

THE RELATIONSHIP BETWEEN COPING STRATEGIES AND PSYCHOLOGICAL WELL-BEING ON ACADEMIC STRESS LEVELS AMONG FINAL-YEAR STUDENTS AT OPEN UNIVERSITY SURABAYA

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

Putri Indah Ningtiyas¹⁾, Zaki Nur Fahmawati^{*,2)}

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

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

*Email Penulis Korespondensi: zakinurfahmawati@umsida.ac.id

Abstract. *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 mengetahui hubungan antara strategi koping dan psychological well-being terhadap tingkat stres akademik pada mahasiswa Universitas Terbuka di Kota Surabaya. Penelitian menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode regresi linear berganda. Sampel berjumlah 344 mahasiswa, diperoleh melalui penyaringan responden. Instrumen penelitian menggunakan skala strategi koping, psychological well-being, dan stres akademik. Hasil analisis menunjukkan bahwa strategi koping berpengaruh signifikan terhadap stres akademik ($p < 0.001$), sedangkan psychological well-being tidak menunjukkan pengaruh signifikan ($p = 0.732$). Hal ini menunjukkan bahwa mahasiswa yang mampu menerapkan strategi koping adaptif cenderung mengalami stres akademik yang lebih rendah. Sebaliknya, kesejahteraan psikologis tidak mempengaruhi secara langsung dalam mereduksi stres akademik dalam konteks ini. Pada Uji asumsi klasik menunjukkan bahwa model analisis layak digunakan. Penelitian ini menegaskan pentingnya keterampilan koping dalam menghadapi tekanan akademik, terutama dalam sistem pembelajaran jarak jauh yang diterapkan di Universitas Terbuka. ini menjabarkan petunjuk bagi Penulis dalam menyusun artikel di UMSIDA Preprints Server*

Kata Kunci - strategi koping, psychological well-being, stres akademik, mahasiswa, Universitas Terbuka.

I. 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, Knopfmacher 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 menjalani peran sebagai pelajar, tetapi juga sebagai individu yang sedang berkembang secara intelektual, emosional, dan sosial. Oleh karena itu, mereka rentan terhadap tekanan akademik dan psikososial, terutama ketika menghadapi fase kritis seperti tingkat akhir perkuliahan Mahasiswa tingkat akhir dihadapkan pada berbagai tuntutan akademik yang kompleks, mulai dari penyelesaian skripsi, persiapan sidang, hingga tekanan untuk segera lulus. Situasi ini seringkali menimbulkan stres akademik, yaitu tekanan psikologis yang muncul akibat ketidakseimbangan antara tuntutan akademik dengan kemampuan individu dalam 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 berbeda dalam menghadapi stres. Ada yang memilih menghindari sumber tekanan, sementara ada pula yang berusaha mencari solusi atas masalah yang menimbulkan stres. Upaya tersebut dikenal dengan istilah coping stress merujuk pada upaya individu untuk pulih dari pengaruh pengalaman stres, baik yang bersifat fisik maupun psikologis, yang menimbulkan perasaan tidak nyaman. Strategi ini meliputi mekanisme kognitif dan perilaku dalam menghadapi tekanan serta mengatur respons emosional negatif. [13].

Dalam menghadapi kondisi tersebut, strategi coping berfungsi sebagai faktor utama yang memengaruhi kemampuan mahasiswa dalam mengendalikan tekanan akademik [14]. Strategi coping 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 coping 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 coping 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 kategori, 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 Pajukukang, 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.

II. 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.

III. Hasil dan Pembahasan

A. Hasil

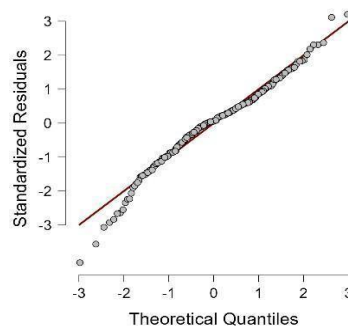
Dalam penelitian ini, analisis deskriptif berfungsi untuk menyajikan gambaran umum mengenai distribusi dan kecenderungan data yang diperoleh dari responden memberikan gambaran umum mengenai respon sampel terhadap variabel yang diteliti. Penelitian melibatkan 344 mahasiswa Universitas Terbuka, dengan mayoritas responden berjenis kelamin perempuan sebesar 79,9%, sedangkan laki-laki sebesar 20,1%. 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 koping), 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.
Uji Normalitas



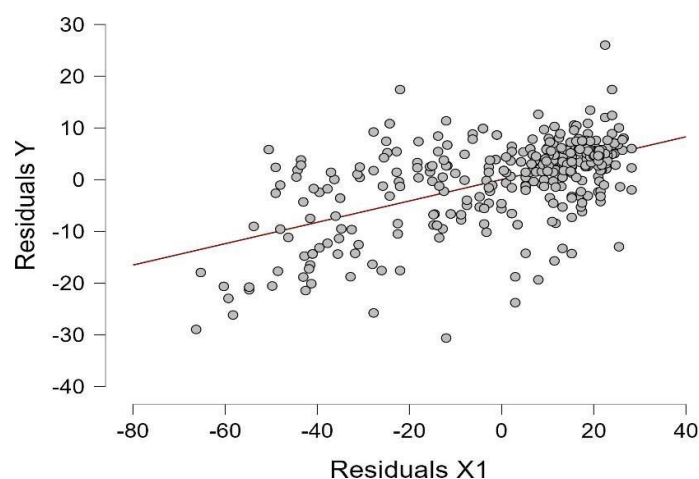
Tabel 2 menunjukkan plot residual terhadap nilai prediksi model regresi. Titik-titik yang tersebar secara acak di sekitar garis nol dan tidak menunjukkan pola tertentu menandakan bahwa data memenuhi asumsi homoskedastisitas. Hal ini mengindikasikan bahwa variasi error stabil pada berbagai nilai prediksi,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

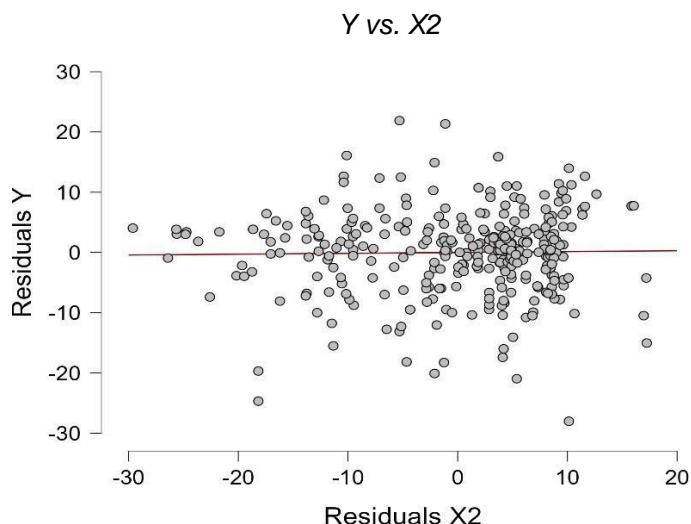
Tabel 3.
Diagnostik Multikolinearitas

Collinearity Diagnostics					Variance Proportions		
Model	Dimensi	Eigenvalue	Condition Index	Intercept	X1	X2	
H ₁	1	2.933	1.000	0.003	0.06	0.05	
	2	0.048	7.827	0.005	0.76	0.20	
	3	0.019	12.301	0.991	0.18	0.74	

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





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
H ₀	(Intercept)	44.009	0.447	98.376	< .001	43.129	44.889		
H ₁	(Intercept)	24.709	2.164	11.416	< .001	20.452	28.966		
	X ₁	0.207	0.017	0.562	12.487	0.174	0.239	0.990	1.010
	X ₂	0.014	0.042	0.015	0.343	0.732	-0.067	0.096	0.990

Berdasarkan hasil uji t yang ditampilkan pada Tabel 7, variabel X_1 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_1 berpengaruh signifikan secara parsial terhadap variabel dependen. Sementara itu, variabel X_2 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 dependen. Selain itu, nilai *Variance Inflation Factor* (VIF) untuk kedua variabel independen sebesar 1,010 mengindikasikan tidak terdapat masalah multikolinearitas dalam model, sehingga masing-masing variabel dapat dianalisis secara independen.

Tabel 6.
Uji Hipotesis

ANOVA

Model		Sum of Squares	df	Mean Square	F	p
M ₁	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 ₁ , X ₂ → Y	F = 79,24; p < 0,001	Terdapat pengaruh yang signifikan secara simultan antara X ₁ dan X ₂ terhadap Y
Uji t (Parsial)	X ₁	t = 12,021; p < 0,001	X ₁ berpengaruh signifikan terhadap Y
	X ₂	t = -1,403; p = 0,161	X ₂ tidak berpengaruh signifikan terhadap Y
Koefisien Beta Standar	X ₁ = 0,722 X ₂ = -0,082	Beta X ₁ lebih besar dan signifikan	X ₁ memiliki pengaruh dominan terhadap Y dibandingkan X ₂

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 X₁ dan X₂ secara simultan memiliki pengaruh yang signifikan terhadap variabel dependen (Y). Dengan demikian, hipotesis utama yang menyatakan adanya pengaruh bersama antara X₁ dan X₂ terhadap Y dapat diterima. Selanjutnya, hasil uji t parsial pada Tabel 7 menunjukkan bahwa variabel X₁ memiliki koefisien beta terstandarisasi sebesar 0,562 dengan nilai t sebesar 12,487 dan tingkat signifikansi $p < 0,001$, yang berarti X₁ berpengaruh signifikan terhadap variabel dependen. Sebaliknya, variabel X₂ memiliki koefisien beta terstandarisasi sebesar 0,015 dengan nilai t sebesar 0,343 dan tingkat signifikansi $p = 0,732$, sehingga dapat disimpulkan bahwa X₂ tidak memberikan pengaruh signifikan terhadap variabel dependen, nilai t 12,487, dan $p < 0,001$, yang menandakan pengaruh signifikan terhadap variabel dependen. Sebaliknya, X₂ 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 X₁ dan X₂ berpengaruh signifikan terhadap Y, secara parsial hanya X₁ yang memberikan kontribusi signifikan, sedangkan X₂ tidak.

Tabel 7.
Regresi Linear Berganda

Model Summary - Y

Model	R	R ²	Adjusted R ²	RMSE	Durbin-Watson		
					Autocorrelation	Statistic	p
M ₀	0.000	0.000	0.000	8.297	0.304	1.376	< 0.001

M_1	0.563	0.317	0.313	6.876	0.075	1.823	0.089
-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------

Note. M_1 includes X_1 , X_2

Berdasarkan hasil analisis regresi linear berganda yang disajikan pada Tabel 5, model awal (H_0) memiliki nilai $R = 0,000$ dengan R^2 dan Adjusted R^2 masing-masing sebesar 0,000, menunjukkan bahwa model awal tidak mampu menjelaskan variasi pada variabel dependen. Sebaliknya, pada model alternatif (H_1), nilai R meningkat menjadi 0,563, mengindikasikan adanya hubungan sedang antara variabel independen dan dependen. Nilai R^2 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^2 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_0 menjadi 6,876 pada model H_1 , 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.

A. 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 koping (X_1), psychological well-being (X_2), 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^2 / Adjusted R^2), 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 koping yang digunakan mahasiswa, berperan penting dalam membantu mereka mengelola tekanan akademik. Oleh karena itu, semakin adaptif strategi koping yang dimiliki, Sehingga tingkat stres akademik yang dialami mahasiswa cenderung lebih rendah [29].

Berdasarkan hasil uji t parsial, strategi coping (X_1) terbukti memiliki memberikan pengaruh signifikan terhadap stres akademik pada mahasiswa ($p < 0.001$). Hasil ini menunjukkan bahwa kemampuan mahasiswa dalam menerapkan strategi koping yang adaptif, berperan penting dalam membantu mereka mengelola tekanan akademik. Strategi koping 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_2) 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 dalam 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 koping dan psychological well-being memang diajukan sebagai variabel yang diperkirakan berhubungan dengan stres akademik [25]. Namun, berdasarkan temuan, hanya strategi koping 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 koping 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 koping 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 koping yang digunakan [11]. Mahasiswa yang mampu menggunakan strategi koping 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 strategi koping, berarti mahasiswa mampu menghadapi stres secara adaptif, seperti menyelesaikan masalah dan mengelola emosi dengan baik. Sebaliknya, semakin rendah strategi koping menunjukkan kecenderungan menghindari, menarik diri, atau menggunakan cara yang tidak efektif dalam menghadapi stres.

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.

IV. 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 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

- [1] D. Serdar and M. (2015), “Pengerertian mahasiswa,” *Choice Reviews Online*, vol. 33, no. 9, pp. 33-1251-33–1251, 1995.
- [2] 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.
- [3] 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.
- [4] 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”.
- [5] 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>
- [6] 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.
- [7] 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.
- [8] 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.
- [9] M. Sukma and Arif, "Hubungan Antara Strategi Coping Dengan Stres," 2022.
- [10] 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.
- [11] 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.
- [12] 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.
- [13] 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.
- [14] 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.
- [15] 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.
- [16] 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.
- [17] 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.
- [18] A. Siswa, D. I. Smp, and N. Pajukukang, "Pengaruh Strategi Coping Terhadap Stres," vol. 0.
- [19] 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>
- [20] 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).
- [22] P. K. D. A. N. Self-compassion, T. K. Psikologis, M. Di, and M. Pandemi, "Pengaruh Kepribadian Dan Self-Compassion," 2022.
- [23] 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)

- [24] 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.
- [25] 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.
- [26] 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.
- [27] 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.
- [28] 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.
- [29] M. Sukma and Arif, “Hubungan Antara Strategi Coping Dengan Stres,” 2022.
- [30] 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.
- [31] 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.
- [32] N. Daulay, “Coping Strategies to Survive Online Learning Difficulties: Qualitative Survey Study of Batakese and Javanese Students,” *Gadjah Mada Journal of Psychology (GamaJop)*, vol. 10, no. 1, p. 14, 2024, doi: 10.22146/gamajop.84748.
- [33] 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.
- [34] M. Sukma and Arif, “Hubungan Antara Strategi Coping Dengan Stres,” 2022.
- [35] 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.
- [36] 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.
- [37] N. Daulay, “Coping Strategies to Survive Online Learning Difficulties: Qualitative Survey Study of Batakese and Javanese Students,” *Gadjah Mada Journal of Psychology (GamaJop)*, vol. 10, no. 1, p. 14, 2024, doi: 10.22146/gamajop.84748.
- [38] 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.

Conflict of Interest Statement:

The author declares that the research was conducted in the absence of any commercial or financial relationships that could be construed as a potential conflict of interest.