

**INTERNET MEME SEBAGAI STRATEGI KOPING DALAM
MENGAHADAPI STRESS SELAMA PANDEMI COVID-19 PADA
MAHASISWA**

SKRIPSI



OLEH

BAIQ NUR FATIMAH

17410184

FAKULTAS PSIKOLOGI

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI MAULANA MALIK IBRAHIM MALANG

2022

**INTERNET MEME SEBAGAI STRATEGI KOPING DALAM
MENGAHADAPI STRESS SELAMA PANDEMI COVID-19 PADA
MAHASISWA**

SKRIPSI

Diajukan kepada
Dekan Fakultas Psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang
Untuk memenuhi salah satu persyaratan
Dalam memperoleh gelar sarjana Psikologi (S.Psi)

oleh

BAIQ NUR FATIMAH

17410184

**FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI MAULANA MALIK IBRAHIM MALANG
2022**

**INTERNET MEME SEBAGAI STRATEGI KOPING DALAM
MENGAHADAPI STRESS SELAMA PANDEMI COVID-19 PADA
MAHASISWA**

SKRIPSI

oleh

BAIQ NUR FATIMAH

17410184

Telah disetujui oleh:

Dosen Pembimbing I

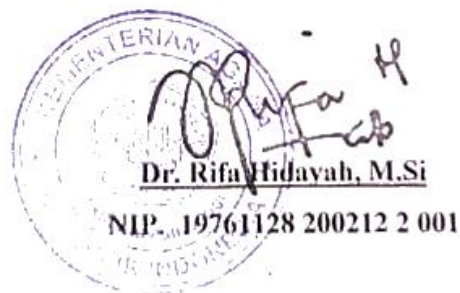


Dr. Fathul Lubabin Nuqul, M.Si

NIP. 19760512 200312 1 002

Mengetahui,

Dekan Fakultas Psikologi



Dr. Rifa Hidayah, M.Si
NIP. 19761128 200212 2 001

SKRIPSI

INTERNET MEME SEBAGAI STRATEGI KOPING DALAM MENGHADAPI STRESS SELAMA PANDEMI COVID-19 PADA MAHASISWA

telah dipertahankan di depan Dewan Penguji
pada tanggal, 11 Januari 2022

Susunan Dewan Penguji

Dosen Pembimbing

Dosen Penguji Utama



Dr. Fathul Lubabin Nuqul, M.Si

NIP. 19760512 200312 1 002



Dr. Iin Tri Rahayu, S.Psi, M.Si, Psikolog

NIP. 19761128 200212 2 001

Anggota Penguji



Selty Candra Ayu, M.Si

NIP. 19940217 201911 202269

Skripsi ini telah diterima sebagai salah satu persyaratan
untuk memperoleh gelar sarjana Psikologi (S.Psi)
Tanggal, 4 April 2022

Mengesahkan,

Dekan Fakultas Psikologi

UIN Maulana Malik Ibrahim Malang



Dr. Rifa Hidayah, M.Si
NIP. 19761128 200212 2 001

PERNYATAAN ORISINALITAS

Saya yang bertandatangan di bawah ini

Nama : Baiq Nur Fatimah

NIM : 17410184

Fakultas : Psikologi

Jurusan : Psikologi

Menyatakan bahwa skripsi yang telah disusun dengan judul “Internet Meme sebagai Strategi Koping dalam Menghadapi Stress selama Pandemi Covid-19 pada Mahasiswa” merupakan benar-benar hasil sendiri, baik sebagian maupun secara keseluruhan, kecuali dalam bentuk kutipan yang disebutkan sumbernya. Jika di kemudian hari muncul klaim dari pihak lain, maka hal tersebut bukan menjadi tanggungjawab Dosen Pembimbing dan pihak Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.

Demikian surat pernyataan ini saya tulis dengan sebenar-benarnya dan apabila pernyataan ini tidak benar saya siap dan bersedia menerima sanksi.

Malang, 13 Maret 2022



METERAI
TEMPEL
9C04BA X741245457
Baiq Nur Fatimah
NIM. 17410184

MOTTO

风无常顺，兵无常胜。(Fēng wú chángshùn, bīng wú chángshèng.)

“Wind isn't always favorable; soldiers aren't always victorious.”

Perahu tidak selalu mendapat angin saat berlayar, tentara tidak selalu menang dalam peperangan.

PERSEMBAHAN

Untuk orangtua dan keluarga saya yang selalu percaya dan mendukung saya hingga saat ini.

Untuk diri sendiri yang telah melalui banyak *trial and error* dan tidak menyerah.

Untuk mahasiswa-mahasiswa yang menggunakan internet meme sebagai strategi koping saat mengalami stres akademik.

KATA PENGANTAR

Dengan menyebut nama Allah SWT yang Maha Pengasih dan Maha Penyayang, penulis memanjatkan puja dan puji syukur kepada-Nya yang telah melimpahkan rahmat dan hidayah kepada penulis sehingga penulis dapat menyelesaikan tugas akhir ini.

Skripsi ini telah penulis susun dengan maksimal dengan bantuan dari berbagai pihak. Untuk itu penulis menyampaikan banyak terima kasih kepada:

1. Prof. Dr. H. M. Zainuddin, M.A., selaku rektor Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang,
2. Dr. Hj. Rifa Hidayah, M.Si., selaku dekan Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang,
3. Dr. Zamroni, S.Psi., M.Pd., selaku Ketua Prodi Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang
4. Dr. Fathul Lubabin Nuqul, M.Si., selaku dosen pembimbing penulis yang telah memberikan banyak waktu dan pengetahuan beliau untuk membimbing penulis dalam menyelesaikan skripsi,
5. Dr. Iin Tri Rahayu, M.Si dan Ibu Selly Candra Ayu, M.Si., selaku dosen penguji sidang skripsi penulis yang telah meluangkan waktunya untuk memberikan masukan pada skripsi penulis,
6. Segenap civitas akademika Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang khususnya bapak dan ibu dosen yang telah memberikan banyak ilmu dan pengetahuan serta bapak atau ibu yang membantu alur administrasi penyelesaian skripsi ini,
7. Orangtua penulis, *Baba / Mamiq* Lalu Ahmad Busyairi yang selalu memberikan dukungan dan kepercayaan kepada penulis,
8. Keluarga yang selalu mendukung penulis, khususnya Bulek Ahis dan Ami Hasan yang sering menanyakan *progress* kuliah hingga skripsi penulis, serta Ning Ina sepupu penulis yang selalu suportif,
9. Teman-teman baik penulis; Pipit, Puput dan Putri yang selalu memberikan waktu dan dukungan mereka. Serta teman-teman anggota RTK.

10. Teman kuliah penulis dari jurusan Psikologi angkatan 2017, khususnya Mia yang selalu ada dan banyak membantu penulis sejak semester satu hingga penyelesaian skripsi ini dan Tata, teman satu bimbingan yang selalu bersedia untuk mengerjakan skripsi bersama, baik secara langsung (luring) maupun virtual via *google meet*.
11. Pihak-pihak lain yang telah berkontribusi dalam penyelesaian skripsi ini yang namanya tidak bisa disebutkan satu per satu.

Penulis menyadari bahwa penelitian ini masih memiliki banyak kekurangan dan belum sempurna. Meskipun begitu, penulis berharap skripsi ini dapat menjadi manfaat bagi penulis dan pembaca.

Malang, Januari 2022

Baiq Nur Fatimah

NIM. 17410184

DAFTAR ISI

HALAMAN PERSETUJUAN	iii
HALAMAN PENGESAHAN	iv
PERNYATAAN ORISINALITAS.....	v
MOTTO.....	vi
PERSEMBAHAN.....	vii
KATA PENGANTAR	viii
DAFTAR ISI	x
DAFTAR TABEL	xiii
DAFTAR GAMBAR.....	xiv
DAFTAR LAMPIRAN	xvi
ABSTRAK.....	xvii
ABSTRACT.....	xviii
البحث مستخلص	xix
BAB I.....	1
A. LATAR BELAKANG	1
B. RUMUSAN MASALAH	5
C. TUJUAN PENELITIAN.....	6
D. MANFAAT PENELITIAN.....	6
1. Manfaat Teoretis	6
2. Manfaat Praktis	6
E. KEUNIKAN PENELITIAN.....	6
BAB II.....	7
A. STRES AKADEMIK.....	7
1. Definisi Stres Akademik.....	7

2.	Aspek Stres Akademik	8
3.	Faktor Stres Akademik	11
B.	INTERNET MEME.....	13
1.	Definisi	13
2.	Aspek <i>Internet Meme</i>	14
3.	Jenis <i>Internet Meme</i>	15
4.	<i>Sense of Humor</i>	17
3.	Pengaruh Internet Meme pada Kondisi Psikologis	18
C.	STRATEGI KOPING	20
1.	Definisi Strategi Koping.....	20
2.	Tipe Strategi Koping	21
3.	Sumber Koping	22
4.	Faktor yang Memengaruhi Strategi Koping	22
D.	KAJIAN INTEGRASI ISLAM	24
E.	KERANGKA BERPIKIR	25
F.	HIPOTESIS PENELITIAN.....	25
BAB III	26
A.	JENIS PENELITIAN	26
B.	IDENTIFIKASI VARIABEL.....	27
1.	Variabel Terikat	27
2.	Variabel Bebas	27
C.	SUBJEK PENELITIAN	27
D.	DEFINISI OPERASIONAL.....	28
1.	Stres Akademik	28
2.	Internet Memes	28
E.	INSTRUMEN PENELITIAN.....	28

1. Instrumen Penelitian 1.....	28
2. Instrumen Penelitian 2.....	29
F. PROSEDUR PENELITIAN.....	30
1. Tahap Persiapan.....	30
2. Tahap Pelaksanaan.....	30
G. ANALISIS DATA.....	31
H. VALIDITAS EKSPERIMEN.....	31
BAB IV	34
A. PELAKSANAAN PENELITIAN.....	34
1. Pelaksanaan Penelitian	34
2. Subjek Penelitian	34
3. Prosedur Pengambilan data.....	35
B. TEMUAN LAPANGAN.....	35
1. Deskriptif Data.....	35
2. Analisis Hasil Data.....	50
C. PEMBAHASAN.....	77
1. Hasil Analisis Data.....	77
2. Perbandingan dengan Penelitian Terdahulu	79
3. Batasan Penelitian.....	80
BAB V.....	81
A. KESIMPULAN	81
B. SARAN.....	82

DAFTAR PUSTAKA

LAMPIRAN

DAFTAR TABEL

Tabel 3.1. <i>Blueprint</i> Stres Akademik.....	28
Tabel 4.1 Kategori tingkat stres akademik berdasarkan skor	36
Tabel 4.2 Skor tingkat stres akademik fase baseline	36
Tabel 4.3 Rangkuman hasil analisis visual subjek A.....	50
Tabel 4.4 Rangkuman hasil analisis visual subjek B	51
Tabel 4.5 Rangkuman hasil analisis visual subjek C	52
Tabel 4.6 Rangkuman hasil analisis visual subjek D.....	52
Tabel 4.7 Rangkuman hasil analisis visual subjek E	53

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Contoh <i>wholesome memes</i>	16
Gambar 2.2 Contoh <i>self-deprecating memes</i>	16
Gambar 2.3 Contoh <i>depressing memes</i>	17
Gambar 3.1 Desain eksperimen <i>single subject</i>	25
Gambar 4.1 Grafik tingkat stres akademik subjek sejak fase baseline hingga intervensi.....	37
Gambar 4.2 Mean level, batas bawah dan batas atas tingkat stres akademik Subjek A selama fase baseline dan fase intervensi	41
Gambar 4.3 Mean level, batas bawah dan batas atas tingkat stres akademik Subjek B selama fase baseline dan fase intervensi	42
Gambar 4.4 Fase Mean level, batas bawah dan batas atas tingkat stres akademik Subjek C selama fase baseline dan fase intervensi	42
Gambar 4.5 Mean level, batas bawah dan batas atas tingkat stres akademik Subjek D selama fase baseline dan fase intervensi	43
Gambar 4.6 Mean level, batas bawah dan batas atas tingkat stres akademik Subjek E selama fase baseline dan fase intervensi	43
Gambar 4.7 Kecenderungan arah subjek A	47
Gambar 4.8 Kecenderungan arah subjek B	47
Gambar 4.9 Kecenderungan arah subjek C	48
Gambar 4.10 Kecenderungan arah subjek D	48
Gambar 4.11 Kecenderungan arah subjek E	49
Gambar 4.12 <i>Internet meme</i> dari subjek A pada sesi intervensi pertama	55
Gambar 4.13 <i>Internet meme</i> dari subjek A pada sesi intervensi kedua	56

Gambar 4.14 <i>Internet meme</i> dari subjek A pada sesi intervensi ketiga	57
Gambar 4.15 <i>Internet meme</i> dari subjek A pada sesi intervensi keempat.....	58
Gambar 4.16 <i>Internet meme</i> dari subjek B pada sesi intervensi pertama	60
Gambar 4.17 <i>Internet meme</i> dari subjek B pada sesi intervensi kedua.....	61
Gambar 4.18 <i>Internet meme</i> dari subjek B pada sesi intervensi ketiga	62
Gambar 4.19 <i>Internet meme</i> dari subjek B pada sesi intervensi keempat.....	63
Gambar 4.20 <i>Internet meme</i> dari subjek C pada sesi intervensi pertama	65
Gambar 4.21 <i>Internet meme</i> dari subjek C pada sesi intervensi kedua.....	66
Gambar 4.22 <i>Internet meme</i> dari subjek C pada sesi intervensi ketiga	67
Gambar 4.23 <i>Internet meme</i> dari subjek C pada sesi intervensi keempat.....	68
Gambar 4.24 <i>Internet meme</i> dari subjek D pada sesi intervensi pertama	69
Gambar 4.25 <i>Internet meme</i> dari subjek D pada sesi intervensi kedua	70
Gambar 4.26 <i>Internet meme</i> dari subjek D pada sesi intervensi ketiga	71
Gambar 4.27 <i>Internet meme</i> dari subjek D pada sesi intervensi keempat.....	72
Gambar 4.28 <i>Internet meme</i> dari subjek E pada sesi intervensi pertama.....	73
Gambar 4.29 <i>Internet meme</i> dari subjek E pada sesi intervensi kedua.....	74
Gambar 4.30 <i>Internet meme</i> dari subjek E pada sesi intervensi ketiga.....	75
Gambar 4.31 <i>Internet meme</i> dari subjek E pada sesi intervensi keempat	76

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Skala Stres Akademik

Lampiran 2. Profil Subjek

Lampiran 3. Data Skor Stres Akademik Subjek

Lampiran 4. Data Hasil Intervensi

Lampiran 5. Modul Eksperimen *Memeify Your Stress*

ABSTRAK

Fatimah, Baiq Nur. (2022). Internet meme sebagai strategi koping dalam menghadapi stress selama pandemi Covid-19 pada mahasiswa. Skripsi. Fakultas Psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang.

Pembimbing : Dr. Fathul Lubabin Nuqul, M.Si

Kata Kunci : Internet meme, strategi koping, stres, stres akademik

Pandemi Covid-19 yang melanda Indonesia mengharuskan adanya pembatasan sosial di mana sebagian masyarakat diharuskan melakukan aktivitas dari rumah sehingga masyarakat lebih banyak menggunakan teknologi komunikasi yang tersambung dengan internet. Adanya perubahan proses pembelajaran yang semula dilakukan dengan tatap muka menjadi pembelajaran melalui media secara daring menyebabkan mahasiswa sulit memahami materi perkuliahan dan berat dengan tugas-tugas yang diberikan. Dengan terbatasnya akses selama pembatasan sosial, penggunaan internet dapat menjadi salah satu metode penurunan tingkat stres akademik. Salah satu alternatif strategi koping yang dapat dilakukan adalah menggunakan internet meme sebagai media *emotion-focused coping*.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh internet meme sebagai strategi koping yang digunakan mahasiswa dalam menghadapi stres akademik selama pandemi Covid-19 berlangsung. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif eksperimen dengan pendekatan *single subject* dengan desain A-B. Partisipan dalam penelitian ini adalah lima orang mahasiswa aktif yang mengalami stres akademik, mengikuti perkuliahan jarak jauh selama pandemi Covid-19 yang pernah membagikan atau membuat internet meme di sosial media. Instrumen yang digunakan meliputi kuesioner dan wawancara tertulis menggunakan modul.

Hasil analisis statistik deskriptif menunjukkan bahwa tiga partisipan menunjukkan peningkatan skor stres akademik dan dua partisipan menunjukkan penurunan tingkat stres akademik setelah diberikan intervensi menggunakan *internet meme*. Internet meme tidak menunjukkan pengaruh khusus dalam menurunkan ataupun meningkatkan tingkat stres akademik mahasiswa namun *internet meme* terbukti dapat merefleksikan perasaan dan kondisi yang dialami oleh mahasiswa yang mengalami stres akademik.

ABSTRACT

Fatimah, Baiq Nur. (2022). Internet memes as a coping strategy for stress during Covid-19 pandemic among college students. Undergraduate Thesis. Faculty of Psychology UIN Maulana Malik Ibrahim Malang.

Supervisor : Dr. Fathul Lubabin Nuqul, M.Si

Keywords : Internet meme, coping strategy, stress, academic stress

Covid-19 pandemic that happened in Indonesia requires social restrictions which caused some people to do their activities from home which resulted in more people use communication technology that connected to the internet. The change in the learning process which was originally done face-to-face to learning through online media makes it difficult for students to understand the lecture material and feel burdened with the assignments. With the limited access during social restrictions, internet may be used as a method to reduce the academic stress levels. One alternative coping strategy that can be done is to use internet memes as an emotion-focused coping media.

This study aims to determine the effect of internet memes as a coping strategy used by students in dealing with academic stress during the Covid-19 pandemic. This study uses an experimental quantitative method with a single subject approach with an A-B design. The participants in this study were five active students who experienced academic stress, attended distance lectures during the Covid-19 pandemic who had shared or created internet memes on social media. The instruments used include questionnaires and written interviews using modules.

The descriptive statistical analysis found that three participants showed an increase in academic stress scores and two participants showed a decrease in academic stress levels after being given an intervention using internet memes. Internet memes do not show a special effect in reducing or increasing students' academic stress levels, but however, internet memes are proven to reflect the feelings and conditions experienced by students who are experiencing the academic stress.

البحث مستخلص

ميمات الإنترنت كإستراتيجية للتعامل مع الإجهاد أثناء جائحة Covid-19 لدى طلاب الجامعات . مقال. كلية علم النفس ، جامعة مولانا مالك إبراهيم الإسلامية الحكومية ، مالانج.
الكلمات المفتاحية: ميم الإنترنت ، استراتيجيات المواجهة ، الضغط ، الضغط الأكاديمي

يتطلب جائحة Covid-19 الذي ضرب إندونيسيا قيودًا اجتماعية حيث يُطلب من بعض الأشخاص القيام بأنشطة من المنزل حتى يستخدم الناس تكنولوجيا الاتصال المتصلة بالإنترنت. إن التغيير في عملية التعلم التي تم إجراؤها في الأصل وجهًا لوجه للتعلم من خلال الوسائط عبر الإنترنت يجعل من الصعب على الطلاب فهم مادة المحاضرة ويصعب المهام المعطاة لهم. مع الوصول المحدود أثناء القيود الاجتماعية ، يمكن أن يكون استخدام الإنترنت إحدى طرق تقليل مستويات التوتر الأكاديمي. تتمثل إحدى إستراتيجيات المواجهة البديلة التي يمكن القيام بها في استخدام ميمات الإنترنت كوسيلة للتعامل مع المشاعر.

تهدف هذه الدراسة إلى تحديد تأثير ميمات الإنترنت كإستراتيجية تكيف يستخدمها الطلاب في التعامل مع الإجهاد الأكاديمي أثناء جائحة Covid-19. تستخدم هذه الدراسة طريقة كمية تجريبية مع نهج موضوع واحد بتصميم A-B. كان المشاركون في هذه الدراسة خمسة طلاب نشطين عانوا من ضغوط أكاديمية ، وحضروا محاضرات عن بعد خلال جائحة Covid-19 الذين شاركوا أو أنشأوا الميمات عبر الإنترنت على وسائل التواصل الاجتماعي. الأدوات المستخدمة تشمل الاستبيانات والمقابلات المكتوبة باستخدام الوحدات.

أظهرت نتائج التحليل الإحصائي الوصفي أن ثلاثة مشاركين أظهروا زيادة في درجات الإجهاد الأكاديمي وأظهر اثنان من المشاركين انخفاضاً في مستويات الإجهاد الأكاديمي بعد تلقي تدخل باستخدام ميمات الإنترنت. لا تُظهر ميمات الإنترنت تأثيراً خاصاً في تقليل مستويات الإجهاد الأكاديمي للطلاب أو زيادتها ، ولكن ثبت أن ميمات الإنترنت تعكس المشاعر والظروف التي يمر بها الطلاب الذين يعانون من ضغوط أكاديمية.

BAB I

PENDAHULUAN

A. LATAR BELAKANG

Pandemi yang melanda Indonesia sejak awal bulan Maret 2020 mengharuskan sebagian masyarakat belajar dan bekerja di rumah sehingga mau tidak mau masyarakat menggunakan teknologi komunikasi yang tersambung dengan internet. Kondisi pandemi yang mengubah rutinitas masyarakat dapat mengakibatkan tekanan (stress), sebagaimana penelitian mengenai stress selama pandemi Covid-19 yang menyatakan bahwa interaksi yang terbatas, pembelajaran yang tidak maksimal dan kejenuhan dengan kegiatan daring memicu stress pada masyarakat yang melakukan *work from home* (Muslim, 2020). Seseorang yang mengalami kondisi stress akan merasakan kecemasan yang berdampak pada gangguan fisik seperti sulit tidur, sakit kepala dan lain sebagainya. Hal-hal ini dapat mengganggu keberfungsian seseorang dalam kegiatan sehari-hari. Untuk mengatasi kondisi stress, seseorang dapat melakukan strategi koping untuk mengurangi tekanan yang dirasakannya.

Menurut penelitian yang dilakukan oleh Muslim (2020), stress yang dialami oleh masyarakat selama pandemi Covid-19 diklasifikasikan dalam stress akademik, stress kerja dan stress dalam keluarga. Pemicu dari masing-masing bentuk stress selama pandemi tersebut berbeda-beda. Stress akademik yang dirasakan oleh siswa/mahasiswa dipicu oleh tekanan dalam menunjukkan prestasi dengan model belajar daring yang kurang familiar, proses belajar yang lebih membosankan, frustrasi karena kesulitan memahami materi, kurangnya interaksi dengan teman dan guru dan kesulitan dalam melaksanakan tugas lapangan—pada mahasiswa—dapat menyebabkan penundaan dalam menyelesaikan tugas akhir (Muslim, 2020).

Selain itu, berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Livana, Mubin dan Basthomi pada 2020, tugas pembelajaran merupakan penyebab utama stres yang dialami oleh mahasiswa selama pandemi Covid-19 berlangsung. Penelitian tersebut menyebutkan

bahwa tugas pembelajaran menjadi penyebab paling umum terjadinya stres pada mahasiswa selain merasa bosan di rumah, metode pembelajaran yang berbeda (daring), tidak adanya kesempatan bertemu orang yang disayangi, keterbatasan sinyal, terbatasnya penyaluran hobi dan tidak adanya kesempatan untuk mengaplikasikan pembelajaran praktek karena ketidaktersediaan alat dari laboratorium (Livana, Mubin, & Basthomi, 2020). Sejalan dengan itu, metode pembelajaran daring yang dilaksanakan oleh mahasiswa selama pandemi Covid-19 berpengaruh pada tingkat stres mahasiswa. Hal ini dikarenakan perubahan proses pembelajaran yang semula dilakukan dengan tatap muka menjadi pembelajaran melalui media secara daring menyebabkan mahasiswa merasa berat dan sulit memahami materi perkuliahan hingga merasa takut akan kemajuan akademiknya (Andiarna & Kusumawati, 2020).

Stres akademik merupakan suatu fenomena yang cukup umum dialami oleh mahasiswa, berdasarkan studi yang dilakukan selama pandemi Covid-19 di Indonesia sebanyak 13% mahasiswa mengalami stres akademik berat, 75% mahasiswa mengalami stres akademik sedang dan 12% mahasiswa mengalami stres akademik rendah (Harahap, Harahap, & Harahap, 2020). Sementara studi lain mengatakan bahwa 39,2% mahasiswa mengalami stres akademik tingkat sedang, 27% mahasiswa mengalami stres akademik tinggi, 21% mengalami stres akademik tingkat rendah, 6,9% mengalami stres akademik pada tingkat sangat tinggi dan 5,4% lainnya mengalami stres akademik tingkat sangat rendah (Lubis, Ramadhani, & Rasyid, 2021). Meskipun fenomena stres akademik pada mahasiswa terbilang umum, stres yang dialami mahasiswa dapat menyebabkan gangguan selama mengikuti proses perkuliahan seperti motivasi belajar yang rendah (Sujadi, 2021), motivasi berprestasi yang rendah dan prokrastinasi akademik (Sagita, Daharnis, & Syahniar, 2017). Selain itu, stress juga berkaitan dengan problem-problem psikologis seperti gejala psikosomatis (Högberg, Strandh, & Hagquist, 2020), susah tidur (Amaral, dkk, 2017), konsumsi minuman beralkohol (Ramadhan, Syarniah, & Mahdalena, 2017), penyalahgunaan zat-zat berbahaya/narkoba (Kholik, Mariana, & Zainab, 2014) hingga gangguan *Post-Traumatic Stress Disorder* (Sarafino & Smith, 2011, p. 59).

Untuk mengatasi stress yang dialami selama pandemi berlangsung diperlukan strategi koping dan manajemen stress yang baik. Muslim (2020) dalam penelitiannya

menerangkan bahwa seseorang dapat melakukan strategi koping untuk kondisi tertentu. Ia menambahkan bahwa terdapat dua macam fungsi koping yang dapat membantu seseorang mengatasi stres sebagaimana dijelaskan oleh Lazarus dan Folkman (1984, dalam Muslim 2020) yaitu *emotion-focused coping* yang digunakan saat mengatur respons emosional terhadap stres dan *problem-focused coping* yang digunakan untuk mempelajari ketrampilan baru yang dapat mengubah situasi yang dialami.

Koping yang adaptif dapat diperoleh dengan berbagai cara, salah satunya dengan pemberian bimbingan individu sebagaimana telah dilakukan oleh Mustikasari (2006) pada mahasiswa ners. Berdasarkan penelitian yang ia lakukan, terdapat peningkatan signifikan antara kemampuan koping mahasiswa ners sebelum dan sesudah pemberian bimbingan individu dalam menangani klien. Peningkatan koping adaptif juga dapat mendukung fungsi integrasi, pertumbuhan pembelajaran komunikasi dan pemecahan masalah yang efektif pada mahasiswa ners. Hidayat & Eko menjelaskan bahwa mahasiswa dengan mekanisme koping yang positif memiliki tingkat kecemasan berbicara yang rendah (Mulyadi & Hidayat, 2014).

Salah satu model intervensi yang dapat digunakan untuk mengatasi stress adalah *cognitive behavior therapy*. *Cognitive Behavior Therapy (CBT)* dilakukan dengan oleh konselor dalam setting kelompok menggunakan teknik restrukturasi pemikiran menjadi positif, memperluas perspektif, mencoba memahami sebaik mungkin, menentukan tindakan, dan mencapai dukungan emosional. Intervensi ini terbukti dapat meningkatkan *hardiness* yang menjadi mediator distress akademik pada mahasiswa. Untuk meningkatkan *hardiness* yang dapat menekan distress akademik, intervensi ini memerlukan bimbingan profesional dan pelaksanaan yang cukup memakan waktu karena memiliki beberapa tahapan (Mahfud, Jafar, & Sunawan, 2017).

Selain itu, intervensi *Rational Emotive Behavior Therapy (REBT)* juga menjadi opsi untuk menurunkan tingkat stres akademik sebagaimana penelitian yang dilakukan oleh Konadi, Mudjiran dan Karneli (2017). Intervensi *REBT* yang dilakukan melalui pemberian bimbingan kelompok untuk merubah pemikiran irrasional mengenai stres akademik menggunakan model ABCDE (*activating, belief, consequences, disputing, effective new philosophy*) secara bertahap terbukti menurunkan tingkat stres akademik

tinggi ke tingkat stres akademik sedang hingga stres akademik sangat rendah. Sebagaimana intervensi *CBT*, pemberian intervensi *REBT* dengan model ABCDE ini dilakukan secara bertahap oleh profesional. Pada intervensi ini konseli diminta memahami model intervensi sebagai upaya *self-help* untuk melawan *irrational believe* yang dimiliki (Konadi, Mudjiran, & Karneli, 2017).

Pemberian intervensi dalam bentuk strategi koping fokus emosi yang terbukti memberikan hasil yang signifikan pada tingkat stres antara lain menggunakan teknik relaksasi (Juliawati, Ayumi, Yandri, & Alfaiz, 2019), pelatihan strategi koping fokus emosi (Mahardhani, Ramadhani, Isnanti, Chasanah, & Praptomojati, 2020), konseling *acceptance commitment therapy* (Prasastisiwi & Nuryono, 2017), *Spiritual Emotional Freedom Technique* (Rachmawati & Aristina, 2019) dan olahraga senam zumba (Khairul, Mayangsari, & Rusli, 2019). Namun selama pandemi Covid-19 berlangsung diterapkan kebijakan pembatasan sosial demi mencegah penyebaran penyakit yang diakibatkan oleh virus *Novel Coronavirus*, sehingga intervensi berbasis *online* dapat menjadi pilihan yang dapat dipertimbangkan.

Pandemi Covid-19 yang menimpa Indonesia sejak Maret 2020 mengharuskan sebagian masyarakat bekerja di rumah sehingga mau tidak mau masyarakat menggunakan teknologi komunikasi yang tersambung dengan internet. Kondisi pandemi yang mengubah rutinitas masyarakat dapat mengakibatkan tekanan (stress). Gambaran internet meme yang jenaka dan bermuatan humor telah menjadi hiburan bagi pengguna media sosial dapat menjadi salah satu opsi *emotion-focused coping* pada orang yang mengalami stres selama pandemi berlangsung. Sebagai bagian dari budaya, *internet meme* diciptakan lalu dimodifikasi dan disebarluaskan oleh individu yang merasa terhubung dengan muatan internet meme tersebut. Muatan *internet meme* sendiri dapat berupa unek-unek atau curahan hati, kritik sosial, parodi, dan lain-lain.

Salah satu alternatif strategi koping yang dapat digunakan selama pembatasan sosial karena pandemi Covid-19 adalah menggunakan *internet meme* sebagai media *emotion-focused coping* untuk menurunkan stres akademik. Internet meme dapat meredakan beban pemikiran dan mengurangi rasa bosan seseorang karena isinya yang menghibur (Murfianti, 2018). Adanya *internet meme* yang merepresentasikan kehidupan

selama karantina pandemi menjadikan sebagian masyarakat merasa dapat mengekspresikan perasaan dan emosinya (contohnya rasa jenuh akibat rutinitas selama pandemi) dengan nyaman dan mendapat penerimaan secara luas (seperti mendapat respon "*your feelings are valid*"). Selain dari itu penyebaran yang luas pada *internet meme* juga dapat membuat individu merasa bahwa dirinya tidak seorang diri mengalami kekesalan atau kesedihan selama pandemi sebagaimana Drury (2019) memaparkan, "*Using memes to create a façade of humor allows EMTs to express their emotions in a more socially acceptable manner. Most importantly, memes can let other people who may be experiencing burnout know that they are not alone.*".

Berdasarkan penelitian sebelumnya, *internet meme* terbukti dapat mengurangi gejala kecemasan dan depresi pada mahasiswa (Kariko & Anasih, 2019), memengaruhi persepsi humor dan meningkatkan mood pada individu dengan gejala depresi (Akram, dkk, 2020), memengaruhi representasi opini publik (Handayani, Sari, & Respati, 2016) dan membantu mekanisme koping pada penyedia jasa EMS (*Emergency Medical Services*) yang mengalami stres dan burnout (Drury, 2019). Melihat penelitian-penelitian tersebut bukan tidak mungkin *internet meme* dapat menjadi salah satu bentuk strategi koping selama pandemi berlangsung. Peneliti tertarik mengambil topik penelitian ini karena penelitian dengan variabel *internet meme* dan hubungannya dengan strategi koping masih jarang dilakukan di Indonesia terlebih jika dikaitkan dengan kondisi pandemi yang sedang terjadi dan turut memengaruhi kesehatan mental masyarakat Indonesia.

B. RUMUSAN MASALAH

1. Bagaimana tingkat stres akademik mahasiswa selama pandemi Covid-19 sebelum diberikan intervensi berupa *internet meme* sebagai strategi koping?
2. Bagaimana tingkat stres akademik mahasiswa selama pandemi Covid-19 setelah diberikan intervensi berupa *internet meme* sebagai strategi koping?
3. Bagaimana pengaruh *internet meme* sebagai strategi koping dalam menghadapi stres akademik selama pandemi Covid-19 pada mahasiswa?

C. TUJUAN PENELITIAN

1. Mengetahui tingkat stres akademik mahasiswa selama pandemic Covid-19 sebelum diberikan intervensi berupa *internet meme* sebagai strategi koping
2. Mengetahui tingkat stres akademik mahasiswa selama pandemi Covid-19 setelah diberikan intervensi berupa *internet meme* sebagai strategi koping
3. Mengetahui pengaruh internet meme sebagai strategi koping dalam menghadapi stres akademik selama pandemi Covid-19 pada mahasiswa

D. MANFAAT PENELITIAN

1. Manfaat Teoretis

Penelitian ini diharapkan memperkaya pemahaman dan pengetahuan terkait ilmu psikologi, khususnya terkait topik stres akademik, *internet meme* dan strategi koping dalam lingkup akademik dan masyarakat umum.

2. Manfaat Praktis

Hasil dari penelitian ini diharapkan dapat menjadi salah satu sumber pemahaman untuk masyarakat umum mengenai hubungan perilaku membagikan internet meme sebagai strategi koping yang dilakukan untuk menghadapi stres akademik. Selain itu, penelitian ini dapat dimanfaatkan oleh peneliti selanjutnya yang hendak menggunakan variabel *internet meme*, stres akademik atau strategi koping.

E. KEUNIKAN PENELITIAN

Berbeda dengan penelitian sebelumnya yang meneliti variabel *internet meme* dengan variabel kesehatan mental, penelitian ini menggunakan variabel *internet meme* sebagai variabel bebas yang digunakan sebagai media intervensi untuk subjek yang mengalami stres akademik.

BAB II

KAJIAN PUSTAKA

A. STRES AKADEMIK

1. Definisi Stres Akademik

Stres mengarah pada tekanan atau dorongan yang berada pada suatu organisme untuk melakukan adaptasi. Stres diakibatkan oleh adanya *stresor* yang bermacam-macam, meliputi faktor psikologis, faktor fisik dan permasalahan sehari-hari (Nevid, Rathus, & Greene, 2014). Terdapat beberapa pengertian mengenai stres secara umum. Menurut George Fink (2016), stres memiliki definisi yang berbeda untuk orang yang berbeda dalam kondisi yang berbeda. Stres menyebabkan perasaan takut dan cemas pada individu. Tingginya tingkat stres dan konsekuensi fisiologis dari stres dipengaruhi oleh persepsi individu tentang kemampuan mereka untuk mengatasi stresor yang ada (Fink, 2016).

Definisi paling umum mengenai stres disampaikan oleh Hans Selye yaitu suatu respon tubuh yang tidak spesifik terhadap permintaan apapun (Fink, 2016). Stres didefinisikan sebagai keadaan di mana seseorang merasakan perbedaan antara tuntutan fisik atau psikologis dari suatu situasi dan sumber daya dari sistem biologis, psikologis, atau sosialnya (Lazarus & Folkman, 1984; Lovallo, 2005 dalam (Sarafino & Smith, 2011)). Stres merupakan tekanan yang terjadi karena adanya ketidaksesuaian ekspektasi dengan realita yang dilihat dari adanya ketidakseimbangan kapabilitas individu dengan tuntutan lingkungan yang melampaui batas *coping* individu (Barseli, Ifdil, & Nikmarijal, 2017).

Menurut Damanik (2006), stres akademik adalah segala sesuatu yang memiliki keterkaitan dengan perilaku, reaksi fisiologis dan dampak kognitif yang diakibatkan oleh tekanan-tekanan akademik (dalam (Juhamzah, Widyastuti, & Ridfah, 2018)). Tekanan-tekanan tersebut menjadi stresor yang menyebabkan adanya ketegangan yang membuat mahasiswa merasa terancam jika tak melaksanakan tuntutan yang ada.

Stres akademik juga didefinisikan sebagai kondisi di mana individu mengalami tekanan karena perspektif subjektif pada suatu kondisi akademik yang menghasilkan respon perilaku, fisik, pikiran dan emosi negatif (Barseli, Ifdil, & Nikmarijal, 2017).

Berdasarkan pengertian di atas, dapat disimpulkan bahwa stres akademik adalah kondisi di mana mahasiswa tidak mampu mengatasi stresor dalam lingkungan akademiknya.

2. Aspek Stres Akademik

Menurut Lovallo (2005) terdapat dua komponen dalam kondisi stres yaitu komponen fisik, yang melibatkan materi fisik atau tantangan tubuh, dan komponen psikologis, yang melibatkan bagaimana individu memahami keadaan dalam kehidupan mereka (Sarafino & Smith, 2011). Lebih lanjut, Sarafino dan Smith (2011) menjelaskan aspek stres yang meliputi:

a. Aspek biologis

Bagian fisiologis dari respons terhadap stresor - atau regangan - disebut reaktivitas, yang diukur oleh para peneliti dengan perbandingan terhadap garis dasar, atau 'tingkat istirahat,' gairah. Williams dkk (2001) menjelaskan bahwa faktor genetik memengaruhi tingkat reaktivitas orang terhadap stresor (dalam (Sarafino & Smith, 2011)). Gump dan Matthews (1999) juga mengatakan bahwa orang-orang yang berada di bawah tekanan kronis sering menunjukkan reaktivitas tinggi ketika stresor terjadi, dan gairah mereka mungkin membutuhkan waktu lebih lama untuk kembali ke tingkat garis dasar (dalam (Sarafino & Smith, 2011)).

Secara biologis, saat individu dalam kondisi stres, terdapat reaksi fisik yang disebut “*general adaptation syndrome*” yang terdiri dari tiga fase.

1.) Reaksi Alarm

Fase pertama ini berupa respons melawan-atau-lari ke keadaan darurat— untuk memobilisasi sumber daya tubuh. Gairah kerja cepat ini dihasilkan dari sistem saraf simpatis, yang mengaktifkan banyak organ melalui koneksi saraf langsung, termasuk kelenjar adrenal, yang ketika distimulasi melepaskan

epinefrin dan norepinefrin ke dalam aliran darah, menghasilkan aktivasi lebih lanjut. Secara singkat, hipotalamus memicu kelenjar hipofisis untuk mengeluarkan ACTH, yang menyebabkan kelenjar adrenal melepaskan kortisol ke dalam aliran darah, yang semakin meningkatkan mobilisasi tubuh.

2.) Fase resistensi

Pada fase ini, tubuh mencoba beradaptasi dengan stresor. Terlepas dari rangsangan fisiologis yang terus-menerus karena tubuh mengisi kembali hormon-hormon yang dikeluarkan kelenjar adrenal, individu mungkin menunjukkan beberapa tanda-tanda stres luar. Tetapi kemampuan untuk melawan stresor baru mungkin menjadi terganggu. Gangguan ini pada akhirnya dapat membuat individu rentan terhadap masalah kesehatan yang disebutnya penyakit adaptasi. Masalah kesehatan ini termasuk bisul, tekanan darah tinggi, asma, dan penyakit yang disebabkan oleh gangguan fungsi kekebalan tubuh.

3.) Fase kelelahan

Gejolak fisiologis yang berkepanjangan disebabkan oleh stres jangka panjang atau berulang. Ini dapat melemahkan sistem kekebalan tubuh dan menguras cadangan energi tubuh sampai resistensi sangat terbatas. Pada titik ini, tahap kelelahan dimulai. Jika stres berlanjut, penyakit dan kerusakan pada organ internal kemungkinan besar dapat terjadi hingga beresiko kematian.

b. Aspek psikososial

Aspek psikososial dari stres dapat dilihat dari kognisi, emosi, perilaku sosial, perbedaan gender dan lingkungan sosiokultural.

1.) Kognisi

Kognisi dapat terganggu karena stres dengan pengalihan perhatian individu. Menurut Lepore (1997) kebisingan dapat menjadi pemicu stres, yang dapat menjadi kronis bagi orang-orang yang tinggal di lingkungan yang bising,

seperti di sebelah rel kereta api atau jalan raya (dalam (Sarafino & Smith, 2011)). Banyak orang mencoba mengatasi tekanan semacam ini dengan mengubah fokus perhatian mereka dari kebisingan ke aspek yang relevan dari tugas kognitif—mereka 'menghilangkan' kebisingan itu. Penelitian sebelumnya yang dilakukan Cohen dkk (1986) menunjukkan bahwa anak-anak yang mencoba untuk menghilangkan kebisingan kronis dapat mengembangkan defisit kognitif umum karena mereka mengalami kesulitan mengetahui suara mana yang harus diperhatikan dan yang harus dihindari (dalam (Sarafino & Smith, 2011)).

Menurut Brosschot (2010) dalam ranah pendidikan, perasaan cemas tentang tantangan karir masa depan dan merenungkan kesulitan masa lalu dapat mempertahankan peningkatan respons stres fisiologis, bahkan tanpa adanya situasi stres yang sebenarnya (dalam (Sarafino & Smith, 2011)).

2.) Emosi

Emosi cenderung berkaitan dengan stres, individu kerap kali menggunakan keadaan emosional mereka untuk mengevaluasi stres yang dialami. Menurut Lazarus (1999) dan Scherer (1986) proses penilaian kognitif dapat mempengaruhi stres dan pengalaman emosional. Salah satu bentuk emosi yang erat dengan stres adalah ketakutan, yaitu reaksi emosional umum yang mencakup ketidaknyamanan psikologis dan rangsangan fisik ketika individu merasa terancam. Emosi takut diklasifikasikan ke dalam dua kategori: fobia dan kecemasan. Fobia adalah ketakutan intens dan irasional yang secara langsung terkait dengan peristiwa dan situasi tertentu. Kecemasan adalah perasaan tidak tenang atau ketakutan yang samar-samar—antisipasi suram akan datangnya malapetaka—yang seringkali melibatkan ancaman yang relatif tidak pasti atau tidak spesifik (dalam (Sarafino & Smith, 2011)).

Pada situasi tertentu, kecemasan dapat timbul dari penilaian harga diri yang rendah dan antisipasi hilangnya harga diri atau rasa hormat orang lain. Stres juga dapat merangsang emosi sedih yang mengarah ke depresi. Reaksi

emosional lainnya yang umum terjadi pada individu yang mengalami stres adalah kemarahan, terutama ketika individu merasa dalam situasi itu berbahaya atau membuat frustrasi. Kemarahan memiliki konsekuensi sosial yang penting, termasuk perilaku agresif.

3.) Perilaku sosial

Stres mengubah perilaku individu terhadap individu lainnya. Dalam beberapa situasi yang penuh tekanan, individu dapat bekerja sama untuk saling membantu bertahan hidup. Menurut Cohen dan Spacapan (1978) beberapa keadaan yang membuat individu yang stres untuk mencari kenyamanan orang lain untuk dukungan atau persahabatan. Dalam situasi stres lainnya, individu menjadi kurang ramah dan lebih bermusuhan dan tidak peka terhadap kebutuhan orang lain (dalam (Sarafino & Smith, 2011)).

4.) Perbedaan gender dan lingkungan sosial

Berdasarkan penelitian Davis, Matthews dan Twamley (1999), perempuan pada umumnya melaporkan mengalami lebih banyak stresor utama dan kecil daripada pria. Perbedaan ini dapat sebagian disebabkan oleh keinginan wanita yang lebih besar untuk mengatakan bahwa mereka mengalami stres; mungkin juga mencerminkan variasi nyata dalam pengalaman (Sarafino & Smith, 2011).

3. Faktor Stres Akademik

Menurut Purwati & Rahmandani (2018), terdapat dua macam faktor yang memengaruhi stres akademik, yaitu faktor internal dan eksternal.

a. Faktor Internal

Faktor internal dalam stres akademik bersumber dari diri individu yang meliputi kemampuan intelektual, tipe kepribadian, harga diri, efikasi diri, resiliensi.

- 1.) Kemampuan intelektual: kemampuan intelektual adalah kompetensi individu untuk melakukan aktivitas mental berpikir,

menalar dan memecahkan masalah. Kemampuan ini berbeda pada masing-masing individu sehingga memengaruhi cara menghadapi stresor (Nuriyati, 2018)

- 2.) Tipe kepribadian: perbedaan kepribadian menyebabkan perbedaan cara pandang dan bentuk mekanisme coping yang dipilih dalam menghadapi stresor (Hidayah, Trisnayanti, & Rachmawati, 2020)
- 3.) Harga diri: menurut Lubis (2009, dalam Mulinda & Megawati (2018)) harga diri merupakan pandangan individu pada nilai diri yang dimiliki termasuk bagaimana individu tersebut menilai, mengakui, menghargai atau menyukai dirinya sendiri. Faktor ini turut berpengaruh pada bagaimana individu menilai kemampuan diri saat menghadapi stresor (Mulinda & Megawati, 2018)
- 4.) Efikasi diri: efikasi diri merupakan persepsi individu terhadap keyakinan atau kompetensi diri untuk melakukan perilaku guna mencapai suatu tujuan. Faktor ini berperan bagi mahasiswa dalam menanggulangi, mengurangi dan mencegah stres akademik (Wistarini & Marheni, 2019)
- 5.) Resiliensi: faktor ini didefinisikan sebagai kompetensi seseorang dalam bertahan saat menghadapi stresor, depresi dan kecemasan dibarengi dengan penyesuaian diri terhadap perubahan (Septiani & Fitria, 2016).

b. Faktor Eksternal

- 1.) Aktivitas akademik: tugas kuliah merupakan aktivitas akademik mahasiswa berpotensi menjadi stresor (Purwati & Rahmandani, 2018)
- 2.) Hubungan sosial: faktor ini didefinisikan sebagai hubungan yang dilakukan individu antar manusia satu dengan manusia lainnya

dan menimbulkan timbal balik antara kedua belah pihak (Widayanti, 2005 dalam (Astuti, Hadiwinarto, & Sholihah, 2018)). Purwati & Rahmandani menjelaskan bahwa hubungan sosial yang menjadi faktor eksternal stres akademik adalah hubungan sosial mahasiswa dengan orang-orang di sekitarnya seperti keluarga, dosen dan teman.

B. INTERNET MEME

1. Definisi

Internet meme adalah salah satu bentuk meme. Istilah meme (dibaca mim) sendiri didasarkan pada buku *Selfish Gene* (1976) yang ditulis oleh Richard Dawkins dan didefinisikan sebagai unit transmisi budaya yang disebarkan dari satu orang ke orang lainnya dengan cara menyalin atau meniru (Rohmah & Kusuma, 2018). Saat ini, bentuk transmisi budaya dapat berupa gagasan, gaya berbusana (*fashion*), slogan atau jargon, lagu hingga internet meme yang ditemui di internet. Setiap hal yang dikategorikan sebagai dari budaya dapat diturunkan lagi menjadi bagian yang lebih kecil dalam unit meme (Drury, 2019). Patrick Davison (2012, dalam Drury 2019) mengemukakan definisi internet meme sebagai "*a piece of culture, typically a joke, which gains influence through online transmission*". Davison menjelaskan bahwa meme terdiri atas tiga komponen yang meliputi manifestasi, perilaku dan ideal. Ketiga komponen ini merupakan komponen yang sudah pasti disebarkan oleh meme.

Menurut Sperber (1996, dalam Díaz 2013) meme juga disebut sebagai replikator budaya sebagaimana definisi yang diberikan oleh Dawkins. Sperber menambahkan bahwa meme merepresentasikan dua hal, yaitu representasi mental yang bersifat di dalam diri subjek seperti keyakinan dan representasi publik yang bersifat di luar diri subjek seperti lukisan. Selain itu, Sperber juga menyebutkan meme memberikan representasi budaya yang merupakan gabungan dari representasi mental dan representasi publik dalam kelompok sosial (Díaz, 2013).

Meme merupakan kesatuan informasi yang digandakan dan disebarkan melalui komunikasi, kesatuan informasi yang dimaksud di sini berupa pola, representasi, atau

ikon imitasi. Meme ini ditransmisikan melalui suatu media, teknologi pada media inilah yang menentukan kecepatan penyebaran dan mobilitas meme. Díaz (2013) menyimpulkan bahwa internet meme secara sederhana merupakan frasa, gambar atau video yang dibuat berdasarkan peristiwa kehidupan nyata yang ditiru oleh orang-orang dan menyebar melalui internet dengan bentuk yang struktur sama ataupun struktur yang diubah. *Internet meme* menggunakan humor dalam penyebaran makna dan strukturnya. *Internet meme* bergantung pada konteks sosial di mana transporter (orang-orang yang menyebarkan meme) menjadi filter dari *internet meme* dan memutuskan bagaimana meme tersebut akan disebar.

Bauckhage (2011) mendeskripsikan *internet meme* sebagai konten yang berkembang dengan cepat dan populer di internet. Hingga saat ini terdapat semakin banyak situs web yang dibuat untuk topik mengenai internet meme dan telah menarik perhatian publik. Selain itu, internet meme juga menyebar melalui komentar, parodi atau berita. Internet meme secara sederhana adalah *inside jokes* atau “pengetahuan bawah tanah” yang banyak diketahui orang di internet (Bauckhage, 2011).

2. Aspek *Internet Meme*

Murfianti (2018) menjelaskan bahwa *internet meme* secara struktur disusun oleh dua aspek, yaitu:

- a. Aspek visual: aspek ini berupa gambar atau video yang merepresentasikan emosi dari pembuat meme.
- b. Aspek teks: aspek ini berupa teks/tulisan yang melengkapi gambar atau video yang dipilih oleh pembuat meme. Tulisan yang ada dalam meme biasanya berada di bagian atas (menunjukkan situasi) dan di bawah (sebagai pelengkap dari teks bagian atas).

Selain itu, ia juga menjelaskan bahwa terdapat tiga komponen meme secara teoretis yang meliputi manifestasi (*manifestation*), kebiasaan (*behavior*), dan keidealan (*ideal*).

- a. Manifestasi: meme adalah bentuk manifestasi dari fenomena yang sedang terjadi di realitas *offline*

- b. Kebiasaan: meme dianggap sebagai bentuk ekspresi untuk menyampaikan emosi dan menjadi kebiasaan pengguna internet yang berkaitan dengan realitas tempat dan waktu
- c. Keidealan: meme yang beredar di internet menjadi pernyataan atas wujud yang ideal dari fenomena yang terjadi di dunia nyata (Murfianti, 2018).

3. Jenis *Internet Meme*

Beberapa jenis *internet meme* yang tersebar di media sosial berdasarkan tipe humor antara lain:

- a. *Comparison memes*: berisi dua elemen dalam satu gambar/video yang menghasilkan situasi humoris atau lucu
- b. *Personification memes*: berisi personifikasi atau karakteristik manusia pada binatang, planet dan objek
- c. *Exeggaration memes*: berisi pernyataan yang dilebih-lebihkan dan melewati proporsi asli suatu topik
- d. *Puns*: penggunaan bahasa atau istilah kata yang tidak umum sehingga menyebabkan humor
- e. *Sarcasm memes*: berisi respon ironi yang terang-terangan terhadap suatu situasi atau kondisi
- f. *Silliness memes*: berisi ekspresi wajah yang lucu untuk situasi yang menggelikan
- g. *Surprise memes*: berisi situasi tak terduga di akhir meme (mengejutkan atau *plot twist*) (Taecharunroj & Nueangjammong, 2015).

Sedangkan berdasarkan *value* dalam konten yang diangkat, *internet meme* dikategorikan menjadi:

- a. *Wholesome memes*: meme yang memuat pesan positif, mempromosikan kesehatan atau kesejahteraan mental (*well-being*) dengan tema-tema yang meliputi

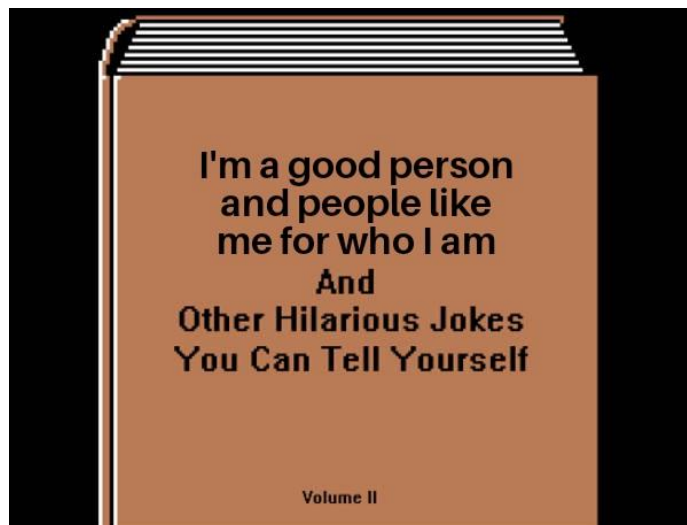
hubungan keluarga yang baik, persahabatan atau hubungan romantis dan terkadang hubungan manusia dengan binatang peliharaan (Chabot & Chen, 2020).

Gambar 2.1 Contoh *wholesome memes* (reddit.com/r/wholesomememes)



- b. *Self-deprecating memes*: meme yang berisi olokan pada diri sendiri dan tidak mengolok orang lain (Kariko & Anasih, 2019)

Gambar 2.2 Contoh *self-deprecating memes* (reddit.com/r/SelfDeprecatingMemes)



- c. *Depressing memes*: meme yang menjadikan depresi dan masalah kesehatan mental sebagai candaan (Kariko & Anasih, 2019)

Gambar 2.3 Contoh *depressing memes* (pinterest).



- d. *General humor memes*: meme yang berisi humor sederhana yang lucu dan dapat dipahami oleh kebanyakan orang (Gil, 2020).
- e. *Political memes*: meme yang digunakan sebagai sarana meningkatkan perhatian pada politik dan membantu meningkatkan pemahaman tentang isu-isu politik serta menyampaikan satir politik di media digital (Kulkarni, 2017).

4. *Sense of Humor*

Sense of humor atau kepekaan terhadap humor merupakan kemampuan seseorang untuk mengamati, merasakan dan mengungkapkan humor (Zulkarnain & Novliadi, 2009). Utomo (dalam Wahyuni, 2017) menjelaskan bahwa *sense of humor* ialah kemampuan untuk mengubah persepsi kognitif terhadap masalah dengan menggunakan persepsi yang berbeda yang dilakukan dengan cepat dan terbuka tanpa mengakibatkan perasaan tidak nyaman pada orang lain untuk mengurangi kecemasan (Wahyuni, 2017).

Menurut Thorson dan Powell (1993, dalam Sukoco (2014)), terdapat empat dimensi dari *sense of humor*, yaitu:

- a. *Humor Production*: kemampuan individu melakukan hal yang lucu atau menciptakan situasi yang lucu dari keadaan di sekitarnya

- b. *Humor Appreciation*: perasaan menghargai yang dimiliki individu terhadap kelucuan di sekitarnya
- c. *Coping Humor*: kemampuan individu untuk menggunakan humor guna mengurangi stress yang dirasakannya
- d. *Humor Tolerance*: sikap individu dalam menyikapi humor di sekitarnya (Sukoco, 2014).

Tipe humor yang berkaitan dengan konten pada *internet meme* dikategorikan menjadi tujuh tipe yang meliputi:

- a. *Comparison*: Meme perbandingan adalah meme yang menempatkan dua atau lebih elemen dalam satu konten untuk menghasilkan situasi lucu.
- b. *Personification*: Meme personifikasi mengaitkan karakteristik manusia dengan hewan, tumbuhan, atau benda mati.
- c. *Exaggeration* : Meme yang membesar-besarkan sesuatu di luar proporsi
- d. *Pun*: Meme Pun menggunakan elemen bahasa untuk membuat respon yang lucu
- e. *Sarcasm*: Meme adalah meme sarkasme ketika komentar sarkastik atau tanggapan ironis dalam meme membuat humor
- f. *Silliness*: Meme yang biasanya menunjukkan wajah atau perilaku lucu dari subjek dalam meme
- g. *Surprise*: Meme didefinisikan sebagai meme kejutan ketika humor muncul dari situasi yang tidak terduga (Taecharunroj & Nueangjamnong, 2015).

3. Pengaruh Internet Meme pada Kondisi Psikologis

Berdasarkan penelitian sebelumnya, *internet meme* terbukti dapat mengurangi gejala kecemasan dan depresi pada mahasiswa (Kariko & Anasih, 2019). Kariko dan Anasih (2019) menggunakan *self-reflection memes* yang merupakan jenis internet meme yang menunjukkan bahwa manusia memiliki kepribadian yang banyak. *Self-reflection* memes ini merujuk pada masalah kesehatan mental seperti kecemasan dan

depresi dan hasil penelitian tersebut menunjukkan bahwa *self-reflective memes* merefleksikan keadaan pikiran seseorang sehingga saat membagikan jenis meme tersebut, orang yang membagikannya juga membagikan informasi mengenai apa yang sedang dirasakan/dipikirkannya.

Penelitian lain dilakukan oleh Akram dkk (2020) dengan hasil internet meme memengaruhi persepsi humor dan meningkatkan mood pada individu dengan gejala depresi. Ia menyatakan bahwa dengan mengukur aspek persepsi humor, *relatability* dengan internet meme, *shareability* dan *mood improving*, *internet meme* memfasilitasi; (1) pandangan humoris bagi penderita depresi tentang pengalaman dan situasi negatif yang dialami, (2) menambahkan support dari teman sebaya yang memiliki gejala serupa, (3) strategi melakukan regulasi emosi yang adaptif (Akram, dkk, 2020).

Dalam kaitannya dengan mekanisme koping, berdasarkan Drury (2019), internet meme dapat membantu penyedia jasa EMS (*Emergency Medical Services*) yang mengalami stres dan burnout. Sebagian besar meme yang menunjukkan penyedia jasa EMS mengalami kelelahan mendapatkan *upvote* hingga 98% karena dianggap lucu atau menarik. Pada kasus stres dan *burnout* yang dialami penyedia jasa EMS, internet meme menunjukkan subkultur yang ada dalam EMS di mana sebagian besar penyedia jasa EMS mengalami kelelahan karena beberapa hal berkaitan dengan pekerjaannya.

Internet meme yang ditunjukkan juga berfungsi untuk memfasilitasi pembicaraan mengenai konsep di EMS dan membuat orang-orang membagikan pengalaman mereka bekerja di EMS. Penyedia EMS menggunakan meme untuk membuat *façade of humor* yang memungkinkan mereka mengekspresikan emosi dengan cara yang lebih dapat diterima secara sosial dan membuat subjek yang mengalami stres dan *burnout* bahwa mereka tidak sendiri. Berdasarkan hal tersebut, dapat disimpulkan bahwa *internet meme* membantu koping pada penyedia jasa EMS (*Emergency Medical Services*) yang mengalami stres dan *burnout* (Drury, 2019).

C. STRATEGI KOPING

1. Definisi Strategi Koping

Menurut Lazarus & Folkman (1985), koping merupakan proses yang dilakukan seseorang guna mengelola tuntutan yang dirasakan dan kapasitas diri yang dimiliki dalam situasi stress. Sarafino & Smith (2010) lebih lanjut menjelaskan bahwa upaya koping tidak terbatas pada mencari solusi pemecahan masalah yang dialami individu. Koping yang dilakukan seseorang, selain bertujuan memecahkan masalah juga membantu membantu seseorang untuk mengubah persepsinya mengenai konflik, melakukan kompromi atau menerima bahaya atau menghindari situasi tertentu. Proses koping tidak disebut sebagai proses tunggal karena koping melibatkan hubungan timbal balik yang kontinyu dengan lingkungan, proses ini paling baik dilihat sebagai rangkaian dinamis dari *appraisal* dan penilaian ulang yang menyesuaikan dengan perubahan dalam hubungan individu-lingkungan (Sarafino & Smith, 2011).

Strategi koping adalah usaha yang dilakukan individu sebagai langkah dalam menyelesaikan masalah, beradaptasi (menyesuaikan diri) dengan perubahan yang ada, dan merespon situasi yang dirasa mengancam (Keliat, 1999 dalam (Mustikasari, 2006)). Koping sendiri merupakan upaya yang dilakukan individu dalam menghadapi tuntutan internal dan eksternal yang melelahkan atau melebihi kapasitas diri, upaya tersebut dilakukan dalam bentuk perubahan kognitif dan perilaku yang konstan (Lazarus & Folkman, 1985 dalam (Mustikasari, 2006)). Strategi koping didefinisikan sebagai cara yang dilakukan individu guna menyelesaikan masalah, menghadapi perubahan yang terjadi di situasi yang mengancam baik secara kognitif maupun perilaku (Mustikasari, 2006).

Rasmus (2004) memaparkan bahwa perbaikan dari situasi yang lama dan adaptasi yang menetap lalu menjadi kebiasaan baru dihasilkan dari koping yang efektif, sedangkan perilaku maladaptif di mana individu menunjukkan perilaku yang menyimpang dari keinginan normatif yang berpotensi merugikan diri sendiri, orang lain atau lingkungan sekitar dihasilkan dari koping yang tidak efektif (Mulyadi & Hidayat, 2014). Hal ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Mustikasari (2006) dan Eko & Hidayat (2014) yang menunjukkan bahwa koping adaptif yang

dilakukan oleh mahasiswa menghasilkan peningkatan kemampuan tertentu, misalnya komunikasi interpersonal.

2. Tipe Strategi Koping

Lazarus dan Folkman (1984) mengategorikan koping menjadi dua jenis, yaitu koping yang fokus pada emosi dan koping yang fokus pada masalah. Koping yang difokuskan pada masalah ditujukan untuk memecahkan masalah yang dirasakan individu dengan berupaya melakukan sesuatu untuk mengubah stresor, sedangkan koping yang difokuskan pada emosi ditujukan untuk mengurangi atau mengelola tekanan emosional individu yang berkaitan atau dipicu oleh situasi tertentu (MacIntyre, Gregersen, & Mercer, 2020).

a. *Emotion Focused Coping*

Emotion focused coping merupakan bentuk strategi koping yang difokuskan pada proses kognitif untuk mengurangi distress emosional. Strategi-strategi untuk mengurangi distress emosional ini meliputi perilaku menghindar, menjaga jarak, *selective attention*, perbandingan positif dan mengambil hikmah (nilai positif) dari peristiwa buruk yang dialami. *Emotion focused coping* bertujuan untuk mempertahankan optimisme dan harapan yang dimiliki oleh individu dalam keadaan tertekan (Lazarus & Folkman, 1984).

b. *Problem Focused Coping*

Problem focused coping, menurut Lazarus dan Folkman, memiliki kemiripan dengan strategi pemecahan masalah (*problem solving*.) Usaha-usaha yang berfokus pada masalah seringkali ditujukan pada mengidentifikasi masalah, membuat solusi-solusi alternatif pemecahan masalah, membandingkan alternatif pemecahan masalah berdasarkan biaya dan manfaat, memilih alternatif dan bergerak menyelesaikan masalah. Meskipun seperti itu, *problem focused coping* mencakup strategi yang lebih luas daripada pemecahan masalah di mana pemecahan masalah (*problem solving*) lebih berfokus pada pemecahan masalah yang berhubungan dengan lingkungan sementara *problem focused coping* juga meliputi strategi pemecahan masalah yang ditujukan ke dalam diri (Lazarus & Folkman, 1984).

Carver (1989) mengategorikan mekanisme koping dalam bentuk lain yaitu gaya koping 'pendekatan' dan gaya koping 'menghindar'. Gaya koping pendekatan secara aktif membantu untuk mengubah stresor atau menerima kehadiran stresor dalam kehidupan individu; strategi koping menghindar cenderung ke arah respons yang lebih disfungsional seperti *denial*, *distraksi*, atau penggunaan zat (MacIntyre, Gregersen, & Mercer, 2020).

Pada definisi yang lebih spesifik, koping diklasifikasikan dalam empat kategori besar yaitu; (1) *problem-focused* (individu membicarakan masalah yang dialami, misalnya koping aktif dan melakukan perencanaan), (2) *emotion-focused* (individu berupaya meminimalisir perasaan yang bersumber dari emosi negatif, misalnya dengan *positive reframing*, humor dan fokus menjalankan agama/ibadah), (3) *meaning-focused* (individu menggunakan strategi kognitif dan fokus untuk menemukan makna atau hikmah dari situasi yang dialami), (4) *social coping/support seeking* (individu mengurangi tekanan yang dialami dengan mencari dukungan emosional dari komunitas) (Algorani & Gupta, 2020).

3. Sumber Koping

Strategi koping yang dilakukan oleh seseorang sangat bergantung pada sumber daya yang dimiliki dan apa hambatan yang menghalangi seseorang untuk menggunakannya. Sumber koping sebagaimana dipaparkan oleh Lazarus dan Folkman (1984) meliputi:

- a. Kesehatan dan energi (*physical resource*)
- b. Keyakinan yang positif (*psychological resource*)
- c. Ketrampilan memecahkan masalah (*competency*)
- d. Ketrampilan sosial (*competency*)

4. Faktor yang Memengaruhi Strategi Koping

Strategi koping yang dilakukan seseorang/sekelompok orang dipengaruhi oleh berbagai hal di sekitarnya. Hal ini ditunjukkan oleh Park, dkk (2020) yang menjelaskan perbedaan koping strategi disertai karakteristik demografi yang meliputi

usia, gender, ras, etnik, orientasi seksual dan keadaan ekonomi yang dimiliki selama pandemi. Strategi koping yang paling banyak dilakukan adalah distraksi, *active coping*, dan pencarian dukungan emosional. Park dkk menambahkan bahwa perempuan lebih sering menggunakan koping dalam bentuk dukungan emosional dan dukungan religius. Individu dengan usia yang lebih muda, minoritas seksual, dan individu dengan keadaan ekonomi yang kurang stabil lebih banyak menunjukkan strategi koping yang kurang produktif seperti penggunaan obat-obatan, *behavioral disengagement* dan humor (Park, Russell, Fendrich, Finkstein-Fox, Hutchison, & Becker, 2020).

Hal ini didukung oleh Volk, dkk (2020) yang menambahkan bahwa koping memiliki hubungan dengan demografi dan kepribadian individu selama pandemi Covid-19 berlangsung. Volk dkk (2020) menjelaskan bahwa individu dengan usia lebih muda (usia 18-35 tahun), menggunakan koping maladaptif dengan perilaku mekanisme koping menghindari penyelesaian masalah seperti meminum minuman keras, mengurangi *social distancing*, dan tidak mematuhi peraturan pemerintah terkait protokol kesehatan. Sedangkan kemampuan ekonomi rendah pada individu memiliki kaitan yang erat dengan mekanisme koping yang negatif dikarenakan buruknya kondisi selama karantina/isolasi mandiri (Volk, Brazil, Franklin-Luther, Dane, & Vaillancourt, 2020).

Kepribadian individu juga memiliki peran dalam strategi koping yang dipilih, misalnya selama pandemi Covid-19 berlangsung. Jika menggunakan perspektif kepribadian HEXACO, individu dengan tipe X dan E yang tinggi cenderung melakukan bentuk koping dengan mencari dukungan sosioemosional. Di lain pihak, koping menghindar cenderung dilakukan oleh individu dengan tipe H dan C yang rendah. Pemilihan strategi koping berdasarkan kepribadian HEXACO ini memiliki hubungan langsung dan tidak langsung dengan demografi individu. (Volk, Brazil, Franklin-Luther, Dane, & Vaillancourt, 2020).

Pada profesi dan latar tertentu, terdapat strategi koping tertentu yang digunakan secara lebih luas. Misalnya pada profesi guru bahasa yang mengalami *stress* dalam masa pandemi Covid-19, mayoritas guru bahasa melakukan koping pendekatan dalam

bentuk penerimaan, perencanaan yang matang, *re-framing*, melakukan sesuatu terkait dengan situasi terkini, dan menggunakan pekerjaan atau aktivitas lainnya sebagai distraksi dari *stress* akibat kondisi pandemi (MacIntyre, Gregersen, & Mercer, 2020).

Terdapat banyak faktor yang memiliki pengaruh pada strategi koping yang dilakukan oleh individu di antaranya adalah faktor demografi dan kepribadian individu. Meskipun terdapat faktor yang berbeda pada masing-masing individu, hal tersebut tidak menutup kemungkinan adanya strategi koping yang sama dan dilakukan oleh sebagian besar orang dengan salah satu latar belakang yang seragam (profesi). Strategi koping yang positif dapat dilatih dan dikembangkan dengan metode tertentu, misalnya bimbingan individu.

D. KAJIAN INTEGRASI ISLAM

Perbuatan membagikan *internet meme* yang kontennya mengandung humor merupakan salah satu opsi untuk mengurangi perasaan tertekan dari stres yang berfokus pada emosi. Terlebih dengan adanya *internet meme* yang berjenis *wholesome meme* yang memiliki bertujuan mempromosikan pesan positif untuk kesehatan atau kesejahteraan mental (Chabot & Chen, 2020), perbuatan membagikan *internet meme* dapat disebut sebagai perbuatan membahagiakan orang lain (membagikan pesan positif). Perbuatan membahagiakan orang lain khususnya saudara sesama muslim adalah perbuatan yang disukai oleh Allah SWT. Hal ini berdasarkan hadits yang diriwayatkan oleh Ibnu Abbas R.A yang berbunyi:

عَنْ ابْنِ عَبَّاسٍ رَضِيَ اللَّهُ تَعَالَى عَنْهُمَا قَالَ : إِنَّ رَسُولَ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ قَالَ إِنَّ أَحَبَّ الْأَعْمَالِ إِلَى اللَّهِ بَعْدَ الْفَرَائِضِ إِدْخَالُ السُّرُورِ عَلَى الْمُسْلِمِ.

Terjemahan:

Diriwayatkan dari Ibnu Abbas RA, bahwa Baginda Nabi Muhammad SAW bersabda “sesungguhnya amal yang paling disukai Allah SWT setelah melaksanakan berbagai hal yang wajib adalah menggembarakan muslim yang lain.”

Selain itu, sebuah kitab berjudul Al-'Athiyyatul Haniyyah menjelaskan:

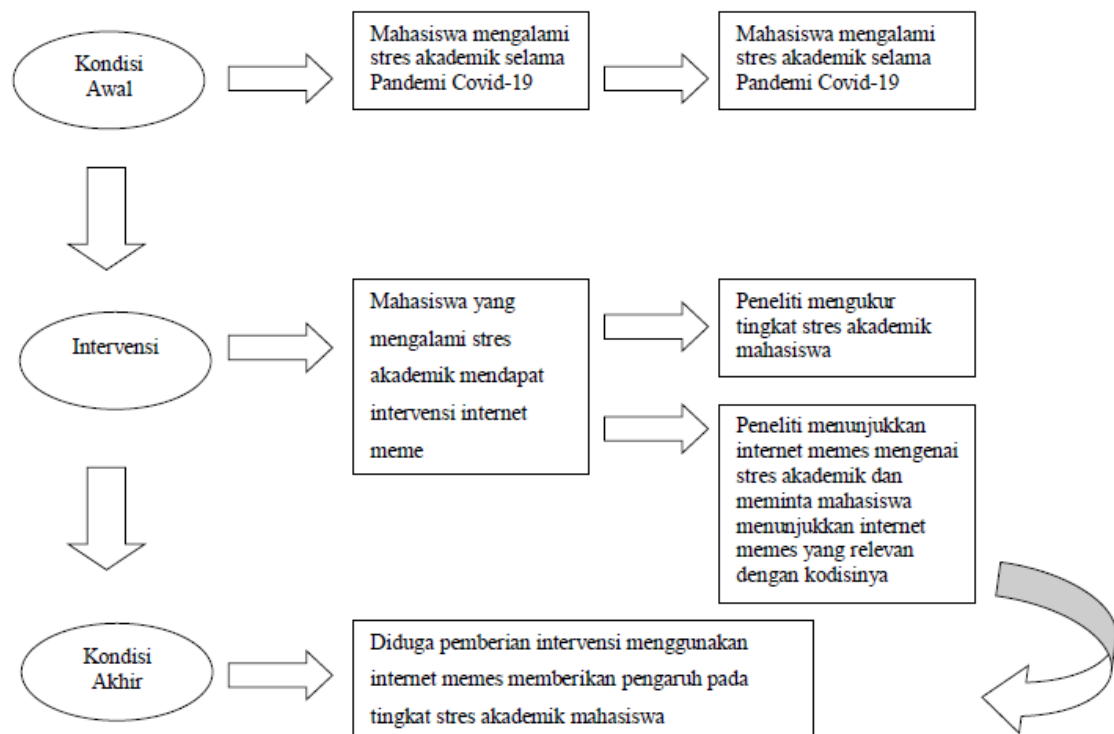
مَنْ ادْخَلَ عَلَى مُؤْمِنٍ سُرُورًا، خَلَقَ اللَّهُ مِنْ ذَلِكَ السُّرُورِ سَبْعِينَ أَلْفَ مَلَكٍ، يَسْتَغْفِرُونَ لَهُ إِلَى يَوْمِ الْقِيَامَةِ .

Terjemahan:

“Barang siapa yang membahagiakan orang mukmin lain, Allah SWT menciptakan 70.000 malaikat yang ditugaskan memintakan ampunan baginya sampai hari kiamat sebab ia telah membahagiakan orang lain.”

Berdasarkan kedua *hadits* tersebut, dapat disimpulkan bahwa perbuatan membahagiakan orang lain dianjurkan karena disukai oleh Allah SWT dan berpotensi mendapatkan malaikat yang memintakan ampunan (Bakar, 2017). Oleh karena itu, perbuatan membagikan *internet meme* berdasarkan tujuannya (mempromosikan kesehatan mental untuk orang lain) dinilai sesuai dengan anjuran nabi Muhammad SAW.

E. KERANGKA BERPIKIR



F. HIPOTESIS PENELITIAN

Berdasarkan paparan latar belakang dan kajian pustaka, hipotesis penelitian ini adalah, “Terdapat pengaruh dari *internet meme* sebagai strategi koping pada tingkat stres akademik mahasiswa selama pandemic Covid-19”.

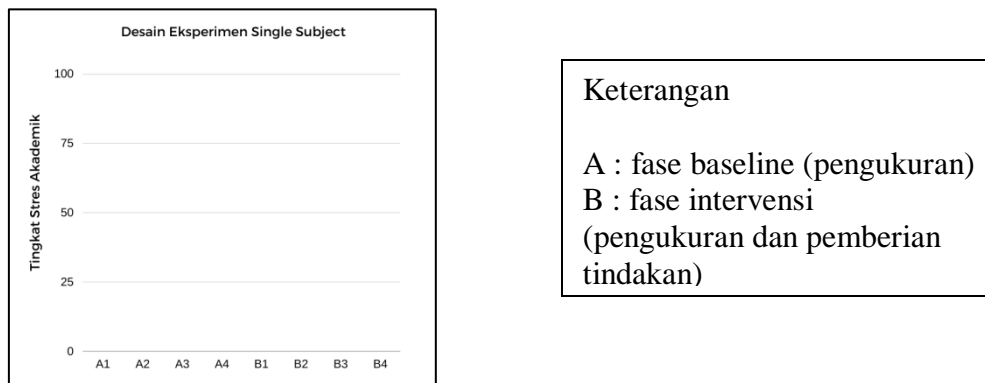
BAB III

METODE PENELITIAN

A. JENIS PENELITIAN

Penelitian ini adalah penelitian kuantitatif eksperimen karena data yang diteliti berupa angka dan digunakan untuk mengevaluasi pengaruh *internet meme* sebagai strategi koping pada mahasiswa yang mengalami stres selama pandemi Covid-19. Pendekatan yang digunakan adalah *single subject research* yaitu penelitian eksperimen yang dilakukan selama beberapa waktu dan berulang-ulang guna menilai kembali suatu intervensi terhadap perilaku dari subjek tunggal (Prahmana, 2021).

Gambar 3.1 Desain eksperimen *single subject*.



Desain pendekatan penelitian ini menggunakan desain A-B di mana peneliti mengumpulkan data subjek selama dua fase yaitu fase *baseline* (A) dan fase intervensi (B). Fase *baseline* adalah kondisi yang digunakan untuk mengukur perilaku khas subjek penelitian (natural) tanpa adanya intervensi. Kondisi *baseline* perlu diukur setidaknya tiga hingga lima sesi untuk memperoleh data yang stabil. Sementara itu, fase intervensi adalah kondisi di mana subjek mendapatkan perlakuan (intervensi) dari peneliti. Pada fase ini peneliti juga perlu mengukur secara berkelanjutan perilaku subjek hingga data yang diperoleh stabil (Prahmana, 2021).

Fase A adalah fase *baseline* di mana peneliti melakukan pengukuran tingkat stres akademik subjek dengan panjang empat kondisi (empat kali pengukuran) dan fase B adalah fase intervensi di mana peneliti melakukan pengukuran sekaligus pemberian

tindakan kepada subjek dengan panjang empat kondisi (empat kali pengukuran). Pengukuran pada fase baseline dilakukan satu kali selama satu hari, berturut-turut hingga empat kali pengukuran, setelah itu diberi jeda satu hari lalu pengukuran dilanjutkan hingga empat kali. Secara keseluruhan pengukuran (fase baseline dan fase intervensi) berlangsung selama sembilan hari.

B. IDENTIFIKASI VARIABEL

1. Variabel Terikat

Variabel terikat merupakan variabel yang mendapat pengaruh dari variabel bebas. Pada penelitian ini stres akademik adalah variabel terikat yang akan diukur.

2. Variabel Bebas

Variabel bebas merupakan variabel yang memberikan pengaruh terhadap variabel terikat. Pada penelitian ini *internet meme* adalah variabel bebas yang berperan sebagai strategi koping untuk mengatasi stres akademik.

C. SUBJEK PENELITIAN

Subjek dalam penelitian ini diambil dari mahasiswa aktif yang mengalami stress tingkat rendah-sedang di Indonesia dan mengikuti perkuliahan jarak jauh selama pandemi Covid-19 sedang berlangsung. Pengambilan sampel dilakukan dengan teknik *purposive sampling* di mana subjek penelitian dipilih berdasarkan kriteria tertentu sesuai dengan variabel penelitian (stres akademik). Subjek diperoleh melalui penyebaran kuesioner (*google-form*) di sosial media (*whatsapp* dan *twitter*) dengan mencantumkan kriteria-kriteria subjek penelitian.

Setelah peneliti menerima hasil kuesioner stres akademik, peneliti memilih 5 responden yang mengalami stres akademik (diidentifikasi dengan hasil kuesioner yang disebar) dan memiliki kriteria yang sesuai dengan subjek dalam penelitian ini.

Adapun kriteria subjek dalam penelitian ini yaitu:

- a. Mahasiswa aktif (tidak sedang cuti kuliah)
- b. Mengikuti perkuliahan jarak jauh selama Pandemi Covid-19

- c. Mengalami stres akademik
- d. Pernah melihat atau membagikan atau membuat *meme* di sosial media
- e. Tidak sedang terpapar Covid-19

D. DEFINISI OPERASIONAL

1. Stres Akademik

Stres akademik adalah kondisi di mana mahasiswa merasakan tekanan dari stresor dalam lingkungan akademik yang memengaruhi aspek reaksi emosi, reaksi biologis, reaksi kognitif dan reaksi perilaku sehari-hari. Tingkat stres akademik pada mahasiswa diukur menggunakan skala stres akademik yang dikembangkan oleh Azizah (2016). Semakin tinggi skor yang diperoleh maka semakin tinggi tingkat stres akademik mahasiswa.

2. Internet Memes

Internet Memes adalah pemberian intervensi berupa gambar atau video yang beredar di internet yang mengandung humor dan menunjukkan representasi mental atau opini individu terkait kondisi psikologisnya.

E. INSTRUMEN PENELITIAN

1. Instrumen Penelitian 1

Untuk mengidentifikasi subjek yang mengalami stres, peneliti menggunakan skala stres akademik yang dikembangkan oleh Lely Nur Azizah dan memiliki 14 item dan didasarkan pada aspek stres yang dikemukakan oleh Sarafino dan Timothy (2012) (Azizah, 2016). Peneliti memberikan sedikit perubahan redaksi untuk menyesuaikan kondisi pandemi.

Tabel 3.1 Blueprint Stres Akademik

Aspek	Indikator	No. Item		Jumlah Item
		F	UF	

Reaksi emosi	Mudah tersinggung	1		2
	Gelisah saat akan menghadapi ujian	2		
Reaksi biologis	Mudah lelah	3		1
Reaksi kognitif	Memiliki pikiran negatif		4	6
	Penurunan prestasi		5	
	Menghilangnya harapan		6	
	Perasaan tidak berguna		7	
	Kesulitan memutuskan sesuatu	8,9		
Reaksi perilaku	Merasa gugup	10		14
	Berbohong	11	12	
	Membolos	13,14		
	Tidak disiplin	15		
	Tidak peduli matakuliah	16	17	
	Menggerutu	18,19	20	
	Takut bertemu dosen	21,22	23	
	Total item	23		

2. Instrumen Penelitian 2

Untuk mengambil data eksperimen peneliti menggunakan lembar intervensi yang berisi identitas subjek (nama, usia, jenis kelamin, jurusan, semester), contoh *meme* untuk dikomentari, instruksi mencari *meme* yang relevan dengan kondisi psikologis subjek dan komentar subjek terkait *meme* yang dipilih.

F. PROSEDUR PENELITIAN

1. Tahap Persiapan

Pada tahap ini peneliti mempersiapkan pelaksanaan penelitian. Peneliti menyebarkan kuesioner skala stres akademik mahasiswa melalui media sosial *whatsapp* dan *twitter* untuk menjaring subjek penelitian yang cocok dengan kriteria penelitian.

2. Tahap Pelaksanaan

a. Pre-intervention

Selama *pre-intervention* peneliti mengenalkan diri dan memberitahu tujuan penelitian. Pada tahap ini peneliti mengukur tingkat stres akademik partisipan, jika tingkat stres akademik berada pada taraf rendah-sedang maka partisipan dapat menjadi partisipan lanjutan untuk diukur tingkat stres akademiknya secara berkelanjutan dan diberikan intervensi. Selain itu, partisipan akan dimintai persetujuan (*informed consent*) untuk menjadi subjek penelitian.

b. Fase Baseline

Fase baseline (A) adalah fase di mana peneliti mengukur perilaku subjek tanpa memberikan intervensi selama beberapa kali hingga data yang diperoleh stabil. Minimumnya peneliti perlu mengambil data dari tiga hingga lima sesi sebelum memberikan intervensi (Prahmana, 2021).

c. Fase Intervensi

Fase intervensi (B) adalah fase di mana peneliti menerapkan perlakuan atau intervensi terhadap subjek penelitian. Selama fase intervensi, peneliti tetap mengukur data dari subjek guna melihat pengaruh dari intervensi yang diberikan. apabila terdapat perubahan pada perilaku subjek selama fase ini maka asumsinya adalah intervensi atau perlakuan yang diberikan memengaruhi perilaku subjek (Prahmana, 2021).

G. ANALISIS DATA

Pada penelitian eksperimen dengan desain *single subject*, peneliti menggunakan analisis visual menggunakan data dalam bentuk grafik. Data grafik digunakan untuk melihat sejauh mana pengaruh dari perlakuan yang diberikan pada subjek penelitian secara berkelanjutan sejak fase baseline (A) hingga fase intervensi (B). Data grafik yang disajikan dalam penelitian *single subject* merupakan grafik garis di mana grafik garis memudahkan peneliti melihat perubahan dari pengaruh perlakuan yang diteliti secara berkelanjutan dari sesi ke sesi (Prahmana, 2021).

H. VALIDITAS EKSPERIMEN

Penelitian eksperimen dilakukan untuk menguji hubungan kausal antara variabel terikat dan variabel bebas. Guna memastikan adanya hubungan kausal tersebut diperlukan pendekatan atau validitas. Validitas merupakan ukuran ketepatan dan kecermatan suatu alat ukur dalam melakukan fungsi ukurnya. Suatu penelitian dapat dikatakan valid jika alat ukur penelitian memberikan hasil pengukuran sesuai dengan tujuan penelitian. Penelitian yang menghasilkan data yang tidak relevan dengan tujuan penelitian, dapat dikatakan tidak valid (Pratisti & Yuwono, 2018).

Menurut Campbell dan Stanley (1996, dalam Pratisti & Yuwono (2018)), terdapat dua jenis validitas yaitu validitas internal dan validitas eksternal. Validitas internal merupakan keyakinan bahwa hubungan antara kedua variabel benar-benar hubungan sebab-akibat (kausal) yang diperoleh dari hasil manipulasi. Sementara validitas eksternal adalah asumsi bahwa hubungan sebab-akibat dari sebuah pengukuran dapat digeneralisasikan pada subjek, setting dan waktu yang berbeda. Penelitian eksperimen lebih berfokus pada validitas internal di mana kontrol yang tepat dan saksama dapat menghasilkan validitas yang tinggi sehingga menunjukkan bahwa variabel terikat memang disebabkan oleh variabel bebas yang dipilih. (Pratisti & Yuwono, 2018).

Terdapat beberapa ancaman validitas internal yang harus dihindari dalam penelitian eksperimen. Ancaman-ancaman tersebut meliputi:

1. *History*: kejadian khusus yang terjadi antara pengukuran pertama dan kedua yang bukan manipulasi dalam penelitian. Faktor *history* dikategorikan menjadi dua,

yaitu *proactive history*—perbedaan individu yang dibawa ke dalam proses eksperimen, meliputi jenis kelamin, kepribadian, inteligensi dan sikap—dan *retroactive history*—perbedaan individu yang muncul di sela-sela pre-test dan post-test. Selama fase intervensi peneliti juga mencatat kegiatan lain yang dilakukan oleh subjek (selain pemberian perlakuan) sehingga peneliti dapat mengetahui faktor lain selain manipulasi perlakuan yang mungkin memengaruhi tingkat stres akademik subjek.

2. *Maturation*: perubahan yang terjadi pada diri subjek dalam masa tunggu dari satu tahap penelitian ke tahap berikutnya. Perubahan ini dikarenakan pertambahan usia subjek yang memungkinkan terjadinya perubahan, misalnya proses belajar, di luar pemberian intervensi. Ancaman validitas ini dapat dikontrol karena waktu penelitian yang singkat.
3. *Testing*: efek pengukuran pertama (pre-test) terhadap skor pengukuran berikutnya (post-test), berkaitan dengan instrumen pengukuran. Untuk mengurangi efek tersebut peneliti mengubah urutan item-item pernyataan alat ukur untuk fase intervensi.
4. *Instrumentation*: perubahan alat ukur atau petugas yang mengukur skor, dapat menghasilkan perubahan pada hasil pengukuran. Jika terdapat proses pergantian, maka keyakinan/validitas terhadap proses penelitian menjadi diragukan. Oleh karena itu diperlukan alat ukur yang telah teruji validitas dan reliabilitas serta petugas skoring yang relatif sama kompetensinya. Alat ukur yang digunakan oleh peneliti telah melalui uji validitas dan reliabilitas.
5. *Statistical regression*: ketika peneliti dengan sengaja memilih sebagian subjek dengan skor yang yang esktrim (kutub tinggi dan kutub rendah) untuk dihitung secara statistik. Jika hal ini dilakukan oleh peneliti, maka pada dasarnya tidak lagi diperlukan manipulasi, karena secara statistik tentu terdapat perubahan atau perbedaan. Karena penghitungan statistik untuk menguji dampak dari manipulasi yang diberikan dapat dilakukan dengan uji beda berdasarkan skor mean. Pada

penelitian ini, ancaman validitas *statistical regression* dapat dihindari dengan memilih subjek yang memiliki skor yang relatif dekat.

6. *Selection*: pemilihan subjek yang dikelompokkan dalam kelompok eksperimen dan kelompok kontrol keadaannya tidak sama sejak awal. Sehingga tanpa diberi perlakuan pun secara statistik sudah terlihat perbedaannya. Ancaman validitas ini dapat dihindari karena peneliti hanya menggunakan satu kelompok atau satu jenis subjek yang mengalami stres akademik tingkat sedang.
7. *Experimental mortality*: mundurnya subjek dari proses eksperimen yang berdampak pada besaran skor rerata kelompok, perbedaan mean ini bukan semata-mata karena adanya manipulasi, namun juga karena perbandingan jumlah subjek antar kelompok berbeda. Peneliti memastikan semua subjek mengikuti rangkaian sesi pengukuran dan intervensi hingga selesai.

BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. PELAKSANAAN PENELITIAN

1. Pelaksanaan Penelitian

Penelitian ini dilakukan dengan menggunakan metode *single subject research* di mana penelitian dilakukan pada subjek tunggal dan pengukuran dilakukan berulang selama dua fase yaitu fase baseline dan fase intervensi.

Penelitian ini dilaksanakan secara daring di mana peneliti menggunakan media elektronik untuk mengambil data. Penelitian ini dilakukan selama dua minggu, pada minggu pertama peneliti melakukan penyebaran kuesioner elektronik yang ditujukan kepada subjek yang memenuhi kriteria penelitian. Setelah partisipan mengisi kuesioner stres akademik, peneliti melakukan skoring dan memilih lima subjek yang mengalami stres akademik tingkat rendah hingga sedang—yang selanjutnya menjadi partisipan lanjutan dan mengikuti pengukuran lanjutan dan pemberian intervensi. Pengukuran lanjutan dilakukan selama delapan hari di mana peneliti mengukur tingkat stres akademik subjek penelitian. Pada empat hari pertama peneliti mengukur tingkat stres akademik subjek tanpa memberikan intervensi lalu empat hari selanjutnya peneliti mengukur tingkat stres akademik subjek disertai pemberian intervensi.

2. Subjek Penelitian

Peneliti memilih lima subjek untuk mengikuti periode pengukuran lanjutan dan periode intervensi. Setelah menghubungi lima subjek awal untuk melakukan konfirmasi satu subjek mengundurkan diri, dua subjek tidak bisa dihubungi dan dua lainnya menyetujui untuk menjadi partisipan lanjutan. Pada bulan November hanya terdapat dua subjek yang bersedia mengikuti pengukuran lanjutan dan sesi intervensi. Lalu pada bulan Desember peneliti menambah tiga subjek yang bersedia mengikuti

pengukuran lanjutan dan sesi intervensi, sehingga jumlah subjek pada penelitian ini adalah lima orang.

Subjek pertama adalah A, mahasiswa semester lima jurusan Pendidikan Guru Madrasah Ibtidaiyah, berusia 21 tahun, jenis kelamin perempuan. Subjek pertama mengalami stres akademik tingkat rendah. Subjek kedua adalah B, mahasiswa semester tujuh jurusan Desain Komunikasi Visual, berusia 23 tahun, jenis kelamin laki-laki. Subjek kedua mengalami stres akademik tingkat sedang.

Subjek ketiga adalah C, mahasiswa semester lima jurusan Hukum Tata Negara, berusia 20 tahun, jenis kelamin perempuan. Subjek ketiga mengalami stres akademik tingkat rendah. Subjek ketiga adalah D, mahasiswa semester sembilan jurusan Psikologi, berusia 23 tahun, jenis kelamin perempuan. Subjek keempat mengalami stres akademik tingkat sedang. Subjek kelima adalah E, mahasiswa semester satu jurusan Hukum Ekonomi Syariah, berusia 18 tahun, jenis kelamin perempuan. Subjek kelima mengalami stres akademik tingkat rendah.

3. Prosedur Pengambilan Data

Peneliti awalnya menyebarkan poster dan tautan formulir kuesioner stres akademik melalui media *whatsapp* dan *twitter* pribadi peneliti untuk mencari mahasiswa yang bersedia menjadi partisipan. Setelah itu peneliti mengukur tingkat stres akademik dari tautan formulir yang diisi (untuk memastikan bahwa subjek sesuai kriteria penelitian) dan menghubungi mahasiswa yang menyatakan bersedia menjadi partisipan lanjutan untuk konfirmasi. Setelah mendapat konfirmasi, peneliti mulai melakukan pengukuran awal untuk fase baseline yang berlangsung selama empat sesi lalu diikuti oleh fase intervensi yang juga berlangsung selama empat sesi.

B. TEMUAN LAPANGAN

1. Deskriptif Data

Selama fase baseline, peneliti hanya mengukur tingkat stres akademik subjek tanpa memberikan intervensi. Kuesioner stres akademik yang diberikan kepada subjek berisi 23 item dan diisi sebanyak satu kali per hari hingga pertemuan ke empat. Lalu selama fase intervensi, peneliti mengukur tingkat stres akademik subjek disertai

sesi intervensi dan sesi evaluasi. Kuesioner stres akademik yang diberikan kepada subjek berisi 23 item dan diisi sebanyak satu kali per hari hingga pertemuan ke delapan.

Intervensi yang diberikan antara lain; (1) peneliti menunjukkan satu internet meme terkait tekanan akademik, (2) peneliti meminta subjek mengomentari internet meme yang ditunjukkan peneliti, (3) peneliti meminta subjek menunjukkan sebuah internet meme yang relevan dengan kondisinya dan (4) peneliti meminta subjek menjelaskan isi dan aspek humor dari meme yang ia tunjukkan. Sesi evaluasi dilakukan untuk mengetahui faktor-faktor di luar intervensi yang kemungkinan dapat memengaruhi tingkat stres akademik subjek. Skor stres akademik dikategorikan sebagai berikut:

Tabel 4.1 Kategori tingkat stres akademik berdasarkan skor

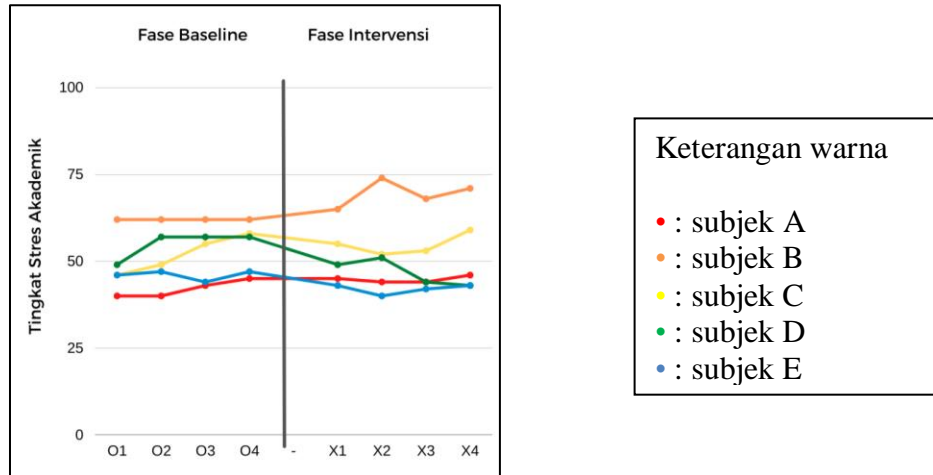
Skor	Tingkat Stres Akademik
23	Tidak mengalami stres akademik
24-46	Stres akademik tingkat rendah
47-69	Stres akademik tingkat sedang
70-92	Stres akademik tingkat tinggi

Berikut merupakan hasil pengukuran stres akademik subjek selama periode baseline hingga periode intervensi:

Tabel 4.2 Skor stres akademik subjek

Subjek	Skor Stres Akademik Subjek							
	O ₁	O ₂	O ₃	O ₄	X ₁	X ₂	X ₃	X ₄
Subjek 1 (A)	40	40	43	45	45	44	44	46
Subjek 2 (B)	62	62	62	62	65	74	68	71
Subjek 3 (C)	46	49	55	58	55	52	53	59
Subjek 4 (D)	49	57	57	57	49	51	44	43
Subjek 5 (E)	46	47	44	47	43	40	42	43

Gambar 4.1 Grafik tingkat stres akademik subjek sejak fase baseline hingga intervensi.



Berdasarkan data pada tabel dan grafik garis di atas, dapat dilihat bahwa terdapat perubahan tingkat stres akademik dari fase baseline ke fase intervensi. Terdapat perubahan skor tingkat stres akademik subjek A namun rentangnya masih pada kategori stres akademik rendah. Subjek B mengalami perubahan skor dari kategori stres akademik sedang di fase baseline menjadi stres akademik sedang hingga tinggi di fase intervensi.

Subjek C mengalami perubahan skor dari kategori rendah hingga sedang pada fase baseline dan rentangnya menetap di kategori sedang pada fase intervensi. Subjek D mengalami perubahan skor pada fase baseline, namun tetap berada pada rentang stres akademik sedang dan mengalami penurunan skor dari stres akademik sedang hingga stres akademik rendah pada fase intervensi. Sementara subjek E mengalami perubahan skor stres akademik yang naik dan turun pada rentang rendah dan sedang, subjek E mengalami perubahan skor selama fase intervensi dan berada di kategori stres akademik rendah.

a. Panjang kondisi

Berdasarkan tabel 4.1, panjang kondisi baseline dan intervensi masing-masing adalah empat pertemuan, total panjang kondisi adalah delapan pertemuan.

b. Level

1) Level stabilitas

a) Rentang stabilitas

$$t = u \times k$$

$$t_A \text{ baseline} = 45 \times 0,15$$

$$t_A \text{ baseline} = 6,75$$

$$t_B \text{ baseline} = 62 \times 0,15$$

$$t_B \text{ baseline} = 9,3$$

$$t_C \text{ baseline} = 58 \times 0,15$$

$$t_C \text{ baseline} = 8,7$$

$$t_D \text{ baseline} = 57 \times 0,15$$

$$t_D \text{ baseline} = 8,55$$

$$t_E \text{ baseline} = 47 \times 0,15$$

$$t_E \text{ baseline} = 7,05$$

$$t_A \text{ intervensi} = 46 \times 0,15$$

$$t_A \text{ intervensi} = 6,9$$

$$t_B \text{ intervensi} = 74 \times 0,15$$

$$t_B \text{ intervensi} = 11,1$$

$$t_C \text{ intervensi} = 59 \times 0,15$$

$$t_C \text{ intervensi} = 8,85$$

$$t_D \text{ intervensi} = 51 \times 0,15$$

$$t_D \text{ intervensi} = 7,65$$

$$t_E \text{ intervensi} = 43 \times 0,15$$

$$t_E \text{ intervensi} = 6,45$$

b) Mean level

$$m = \frac{N}{n}$$

$$m_A \text{ baseline} = \frac{40+40+43+45}{4}$$

$$m_A \text{ baseline} = 42$$

$$m_B \text{ baseline} = \frac{62+62+62+62}{4}$$

$$m_B \text{ baseline} = 62$$

$$m_C \text{ baseline} = \frac{46+49+55+58}{4}$$

$$m_C \text{ baseline} = 52$$

$$m_D \text{ baseline} = \frac{49+57+57+57}{4}$$

$$m_D \text{ baseline} = 55$$

$$m_E \text{ baseline} = \frac{46+47+44+47}{4}$$

$$m_E \text{ baseline} = 46$$

$$m_A \text{ intervensi} = \frac{45+44+44+46}{4}$$

$$m_A \text{ intervensi} = 44,75$$

$$m_B \text{ intervensi} = \frac{65+74+68+71}{4}$$

$$m_B \text{ intervensi} = 69,5$$

$$m_C \text{ intervensi} = \frac{55+52+53+59}{4}$$

$$m_C \text{ intervensi} = 54,75$$

$$m_D \text{ intervensi} = \frac{49+51+44+43}{4}$$

$$m_D \text{ intervensi} = 46,75$$

$$m_E \text{ intervensi} = \frac{43+40+42+43}{4}$$

$$m_E \text{ intervensi} = 42$$

c) Batas atas

$$ba = m + 0.5t$$

$$ba_A \text{ baseline} = 42 + 0,5(6,75)$$

$$ba_A \text{ baseline} = 45,37$$

$$ba_B \text{ baseline} = 62 + 0,5(9,3)$$

$$ba_B \text{ baseline} = 66,65$$

$$ba_C \text{ baseline} = 52 + 0,5(8,7)$$

$$ba_C \text{ baseline} = 56,35$$

$$ba_D \text{ baseline} = 55 + 0,5(8,55)$$

$$ba_D \text{ baseline} = 59,27$$

$$ba_E \text{ baseline} = 46 + 0,5(7,05)$$

$$ba_E \text{ baseline} = 49,52$$

$$ba_A \text{ intervensi} = 44,75 + 0,5(6,9)$$

$$ba_A \text{ intervensi} = 48,2$$

$$ba_B \text{ intervensi} = 69,5 + 0,5(11,1)$$

$$ba_B \text{ intervensi} = 75,05$$

$$ba_C \text{ intervensi} = 54,75 + 0,5(8,85)$$

$$ba_C \text{ intervensi} = 59,17$$

$$ba_D \text{ intervensi} = 46,75 + 0,5(7,65)$$

$$ba_D \text{ intervensi} = 50,12$$

$$ba_E \text{ intervensi} = 42 + 0,5(6,45)$$

$$ba_E \text{ intervensi} = 45,22$$

d) Batas bawah

$$bb = m - 0,5t$$

$$bb_A \text{ baseline} = 42 - 0,5(6,75)$$

$$bb_A \text{ baseline} = 38,62$$

$$bb_B \text{ baseline} = 62 - 0,5(9,3)$$

$$bb_B \text{ baseline} = 57,35$$

$$bb_C \text{ baseline} = 52 - 0,5(8,7)$$

$$bb_C \text{ baseline} = 47,65$$

$$bb_D \text{ baseline} = 55 - 0,5(8,55)$$

$$bb_D \text{ baseline} = 50,72$$

$$bb_E \text{ baseline} = 46 - 0,5(7,05)$$

$$bb_E \text{ baseline} = 42,47$$

$$bb_A \text{ intervensi} = 44,75 - 0,5(6,9)$$

$$bb_A \text{ intervensi} = 41,3$$

$$bb_B \text{ intervensi} = 69,5 - 0,5(11,1)$$

$$bb_B \text{ intervensi} = 63,95$$

$$bb_C \text{ intervensi} = 54,75 - 0,5(8,85)$$

$$bb_C \text{ intervensi} = 50,32$$

$$bb_D \text{ intervensi} = 46,75 - 0,5(7,65)$$

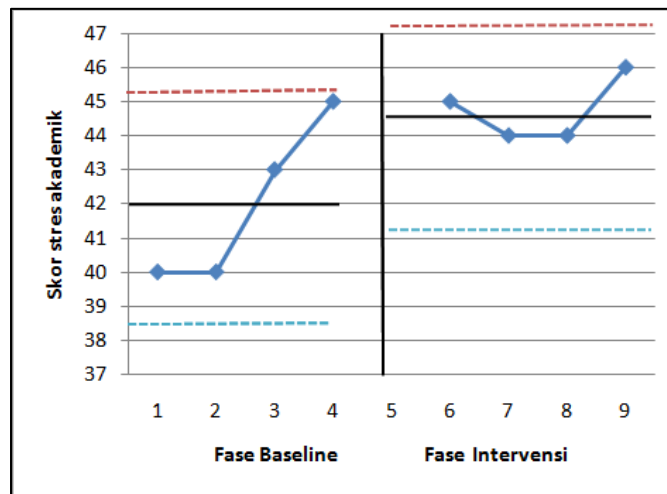
$$bb_D \text{ intervensi} = 42,92$$

$$bb_E \text{ intervensi} = 42 - 0,5(6,45)$$

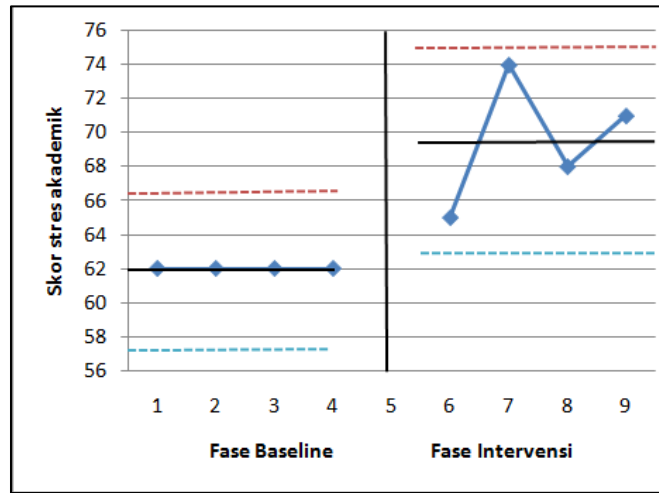
$$bb_E \text{ intervensi} = 38,77$$

Berikut merupakan grafik yang menampilkan mean level, batas bawah dan batas atas tingkat stres akademik subjek selama fase baseline dan fase intervensi:

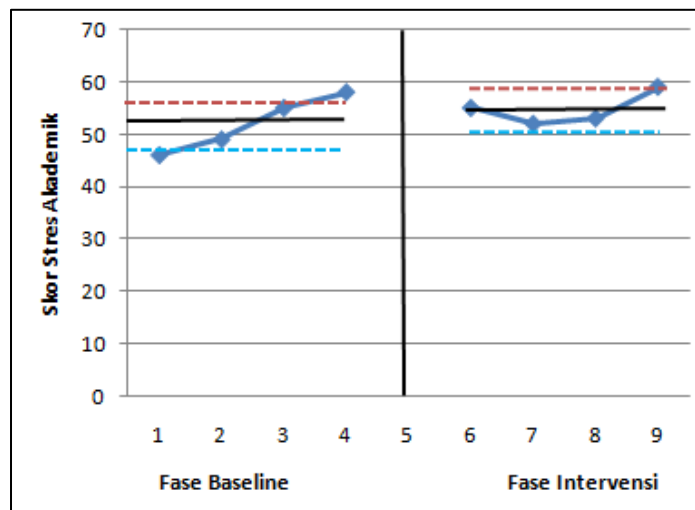
Gambar 4.2 Mean level, batas bawah dan batas atas tingkat stres akademik Subjek A selama fase baseline dan fase intervensi.



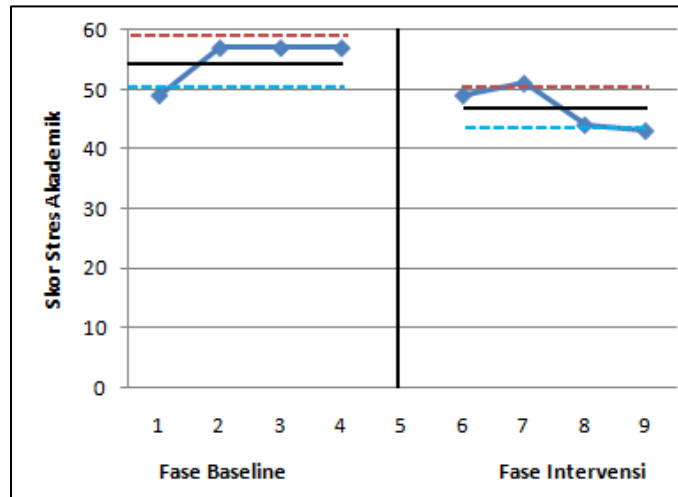
Gambar 4.3 Mean level, batas bawah dan batas atas tingkat stres akademik Subjek B selama fase baseline dan fase intervensi.



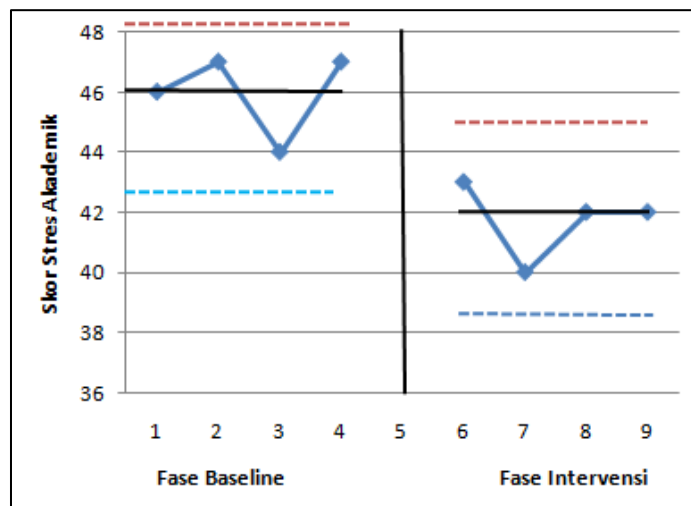
Gambar 4.4 Mean level, batas bawah dan batas atas tingkat stres akademik Subjek C selama fase baseline dan fase intervensi.



Gambar 4.5 Mean level, batas bawah dan batas atas tingkat stres akademik Subjek D selama fase baseline dan fase intervensi.



Gambar 4.6 Mean level, batas bawah dan batas atas tingkat stres akademik Subjek E selama fase baseline dan fase intervensi.



e) Persentase

Gambar 4.7 hingga 4.11 menunjukkan data point fase baseline masing-masing subjek berurutan dari subjek A hingga subjek E. Data dihitung adalah data yang berada di antara rentang batas atas dan batas bawah. Persentase data poin dapat dihitung dengan langkah:

$$p = \frac{q}{n} \times 100\%$$

$$p_A \text{ baseline} = \frac{4}{4} \times 100\%$$

$$p_A \text{ baseline} = 100\%$$

$$p_B \text{ baseline} = \frac{4}{4} \times 100\%$$

$$p_B \text{ baseline} = 100\%$$

$$p_C \text{ baseline} = \frac{2}{4} \times 100\%$$

$$p_C \text{ baseline} = 50\% \text{ (tidak stabil)}$$

$$p_D \text{ baseline} = \frac{3}{4} \times 100\%$$

$$p_D \text{ baseline} = 75\% \text{ (tidak stabil)}$$

$$p_E \text{ baseline} = \frac{4}{4} \times 100\%$$

$$p_E \text{ baseline} = 100\%$$

Hasil perhitungan fase baseline adalah 100% pada subjek A, B dan E sehingga data dinyatakan stabil. Sementara pada fase intervensi, subjek A, B, dan E menunjukkan empat data point yang berada di antara rentang batas atas dan batas bawah. Untuk fase intervensi, persentase dapat dihitung dengan cara yang sama, yaitu:

$$p_A \text{ intervensi} = \frac{4}{4} \times 100\%$$

$$p_A \text{ intervensi} = 100\%$$

$$p_B \text{ intervensi} = \frac{4}{4} \times 100\%$$

$$p_B \text{ intervensi} = 100\%$$

$$p_C \text{ intervensi} = \frac{3}{4} \times 100\%$$

$$p_C \text{ intervensi} = 75\% \text{ (tidak stabil)}$$

$$p_D \text{ intervensi} = \frac{3}{4} \times 100\%$$

$$p_D \text{ intervensi} = 75\% \text{ (tidak stabil)}$$

$$p_E \text{ intervensi} = \frac{4}{4} \times 100\%$$

$$p_E \text{ intervensi} = 100\%$$

Karena persentase untuk subjek A, B, dan E 100% pada fase intervensi, maka data dinyatakan stabil. Sementara data dari subjek C dan subjek D tidak dikatakan stabil karena persentasenya kurang dari 80%.

f) Jejak data

Berdasarkan data yang diperoleh, dapat diketahui jika tingkat stres akademik subjek A cenderung meningkat di fase baseline dan fase intervensi. Subjek B memiliki tingkat stres akademik yang mendatar pada fase baseline dan meskipun terdapat perubahan skor selama fase intervensi data yang diperoleh masih mendatar.

Tingkat stres Subjek C cenderung meningkat sejak fase baseline hingga fase intervensi. Lalu subjek D menunjukkan kecenderungan tingkat stres akademik yang meningkat pada fase baseline dan menurun pada fase intervensi. Sementara itu, subjek E menunjukkan kecenderungan stres akademik yang menurun selama fase baseline dan mendatar pada fase intervensi.

g) Stabilitas

Fase baseline subjek A stabil dengan rentang 40-45 dan fase intervensi stabil dengan rentang 44-46. Lalu fase baseline subjek B stabil dengan pada rentang data 62 dan fase intervensi stabil dengan rentang 65-71. Fase baseline dan intervensi subjek C dan D tidak stabil. Rentang data baseline subjek C 46-58 dan rentang data intervensi 52-59. Rentang data baseline subjek D pada fase baseline adalah 49-57 dan rentang data fase intervensi 49-51. Sementara fase baseline subjek E stabil dengan rentang 44-47 dan fase intervensi stabil dengan rentang 40-43.

2) Level perubahan

$$L = db - dk$$

$$L_A \text{ baseline} = 45 - 40$$

$$L_A \text{ baseline} = 5 \text{ (-)}$$

$$L_B \text{ baseline} = 62 - 62$$

$$L_B \text{ baseline} = 0$$

$$L_C \text{ baseline} = 55 - 49$$

L_C baseline = 6 (-)

L_D baseline = 57 – 57

L_D baseline = 0

L_E baseline = 47 – 44

L_E baseline = 3 (+)

L_A intervensi = 46 – 44

L_A intervensi = 2 (-)

L_B intervensi = 71 – 65

L_B intervensi = 6 (-)

L_C intervensi = 55 – 52

L_C intervensi = 3 (-)

L_D intervensi = 49 – 43

L_D intervensi = 6 (+)

L_E intervensi = 43 – 40

L_E intervensi = 3 (-)

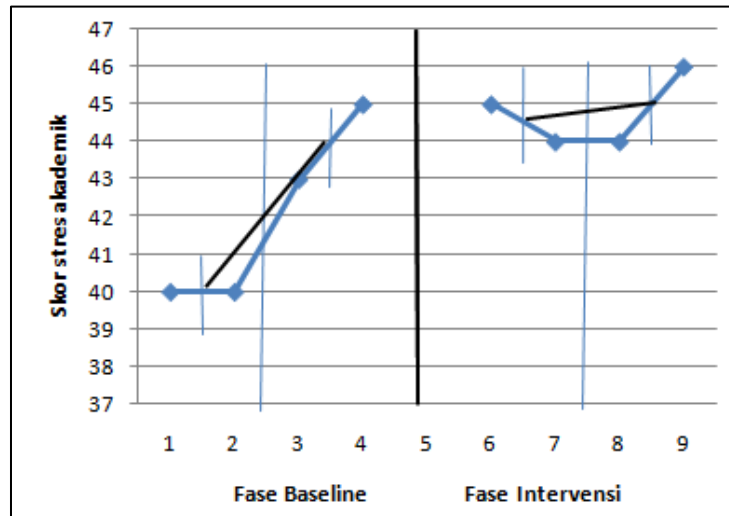
Pada subjek A terdapat selisih 5 di fase baseline dan selisih 2 di fase intervensi, hal ini diartikan terdapat perubahan (memburuk karena peningkatan skor). Pada subjek B tidak ada selisih data di fase baseline dan terdapat selisih 6 di fase intervensi, maka dapat diartikan terdapat perubahan (memburuk, karena skor meningkat). Subjek C menunjukkan selisih 6 pada fase baseline dan selisih 3 pada fase intervensi, hal ini menunjukkan adanya perubahan (memburuk, karena skor meningkat). Pada subjek D tidak ada selisih data di fase baseline dan ada selisih 6 di fase intervensi, hal ini menunjukkan adanya perubahan (membaik, karena skor menurun). Sementara pada subjek E terdapat selisih 3 di fase baseline dan selisih 3 di fase intervensi, hal ini diartikan terdapat perubahan (membaik, karena skor menurun).

c. Kecenderungan arah

Pada penelitian *single subject*, kecenderungan arah dilihat dengan menggunakan metode *split-middle* di mana metode ini digunakan untuk menentukan naik atau turunnya trend selama periode baseline dan periode

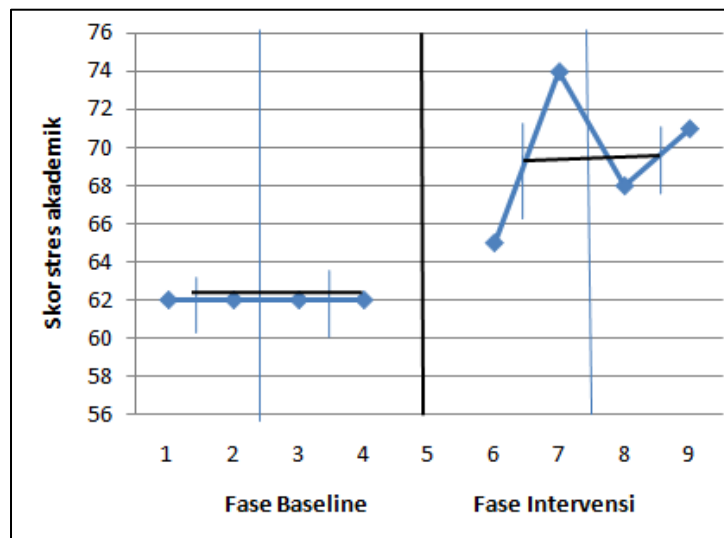
intervensi. Kecenderungan arah masing-masing subjek dapat dilihat pada grafik di bawah:

Gambar 4.7 Kecenderungan arah subjek A



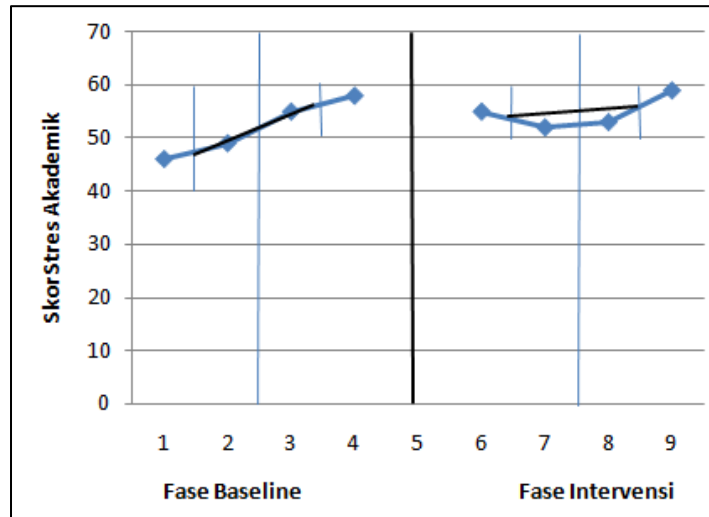
Berdasarkan grafik di atas dapat diketahui bahwa kecenderungan arah tingkat stres akademik subjek A pada fase baseline dan fase intervensi sama, yaitu meningkat.

Gambar 4.8 Kecenderungan arah subjek B



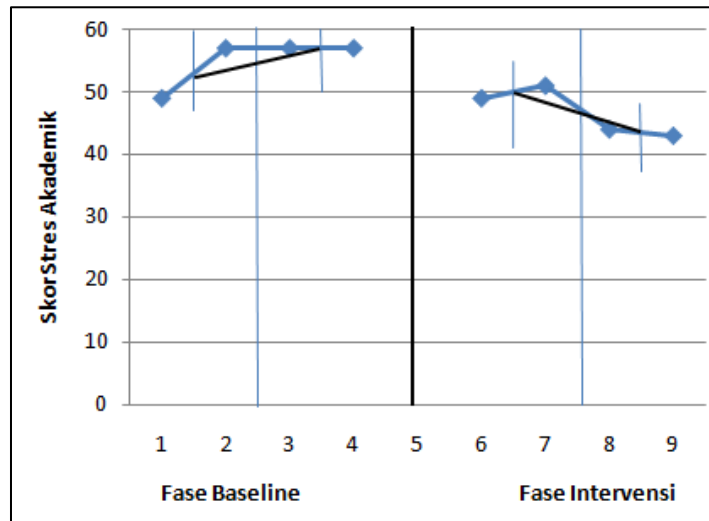
Berdasarkan grafik di atas dapat diketahui bahwa kecenderungan arah tingkat stres akademik subjek B pada fase baseline dan fase intervensi sama, yaitu mendatar.

Gambar 4.9 Kecenderungan arah subjek C



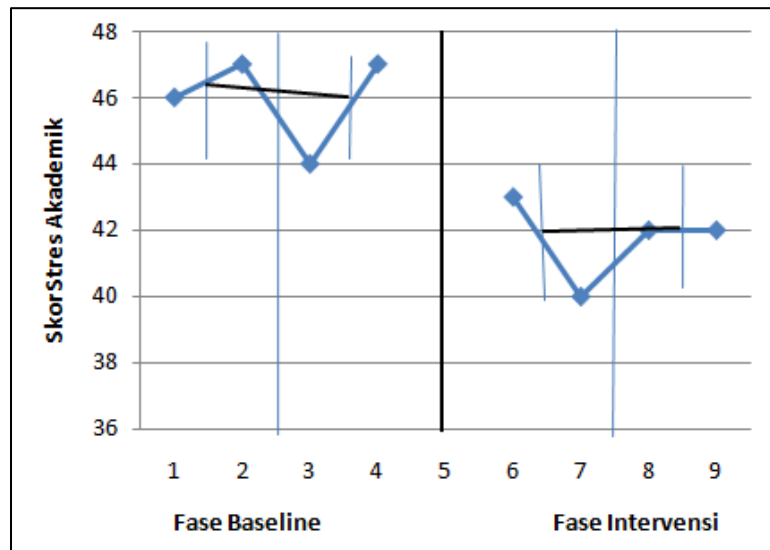
Berdasarkan grafik di atas dapat diketahui bahwa kecenderungan arah tingkat stres akademik subjek C pada fase baseline dan fase intervensi sama, yaitu meningkat.

Gambar 4.10 Kecenderungan arah subjek D



Berdasarkan grafik di atas dapat diketahui bahwa kecenderungan arah tingkat stres akademik subjek D pada fase baseline adalah meningkat dan pada fase intervensi menurun.

Gambar 4.11 Kecenderungan arah subjek E



Berdasarkan grafik di atas dapat diketahui bahwa kecenderungan arah tingkat stres akademik subjek E pada fase baseline adalah menurun dan pada fase intervensi mendatar.

d. Overlap

Untuk menentukan overlap data perbandingan fase baseline dan fase intervensi, peneliti harus menghitung banyak data point pada fase intervensi yang berada pada fase baseline. Persentase overlap dapat dihitung dengan cara:

$$v = \frac{e}{b} \times 100\%$$

$$v_A = \frac{3}{8} \times 100\%$$

$$v_A = 0.375$$

$$v_B = \frac{1}{8} \times 100\%$$

$$v_B = 0.125$$

$$v_C = \frac{3}{8} \times 100\%$$

$$v_C = 0.375$$

$$v_D = \frac{0}{8} \times 100\%$$

$$v_D = 0$$

$$v_E = \frac{1}{8} \times 100\%$$





$$v_E = 0.125$$

2. Analisis Hasil Data

- a. Rangkuman analisis visual subjek A, subjek B, subjek C, subjek D dan subjek E

Berikut merupakan tabel rangkuman analisis visual dalam kondisi pada subjek A dan subjek B.

Tabel 4.3 Rangkuman hasil analisis visual subjek A

No.	Kondisi atau Fase	Baseline	Intervensi
1.	Panjang kondisi	4	4
2.	Kecenderungan arah		
3.	Kecenderungan stabilitas	Stabil (100%)	Stabil (100%)
4.	Kecenderungan jejak	 (-)	 (-)
5.	Level stabilitas dan rentang	$\frac{\text{Stabil}}{40 - 45}$	$\frac{\text{Stabil}}{44 - 46}$
6.	Perubahan level	$\frac{45 - 40}{(-5)}$	$\frac{46 - 44}{(-2)}$

Interpretasi data subjek A, (1) panjang kondisi adalah 4 pertemuan pada fase baseline dan empat pertemuan pada fase intervensi, sehingga total panjang kondisi adalah delapan pertemuan. (2) Tingkat stres akademik subjek A pada fase baseline cenderung meningkat dan berada pada rentang skor 40 – 45 (stres akademik tingkat rendah) dan setelah diberikan intervensi menggunakan *internet memes* tingkat stres akademik masih memiliki kecenderungan meningkat hingga angka 46 (stres akademik tingkat rendah) sebagai angka tertinggi. Hal ini menunjukkan perubahan yang sedikit memburuk. (3) Kecenderungan stabilitas pada subjek A adalah 100% pada fase baseline dan 100% pada fase intervensi maka perubahan data dikatakan stabil pada kedua fase—berdasarkan pedoman jika persentase 85 – 90% maka data dikatakan stabil. (4) Jejak data pada fase baseline cenderung naik dan pada fase intervensi juga cenderung mengalami peningkatan. (5) Level stabilitas subjek A pada fase A (baseline) stabil dengan

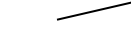
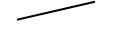
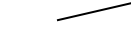

rentang 40 – 45 dan pada fase B (intervensi) juga stabil dengan rentang 44 – 46.
 (6) Level perubahannya negatif (-).

Tabel 4.4 Rangkuman hasil analisis visual subjek B

No.	Kondisi atau Fase	Baseline	Intervensi
1.	Panjang kondisi	4	4
2.	Kecenderungan arah	——	——
3.	Kecenderungan stabilitas	Stabil (100%)	Stabil (100%)
4.	Kecenderungan jejak	—— (=)	—— (=)
5.	Level stabilitas dan rentang	$\frac{\text{Stabil}}{62}$	$\frac{\text{Stabil}}{65 - 71}$
6.	Perubahan level	$\frac{62 - 62}{0}$	$\frac{71 - 65}{(-6)}$

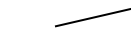
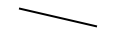
Interpretasi data subjek B, (1) panjang kondisi adalah 4 pertemuan pada fase baseline dan empat pertemuan pada fase intervensi, sehingga total panjang kondisi adalah delapan pertemuan. (2) Tingkat stres akademik subjek A pada fase baseline cenderung mendatar dan dengan skor 62 (stres akademik tingkat sedang) dan setelah diberikan intervensi menggunakan *internet memes* tingkat stres akademik masih memiliki kecenderungan mendatar dengan angka 65 sebagai skor terendah dan angka 74 (stres akademik tingkat tinggi) sebagai skor tertinggi. (3) Kecenderungan stabilitas pada subjek B memiliki persentase 100% pada fase baseline dan 100% pada fase intervensi maka perubahan data dikatakan stabil pada kedua fase—berdasarkan pedoman jika persentase 85 – 90% maka data dikatakan stabil. (4) Jejak data pada fase baseline cenderung mendatar dan pada fase intervensi juga cenderung mendatar. (5) Level stabilitas subjek B pada fase A (baseline) stabil dengan rentang 62 dan pada fase B (intervensi) juga stabil dengan rentang 65 – 71. (6) Level perubahannya negatif (-) karena ada peningkatan skor.

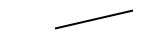
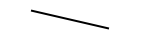
Tabel 4.5 Rangkuman hasil analisis visual subjek C

No.	Kondisi atau Fase	Baseline	Intervensi
1.	Panjang kondisi	4	4
2.	Kecenderungan arah		
3.	Kecenderungan stabilitas	Tidak stabil (50%)	Tidak stabil (75%)
4.	Kecenderungan jejak	 (-)	 (-)
5.	Level stabilitas dan rentang	Tidak stabil <u>46 – 58</u>	Tidak stabil <u>52 – 59</u>
6.	Perubahan level	<u>55 – 49</u> (-6)	<u>55 – 52</u> (-3)

Interpretasi data subjek C, (1) panjang kondisi adah 4 pertemuan pada fase baseline dan empat pertemuan pada fase intervensi, sehingga total panjang kondisi adalah delapan pertemuan. (2) Tingkat stres akademik subjek C pada fase baseline cenderung meningkat dan dengan rentang skor 46 – 58 (stres akademik rendah-sedang) dan setelah diberikan intervensi menggunakan *internet memes* tingkat stres akademik masih memiliki kecenderungan meningkat dengan angka 59 (stres akademik sedang) sebagai skor tertinggi. (3) Kecenderungan stabilitas pada subjek C memiliki persentase 50% pada fase baseline dan 75% pada fase intervensi maka perubahan data dikatakan tidak stabil pada kedua fase—berdasarkan pedoman, data dikatakan stabil jika persentasenya 85 – 90% (Sunanto, Takeuchi & Nakata (2006) dalam Prahmana (2021)). (4) Jejak data pada fase baseline cenderung meningkat dan pada fase intervensi juga cenderung meningkat. (5) Level stabilitas subjek C pada fase A (baseline) tidak stabil dengan rentang 46 – 58 dan pada fase B (intervensi) juga tidak stabil dengan rentang 52 – 59. (6) Level perubahannya negatif (-) karena ada peningkatan skor.

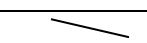
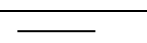
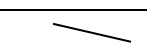
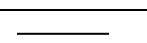
Tabel 4.6 Rangkuman hasil analisis visual subjek D

No.	Kondisi atau Fase	Baseline	Intervensi
1.	Panjang kondisi	4	4
2.	Kecenderungan arah		

3.	Kecenderungan stabilitas	Tidak stabil (75%)	Tidak stabil (75%)
4.	Kecenderungan jejak	 (-)	 (+)
5.	Level stabilitas dan rentang	Tidak stabil $\frac{49 - 57}{}$	Tidak stabil $\frac{43 - 51}{}$
6.	Perubahan level	$\frac{57 - 57}{0}$	$\frac{49 - 43}{(+6)}$

Interpretasi data subjek D, (1) panjang kondisi adah 4 pertemuan pada fase baseline dan empat pertemuan pada fase intervensi, sehingga total panjang kondisi adalah delapan pertemuan. (2) Tingkat stres akademik subjek D pada fase baseline cenderung meningkat dengan rentang skor 49 – 57 (stres akademik tingkat sedang) dan setelah diberikan intervensi menggunakan *internet memes* tingkat stres akademik memiliki kecenderungan menurun dengan angka 43 (stres akademik rendah) sebagai skor terendah. (3) Kecenderungan stabilitas pada subjek D memiliki persentase 75% pada fase baseline dan 75% pada fase intervensi maka perubahan data dikatakan tidak stabil pada kedua fase—berdasarkan pedoman, data dikatakan stabil jika persentasenya 85 – 90% (Sunanto, Takeuchi & Nakata (2006) dalam Prahmana (2021)). (4) Jejak data pada fase baseline cenderung meningkat dan pada fase intervensi juga cenderung menurun. (5) Level stabilitas subjek D pada fase A (baseline) tidak stabil dengan rentang 49 – 57 dan pada fase B (intervensi) juga tidak stabil dengan rentang 43 – 51. (6) Level perubahannya positif (+) karena ada penurunan skor.

Tabel 4.7 Rangkuman hasil analisis visual subjek E

No.	Kondisi atau Fase	Baseline	Intervensi
1.	Panjang kondisi	4	4
2.	Kecenderungan arah		
3.	Kecenderungan stabilitas	Stabil (100%)	Stabil (100%)
4.	Kecenderungan jejak	 (+)	 (=)

5.	Level stabilitas dan rentang	$\frac{\text{Stabil}}{44 - 47}$	$\frac{\text{Stabil}}{40 - 43}$
6.	Perubahan level	$\frac{47 - 44}{(+3)}$	$\frac{43 - 40}{(-3)}$

Interpretasi data subjek E, (1) panjang kondisi adalah 4 pertemuan pada fase baseline dan empat pertemuan pada fase intervensi, sehingga total panjang kondisi adalah delapan pertemuan. (2) Tingkat stres akademik subjek E pada fase baseline cenderung menurun dengan rentang skor 44 – 47 (stres akademik tingkat sedang hingga rendah) dan setelah diberikan intervensi menggunakan *internet memes* tingkat stres akademik memiliki kecenderungan mendatar dengan angka 40 sebagai skor terendah dan angka 43 (stres akademik tingkat rendah) sebagai skor tertinggi. (3) Kecenderungan stabilitas pada subjek E memiliki persentase 100% pada fase baseline dan 100% pada fase intervensi maka perubahan data dikatakan stabil pada kedua fase—berdasarkan pedoman, data dikatakan stabil jika persentasenya 85 – 90% (Sunanto, Takeuchi & Nakata (2006) dalam Prahmana (2021)). (4) Jejak data pada fase baseline cenderung menurun dan pada fase intervensi juga cenderung mendatar. (5) Level stabilitas subjek E pada fase A (baseline) stabil dengan rentang 44 – 47 dan pada fase B (intervensi) juga stabil dengan rentang 40 – 43. (6) Level perubahannya positif (+) karena ada penurunan skor.

Untuk menjawab hipotesis dalam penelitian ini dapat dilihat dari data yang diperoleh dari fase baseline dan fase intervensi. Berdasarkan uraian analisis di atas, dapat diartikan bahwa intervensi internet meme tidak memberikan pengaruh khusus pada tingkat stres akademik mahasiswa.

- b. Hasil pemberian intervensi internet meme pada subjek A, subjek B, subjek C, subjek D dan subjek E

1) Subjek A

Berdasarkan hasil dari periode intervensi pertama, subjek A mempersepsikan *internet meme* pertama sebagai ungkapan untuk dirinya di mana ia merasa telah berusaha dengan maksimal. Namun pada kenyataannya,

subjek A masih merasa kalah dengan orang lain karena ia memiliki jiwa yang kompetitif. Selain itu, subjek A menunjukkan *internet meme* yang mewakili kondisinya di mana ia sedang melakukan strategi koping dengan melihat foto dan video bayi di sosial media. Subjek A merasa gemas dan ingin menyentuh bayi yang ada di sosial medianya. Aktivitas ini dilakukan subjek A untuk menaikkan imunitasnya agar tidak memperparah distressnya.

Internet meme yang ditunjukkan oleh subjek A pada sesi intervensi pertama merupakan meme berjenis *general humor* yang kelucuannya dapat dipahami oleh sebagian besar orang dan menggunakan tipe humor *exaggeration* atau melebih-lebihkan reaksi saat melihat foto-foto dan video bayi (ingin menculik, mengarungi dan membawa pulang).

Gambar 4.12 *Internet meme* dari subjek A pada sesi intervensi pertama



Lalu pada sesi intervensi kedua, subjek A mempersepsikan *internet meme* sebagai dirinya sendiri di mana meme tersebut menggambarkan adanya kepuasan tersendiri saat subjek berada di tahap selesai menuntaskan tugasnya. Selain itu, subjek A menunjukkan *internet meme* yang mewakili kondisinya di mana ia merasa banyak pikiran dan tidak bisa fokus pada satu hal yang ingin dikerjakan. Menurut subjek A, diksi “gila” dianggap sebagai hal yang abstrak saat subjek merasa sedang berada di tahap tersebut, karena tidak ada orang gila mengakui dirinya gila dengan keadaan sadar. Subjek A merasa pikirannya tidak tenang dan tidak bisa fokus.

Internet meme yang ditunjukkan oleh subjek A pada sesi intervensi kedua merupakan meme berjenis *self-deprecating* yang berisi olokan terhadap diri sendiri (mengakui dirinya sendiri “gila” dalam kondisi sadar) dan menggunakan tipe humor *surprise* (tidak menjawab pertanyaan sesuai konteks “melakukan sesuatu”, namun memberikan jawaban berupa kondisi yang dialami).

Gambar 4.13 *Internet meme* dari subjek A pada sesi intervensi kedua



Pada sesi intervensi ketiga, subjek A mempersepsikan *internet meme* sebagai ungkapan untuk berbahagia dengan apa yang telah diusahakan sendiri dan mengapresiasi setiap proses jatuh dan bangkit dengan terus menjadi versi yang lebih baik dari sebelumnya. Selain itu, subjek A menunjukkan internet meme yang mewakili kondisinya di mana ia dipaksa untuk bisa melakukan banyak hal terutama pada beberapa aspek yang tidak diminati oleh subjek. Subjek A menunjukkan meme berisi seorang manusia yang memerintahkan berbagai jenis binatang (monyet, penguin, gajah, ikan dan anjing) untuk mengikuti “ujian” memanjat pohon. Hal ini digambarkan subjek A sebagai sistem pendidikan di mana sistem tersebut menuntut semua hal bisa dilakukan dengan mudah tanpa melihat kondisi dan situasi yang ada, padahal kenyataannya tidak semua hewan bisa memanjat pohon, sama dengan

manusia—tidak semua bisa melatih diri untuk melakukan banyak hal terutama pada hal yang tidak diminati sama sekali.

Internet meme yang ditunjukkan oleh subjek A pada sesi intervensi ketiga merupakan meme berjenis *general humor* yang kelucuannya dapat dipahami oleh sebagian besar orang (binatang yang tidak bisa memanjat diperintahkan untuk memanjat) dan menggunakan tipe humor *personification* (menggambarkan binatang-binatang tersebut sebagai manusia yang ada dalam “sistem pendidikan kita”).

Gambar 4.14 *Internet meme* dari subjek A pada sesi intervensi ketiga



Pada sesi intervensi keempat, subjek A melihat *internet meme* sebagai ungkapan bahwa usaha tak pernah mengkhianati hasil namun saat mengetahui fakta jika ada orang lain yang tidak berusaha namun mendapatkan hasil yang sama dengan orang yang berusaha maka subjek A akan merasa kesal dan kehilangan semangat. Pada sesi intervensi keempat, subjek A menunjukkan internet meme yang mewakili kondisinya di mana ia ingin pergi dari kehidupan seseorang namun masih ragu untuk memutuskan hubungan (membantu atau menemani berbicara). Subjek A menjelaskan bahwa meme tersebut menggambarkan kepergian dan kedatangan dalam kehidupan orang lain. Subjek merasa meme tersebut lucu karena saat memilih untuk

menghilang, terkadang orang hanya berpikir pada satu sisi dimana dia merasa tidak dibutuhkan dan memilih pergi padahal biasanya masih ada yang membutuhkannya tapi enggan atau merasa kurang nyaman untuk meminta pertolongannya.

Internet meme yang ditunjukkan oleh subjek A pada sesi intervensi keempat merupakan meme berjenis *self-deprecating* karena memuat olokan terhadap diri sendiri yang merasa tidak dibutuhkan lagi dan menggunakan tipe humor *personification* dan *silliness* (karakter bintang laut Patrick dari kartun animasi *Spongebob Squarepants* buatan Nickelodeon yang menunjukkan ekspresi tersenyum sambil menenggelamkan diri dalam tumpukan sampah).

Gambar 4.15 *Internet meme* dari subjek A pada sesi intervensi keempat



Berdasarkan konten meme yang ditunjukkan oleh peneliti, subjek A memberikan komentar:

“Serasa melihat diri sendiri, dengan kepuasan tersendiri sampai ditahap selesai menuntaskan tugas sendiri” (intervensi kedua, komentar pada jenis *internet meme self-deprecating*)

“Bahagia dengan apa yang telah saya usahakan sendiri, mengapresiasi penuh dari setiap proses jatuh dan bangkit dengan terus menjadi yang terbaik dari sebelumnya” (intervensi ketiga, komentar pada jenis *internet meme wholesome*).

Sementara berdasarkan keempat perlakuan yang diberikan, subjek A memberikan evaluasi dengan mengatakan,

“Kosong, ga ada feel apa apa (perasaan sebelum mendapatkan intervensi) ... merasa ada yang memperhatikan apa yang sedang saya alami ... seperti

ada yang dipedulikan dengan beberapa pertanyaan yang membuat saya ketrigger”

“Merasa diperhatikan dan selalu mengevaluasi diri dari apa yang saya upload lewat meme ... mengolah kata untuk dituangkan dalam kata-kata ... merasa bahagia ada yang peduli dengan apa yang sedang saya rasakan”.

2) Subjek B

Pada sesi intervensi pertama subjek B merasa meme yang ditunjukkan peneliti jenaka, lucu dan memotivasi lantaran *thermo-gun* yang seharusnya digunakan untuk mengecek suhu tubuh malah memunculkan informasi motivasi dalam diri "kamu sudah melakukan yang terbaik". Menurut subjek B, meme ini *relate* untuk mahasiswa yang sudah berjuang keras di semester akhir atau yang sudah telat lulus, lalu subjek B juga berpendapat bahwa visual internet meme tersebut cukup menarik dan lucu dengan karakter manusia yang sedang tersenyum. Subjek B menunjukkan *internet meme* yang mewakili kondisi yang dialaminya di mana subjek B sedang kurang tidur karena *deadline* tugas-tugas kuliah, PRA tugas akhir yang dirasa berat dan beberapa pekerjaan desain.

Internet meme yang ditunjukkan oleh subjek B pada sesi intervensi kedua merupakan meme berjenis *self-deprecating* yang berisi olokan terhadap diri sendiri (tidak memiliki posisi tidur karena tidak pernah tidur) dan menggunakan tipe humor *comparison* untuk membandingkan perbedaan posisi tidur pada beberapa profesi.

Gambar 4.16 *Internet meme* dari subjek B pada sesi intervensi pertama



Lalu pada sesi intervensi kedua, subjek B merasa internet meme yang ditunjukkan penulis jenaka, lucu dan sedikit tertekan karena meme tersebut dirasa sesuai dengan kondisi terkini yang dialaminya. Meskipun tertekan, meme tersebut dianggap cukup lucu karena karakter dalam meme tersebut cukup familiar—Squidward dari serial kartun buatan Nickelodeon, Spongebob Squarepants. Selain itu, subjek B menunjukkan *internet meme* yang mewakili kondisinya di mana ia merasa bahwa karakter di meme tersebut mirip dengan dirinya yang secara fisik berambut gondrong dan memiliki mata sembap karena lelah dengan banyak tugas, aksesoris yang digunakan oleh karakter tersebut juga menggambarkan dirinya yang membawa kamera dan tugas-tugas di buku gambar yang berukuran besar. Meme tersebut berisi karakter, kepribadian dan gaya busana mahasiswa jurusan DKV. Secara keseluruhan, meme tersebut menggambarkan karakter yang memiliki gaya rambut gondrong, wajah lesu, mata sembap dan pakaian compang-camping serta peralatan tugas mahasiswa DKV yang menjadi “aksesoris” ikonik bagi mahasiswa DKV.

Internet meme yang ditunjukkan oleh subjek B pada sesi intervensi kedua merupakan meme berjenis *self-deprecating* yang berisi olokan terhadap diri sendiri (ditunjukkan oleh elemen teks seperti “tetap senyum menyongsong

fajar” meskipun mengalami insomnia karena lembur) dan menggunakan tipe humor *sarcasm* dan *silliness* (ekspresi tersenyum meskipun sedang kelelahan dan dalam kondisi tertekan).

Gambar 4.17 *Internet meme* dari subjek B pada sesi intervensi kedua



Pada sesi intervensi ketiga subjek B merasa terharu, terenyuh dan sedikit lebih semangat karena internet meme yang ditunjukkan peneliti memiliki visualisasi yang imut, lucu dan menggemaskan dari karakter yang ada pada meme tersebut. Subjek B menunjukkan *internet meme* yang mewakili kondisinya di mana ia sudah menyelesaikan seminar proposal skripsi dan proposal tugas akhir dan dinyatakan diterima, namun setelah mendengar kritik, saran & masukan dari dosen penguji terkait proposalnya ternyata masih sangat amat banyak yang perlu direvisi sehingga subjek terkadang merasa bingung dan lelah ketika melihat revisian tersebut. Meme yang ditunjukkan oleh subjek B pada sesi intervensi ini berisi ilustrasi foto gulat *smackdown* di mana pemenang dalam ring tersebut diibaratkan sebagai dosen penguji sedangkan yang *K.O* adalah gambaran mahasiswa yang diuji. Menurut subjek B, kalimat

yang digunakan dalam meme tersebut lucu karena seperti ada pemenang “pertandingan” yaitu dosen penguji dan yang kalah merupakan mahasiswa yang diuji (ekspresi kelelahan).

Internet meme yang ditunjukkan oleh subjek B pada sesi intervensi ketiga merupakan meme berjenis *self-deprecating* karena berisi olokan terhadap diri sendiri (mahasiswa yang diuji sudah kalah atau *K.O* setelah mendapat kritik dan masukan yang banyak dari dosen penguji) dan menggunakan tipe humor *exaggeration* (mahasiswa digambarkan kalah hingga tahap *K.O* atau *knock-out*—keadaan di mana kemenangan diputuskan karena lawan tidak bisa bangkit sebelum wasit menghitung sampai sepuluh).

Gambar 4.18 *Internet meme* dari subjek B pada sesi intervensi ketiga



Pada sesi intervensi keempat, subjek B merasa meme yang ditunjukkan peneliti cukup jenaka karena menggambarkan dua usaha yang akhirnya tetap akan mencapai tujuan yang sama. Meskipun begitu, subjek B merasa meme tersebut kurang relevan dengan dirinya karena subjek B percaya anak yang tidak belajar dan belajar dengan giat pasti akan mendapatkan hasil yang berbeda. Selain itu, subjek B menunjukkan internet meme yang mewakili kondisinya di mana ia merasa kurang tidur karena masih memikirkan apakah tugasnya sudah terkumpul atau belum. Subjek B memaparkan bahwa bahkan saat hari libur ia masih memikirkan apakah tugas minggu lalu sudah terkumpul atau belum, subjek B juga merasa cukup malas untuk mengerjakan

tugas daring yang diberikan melalui platform *Google Classroom* karena dirasa kurang efektif lantaran materi tidak tersampaikan dengan penuh, dan dosennya cenderung hanya memberi materi berdasarkan *e-book* tanpa dijelaskan maksudnya sehingga ketika subjek B mengerjakan ia bingung dan kesulitan. Masalah tersebut juga membuat subjek B malas mengerjakan namun terkadang ia juga mengingat tanggung jawabnya sebagai mahasiswa untuk mengerjakan tugas. Hal ini membuat subjek B merasa cukup tertekan dan stress akibat kuliah daring. Meme yang ditunjukkan oleh subjek B pada sesi intervensi keempat berisi ilustrasi mahasiswa yang tidak tenang dan terganggu saat tidur dikarenakan tugas online yang belum di kirim. Subjek B merasa karakter otak yang masih terbangun dan mengingatkan mahasiswa tersebut untuk mengirim tugas kuliahnya, serta ekspresi mahasiswa itu sendiri yang tercengang akibat tugas yang belum dikirim menjadi poin humor pada meme tersebut.

Internet meme yang ditunjukkan oleh subjek B pada sesi intervensi keempat merupakan meme berjenis *general humor* yang kelucuannya dapat dipahami oleh sebagian besar orang dan menggunakan tipe humor *personification* dan *silliness* (karakter otak yang berbicara dan ekspresi wajah mahasiswa saat diingatkan terkait tugas yang belum dikirim).

Gambar 4.19 *Internet meme* dari subjek B pada sesi intervensi keempat



Berdasarkan konten meme yang ditunjukkan oleh peneliti, subjek B memberikan komentar:

“Jenaka, lucu dan sedikit tertekan karena meme nya sesuai dengan kondisi saat ini namun cukup lucu karena karakter dalam meme tersebut cukup familiar squidward dari serial kartun nickelodeon Spongebob”

“Jenaka, lucu serta memotivasi karena thermal gun yang seharusnya dibuat untuk check suhu tubuh mala yang keluar informasi motivasi dalam diri "kamu sudah melakukan yang terbaik" dan menurut saya meme ini relate untuk mahasiswa yang sudah berjuang keras di semester akhir atau yang sudah telat lulus, kemudian visualnya juga cukup menarik lucu dengan karakter manusia yang sedang tersenyum”

Sementara berdasarkan perlakuan yang diberikan, subjek B memberikan evaluasi dengan mengatakan:

“Membosankan dan melelahkan (perasaan sebelum mendapatkan intervensi) ... dan saya cukup senang melakukannya walaupun pertanyaannya relate dengan kondisi saat ini (perasaan selama proses intervensi) ... menyadari diri sendiri tentang apa yang dirasakan walaupun perasaan tersebut cenderung kurang nyaman seperti tertekan, cemas dan bingung”

“Seperti biasa cukup membosankan, jenuh terkadang stres dan tertekan (perasaan sebelum mendapat perlakuan) ... cukup menyenangkan melihat meme yang lucu-lucu, kemudian ingin membantu juga sebagai sesama mahasiswa dan sedikit prihatin dengan kondisi saya sendiri karena program memefnya cukup relevan dengan kondisi saya saat ini (perasaan selama proses intervensi) ... terkadang kesulitan untuk menjawab pertanyaan, dan mencari meme yang sesuai dengan kondisi saya sendiri, tapi selebihnya cukup mampu mengisi jawabannya sesuai dengan pemikiran saya dan perasaan yang saya rasakan ... cukup mampu merefleksi diri, mengenal diri sendiri lebih banyak, serta mengetahui aktivitas sekitar di perkuliahan dan aktivitass sehari-hari, karena program memefnya menyinggung aktivitas seputar perkuliahan dan aktivitas sehari-hari”.

3) Subjek C

Pada sesi intervensi pertama, subjek C merasa *internet meme* yang ditunjukkan peneliti membuatnya ingin menangis dan merasa bahwa ia sudah melakukan yang terbaik dan sebisanya. Selain itu, subjek C menunjukkan *internet meme* yang menunjukkan kondisinya yang sedang pusing dengan tugas ujian akhir, ia ingin menyelesaikan tugas-tugasnya yang dirasa tak kunjung usai dan membuat subjek merasa akan dihabisi oleh tugasnya.

Internet meme yang ditunjukkan oleh subjek C pada sesi intervensi pertama berjenis *self-deprecating* yang tujuannya mengolok diri sendiri dan menggunakan tipe humor *surprise* (hendak menyelesaikan tugas namun justru merasa dirinya ‘dihabisi’ oleh tugas yang banyak).

Gambar 4.20 *Internet meme* dari subjek C pada sesi intervensi pertama



Setelah melihat *internet meme* di intervensi kedua, subjek C mengungkapkan bahwa meme tersebut menunjukkan perasaan lega karena tugas yang selesai meskipun harus terlihat seperti *zombie* yang kurang tidur dan terlambat makan. Selain itu, subjek C menunjukkan internet meme yang menggambarkan keadaannya di mana ia berangan-angan akan tugasnya dan bingung hendak memutuskan tugas mana yang harus dikerjakan terlebih dahulu karena subjek C merasa tugas yang diperoleh tidak kunjung selesai.

Internet meme yang ditunjukkan oleh subjek C pada sesi intervensi kedua berjenis *general humor* yang dapat dipahami oleh kebanyakan orang dan menggunakan tipe humor *silliness* (ekspresi karakter yang berangan-angan mengenai tugasnya).

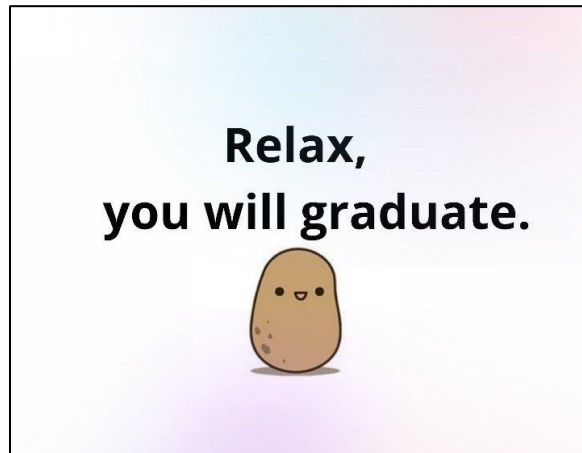
Gambar 4.21 *Internet meme* dari subjek C pada sesi intervensi kedua



Pada sesi intervensi ketiga, subjek C merasa lega dan bangga dengan dirinya dan pencapaian yang diraihinya. Selain itu, subjek C menunjukkan internet meme yang berisi ajakan untuk diri sendiri agar tidak terburu-buru, tidak menjadikan tugas sebagai beban dan tugas dapat diselesaikan dengan perlahan karena nanti pada akhirnya juga akan lulus. Meme tersebut dirasa cocok untuk kondisi subjek C yang sedang terburu-buru dan menganggap tugas yang didapatnya adalah beban.

Internet meme yang ditunjukkan oleh subjek C pada sesi intervensi ketiga berjenis *wholesome* yang berisi pesan positif untuk tidak menjadikan tugas sebagai beban dan menggunakan tipe humor *personification* dan *silliness* (gambar kentang yang memiliki mata dan mulut dengan ekspresi menggemaskan).

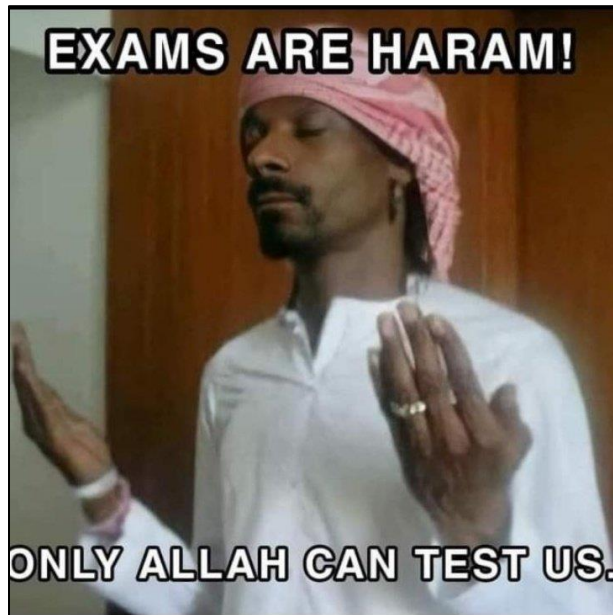
Gambar 4.22 *Internet meme* dari subjek C pada sesi intervensi ketiga



Pada sesi intervensi keempat, subjek C mempersepsikan *internet meme* yang ditunjukkan oleh peneliti sebagai kondisi pasrah dengan keadaan, karena belajar atau tidak belajar hasilnya akan sama saja. Selain itu, subjek C menunjukkan internet meme yang mewakili kondisinya yang sedang pusing karena ujian serentak dan meyakini bahwa ia tidak seharusnya mendapat ujian karena hanya Tuhan yang dapat mengujinya (menggunakan konteks humor). Internet meme yang ditunjukkan subjek C berisi seseorang yang menggunakan gestur berdoa dengan elemen tulisan “*exams are haram, only Allah can test us*” yang menunjukkan bahwa ujian tidak diperbolehkan dan hanya Tuhan yang dapat memberikan ujian.

Internet meme yang ditunjukkan oleh subjek C pada sesi intervensi terakhir merupakan meme berjenis *general humor* (hanya Tuhan yang dapat menguji hamba-Nya) dan menggunakan tipe humor *silliness* (gestur berdoa terlihat cocok dengan elemen tulisan di meme yang membahas agama).

Gambar 4.23 *Internet meme* dari subjek C pada sesi intervensi keempat



Berdasarkan konten meme yang ditunjukkan oleh peneliti, subjek C memberikan komentar:

“Mau nangis tapi gapapa. Saya sudah melakukan sebisa saya yang terbaik” (intervensi pertama, komentar pada jenis *internet meme wholesome*)

“Lega sekali dengan pencapaian yang diraih, karena setiap orang prosesnya berbeda, hasilnya pun tidak akan sama, bangga dengan diri sendiri” (intervensi ketiga, komentar pada jenis *internet meme wholesome*).

Sementara berdasarkan perlakuan yang diberikan, subjek C memberikan evaluasi dengan mengatakan:

“merasa abai dengan diri sendiri (perasaan sebelum mendapatkan intervensi) ... lebih jujur pada diri sendiri karena saya terbebani tugas atau kurang cocok dengan teman ... kurang sabar dengan proses (perasaan selama proses intervensi) ... merasa lega”

“kesal dengan tugas (perasaan sebelum mendapatkan intervensi) ... lega karena bisa curhat keluh kesah tugas kuliah (perasaan selama proses intervensi) ... membagi waktu untuk mengisi kuisisioner (kesulitan yang dialami) ... alhamdulillah senang dan tenang”.

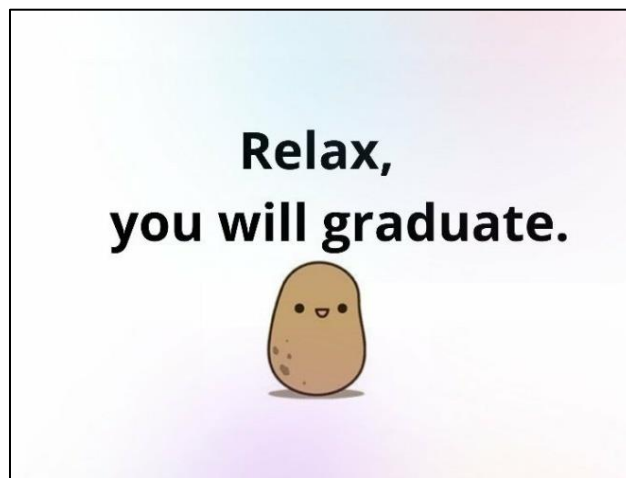
4) Subjek D

Subjek D merasa bahwa *internet meme* pada sesi intervensi pertama lucu karena alat pengukur suhu badan diubah menjadi alat pendeteksi usaha yang telah dilakukan. Subjek D merasa tenang karena menyadari bahwa selama ini ia telah berusaha sebaik mungkin. Selain itu, subjek D menunjukkan internet

meme yang membuatnya bersemangat untuk menyelesaikan tugas akhir meskipun ia sedang ingin menyerah. Meme tersebut berisi gambar karikatur kentang yang memiliki mata dan mulut yang seolah mengatakan “*relax, you will graduate*” (tenang, kamu akan lulus). Meme tersebut dirasa relevan karena dapat memberikan semangat dan meyakinkan diri subjek D bahwa tugas akhirnya akan segera selesai dan ia akan lulus.

Internet meme yang ditunjukkan oleh subjek D pada sesi intervensi pertama merupakan meme berjenis *wholesome* yang memuat pesan positif berupa ajakan untuk meyakini bahwa dirinya akan lulus. *Internet meme* tersebut menggunakan tipe humor *personification* dan *silliness* (gambar kentang yang memiliki mata dan mulut dengan ekspresi menggemaskan).

Gambar 4.24 *Internet meme* dari subjek D pada sesi intervensi pertama



Pada sesi intervensi kedua, subjek D merasa bahwa *internet meme* tersebut menggambarkan suatu kondisi di mana ia merasa lemas dan gemetaran akibat kurang tidur karena menyelesaikan tugas. Selain itu, subjek D menunjukkan internet meme yang mewakili kondisinya, subjek D menunjukkan bahwa dirinya sedang santai namun pada kenyataannya ia sedang merasa tertekan dan cemas karena akan ujian.

Internet meme yang ditunjukkan oleh subjek D pada sesi intervensi kedua adalah meme berjenis *self-deprecating* yang berisi olok-an terhadap diri sendiri (menjadikan keadaan “jiwanya sedang terbantai” sebagai hal yang biasa—

santai) dan menggunakan tipe humor *sarcasm* (menunjukkan kondisi santai yang bertentangan dengan kondisi asli di mana ia sedang merasa tertekan).

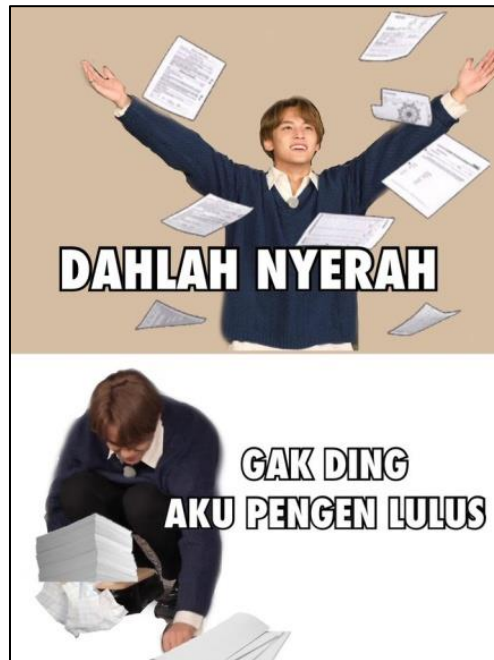
Gambar 4.25 *Internet meme* dari subjek D pada sesi intervensi kedua



Subjek D merasa *internet meme* pada sesi intervensi ketiga membuatnya senang dan berharap bahwa ia di masa depan akan bersyukur pada dirinya sendiri atas apa yang telah dilakukan di masa sekarang. Subjek D menunjukkan *internet meme* yang mewakili kondisinya di mana ia memiliki keinginan untuk menyerah namun mengurungkannya karena ia ingin lulus. Meme yang ditunjukkan oleh subjek D pada sesi intervensi ini berisi seseorang yang membuang lembaran skripsinya karena menyerah namun memungutnya kembali karena masih ingin lulus. Menurut subjek D ia berkali-kali merasa ingin menyerah namun mengurungkan keinginannya untuk menyerah karena ia masih ingin lulus dan menggapai mimpinya.

Internet meme yang ditunjukkan oleh subjek D pada sesi intervensi ketiga merupakan meme berjenis *wholesome* karena berisi pesan positif untuk tidak menyerah dan menggunakan tipe humor *surprise* (mahasiswa yang menyerah dengan membuang lembaran skripsi lalu memungutnya kembali).

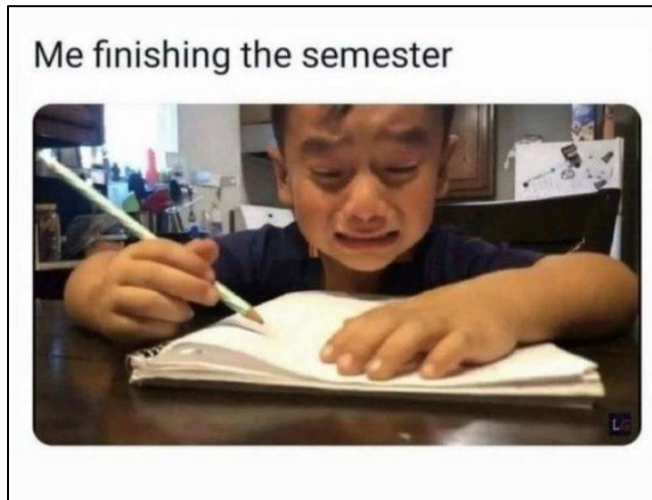
Gambar 4.26 *Internet meme* dari subjek D pada sesi intervensi ketiga



Pada sesi intervensi terakhir, subjek D merasa tidak *relate* dengan *internet meme* dua usaha berbeda arah namun berakhir dengan hasil pada konteks belajar namun merasa *relate* pada kegiatan yang lain. Selain itu, subjek D menunjukkan *internet meme* yang menunjukkan keadaannya di mana ia sedang memaksakan diri untuk menyelesaikan keperluan tugas akhirnya. Meme yang ditunjukkan oleh subjek D berisi gambaran seorang anak yang menangis sambil memegang pensil dan buku disertai tulisan “*me finishing the semester*” yang konteksnya menyelesaikan tugas dalam satu semester.

Internet meme yang ditunjukkan oleh subjek D pada sesi intervensi terakhir berjenis *self-deprecating* yang berisi olokan terhadap diri sendiri (menangis sambil mengerjakan tugas) dan menggunakan tipe humor *silliness* (ekspresi menangis sambil memegang pensil dan bersiap mengerjakan tugas).

Gambar 4.27 *Internet meme* dari subjek D pada sesi intervensi keempat



Berdasarkan konten meme yang ditunjukkan oleh peneliti, subjek D memberikan komentar:

“ngakak thermogram alat pengukur suhu badan diubah jadi alat pendeteksi usaha yang kita lakukan. cukup menenangkan buat saya karena sudah usaha sebaik mungkin selama ini”

“haha aku pernah gitu badan dah lemes gemetaran gegara begadang ngerjakan tugas akhirnya kelar”

Sementara berdasarkan perlakuan yang diberikan, subjek D memberikan evaluasi dengan mengatakan:

“deg deg an ga yakin akan selesai tugas skripsi saya (perasaan sebelum mendapatkan intervensi) ... bisa mengungkapkan apa yg saya rasakan dengan leluasa (hal yang dirasakan selama proses intervensi) ... lega sekali”

“deg deg an gugup cemas (perasaan sebelum mendapatkan intervensi) ... lumayan terbantu untuk mengeluarkan uneg uneg (hal yang dirasakan selama proses intervensi) ... lega”.

5) Subjek E

Subjek E mempersepsikan *internet meme* pertama sebagai pesan yang memberi tahu jika sejauh ini ia telah melakukan yang terbaik, subjek E mengatakan bahwa terkadang dirinya tidak sadar selama ini tidak menghargai kerja keras diri sendiri dan merasa *insecure* karena telah membandingkan pencapaiannya dengan orang lain. *Internet meme* tersebut membuat subjek E merasa terharu. Selain itu, subjek E menunjukkan *internet meme* yang berisi anggapan seseorang yang duduk di kelas XII mengenai mahasiswa dan

mengira bahwa kehidupan kuliah tidak banyak mendapatkan tugas sehingga seorang anak kelas XII tersebut ingin segera lulus sekolah, padahal yang terjadi tidak seperti itu karena kuliah pun sama saja mendapat banyak tugas seperti saat masih sekolah. Subjek E yang merupakan mahasiswa baru merasa setuju dengan meme tersebut karena ia menyadari bahwa banyak tugas yang harus dikerjakan.

Internet meme yang ditunjukkan oleh subjek E pada sesi intervensi pertama merupakan meme berjenis *general humor* yang kelucuannya dapat dipahami oleh sebagian besar orang dan menggunakan tipe humor *sarcasm* yang menunjukkan adanya kenyataan tugas kuliah yang bertentangan dengan anggapan anak kelas XII bahwa kuliah akan membuatnya santai.

Gambar 4.28 *Internet meme* dari subjek E pada sesi intervensi pertama



Pada sesi intervensi kedua, subjek E mempersepsikan *internet meme* sebagai dirinya sendiri karena *internet meme* tersebut menggambarkan perasaan lega karena telah menyelesaikan tugas. Subjek E menunjukkan internet meme yang menggambarkan keadaannya di mana ia merasa pusing karena banyak tugas. *Internet meme* yang ditunjukkan subjek E merupakan parodi obat sakit kepala yang bertuliskan “pusing kuliah, nggak mempan pake obat” yang diinterpretasikan oleh subjek E sebagai “keadaan banyak tugas yang membuat sakit kepala”.

Internet meme yang ditunjukkan oleh subjek E pada sesi intervensi kedua merupakan meme berjenis *general humor* (parodi obat sakit kepala yang mudah dipahami) dan menggunakan tipe humor *surprise* (bukannya menunjukkan kalimat “meredakan sakit kepala” namun menunjukkan “tidak mempan pake obat”).

Gambar 4.29 *Internet meme* dari subjek E pada sesi intervensi kedua



Internet meme dari sesi intervensi ketiga membuat subjek E merasa bersemangat untuk belajar karena hal tersebutlah yang akan membantunya di masa depan. Pada sesi intervensi ini, subjek E menunjukkan *internet meme* yang mewakili kondisinya yang sedang mengeluhkan tugas yang banyak. Subjek E menjelaskan bahwa meme tersebut berisi karakter yang menangis disertai keluh kesah kuliah daring dengan tugas yang banyak.

Internet meme yang ditunjukkan oleh subjek E pada sesi ketiga berjenis *self-deprecating* karena mengolok diri sendiri yang mengeluhkan tugas kuliah daring dan menggunakan tipe humor *sillines* (menunjukkan ekspresi karakter *rage comic* yang sedang menangis di depan komputer).

Gambar 4.30 *Internet meme* dari subjek E pada sesi intervensi ketiga



Pada sesi intervensi terakhir, subjek E merasa *relate* dengan meme yang ditunjukkan oleh pemandu program, subjek E merasa terkadang saat ia sudah belajar ia masih mendapat nilai yang jelek. Pada sesi intervensi ini subjek E menunjukkan *internet meme* berupa ilustrasi tangan dari seseorang yang tenggelam dan meminta tolong (bingung dan tidak mengerti matakuliah) lalu ada tangan lain yang muncul (digambarkan sebagai teman sesama mahasiswa) dan hanya memberikan tepukan atau *high-five* sehingga seseorang yang meminta tolong tersebut pada akhirnya tetap tenggelam. Subjek E merasa internet meme tersebut menggambarkan keadaannya yang sedang tidak termotivasi dan mengeluhkan perkuliahan, namun saat temannya datang ia tetap tenggelam (tidak termotivasi) karena pada akhirnya mereka sama-sama mengeluh dan tidak membuat keadaan kuliah menjadi lebih baik.

Internet meme yang ditunjukkan oleh subjek E pada sesi intervensi kedua merupakan meme berjenis *self-deprecating* yang berisi olok-an terhadap diri sendiri (menunjukkan kondisi tenggelam dan tidak tertolong) dan menggunakan tipe humor *surprise* (tangan yang datang tidak datang untuk membantu bangkit dari air namun malah membuatnya semakin tenggelam).

Gambar 4.31 *Internet meme* dari subjek E pada sesi intervensi keempat



Berdasarkan konten meme yang ditunjukkan oleh peneliti, subjek E memberikan komentar:

“Setelah melihat meme diatas saya merasa terharu karena meme tersebut seolah-olah memberi tahu kalau sejauh ini saya sudah melakukan yang terbaik, karena kadang kita tidak sadar selama ini sering tidak menghargai kerja keras diri sendiri dan merasa insecure karena telah membandingkan pencapaian kita dengan orang lain namun sebenarnya kita pun sudah melakukan yang terbaik” (komentar pada intervensi pertama, jenis *internet meme wholesome*)

“Saya merasa memahami meme tersebut karena kadang sudah belajar pun masih dapat nilai jelek” (komentar pada intervensi keempat, jenis *internet meme self-deprecating*)

Sementara berdasarkan perlakuan yang diberikan, subjek E memberikan evaluasi dengan mengatakan:

“Saya merasakan terlalu banyak memikirkan tugas-tugas kuliah (sebelum mengikuti program intervensi) ... saya merasa bersemangat saat mengisi kuesioner setiap harinya ... saya tidak terlalu merasa kesulitan saat menjalani program ini karena sudah dijelaskan secara rinci oleh pemandu program ini ... saya merasa senang bisa membantu mengisi kuesioner, mulai memikirkan untuk tidak terlalu stres dalam menjalani kuliah, dan saat mencari meme untuk program ini saya merasa terhibur”.

“Saya merasa stress karena banyak tugas (sebelum mengikuti program intervensi) ... saya tidak mengalami kesulitan (saat mengerjakan tugas intervensi) ... saya merasa termotivasi untuk kuliah dengan lebih rajin”.

C. PEMBAHASAN

1. Hasil Analisis Data

Stres mengarah pada tekanan atau dorongan yang berada pada suatu organisme untuk melakukan adaptasi. Stres diakibatkan oleh adanya *stresor* yang bermacam-macam, meliputi faktor psikologis, faktor fisik dan permasalahan sehari-hari (Nevid, Ratus, & Greene, 2014). Stres didefinisikan sebagai keadaan di mana seseorang merasakan perbedaan antara tuntutan fisik atau psikologis dari suatu situasi dan sumber daya dari sistem biologis, psikologis, atau sosialnya (Lazarus & Folkman, 1984; Lovallo, 2005 dalam (Sarafino & Smith, 2011)). Menurut Damanik (2006), stres akademik adalah segala sesuatu yang memiliki keterkaitan dengan perilaku, reaksi fisiologis dan dampak kognitif yang diakibatkan oleh tekanan-tekanan akademik (dalam (Juhamzah, Widyastuti, & Ridfah, 2018)).

Pada penelitian ini, peneliti mengambil lima subjek yaitu mahasiswa yang mengalami stres akademik dan memenuhi kriteria untuk menjadi subjek penelitian. Sebelum fase baseline dimulai, kedua subjek mengalami stres akademik tingkat rendah (subjek A) dan tingkat sedang (subjek B, C, D E). Stres akademik yang diakibatkan oleh tekanan-tekanan akademik ini memicu adanya ketegangan yang membuat mahasiswa merasa terancam jika tak melaksanakan tuntutan yang ada (Juhamzah, Widyastuti, & Ridfah, 2018). Menurut Muslim (2020), untuk mengatasi stress yang dialami selama pandemi berlangsung diperlukan strategi koping dan manajemen stress yang baik.

Untuk mengurangi stres akademik, terdapat beberapa intervensi yang dapat digunakan di antaranya pemberian bimbingan individu (Mustikasari, 2006), *Cognitive Behavior Therapy (CBT)* untuk meningkatkan hardiness yang menekan distress akademik (Mahfud, Jafar, & Sunawan, 2017), *Rational Emotive Behavior Therapy (REBT)* (Konadi, Mudjiran, & Karneli, 2017), teknik relaksasi (Juliawati, Ayumi, Yandri, & Alfaiz, 2019), pelatihan strategi koping fokus emosi (Mahardhani, Ramadhani, Isnanti, Chasanah, & Praptomojati, 2020), konseling *acceptance commitment therapy* (Prasastisiwi & Nuryono, 2017), *Spiritual Emotional Freedom Technique* (Rachmawati & Aristina, 2019) dan olahraga senam zumba (Khairul, Mayangsari, & Rusli, 2019). Selama pandemi Covid-19 di mana terdapat kebijakan

pembatasan sosial guna mengurangi risiko penyebaran virus, peneliti tertarik menggunakan variabel *internet meme* sebagai intervensi untuk mengurangi stres akademik yang dialami mahasiswa.

Hal ini dikarenakan *internet meme* terbukti membantu penyedia jasa EMS (*Emergency Medical Services*) yang mengalami stres dan burnout (Drury, 2019). Selain itu, terdapat terdapat perbedaan antara individu dengan gejala depresi dan tanpa gejala depresi dalam menanggapi *internet meme* di mana persepsi humor, *relatability* dan potensi peningkatan suasana hati lebih tinggi pada individu dengan gejala depresi (Akram, dkk, 2020). Hal tersebut dimediasi oleh kurangnya kemampuan untuk menerapkan strategi emosi adaptif sehingga *internet meme* dapat bermanfaat bagi individu yang mengalami gejala depresi dengan memfasilitasi persepsi humor tentang pengalaman dan situasi negatif yang dialami. Kariko & Anasih (2019) menemukan bahwa salah satu bentuk *internet meme*, *self-reflective memes*, merefleksikan keadaan pikiran seseorang sehingga saat membagikan jenis *internet meme* tertentu, individu juga membagikan informasi mengenai apa yang sedang dirasakan atau dipikirkan.

Untuk menanggapi humor dalam *internet meme*, individu memerlukan suatu kepekaan terhadap humor. Kepekaan terhadap humor—disebut juga *sense of humor*—merupakan kemampuan seseorang untuk mengamati, merasakan dan mengungkapkan humor (Zulkarnain & Novliadi, 2009). Berdasarkan data yang diperoleh, subjek lebih banyak menunjukkan kepekaan terhadap humor menggunakan jenis humor *silliness* (ekspresi lucu yang menggambarkan suatu keadaan) sebagai gambaran reaksi terhadap suatu peristiwa atau kondisi yang menjadi stressor dan jenis humor *surprise* (adanya situasi tak terduga yang menghasilkan humor). Selain itu, subjek lebih banyak menunjukkan *internet meme* berjenis *self-deprecating* (*meme* yang berisi olokan terhadap diri sendiri) dan *general humor* (*meme* yang berisi humor sederhana yang mudah dipahami) untuk merefleksikan perasaan tertekan yang dialami.

Berdasarkan lembar evaluasi dan komentar dari subjek, usai mengisi kuesioner dan mendapatkan intervensi *internet memes*, subjek merasa bahwa seperti ada yang memerhatikan kondisinya (mengalami stres akademik), dapat mengevaluasi diri dan melakukan refleksi diri melalui *internet meme* yang ia tunjukkan, merasa diapresiasi

(saat melihat meme *wholesome*), dapat mengutarakan keluh kesah kuliah melalui meme, terhibur saat mencari internet meme yang cocok dan merasa lega.

Meskipun begitu, berdasarkan analisis statistik, intervensi *internet meme* yang diberikan kepada subjek tidak menunjukkan pengaruh khusus dalam menurunkan ataupun meningkatkan stres akademik yang dialami subjek. Terdapat hasil yang berbeda-beda pada masing-masing subjek, ada subjek yang tingkat stresnya mengalami peningkatan dan juga penurunan.

Selama sesi evaluasi yang dilakukan pada fase intervensi, subjek mengatakan bahwa terdapat stresor lain di luar pemberian intervensi. Hal ini mungkin memengaruhi tingkat stres akademik subjek, contohnya tugas-tugas akademik yang datang bersamaan dengan deadline pengumpulan yang saling berdekatan, deadline pekerjaan di luar akademik yang turut menyita waktu belajar, revisi tugas akhir dan kekhawatiran akan pekerjaan yang akan dilakukan setelah lulus. Selain stresor, strategi koping yang dilakukan masing-masing subjek di luar pemberian intervensi juga mungkin berperan memengaruhi tingkat stres akademik yang dimiliki.

Strategi koping lain di luar pemberian intervensi yang dilakukan subjek untuk mengurangi rasa tertekan yang dialaminya antara lain, beristirahat, membaca buku, berolahraga, melakukan relaksasi (meninggalkan pikiran mengenai stresor lalu mengatur nafas hingga merasa tenang atau rileks), memakan makanan ringan (ngemil), menonton video di media sosial, menonton film dan mengaji.

2. Perbandingan dengan Penelitian Terdahulu

Peneliti belum menemukan penelitian yang secara khusus membahas mengenai pengaruh *internet meme* terhadap tingkat stres akademik. Namun terdapat beberapa penelitian sebelumnya yang menggunakan *internet meme* sebagai variabel penelitian dengan variabel kondisi psikologis di antaranya, Drury (2019) yang menemukan bahwa internet meme dapat membantu penyedia jasa EMS (*Emergency Medical Services*) yang mengalami stres dan burnout, Kariko dan Anasih (2019) menemukan bahwa self-reflective memes merefleksikan keadaan pikiran seseorang sehingga saat membagikan jenis internet meme tertentu, individu juga membagikan informasi

mengenai apa yang sedang dirasakan atau dipikirkan, dan Akram (2020) yang menemukan bahwa terdapat perbedaan antara individu dengan gejala depresi dan tanpa gejala depresi dalam menanggapi *internet meme* di mana persepsi humor, *relatability* dan potensi peningkatan suasana hati lebih tinggi pada individu dengan gejala depresi. Hal tersebut dimediasi oleh kurangnya kemampuan untuk menerapkan strategi emosi adaptif sehingga internet meme dapat bermanfaat bagi individu yang mengalami gejala depresi dengan memfasilitasi persepsi humor tentang pengalaman dan situasi negatif yang dialami.

Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif eksperimen di mana peneliti melakukan pengukuran yang berulang untuk mengetahui pengaruh dari *internet meme* terhadap tingkat stress akademik mahasiswa. Penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Kariko & Anasih (2019) menggunakan metode survey untuk mengumpulkan data, Akram (2020) menggunakan metode survey dengan kuesioner cross-sectional dan Drury (2019) menggunakan analisis konten sosial media untuk memperoleh data.

Meskipun hasil penelitian ini tidak menunjukkan bahwa *internet meme* dapat mengurangi tingkat stres akademik mahasiswa, penelitian ini mendukung penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Kariko dan Anasih (2019) bahwa *internet meme* dapat menjadi refleksi dari kondisi dan perasaan yang dialami seseorang.

3. Batasan Penelitian

Penelitian ini dilakukan secara daring sehingga peneliti tidak bisa melakukan observasi secara langsung dan hanya menggunakan kuesioner untuk mengukur tingkat stres akademik yang dimiliki oleh subjek penelitian. Selain itu, skor selama intervensi juga mungkin dipengaruhi oleh faktor-faktor di luar pemberian intervensi seperti stresor akademik dan strategi koping lain yang dilakukan oleh subjek.

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan mengenai pengaruh *internet meme* terhadap stres akademik mahasiswa yang dilakukan oleh peneliti, dapat disimpulkan bahwa:

1. Tingkat stres akademik mahasiswa sebelum diberi intervensi adalah rendah dan sedang. Selama periode baseline subjek pertama mengalami stres akademik pada kategori sedang dengan rentang skor stres akademik 40-45, subjek kedua mengalami stres akademik tingkat sedang dengan skor yang stagnan yaitu 62, subjek ketiga menunjukkan tingkat stres akademik rendah-sedang dengan rentang skor 46 – 58, subjek keempat menunjukkan rentang skor 49 – 57 yang termasuk dalam stres akademik kategori sedang dan subjek E menunjukkan tingkat stres akademik rendah-sedang dengan rentang skor 44 – 47.
2. Tingkat stres akademik mahasiswa setelah diberi intervensi adalah rendah, sedang dan tinggi. Jika dilihat melalui skor tingkat stres akademik, subjek pertama menunjukkan kenaikan skor stres akademik dari yang semula berada pada rentang 40 – 45 pada fase baseline menjadi rentang 44 – 46 pada fase intervensi. Subjek kedua juga mengalami kenaikan skor stres akademik yang semula stabil pada angka 62 menjadi berada di rentang 65 – 71 pada fase intervensi. Tingkat stres subjek ketiga tetap berada di kategori sedang setelah periode intervensi, dari rentang 46-58 pada fase baseline menjadi berada di rentang 52 – 59. Subjek keempat yang mulanya memiliki rentang skor 49 – 57 pada fase baseline mengalami penurunan menjadi 43 – 51 pada fase intervensi. Sementara pada subjek kelima, tingkat stres akademik naik turun pada fase baseline dengan rentang skor 44 – 47 lalu pada fase intervensi rentang skor menjadi 40 – 43.
3. Internet meme tidak menunjukkan pengaruh khusus dalam menurunkan ataupun meningkatkan tingkat stres akademik mahasiswa. Setelah dilakukan

intervensi, terdapat mahasiswa yang tingkat stres akademiknya meningkat dan terdapat pula mahasiswa yang tingkat stres akademiknya menurun dan stabil. Meskipun begitu, internet meme dapat merefleksikan perasaan dan kondisi yang dialami oleh mahasiswa yang mengalami stres akademik. Selain itu, jenis internet meme seperti *wholesome meme* dapat membantu mahasiswa untuk mengapresiasi dirinya.

B. SARAN

Setelah dilakukan penelitian, terdapat beberapa saran yang peneliti hendak sampaikan kepada:

1. Peneliti selanjutnya

Jika kedepannya terdapat penelitian mengenai *internet meme* dan stres akademik, peneliti selanjutnya dapat menggunakan penelitian ini sebagai salah satu sumber referensi. Peneliti selanjutnya dapat mengeksplor metode penelitian yang berbeda dengan subjek yang lebih variatif, model pengukuran yang lebih baik dan penggunaan skala yang lebih singkat.

2. Subjek penelitian

Berdasarkan hasil penelitian yang menunjukkan bahwa internet meme tidak dapat menurunkan tingkat stres akademik. Meskipun begitu, subjek juga dapat menggunakan *internet meme* sebagai salah satu sarana merefleksikan perasaan dan kondisi yang dialami serta menggunakan *internet meme* berjenis *wholesome* sebagai salah satu cara untuk mengapresiasi diri sendiri.

DAFTAR PUSTAKA

- Akram, U., Drabble, J., Cau, G., Hershaw, F., Rajenthiran, A., Lowe, M., dkk. (2020). *Exploratory Study on the Role of Emotion Regulation in Perceived Valence, Humour, and Beneficial Use of Depressive Internet Memes on Depression*. Berlin: Nature Research.
- Algorani, E. B., & Gupta, V. (2020, Juli 2). *Coping Mechanisms*. Diakses pada 5 Oktober 2020, dari NCBI: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK559031/#article-105825.r1>
- Amaral, A. P., Soares, M. J., Pinto, A. M., Pereira, A. T., Madeira, N., Bos, S. C., dkk. (2017). Sleep Difficulties in College Students: The Role of Stress, Affect and Cognitive Processes. *Psychiatry Research* , 331-337.
- Andiarna, F., & Kusumawati, E. (2020). Pengaruh Pembelajaran Daring terhadap Stres Akademik Mahasiswa Selama Pandemi Covid-19. *Jurnal Psikologi* , 16(2), 139-149.
- Astuti, P. D., Hadiwinarto, & Sholihah, A. (2018). Studi Deskriptif Interaksi Sosial Mahasiswa S1 Jurusan Ilmu Pendidikan Berdasarkan Keterlibatan Organisasi Kemahasiswaan di Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Bengkulu. *Jurnal Ilmiah Bimbingan dan Konseling* , 1, No. 2, 29-38.
- Azizah, L. N. (2016). *Hubungan Dukungan Sosial dan Efikasi Diri terhadap Stres Akademik pada Mahasiswa Baru Fakultas Psikologi UIN Malang Angkatan 2015*. Diakses pada 1 Agustus 2021, dari Etheses of Maulana Malik Ibrahim Islamic State University: <http://etheses.uin-malang.ac.id/2839/1/12410062.pdf>
- Bakar, A. (2017). Membahagiakan Sesama Manusia; Perspektif Psikologi. *TOLERANSI: Media Komunikasi umat Beragama* , 9(1), 23-39.
- Barseli, M., Irdil, I., & Nikmarijal, N. (2017). Konsep Stres Akademik Siswa. *Jurnal Konseling dan Pendidikan* , 143-148.
- Baukhage, C. (2011). Insights into Internet Memes. *Fifth International AAAI Conference on Weblogs and Social Media* (pp. 42-49). Bonn: International AAAI Conference on Web and Social Media.
- Chabot, R., & Chen, Y. (2020). Living Your Best Life and Radiating Positivity: Exploratory Conceptions of Wholesome Memes as “The New Sincerity”. *Annual Conference of CAIS/Actes du congres annuel de l'ACSI*. Edmonton: University of Alberta, Library.
- Díaz, C. M. (2013). Defining and Characterizing the Concept of Internet Meme. *Revista CES Psicología* , 6, No. 1, 82-104.
- Drury, C. (2019). *The Function of Internet Memes in Helping EMS Providers Cope With Stress and Burnout*. Johnson City: East Tennessee State University.

- Fink, G. (2016). *Stress: Concepts, Cognition, Emotion, and Behavior. Handbook of Stress Series* (Vol. 1). (G. Fink, Ed.) Academic Press.
- Gil, P. (2020, Juni 22). *What Is a Meme*. Diakses pada 24 Juni 2021, dari LifeWire: <https://www.lifewire.com/what-is-a-meme-2483702>
- Handayani, F., Sari, S. D., & Respati, W. (2016). The Use of Meme as Representation of Public Opinion in Social Media: A Case Study of Meme About Bekasi in Path and Twitter. *Humaniora* , 7, No. 3, 333-339.
- Harahap, A. C., Harahap, D. P., & Harahap, S. R. (2020). Analisis Tingkat Stres Akademik pada Mahasiswa Selama Pembelajaran Jarak Jauh di Masa Covid-19. *Biblio Couns : Jurnal Kajian Konseling dan Pendidikan* , 3(1), 10-14.
- Hidayah, R., Trisnayanti, A., & Rachmawati, S. D. (2020). Hubungan antara Tipe Kepribadian dengan Tingkat Stres pada Mahasiswa Profesi Ners. *Jurnal Kesehatan Mesencephalon* , 6. No. 2, 124-131.
- Högberg, B., Strandh, M., & Hagquist, C. (2020). Gender and Secular Trends in Adolescent Mental Health Over 24 Years – The Role of School-Related Stress. *Social Science & Medicine* , 250.
- Juhamzah, S., Widyastuti, & Ridfah, A. (2018). Terapi Tawa terhadap Penurunan Tingkat Stres Akademik pada Mahasiswa Strata 1. *Jurnal Psikologi TALENTA* , 4 No. 1, 80-89.
- Juliawati, D., Ayumi, R. T., Yandri, H., & Alfaiz. (2019). Efektivitas Relaksasi Teknik Meditasi untuk Membantu Siswa Mengatasi Stres sebelum Menghadapi Ujian Nasional. *Indonesia Journal of Learning Education and Counseling* , 2(1), 37-45.
- Kariko, A. A., & Anasih, N. (2019). Laughing at One's Self: A Study of Self-Reflective Memes. *Journal of Physiscs: Conference Series* , 1-6.
- Khairul, R., Mayangsari, M. D., & Rusli, R. (2019). Efektivitas Senam Zumba terhadap Penurunan Tingkat Stres Akademik pada Remaja di SMP Darul Hijrah Putri. *Jurnal Kognisia* , 2(1), 114-121.
- Kholik, S., Mariana, E. R., & Zainab. (2014). Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Penyalahgunaan Narkoba pada Klien Rehabilitasi Narkoba di Poli NAPZA RSJ Sambang Lihum. *Jurnal Skala Kesehatan* , 5(1).
- Konadi, H., Mudjiran, & Karneli, Y. (2017). Efektivitas Pendekatan Rational Emotive Behavior Therapy melalui Bimbingan Kelompok untuk Mengatasi Stres Akademik Siswa. *Konselor* , 6(4), 120-131.
- Kulkarni, A. (2017). Internet meme and Political Discourse: A Study on the Impact of Internet Meme as a Tool in Communicating Political Satire. *Journal of Content, Community & Communication* , 6, 13-17.

- Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, Appraisal and Coping*. New York: Springer Publishing Company, Inc.
- Livana, P., Mubin, M. F., & Basthomi, Y. (2020). Learning Task " Attributable to Students" Stress During the Pandemic Covid-19. *Jurnal Ilmu Keperawatan Jiwa* , 3(2), 203-208.
- Lubis, H., Ramadhani, A., & Rasyid, M. (2021). Stres Akademik Mahasiswa dalam Melaksanakan Kuliah Daring Selama Masa Pandemi Covid 19. *Psikostudia: Jurnal Psikologi* , 10(1), 31-39.
- MacIntyre, P. D., Gregersen, T., & Mercer, S. (2020). Language Teachers' Coping Strategies during the Covid-19 Conversion to Online Teaching: Correlations with Stress, Wellbeing and Negative Emotions. *System* , 94, 1-13.
- Mahardhani, F. O., Ramadhani, A. N., Isnanti, R. M., Chasanah, T. N., & Praptomojati, A. (2020). Pelatihan Strategi Koping Fokus Emosi untuk Menurunkan Stres Akademik pada Mahasiswa. *Gadjah Mada Journal of Professional Psychology* , 6(1), 60-75.
- Mahfud, A., Jafar, M., & Sunawan. (2017). Dampak Konseling Kelompok Cognitive Behavior Therapy dengan Teknik Stress Inoculation Training terhadap Toleransi Distres Akademik melalui Hardiness. *Jurnal Bimbingan Konseling* , 6(1), 94-100.
- Mulinda, S., & Megawati. (2018). Pengaruh Harga Diri dan Stres terhadap Prestasi Akademik di kalangan Mahasiswa di Fakultas Ekonomi dan Bisnis, Universitas Syiah Kuala. *Jurnal Ilmiah Mahasiswa Ekonomi Manajemen* , 3, No. 3, 49-58.
- Mulyadi, E., & Hidayat, S. (2014). Hubungan Mekanisme Koping Individu dengan Kecemasan Komunikasi Interpersonal pada Mahasiswa Ners. *Jurnal Kesehatan "Wiraraja Medika"* , 54-59.
- Murfianti, F. (2018). *Meme di Era Digital dan Budaya Siber*. Surakarta: Institut Seni Indonesia.
- Muslim, M. (2020). Manajemen Stress pada Masa Pandemi Covid-19. *ESENSI: Jurnal Manajemen Bisnis* , 3., No. 2, 192-201.
- Mustikasari. (2006). Perbandingan Tingkat Kemampuan Mekanisme Koping Sebelum dan Sesudah Pemberian Bimbingan Individu pada Mahasiswa Profesi di Rumah Sakit Jiwa. *Jurnal Keperawatan Indonesia* , 10, No. 2, 48-53.
- Nevid, J. S., Rathus, S. A., & Greene, B. (2014). *Psikologi Abnormal di Dunia yang Terus Berubah*. Jakarta: Penerbit Erlangga.
- Nuriyati, T. (2018). *Pengaruh Penggunaan E-Learning sebagai Media Pembelajaran untuk Meningkatkan Kemampuan Intelektual dan Keterampilan Berpikir Kritis Mahasiswa Fakultas Ilmu Agama Islam. Thesis Pascasarjana*. Yogyakarta: Universitas Islam Indonesia.

- Park, C. L., Russell, B. S., Fendrich, M., Finkstein-Fox, L., Hutchison, M., & Becker, J. (2020). Americans' COVID-19 Stress, Coping, and Adherence. *Journal of General Internal Medicine* , 2296-2303.
- Prahmana, R. C. (2021). *Single Subject Research Teori dan Implementasinya: Suatu Pengantar*. Yogyakarta: UAD PRESS.
- Prasastisiwi, D., & Nuryono, W. (2017). Penerapan Konseling Acceptance and Commitment Therapy untuk Menurunkan Stres Akademik pada Siswa Kelas XI SMAN 3 Tuban. *Jurnal BK* , 7(3), 188-194.
- Pratisti, W. D., & Yuwono, S. (2018). *Psikologi Eksperimen: Konsep, Teori, dan Aplikasi*. Surakarta: Muhammadiyah University Press (MUP).
- Purwati, M., & Rahmandani, A. (2018). Hubungan Antara Kelekatan pada Teman Sebaya dengan Stres pada Mahasiswa Teknik Perencanaan Wilayah dan Kota Universitas Diponegoro Semarang. *Jurnal Empati* , 7 No. 2, 28-39.
- Rachmawati, N., & Aristina, T. (2019). Pengaruh Terapi Spiritual Emosional Freedom Technique (SEFT) Terhadap Stres Mahasiswa di Akademi Keperawatan "YKY" Yogyakarta. *Jurnal Ners LENTERA* , 7(1), 73-84.
- Ramadhan, M. H., Syarniah, & Mahdalena. (2017). Hubungan Tingkat Stres dengan Konsumsi Minuman Beralkohol pada Remaja di Kelurahan Landasan Ulin Timur. *Jurnal Citra Keperawatan* , 5(1), 26-33.
- Rohmah, L. S., & Kusuma, R. S. (2018). Setyo Novanto sebagai Meme Internet: Analisis Dimensi Mimetik di Youtube. *Komuniti* , 10 (2), 103-122.
- Sagita, D. D., Daharnis, & Syahniar. (2017). Hubungan Self Efficacy, Motivasi Berprestasi, Prokrastinasi Akademik dan Stres Akademik Mahasiswa. *Jurnal Bikotetik* , 1(2), 43-52.
- Sarafino, E. P., & Smith, T. W. (2011). *Health Psychology: Biopsychosocial Interactions*. Hoboken, New Jersey: John Wiley & Sons, Inc.
- Septiani, T., & Fitria, N. (2016). Hubungan antara Resiliensi dengan Stres pada Mahasiswa Sekolah Tinggi Kedinasan. *Jurnal Penelitian Psikologi* , 7, No. 2, 59-76.
- Sujadi, E. (2021). Stres Akademik dan Motivasi Belajar Mahasiswa Mengikuti Pembelajaran Daring selama Pandemi COVID-19. *Educational guidance and Counselling Development Journal* , 4(1), 29-41.
- Sukoco, A. S. (2014). Jurnal Tugas Akhir Hubungan Sense of Humor dengan Stres pada Mahasiswa Baru Fakultas Psikologi. *Calyptra: Jurnal Ilmiah Mahasiswa Universitas Surabaya* , 3(1), 1-10.
- Sutjiato, M., Kandou, G. D., & Tucunan, A. A. (2015). Hubungan Faktor Internal dan Eksternal dengan Tingkat Stress pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Sam Ratulangi Manado. *JIKMU* , 5, No. 1, 30-42.

- Taecharunroj, V., & Nueangjamnong, P. (2015). Humour 2.0: Styles and Types of Humour and Virality of Memes on Facebook. *Journal of Creative Communication* , 10(3), 288-302.
- Volk, A. A., Brazil, K. J., Franklin-Luther, P., Dane, A. V., & Vaillancourt, T. (2020). The Influence of Demographics and Personality on Covid-19 Coping in Young Adults. *Journal of Personality and Individual Differences* , 1-7.
- Wahyuni, D. (2017). Persepsi Siswa tentang Keadaan Psikologis Sense of Humor Guru dengan Motivasi Belajar Siswa Kelas VII SMPN 3 Batusangkar. *Jurnal Al-Fuad: Jurnal Sosial Keagamaan* , 2(1), 81-92.
- WHO. (2020, Maret 9). *Q&A on Coronaviruses (COVID-19)*. Diakses pada 30 Maret 2020, dari World Health Organization: <https://www.who.int/news-room/q-a-detail/q-a-coronaviruses>
- Wistarini, N. N., & Marheni, A. (2019). Peran Dukungan Sosial Keluarga dan Efikasi Diri terhadap Stres Akademik Mahasiswa Baru Fakultas Kedokteran Universitas Udayana Angkatan 2018. *Jurnal Psikologi Udayana* , 164-173.
- Zulkarnain, & Novliadi, F. (2009). Sense of Humor dan Kecemasan Menghadapi Ujian di Kalangan Mahasiswa. *Majalah Kedokteran Nusantara* , 48-54.

LAMPIRAN

Lampiran 1. Skala Stres Akademik

Instruksi: Isilah pernyataan di bawah ini sesuai dengan yang anda rasakan dan pikirkan selama satu bulan terakhir.

No.	Pernyataan	SS	S	TS	STS
1	Saya tersinggung saat teman membahas hal privasi				
2	Saya merasa tugas kuliah daring adalah beban				
3	Tangan saya sering berkeringat saat melakukan aktivitas ringan				
4	Saya optimis menjawab pertanyaan dosen saat ujian lisan				
5	Selama pandemi berlangsung saya mengerjakan tugas dengan tepat waktu				
6	Saya bercita-cita membahagiakan orangtua				
7	Saya senang jika dapat membantu teman menyelesaikan tugas				
8	Saya bingung saat dihadapkan dengan dua tugas				
9	Saya sulit memilih ketika ada dua masalah, kuliah dan organisasi				
10	Jantung saya berdebar saat ditunjuk dosen pada saat kelas daring				
11	Saya izin sakit saat malas masuk kuliah daring				

12	Saya mengerjakan tugas sendiri				
13	Saya sering tidak mengikuti kelas daring ketika dosen saya kurang menyenangkan				
14	Saya tidak masuk kuliah daring ketika banyak teman yang absen				
15	Selama pandemi saya terlambat mengumpulkan tugas saat saya malas				
16	Saya membolos mata kuliah 3 sks				
17	Selama pandemi saya belajar dengan rajin di tiap mata kuliah				
18	Saya membicarakan keburukan dosen selesai kuliah				
19	Selama pandemi saya mengeluh dengan tugas yang diberikan untuk dikerjakan di luar kelas (tugas rumah/takehome)				
20	Selama mengikuti kelas daring saya selalu bertanya langsung kepada dosen apabila ada tugas yang kurang jelas				
21	Selama pandemi, saya mengalihkan pandangan saat bertemu dosen di jalan				
22	Saya mematikan kamera selama mengikuti kelas daring sehingga tidak terlihat oleh dosen				
23	Saya selalu menyapa dosen di luar kegiatan belajar				

Lampiran 2. Lembar Persetujuan Subjek

Subjek A

Jawaban tidak dapat diedit

Lembar Identitas dan Kesiediaan Partisipan

Pada halaman ini anda diminta untuk mengisi identitas dan kesiediaan anda menjadi partisipan pada program "Memeify Your Stress". Program ini adalah bagian dari penelitian tugas akhir yang bertujuan untuk mengetahui pengaruh internet memes terhadap tingkat stres akademik mahasiswa. Informasi yang anda berikan hanya akan digunakan sebagai keperluan penelitian.

* Wajib

Nama/Inisial *

Faizatud Daroini

Usia *

21

Jenis Kelamin *

Laki-laki

Perempuan

Jurusan *

PGMI

Semester *

5

Setelah membaca penjelasan mengenai tujuan program ini, maka saya memahami bahwa keikutsertaan saya menjadi peserta pada program ini sangat bermanfaat dalam rangka pengetahuan mengenai internet memes dan kaitannya dengan tingkat stress akademik mahasiswa. Saya mengerti bahwa program ini menjunjung tinggi hak-hak saya sebagai partisipan. Saya dapat menanyakan hal yang tidak saya pahami ke pemandu program dan akan bersikap kooperatif selama pelaksanaan program. Dengan memilih opsi "Saya bersedia menjadi partisipan" berarti saya telah menyatakan kesiediaan saya untuk berpartisipasi. *

Saya Bersedia menjadi Partisipan

Subjek B

Jawaban tidak dapat diedit

Lembar Identitas dan Kesiediaan Partisipan

Pada halaman ini anda diminta untuk mengisi identitas dan kesiediaan anda menjadi partisipan pada program "Memeify Your Stress". Program ini adalah bagian dari penelitian tugas akhir yang bertujuan untuk mengetahui pengaruh internet memes terhadap tingkat stres akademik mahasiswa. Informasi yang anda berikan hanya akan digunakan sebagai keperluan penelitian.

* Wajib

Nama/Inisial *

Arya Dharma

Usia *

23

Jenis Kelamin *

Laki-laki

Perempuan

Jurusan *

Desain Komunikasi Visual

Semester *

7

Setelah membaca penjelasan mengenai tujuan program ini, maka saya memahami bahwa keikutsertaan saya menjadi peserta pada program ini sangat bermanfaat dalam rangka pengetahuan mengenai internet memes dan kaitannya dengan tingkat stress akademik mahasiswa. Saya mengerti bahwa program ini menjunjung tinggi hak-hak saya sebagai partisipan. Saya dapat menanyakan hal yang tidak saya pahami ke pemandu program dan akan bersikap kooperatif selama pelaksanaan program. Dengan memilih opsi "Saya bersedia menjadi partisipan" berarti saya telah menyatakan kesiediaan saya untuk berpartisipasi. *

Saya Bersedia menjadi Partisipan

Subjek C

Jawaban tidak dapat diedit

Lembar Identitas dan Kesiediaan Partisipan

Pada halaman ini anda diminta untuk mengisi identitas dan kesediaan anda menjadi partisipan pada program "Memeify Your Stress". Program ini adalah bagian dari penelitian tugas akhir yang bertujuan untuk mengetahui pengaruh internet memes terhadap tingkat stres akademik mahasiswa. Informasi yang anda berikan hanya akan digunakan sebagai keperluan penelitian.

* Wajib

Nama/Inisial *

Indana Zuhufal Karimah

Usia *

20

Jenis Kelamin *

Laki-laki

Perempuan

Jurusan *

Hukum Tata Negara

Semester *

5

Setelah membaca penjelasan mengenai tujuan program ini, maka saya memahami bahwa keikutsertaan saya menjadi peserta pada program ini sangat bermanfaat dalam rangka pengetahuan mengenai internet memes dan kaitannya dengan tingkat stress akademik mahasiswa. Saya mengerti bahwa program ini menjunjung tinggi hak-hak saya sebagai partisipan. Saya dapat menanyakan hal yang tidak saya pahami ke pemandu program dan akan bersikap kooperatif selama pelaksanaan program. Dengan memilih opsi "Saya bersedia menjadi partisipan" berarti saya telah menyatakan kesediaan saya untuk berpartisipasi. *

Saya Bersedia menjadi Partisipan

Subjek D

Jawaban tidak dapat diedit

Lembar Identitas dan Kesiediaan Partisipan

Pada halaman ini anda diminta untuk mengisi identitas dan kesiediaan anda menjadi partisipan pada program "Memeify Your Stress". Program ini adalah bagian dari penelitian tugas akhir yang bertujuan untuk mengetahui pengaruh internet memes terhadap tingkat stres akademik mahasiswa. Informasi yang anda berikan hanya akan digunakan sebagai keperluan penelitian.

* Wajib

Nama/Inisial *

Ta _____

Usia *

23 _____

Jenis Kelamin *

Laki-laki

Perempuan

Jurusan *

psikologi _____

Semester *

9 _____

Setelah membaca penjelasan mengenai tujuan program ini, maka saya memahami bahwa keikutsertaan saya menjadi peserta pada program ini sangat bermanfaat dalam rangka pengetahuan mengenai internet memes dan kaitannya dengan tingkat stress akademik mahasiswa. Saya mengerti bahwa program ini menjunjung tinggi hak-hak saya sebagai partisipan. Saya dapat menanyakan hal yang tidak saya pahami ke pemandu program dan akan bersikap kooperatif selama pelaksanaan program. Dengan memilih opsi "Saya bersedia menjadi partisipan" berarti saya telah menyatakan kesiediaan saya untuk berpartisipasi. *

Saya Bersedia menjadi Partisipan

Subjek E

Jawaban tidak dapat diedit

Lembar Identitas dan Kesiediaan Partisipan

Pada halaman ini anda diminta untuk mengisi identitas dan kesiediaan anda menjadi partisipan pada program "Memeify Your Stress". Program ini adalah bagian dari penelitian tugas akhir yang bertujuan untuk mengetahui pengaruh internet memes terhadap tingkat stres akademik mahasiswa. Informasi yang anda berikan hanya akan digunakan sebagai keperluan penelitian.

* Wajib

Nama/Inisial *

Juhaidah

Usia *

18

Jenis Kelamin *

Laki-laki

Perempuan

Jurusan *

Hukum Ekonomi Syariah

Semester *

1

Setelah membaca penjelasan mengenai tujuan program ini, maka saya memahami bahwa keikutsertaan saya menjadi peserta pada program ini sangat bermanfaat dalam rangka pengetahuan mengenai internet memes dan kaitannya dengan tingkat stres akademik mahasiswa. Saya mengerti bahwa program ini menjunjung tinggi hak-hak saya sebagai partisipan. Saya dapat menanyakan hal yang tidak saya pahami ke pemandu program dan akan bersikap kooperatif selama pelaksanaan program. Dengan memilih opsi "Saya bersedia menjadi partisipan" berarti saya telah menyatakan kesiediaan saya untuk berpartisipasi. *

Saya Bersedia menjadi Partisipan

Lampiran 3. Profil Subjek

Subjek 1: A; 21 tahun; perempuan; Pendidikan Guru Madrasah Ibtidaiyah; smt 5 (stres akademik tingkat rendah)

Subjek 2: B; 23 tahun; laki-laki; Desain Komunikasi Visual; smt 7 (stres akademik tingkat sedang-tinggi)

Subjek 3: C; 20 tahun; perempuan; Hukum Tata Negara; smt 5 (stres akademik tingkat rendah-sedang)

Subjek 4: D; 23 tahun; perempuan; Psikologi; smt 9 (stres akademik tingkat sedang-rendah)

Subjek 5: E; 18 tahun; perempuan; Hukum Ekonomi Syariah; smt 1 (stres akademik tingkat sedang-rendah)

Lampiran 4. Data Skor Stres Akademik Subjek

Subjek	Skor per sesi							
	O ₁	O ₂	O ₃	O ₄	X ₁	X ₂	X ₃	X ₄
Subjek 1 (A)	40	40	43	45	45	44	44	46
Subjek 2 (B)	62	62	62	62	65	74	68	71
Subjek 3 (C)	46	49	55	58	55	52	53	59
Subjek 4 (D)	49	57	57	57	49	51	44	43
Subjek 5 (E)	46	47	44	47	43	40	42	43

Lampiran 5. Data Hasil Intervensi

Hasil Intervensi Subjek 1

Sesi 01

Bagian A.

1. Saya sudah berusaha semaksimal mungkin akan tetapi jiwa kompetitif yang ada dalam diri saya selalu merasa kalah dengan adanya perbandingan diri dengan org lain yang selalu ramai didalam kepala



- 2.
3. Isi hati ketika melihat bayi lucu akan tetapi tidak bisa memegangnya
4. Konteks kalimat yang ada
5. Sedang ingin menaikkan imun dengan melihat foto bayi yang ada disosial media tapi greget karena raganya tidak bisa disentuh

Bagian B

6. Kosong, ga ada feel apa apa
7. Merasa ada yang memperhatikan apa yang sedang saya alami
8. Tidak ada
9. Seperti ada yang dipedulikan dengan beberapa pertanyaan yang membuat saya ketrigger
10. Melihat vidio atau foto balita lucu disosial media

Sesi 02

Bagian A.

1. Serasa melihat diri sendiri, dengan kepuasan tersendiri sampai ditahap selesai menuntaskan tugas sendiri



- 2.
3. Menggambar isi kepala saya, sedang ada yang dipikirkan namun terlalu banyak dan tidak bisa fokus akan satu hal yang saya kerjakan
4. Pada konteks pemilihan kata "Gila" suatu hal yang abstrak untuk bisa dijelaskan apabila benar-benar ditahap itu karena tidak ada org gila yang mengakui dirinya gila dengan keadaan sadar
5. Seperti dengan yang saya rasakan, pikiran tidak tenang dan tidak bisa fokus

Bagian B

1. Tidak ada
2. Merasa selalu mendapatkan pemantauan dari orang lain
3. Menuangkan apa yang sedang saya rasakan dan bentuk kata yang bisa dipahami orang lain
4. Seperti ada yang peduli dengan kondisi yang saya rasakan
5. Makan pedes sama tidur

Sesi 03

Bagian A.

1. Bahagia dengan apa yang telah saya usahakan sendiri, mengapresiasi penuh dari setiap proses jatuh dan bangkit dengan terus menjadi yang terbaik dari sebelumnya



- 2.
3. Menuntut semua hal bisa dilakukan dengan mudah tanpa melihat kondisi dan situasi yang ada
4. Tidak semua hewan bisa memanjat pohon sama halnya dengan manusia, tidak semua manusia bisa melatih diri untuk melakukan banyak hal terlebih pada bagian yang tidak diminati sama sekali
5. Dipaksa bisa melakukan banyak hal terutama pada beberapa aspek yang pada dasarnya bukanlah suatu hal yang saya minati

Bagian B

1. Tidak ada
2. Merasa selalu diberikan suasana baru dan evaluasi diri dari aoa yang terjadi
3. Tidak ada
4. Merasa dipedulikan dengan adanya beberapa pertanyaan yang ada dari aoa yang telah saya lewati
5. Kurang tidur, beberapa tugas datang bersamaan dan deadline waktu pengumpulan juga bersamaan dan ada masalah internal
6. Tidur, makan pedes, jalan jalan sama satu teman saya

Sesi 04

Bagian A.

1. Usaha memang tak pernah mengkhianati hasil tapi kalau tau orang lain memiliki tujuan yang sama dan bernasib sama akan tetapi dianya ga berusaha terkadang buat diri sendiri merasa kesal dan kehilangan semangat



- 2.
3. Berisikan tentang kepergian dan kedatangan kita dalam kehidupan org lain, terkadang bukan orang lain yang pergi akan tetapi takdir hanya mempertemukan kita dengan orangnya dalam rentang waktu yang pendek
4. Ketika memilih untuk menghilang, terkadang orang hanya berfikir dalam satu sisi dimana dia merasa tidak dibutuhkan dan memilih pergi padahal biasanya masih ada yang membutuhkannya tapi enggan atau merasa kurang nyaman untuk meminta pertolongannya
5. Sedang merasa ingin pergi dari kehidupan seseorang akan tetapi masih ragu untuk mengatakan tidak ketika dia meminta bantuan atau hanya sekedar membutuhkan teman berbicara

Bagian B

1. Tidak ada
2. Merasa diperhatikan dan selalu mengevaluasi diri dari apa yang saya upload lewat meme
3. Mengolah kata untuk dituangkan dalam kata-kata
4. Merasa bahagia ada yang peduli dengan apa yang sedang saya rasakan
5. Makan pedes, tidur, baca buku dan olah raga
6. Terlalu berlebihan memimikirkan suatu hal (overthinking)
7. – (tidak ada saran)

Hasil Intervensi Subjek 2

Sesi 01

Bagian A.

1. Jenaka, lucu serta memotivasi karena thermal gun yang seharusnya dibuat untuk check suhu tubuh mala yang keluar informasi motivasi dalam diri "kamu sudah melakukan yang terbaik" dan menurut saya meme ini relate untuk mahasiswa yang sudah berjuang keras di semester akhir atau yang sudah telat lulus, kemudian visualnya juga cukup menarik lucu dengan karakter manusia yang sedang tersenyum.



- 2.
3. Tentang posisi tidur masing-masing profesi
4. Posisi tidur masing-masing profesi berbeda beda sedangkan untuk profesi desainer + mahasiswa akhir tidak ada posisi orang yang tertidur yang menandakan posisi tersebut merupakan posisi seseorang yang jarang tidur
5. Dikarenakan saya mahasiswa desain komunikasi visual dan sekarang menjadi freelance desainer serta sedang menempuh semester akhir saya mengasumsikan meme tersebut seperti kondisinya saya saat ini yang kurang tidur dikarenakan kejaran deadline tugas-tugas kuliah dan PRA Tugas Akhir yang cukup berat dan ditambah beberapa pekerjaan desain sehingga waktu tidur cukup pendek dan sangat melelahkan

Bagian B

1. Membosankan dan melelahkan
2. Ingin membantu sesama mahasiswa, dan saya cukup senang melakukannya walaupun pertanyaannya relate dengan kondisi saat ini
3. memikirkan deskripsi komentar tentang meme yang di tampilkan dan mencari gambar meme yang relate dengan kondisi saat ini

4. Menyadari diri sendiri tentang apa yang dirasakan walaupun perasaan tersebut cenderung kurang nyaman seperti tertekan, cemas dan bingung
5. Lepas dari depan laptop dan gadget kemudian berdiam diri lalu ambil nafas sedalam-dalamnya dari hidung dan dikeluarkan pelan-pelan melalui mulut, saya lakukan biasanya 7x repetisi setelah itu keluar dari aktivitas yang melibatkan elektronik seperti membaca buku, melihat tanaman di halaman atau keluar rumah naik motor jalan-jalan tanpa tujuan hanya sekedar melpas penat

Sesi 02

1. Jenaka, lucu dan sedikit tertekan karena meme nya sesuai dengan kondisi saat ini namun cukup lucu karena karakter dalam meme tersebut cukup familiar squidward dari serial kartun nickelodeon Spongebob



- 2.
3. Meme tentang karakter dan kepribadian mahasiswa dkv serta style fashion yang digunakan
4. Tampilan secara keseluruhan merupakan letak humor dari meme tersebut bisa dilihat dari gaya rombot gondrong, wajah lesu, mata sembab, baju dan celana compang camping serta beberapa aksesoris yang familiar dengan mahasiswa dkv seperti kamera, tugas buku gambar ukuran besar dll, sehingga meme ini ikonik dan berbeda dengan meme lain
5. Kondisi tersebut sesuai dengan karakter saya rambut gondrong, bawaan tas banyak karena tugas juga banyak kemudian mata sembab karena tugas PRA TA yang cukup berat serta tambahan freelance desainer

Bagian B

1. Membosankan dan melelahkan karena tugas yang berat
2. Cukup menyenangkan dan cukup merasa tertekan karena pertanyaan cukup merefleksikan kondisi saat ini serta ingin membantu sesama mahasiswa karena ingin melakukannya

3. Menjawab pertanyaan seputar kondisi saat ini
4. Cukup memahami dan mengerti diri sendiri, mampu merefleksi kondisi saat ini
5. Jalan-jalan keluar rumah naik mototr tanpa tujuan, berdiam diri dan tarik nafas dalam-dalam serta mengeluarkannya pelan-pelan dan meninggalkan aktivitas yang ada hubungannya dengan tugas kuliah dan freelance

Sesi 03

1. Terenyuh, terharu, imut-imut lucu, karakternya menggemaskan dan merasa sedikit lebih semangat.



K.O

- 2.
3. Tentang tekanan tugas akhir setelah sempro, menampilkan ilustrasi foto gulat tinju smackdown ibarat pemenang smackdown dalam ring tersebut merupakan dosen penguji sedangkan yang K.O merupakan gambaran mahasiswa yang di uji.
4. Kata-kata yang terdapat pada meme tersebut, seperti pada pemenang pertandingan yaitu dosen penguji dan yang k.o kalah merupakan mahasiswa yang diuji sehingga menurut saya ini cukup lucu
5. Pekan lalu saya baru selesai sempro dan proposal TA dinyatakan diterima, namun setelah mendengar kritik, saran & masukan dari dosen penguji terkait proposal TA saya ternyata masih sangat amat banyak yang perlu di revisi sehingga meme ini sesuai dengan kondisi saya saat ini, saya terkadang merasa bingung dan lelah ketika melihat revisian tersebut.

Bagian B

1. Membosan, melelahkan, stress tugas seperti biasanya
2. Menemukan insight stres baru saya yaitu revisi TA yang baru saja sadar kalau saya ada tanggungan revisian tersebut
3. Menjawab pertanyaan tentang kondisi saat ini karena cukup banyaknya yang dipikirkan tidak hanya kuliah dan pekerjaan tapi juga masalah personal lain yang tidak bisa disebutkan
4. Merasa terapresiasi dan berterima kasih kepada diri sendiri karena sudah berjuang sekuat ini, memenya cukup mampu merefleksikan diri sendiri untuk selalu mengingat perjuangan yang telah dilalu
5. Revisi PRA TA, deadline pekerjaan freelance

6. Berdiam diri menarik nafas dalam-dalam dan mengeluarkannya pelan-pelan melalui mulut hingga relaks, keluar rumah dan jalan-jalan tanpa tujuan sekedar melepas penat, menjauhkan diri dari aktivitas didepan laptop dan hanphone

Sesi 04

1. Sebuah 2 usaha yang akan mencapai tujuan yang sama, namun menurut saya meme ini cukup lucu dan jenaka tapi juga tidak relevan anak yang tidak belajar dan belajar dengan giat pasti hasilnya berbeda namun untuk dipergunakan sebagai meme tidak masalah juga.



2. [IGAK.COM/2709041](https://www.instagram.com/igak.com/)
3. Tentang mahasiswa yang tidak tenang dan terganggu saat tidur dikarenakan tugas online yang belum di kirim
4. Karakter otak yang masih terbangun dengan mengingatkan mahasiswa tersebut untuk mengirim tugas kuliahnya, serta ekspres mahasiswa itu sendiri yang terencana akibat tugas yang belum dikirim
5. Sejak kuliah online saya sering kali merasa seperti meme tersebut bahkan saat hari libur minggu ini pun terkadang saya juga masih memikirkan apakah tugas minggu lalu sudah terkumpul, apalagi saya cukup malas untuk mengerjakan tugas online yang diberikan melalui google classroom, dan menurut saya kurang efektif karena materi tidak tersampaikan dengan penuh kemudian dosen cenderung hanya memberi materi berdasarkan e-book tanpa dijelaskan maksudnya sehingga ketika mengerjakan saya bingung dan kesulitan. Masalah tersebut juga membuat saya malas mengerjakan tapi terkadang juga ingat tanggung jawab sebagai mahasiswa untuk mengerjakan tugas online sehingga saya merasa cukup tertekana dan stress akibat kuliah online :(

Bagian B

1. Seperti biasa cukup membosankan, jenuh terkadang stres dan tertekan
2. Cukup menyenangkan melihat meme yang lucu-lucu, kemudian ingin membantu juga sebagai sesama mahasiswa dan sedikit prihatin dengan kondisi saya sendiri karena program memefynya cukup relevan dengan kondisi saya saat ini
3. Terkadang kesulitan untuk menjawab pertanyaan, dan mencari meme yang sesuai dengan kondisi saya sendiri, tapi selebihnya cukup mampu mengisi jawabannya sesuai dengan pemikiran saya dan perasaan yang saya rasakan

4. Cukup mampu merefleksi diri, mengenal diri sendiri lebih banyak, serta mengetahui aktivitas sekitar di perkuliahan dan aktivitas sehari-hari, karena program memefynya menyinggung aktivitas seputar perkuliahan dan aktivitas sehari-hari
5. Hari ini minggu saya cukup produktif pagi berangkat ke GYM untuk berolahraga sebagai pelepas stress dirumah dan biar sehat, selain bermeditasi dan jalan-jalan keluar rumah
6. Teringat tugas minggu lalu yang belum selesai, teringat revisi PRA TA yang belum dikerjakan, dan
7. Cukup bagus menurut saya programnya, sarannya mungkin untuk setiap program dikerucutkan permasalahannya seperti tugas kuliah, keseharian, pekerjaan, atau kondisi ekonomi, soalnya saya ketika mengisi program ini harus berfikir terlebih dahulu tentang apa yang saya rasakan sebelum mengisi kuisisionernya, Terimakasih

Hasil Intervensi Subjek 3

Sesi 01

Bagian A.

1. Mau nangis tapi gapapa. Saya sudah melakukan sebisa saya yang terbaik.



- 2.
3. Tugas kuliah yang tak kunjung usai. Selesai satu tumbuh seribu
4. Humornya saya seperti dikubur tugas huhu
5. Sangat relevan, karena saya sedang pusing dengan tugas UAS yang tak selesai-selesai

Bagian B

1. Merasa abai dengan diri sendiri
2. Lebih jujur pada diri sendiri karena saya terbebani tugas atau kurang cocok dengan teman
3. Kurang sabar dengan proses
4. Merasa lega
5. Istirahat
6. Teman yang kurang relate, jadwal penerbangan yang tiba-tiba di cancel

Sesi 02

Bagian A.

1. Aku merasa lega tugasnya selesai meskipun aku harus seperti zombie yang kurang tidur dan telat makan



- 2.
3. Bingung mau nugas yang mana dulu karena tugasnya ga selesai-selesai.
4. Melihat gambarannya yg lucu karena dia sedang berangan-angan dengan tugasnya
5. Relevan, karena saat ini saya bingung mau mengerjakan tugas yang mana dulu

Bagian B

1. Merasa biasa saja, jarang memperhatikan diri daya
2. Lebih lega ada tempat bercerita
3. Tidak ada kesulitan
4. Gembira dan lega
5. Tidur
6. Jam tidur berantakan, dibatalkan janji

Sesi 03

Bagian A.

1. Lega sekali dengan pencapaian yang diraih, karena setiap orang prosesnya berbeda, hasilnya pun tidak akan sama, bangga dengan diri sendiri

**Relax,
you will graduate.**



- 2.
3. Jangan terburu² karena akhirnya kira juga akan lulus
4. Gambarannya unyu²

5. Relate sekali, saya harus santuy, tugas bukan beban, pelan2 ajaa, nanti juga kelar, nanti juga lulus heehhe

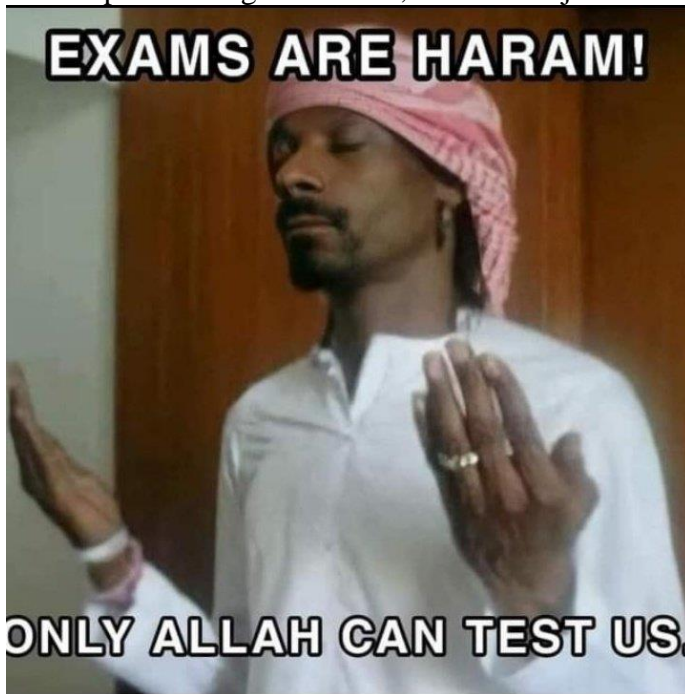
Bagian B

1. Tidak peka terhadap diri sendiri
2. Senangggg□□
3. Membagi waktu untuk mengisi form dan sinyal sedikit susah
4. Legaa, dan lebih pekaaaa
5. Teman yang tidak oncam
6. Tidur, jajan

Sesi 04

Bagian A.

1. Merasa pasrah dengan keadaan, karena belajar dan tidak hasilnya sama saja



- 2.
3. Ujian itu haram, karena yang berhak menguji hanyalah Allah
4. Gambar orang yang berdoa terlihat cocok dengan tulisan
5. Pusing ujian serentak, padahal benar kata meme tersebut, yang berhak menguji kita hanyalah Allah

Bagian B

1. Kesal dengan tugas
2. Lega karena bisa curhat keluh kesah tugas kuliah
3. Membagi waktu untuk mengisi kuisisioner
4. Alhamdulillah senang dan tenang

5. Tidur, me time, berkunjung ke kafe, berbelanja di OS
6. Tugas dari dosen yang bersamaan
7. Semoga lebih baik lagi kedepannya

Hasil Intervensi Subjek 4

Sesi 01

Bagian A.

1. ngakak thermogram alat pengukur suhu badan diubah jadi alat pendeteksi usaha yang kita lakukan. cukup menenangkan buat saya karena sudah usaha sebaik mungkin selama ini

**Relax,
you will graduate.**



- 2.
3. meme lucu yg menyemangati saya agar percaya bahwa saya pasti lulus
4. sebuah kentang dengan mata dan mulut
5. saya saat ini sedang menyelesaikan TA kuliah. banyak sekali rintangannya rasa ingin menyerah tp saya mencari hal hal yg membuat saya tetap semangat, dan meme ini membuat saya semakin yakin ini semua akan segera selesai dan saya pasti lulus

Bagian B

1. deg deg an ga yakin akan selesai tugas Skripsi saya
2. bisa mengungkapkan apa yg saya rasakan dengan leluasa
3. tidak ada
4. lega sekali
5. menonton Mukbang di YT, scroll ig tiktok untuk melihat hal² yg lucu salah satunya meme
6. setelah lulus kuliah saya akan kerja dimana?

Sesi 02

Bagian A.

1. haha aku pernah gitu badan dah lemes gemeteran gegara begadang ngerjakan tugas akhirnya kelar



- 2.
3. bapak² yg lagu duduk santai. dengan tulisan sedang melihat orang yang sok santai walau jiwanya terbantai
4. humornya di santai padahal aslinya engga padahal aslinya lagi stres wkwk
5. saya lagi mau ujian sebenere deg deg an tapi berusaha santai

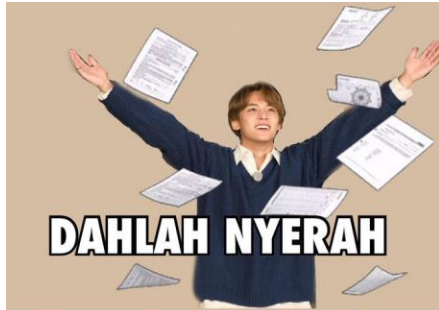
Bagian B

1. deg deg an gugup stres
2. alhamdulillah sudah berkurang deg deg an saya
3. tidak ada
4. legaa
5. scrol ig untuk melihat hal² yg lucu salah satunya meme dan menonton film
6. setelah kuliah saya akan kerja dimana

Sesi 03

Bagian A.

1. huaa so happy berharap di masa depan aku akan bersyukur kepada diriku sendiri atas apa yg telah aku usahakan di masa sekarang



- 2.
3. keinginan untuk menyerah tapi tidak jadi haha
4. ingin menyerah tapi gajadi sering banget merasa seperti itu menurutku itu lucu mencoba menolak keinginan diri demi menggapai kesuksesan
5. saya sudah berkali kali merasa aku ga sanggup aku ingin menyerah saja mengerjakan Skripsiku tapi ku ingat orang tuakan dan mimpi mimpi jadi aku ga jadi nyerah sampe aku gapai garis finish

Bagian B

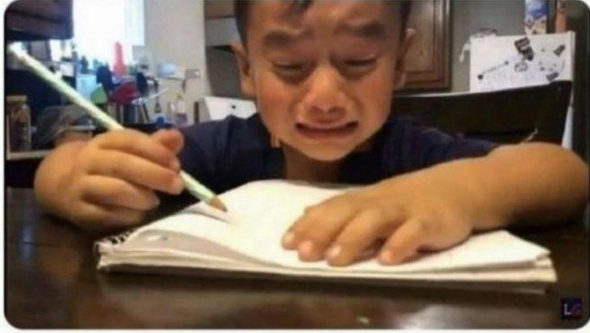
1. ya gugup deg deg an apa aku bisa menyelesaikan tanggung jawabku
2. lumayan plong karena bisa mengutarakan pendapatku apa yg ku rasakan
3. tidak ada
4. lega
5. setelah lulus saya mau kerja dimana
6. nonton mukbang di YT, nonton film, scrol og untuk lihat video² lucu, menarik, dan juga membaca meme lucu

Sesi 04

Bagian A.

1. hm aku pernah mengalami hal seperti itu tapi soal bersih bersih rumah aku pernah hm entah aku bersih² atau engga tetap kenak omel

Me finishing the semester



- 2.
3. menyelesaikan tugas² semester sambil nangis
4. nangis tapi tetap memaksa diri untuk mengerjakan wkwkwk
5. aku dah di tahap akhir tapi ternyata masih ada aja yg kurang

Bagian B

1. deg deg an gugup cemas
2. lumayan terbantu untuk mengeluarkan uneg uneg
3. tidak ada
4. lega
5. nonton mukbang di YT, film, dan scroll ig nonton video lucu dan meme
6. mau kerja dimana setelah lulus
7. coba pertanyaannya (yg ada pilihan SS S TS STS) di modifikasi atau di parafrase tapi maknanya sama soalnya bosan kalau harus jawab pertanyaan yg sama terus

Hasil Intervensi Subjek 5

Sesi 01

Bagian A.

1. Setelah melihat meme diatas saya merasa terharu karena meme tersebut seolah-olah memberi tahu kalau sejauh ini saya sudah melakukan yang terbaik, karena kadang kita tidak sadar selama ini sering tidak menghargai kerja keras diri sendiri dan merasa insecure karena telah membandingkan pencapaian kita dengan orang lain namun sebenarnya kita pun sudah melakukan yang terbaik.



- 2.
3. Meme tersebut berisi tentang bayangan anak kuliah di mata anak kelas 12 kalau kuliah itu tidak akan banyak mendapatkan tugas maka dari itu anak kelas 12 tersebut ingin segera lulus sekolah, namun yang terjadi tidak seperti bayangan anak kelas 12 tersebut karena kuliah pun sama banyaknya tugas dengan saat masih sekolah.
4. Humornya terletak di bagian ketika yang sudah kuliah merasa yang dikatakan anak kelas 12 tersebut tidak sesuai dengan kenyataan ketika sudah kuliah.
5. Relevansinya dengan kondisi saya sekarang adalah saat kuliah memang benar banyak tugas yang harus dikerjakan.

Bagian B

1. Saya merasakan terlalu banyak memikirkan tugas-tugas kuliah.
2. Saya merasa bersemangat saat mengisi kuesioner setiap harinya.
3. Saya tidak terlalu merasa kesulitan saat menjalani program ini karena sudah dijelaskan secara rinci oleh pemandu program ini.
4. Saya merasa senang bisa membantu mengisi kuesioner, mulai memikirkan untuk tidak terlalu stres dalam menjalani kuliah, dan saat mencari meme untuk program ini saya merasa terhibur.
5. Menonton youtube, mengaji, tidur.
6. Tugas yang diberikan oleh dosen.

Sesi 02

Bagian A.

1. Perasaan saya sangat relate dengan meme tersebut karena kebanyakan tugas memang membuat kepikiran, kalau sudah selesai rasanya lega.



- 2.
3. Isi meme tersebut tentang pusing karena mengerjakan tugas
4. Letak humornya karena memparodikan iklan oskadon, dengan keadaan banyak tugas yg juga membuat sakit kepala
5. Sama-sama dengan kondisi saya yang pusing karena banyak tugas

Bagian B

1. Saya merasa stres karena banyak tugas
2. Saya merasa senang dapat membantu program ini
3. Saya tidak merasa kesulitan karena dipandu dengan baik
4. Saya merasa terhibur karena bisa melihat meme
5. Nonton youtube
6. Uas yang full jadwalnya

Sesi 03



Bagian A.

1. Saya merasa bersemangat untuk belajar sekarang karena itu akan membantu di masa depan

INDAHNYA KULIAH ONLINE



TUGAS YANG BELUM KU KERJAKAN
BERTEMU DENGAN TUGAS LAIN YANG
BELUM KU KERJAKAN, MEREKA LALU
JATUH CINTA DAN MENIKAH SETELAH ITU
LAHIRLAH TUGAS-TUGAS BARU

2.  Meme Comic Toraya  Indonesiat Terpercaya.net
3. Meme tersebut berisi tentang keluhan kesah kuliah online yang tugasnya banyak
4. Humornya terletak di ekspresi menangnya
5. Relate dengan keadaan saya yg juga banyak tugas

Bagian B

1. Saya merasa stres dengan tugas-tugas
2. Saya merasa biasa saja
3. Tidak ada kesulitan yang saya alami
4. Saya merasa senang dapat membantu
5. Tugas kuliah yang belum selesai
6. Menonton konten NCT di youtube

Sesi 04

Bagian A.

1. Saya merasa memahami meme tersebut karena kadang sudah belajar pun masih dapat nilai jelek



- 2.

3. Meme tersebut berisi tentang curhatan mahasiswa lalu datang temannya untuk menyemangati namun yang terjadi adalah sama-sama mengeluh dengan perkuliahan
4. Letak humornya ada disaat teman datang untuk menyemangati namun yg terjadi malah sama-sama tenggelam/tidak dapat termotivasi
5. Relate dengan keadaan saya yang sudah disemangatin teman tetapi masih belum bisa merubah keadaan kuliah jadi lebih baik

Bagian B

1. Saya merasa stress karena banyak tugas
2. Saya merasa biasa saja
3. Saya tidak mengalami kesulitan
4. Saya merasa termotivasi untuk kuliah dengan lebih rajin
5. Menonton youtube, main sosial media (Facebook)
6. Tugas kuliah yang belum selesai
7. Saran saya semoga bisa dipertahankan sistem nya karena sudah bagus

Lampiran 6. Modul Eksperimen *Memeify Your Stress*.



Baiq Nur Fatimah
17410184



Fakultas Psikologi
UIN Maulana Malik Ibrahim Malang

DAFTAR ISI

DAFTAR ISI	ii
PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang	3
B. Tujuan dan Sasaran Program	6
C. Pemandu Program	7
D. Jumlah Peserta Pelatihan	7
E. Waktu Pelaksanaan Pelatihan	7
Referensi	7
Rincian Kegiatan Program <i>Memeify Your Stress</i>	11
Pre-Intervention	18
Baseline	19
Baseline #01	19
Baseline #02	20
Baseline #03	21
Baseline #04	22
Intervensi	23
Intervensi #01	23
Intervensi #02	25
Intervensi #03	27
Intervensi #04	29
Item Kuesioner Stres Akademik	31
Lembar Intervensi 01	34
Lembar Intervensi 02	35
Lembar Intervensi 03	36



Lembar Intervensi 04.....37
Lembar Evaluasi38
LAMPIRAN LEMBAR VALIDASI MODUL.....39




PENDAHULUAN

Internet meme adalah salah satu bentuk meme (unit transmisi budaya) yang disebar dari satu orang ke orang lainnya dengan cara menyalin atau meniru (Rohmah & Kusuma, SETYO NOVANTO SEBAGAI MEME INTERNET: ANALISIS DIMENSI MIMETIK DI YOUTUBE, 2018). Internet meme yang beredar di internet dapat berupa frasa, gambar atau video yang dibuat berdasarkan peristiwa kehidupan nyata yang ditiru oleh orang-orang dan menyebar melalui internet dengan bentuk atau struktur yang sama ataupun struktur yang diubah (Díaz, 2013). Internet meme digunakan menyebarkan tiga komponen meme yang meliputi manifestasi (*manifestation*), perilaku (*behavior*) dan ideal (Murfianti, 2018).

Berdasarkan penelitian terdahulu, *internet meme* terbukti dapat mengurangi gejala kecemasan dan depresi pada mahasiswa (Kariko & Anasih, 2019), memengaruhi persepsi humor dan meningkatkan mood pada individu dengan gejala depresi (Akram, dkk, 2020), dan membantu coping pada penyedia jasa EMS (*Emergency Medical Services*) yang mengalami stres dan *burnout* (Drury, 2019).

Isi dari *internet meme* meliputi aspek visual (aspek gambar atau video yang merepresentasikan emosi dari pembuat meme) dan aspek teks (teks/tulisan yang melengkapi gambar atau video yang dipilih oleh pembuat meme. Tulisan yang ada dalam meme biasanya berada di bagian atas (menunjukkan situasi) dan di bawah (sebagai pelengkap dari teks bagian atas)). Secara teoretis, komponen yang dibawa oleh meme meliputi **manifestasi** dari fenomena yang sedang terjadi di realitas *offline*, bentuk ekspresi untuk menyampaikan emosi dan menjadi **perilaku** atau kebiasaan pengguna internet yang berkaitan dengan realitas tempat dan waktu dan pernyataan atas wujud yang **ideal** dari fenomena yang terjadi di dunia nyata (Murfianti, 2018). Komponen-komponen tersebut berguna sebagai representasi emosi atau perilaku individu yang membuat atau menyebarkan meme. Pengungkapan emosi melalui internet meme dapat menjadi bentuk *emotion focused coping* oleh seseorang yang mengalami stres.

Internet meme dalam modul ini digunakan sebagai media *emotion focused coping* pada mahasiswa yang mengalami stres akademik. Hal ini dikarenakan *emotion focused coping* berguna untuk mempertahankan optimisme dan harapan yang dimiliki oleh individu dalam keadaan tertekan selama pandemi.




Tujuan pelaksanaan program ini adalah mahasiswa dapat mempertahankan optimisme dan harapannya saat menghadapi tekanan akademik selama pandemi berlangsung dengan mengubah persepsinya terhadap tekanan (stresor) untuk mengurangi perasaan tertekan yang dimilikinya (*stress*).

A. Latar Belakang

Pandemi yang melanda Indonesia sejak awal bulan Maret 2020 mengharuskan sebagian masyarakat belajar dan bekerja di rumah sehingga mau tidak mau masyarakat menggunakan teknologi komunikasi yang tersambung dengan internet. Kondisi pandemi yang mengubah rutinitas masyarakat dapat mengakibatkan tekanan (stress), sebagaimana penelitian mengenai stress selama pandemi Covid-19 yang menyatakan bahwa interaksi yang terbatas, pembelajaran yang tidak maksimal dan kejenuhan dengan kegiatan daring memicu stress pada masyarakat yang melakukan *work from home* (Muslim, 2020). Seseorang yang mengalami kondisi stress akan merasakan kecemasan yang berdampak pada gangguan fisik seperti sulit tidur, sakit kepala dan lain sebagainya. Hal-hal ini dapat mengganggu keberfungsian seseorang dalam kegiatan sehari-hari. Untuk mengatasi kondisi stress, seseorang dapat melakukan strategi koping untuk mengurangi tekanan yang dirasakannya.

Menurut penelitian yang dilakukan oleh Muslim (2020), stress yang dialami oleh masyarakat selama pandemi Covid-19 diklasifikasikan dalam stress akademik, stress kerja dan stress dalam keluarga. Pemicu dari masing-masing bentuk stress selama pandemi tersebut berbeda-beda. Stress akademik yang dirasakan oleh siswa/mahasiswa dipicu oleh tekanan dalam menunjukkan prestasi dengan model belajar daring yang kurang familiar, proses belajar yang lebih membosankan, frustrasi karena kesulitan memahami materi, kurangnya interaksi dengan teman dan guru dan kesulitan dalam melaksanakan tugas lapangan—pada mahasiswa—dapat menyebabkan penundaan dalam menyelesaikan tugas akhir (Muslim, 2020). Selain itu, berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Livana, Mubin dan Basthomi pada 2020, tugas pembelajaran merupakan penyebab utama stres yang dialami oleh mahasiswa selama pandemi Covid-19 berlangsung. Penelitian tersebut menyebutkan bahwa tugas pembelajaran menjadi penyebab paling umum terjadinya stres pada mahasiswa selain merasa bosan di rumah, metode pembelajaran yang berbeda (daring), tidak adanya kesempatan bertemu orang yang disayangi, keterbatasan sinyal, terbatasnya penyaluran hobi dan tidak adanya kesempatan untuk mengaplikasikan pembelajaran praktek karena ketidaktersediaan alat dari laboratorium (Livana, Mubin, & Basthomi, 2020).

Stres akademik merupakan suatu fenomena yang cukup umum dialami oleh mahasiswa, berdasarkan studi yang dilakukan selama pandemi Covid-19 di Indonesia sebanyak 13% mahasiswa mengalami stres akademik berat, 75% mahasiswa mengalami stres akademik sedang dan 12% mahasiswa mengalami stres akademik rendah (Harahap, Harahap, & Harahap, 2020). Namun stres yang dialami mahasiswa dapat menyebabkan gangguan selama mengikuti proses perkuliahan seperti motivasi belajar yang rendah (Sujadi, 2021), motivasi berprestasi yang rendah dan




prokrastinasi akademik (Sagita, Daharnis, & Syahniar, 2017). Selain itu, stress juga berkaitan dengan problem-problem psikologis seperti gejala psikosomatis (Högberg, Strandh, & Hagquist, 2020), susah tidur (Amaral, dkk, 2017), konsumsi minuman beralkohol (Ramadhan, Syarniah, & Mahdalena, 2017), penyalahgunaan zat-zat berbahaya/narkoba (Kholik, Mariana, & Zainab, 2014) hingga gangguan *Post-Traumatic Stress Disored* (Sarafino & Smith, 2011, h. 59).

Untuk mengatasi stress yang dialami selama pandemi berlangsung diperlukan strategi koping dan manajemen stress yang baik. Muslim (2020) dalam penelitiannya menerangkan bahwa seseorang dapat melakukan strategi koping untuk kondisi tertentu. Ia menambahkan bahwa terdapat dua macam fungsi koping yang dapat membantu seseorang mengatasi stres sebagaimana dijelaskan oleh Lazarus dan Folkman (1984, dalam Muslim 2020) yaitu *emotion-focused coping* yang digunakan saat mengatur respons emosional terhadap stres dan *problem-focused coping* yang digunakan untuk mempelajari ketrampilan baru yang dapat mengubah situasi yang dialami.

Koping yang adaptif dapat diperoleh dengan berbagai cara, salah satunya dengan pemberian bimbingan individu sebagaimana telah dilakukan oleh Mustikasari (2006) pada mahasiswa ners. Berdasarkan penelitian yang ia lakukan, terdapat peningkatan signifikan antara kemampuan koping mahasiswa ners sebelum dan sesudah pemberian bimbingan individu dalam menangani klien. Peningkatan koping adaptif juga dapat mendukung fungsi integrasi, pertumbuhan pembelajaran komunikasi dan pemecahan masalah yang efektif pada mahasiswa ners. Hidayat & Eko menjelaskan bahwa mahasiswa dengan mekanisme koping yang positif memiliki tingkat kecemasan berbicara yang rendah (Mulyadi & Hidayat, 2014).

Salah satu model intervensi yang dapat digunakan untuk mengatasi stress adalah *cognitive behavior therapy*. *Cognitive Behavior Therapy (CBT)* dilakukan dengan oleh konselor dalam setting kelompok menggunakan teknik restrukturisasi pemikiran menjadi positif, memperluas perspektif, mencoba memahami sebaik mungkin, menentukan tindakan, dan mencapai dukungan emosional. Intervensi ini terbukti dapat meningkatkan *hardiness* yang menjadi mediator distress akademik pada mahasiswa. Untuk meningkatkan *hardiness* yang dapat menekan distress akademik, intervensi ini memerlukan bimbingan profesional dan pelaksanaan yang cukup memakan waktu karena memiliki beberapa tahapan (Mahfud, Jafar, & Sunawan, 2017).

Selain itu, intervensi *Rational Emotive Behavior Therapy (REBT)* juga menjadi opsi untuk menurunkan tingkat stres akademik sebagaimana penelitian yang dilakukan oleh Konadi, Mudjiran dan Karneli (2017). Intervensi *REBT* yang dilakukan melalui pemberian bimbingan kelompok untuk merubah pemikiran



irrational mengenai stres akademik menggunakan model ABCDE (*activating, belief, consequences, disputing, effective new philosophy*) secara bertahap terbukti menurunkan tingkat stres akademik tinggi ke tingkat stres akademik sedang hingga stres akademik sangat rendah. Sebagaimana intervensi CBT, pemberian intervensi REBT dengan model ABCDE ini dilakukan secara bertahap oleh profesional. Pada intervensi ini konseli diminta memahami model intervensi sebagai upaya *self-help* untuk melawan *irrational believe* yang dimiliki (Konadi, Mudjiran, & Karneli, 2017).

Pemberian intervensi dalam bentuk strategi koping fokus emosi yang terbukti memberikan hasil yang signifikan pada tingkat stres antara lain menggunakan teknik relaksasi (Juliawati, Ayumi, Yandri, & Alfaiz, 2019), pelatihan strategi koping fokus emosi (Mahardhani, Ramadhani, Isnanti, Chasanah, & Prptomojati, 2020), konseling *acceptance commitment therapy* (Prasastisiwi & Nuryono, 2017), *Spiritual Emotional Freedom Technique* (Rachmawati & Aristina, 2019) dan olahraga senam zumba (Khairul, Mayangsari, & Rusli, 2019). Namun selama pandemi Covid-19 berlangsung diterapkan kebijakan pembatasan sosial demi mencegah penyebaran penyakit yang diakibatkan oleh virus *Novel Coronavirus*, sehingga intervensi berbasis *online* dapat menjadi pilihan yang dapat dipertimbangkan.

Pandemi Covid-19 yang menimpa Indonesia sejak Maret 2020 mengharuskan sebagian masyarakat bekerja di rumah sehingga mau tidak mau masyarakat menggunakan teknologi komunikasi yang tersambung dengan internet. Kondisi pandemi yang mengubah rutinitas masyarakat dapat mengakibatkan tekanan (stress). Gambaran internet meme yang jenaka dan bermuatan humor telah menjadi hiburan bagi pengguna media sosial dapat menjadi salah satu opsi *emotion-focused coping* pada orang yang mengalami stres selama pandemi berlangsung. Sebagai bagian dari budaya, *internet meme* diciptakan lalu dimodifikasi dan disebarluaskan oleh individu yang merasa terhubung dengan muatan internet meme tersebut. Muatan *internet meme* sendiri dapat berupa unek-unek atau curahan hati, kritik sosial, parodi, dan lain-lain.

Salah satu alternatif strategi koping yang dapat digunakan selama pembatasan sosial karena pandemi Covid-19 adalah menggunakan *internet meme* sebagai media *emotion-focused coping* untuk menurunkan stres akademik. Internet meme dapat meredakan beban pemikiran dan mengurangi rasa bosan seseorang karena isinya yang menghibur (Murfianti, 2018). Adanya *internet meme* yang merepresentasikan kehidupan selama karantina pandemi menjadikan sebagian masyarakat merasa dapat mengekspresikan perasaan dan emosinya (contohnya rasa jenuh akibat rutinitas selama pandemi) dengan nyaman dan mendapat penerimaan secara luas (seperti mendapat respon "*your feelings are valid*"). Selain dari itu penyebaran yang luas pada *internet meme* juga dapat membuat individu merasa bahwa dirinya tidak seorang diri mengalami kekesalan atau kesedihan selama pandemi sebagaimana Drury (2019)

memaparkan, “*Using memes to create a façade of humor allows EMTs to express their emotions in a more socially acceptable manner. Most importantly, memes can let other people who may be experiencing burnout know that they are not alone.*”.

Berdasarkan penelitian sebelumnya, *internet meme* terbukti dapat mengurangi gejala kecemasan dan depresi pada mahasiswa (Kariko & Anasih, 2019), memengaruhi persepsi humor dan meningkatkan mood pada individu dengan gejala depresi (Akram, dkk, 2020), memengaruhi representasi opini publik (Handayani, Sari, & Respati, 2016) dan membantu mekanisme koping pada penyedia jasa EMS (*Emergency Medical Services*) yang mengalami stres dan burnout (Drury, 2019). Melihat penelitian-penelitian tersebut bukan tidak mungkin internet meme dapat menjadi salah satu bentuk strategi koping selama pandemi berlangsung.

B. Tujuan dan Sasaran Program

1. Tujuan

a. Tujuan Umum

Tujuan umum dari *internet memes* pada program ini adalah untuk mempertahankan optimisme dan harapan mahasiswa saat menghadapi tekanan akademik selama pandemi berlangsung dengan mengubah persepsinya terhadap tekanan (stresor) untuk mengurangi perasaan tertekan yang dimilikinya (*stress*).

b. Tujuan Khusus

Tujuan khusus penggunaan *internet memes* dalam program ini meliputi:

- 1) Mengukur tingkat stres akademik mahasiswa
- 2) Mahasiswa memberikan komentar terhadap *internet meme* yang ditunjukkan sesuai dengan yang dirasakan saat melihatnya
- 3) Mahasiswa menunjukkan perasaan atau emosi melalui *internet meme*
- 4) Mahasiswa mengidentifikasi isi dan aspek humor dari *internet meme*

2. Sasaran Program

Peserta program ini adalah mahasiswa aktif yang mengalami stres akademik selama pandemic Covid-19 berlangsung. Pemberian intervensi diarahkan pada fasilitator yang mampu mengarahkan peserta dalam menggunakan *internet meme* sebagai strategi koping sesuai prosedur yang ditetapkan.

C. Pemandu Program

Pemandu program dalam *Memeify Your Stress* ini adalah mahasiswa psikologi yang tengah meneliti mengenai peran internet meme sebagai strategi koping pada mahasiswa yang mengalami stres akademik. Pemandu tidak harus seorang psikolog namun harus seseorang yang telah mempelajari psikologi dan memahami prinsip strategi koping dan *internet meme*. Pemandu akan mengarahkan peserta dalam setiap sesi untuk mengisi kuesioner *baseline* dan melaksanakan program intervensi sesuai rancangan yang ditentukan.

Selama pelaksanaan program, pemandu akan memberikan pemahaman kepada peserta terkait tugas yang akan diberikan dan menanyakan evaluasi setelah program dilaksanakan.

D. Jumlah Peserta Pelatihan


Peserta program *Memeify Your Stress* adalah 10 orang mahasiswa aktif yang mengalami stres akademik selama pandemi Covid-19.

E. Waktu Pelaksanaan Pelatihan

Pelaksanaan program ini dilakukan selama 4 minggu di mana pada 2 minggu pertama peserta diberikan kuesioner stres akademik yang dapat dikerjakan selama 20 menit untuk mengukur tingkat stres akademik yang dimiliki. Lalu pada 2 minggu selanjutnya peserta diberikan intervensi (identifikasi *internet meme*, mencari atau membuat *internet meme*) yang berlangsung selama 1 jam.

Referensi

Akram, U. dkk. (2020). *Exploratory study on the role of emotion regulation in perceived valence, humour, and beneficial use of depressive internet memes on depression*. Berlin: Nature Research.

- 
- Amaral, A. P., dkk. (2017). Sleep difficulties in college students: The role of stress, affect and cognitive processes. *Psychiatry Research* , 331-337.
- Díaz, C. M. (2013). Defining and characterizing the concept of Internet Meme. *Revista CES Psicología* , 6, No. 1, 82-104.
- Drury, C. (2019). *The Function of Internet Memes in Helping EMS Providers Cope With Stress and Burnout*. Johnson City: East Tennessee State University.
- Handayani, F., Sari, S. D., & Respati, W. (2016). THE USE OF MEME AS REPRESENTATION OF PUBLIC OPINION IN SOCIAL MEDIA: A CASE STUDY OF MEME ABOUT BEKASI IN PATH AND TWITTER. *HUMANIORA* , 7, No. 3, 333-339.
- Harahap, A. C., Harahap, D. P., & Harahap, S. R. (2020). Analisis Tingkat Stres Akademik Pada Mahasiswa Selama Pembelajaran Jarak Jauh Dimasa Covid-19. *Biblio Couns : Jurnal Kajian Konseling dan Pendidikan* , 3(1), 10-14.
- Högberg, B., Strandh, M., & Hagquist, C. (2020). Gender and secular trends in adolescent mental health over 24 years – The role of school-related stress. *Social Science & Medicine* , 250.
- Juliawati, D., Ayumi, R. T., Yandri, H., & Alfaiz. (2019). Efektivitas Relaksasi Teknik Meditasi untuk Membantu Siswa Mengatasi Stres sebelum Menghadapi Ujian Nasional. *Indonesia Journal of Learning Education and Counseling* , 2(1), 37-45.
- Kariko, A. A., & Anasih, N. (2019). Laughing at one's self: A study of self-reflective memes. *Journal of Physics: Conference Series* , 1-6.
- Khairul, R., Mayangsari, M. D., & Rusli, R. (2019). EFEKTIVITAS SENAM ZUMBA TERHADAP PENURUNAN TINGKAT STRES AKADEMIK PADA REMAJA DI SMP DARUL HIJRAH PUTRI. *Jurnal Kognisia* , 2(1), 114-121.
- Kholik, S., Mariana, E. R., & Zainab. (2014). FAKTOR-FAKTOR YANG MEMPENGARUHI PENYALAHGUNAAN NARKOBA PADA KLIEN

REHABILITASI NARKOBA DI POLI NAPZA RSJ SAMBANG LIHUM. *Jurnal Skala Kesehatan* , 5(1).

Konadi, H., Mudjiran, & Karneli, Y. (2017). Efektivitas Pendekatan Rational Emotive Behavior Therapy melalui Bimbingan Kelompok untuk Mengatasi Stres Akademik Siswa. *Konselor* , 6(4), 120-131.

Livana, P., Mubin, M. F., & Basthomi, Y. (2020). Learning Task " Attributable to Students" Stress During the Pandemic Covid-19. *Jurnal Ilmu Keperawatan Jiwa* , 3(2), 203-208.

Mahardhani, F. O., Ramadhani, A. N., Isnanti, R. M., Chasanah, T. N., & Praptomojati, A. (2020). Pelatihan Strategi Koping Fokus Emosi untuk Menurunkan Stres Akademik pada Mahasiswa. *GADJAH MADA JOURNAL OF PROFESSIONAL PSYCHOLOGY* , 6(1), 60-75.


Mahfud, A., Jafar, M., & Sunawan. (2017). Dampak Konseling Kelompok Cognitive Behavior Therapy dengan Teknik Stress Inoculation Training terhadap Toleransi Distres Akademik melalui Hardiness. *Jurnal Bimbingan Konseling* , 6(1), 94-100.

Mulyadi, E., & Hidayat, S. (2014). HUBUNGAN MEKANISME KOPING INDIVIDU DENGAN KECEMASAN KOMUNIKASI INTERPERSONAL PADA MAHASISWA NERS. *Jurnal Kesehatan "Wiraraja Medika"* , 54-59.

Murfianti, F. (2018). *MEME DI ERA DIGITAL DAN BUDAYA SIBER*. Surakarta: Institut Seni Indonesia.

Muslim, M. (2020). MANAJEMEN STRESS PADA MASA PANDEMI COVID-19. *ESENSI: Jurnal Manajemen Bisnis* , 3., No. 2, 192-201.

Prasastisiwi, D., & Nuryono, W. (2017). Penerapan Konseling Acceptance and Commitment Therapy untuk Menurunkan Stres Akademik pada Siswa Kelas XI SMAN 3 Tuban. *Jurnal BK* , 7(3), 188-194.

- 
- Rachmawati, N., & Aristina, T. (2019). Pengaruh Terapi Spiritual Emosional Freedom Technique (SEFT) Terhadap Stres Mahasiswa di Akademi Keperawatan “YKY” Yogyakarta. *Jurnal Ners LENTERA* , 7(1), 73-84.
- Ramadhan, M. H., Syarniah, & Mahdalena. (2017). HUBUNGAN TINGKAT STRES DENGAN KONSUMSI MINUMAN BERALKOHOL PADA REMAJA DI KELURAHAN LANDASAN ULIN TIMUR. *JURNAL CITRA KEPERAWATAN* , 5(1), 26-33.
- Rohmah, L. S., & Kusuma, R. S. (2018). SETYO NOVANTO SEBAGAI MEME INTERNET: ANALISIS DIMENSI MIMETIK DI YOUTUBE. *Komuniti* , 10 (2), 103-122.
- Sagita, D. D., Daharnis, & Syahniar. (2017). HUBUNGAN SELF EFFICACY, MOTIVASI BERPRESTASI, PROKRASTINASI AKADEMIK DAN STRES AKADEMIK MAHASISWA. *Jurnal Bikotetik* , 1(2), 43-52.
- Sarafino, E. P., & Smith, T. W. (2011). *Health Psychology: Biopsychosocial Interactions*. Hoboken, New Jersey: John Wiley & Sons, Inc.
- Sujadi, E. (2021). Stres Akademik dan Motivasi Belajar Mahasiswa Mengikuti Pembelajaran Daring selama Pandemi COVID-19. *Educational guidance adn Counselling Development Journal* , 4(1), 29-41.

Rincian Kegiatan Program *Memeify Your Stress*

Sesi	Tujuan	Kegiatan	Hasil yang Diharapkan	Waktu	Pihak yang Terlibat
<i>Pre-Intervention</i>	<ul style="list-style-type: none"> • Partisipan dan peneliti saling mengenal • Partisipan memahami intervensi yang akan dilakukan 	Perkenalan	Partisipan dan peneliti saling mengenal	2 menit	Partisipan dan peneliti
		Penjelasan program intervensi	Partisipan memahami gambaran mengenai intervensi yang akan dilakukan	3 menit	
		Mengisi <i>inform consent</i>	Partisipan bersedia berkomitmen mengikuti seluruh rangkaian kegiatan intervensi	5 menit	
<i>Baseline #01</i>	Mengukur tingkat stres partisipan	Partisipan mengisi kuesioner stres akademik	Peneliti mengetahui tingkat stres partisipan	20 menit	Partisipan dan peneliti

<i>Baseline #02</i>	Mengukur tingkat stres partisipan	Partisipan mengisi kuesioner stres akademik	Peneliti mengetahui tingkat stres partisipan	20 menit	Partisipan dan peneliti
<i>Baseline #03</i>	Mengukur tingkat stres partisipan	Partisipan mengisi kuesioner stres akademik	Peneliti mengetahui tingkat stres partisipan	20 menit	Partisipan dan peneliti
<i>Baseline #04</i>	Mengukur tingkat stres partisipan	Partisipan mengisi kuesioner stres akademik	Peneliti mengetahui tingkat stres partisipan	20 menit	Partisipan dan peneliti
<i>Intervention #01</i>	Mengetahui relevansi <i>internet meme</i> dengan kondisi psikologis partisipan dan mengukur tingkat stres akademik	Peneliti memberikan satu <i>internet meme</i> bertema <i>wholesome</i> pada partisipan dan partisipan diminta memberikan komentar terhadap <i>internet</i>	Mengetahui relevansi <i>internet meme</i> sebagai strategi coping partisipan dan tingkat stres akademik partisipan	1 jam	Partisipan dan peneliti

	partisipan	<p><i>meme</i> tersebut</p> <ul style="list-style-type: none"> • Partisipan diminta mencari lalu menunjukkan <i>internet meme</i> yang sesuai dengan kondisinya • Partisipan diminta menjelaskan isi <i>internet meme</i>, aspek humor dan relevansi <i>internet meme</i> yang dipilih dengan kondisi partisipan • Partisipan mengisi kuesioner stres akademik • Partisipan mengisi lembar evaluasi 			
<i>Intervention #02</i>	Mengetahui relevansi <i>internet meme</i> dengan kondisi	Peneliti memberikan satu <i>internet meme</i> bertema <i>self-</i>	Mengetahui relevansi <i>internet meme</i> sebagai strategi koping	1 jam	Partisipan dan peneliti



	psikologis partisipan dan mengukur tingkat stres akademik partisipan	<i>deprecating</i> pada partisipan dan partisipan diminta memberikan komentar terhadap <i>internet meme</i> tersebut	partisipan dan tingkat stres akademik partisipan		
		<ul style="list-style-type: none">• Partisipan diminta mencari lalu menunjukkan <i>internet meme</i> yang sesuai dengan kondisinya• Partisipan diminta menjelaskan isi <i>internet meme</i>, aspek humor dan relevansi <i>internet meme</i> yang dipilih dengan kondisi partisipan• Partisipan mengisi kuesioner stres akademik• Partisipan			



		mengisi lembar evaluasi			
<i>Intervention #03</i>	Mengetahui relevansi <i>internet meme</i> dengan kondisi psikologis partisipan	<p>Peneliti memberikan satu <i>internet meme</i> bertema <i>wholesome</i> pada partisipan dan partisipan diminta memberikan komentar terhadap <i>internet meme</i> tersebut</p> <ul style="list-style-type: none"> • Partisipan diminta mencari lalu menunjukkan <i>internet meme</i> yang sesuai dengan kondisinya • Partisipan diminta menjelaskan isi <i>internet meme</i>, aspek humor dan relevansi <i>internet meme</i> 	Mengetahui relevansi <i>internet meme</i> sebagai strategi koping partisipan dan tingkat stres akademik partisipan	1 jam	Partisipan dan peneliti

		<p>yang dipilih dengan kondisi partisipan</p> <ul style="list-style-type: none"> • Partisipan mengisi kuesioner stres akademik • Partisipan mengisi lembar evaluasi 			
<i>Intervention #04</i>	Mengetahui relevansi <i>internet meme</i> dengan kondisi psikologis partisipan	<p>Peneliti memberikan satu <i>internet meme</i> bertema <i>self-deprecating</i> pada partisipan dan partisipan diminta memberikan komentar terhadap <i>internet meme</i> tersebut</p> <ul style="list-style-type: none"> • Partisipan diminta mencari lalu menunjukkan <i>internet meme</i> yang sesuai dengan kondisinya • Partisipan 	Mengetahui relevansi <i>internet meme</i> sebagai strategi koping partisipan dan tingkat stres akademik partisipan	1 jam	Partisipan dan peneliti



		<p>diminta menjelaskan isi <i>internet meme</i>, aspek humor dan relevansi <i>internet meme</i> yang dipilih dengan kondisi partisipan</p> <ul style="list-style-type: none">• Partisipan mengisi kuesioner stres akademik• Partisipan mengisi lembar evaluasi			
--	--	---	--	--	--

Pre-Intervention

LEMBAR IDENTITAS DAN KESEDIAAN MENJADI PARTISIPAN

Nama /inisial :
Umur :
Jenis kelamin : (laki-laki/perempuan)
Jurusan :
Semester :

Setelah membaca penjelasan mengenai tujuan program ini, maka saya memahami bahwa keikutsertaan saya menjadi peserta pada program ini sangat bermanfaat dalam rangka pengetahuan mengenai internet memes dan kaitannya dengan tingkat stress akademik mahasiswa. Saya mengerti bahwa program ini menjunjung tinggi hak-hak saya sebagai partisipan. Saya dapat menanyakan hal yang tidak saya pahami ke pemandu program dan akan bersikap kooperatif selama pelaksanaan program. Dengan memilih opsi "Saya bersedia menjadi partisipan" berarti saya telah menyatakan kesediaan saya untuk berpartisipasi.

- Saya bersedia menjadi partisipan



Baseline

Baseline #01

Sesi 1: Kuesioner stres akademik, Hari ke-1

A. Tujuan

Memberikan pemahaman terkait program yang akan dilakukan di sesi *pre-intervention*. Mengukur tingkat stres akademik mahasiswa.

B. Waktu

30 menit

C. Bahan

1. Gawai yang tersambung dengan internet
2. Lembar *informed consent* (Google form)
3. Lembar kuesioner stres akademik (Google form)

D. Prosedur

1. Pembukaan oleh pemandu program
2. Perkenalan pemandu program
3. Perkenalan peserta
4. Pemaparan singkat mengenai program
5. Penulisan persetujuan di *informed consent*
6. Pengisian kuesioner stres akademik oleh peserta
7. Pemandu memberitahu peserta mengenai *Baseline #02*
8. Penutupan oleh pemandu program



Baseline #02

Sesi 2: Kuesioner stres akademik, Hari ke-2

A. Tujuan

Mengukur tingkat stres akademik mahasiswa.

B. Waktu

20 menit

C. Bahan

1. Gawai yang tersambung dengan internet
2. Lembar kuesioner stres akademik

D. Prosedur

1. Pembukaan oleh pemandu program
2. Pemaparan singkat mengenai program
3. Pengisian kuesioner stres akademik oleh peserta
4. Pemandu memberitahu peserta mengenai *Baseline #03*
5. Penutupan oleh pemandu program



Baseline #03

Sesi 3: Kuesioner stres akademik, Hari ke-3

A. Tujuan

Mengukur tingkat stres akademik mahasiswa.

B. Waktu

20 menit

C. Bahan

1. Gawai yang tersambung dengan internet
2. Lembar kuesioner stres akademik

D. Prosedur

1. Pembukaan oleh pemandu program
2. Pemaparan singkat mengenai program
3. Pengisian kuesioner stres akademik oleh peserta
4. Pemandu memberitahu peserta mengenai *Baseline #04*
5. Penutupan oleh pemandu program

Baseline #04

Sesi 4: Kuesioner stres akademik, Hari ke-4

A. Tujuan

Mengukur tingkat stres akademik mahasiswa.

B. Waktu

20 menit

C. Bahan

1. Gawai yang tersambung dengan internet
2. Lembar kuesioner stres akademik

D. Prosedur

1. Pembukaan oleh pemandu program
2. Pemaparan singkat mengenai program
3. Pengisian kuesioner stres akademik oleh peserta
4. Pemandu memberitahu peserta mengenai Intervensi #01
5. Penutupan oleh pemandu program

Intervensi

Intervensi #01

Sesi 5: Intervensi internet meme 01, Hari ke-6 (jeda satu hari setelah fase *baseline*)

A. Tujuan

Mengetahui relevansi *internet meme* dengan kondisi psikologis partisipan.

B. Waktu

1 jam.

C. Bahan


1. Gawai yang tersambung dengan internet
2. Lembar intervensi
3. Lembar kuesioner akademik

D. Prosedur

1. Pembukaan oleh pemandu program
2. Pemandu memberikan satu *internet meme* bertema *wholesome* pada partisipan dan partisipan diminta memberikan komentar terhadap *internet meme* tersebut

Ilustrasi *internet meme wholesome* 01.





Internet meme tersebut berisi karakter seseorang yang menggunakan *thermo gun* untuk mengukur suhu tubuh. Namun, bukannya menunjukkan tingkat suhu tubuh, layar *thermo gun* ini menunjukkan kalimat “kamu sudah melakukan yang terbaik”. *Internet meme* ini merupakan jenis *meme wholesome* yang memuat pesan positif untuk mengapresiasi hal yang telah dilakukan (untuk strategi koping fokus emosi). Tipe humor dalam konten *meme* di intervensi pertama adalah *surprise* di mana terdapat situasi tak terduga di akhir *internet meme* tersebut.

3. Partisipan diminta mencari lalu menunjukkan *internet meme* yang sesuai dengan kondisinya
4. Partisipan diminta menjelaskan isi *internet meme*, aspek humor dan relevansi *internet meme* yang dipilih dengan kondisi partisipan
5. Peserta mengisi kuesioner stres akademik
6. Peserta mengisi lembar evaluasi
7. Pemandu program menginformasikan kepada peserta terkait Intervensi #02
8. Penutupan oleh pemandu program

Intervensi #02

Sesi 5: Intervensi internet meme 02, hari ke-7

A. Tujuan

Mengetahui relevansi *internet meme* dengan kondisi psikologis partisipan.

B. Waktu

1 jam.

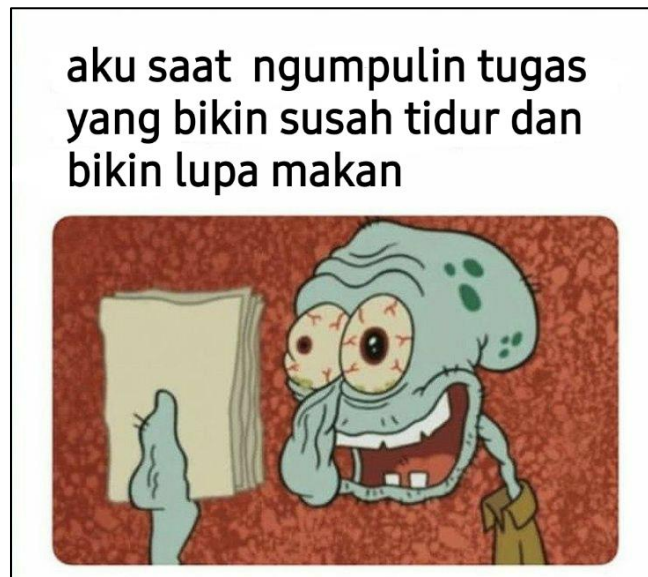
C. Bahan

1. Gawai yang tersambung dengan internet
2. Lembar intervensi


D. Prosedur

1. Pembukaan oleh pemandu program
2. Pemandu memberikan satu *internet meme* bertema *self-deprecating* pada partisipan dan partisipan diminta memberikan komentar terhadap *internet meme* tersebut

Ilustrasi *internet meme self-deprecating* 01.



Gambar *internet meme* pada sesi intervensi kedua adalah karakter Squidward dari kartun animasi buatan Nickelodeon—Spongebob Squarepants—yang dengan bangga membawa karya seninya namun



dirinya sendiri sangat kelelahan yang ditunjukkan oleh mata merah dan kulit yang keriput (aspek reaksi biologis dari stres—kelelahan). *Internet meme* ini merupakan jenis *meme self-deprecating* yang berisi olokan terhadap diri sendiri. Tipe humor dalam konten meme di intervensi kedua adalah *sarcasm* di mana meme ini menunjukkan kebahagiaan karena sudah menyelesaikan tugas meskipun kondisi fisik sudah memburuk dan tidak karuan karena kurangnya nutrisi dan istirahat.

3. Partisipan diminta mencari lalu menunjukkan *internet meme* yang sesuai dengan kondisinya
4. Partisipan diminta menjelaskan isi *internet meme*, aspek humor dan relevansi *internet meme* yang dipilih dengan kondisi partisipan
5. Peserta mengisi kuesioner stres akademik
6. Peserta mengisi lembar evaluasi
7. Pemandu program menginformasikan kepada peserta terkait Intervensi #03
8. Penutupan oleh pemandu program

Intervensi #03

Sesi 5: Intervensi internet meme 03, hari ke-8

A. Tujuan

Mengetahui relevansi *internet meme* dengan kondisi psikologis partisipan.

B. Waktu

1 jam.

C. Bahan

1. Gawai yang tersambung dengan internet
2. Lembar intervensi


D. Prosedur

1. Pembukaan oleh pemandu program
2. Pemandu memberikan satu *internet meme* bertema *wholesome* pada partisipan dan partisipan diminta memberikan komentar terhadap *internet meme* tersebut

Ilustrasi *internet meme wholesome* 02.



Gambar *internet meme* pada sesi intervensi ketiga adalah karakter Kirby dari video games Kirby milik Nintendo dan HAL Laboratory yang berperan sebagai “kamu (orang yang melihat meme ini) di masa depan”



yang membawa tulisan “makasih udah belajar dengan baik”. *Internet meme* ini merupakan jenis meme *wholesome* yang memuat pesan positif untuk mengapresiasi hal yang telah dilakukan (untuk strategi koping fokus emosi). Tipe humor dalam konten meme di intervensi kedua adalah *personification* karena menggunakan karakter Kirby—yang digambarkan sebagai spesies yang berbeda dari manusia—yang dijadikan sebagai “manusia atau orang yang membaca meme dari masa depan”.

3. Partisipan diminta mencari lalu menunjukkan *internet meme* yang sesuai dengan kondisinya
4. Partisipan diminta menjelaskan isi *internet meme*, aspek humor dan relevansi *internet meme* yang dipilih dengan kondisi partisipan
5. Peserta mengisi kuesioner stres akademik
6. Peserta mengisi lembar evaluasi
7. Pemandu program menginformasikan kepada peserta terkait Intervensi #03
8. Penutupan oleh pemandu program

Intervensi #04

Sesi 6: Intervensi internet meme 04, hari ke-9

A. Tujuan

Mengetahui relevansi *internet meme* dengan kondisi psikologis partisipan.

B. Waktu

1 jam.

C. Bahan

1. Gawai yang tersambung dengan internet
2. Lembar intervensi


D. Prosedur

1. Pembukaan oleh pemandu program
2. Pemandu memberikan satu *internet meme* bertema *wholesome* pada partisipan dan partisipan diminta memberikan komentar terhadap *internet meme* tersebut

Ilustrasi *internet meme self-deprecating* 02.



Gambar *internet meme* pada sesi intervensi keempat adalah gambar dua perosotan yang berakhir pada satu jalur dan menggambarkan pesimisme dari usaha yang dilakukan (aspek reaksi kognitif dari stress—menghilangnya harapan). Meme ini merupakan jenis meme *self-*



deprecating yang berisi olokan terhadap diri sendiri. Tipe humor dalam konten meme di intervensi keempat adalah *surprise* dan *sarcasm* (meskipun melakukan dua jenis usaha yang berbeda tetap menemui kondisi akhir yang sama, hal ini menunjukkan pesimisme dalam belajar).

3. Partisipan diminta mencari lalu menunjukkan *internet meme* yang sesuai dengan kondisinya
4. Partisipan diminta menjelaskan isi *internet meme*, aspek humor dan relevansi *internet meme* yang dipilih dengan kondisi partisipan
5. Peserta mengisi kuesioner stres akademik
6. Peserta mengisi lembar evaluasi
7. Penutupan oleh pemandu program

Item Kuesioner Stres Akademik

Aspek	Indikator	No.	Item	
			F	UF
Reaksi Emosi	Mudah tersinggung	1	Saya tersinggung saat teman menanyakan tugas saya	Saya senang saat teman menanyakan tugas saya untuk bertukar informasi
	Gelisah saat akan menghadapi ujian	2	Saya tidak siap mengikuti ujian	Saya menantikan ujian untuk mengetes pemahaman saya
Reaksi Biologis	Mudah lelah	3	Tangan saya sering berkeringat saat melakukan aktivitas ringan	Saya merasa fit meskipun melakukan beberapa aktivitas ringan dalam satu hari
Reaksi Kognitif	Memiliki pikiran negatif	4	Saya tidak yakin dengan jawaban saya saat ujian lisan	Saya optimis menjawab pertanyaan dosen saat ujian lisan
	Penurunan prestasi	5	Nilai kuliah saya menurun selama pandemi	Selama pandemi berlangsung, nilai saya stabil bahkan mengalami peningkatan
	Menghilangnya harapan	6	Saya tidak yakin dapat menyelesaikan semester ini dengan nilai yang memuaskan	Saya bercita-cita membahagiakan orangtua
	Perasaan tidak berguna	7	Tidak ada yang memerlukan bantuan saya	Saya senang jika dapat membantu teman menyelesaikan tugas
	Kesulitan memutuskan sesuatu		8	Saya bingung saat dihadapkan dengan dua tugas
9			Saya sulit memilih ketika ada dua masalah, kuliah dan organisasi	Ketika terdapat persoalan kuliah dan organisasi, saya tahu masalah yang harus diselesaikan terlebih dahulu

Reaksi Perilaku	Merasa gugup	10	Jantung saya berdebar saat ditunjuk dosen pada saat kelas daring	Saya merasa percaya diri saat ditunjuk dosen pada saat kelas daring
	Berbohong	11	Saya izin sakit saat malas masuk kuliah daring	Saya hanya mengambil izin sakit jika kondisi saya sedang sakit
		12	Saya pernah meminta atau membayar orang lain untuk mengerjakan tugas saya	Saya mengerjakan tugas sendiri
	Membolos	13	Saya sering tidak mengikuti kelas daring ketika dosen saya kurang menyenangkan	Saya mengikuti kelas daring meskipun dosen saya kurang menyenangkan
		14	Saya tidak masuk kuliah daring ketika banyak teman yang absen	Saya tetap mengikuti kelas daring meskipun teman saya banyak yang absen
	Tidak disiplin	15	Selama pandemi saya terlambat mengumpulkan tugas saat saya malas	Selama pandemi saya selalu mengumpulkan tugas tepat waktu
	Tidak peduli matakuliah	16	Saya membolos mata kuliah 3 sks	Saya selalu memperhatikan materi perkuliahan
		17	Selama pandemi saya tidak mengerjakan tugas yang diberikan dosen	Selama pandemi saya belajar dengan rajin di tiap mata kuliah
	Menggerutu	18	Saya membicarakan keburukan dosen selesai kuliah	Saat kesulitan mengerjakan tugas, saya bertanya pada teman atau dosen
		19	Selama pandemi saya mengeluh dengan tugas yang diberikan untuk dikerjakan di luar kelas (tugas rumah/takehome)	Saya mengerjakan tugas tanpa mengeluh
20		Saya mengeluhkan tugas yang instruksinya kurang jelas	Selama mengikuti kelas daring saya selalu bertanya langsung kepada	



				dosen apabila ada tugas yang kurang jelas
	Takut bertemu dosen	21	Selama pandemi, saya mengalihkan pandangan saat bertemu dosen di jalan	Saya menyapa dosen jika bertemu di luar kelas
		22	Saya mematikan kamera selama mengikuti kelas daring sehingga tidak terlihat oleh dosen	Saya menyalakan kamera saat kelas daring untuk menggantikan pertemuan tatap muka
Item tambahan		Dari rentang 1 hingga 10, seberapa tertekan anda dengan tugas akademik anda? Semakin tinggi angka yang anda pilih menunjukkan rasa tertekan yang semakin tinggi.		

Lembar Intervensi 01

Nama :

Usia :

Jenis Kelamin :

Jurusan :

Semester :

Perhatikan meme berikut!



1. Berikan komentar, mengenai perasaan yang anda rasakan setelah melihat meme di atas
2. Tunjukkan meme yang cocok berdasarkan kondisi anda saat ini (bisa mencari atau membuat sendiri)
3. Berdasarkan meme yang anda unggah, apa isi meme tersebut?
4. Berdasarkan meme yang anda unggah, (menurut anda) di mana letak humor dari meme tersebut?
5. Berdasarkan meme yang anda unggah, (menurut anda) di mana letak humor dari meme tersebut?

Lembar Intervensi 02

Nama :

Usia :

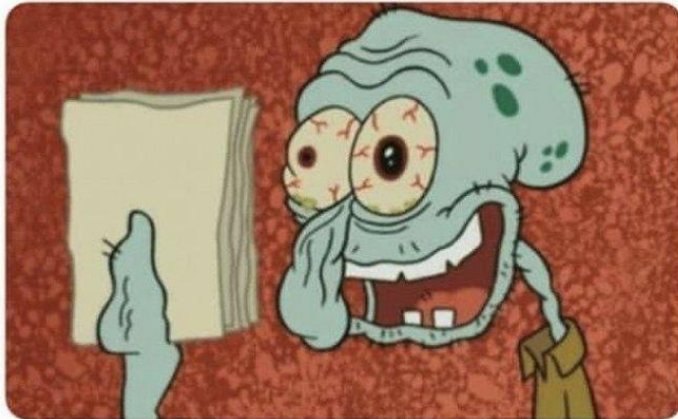
Jenis Kelamin :

Jurusan :

Semester :

Perhatikan meme berikut!

**aku saat ngumpulin tugas
yang bikin susah tidur dan
bikin lupa makan**



1. Berikan komentar, mengenai perasaan yang anda rasakan setelah melihat meme di atas
2. Tunjukkan meme yang cocok berdasarkan kondisi anda saat ini (bisa mencari atau membuat sendiri)
3. Berdasarkan meme yang anda unggah, apa isi meme tersebut?
4. Berdasarkan meme yang anda unggah, (menurut anda) di mana letak humor dari meme tersebut?
5. Berdasarkan meme yang anda unggah, (menurut anda) di mana letak humor dari meme tersebut?

Lembar Intervensi 03

Nama :

Usia :

Jenis Kelamin :

Jurusan :

Semester :

Perhatikan meme berikut!



1. Berikan komentar, mengenai perasaan yang anda rasakan setelah melihat meme di atas
2. Tunjukkan meme yang cocok berdasarkan kondisi anda saat ini (bisa mencari atau membuat sendiri)
3. Berdasarkan meme yang anda unggah, apa isi meme tersebut?
4. Berdasarkan meme yang anda unggah, (menurut anda) di mana letak humor dari meme tersebut?
5. Berdasarkan meme yang anda unggah, (menurut anda) di mana letak humor dari meme tersebut?

Lembar Intervensi 04

Nama :

Usia :

Jenis Kelamin :

Jurusan :

Semester :

Perhatikan meme berikut!



1. Berikan komentar, mengenai perasaan yang anda rasakan setelah melihat meme di atas
2. Tunjukkan meme yang cocok berdasarkan kondisi anda saat ini (bisa mencari atau membuat sendiri)
3. Berdasarkan meme yang anda unggah, apa isi meme tersebut?
4. Berdasarkan meme yang anda unggah, (menurut anda) di mana letak humor dari meme tersebut?
5. Berdasarkan meme yang anda unggah, (menurut anda) di mana letak humor dari meme tersebut?

Lembar Evaluasi

Nama :

Usia :

Jenis Kelamin :

1. Yang saya rasakan sebelum mengikuti program *Memeify Your Stress*

.....
.....
.....

2. Yang saya rasakan selama program *Memeify Your Stress*

.....
.....
.....

3. Kesulitan yang saya alami selama menjalani program *Memeify Your Stress*

.....
.....
.....

4. Yang saya rasakan saat ini setelah mengikuti program *Memeify Your Stress*

.....
.....
.....

5. Hal yang saya lakukan untuk mengurangi stres yang saya alami

.....
.....
.....

6. Saran bagi program *Memeify Your Stress* selanjutnya

.....
.....
.....

LAMPIRAN LEMBAR VALIDASI MODUL
LEMBAR VALIDASI MODUL *MEMEIFY YOUR STRESS* UNTUK MENURUNKAN
TINGKAT STRES AKADEMIK MAHASISWA

UNTUK AHLI MATERI

Judul Program : *Memeify Your Stress: Internet Meme* sebagai Koping Stres Akademik Mahasiswa
Mata Kuliah : Skripsi
Materi Pokok : Penerapan *Internet Meme* sebagai Strategi Koping
Sasaran Program : Mahasiswa Aktif yang Mengalami Stres Akademik selama Pandemi Covid-19

Yth. Bapak Dr. Fathul Lubabin Nuqul, M.Si,

Saya memohon bantuan Bapak untuk mengisi angket ini. Angket ini ditujukan untuk mengetahui pendapat Bapak mengenai “Modul *Memeify Your Stress: Internet Meme* sebagai Coping Stres Akademik Mahasiswa”. Aspek penilaian materi modul ini dari komponen penilaian aspek kelayakan isi oleh BSNP. Penilaian saran dan koreksi dari Bapak akan sangat bermanfaat untuk memperbaiki dan meningkatkan kualitas modul ini. Atas perhatian dan kesediaannya untuk mengisi angket ini, saya ucapkan terima kasih.

A. Petunjuk Pengisian

1. Isilah dengan tanda silang (X) pada kolom yang Bapak/Ibu anggap sesuai dengan aspek penilaian yang ada.
2. Kriteria penilaian:
SB = Sangat Baik
Baik = Baik
K = Kurang
SK = Sangat Kurang

B. Aspek Penilaian

Indikator Penilaian	Butir Penilaian	Alternatif Pilihan			
		SB	B	K	SK
1. Kesesuaian materi dengan SK dan KD	1) Kelengkapan Materi		X		
	2) Keleluasaan Materi		X		
	3) Kedalaman Materi		X		
2. Keakuratan Materi	4) Keakuratan Konsep dan Definisi		X		
	5) Keakuratan Prinsip		X		
	6) Keakuratan Fakta dan Data		X		
	7) Keakuratan Contoh		X		
	8) Keakuratan Gambar		X		
	9) Keakuratan Notasi, simbol dan ikon		X		
	10) Keakuratan acuan pustaka		X		
3. Pendukung Materi Pembelajaran	11) Penalaran (<i>reasoning</i>)		X		
	12) Keterkaitan		X		
	13) Komunikasi (<i>write and talk</i>)		X		
	14) Penerapan		X		
	15) Kemenarikan Materi		X		
	16) Mendorong utnuk mencari informasi lebih jauh		X		
4. Kemutakhiran Materi	17) Kesesuaian materi dengan perkembangan ilmu		X		
	18) Gambar diagram dan ilustrasi aktual		X		
	19) Menggunakan contoh kasus dalam dan luar Indonesia		X		
	20) Kemutakhiran Pustaka		X		

C. Komentar dan Saran

Pada skala stres akademik perlu ditambahkan item untuk mengidentifikasi rentang tingkat stres yang dialami.

NB. Sudah ditambahkan di item tambahan (*Dari rentang 1 hingga 10, seberapa tertekan anda dengan tugas akademik anda? Semakin tinggi angka yang anda pilih menunjukkan rasa tertekan yang semakin tinggi.*)

D. Kesimpulan

Modul penerapan *internet memes* sebagai strategi koping ini dinyatakan *):

1. Layak digunakan tanpa revisi
2. ~~Layak digunakan di lapangan dengan revisi~~
3. ~~Tidak layak digunakan di lapangan~~

*) coret yang tidak perlu

Malang, November 2021

Validator



Dr. Fathul Lubabin Nuqul, M.Si

NIP. 19760512 200312 1 002