

HUBUNGAN ANTARA STRATEGI KOPING DAN PSYCHOLOGICAL WELL-BEING TERHADAP TINGKAT STRES AKADEMIK PADA MAHASISWA TINGKAT AKHIR UNIVERSITAS TERBUKA SURABAYA

Oleh:

Putri Indah Ningtiyas

Dosen Pembimbing:

Zaki Nur Fahmawati, M. Psi, Psikolog

Progam Studi Psikologi

Universitas Muhammadiyah Sidoarjo Januari,

2025

Pendahuluan

Pendidikan merupakan proses sosial yang berperan dalam membentuk perilaku serta interaksi individu dengan lingkungannya. Mahasiswa sebagai individu yang berada pada tahap perkembangan intelektual, emosional, dan sosial kerap menghadapi berbagai tuntutan akademik, khususnya pada tingkat akhir perkuliahan. Kondisi tersebut berpotensi menimbulkan stres akademik, yaitu tekanan psikologis akibat ketidakseimbangan antara tuntutan akademik dan kemampuan individu dalam mengatasinya.



Pendahuluan

Stres akademik dipengaruhi oleh faktor internal seperti kepribadian dan efikasi diri, serta faktor eksternal seperti beban tugas dan tekanan lingkungan. Dalam menghadapi kondisi tersebut, diperlukan strategi coping sebagai upaya kognitif dan perilaku untuk mengelola tekanan. Selain itu, psychological well-being berperan sebagai faktor protektif yang membantu individu mempertahankan keseimbangan psikologis dan meningkatkan kemampuan adaptasi terhadap stres.



Pertanyaan Penelitian (Rumusan Masalah)

Berdasarkan uraian tersebut, penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan antara strategi coping dan psychological well-being dengan tingkat stres akademik pada mahasiswa Universitas Terbuka Surabaya, baik secara parsial maupun simultan. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi dalam pengembangan ilmu serta intervensi psikologis bagi mahasiswa.

Hipotesis penelitian ini adalah sebagai berikut: terdapat hubungan positif antara strategi coping dengan tingkat stres akademik, terdapat hubungan negatif antara psychological well-being dengan tingkat stres akademik, dan strategi coping serta psychological well-being secara simultan diperkirakan terdapat hubungan yang signifikan dengan tingkat stres akademik pada mahasiswa Universitas Terbuka Surabaya.

Metode

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain korelasional untuk menganalisis hubungan antara strategi coping dan psychological well-being dengan stres akademik pada mahasiswa Universitas Terbuka Surabaya. Populasi penelitian adalah mahasiswa aktif semester tujuh ke atas tahun akademik 2024/2025, dengan jumlah sampel sebanyak 344 responden yang telah melalui proses penyaringan data.

Pengambilan sampel dilakukan menggunakan teknik purposive sampling. Data dikumpulkan melalui kuesioner online yang disebarakan melalui media sosial, forum belajar, dan jaringan mahasiswa, serta telah diuji validitas dan reliabilitasnya.

Instrumen penelitian meliputi skala strategi coping (25 item; reliabilitas 0,917), skala psychological well-being (11 item; reliabilitas 0,822), dan skala stres akademik (14 item; reliabilitas 0,805).

Data dianalisis menggunakan regresi berganda berbasis skala Likert dengan bantuan perangkat lunak JASP.

Hasil

Hasil analisis deskriptif menunjukkan bahwa tingkat stres akademik, strategi koping, dan psychological well-being pada 344 responden memiliki variasi yang cukup beragam, dengan variasi terbesar terdapat pada strategi koping. Nilai standar error yang kecil pada ketiga variabel menunjukkan bahwa estimasi rata-rata data cukup akurat.

Uji asumsi klasik menunjukkan bahwa model regresi memenuhi kriteria yang baik, di mana tidak ditemukan masalah heteroskedastisitas maupun multikolinearitas. Hal ini ditunjukkan oleh penyebaran residual yang acak serta nilai VIF yang rendah, sehingga model layak untuk dianalisis lebih lanjut.

Hasil uji regresi menunjukkan bahwa secara simultan strategi koping dan psychological well-being berpengaruh signifikan terhadap stres akademik. Namun, secara parsial hanya strategi koping yang berpengaruh signifikan, sedangkan psychological well-being tidak menunjukkan pengaruh yang signifikan.

Model regresi memiliki hubungan sedang dengan nilai R sebesar 0,563 dan mampu menjelaskan 31,7% variasi stres akademik. Selain itu, model dinyatakan baik karena tidak terdapat autokorelasi dan memiliki tingkat kesalahan prediksi yang lebih rendah dibandingkan model awal.

Pembahasan

Penelitian ini melibatkan 344 responden mahasiswa yang telah melalui proses penyaringan data sehingga memenuhi kriteria analisis. Hasil deskriptif menunjukkan bahwa variabel strategi koping, psychological well-being, dan stres akademik memiliki distribusi data yang baik dan layak dianalisis menggunakan regresi linear berganda. Model penelitian juga telah memenuhi seluruh asumsi klasik, sehingga dinyatakan valid dan dapat digunakan untuk menjelaskan hubungan antar variabel.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa strategi koping berpengaruh signifikan terhadap stres akademik. Mahasiswa yang memiliki strategi koping adaptif cenderung mampu mengelola tekanan akademik dengan lebih baik, sehingga tingkat stres menjadi lebih rendah. Hal ini penting terutama bagi mahasiswa Universitas Terbuka yang menjalani pembelajaran jarak jauh dan dituntut untuk mandiri, disiplin, serta mampu mengatur waktu.

Sementara itu, psychological well-being menggambarkan kondisi kesejahteraan psikologis mahasiswa yang dipengaruhi oleh berbagai faktor, seperti latar belakang individu dan lingkungan. Mahasiswa dengan psychological well-being yang baik cenderung lebih mampu menghadapi tantangan akademik, meskipun dalam penelitian ini variabel tersebut tidak menunjukkan pengaruh signifikan terhadap stres akademik.

Secara umum, semakin tinggi kemampuan strategi koping mahasiswa, semakin rendah tingkat stres akademik yang dialami, sedangkan stres akademik yang rendah menunjukkan kemampuan mahasiswa dalam mengelola tuntutan belajar dengan baik.

Kesimpulan

Hasil penelitian menunjukkan bahwa strategi koping dan psychological well-being secara simultan berkontribusi terhadap stres akademik mahasiswa, namun secara parsial hanya strategi koping yang berpengaruh signifikan. Strategi koping yang adaptif terbukti mampu menurunkan tingkat stres akademik, sehingga keterampilan dalam menghadapi tekanan menjadi faktor yang lebih penting dibandingkan kondisi kesejahteraan psikologis secara umum.

Model regresi yang digunakan telah memenuhi seluruh asumsi klasik, sehingga hasil penelitian dinyatakan valid. Meskipun demikian, masih terdapat faktor lain di luar penelitian yang turut memengaruhi stres akademik, sehingga pengembangan intervensi yang berfokus pada peningkatan strategi koping adaptif menjadi sangat penting, khususnya dalam sistem pembelajaran mandiri.

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif yang memiliki keterbatasan dalam menggali pengalaman subjektif mahasiswa. Oleh karena itu, penelitian selanjutnya disarankan menggunakan pendekatan kualitatif atau mixed-method serta menambahkan variabel lain seperti dukungan sosial, resiliensi, dan spiritualitas untuk memperoleh pemahaman yang lebih komprehensif.

Referensi

- D. Serdar and M. (2015), "Pengerttitan mahasiswa," *Choice Reviews Online*, vol. 33, no. 9, pp. 33-1251-33-1251, 1995.
- F. M. Nurhariza and A. Karimah, "Persepsi Mahasiswa tentang Stres Akademik dan Dampaknya pada Motivasi Belajar Mahasiswa Semester 5 Bimbingan Penyuluhan Islam UIN Syarif Hidayatullah Jakarta," 2023.
- L. E. A. Christy and C. H. Soetjningsih, "Academic Self-Efficacy with Academic Stres in Final Year Students," *Psikoborneo: Jurnal Ilmiah Psikologi*, vol. 12, no. 1, p. 129, 2024, doi: 10.30872/psikoborneo.v12i1.14305.
- J. Psikologi, F. I. Pendidikan, J. Psikologi, and F. I. Pendidikan, "Hubungan Antara Efikasi Diri Dengan Stres Akademik Pada Siswa Di Sma X Dhea Karina Pramesta Damajanti Kusuma Dewi Abstrak".
- E. M. Yunalia, I. Jayani, I. P. S. Suharto, and S. Susilowati, "Kecerdasan Emosional dan Mekanisme Koping Berhubungan Kdengan Tingkat Stres Akademik Mahasiswa," *Jurnal Keperawatan Jiwa*, vol. 9, no. 4, pp. 869-878, 2021, [Online]. Available: <https://jurnal.unimus.ac.id/index.php/JKJ/article/view/8559>
- R. K. Djoar and A. P. M. Anggarani, "Faktor - Faktor Yang Mempengaruhi Stress Akademik Mahasiswa Tingkat Akhir," *Jambura Health and Sport Journal*, vol. 6, no. 1, pp. 52-59, 2024, doi: 10.37311/jhsj.v6i1.24064.
- Lidia Danu, Afrona E. L. Takaeb, and Sarci Magdalena Toy, "Gambaran Tingkat Stres Akademik Mahasiswa Tingkat Akhir Prodi Kesehatan Masyarakat Undana," *Sehatmas: Jurnal Ilmiah Kesehatan Masyarakat*, vol. 3, no. 3, pp. 408-416, 2024, doi: 10.55123/sehatmas.v3i3.3526.
- N. K. I. Billa and S. I. Savira, "Analisis Deskriptif Strategi Coping Stress Pada Mahasiswa Tingkat Akhir Yang Menyusun Skripsi Di Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Surabaya," *Character : Jurnal Penelitian Psikologi*, vol. 10, no. 03, pp. 447-459, 2023.
- M. Sukma and Arif, "Hubungan Antara Strategi Coping Dengan Stres," 2022.
- A. A. Rodameria and A. Ediati, "Strategi Koping Terhadap Stres Dengan Regulasi Diri Dalam Belajar Pada Mahasiswa Tingkat Pertama," *Jurnal Empati*, vol. 7, no. 3, pp. 886- 891, 2020, doi: 10.14710/empati.2018.21743.
- N. Daulay, "Coping Strategies to Survive Online Learning Difficulties: Qualitative Survey Study of Bataknese and Javanese Students," *Gajah Mada Journal of Psychology (GamaJop)*, vol. 10, no. 1, p. 14, 2024, doi: 10.22146/gamajop.84748
- Alifah Nur Solikhah and Egi Prawita, "Penyusunan Instrumen Skala Stres Belajar pada Mahasiswa Baru," *Observasi : Jurnal Publikasi Ilmu Psikologi*, vol. 2, no. 4, pp. 38-47, 2024, doi: 10.61132/observasi.v2i4.542.
- J. Andriyani, "Strategi Coping Stres Dalam Mengatasi Problema Psikologis," *At-Taujih : Bimbingan dan Konseling Islam*, vol. 2, no. 2, p. 37, 2019, doi: 10.22373/taujih.v2i2.6527.
- F. Psikologi, U. I. Negeri, and S. H. Jakarta, "Pengaruh strategi koping dan stres akademik terhadap perilaku ngemil tidak sehat pada mahasiswa di jabodetabek," 2024.
- D. Rismelina, "Pengaruh Strategi Koping dan Dukungan Sosial Terhadap Resiliensi Pada Mahasiswi Korban Kekerasan Dalam Rumah Tangga," *Psikoborneo: Jurnal Ilmiah Psikologi*, vol. 8, no. 2, p. 195, 2020, doi: 10.30872/psikoborneo.v8i2.4902.
- N. Muhlisa and N. ' Aeni, "Hubungan Antara Strategi Coping Dengan Resiliensi Akademik Pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Relationship Between Coping Strategies and Academic Resilience in Students of the Faculty of Medicine," *Psimphoni*, vol. 1, no. 2, pp. 2775-1805, 2021.
- Y. A. Pambudhi, C. Marhan, L. Fajriah, and M. Abas, "Strategi Coping Stress Mahasiswa Dalam Menyelesaikan Skripsi Pada Masa Pandemi Covid-19," *Jurnal Amal Pendidikan*, vol. 3, no. 2, p. 110, 2022, doi: 10.36709/japend.v3i2.22315.
- A. Siswa, D. I. Smp, and N. Pajukukang, "Pengaruh Strategi Coping Terhadap Stres," vol. 0.
- S. N. Revadani and A. S. Maryatmi, "Hubungan Antara Kecerdasan Emosi dan Coping Stress Terhadap Psychological Well-Being Pada Anak Sulung di Kelurahan X Bogor," *Jurnal IKRA-ITH Humaniora*, vol. 4, no. 3, pp. 111-118, 2020, [Online]. Available: <https://journals.upi-yai.ac.id/index.php/ikraith-humaniora/article/view/819>
- L. Sesillia, "Kesejahteraan psikologis (psychological well-being) pada masyarakat miskin," pp. 1-135, 2020, [Online]. Available: [https://repository.uin-suska.ac.id/29398/1/Gabungan Sripsi Kecuali Bab IV.pdf](https://repository.uin-suska.ac.id/29398/1/Gabungan%20Sripsi%20Kecuali%20Bab%20IV.pdf)
- P. K. D. A. N. Self-compassion, T. K. Psikologis, M. Di, and M. Pandemi, "Pengaruh Kepribadian Dan Self-Compassion," 2022.
- R. Rukmana, "Pengaruh Kesejahteraan Psikologis Terhadap Kinerja Dosen Fakultas Ushuluddin Adab Dan Dakwah IAIN Palu," 2019, [Online]. Available: [http://repository.iainpalu.ac.id/id/eprint/358/%0Ahttp://repository.iainpalu.ac.id/id/eprint/358/1/Rukmana - 15.4.13.0024.pdf](http://repository.iainpalu.ac.id/id/eprint/358/%0Ahttp://repository.iainpalu.ac.id/id/eprint/358/1/Rukmana-15.4.13.0024.pdf)
- K. Psikologis *et al.*, "Jurnal Pendidikan dan Konseling," vol. 5, no. 2010, pp. 3463-3468, pp. 52-59, 2024, doi: 10.37311/jhsj.v6i1.24064.



Referensi

Lidia Danu, Afrona E. L. Takaeb, and Sarci Magdalena Toy, "Gambaran Tingkat Stres Akademik Mahasiswa Tingkat Akhir Prodi Kesehatan Masyarakat Undana," *Sehatmas: Jurnal Ilmiah Kesehatan Masyarakat*, vol. 3, no. 3, pp. 408–416, 2024, doi: 10.55123/sehatmas.v3i3.3526. pp. 52–59, 2024, doi: 10.37311/jhsj.v6i1.24064.

Lidia Danu, Afrona E. L. Takaeb, and Sarci Magdalena Toy, "Gambaran Tingkat Stres Akademik Mahasiswa Tingkat Akhir Prodi Kesehatan Masyarakat Undana," *Sehatmas: Jurnal Ilmiah Kesehatan Masyarakat*, vol. 3, no. 3, pp. 408–416, 2024, doi: 10.55123/sehatmas.v3i3.3526.

N. K. I. Billa and S. I. Savira, "Analisis Deskriptif Strategi Coping Stress Pada Mahasiswa Tingkat Akhir Yang Menyusun Skripsi Di Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Surabaya," *Character : Jurnal Penelitian Psikologi*, vol. 10, no. 03, pp. 447–459, 2023.

M. Sukma and Arif, "Hubungan Antara Strategi Coping Dengan Stres," 2022.

A. A. Rodameria and A. Ediati, "Strategi Koping Terhadap Stres Dengan Regulasi Diri Dalam Belajar Pada Mahasiswa Tingkat Pertama," *Jurnal Empati*, vol. 7, no. 3, pp. 886–891, 2020, doi: 10.14710/empati.2018.21743.

A. A. Rodameria and A. Ediati, "Strategi Koping Terhadap Stres Dengan Regulasi Diri Dalam Belajar Pada Mahasiswa Tingkat Pertama," *Jurnal Empati*, vol. 7, no. 3, pp. 886–891, 2020, doi: 10.14710/empati.2018.21743.

A. A. Rodameria and A. Ediati, "Strategi Koping Terhadap Stres Dengan Regulasi Diri Dalam Belajar Pada Mahasiswa Tingkat Pertama," *Jurnal Empati*, vol. 7, no. 3, pp. 886–891, 2020, doi: 10.14710/empati.2018.21743.

N. Daulay, "Coping Strategies to Survive Online Learning Difficulties: Qualitative Survey Study of Bataknese and Javanese Students," *Gadjah Mada Journal of Psychology (GamaJop)*, vol. 10, no. 1, p. 14, 2024, doi: 10.22146/gamajop.84748.

A. A. Rodameria and A. Ediati, "Strategi Koping Terhadap Stres Dengan Regulasi Diri Dalam Belajar Pada Mahasiswa Tingkat Pertama," *Jurnal Empati*, vol. 7, no. 3, pp. 886–891, 2020, doi: 10.14710/empati.2018.21743.

N. Daulay, "Coping Strategies to Survive Online Learning Difficulties: Qualitative Survey Study of Bataknese and Javanese Students," *Gadjah Mada Journal of Psychology (GamaJop)*, vol. 10, no. 1, p. 14, 2024, doi: 10.22146/gamajop.84748.

Alifah Nur Solikhah and Egi Prawita, "Penyusunan Instrumen Skala Stres Belajar pada Mahasiswa Baru," *Observasi : Jurnal Publikasi Ilmu Psikologi*, vol. 2, no. 4, pp. 38–47, 2024, doi: 10.61132/observasi.v2i4.542.

J. Andriyani, "Strategi Coping Stres Dalam Mengatasi Problema Psikologis," *At-Taujih : Bimbingan dan Konseling Islam*, vol. 2, no. 2, p. 37, 2019, doi: 10.22373/taujih.v2i2.6527.

F. Psikologi, U. I. Negeri, and S. H. Jakarta, "Pengaruh strategi koping dan stres akademik terhadap perilaku ngemil tidak sehat pada mahasiswa di jabodetabek," 2024.

D. Rismelina, "Pengaruh Strategi Coping dan Dukungan Sosial Terhadap Resiliensi Pada Mahasiswi Korban Kekerasan Dalam Rumah Tangga," *Psikoborneo: Jurnal Ilmiah Psikologi*, vol. 8, no. 2, p. 195, 2020, doi: 10.30872/psikoborneo.v8i2.4902.

[38] N. Muhlisa and N. ' Aeni, "Hubungan Antara Strategi Coping Dengan Resiliensi Akademik Pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Relationship Between Coping Strategies and Academic Resilience in Students of the Faculty of Medicine," *Psimphoni*, vol. 1, no. 2, pp. 2775–1805, 2021.



