

# REVISI 4feb 2

**20%**  
Suspicious texts



**6% Similarities**

4 % similarities between quotation marks  
0 % among the sources mentioned

**7% Unrecognized languages**

**8% Texts potentially generated by AI**

Document name: REVISI 4feb 2.docx  
Document ID: 851279450f512b7028530b3464a7207ea7cb65f5  
Original document size: 277.61 KB

Submitter: jurnal umsida  
Submission date: 2/4/2026  
Upload type: interface  
analysis end date: 2/4/2026

Number of words: 6,220  
Number of characters: 47,769

Location of similarities in the document:



## Sources of similarities

### Main sources detected

No.	Description	Similarities	Locations	Additional information
1	<a href="https://doi.org/10.56916/ejip.v4i4.2574">doi.org   Gambaran Stres Akademik pada Mahasiswa Tingkat Akhir: Analisis Aspe...</a> 1 similar source	1%		Identical words: 1% (60 words)
2	<a href="https://archive.umsida.ac.id/index.php/archive/preprint/download/8129/58552">archive.umsida.ac.id   The Relationship Between Job Demands and Self-Efficacy ...</a> 1 similar source	< 1%		Identical words: < 1% (44 words)
3	<a href="https://doi.org/10.61104/jq.v3i3.1478">doi.org   Strategi Coping Terhadap Remaja Yang Mengalami Kecemasan Akademik</a> 3 similar sources	< 1%		Identical words: < 1% (44 words)
4	<a href="https://jurnal.ugm.ac.id/gamajop/article/view/84748">jurnal.ugm.ac.id   Coping Strategies to Survive Online Learning Difficulties: Quali...</a> 1 similar source	< 1%		Identical words: < 1% (39 words)
5	<a href="https://archive.umsida.ac.id/index.php/archive/preprint/download/7981/57225/63505">archive.umsida.ac.id</a> 1 similar source	< 1%		Identical words: < 1% (24 words)

### Sources with incidental similarities


No.	Description	Similarities	Locations	Additional information
1	<a href="https://ejournal.upnvj.ac.id/Gantari/article/download/9433/3250">ejournal.upnvj.ac.id</a>	< 1%		Identical words: < 1% (34 words)
2	<a href="https://journal.akperkbn.com/index.php/jkbb/article/download/198/138/386">journal.akperkbn.com</a>	< 1%		Identical words: < 1% (26 words)
3	<a href="https://repository.uinjkt.ac.id/dspace/bitstream/123456789/84643/1/BERLIANA_SALSABILA-FP...">repository.uinjkt.ac.id</a>	< 1%		Identical words: < 1% (26 words)
4	<a href="https://doi.org/10.31316/g-couns.v9i3.6963">doi.org   Penyesuaian Diri Peserta Pertukaran Mahasiswa Merdeka: Studi Kuantit...</a>	< 1%		Identical words: < 1% (19 words)
5	<b>12699 ARTIKEL+ILMIAH+IKA+REV+2+(1).docx</b>   12699 ARTIKEL+ILMIAH+... #3ae166 Comes from my group	< 1%		Identical words: < 1% (18 words)

**Referenced sources (without similarities detected)** These sources were cited in the paper without finding any similarities.

- <https://jurnal.unimus.ac.id/index.php/JKJ/article/view/8559>
- <https://repository.uin>

□

HUBUNGAN ANTARA STRATEGI KOPING DAN PSYCHOLOGICAL WELL-BEING TERHADAP TINGKAT STRES AKADEMIK PADA MAHASISWA TINGKAT AKHIR UNIVERSITAS TERBUKA SURABAYA Putri Indah Ningtias<sup>1</sup>), Zaki Nur Fahmawati<sup>\*,2</sup>)

 **archive.umsida.ac.id** | The Relationship Between Job Demands and Self-Efficacy on Academic Stress Levels in Working Students in Sidoarjo City : Hubungan antara Tuntut...  
<https://archive.umsida.ac.id/index.php/archive/preprint/download/8129/58552>

- 1) Program Studi Psikologi dan Ilmu Pendidikan, Universitas Muhammadiyah Sidoarjo, Indonesia
- 2) Program Studi Psikologi dan Ilmu Pendidikan, Universitas Muhammadiyah Sidoarjo, Indonesia

 **archive.umsida.ac.id**  
<https://archive.umsida.ac.id/index.php/archive/preprint/download/7981/57225/63505>

\*Email Penulis Korespondensi:  
[zakinurfahmawati@umsida.ac.id](mailto:zakinurfahmawati@umsida.ac.id)

## Abstrac

t. This study aims to

examine the relationship between coping strategies and psychological well-being on the level of academic stress among students at Universitas Terbuka in Surabaya. The research employed a quantitative approach using multiple linear regression analysis. The sample consisted of 344 students selected through a screening process. Data were collected using coping strategy, psychological well-being, and academic stress scales.



The results showed that coping strategies had a significant effect on academic stress ( $p < 0.001$ ), while psychological well-being did not show a significant effect ( $p = 0.732$ ). These findings indicate that students who apply adaptive coping strategies tend to experience lower levels of academic stress. Conversely, psychological well-being does not directly contribute to the reduction of academic stress in this context. The classical assumption tests confirmed that the regression model is statistically appropriate.

This research highlights the importance of coping skills in managing academic pressure, particularly within the distance learning system implemented by Universitas Terbuka.

Keywords - coping strategies, psychological well-being, academic stress,



students, Universitas Terbuka.



Abstrak.

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis pengaruh strategi koping dan psychological well-being terhadap stres akademik pada mahasiswa Universitas Terbuka di Kota Surabaya. Penelitian menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode regresi linear berganda. Sampel penelitian terdiri dari 344 mahasiswa yang diperoleh melalui proses penyaringan responden.

Instrumen yang digunakan meliputi skala strategi koping,

psychological well-being, dan stres akademik. Hasil penelitian menunjukkan bahwa strategi koping berpengaruh signifikan terhadap stres akademik ( $p < 0,001$ ), sedangkan psychological well-being tidak menunjukkan pengaruh signifikan ( $p = 0,732$ ). Temuan ini menunjukkan bahwa mahasiswa dengan strategi koping adaptif cenderung memiliki tingkat stres akademik yang lebih rendah. Uji asumsi klasik menunjukkan bahwa model analisis layak digunakan. Penelitian ini menegaskan pentingnya pengembangan strategi koping dalam menghadapi tuntutan akademik, khususnya dalam sistem pembelajaran jarak jauh.

Kata Kunci - strategi koping, psychological well-being, stres akademik,

mahasiswa, Universitas Terbuka.

## Pendahuluan

Pendidikan merupakan Pendidikan adalah proses sosial di mana seseorang belajar perilaku serta interaksi individu dengan lingkungan sekitarnya. Proses sosial ini terjadi saat seseorang menerima pengaruh dari lingkungan yang dipilih serta dikendalikan, terutama yang berada di luar sekolah, sehingga individu dapat membangun serta meningkatkan keterampilan sosial dan pribadi yang dimilikinya. Definisi mahasiswa menurut KBBI mengatakan "mahasiswa" yaitu siswa sekolah menengah. Mahasiswa berada di jenjang satuan pendidikan tertinggi di struktur pendidikan Indonesia. Namun, Knopfemacher menjelaskan bahwa mahasiswa merupakan individu yang tengah menempuh pendidikan tinggi sebagai calon sarjana, dan dalam proses tersebut diharapkan berkembang menjadi intelektual [1]. Karakteristik mahasiswa yang sedang dalam periode perkembangan ini, sangat dipengaruhi oleh berbagai aspek kehidupan akademiknya, termasuk tuntutan untuk mencapai standar prestasi yang tinggi.



Mahasiswa tidak hanya berperan sebagai peserta didik, tetapi juga sebagai individu yang berada dalam proses perkembangan intelektual, emosional, dan sosial. Kondisi tersebut membuat mahasiswa rentan mengalami tekanan akademik maupun psikososial, khususnya pada fase kritis seperti masa akhir perkuliahan. Mahasiswa tingkat akhir dihadapkan pada berbagai tuntutan akademik yang kompleks, seperti penyusunan skripsi, persiapan ujian atau sidang akhir, serta dorongan untuk segera menyelesaikan studi. Berbagai tuntutan tersebut kerap memicu stres akademik, yaitu kondisi tekanan psikologis yang muncul akibat ketidakseimbangan antara tuntutan akademik yang dihadapi dengan kemampuan individu dalam

mengelolanya.

Jika tidak ditangani dengan tepat, stres akademik dapat berdampak negatif terhadap kesehatan mental, penurunan motivasi belajar, dan kualitas hidup mahasiswa. Stres akademik sering kali dianggap sebagai bagian tak terpisahkan dari proses pendidikan, terutama akibat tuntutan akademik yang dirasakan siswa.

Keadaan ini terjadi ketika individu menghadapi tekanan yang melebihi kapasitasnya, sehingga menimbulkan kesulitan dalam menyelesaikan kewajiban akademik secara efektif [2].

Bedewy & Gabriel menjelaskan bahwa stres akademik adalah persepsi mahasiswa terhadap tekanan yang timbul dalam proses belajar. Tekanan ini umumnya muncul karena keterbatasan waktu, tugas yang menumpuk, serta kekhawatiran mengenai masa depan [3]. Cara mahasiswa menilai suatu situasi berperan penting terhadap keseimbangan psikologis dan emosional yang mereka alami selama menjalani studi di perguruan tinggi. Aspek yang saling berkaitan terdiri dari tiga hal, salah satunya adalah pada akademik. Aspek ini berkaitan dengan tingkat tekanan yang dialami mahasiswa akibat tuntutan dan harapan dari orang tua, dosen, serta lingkungan akademiknya, seperti beban untuk memperoleh nilai tinggi atau prestasi tertentu [4]. Kedua, beban tugas dan ujian, yaitu persepsi mahasiswa mengenai banyaknya pekerjaan akademik dalam waktu terbatas serta ujian sebagai penentu prestasi mereka [4]. Kondisi tersebut sering menimbulkan kecemasan akan kegagalan serta keraguan terhadap kepastian masa depan. Ketiga, persepsi diri akademik menggambarkan keyakinan mahasiswa terhadap kapasitas yang dimilikinya dalam menghadapi tuntutan akademik maupun persiapan karier [4]. Stres akademik dapat berdampak negatif bagi mahasiswa. Jika berlangsung dalam jangka panjang, kondisi ini bisa memengaruhi aspek fisik maupun emosional, seperti gangguan konsentrasi, penurunan daya ingat, menurunnya prestasi akademik, hingga munculnya gangguan psikologis berupa kecemasan berlebihan dan depresi [5].

Penelitian terdahulu adanya mahasiswa yang mengalami stres akademik oleh Djoar, R. K terhadap 50 responden mahasiswa tingkat akhir mengalami stress akademik sedang (77%) [6]. Penelitian lain oleh Danu, L terdapat Sebanyak 48% responden berada pada kategori stres akademik tinggi, Sebanyak 33,2% responden berada pada kategori stres akademik sedang, sementara 18,8% lainnya termasuk dalam kategori stres akademik rendah [7]. Di Indonesia, tercatat sekitar 1,33 juta jiwa mengalami stres berat, yang setara dengan 14% dari keseluruhan populasi. Secara global, prevalensi stres akademik pada mahasiswa berkisar antara 38–71%, sedangkan di Asia berada pada rentang 39–61%. Di Jawa Timur, 1,8% mahasiswa mengalami stres akademik sebanyak 64,5% responden berada pada kategori sedang, sedangkan 33,6% lainnya termasuk dalam kategori rendah [5]. Penelitian Musikhah (2022) juga menemukan bahwa dari mahasiswa Universitas Muhammadiyah Sidoarjo angkatan 2021, terdapat 36 orang (22%) yang mengalami stres akademik tinggi [8]. Penelitian yang dilakukan oleh Mila L. temuan ini mengindikasikan bahwa sebagian besar mahasiswa merasakan gejala fisik yang timbul akibat tekanan akademik yang mereka hadapi. Dari 31 responden, 27 orang (87%) mengeluhkan sakit kepala dan kesulitan berkonsentrasi saat menghadapi materi yang sulit. Sebanyak 23 responden (74%) merasakan jantung berdebar ketika mendapat pertanyaan dari guru. Selain itu, 22 responden (70%) mengalami gangguan tidur yang menyebabkan rasa kantuk di kelas, dan 26 responden (84%) mudah merasa lelah karena padatnya aktivitas di sekolah maupun pondok pesantren [9].

Peneliti melakukan survei awal kepada mahasiswa Universitas Terbuka menggunakan skala psikologi melalui penyebaran kuesioner daring. Dari survei tersebut diperoleh data dari 43 responden yang merupakan mahasiswa Universitas Terbuka di Kota Surabaya. Diketahui sebanyak 20 mahasiswa (46,5%) mengalami sakit kepala pada tingkat tinggi ketika belum memahami materi, sedangkan 2 mahasiswa (4,7%) mengalaminya pada tingkat rendah. Adapula mahasiswa yang merasa sulit berkonsentrasi ketika mendapatkan tekanan dari tugas dengan tingkat tinggi 19 (44,2%) dan tingkat rendah 2 (4,7%), dan juga yang kesulitan memahami materi belajar 23 (53,5%) dengan tingkat rendah 1 (2,3%). Pemilihan Universitas Terbuka (UT) sebagai lokasi penelitian bukan tanpa alasan. UT memiliki sistem pembelajaran jarak jauh (distance learning) yang berbeda dengan perguruan tinggi konvensional. Mahasiswa UT dituntut untuk memiliki kemandirian belajar yang tinggi, disiplin waktu, serta kemampuan untuk mengatur diri tanpa pengawasan langsung dari dosen. Hal ini tentu menambah beban psikologis dan akademik tersendiri yang berpotensi menimbulkan stres, terutama bagi mereka yang juga bekerja atau memiliki tanggung jawab lain di luar studi [10]. Minimnya interaksi tatap muka, keterbatasan akses bimbingan langsung, serta tuntutan menyelesaikan tugas secara mandiri dalam sistem pembelajaran jarak jauh dapat berdampak pada tingkat stres akademik mahasiswa, yang secara tidak langsung berkaitan dengan kesejahteraan psikologis dan strategi koping yang mereka gunakan. Kondisi ini menjadikan mahasiswa UT sebagai subjek yang relevan dan strategis untuk diteliti dalam memahami hubungan antara strategi koping, psychological well-being, dan stres akademik [11]. Dengan karakteristik unik sistem pembelajaran dan beban belajar yang tinggi, Universitas Terbuka memberikan konteks empiris yang relevan untuk mengkaji hubungan antara strategi koping dan psychological well-being dengan tingkat stres akademik yang dialami mahasiswa. Diharapkan hasil penelitian ini dapat memberikan sumbangan yang bermakna terhadap pengembangan ilmu pengetahuan, baik untuk pengembangan teori maupun penerapannya dalam praktik, terutama dalam pengembangan layanan psikologis yang dapat membantu peningkatan strategi koping dan kesejahteraan psikologis mahasiswa dengan adanya pendidikan jarak jauh, guna membantu mereka mengelola stres akademik secara lebih adaptif [11].

Pemahaman mengenai penyebab stres akademik pada mahasiswa sangat penting untuk merancang strategi penanganan yang efektif. Kondisi stres ini dipengaruhi oleh faktor internal, seperti kepribadian dan efikasi diri, serta faktor eksternal, seperti tuntutan akademik dan lingkungan sosial. Faktor internal termasuk respons biologis, pola pikir, kepribadian, keyakinan, efikasi diri, serta kemampuan individu untuk beradaptasi dengan lingkungannya [12]. Sedangkan faktor

eksternal meliputi tuntutan sosial, beban akademik, dan tekanan dari ekspektasi diri maupun orang lain [12]. Faktor eksternal yang memicu stres akademik antara lain tuntutan sosial, beban akademik yang berat, serta tekanan dari ekspektasi diri maupun lingkungan [12]. Kondisi stres yang serius dapat menyebabkan mahasiswa mengalami penurunan konsentrasi, motivasi belajar, bahkan pencapaian akademik yang rendah. Selain itu, stres akademik juga sering kali muncul akibat kurangnya interaksi sosial yang bermakna dan dukungan emosional di lingkungan kampus.



Setiap individu memiliki cara yang berbeda dalam merespons dan mengelola stres. Individu menunjukkan perbedaan dalam menghadapi tekanan, di mana sebagian memilih menghindari sumber stres, sementara sebagian lainnya berusaha secara aktif menyelesaikan masalah yang menjadi pemicu stres. Berbagai upaya tersebut disebut sebagai strategi koping, yaitu proses adaptif yang digunakan individu untuk mengatasi serta memulihkan diri dari dampak stres, baik secara fisik maupun psikologis.

Strategi koping melibatkan mekanisme kognitif dan perilaku yang berfungsi untuk menghadapi tuntutan stres sekaligus mengendalikan respons emosional negatif yang menyertainya. [13].

Dalam menghadapi kondisi tersebut, strategi koping berfungsi sebagai faktor utama yang memengaruhi kemampuan mahasiswa dalam mengendalikan tekanan akademik [14]. Strategi koping dapat dipahami sebagai bentuk usaha, Strategi kognitif dan perilaku diterapkan oleh individu sebagai cara untuk mengelola tuntutan dari lingkungan sekitar maupun diri sendiri yang dianggap melebihi kapasitas mereka, sehingga memungkinkan adaptasi yang lebih efektif [14]. Mahasiswa yang mampu menerapkan strategi koping yang adaptif, seperti pemecahan masalah, pencarian dukungan sosial, atau pengaturan emosi, cenderung lebih mampu mengurangi dampak negatif dari stres akademik dan mempertahankan keseimbangan psikologisnya. Strategi koping menggambarkan usaha individu dalam mengadaptasikan kemampuan yang ada dengan tekanan serta harapan yang dibebankan oleh lingkungan [15]. Folkman dan Lazarus menjelaskan bahwa coping merupakan serangkaian proses kognitif dan perilaku yang selalu berubah, melalui mana individu mencoba menghadapi tekanan eksternal maupun internal yang dirasakan sebagai beban [16].



Secara umum, strategi coping dibedakan menjadi dua karakter,

yaitu problem focused coping dan emotion focused coping. Coping berbasis masalah menekankan upaya langsung untuk permasalahan serta mempelajari keterampilan baru untuk mengurangi tekanan. Sementara itu, coping berbasis emosi lebih menitik beratkan pada respons emosional terhadap stres yang muncul tanpa melakukan upaya untuk menyelesaikan sumber masalahnya [16]. Menurut Lazarus, aspek strategi coping terbagi menjadi dua kategori. Pada problem focused coping, aspek yang muncul meliputi konfrontasi, pencarian dukungan sosial, serta perencanaan pemecahan masalah. Sementara itu, dalam emotion focused coping, terdapat beberapa aspek penting, antara lain pengendalian diri, pengambilan jarak, penilaian ulang secara positif, penerimaan tanggung jawab, serta mekanisme penghindaran. [15]. Adapun Lazarus dan Folkman menyatakan bahwa efektivitas strategi coping dipengaruhi oleh berbagai faktor, termasuk kondisi kesehatan jasmani, keterampilan dalam menyelesaikan masalah, dan sikap atau keyakinan positif, dukungan sosial, serta ketersediaan sumber daya material [15].

Penelitian yang dilakukan oleh Billa, N. K. I menunjukkan terdapat hubungan antara strategi coping pada stres akademik. Hasil penelitian pada 156 mahasiswa memperlihatkan bahwa 76 mahasiswa (49%) berada pada kategori strategi coping sedang, 36 mahasiswa (23%) dalam kategori rendah, dan 44 mahasiswa (28%) termasuk kategori tinggi. Mayoritas responden, yaitu sebesar 80,77%, cenderung menggunakan strategi coping dengan problem-focused coping [8]. Penelitian terdahulu yang dilakukan Pambudhi, Y. A Hasil penelitian menunjukkan terhadap 5 responden termasuk dalam kategori stres tinggi, 13 responden berada pada kategori stres sedang, dan 1 responden tergolong dalam kategori stres rendah [17]. Penelitian yang dilakukan oleh Miftahul I. menunjukkan terdapat pengaruh strategi coping terhadap stres akademik pada siswa SMP Negeri 1 Pajukung, dengan signifikansi (2-tailed) sebesar 0,002 [18]. Strategi coping yang efektif mampu membantu mahasiswa menyesuaikan diri dengan situasi maupun keadaan, sekaligus memfasilitasi penyelesaian masalah yang dihadapi. Terdapat pada penelitian Setianingrum dan Maryatmi yang menemukan terdapat hubungan positif antara peran strategi coping stres dengan psychological well-being [19]. Selain itu, psychological well-being atau kesejahteraan psikologis berperan sebagai faktor protektif dalam menghadapi stress [19]. Kesejahteraan psikologis (psychological well-being)

dipahami sebagai kondisi dimana individu mampu merasakan keadaan dirinya dengan baik serta berfungsi secara optimal. Individu yang memiliki kesejahteraan psikologis ditandai dengan munculnya emosi positif seperti kepuasan, kebahagiaan, rasa percaya diri, serta adanya tanda terhadap berbagai aktivitas [20]. Menurut teori Ryff yaitu suatu keadaan suatu individu mau menerima hal positif dan negatif yang ada pada dirinya, mendapatkan hubungan yang positif terhadap orang lain, dapat membuat keputusan serta mengatur tingkah lakunya sendiri. Individu yang mampu menguasai lingkungan sekitarnya, memiliki arah atau tujuan dalam hidup, serta aktif berusaha meningkatkan kemampuan dan potensi diri. [21]. Menurut Ryff, psychological well-being Konsep ini terdapat enam dimensi, yakni kemandirian, penguasaan lingkungan, pertumbuhan pribadi, hubungan positif dengan orang lain, tujuan hidup, dan penerimaan diri. Keenam dimensi menekankan pada kemampuan individu untuk mengatur diri, menjalin relasi sehat, memiliki arah hidup, menerima diri apa adanya, serta terus berkembang secara optimal [20]. Adapun beberapa faktor yang memengaruhi psychological well-being adalah status pernikahan, latar belakang budaya, serta pengalaman hidup beserta cara individu dalam menginterpretasikannya [20].

Penelitian terdahulu oleh R. Rukmana hasil penelitian menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara psychological well-being dan tingkat stres akademik. Dibuktikan melalui hasil uji statistik yang memperoleh nilai signifikansi (sig) sebesar 0,040 dengan  $\alpha = 0,05$ , sehingga karena  $0,040 < 0,05$  maka dapat dilihat bahwa hubungan tersebut signifikan [22].

Individu dengan tingkat kesejahteraan psikologis yang baik cenderung lebih mampu menghadapi stres, merasa puas dengan kehidupannya, serta menjalin hubungan yang sehat pada orang lain. Pada remaja maupun mahasiswa, kondisi ini mendorong munculnya pola pikir positif, meningkatkan rasa puas dan bahagia dalam hidup, sekaligus menekan perilaku negatif serta gejala depresi [23]. Kesejahteraan psikologis dapat dipahami sebagai bentuk evaluasi individu terhadap kualitas kehidupannya [24]. Psychological well-being (PWB) memiliki keterkaitan erat pada kemampuan individu dalam menghadapi stres dan tantangan hidup, dimana hal tersebut dipengaruhi oleh strategi coping yang diterapkan [25]. Kemampuan menggunakan strategi coping secara efektif berkontribusi terhadap meningkatnya kesejahteraan psikologis individu [26].

Berdasarkan latar belakang tersebut, penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi tingkat stres akademik yang dialami oleh mahasiswa Universitas Terbuka Surabaya selama menempuh pendidikan tinggi. Secara khusus, penelitian ini bertujuan untuk: (1) mengetahui hubungan antara strategi coping dengan tingkat stres akademik, (2) mengetahui hubungan antara psychological well-being dengan tingkat stres akademik, dan (3) mengetahui hubungan strategi coping dan psychological well-being secara simultan terhadap tingkat stres akademik pada mahasiswa Universitas Terbuka Surabaya. 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 tanpa melakukan manipulasi variabel, dengan uji coba instrumen dilakukan terlebih dahulu guna memastikan validitas serta reliabilitas alat ukur; populasi penelitian mencakup seluruh mahasiswa aktif semester tujuh ke atas pada tahun akademik 2024/2025, dan jumlah sampel ditentukan menggunakan rumus Jacob Cohen dengan tingkat kesalahan 5% sehingga diperoleh 348 responden yang kemudian disesuaikan menjadi 345, namun hanya 344 data yang dapat dianalisis karena satu responden tidak melengkapi pengisian kuesioner, sehingga data yang digunakan telah melalui proses penyaringan untuk menjaga keakuratan serta validitas hasil penelitian.

Pengambilan sampel dalam penelitian ini dilakukan dengan teknik purposive sampling, di mana responden dipilih berdasarkan kriteria tertentu yang telah ditetapkan oleh peneliti; data dikumpulkan melalui penyebaran kuesioner online kepada mahasiswa Universitas Terbuka Surabaya melalui media sosial, forum belajar, dan jaringan mahasiswa dengan menggunakan tiga instrumen penelitian, yaitu skala strategi coping yang diadaptasi dari penelitian

F. Rahman (2023) berbasis Ways of Coping Checklist oleh Lazarus dan Folkman (1984) dengan 25 item serta reliabilitas Cronbach's alpha 0,917, skala psychological well-being yang mengacu pada penelitian Miranti Ariani (2024) berdasarkan teori Ryff (1989) yang terdiri atas 11 item mencakup enam dimensi (self-acceptance,



positive relations with others, autonomy, environmental mastery,

purpose in life, dan personal growth) dengan reliabilitas 0,822, serta skala stres akademik yang diadaptasi dari Ramadhani, I. R. (2022) menggunakan Perceived Sources of Academic Stress milik Bedewy dan Gabriel yang berisi 14 item dengan reliabilitas 0,805; seluruh data dianalisis menggunakan regresi berganda berbasis skala Likert dengan bantuan perangkat lunak JASP.

## Hasil dan Pembahasan

### Hasil

Dalam penelitian ini, analisis deskriptif berfungsi untuk menyajikan gambaran umum mengenai distribusi dan kecenderungan data yang diperoleh dari responden memberikan gambaran umum mengenai respon sampel terhadap variabel yang diteliti. Penelitian melibatkan 344 mahasiswa Universitas Terbuka,



archive.umsida.ac.id | The Relationship Between Job Demands and Self-Efficacy on Academic Stress Levels in Working Students in Sidoarjo City : Hubungan antara Tuntut...  
<https://archive.umsida.ac.id/index.php/archive/preprint/download/8129/58552>

dengan mayoritas responden berjenis kelamin perempuan sebesar 79,9%, sedangkan laki-laki sebesar 20,1%. Berdasarkan Berdasarkan distribusi semester, sebagian besar responden berada pada semester

8, yaitu sebanyak 171 orang (84,3%). Berdasarkan distribusi semester, mayoritas responden berada pada semester 8, yaitu sebanyak 171 orang (84,3%). Sementara itu, jika dilihat dari program studi, terdapat 282 mahasiswa (81,74%) dari Program Studi Manajemen, 16 mahasiswa (4,64%) dari Program Studi Sosiologi, dan 45 mahasiswa (13,04%) dari Program Studi Ekonomi.



Dalam tahap ini, dilakukan uji F (Simultan - ANOVA), Uji t ( Parsial - Coefficients), R Square ( $R^2$  / Adjusted  $R^2$ ), VIF (Collinearity Diagnostics),

Q-Q Plot of Residuals, Residuals vs. Predicted, Histogram of Residuals, Durbin-Watson (opsional) Pengujian ini bertujuan untuk menilai kelayakan dan validitas data sebelum dianalisis lebih lanjut, dengan pemrosesan menggunakan aplikasi JASP.

### Tabel 1.

#### Descriptives

N Mean SD SE

Y 344 44.009 8.297 0.447

X1 344 90.599 22.541 1.215

X2 344 40.241 8.977 0.484

Tabel 1 menyajikan statistik deskriptif untuk tiga variabel penelitian,



yaitu Y (stres akademik), X1 (strategi coping), dan X2 (psychological well-being),

dengan jumlah responden sebanyak 344 mahasiswa. Rata-rata skor stres akademik (Y) sebesar 44,009 dengan standar deviasi 8,297, yang menunjukkan tingkat stres akademik cukup bervariasi di antara responden. Rata-rata strategi koping (X1) sebesar 90,599 dengan standar deviasi yang cukup tinggi, yaitu 22,541, mengindikasikan adanya perbedaan yang besar dalam penggunaan strategi koping antar mahasiswa. Sementara itu, rata-rata psychological well-being (X2) adalah 40,241 dengan standar deviasi 8,977, yang berarti tingkat kesejahteraan psikologis relatif bervariasi namun tidak sebesar variasi pada strategi koping. Nilai standar error (SE) yang kecil pada ketiga variabel menunjukkan estimasi rata-rata yang cukup presisi.

Tabel 2.

□

VII. Simpulan

VII. Simpulan

□

Uji Normalitas

Tabel 2 menunjukkan plot residual terhadap nilai prediksi model regresi. Titik-titik yang tersebar secara acak di sekitar garis nol dan tidak menunjukkan pola tertentu menandakan bahwa data memenuhi asumsi homoskedastisitas. Hal ini mengindikasikan bahwa variasi error stabil pada berbagai nilai prediksi, sehingga model regresi dapat dianggap layak dan hasil analisisnya dapat diandalkan.



Tabel 3.  
Diagnostik Multikolinearitas

Collinearity Diagnostics

Variance Proportions

Model Dimension Eigenvalue Condition Index (Intercept) X1 X2

H<sub>1</sub>: 1 2.

	933	1.000	0.003	0.006	0.005
2	0.048	7.827	0.005	0.676	0.420
3	0.019	12.301	0.991	0.318	0.574

□

Tabel 3 menampilkan hasil uji diagnostik multikolinearitas menggunakan nilai Eigenvalue,



Condition Index, dan Variance Proportions.

Dari tabel terlihat bahwa terdapat tiga dimensi. Dimensi ketiga memiliki nilai Condition Index sebesar 12,301. Meskipun nilainya melebihi 10, yang biasanya dianggap sebagai indikasi awal adanya potensi multikolinearitas, namun tidak terdapat proporsi varians dari dua prediktor (X1 dan X2) yang tinggi secara bersamaan dalam satu dimensi (tidak ada dua angka > 0,5 dalam satu baris), sehingga tidak ditemukan indikasi kuat terjadinya multikolinearitas serius. Berdasarkan hasil analisis, tidak ditemukan indikasi multikolinearitas yang serius pada model regresi, sehingga data layak untuk dianalisis lebih lanjut.

Tabel 4.  
Residuals vs. Predicted

Y vs. X1

□

Y vs. X2

□

Gambar pada Tabel 4 menunjukkan plot antara nilai residual serta nilai yang diprediksi oleh model regresi. Titik-titik dalam grafik tampak tersebar ersebar secara acak di sekitar garis horizontal pada nilai nol, tidak memperlihatkan pola yang berulang maupun kecenderungan mengelompok. Penyebaran ini menunjukkan bahwa tidak ada masalah serius pada variasi error (residual), hal ini menunjukkan bahwa model regresi memenuhi kriteria homoskedastisitas. Artinya, kesalahan prediksi model tetap stabil pada berbagai nilai prediksi. Indikasi tersebut menegaskan bahwa model regresi cukup valid dan hasil analisisnya dapat digunakan untuk interpretasi lebih lanjut.



Tabel 5.  
Uji Uji T-Distribution  
Coefficients  
95% CI Collinearity

Statistics

Model Unstandardized Standard Error Standardized t p Lower Upper Tolerance VIF

H0 (Intercept) 44.009 0.447 98.376 < .001 43.129 44.889

H1 (Intercept) 24.709 2.164 11.416 < .001 20.452 28.966

X1 0.207 0.017 0.562 12.487 < .001 0.174 0.239 0.990 1.010

X2 0.014 0.042 0.015 0.343 0.732 -0.067 0.096 0.990 1.010

Berdasarkan hasil uji t yang ditampilkan pada Tabel 7, variabel X<sub>1</sub> memiliki koefisien beta terstandarisasi sebesar 0,562 dengan nilai t sebesar 12,487 dan tingkat signifikansi p < 0,001. Karena nilai p lebih kecil dari 0,05, maka dapat disimpulkan bahwa variabel X<sub>1</sub> berpengaruh signifikan secara parsial terhadap variabel dependen. Sementara itu, variabel X<sub>2</sub> menunjukkan koefisien beta terstandarisasi sebesar 0,015 dengan nilai t 0,343 dan p sebesar 0,732, yang berarti variabel tersebut tidak memiliki pengaruh signifikan terhadap variabel



Document from another user  
Comes from another group

dependen. Selain itu, nilai Variance Inflation Factor (VIF) untuk kedua variabel

independen sebesar 1,010 mengindikasikan tidak terdapat masalah multikolinieritas dalam model, sehingga masing-masing variabel dapat dianalisis secara independen.



Tabel 6.  
Uji Hipotesis  
ANOVA

□

Model Sum of Squares df Mean Square F p  
M1 Regression 7,

492 2 3,745.92 79.24 < 0.001

Residual 16,121 341 47.28

Total 23,613 343

Note. M1 includes X1, X2

Jenis Uji / Analisis Variabel Hasil Utama Kesimpulan

Uji F (Simultan) X<sub>1</sub>, X<sub>2</sub> → Y F = 79,24; p < 0,001 Terdapat pengaruh yang signifikan secara simultan antara X<sub>1</sub> dan X<sub>2</sub> terhadap Y

Uji t (Parsial) X<sub>1</sub> t = 12,021; p < 0,001 X<sub>1</sub> berpengaruh signifikan terhadap Y

X<sub>2</sub> t = -1,403; p = 0,161 X<sub>2</sub> tidak berpengaruh signifikan terhadap Y

Koefisien Beta Standar X<sub>1</sub> = 0,722 X<sub>2</sub> = -0,082 Beta X<sub>1</sub> lebih besar dan signifikan X<sub>1</sub> memiliki pengaruh dominan terhadap Y dibandingkan X<sub>2</sub>

Berdasarkan hasil uji ANOVA yang tercantum pada Tabel 6, diperoleh nilai F sebesar 79,24 dengan tingkat signifikansi p < 0,001. Hasil tersebut menunjukkan bahwa variabel X<sub>1</sub> dan X<sub>2</sub> secara simultan memiliki pengaruh yang signifikan terhadap variabel dependen (Y). Dengan demikian, hipotesis utama yang menyatakan adanya pengaruh bersama antara X<sub>1</sub> dan X<sub>2</sub> terhadap Y dapat diterima. Selanjutnya, hasil uji t parsial pada Tabel 7 menunjukkan bahwa variabel X<sub>1</sub>

memiliki koefisien beta terstandarisasi sebesar 0,562 dengan nilai t sebesar 12,487 dan tingkat signifikansi p < 0,001, yang berarti X<sub>1</sub> berpengaruh signifikan terhadap variabel dependen. Sebaliknya, variabel X<sub>2</sub> memiliki koefisien beta terstandarisasi sebesar 0,015 dengan nilai t sebesar 0,343 dan tingkat signifikansi p = 0,732, sehingga dapat disimpulkan bahwa X<sub>2</sub> tidak memberikan pengaruh signifikan terhadap variabel dependen, nilai t 12,487, dan p < 0,001, yang menandakan pengaruh signifikan terhadap variabel dependen. Sebaliknya, X<sub>2</sub> memiliki koefisien beta terstandarisasi 0,015, nilai t 0,343, dan p = 0,732, sehingga tidak berpengaruh signifikan terhadap Y. Dengan demikian, meskipun secara simultan X<sub>1</sub> dan X<sub>2</sub> berpengaruh signifikan terhadap Y, secara parsial hanya X<sub>1</sub> yang memberikan kontribusi signifikan, sedangkan X<sub>2</sub> tidak.

Tabel 7.  
Regresi Linear Berganda

Model Summary - Y

## Durbin-Watson

Model R<sup>2</sup> Adjusted R<sup>2</sup> RMSE Autocorrelation Statistic p

M<sub>0</sub> 0.000 0.000 0.000 8.297 0.304 1.376 < 0.001

M<sub>1</sub> 0.563 0.317 0.313 6.876 0.075 1.823 0.089

Note. M<sub>i</sub> includes X<sub>1</sub>, X<sub>2</sub>

Berdasarkan hasil analisis regresi linear berganda yang disajikan pada Tabel 5, model awal (H<sub>0</sub>) memiliki nilai R = 0,000 dengan R<sup>2</sup> dan Adjusted R<sup>2</sup> masing-masing sebesar 0,000, menunjukkan bahwa model awal tidak mampu menjelaskan variasi pada variabel dependen. Sebaliknya, pada model alternatif (H<sub>1</sub>), nilai R meningkat menjadi 0,563, mengindikasikan adanya hubungan sedang antara variabel independen dan dependen. Nilai R<sup>2</sup> sebesar 0,317 menunjukkan bahwa 31,7% variasi variabel dependen dapat dijelaskan oleh variabel independen dalam model, sedangkan sisanya dipengaruhi oleh faktor lain di luar model. Adjusted R<sup>2</sup> sebesar 0,313 menegaskan bahwa model tetap cukup kuat setelah disesuaikan dengan jumlah variabel prediktor. Dari sisi kesalahan prediksi, Mean Square Error (MSE) menurun dari 8,297 pada model H<sub>0</sub> menjadi 6,876 pada model H<sub>1</sub>, menunjukkan peningkatan akurasi prediksi. Hasil uji autokorelasi menggunakan Durbin-Watson memperoleh nilai 1,823, yang berada dalam rentang dapat diterima (1,5–2,5), sehingga tidak terdapat autokorelasi dalam model. Selain itu, nilai signifikansi ( $p < 0,05$ ) menunjukkan bahwa model regresi signifikan secara statistik. Dengan demikian, model regresi linear berganda ini layak digunakan untuk menjelaskan hubungan antar variabel dalam penelitian.

## Pembahasan

Penelitian ini melibatkan sebanyak 344 responden mahasiswa. Hal ini menunjukkan bahwa data yang digunakan dalam analisis telah memenuhi kriteria yang diperlukan sudah melalui proses penyaringan yang tepat guna menjaga validitas hasil penelitian.



Berdasarkan hasil analisis deskriptif, ketiga variabel yang diteliti,

yaitu strategi coping (X<sub>1</sub>), psychological well-being (X<sub>2</sub>),



dan stres akademik (Y), memiliki rentang nilai yang wajar.

Nilai rata-rata dan standar deviasi pada masing-masing variabel menunjukkan adanya variasi data yang stabil dan distribusi yang cukup baik, yang mengindikasikan bahwa data layak untuk dianalisis lebih lanjut menggunakan regresi linear berganda.



Model ini telah memenuhi seluruh asumsi klasik yang diperlukan dalam analisis regresi, seperti uji F (Simultan - ANOVA), Uji t (Parsial - Coefficients), R Square (R<sup>2</sup> / Adjusted R<sup>2</sup>), VIF (Collinearity Diagnostics),

Q-Q Plot of Residuals, Residuals vs. Predicted, Histogram of Residuals,



Durbin-Watson (opsional), Sehingga model tersebut dapat dianggap valid dan layak digunakan untuk menjelaskan hubungan antar variabel.

Hipotesis minor pertama dalam penelitian ini menyatakan bahwa strategi coping berpengaruh signifikan terhadap stres akademik pada mahasiswa. Hal ini didasarkan pada asumsi bahwa strategi coping yang digunakan mahasiswa, berperan penting dalam membantu mereka mengelola tekanan akademik. Oleh karena itu, semakin adaptif strategi coping yang dimiliki, Sehingga tingkat stres akademik yang dialami mahasiswa cenderung lebih rendah [29].

Berdasarkan hasil uji t parsial, strategi coping (X<sub>1</sub>) terbukti memiliki memberikan pengaruh signifikan terhadap stres akademik pada mahasiswa ( $p < 0.001$ ). Hasil ini menunjukkan bahwa kemampuan mahasiswa dalam menerapkan strategi coping yang adaptif, berperan penting dalam membantu mereka mengelola tekanan akademik. Strategi coping yang efektif memungkinkan mahasiswa untuk menghadapi tantangan akademik secara lebih konstruktif, sehingga mengurangi tingkat stres yang mereka alami. Temuan ini sejalan dengan pandangan Lazarus dan Folkman, yang menyatakan bahwa strategi coping merupakan respons kognitif dan perilaku individu saat menghadapi situasi stres, sejalan dengan penelitian oleh (Nurul.I) yang menemukan adanya hubungan signifikan antara strategi coping dan stres

akademik [30]. Sebaliknya, variabel psychological well-being (X<sub>2</sub>) tidak menunjukkan hubungan yang signifikan terhadap stres akademik ( $p = 0.732$ ). Hal ini mengindikasikan bahwa meskipun psychological well-being merupakan aspek penting dalam kehidupan mahasiswa, namun dalam konteks penelitian ini, kesejahteraan psikologis mereka tidak secara langsung memengaruhi tingkat stres akademik yang dirasakan. Kemungkinan besar, psychological well-being lebih bersifat sebagai hasil jangka panjang atau kondisi umum, bukan mekanisme langsung mengatasi tekanan akademik, seperti halnya penelitian yang dilakukan oleh (Sephia.L) yang menemukan bahwa adanya tidak signifikan antara psychological well-being dan stres akademik [31]. Hasil ini mungkin dipengaruhi oleh berbagai faktor lain, seperti gaya belajar, beban akademik, atau dukungan sosial yang tidak diteliti dalam penelitian ini [31]. Secara simultan, strategi coping dan psychological well-being memang diajukan sebagai variabel yang diperkirakan berhubungan dengan stres akademik [25]. Namun, berdasarkan temuan, hanya strategi coping yang terbukti signifikan. Ini memperkuat pentingnya peran keterampilan menghadapi masalah (coping skills) dibandingkan dengan kondisi psikologis umum dalam konteks tekanan akademik yang bersifat situasional [25].

Strategi coping merupakan mekanisme psikologis yang digunakan individu untuk menghadapi tekanan atau stres. Bagi mahasiswa Universitas Terbuka yang belajar secara mandiri dan fleksibel melalui sistem pembelajaran jarak jauh (PJJ), strategi coping menjadi sangat penting dalam menyesuaikan diri terhadap tuntutan akademik tanpa pengawasan langsung dari dosen atau lingkungan kampus yang terstruktur [32]. Mahasiswa UT Surabaya dituntut memiliki kedisiplinan tinggi, tanggung jawab, serta kemampuan manajemen waktu yang baik agar dapat menyelesaikan tugas dan memahami materi secara mandiri. Faktor lingkungan seperti minimnya interaksi sosial tatap muka, keterbatasan bimbingan langsung, dan gangguan dari aktivitas rumah atau pekerjaan (karena banyak mahasiswa UT adalah pekerja) dapat memengaruhi jenis dan efektivitas strategi coping yang digunakan [11]. Mahasiswa yang mampu menggunakan strategi coping problem-focused, seperti menyusun jadwal belajar mandiri, mencari bantuan melalui forum daring, atau bergabung dengan kelompok belajar online, cenderung dapat mengelola stres akademik dengan lebih baik [32].



Semakin tinggi tingkat strategi coping yang dimiliki mahasiswa, semakin besar kemampuannya dalam menghadapi stres secara adaptif, seperti melalui pemecahan masalah dan pengelolaan emosi yang efektif. Sebaliknya, rendahnya strategi coping mencerminkan kecenderungan menggunakan pola penghindaran, menarik diri, atau menerapkan cara-cara yang kurang efektif dalam menghadapi tekanan.

Psychological well-being (PWB) menggambarkan kondisi kesejahteraan psikologis seseorang yang mencakup aspek seperti penerimaan diri, otonomi, pertumbuhan pribadi, dan tujuan hidup [33].

Pada mahasiswa Universitas Terbuka, PWB dapat dipengaruhi oleh latar belakang peserta yang sangat beragam, baik dari segi usia, status pekerjaan, kondisi sosial-ekonomi, maupun tanggung jawab keluarga. Lingkungan belajar yang tidak tatap muka dan lebih menekankan pada kemandirian belajar dapat menjadi tantangan tersendiri yang

memengaruhi persepsi diri dan kepuasan terhadap proses akademik. Dalam situasi kampus terbuka seperti UT, mahasiswa yang memiliki PWB tinggi biasanya mampu memaknai perannya sebagai pembelajar mandiri, memiliki tujuan akademik yang jelas, serta menunjukkan ketahanan dalam menghadapi hambatan belajar, seperti keterbatasan akses internet, kurangnya motivasi dari lingkungan sekitar, atau kelelahan karena peran ganda (pekerja sekaligus pelajar) [33]. Oleh karena itu, faktor-faktor lingkungan dan latar belakang individu sangat berperan dalam mendukung atau menghambat pencapaian PWB mahasiswa UT [33]. Semakin tinggi stres akademik menunjukkan tekanan belajar yang berat dan sulit dikendalikan. Sebaliknya, semakin rendah stres akademik menandakan mahasiswa mampu mengelola beban akademik dengan baik dan tidak merasa terlalu tertekan.

## KESIMPULAN

Hasil analisis yang diperoleh dalam penelitian ini menunjukkan bahwa strategi koping dan psychological well-being memiliki kontribusi simultan terhadap stres akademik mahasiswa Universitas Terbuka Surabaya, dengan hanya strategi koping yang terbukti secara signifikan memengaruhi stres akademik secara parsial; strategi koping yang adaptif terbukti mengurangi tingkat stres akademik, sementara psychological well-being tidak menunjukkan pengaruh signifikan, mengindikasikan bahwa keterampilan menghadapi stres lebih berperan dibandingkan kondisi psikologis umum dalam konteks tekanan akademik; model regresi yang digunakan telah memenuhi semua uji asumsi klasik, yang memperkuat validitas temuan dengan kontribusi strategi koping dan psychological well-being dalam menjelaskan variasi stres akademik secara bersama-sama, meskipun masih ada faktor lain yang tidak terakomodasi dalam penelitian ini pengembangan strategi intervensi yang fokus pada peningkatan kemampuan koping adaptif sangat penting bagi mahasiswa, terutama dalam sistem pembelajaran mandiri seperti di Universitas Terbuka.

Dalam penelitian ini, pendekatan kuantitatif digunakan karena menekankan pengukuran numerik serta hubungan antar variabel, sehingga kurang mampu menggali secara mendalam pengalaman subjektif mahasiswa terkait strategi koping, psychological well-being, dan stres akademik. Pendekatan ini membatasi pemahaman terhadap konteks emosional, sosial, dan personal yang dapat memengaruhi respons individu terhadap tekanan akademik dengan demikian, disarankan agar penelitian berikutnya untuk menggunakan pendekatan kualitatif atau metode campuran

(mixed-method), guna memperoleh gambaran yang lebih holistik mengenai dinamika stres akademik serta peran berbagai mekanisme psikologis dalam menghadapinya. Selain itu, variabel lain seperti dukungan sosial, resiliensi, dan spiritualitas dapat dipertimbangkan untuk memperluas cakupan model penelitian.

Ucapan Terima Kasih

Segala puji dan rasa



### Document from another user

Comes from another group

syukur penulis panjatkan ke hadirat Allah SWT atas limpahan rahmat, petunjuk, serta kekuatan-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul "Hubungan

antara Strategi Koping dan Psychological Well-Being terhadap Stres Akademik Mahasiswa Universitas Terbuka Surabaya" dengan lancar. Penulis juga menyampaikan terima kasih yang tulus kepada seluruh mahasiswa Universitas Terbuka yang telah berpartisipasi dalam penelitian ini. Dukungan mereka dalam mengisi kuesioner dan memberikan data yang dibutuhkan sangat membantu terselenggaranya penelitian ini dengan baik. Tanpa partisipasi dan kerja sama tersebut, penyusunan skripsi ini tidak akan berjalan dengan optimal.

Referensi

D.



Serdar and M. (2015), "Pengertian 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



### ejournal3.undip.ac.id

<https://ejournal3.undip.ac.id/index.php/empati/article/download/50074/34454>

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,



### archive.umsida.ac.id

<https://archive.umsida.ac.id/index.php/archive/preprint/download/3844/27288/30913>

"Hubungan



### eprints.ums.ac.id

<https://eprints.ums.ac.id/127868/9/Daftar%20Pustaka.pdf>

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.



**archive.umsida.ac.id**

<https://archive.umsida.ac.id/index.php/archive/preprint/download/5949/42806/47860>

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



**doi.org** | Gambaran Stres Akademik pada Mahasiswa Tingkat Akhir: Analisis Aspek Biologis dan Psikososial Berdasarkan Gender

<https://doi.org/10.56916/ejip.v4i4.2574>

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



**ejournal.upnvj.ac.id**

<https://ejournal.upnvj.ac.id/Gantari/article/download/9433/3250>

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. Edianti, "Strategi



**doi.org** | Strategi Coping Terhadap Remaja Yang Mengalami Kecemasan Akademik

<https://doi.org/10.61104/jq.v3i3.1478>

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



**jurnal.ugm.ac.id** | Coping Strategies to Survive Online Learning Difficulties: Qualitative Survey Study of Bataknese and Javanese Students | Daulay | Gajah Mada Journ...

<https://jurnal.ugm.ac.id/gamajop/article/view/84748>

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



**repository.uinjkt.ac.id**

<https://repository.uinjkt.ac.id/dspace/bitstream/123456789/84643/1/BERLIANA%20SALSABILA-FPSI.pdf>



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_Sripsi_Kecuali_Bab_IV.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

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.

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



**doi.org** | Gambaran Stres Akademik pada Mahasiswa Tingkat Akhir: Analisis Aspek Biologis dan Psikososial Berdasarkan Gender  
<https://doi.org/10.56916/ejip.v4i4.2574>

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



**doi.org** | Gambaran Stres Akademik pada Mahasiswa Tingkat Akhir: Analisis Aspek Biologis dan Psikososial Berdasarkan Gender  
<https://doi.org/10.56916/ejip.v4i4.2574>

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



**ejournal.upnvj.ac.id**  
<https://ejournal.upnvj.ac.id/Gantari/article/download/9433/3250>

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. Edianti, “Strategi



**doi.org** | Strategi Coping Terhadap Remaja Yang Mengalami Kecemasan Akademik  
<https://doi.org/10.61104/jq.v3i3.1478>

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. Edianti, “Strategi



**doi.org** | Strategi Coping Terhadap Remaja Yang Mengalami Kecemasan Akademik  
<https://doi.org/10.61104/jq.v3i3.1478>

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



**jurnal.ugm.ac.id** | Coping Strategies to Survive Online Learning Difficulties: Qualitative Survey Study of Bataknese and Javanese Students | Daulay | Gajah Mada Journ...  
<https://jurnal.ugm.ac.id/gamajop/article/view/84748>

Students," Gadjah Mada Journal of Psychology (Gamajop), vol. 10, no. 1, p. 14, 2024, doi: 10.22146/gamajop.84748.  
A. A. Rodameria and A. Ediaty, "Strategi



doi.org | Strategi Coping Terhadap Remaja Yang Mengalami Kecemasan Akademik  
<https://doi.org/10.61104/jq.v3i3.1478>

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



jurnal.ugm.ac.id | Coping Strategies to Survive Online Learning Difficulties: Qualitative Survey Study of Bataknese and Javanese Students | Daulay | Gadjah Mada Journ...  
<https://jurnal.ugm.ac.id/gamajop/article/view/84748>

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/observas



i.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



repository.uinjkt.ac.id  
<https://repository.uinjkt.ac.id/dspace/bitstream/123456789/84643/1/BERLIANA%20SALSABILA-FPSI.pdf>

strategi koping dan stres akademik terhadap perilaku ngemil tidak sehat pada mahasiswa di

jabodetabek," 2024.

D. Rismelina, "Pengaruh



journal.akperkbn.com  
<https://journal.akperkbn.com/index.php/jkkb/article/download/198/138/386>

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. Muhlisna 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.