat bawaan, sakit atau akibat kecelakaan mengakibatkan kehilangan organ tubuh, polio atau lumpuh (Reefani, 2013, hlm. 17).

LT mengungkapkan bahwa ia mengalami disabilitas sejak lahir. Hal tersebut berawal dari kesukaan ibunya LT terhadap kucing. Saat itu ibunya LT sedang mengandung LT dan tidak memiliki pengetahuan mengenai kebersihan. Ketika pemeriksaan, diketahui bahwa ibunya terjangkit toksoplasmosis yang dibawa oleh kucingnya. Toksoplasmosis merupakan penyakit infeksi yang disebabkan oleh protozoa Toksoplasma gondii. Biasanya toksoplasmosis terjadi pada wanita hamil tanpa menimbulkan gejala tetapi dapat menimbulkan dampak yang parah pada janin. Janin yang dikandung ibu hamil yang terinfeksi toksoplasmosis tersebut akan mengalami kebutaan, keterbelakangan mental, defisit neurologis dan ketulian (Suparman, 2012, hlm. 13-14).

Dalam waktu bersamaan, setelah pemeriksaan dapat diketahui bahwa LT ternyata memiliki lebih dari satu penyakit yaitu *spinabifida* dan *hydrocephalus* (hidrosefalus). Hidrosefalus merupakan gangguan yang terjadi akibat kelebihan cairan serebrospinal pada sistem saraf pusat. Penyebab hidrosefalus pada anak secara umum dapat diketahui pada masa prenatal dan pasca-natal (Apriyanto dkk., 2013, hlm. 61) . Pada kasus ini, kondisi LT diketahui setelah dilahirkan bukan dalam kandungan ibunya. Untuk mencegah pembesaran kepala disebabkan hidrosefalus, LT harus dipasang *shunt* dan diganti seiring LT beranjak dewasa. Karena kondisi tersebut, LT tidak mampu berjalan di atas dua kaki dan harus mengandalkan kursi roda sejak kecil. LT tidak bisa melepaskan diri dari mobilitas sehingga setiap bepergian selalu diantar keluarga atau sopir dengan menggunakan mobil.

Seperti yang diungkapkan oleh BS, LT juga mengalami masalah sinyal pada saat melakukan bimbingan *online* dan wawancara dengan narasumber. Selain itu, LT mengalami stres disebabkan beberapa hal lain seperti faktor lingkungan yang tidak kondusif. Hal tersebut cukup mempengaruhi kesehatan mentalnya dan berpengaruh pada motivasi LT dalam menyelesaikan skripsinya. Dia mengalami kesulitan dalam mempertahankan motivasi belajarnya dan cenderung melakukan prokrastinasi dalam mengerjakan skripsi. Ditambah dengan tuntutan dari keluarganya sendiri yang mengharapakan LT segera menyelesaikan kuliahnya.

Selain permasalahan tersebut, LT mengalami permasalahan lain yakni proposal skripsi LT yang sebelumnya tidak bisa dilanjutkan ke tahap penelitian karena suatu hal sehingga LT harus membuat proposal skripsi yang baru. Sementara itu, ada sebuah penyakit yang dialami oleh LT dan menurut dokter ia tidak boleh berpikir terlalu berat agar nantinya tidak mengakitkannya jatuh sakit. LT mengalami dilema dan memilih untuk menjalani kehidupan dengan santai tanpa banyak beban pikiran tetapi tetap mengingat tanggung jawabnya untuk menyelesaikan studi. Saat ini LT sedang menyusun bab terakhir skripsinya.

### C. Strategi Coping Mahasiswa Difabel Semester Akhir

Setiap orang selalu dihadapkan pada permasalahan-permasalahan yang baru dalam kehidupan. Masalah-masalah tersebut bisa berasal dari dalam diri sendiri maupun faktor dari luar lainnya. Berbagai macam permasalahan yang dialami oleh setiap orang membuat mereka memiliki strategi tersendiri untuk menyelesaikan masalah tersebut. Kedua mahasiswa difabel ini juga menyelesaikan masalah yang mereka hadapi dengan cara yang berbeda.

Dari hasil wawancara peneliti dengan kedua subyek tersebut dapat diketahui strategi-strategi dalam *problem-focused coping* yang mereka gunakan selama menyelesaikan tugas akhir skripsi adalah sebagai berikut: Pertama, *planfull problem solving*, yaitu bereaksi dengan melakukan usaha-usaha tertentu yang bertujuan untuk mengubah keadaan, diikuti pendekatan analitis dalam menyelesaikan masalah. Subyek mencoba untuk selalu membuat catatan serta manajemen waktu dengan baik. Hal tersebut bisa dikatakan sebagai cara yang efektif untuk menyelesaikan masalah yang sedang dan atau yang akan dihadapi. BS mengatakan bahwa ia:

Biasanya membuat catatan dan jadwal waktu luang di buku saya. Biasanya mengerjakannya butuh 3-4 hari sebelum bimbingan *online* dengan dosen biar tahu rencana apa ke depannya dan tidak lupa. (BS, wawancara, 23 Januari 2021)

Adapun LT melakukan usaha dengan membuat perencanaan namun tidak semuanya berjalan dikarenakan faktor lain selain skripsinya. LT telah berusaha semampunya untuk menyelesaikan skripsinya, tetapi keadaan di luar kendalinya:

Saya merencanakan apa yang saya mau lakukan, namun seiring berjalannya waktu, banyak faktor internal dan eksternal yang terjadi yang mengakibatkan perencanaan yang saya buat tidak selalu berjalan sebagaimana mestinya. (LT, wawancara, 6 Maret 2021)

Kedua, *confrontative coping* yaitu, bereaksi untuk mengubah keadaan yang dapat menggambarkan tingkat risiko harus yang diambil. Dari kedua subyek dalam penelitian ini, mereka tidak menggunakan strategi ini dalam menyelesaikan masalah yang dihadapi. Karena kedua subyek bukan termasuk seseorang yang melakukan *confrontative coping* dengan berani melakukan hal-hal yang bertentangan dengan aturan yang berlaku bahkan melanggar aturannya walaupun mengalami risiko yang cukup besar.

Ketiga, *seeking social support*, yaitu suatu usaha untuk mencari informasi, bantuan nyata maupun dukungan emosional dari orang lain untuk menghadapi tekanan atau masalah yang dihadapi. Subyek berusaha mengesampingkan masalah lain dengan berbagi cerita pada teman maupun keluarga terdekatnya. Hal ini diungkapkan oleh LT sebagai berikut;

Saya bersyukur memiliki teman-teman yang akhirnya mendukung dan membantu saya dalam proses pengerjaan skripsi saya. Mereka selalu meyakinkan kemampuan saya dan bahwa saya bisa melalui masalah apa pun yang saya hadapi di hidup saya. (LT, wawancara, 18 Maret 2021)

Tujuan LT menggunakan strategi tersebut yaitu untuk mendapatkan bantuan dari teman-teman dan keluarga. Sumber dukungan ini mampu memberikan dorongan dan semangat kepada LT untuk melewati rintangan yang dihadapi dalam hidupnya dan memotivasi LT dalam mengerjakan skripsi dan masalah lain. BS melakukan hal yang sama, dia juga berbagi cerita dengan keluarga dan temannya dalam rangka mengurangi stres dan mendapatkan motivasi dalam menghadapi masalahnya. Melalui itu, BS merasa tenang dan terbantu. Pernyataan tersebut diungkapkan oleh BS sebagai berikut;

Karena suatu pengalaman yang pernah saya alami, saya harus lebih banyak menambah informasi dengan mencari bantuan orang lain daripada diri sendiri. Terasa susah kalau mencari informasi sendiri. Saya memiliki teman yang baik hati dan selalu memotivasi saya. Keluarga saya juga mendukung saya. (BS, wawancara, 28 Februari 2021)

Selain *coping* yang terfokus pada masalah, terdapat juga *coping* yang terfokus pada emosi (*emotion-focused coping*). Tujuan dari strategi *coping* ini adalah untuk melakukan memodifikasi fungsi emosi tanpa melakukan usaha mengubah *stressor* secara langsung. Perilaku *coping* yang berpusat pada emosi cenderung dilakukan jika individu merasa tidak mampu mengubah situasi yang memberatkan dan hanya dapat menerima situasi tersebut karena sumber daya yang dimiliki tidak mampu mengatasi situasi tersebut (Maryam, 2017, hlm. 103).

Terkait strategi-strategi dalam *emotion-focused coping* yang digunakan oleh subyek adalah sebagai berikut. Pertama, *positive reappraisal*, yaitu subyek melakukan hal yang positif dengan mendekati diri ke hal-hal yang religius. BS selalu mencoba tenang dan berdoa. Cara ini dirasa mampu mengurangi stres yang dialami BS. Ada pun LT menjalani proses hidupnya dengan cara menerima, bersabar, bersyukur atas semua hal dan berdoa kepada Allah. LT sudah menerima dan menganggap disabilitas dan permasalahan yang dihadapi sebagai bagian dari hidup:

Proses ini mengajarkan saya untuk menerima keadaan, selalu bersabar dan bersyukur atas semua hal yang saya hadapi dan terjadi di hidup saya. Saya hanya bisa mengusahakan yang terbaik yang bisa saya lakukan. Selebihnya saya pasrahkan semuanya kepada Allah. (LT, wawancara, 18 Maret 2021)

Kedua, *accepting responsibility* yaitu memiliki kesadaran dalam diri mengenai perannya dalam menghadapi masalah. LT memahami benar bahwa dia memiliki tanggung jawab untuk menyelesaikan studi kuliahnya sesuai dengan kemampuannya. Hal ini sesuai dengan pernyataan LT bahwa, "Saya menyadari betul bahwa skripsi adalah bagian dari tanggung jawab saya, maka dari itu saya berkewajiban untuk menyelesaikannya sebaik yang saya mampu" (LT, wawancara, 21 Maret 2021). BS sudah memahami dan menerima tugas skripsi sebagai bagian dari tanggung jawabnya untuk mengejar gelar sarjana (BS, wawancara, 1 Maret 2021).

Ketiga, *self-control* (Pengendalian diri), yaitu subyek mengendalikan diri terhadap tindakan atau perasaan dalam menghadapi situasi. LT mencoba melakukan pengendalian diri dengan cara mencurahkan isi hati kepada teman dan keluarga untuk meminimalkan tekanan dan stres dari mengerjakan skripsi. "Saya lebih sering mencurahkan isi hati dan apa pun yang saya rasakan ke sahabat-sahabat saya. Setelah itu saya merasa lebih baik dan bisa kembali mengerjakan skripsi." (LT, wawancara, 18 Maret 2021)

Sementara BS memiliki cara lain untuk mengendalikan diri yaitu dengan memilih jalan-jalan dan menonton film. BS juga cenderung berbagi cerita dengan keluarga dan teman terdekatnya. BS mengaku motivasi dia bertambah naik bahkan ketahanan terhadap stres semakin besar. BS menyatakan:

Kalau sekarang masih pandemi, saya selalu di rumah. Mau *refreshing* agar tidak stres, saya biasanya menonton film. Atau bisa juga otomatis ada yang dukung dan menyemangati dari teman-teman dan keluarga sendiri, jadi motivasi saya naik dan tidak stres untuk melanjutkan skripsi. (BS, wawancara, 4 April 2021)

Keempat, *distancing*, yaitu menjaga jarak agar tidak terjebak dalam masalah. Kedua subyek tidak memilih menggunakan cara tersebut. Mereka lebih memilih menghadapi masalah yang mereka temui. Hal tersebut terlihat dari pernyataan LT sebagai berikut;

Saya tidak menghindari. Seperti yang saya bilang, saya memiliki faktor intern dan faktor ekstern yang akhirnya menghambat berjalannya skripsi saya. Namun sebenarnya saya menyadari betul mengenai tanggung jawab saya terhadap selesainya tugas akhir yang saya buat (LT, wawancara, 21 Maret 2021).

Pernyataan LT senada dengan pernyataan BS bahwa ia tetap menghadapi masalah dan tidak menghindarinya (BS, wawancara, 7 April 2021). Tugas skripsi merupakan kewajiban bagi setiap mahasiswa dan bukanlah sebuah alasan bisa dihindari dan harus diselesaikan agar itu tidak menjadi masalah di masa depan. Kedua subyek menghadapi situasi dengan penuh kesadaran akan tanggung jawabnya.

Karena itu, mereka tidak melakukan *escaping*, yaitu menghindari atau lari dari masalah yang sedang dihadapi. Kedua subyek tidak mencoba untuk mengabaikan atau meninggalkan tugas skripsinya. Mereka sangat memahami jika menghindari skripsi akan membuat mereka mengalami masalah besar yaitu tidak bisa menyelesaikan skripsi pada batasan waktu tertentu dan menyalakan kesempatan untuk menempuh pendidikan strata satu.

Dari hasil analisis menggunakan teori strategi *coping* Lazarus dan Folkman tersebut dapat diketahui bahwa BS dan LT memiliki permasalahan yang harus dihadapi sehingga mereka memerlukan strategi *coping* untuk mengatasinya. Mereka pun juga mengalami tekanan, stres dan jenuh selama menghadapi skripsi sehingga mereka menggunakan strategi *problem-focused coping* dan *emotion-focused coping*.

#### D. Kesimpulan

Dari pemaparan hasil penelitian di atas, dapat disimpulkan bahwa LT dan BS memiliki hambatan yang berbeda dalam mengikuti perkuliahan *online* dan bimbingan skripsi. BS cenderung mendapatkan masalah sinyal, kekurangan JBI dan kesulitan mencari referensi sedangkan LT memiliki masalah dengan mobilitasnya seperti untuk melakukan observasi di lapangan atau mengunjungi perpustakaan. Kedua subyek juga mengalami stres dan tekanan sebagaimana yang dialami mahasiswa lainnya. Mereka memiliki permasalahan yang sama yaitu masalah penyelesaian skripsi di tengah pandemi Covid-19. Strategi *coping* yang digunakan kedua mahasiswa difabel untuk mengurangi tekanan dan stres dari penyelesaian skripsi adalah strategi *problem-focused coping* dan *emotion-focused coping*.

Strategi *planfull problem solving* merupakan bagian dari strategi *problem focused coping* yang dilakukan mahasiswa difabel dengan cara membuat perencanaan dan jadwal waktu luang selama mengerjakan skripsi. Kemudian aspek berikutnya, *seeking social support*, mahasiswa difabel mencari bantuan dan dukungan baik moral maupun material dari teman terdekat dan keluarga yang dapat memahami situasi mereka. Terakhir, aspek-aspek *emotion-focused coping* yang digunakan mahasiswa difabel yaitu untuk *positive reappraisal* dengan bersabar, menerima semua permasalahan sebagai bagian proses hidupnya, *accepting responsibility* dilakukan dengan menyadarkan diri memiliki tanggung jawab untuk menyelesaikan skripsinya, dan *self-control* dilakukan dengan berbagi cerita dan jalan-jalan. Banyaknya strategi *coping* yang dapat digunakan untuk menghadapi suatu permasalahan, terutama sehingga mahasiswa diharapkan dapat mengenali dan menerapkan strategi *coping* yang sesuai dengan keadaan mereka. Strategi tersebut dapat membantu mahasiswa dalam menyelesaikan skripsinya serta terhindar dari stres dan tekanan yang dialami.

## E. Referensi

- Afrianty, D., Thohari, S., Firmanda, T. H., Rahajeng, U. W., Lintang Sari, A. P., Mahali, Wikandana, I. M., Wardhani, P., Rohman, W. N., & Rasyidi, A. H. (2020). Panduan Pembelajaran Daring bagi Mahasiswa dengan Disabilitas Netra. Direktorat Jenderal Pendidikan Tinggi Kemdikbud RI.
- Andriyani, J. (2019). Strategi Coping Stres dalam Mengatasi Problema Psikologis. *At-Taujih: Bimbingan Dan Konseling Islam*, 2(2), 37–55. <https://doi.org/10.22373/taujih.v2i2.6527>
- Apriyanto, Agung, R. P., & Sari, F. (2013). Hidrosefalus Pada Anak. *JAMBI MEDICAL JOURNAL “Jurnal Kedokteran Dan Kesehatan,”* 1(1), Article 1. <https://doi.org/10.22437/jmj.v1i1.2690>
- Dela, V. L. (2019). Strategi Coping Stress pada Mahasiswa Bimbingan Konseling yang Menyusun Skripsi di Universitas Muhammadiyah Tapanuli Selatan. *Ristekdik : Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 4(2), 90–94. <https://doi.org/10.31604/ristekdik.2019.v4i2.90-94>
- Feldman, R. S., Gayatri, P. G., & Sofyan, P. N. (2012). *Pengantar Psikologi: Understanding Psychology* buku 1. Salemba Humanika.
- Folkman, S., Lazarus, R. S., Gruen, R. J., & DeLongis, A. (1986). Appraisal, Coping, Health Status, and Psychological Symptoms. *Journal of Personality and Social Psychology*, 50(3), 571–579. <https://doi.org/10.1037//0022-3514.50.3.571>
- Harahap, R. M., & Lelo, L. (2020). Pengalaman Mahasiswa Tuli di Ruang Komunal Universitas Mercu Buana. *INKLUSI Journal of Disability Studies*, 7(2), 167–206. <https://doi.org/10.14421/ijds.070201>
- Ismiati, I. (2015). Problematika dan Coping Stres Mahasiswa Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Ar-Raniry dalam Menyusun Skripsi. *Jurnal Al-Bayan: Media Kajian Dan Pengembangan Ilmu Dakwah*, 21(2), Article 2. <https://doi.org/10.22373/albayan.v21i32.420>
- Kementerian Agama. (2019, Februari 28). *Jadi Kampus Inklusif, Ini Prestasi Mahasiswa Difabel UIN Sunan Kalijaga* [Pemerintah]. Kementerian Agama Republik Indonesia. <https://kemenag.go.id/read/jadi-kampus-inklusif-ini-prestasi-mahasiswa-difabel-uin-sunan-kalijaga-eamx9>
- Maftuhin, A. (2016). Mengikat Makna Diskriminasi: Penyandang Cacat, Difabel, dan Penyandang Disabilitas. *INKLUSI Journal of Disability Studies*, 3(2), 139–162. <https://doi.org/10.14421/ijds.030201>
- Maftuhin, A., & Aminah, S. (2020). Universitas Inklusif: Kisah Sukses atau Gagal? *INKLUSI Journal of Disability Studies*, 7(2), 293–320. <https://doi.org/10.14421/ijds.070206>
- Mar’ah, N. K., Rusilowati, A., & Sumarni, W. (2020). Perubahan Proses Pembelajaran Daring Pada Siswa Sekolah Dasar di Tengah Pandemi Covid-19. *Prosiding Seminar Nasional Pascasarjana (PROSNAMPAS)*, 3(1), 445–452.
- Mariyanti, S. (2013). Model Strategi Coping Penyelesaian Studi Sebagai Efek dari Stressor serta Implikasinya terhadap Waktu Penyelesaian Studi Mahasiswa Psikologi Universitas Esa Unggul. *Jurnal Psikologi*, 11(02), Article 02. <https://ejurnal.esaunggul.ac.id/index.php/psiko/article/view/1462>
- Maryam, S. (2017). Strategi Coping: Teori Dan Sumberdayanya. *JURKAM: Jurnal Konseling Andi Matappa*, 1(2), 101–107. <https://doi.org/10.31100/jurkam.v1i2.12>
- Muthohharoh, I. (2019). Delima Antara Pekerjaan dan Student’ Laerning: Strategi Coping Mahasiswa Sekolah Pascasarjana UIN Sunan Kalijaga. *WELFARE: Jurnal Ilmu Kesejahteraan Sosial*, 8(2), Article 2. <https://doi.org/10.14421/welfare.2019.082-05>
- Nursofwa, R. F., Sukur, M. H., Kurniadi, B. K., & Haris. (2020). Penanganan Pelayanan Kesehatan Di Masa Pandemi Covid-19 Dalam Perspektif Hukum Kesehatan. *INICIO LEGIS*, 1(1), Article 1. <https://doi.org/10.21107/il.v1i1.8822>
- Rasmun. (2004). *Stres, Koping dan Adapsi: Teori Pohon Masalah Keperawatan* (Cet. 1). Sagung Seto.

- Reefani, N. K. (2013). *Panduan Anak Berkubutuhan Khusus*. Imperium. Imperium Publishing.
- Rustiana, E. R., & Cahyati, W. H. (2012). Stress Kerja Dengan Pemilihan Strategi Coping. *KEMAS: Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 7(2), 149–155. <https://doi.org/10.15294/kemas.v7i2.2811>
- Saihu, M., & Abdushomad, M. A. (2021). Strategi Coping Stress Mahasiswa Dalam Penulisan Skripsi. *Alim | Journal of Islamic Education*, 3(1), 63–74.
- Sarafino, E. P., & Smith, T. W. (2014). *Health Psychology: Biopsychosocial Interactions*. John Wiley & Sons.
- Smet, B. (1994). Smet, B. (1994). *Psikologi Kesehatan*. PT Gramedia Widiasarana Indonesia. Gramedia Widiasarana Indonesia.
- Soleh, A. (2016). Aksesibilitas Penyandang Disabilitas Terhadap Perguruan Tinggi. *LKis*.
- Suparman, E. (2012). Toksoplasmosis dalam Kehamilan. *Jurnal Biomedik*, 4(1), Article 1. <https://doi.org/10.35790/jbm.4.1.2012.744>
- Ulfa, Z. D., & Mikdar, U. Z. (2020). Dampak Pandemi Covid-19 terhadap Perilaku Belajar, Sosial dan Kesehatan bagi Mahasiswa FKIP Universitas Palangka Raya. *JOSSAE: Journal of Sport Science and Education*, 5(2), 124–138. <https://doi.org/10.26740/jossae.v5n2.p124-138>
- Yulianto, M. J. (2014). Konsepsi Disabilitas dan Pendidikan Inklusif. *INKLUSI Journal of Disability Studies*, 1(1), 19–38. <https://doi.org/10.14421/ijds.010102>

*Left blank*