



The impact of social support on stress management for students at UIN Syarif Hidayatullah Jakarta during the covid-19 pandemic

Syifa Khoirun Nisa¹, Fadillah Rizki Rahmadina², Arifah Zanuba Fajriah³, Dwi Setyowati⁴

^{1,2,3,4} Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah Jakarta

¹syifa.khoirunnisa21@mhs.uinjkt.ac.id, ²fadillahrizki.rahmadina21@mhs.uinjkt.ac.id,

³arifahzanuba.fajriah21@mhs.uinjkt.ac.id, ⁴dwi.setiowati@uinjkt.ac.id

Info Artikel :

Diterima :

15 Juni 2022

Disetujui :

20 Juni 2022

Dipublikasikan :

25 Juni 2022

ABSTRAK

Pandemi Covid-19 melanda dunia selama setahun, penelitian di China menunjukkan bahwa penyakit tersebut meningkatkan tekanan psikologis di kalangan remaja dan mahasiswa UIN Syarif Hidayatullah, seperti kecemasan akan kemunduran akademik, efek ekonomi, dan dampak pada kehidupan sehari-hari mereka. Namun, studi lebih lanjut yang meneliti dampak penyakit pada kesehatan mental mahasiswa UIN Syarif Hidayatullah diperlukan. Oleh karena itu, penelitian ini menganalisis tentang strategi *coping*, dukungan sosial, dan tekanan psikologis pada mahasiswa UIN Syarif Hidayatullah Jakarta yang juga merupakan episentrum Covid-19 di Indonesia. Populasi penelitian ini adalah seluruh mahasiswa UIN Syarif Hidayatullah Jakarta, dengan jumlah sampel sebanyak 30 orang mahasiswa. Teknik pengambilan data dengan menggunakan metode *purposive sampling* dan *snowball sampling* yang telah memenuhi kriteria sampel. Data diambil menggunakan kuesioner yang berisi item, *coping stress* dan dukungan sosial. Menurut hasil, strategi *coping* dan peningkatan dukungan sosial secara signifikan berkorelasi dengan penurunan tekanan psikologis dan dapat berfungsi sebagai dasar untuk intervensi yang difokuskan untuk menemukan wawasan tentang kinerja belajar mandiri, peran dukungan sosial dalam pembelajaran online, dan dukungan sosial terhadap kinerja belajar mandiri di perguruan tinggi.

Kata kunci: Akademik, Mahasiswa, Manajemen Stres, Tekanan, UIN Syarif Hidayatullah Jakarta

ABSTRACT

The COVID-19 pandemic swept the world for a year. Research in China showed that the disease increased psychological stress among teenagers and students at UIN Syarif Hidayatullah, such as anxiety about academic setbacks, economic effects, and the impact on their daily lives. However, further studies that examine the impact of illness on the mental health of UIN Syarif Hidayatullah students are needed. Therefore, this study analyzes coping strategies, social support, and psychological pressure on students of UIN Syarif Hidayatullah Jakarta, which is also the epicenter of COVID-19 in Indonesia. The population of this study were all students of UIN Syarif Hidayatullah Jakarta, with a total sample of 30 students. The data collection technique used purposive sampling and snowball sampling methods to meet the sample criteria. A questionnaire with items on stress management and social support was used to collect data. According to the results, coping strategies and increased social support were significantly correlated with decreased psychological distress and could serve as a basis for focused interventions to find insights on self-study performance, the role of social support in online learning, and social support on self-study performance in college.

Keywords: Academic, Pressure, Stress Management, Student, Syarif Hidayatullah State Islamic University



©2022 Penulis. Diterbitkan oleh Arka Institute. Ini adalah artikel akses terbuka di bawah lisensi Creative Commons Attribution NonCommercial 4.0 International License. (<https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/>)

PENDAHULUAN

Secara umum, pandemi dikaitkan dengan beberapa stresor psikososial, seperti ancaman kesehatan diri sendiri dan orang yang dicintai, gangguan rutinitas yang parah, pemisahan dari keluarga dan teman, kekurangan makanan dan obat-obatan, gangguan kondisi ekonomi, isolasi sosial karena karantina atau program jarak sosial lainnya, dan penutupan kampus (Grubic et al., 2020).

Hubungan antar manusia akan mengalami kehancuran karena manusia mengalami stres selama pandemi. Individu yang stres membuat mereka terlalu reaktif, merasa gugup, jengkel, dan bahkan melakukan penyalahgunaan zat adiktif dan bunuh diri. Dalam keluarga, orang tua merasa tertantang untuk menikmati interaksi dengan anak dan melakukan kekerasan dalam rumah tangga dan anak. Stres ini berdampak signifikan terhadap kesejahteraan anak. Semua lapisan masyarakat, baik tua maupun

muda, mengalami kesulitan untuk melakukan aktivitas di luar rumah dan berkomunikasi dengan lingkungan sekitar. Kondisi ini berdampak pada mereka, salah satunya adalah stres. Seperti diketahui, hampir separuh waktu manusia dihabiskan di luar rumah setiap hari, seperti bekerja, kampus, berjalan, dan berolahraga. Tingkat stres masyarakat dan strategi *coping* untuk individu, kelompok usia, dan wilayah dapat bervariasi selama pandemi. Penelitian khusus tentang masalah ini, seperti tingkat stres dan strategi koping untuk mahasiswa UIN Syarif Hidayatullah Jakarta di atas usia 18 tahun dan belajar di Indonesia, belum diteliti. Mereka tinggal jauh dari keluarga, sehingga merasa kesepian dan selama pandemi tidak bisa keluar rumah. Selanjutnya, peran dukungan sosial terhadap efikasi diri akademik dibedakan. Dukungan sosial akan meningkatkan rasa percaya diri dalam menyelesaikan tuntutan akademik. Studi lain dalam konteks pembelajaran online mengungkapkan bahwa dukungan sosial diidentifikasi sebagai faktor mediasi parsial untuk *self-efficacy* (Ramadanti & Herdi, 2021). Selain itu, tingkat dukungan sosial yang lebih tinggi akan mendorong mahasiswa UIN Syarif Hidayatullah untuk mencapai prestasi yang lebih tinggi dengan pendidikan dibandingkan dengan dukungan sosial yang dirasakan lebih rendah. Sebagai perbandingan, mahasiswa UIN Syarif Hidayatullah yang merasa kurangnya dukungan sosial lebih mungkin menderita stres akademik.

Peran perawatan psikologis dalam proses manajemen pasien atau skema mitigasi bencana di masyarakat yang terkena dampak tidak dapat diabaikan. Pertimbangan tekanan psikologis dan gejala kesehatan mental sangat penting selama pandemi Covid-19. Kemudian, konsekuensi penyakit yang belum pernah terjadi sebelumnya, termasuk pengangguran yang meluas dan kehilangan pendapatan, masalah terkait kesehatan, dan isolasi sosial yang wajib adalah faktor risiko yang mungkin untuk peningkatan bentuk tekanan psikologis di antara populasi umum (Grubic et al., 2020). Secara desain, pendekatan berbasis populasi untuk pengendalian virus telah memberlakukan kendala lingkungan dan kontekstual yang signifikan untuk sebagian besar populasi, sehingga mengakibatkan perubahan ekstensif pada rutinitas sehari-hari dan interaksi sosial. Selain itu, teori perilaku tekanan psikologis menunjukkan bahwa pengurangan akses ke penghargaan lingkungan atau sosial dan peningkatan rangsangan yang membatasi penghargaan (yaitu, penekan lingkungan) memprediksi risiko kesehatan mental.

METODE PENELITIAN

Teknik purposive sampling digunakan dalam penelitian ini dan jumlah subjek meliputi mahasiswa UIN Syarif Hidayatullah yang sesuai dengan kriteria penelitian yaitu mahasiswa aktif UIN Syarif Hidayatullah Jakarta. Selain itu, metode snowball sampling digunakan oleh peneliti untuk mengundang kelompok calon peserta studi yang terdiri dari 30 individu melalui google formulir. Peserta mengisi informasi dasar anonim secara online dan memiliki pengalaman stres di masa pandemi Covid-19.

Peserta yang memenuhi syarat diminta untuk melengkapi kuesioner yang berisi 2 set item selama 10 menit. Kumpulan item pertama menanyakan karakteristik dan pengalaman demografis yang dikaitkan dengan Covid-19 dan termasuk kuesioner tekanan psikologis. Selanjutnya, peserta melanjutkan ke set kedua dan ketiga yang menilai strategi koping dan mencakup dukungan sosial.

Hopkins Symptom Checklist-25 (HSCL-25) mengeksplorasi gejala depresi dan kecemasan dan merupakan alat yang divalidasi untuk mengukur tingkat tekanan psikologis (Tirto & Turnip, 2019). Alat ini sesuai dengan DSM-IV, yang mendefinisikan depresi dan gangguan kecemasan, depresi, fobia, dan penyakit somatoform menggunakan "Wawancara Diagnostik Internasional Komposit" (CIDI) sebagai instrumen diagnostik standar emas. 25 item diberi skor pada skala dari 1 (tidak terganggu) hingga empat (sangat terganggu) dan analisis dua faktor "terpaksa" mendukung solusi satu faktor, meskipun HSCL-25 mengukur dimensi kecemasan dan depresi. Oleh karena itu, kecemasan, depresi, dan nilai rata-rata total HSCL-25 diberikan dalam penelitian ini, tetapi hanya skor yang digunakan untuk menentukan tekanan psikologis. Instrumen ini merupakan hasil adaptasi dengan jumlah item sebanyak 25 item. Selain itu, koefisien reliabilitas instrumen HSCL-25 adalah = 0,948 dan semua item lebih dari 0,3 memiliki koefisien korelasi; maka mereka valid dari hasil tes.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Dengan cara membatasi rutinitas sehari-hari dan mengurangi akses ke sumber-sumber penguatan sosial atau lingkungan yang khas, langkah-langkah jarak sosial yang ketat dapat meningkatkan risiko tekanan psikologis individu. Namun seiring dengan pandemi Covid-19,

pembatasan sosial berskala besar dan isolasi mandiri dapat membatasi ketersediaan dan penerimaan dukungan sosial meskipun tujuannya untuk menghentikan penyebaran penyakit.

Kementerian Kesehatan RI merilis pedoman bagi masyarakat dan profesional untuk menjaga kesehatan jiwa sebagai bentuk edukasi kepada masyarakat terkait pentingnya dukungan sosial di masa pandemi. Khususnya, dukungan sosial tersebut dapat berupa penyediaan hotline layanan psikologis online atau publikasi cerita positif tentang pengalaman orang yang pernah terinfeksi penyakit ini.

Karakteristik kepribadian yang dibawa oleh setiap orang pada peristiwa yang membuat stres juga dapat mempengaruhi cara mereka menghadapi situasi tersebut. Selama pandemi, setiap orang dapat mengatur mekanisme koping terbaik untuk diri mereka sendiri dengan secara teratur mencari informasi tentang risiko kesehatan atau menanggapi penyakit dengan meminimalkan informasi terkait yang diterima untuk menghindari kecemasan. Koping yang efektif dapat mengurangi tingkat stres sekaligus mencegah individu mengalami tekanan psikologis yang lebih parah. Oleh karena itu, mekanisme ini didefinisikan sebagai pikiran dan perilaku yang digunakan untuk mengelola tuntutan internal dan eksternal dari situasi yang dianggap stres. Terbukti, setiap individu memiliki langkah *coping* yang berbeda dalam menghadapi stres.

Selain itu, pertimbangan faktor protektif, termasuk dukungan sosial dan strategi koping sangat penting sebagai prioritas dalam menangani Covid-19, terutama ketika tekanan psikologis ada di komunitas remaja dan pelajar. Mekanisme koping mahasiswa UIN Syarif Hidayatullah akibat stres, kecemasan, dan penyakit dilakukan dengan mencari dukungan dari orang lain atau dengan membantu diri sendiri dengan mengadopsi metode negatif atau positif, seperti mengabaikan berita tentang Covid-19, meditasi, latihan pernapasan, dan pendekatan spiritual. Penggunaan koping pasif berkelanjutan paparan informasi tentang pandemi dan tidak memiliki pasangan sebagai sumber dukungan sosial, merupakan faktor yang mengakibatkan tingginya tingkat tekanan psikologis pada masyarakat Tiongkok selama wabah.

PEMBAHASAN

Hasil ini menunjukkan bahwa kondisi psikologis mahasiswa UIN Syarif Hidayatullah cukup mengkhawatirkan karena mayoritas memiliki tekanan psikologis yang tinggi, yang dapat disebabkan oleh dampak di berbagai aspek yang dialami individu tersebut, seperti bagian ekonomi, akademik mahasiswa UIN Syarif Hidayatullah, dan psikologi, serta kebutuhan medis, karena pandemi. Selain itu, memiliki anggota keluarga, teman, tetangga yang menderita Covid-19 memperburuk keadaan mereka selama periode ini. Tekanan psikologis dalam penelitian ini diukur melalui kesesuaian gejala stres dan kecemasan dengan memasukkan beberapa item somatik pada peserta selama 7 hari terakhir. Berbagai bentuk dukungan sosial yang konkrit atau nyata dapat diberikan kepada mahasiswa UIN Syarif Hidayatullah, seperti pemberian makanan atau jaringan internet (Gunawan et al., 2021). Keputusan ini didasarkan pada kenyataan bahwa sebagian besar civitas akademika terkena dampak pandemi Covid-19 melalui pembelajaran jarak jauh, perkuliahan, akses internet, sinyal, dan lain-lain.

Situasi pandemi Covid-19 yang merupakan peristiwa ketidakpastian seringkali memicu stres. Lazarus dan Folkman (1984) menjelaskan bahwa situasi stres tidak dapat dihindari dalam kehidupan, oleh karena itu diperlukan mekanisme koping untuk mengatasinya (Mohammed et al., 2015). Selain itu, hasil penelitian yang menunjukkan bahwa strategi *coping* berpengaruh negatif terhadap tekanan psikologis pada mahasiswa UIN Syarif Hidayatullah yang terkena dampak pandemi Covid-19, sesuai dengan teori yang dikemukakan oleh Lazarus dan Folkman (1984). Individu tersebut menyatakan bahwa koping dapat membantu individu menoleransi dan menguasai kondisi stres yang dapat memicu distress psikologis. Data penelitian juga menunjukkan bahwa responden lebih banyak menggunakan strategi koping yang berfokus pada masalah daripada bentuk emosi. Juga, uji regresi menunjukkan bahwa koefisien regresi koping yang berfokus pada masalah pada tekanan psikologis adalah negatif, maka strategi ini dikatakan sebagai prediktor negatif dari tekanan psikologis.

Kekuatan penelitian ini adalah mengukur tekanan psikologis dan dukungan sosial di antara mahasiswa UIN Syarif Hidayatullah 24 bulan setelah WHO menyatakan wabah Covid-19 sebagai pandemi dan setelah kebijakan pemberlakuan pembatasan kegiatan masyarakat (PPKM) di Indonesia. Studi ini juga mempertimbangkan kekhawatiran psikologis mahasiswa UIN Syarif Hidayatullah setelah pandemi diumumkan. Hal ini merupakan kekuatan karena tekanan psikologis di antara mahasiswa UIN Syarif Hidayatullah selama pandemi kurang dipelajari. Di sisi lain, penelitian ini juga mengandung keterbatasan. Salah satu keterbatasan utama adalah sifat penelitian cross-sectional. Tekanan psikologis

hanya dievaluasi secara cross-sectional; akibatnya, kami tidak dapat memperoleh informasi mengenai hubungan sebab akibat yang ada. Selanjutnya, data tidak mewakili seluruh populasi mahasiswa UIN Syarif Hidayatullah dan layanan di mana mereka bekerja (perawatan intensif dan perawatan primer), serta tidak termasuk variabel lain seperti apakah peserta memiliki pengalaman pribadi, kehilangan atau penyakit akibat Covid-19 dalam keluarga atau teman mereka. Sebagai akibatnya, temuan tersebut tidak dapat digunakan untuk membuat generalisasi yang berguna mengenai mahasiswa UIN Syarif Hidayatullah secara keseluruhan atau untuk menentukan korelasi variabel dengan kelompok kesehatan tertentu. Sampel yang lebih besar dari mahasiswa UIN Syarif Hidayatullah yang direkrut dari berbagai daerah di Jabodetabek diperlukan untuk memverifikasi hasilnya. Selain itu, penelitian lebih lanjut diperlukan untuk mengeksplorasi efek jangka panjang dari pandemi Covid-19 pada mahasiswa UIN Syarif Hidayatullah.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa pandemi Covid-19 telah mendorong tekanan psikologis di antara mahasiswa UIN Syarif Hidayatullah di Jakarta dan mahasiswa UIN Syarif Hidayatullah menjadi sangat sadar akan ancaman penyebaran virus. Dengan demikian, menjaga kesejahteraan psikologis mahasiswa UIN Syarif Hidayatullah sangat penting selama situasi pandemi. Mahasiswa harus berusaha untuk mengidentifikasi pendekatan yang dapat meningkatkan tekanan psikologis di kondisi tersebut.

Sebagian besar mahasiswa UIN Syarif Hidayatullah melakukan kontak langsung dengan pasien dan ini dapat menyebabkan tingkat kecemasan yang tinggi. Manajer dan pemimpin harus meningkatkan dukungan yang tersedia untuk pekerja layanan kesehatan di organisasi mereka dan di jejaring sosial pekerja layanan kesehatan itu sendiri. Identifikasi awal stres psikologis adalah penting (Taufiqy, 2021).

Hasil penelitian ini menyarankan bahwa langkah-langkah harus diterapkan untuk melindungi kesejahteraan mental mahasiswa UIN Syarif Hidayatullah selama pandemi Covid-19. Para pemimpin di fasilitas layanan kesehatan harus menyadari pentingnya hubungan dekat dengan mahasiswa UIN

Syarif Hidayatullah selama masa-masa luar biasa yang mereka hadapi dalam pandemi ini. Selain memastikan bahwa kebutuhan fisiologis mahasiswa UIN Syarif Hidayatullah, seperti ketersediaan APD dan lingkungan kerja yang aman, terpenuhi, pemimpin harus meyakinkan mahasiswa UIN Syarif Hidayatullah bahwa mereka dan keluarga mereka akan mendapat dukungan yang memadai jika mereka terinfeksi Covid-19. Dukungan ini harus mencakup bantuan medis, keuangan, dan psikososial bagi mahasiswa UIN Syarif Hidayatullah dan keluarganya. Selain itu, pemimpin dan manajer fasilitas layanan kesehatan harus melakukan upaya untuk mengidentifikasi sumber kecemasan dan ketakutan di antara petugas layanan kesehatan dan harus menjadwalkan penilaian yang ketat oleh psikolog profesional dan profesional kesehatan mental (Gunawan et al., 2021). Di tingkat dasar dan menengah, pertemuan rutin harus diadakan dengan mahasiswa UIN Syarif Hidayatullah untuk mempromosikan pengembangan pola yang sehat dalam mengatasi stres bekerja dengan pasien dengan atau diduga menderita Covid-19. Pada tingkat pencegahan sekunder, konseling individu untuk masalah kesejahteraan mental dan pengobatan dini sangat penting. Tim psikolog profesional harus tersedia di setiap institusi untuk dihubungi oleh mahasiswa UIN Syarif Hidayatullah setiap saat dan perawatan segera harus diberikan sebagai tindak lanjut. Selain itu, dukungan teman sebaya dan diskusi kelompok harus didorong.

Masalah utama bagi mahasiswa UIN Syarif Hidayatullah adalah ketakutan, depresi, kecemasan, dan stres. Para peserta dalam penelitian ini merasa bahwa mereka menerima dukungan sosial yang tinggi, tetapi mereka juga menunjukkan tekanan psikologis yang lebih tinggi. Karakteristik ini harus dipertimbangkan. Ketika mengembangkan strategi untuk mengatasi hal ini. Tidak jelas apakah mahasiswa UIN Syarif Hidayatullah secara fisik menjauhkan diri dari keluarga mereka sebagai akibat dari penguncian, pembatasan sosial, dan kontak dekat mereka dengan seseorang yang terkonfirmasi positif Covid-19. Jika demikian, dukungan sosial di tempat kerja dapat membuat mahasiswa UIN Syarif Hidayatullah merasa menjadi anggota jaringan sosial; akibatnya, pekerja layanan kesehatan harus diberi kesempatan untuk membangun dan memperkuat hubungan profesional tersebut.

Selanjutnya, penyembuhan tekanan moral dan cedera kerja adalah penting. Hal ini membutuhkan kolaborasi antara mahasiswa UIN Syarif Hidayatullah, administrator, dan perwakilan masyarakat; khususnya, kode yang dapat diterima secara etis untuk konteks pandemi harus ditetapkan yang dapat memperkuat moral pekerja layanan kesehatan (Taufiqy, 2021).

Hal ini sesuai dengan penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Mclean et al. (2007) yang menyatakan bahwa mekanisme ini lebih sering digunakan dan berdampak negatif terhadap tekanan psikologis mahasiswa UIN Syarif Hidayatullah. Temuan juga menunjukkan bahwa beberapa responden menggunakan strategi koping yang berfokus pada emosi dalam menghadapi masalah ini. Hal ini sesuai dengan pendapat Lazarus dan Folkman (1984) yang menyatakan bahwa mayoritas responden adalah mahasiswa UIN Syarif Hidayatullah dengan nilai budaya dan keyakinan pribadi dalam pembentukan kepribadian atau konfigurasi kognitif dari budaya tersebut, sehingga membuat mereka lebih terfokus pada perasaan dalam menghadapi situasi stres. Hasil penelitian yang dilakukan oleh Vungkhanching et al. (2016) juga menunjukkan bukti serupa, yaitu strategi *coping* yang berfokus pada emosi mempengaruhi tekanan psikologis pada mahasiswa UIN Syarif Hidayatullah.

Hasil penelitian juga menunjukkan bahwa beberapa strategi *coping* berpengaruh signifikan terhadap tekanan psikologis, yaitu strategi behavioral disengagement, venting, denial, penggunaan dukungan emosional, humor, dan menyalahkan diri sendiri. Strategi koping yang paling positif berkontribusi terhadap tekanan psikologis adalah pelepasan perilaku, yang melibatkan menyerah dalam melakukan upaya untuk memecahkan masalah. Hal ini sesuai dengan pendapat Lazarus dan Folkman (1984) yang menyatakan bahwa situasi pandemi Covid-19 yang terjadi di Indonesia dapat memicu stres dan melumpuhkan proses *anticipatory coping*; karenanya beberapa individu memilih untuk melakukan strategi pelepasan perilaku yang pada akhirnya meningkatkan tingkat kesusahan mereka. Strategi yang paling negatif berkontribusi terhadap tekanan psikologis adalah penggunaan dukungan emosional, yang dilakukan dengan memperoleh dukungan emosional atau kenyamanan dan pengertian dari orang lain. Hal ini sesuai dengan pendapat Lazarus dan Folkman (1984) yang menyatakan bahwa *coping* dapat berasal dari pihak luar dan terdiri dari dukungan sosial yang diterima dan kondisi sosial ekonomi.

Dukungan sosial yang diperoleh dalam bentuk bantuan emosional, informasi, atau bantuan nyata akan menjadi sumber daya bagi individu dan memfasilitasi mereka untuk menghadapi stresor dan mengurangi tingkat distress (Ramadanti & Herdi, 2021). Selain itu, hasil penelitian deskriptif menunjukkan bahwa dampak pada bidang akademik responden, seperti kuliah jarak jauh, kesulitan mengakses internet atau kuota, dan psikologi, termasuk stres, kecemasan, serta lekas marah memiliki kategori tekanan psikologis yang lebih tinggi daripada mereka dan berdampak pada ekonomi atau kesulitan dalam mengakses perawatan medis. Selain itu, jumlah pasien terkonfirmasi (positif) Covid-19 di wilayah tempat tinggal responden berbanding lurus dengan kecenderungan mengalami tekanan psikologis yang lebih tinggi. Hal ini sesuai dengan pendapat penelitian terdahulu yang menyatakan bahwa beberapa orang mengalami kecemasan yang melemahkan mereka selama pandemi bahkan mengganggu kehidupan sehari-hari mereka. Kemudian, depresi dan kesedihan tersebar luas, terutama ketika satu atau lebih orang yang memiliki hubungan dekat positif Covid-19, di mana orang-orang dengan tingkat kerentanan tinggi dan tidak toleran terhadap ketidakpastian akan menjadi setara.

KESIMPULAN

Hasil penelitian tersebut dapat dijadikan sebagai bukti ilmiah efek strategi coping terhadap tekanan psikologis pada mahasiswa UIN Syarif Hidayatullah yang terkena dampak pandemi Covid-19. Kemudian, pemahaman dapat diberikan tentang strategi ini, berupa tekanan psikologis, hubungannya dengan penyakit, dan hasil yang diperkaya terkait dengan strategi coping. Kajian ini dapat dijadikan acuan bagi mahasiswa UIN Syarif Hidayatullah dalam memilih strategi coping sebagai pilihan dalam mengatasi segala tekanan yang muncul akibat pandemi Covid-19. Program psikoedukasi melalui webinar dapat dilakukan untuk memberikan gambaran bagi individu tersebut tentang pemilihan strategi coping dan cara yang tepat dalam menghadapi tekanan. Oleh karena itu, tekanan psikologis dialami oleh para mahasiswa UIN Syarif Hidayatullah selama dan setelah pandemi Covid-19.

Kesimpulannya, mahasiswa UIN Syarif Hidayatullah yang telah melewati masa transisi dari pembelajaran tradisional ke pembelajaran online mengalami banyak kendala. Namun, kesenjangan yang signifikan tetap ada dalam menyelidiki solusi yang terkait dengan masalah ini, terutama masalah dukungan sosial dan efikasi diri. Apalagi, tidak mudah untuk mengungkap kajian terkait pembelajaran online yang berkonsentrasi pada efikasi diri, khususnya terkait keberhasilan pembelajaran online dalam konteks pandemi Covid-19. Beberapa penelitian hanya berfokus pada analisis kelebihan dan kekurangan serta tantangan dan peluang pembelajaran online di masa pandemi. Kemudian, penelitian ini berfokus untuk menemukan gambaran efikasi diri akademik, peran dukungan sosial dalam pembelajaran online, dan dukungan sosial terhadap efikasi diri akademik selama masa pandemi.

DAFTAR PUSTAKA

- Grubic, N., Badovinac, S., & Johri, A. M. (2020). Student mental health in the midst of the COVID-19 pandemic: A call for further research and immediate solutions. *The International Journal of Social Psychiatry*, 66, 517–518. <https://doi.org/10.1177/0020764020925108>
- Gunawan, H., Anggraeni, I., & Nurrachman, A. (2021). Hubungan intensitas penggunaan media sosial dengan kesehatan mental mahasiswa pada masa pandemi Covid-19. *Preventif: Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 12(2), 282–295. <https://doi.org/https://doi.org/10.22487/preventif.v12i2.283>
- Mohammed, A., Sheikh, T. L., Gidado, S., Poggensee, G., Nguku, P., Olayinka, A., Oluabunwo, C., Waziri, N., Shuaib, F., Adeyemi, J., Uzoma, O., Ahmed, A., Doherty, F., Nyanti, S. B., Nzuki, C. K., Nasidi, A., Oyemakinde, A., Oguntimehin, O., Abdus-salam, I. A., & Obiako, R. O. (2015). An evaluation of psychological distress and social support of survivors and contacts of Ebola virus disease infection and their relatives in Lagos, Nigeria: a cross sectional study – 2014. *BMC Public Health*, 15, 824. <https://doi.org/10.1186/s12889-015-2167-6>
- Ramadanti, R., & Herdi, H. (2021). Hubungan antara Resiliensi dan Dukungan Sosial dengan Stress Akademik Mahasiswa Baru di Jakarta pada Masa Pandemi Covid-19. *Isight: Jurnal Bimbingan Dan Konseling Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Jakarta*, 10(2), 150–163. <https://doi.org/https://doi.org/10.21009/INSIGHT.102.07>
- Taufiqy, A. (2021). Kesehatan Mental Mahasiswa Fakultas Kedokteran Di Masa Pandemi COVID-19. *Arteri: Jurnal Ilmu Kesehatan*, 2(4), 113–120. <https://doi.org/https://doi.org/10.37148/arteri.v2i4.184>
- Tirto, A. R., & Turnip, S. S. (2019). The accuracy of Hopkins Symptom Checklist “25 (HSCL-25) depression subscales (Indonesian version) on adolescents. *Humanitas: Indonesian Psychological Journal*, 16, 1–12. <https://doi.org/http://dx.doi.org/10.26555/humanitas.v16i1.10143>