

# Hubungan Antara Coping Stres Terhadap Stres Akademik Pada Mahasiswa Pekerja Universitas Muhammadiyah Sidoarjo

Muhammad Farikhi Abdillah<sup>1)</sup>, Nurfi Laili<sup>2)</sup>

<sup>1)</sup> Program Studi Psikologi, Universitas Muhammadiyah Sidoarjo, Indonesia

<sup>2)</sup> Program Studi Psikologi, Universitas Muhammadiyah Sidoarjo, Indonesia

\* Email korespondensi : [nurfilaili@umsida.ac.id](mailto:nurfilaili@umsida.ac.id)

**Abstract.** *Academic stress is an obstacle for students to carry out lecture activities so it is very necessary to have variables that can reduce academic stress, one of which is coping stress. from the results of interviews conducted by the researcher to 2 student subjects who work at the University of Muhammadiyah Sidoarjo. First, students experience academic stress on physical reactions and cognitive reactions and second, students experience emotional reactions and cognitive reactions. The purpose of this study is to find out the relationship between coping stress and academic stress in working students of the University of Muhammadiyah Sidoarjo. This study uses a quantitative method approach of correlation design. The population in this study was 1,164 students and the sample taken by 224 students was taken according to the table of Issac and Michael at the level of 10%. This study uses the Likert scale measuring tool, namely the coping stress and academic stress scale. The coping stress scale has a Cronbach's Alpha coefficient obtained for the problem-focused coping aspect of 0.780, and the emotion focused coping aspect of 0.854. The academic stress scale has an alpha Cronbach repertoire value of 0.794 with a total item correlation between 0.760-0.789. So that both measuring instruments are suitable for use. The results of the correlation test between coping stress and academic stress were obtained with values of  $t=-0.495$  and  $p=0.000$  ( $p<0.05$ ) which means that there is a negative relationship between coping stress and academic stress. This means that the higher the level of stress coping, the lower the academic stress. The results of the determination coefficient test at the R Square value show 0.245 (24.5%) as in the table above. The amount of this value shows the contribution of verifiable coping stress to the academic stress variable, which is 24.5%. It can be interpreted that coping stress has an influence on academic stress*

**Keywords -** *Coping stress; Academic Stress; Working Student*

**Abstrak.** *Stres akademik merupakan suatu hambatan bagi mahasiswa untuk melakukan kegiatan perkuliahan sehingga sangat diperlukan adanya variabel yang dapat menurunkan stress akademik salah satunya yaitu coping stres. dari hasil wawancara yang dilakukan oleh peneliti kepada 2 subyek mahasiswa yang bekerja pada Universitas Muhammadiyah Sidoarjo. Pertama mahasiswa mengalami stress akademik pada reaksi fisik dan reaksi kognitif dan yang kedua mahasiswa mengalami reaksi emosi dan reaksi kognitif. tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan antara coping stress dengan stress akademik pada mahasiswa pekerja Universitas Muhammadiyah Sidoarjo. penelitian ini menggunakan pendekatan metode kuantitatif desain korelasi. populasi pada penelitian ini berjumlah 1.164 mahasiswa dan sampel yang di ambil 224 mahasiswa sampel ini di ambil sesuai dengan table Issac dan Michael dengan taraf 10%. penelitian ini menggunakan alat ukur skala likert yaitu dengan skala coping stress dan stres akademik. Skala coping stres memiliki Koefisien Cronbach's Alpha diperoleh pada aspek problem fucosed coping adalah sebesar 0.780, dan aspek emotion focused coping sebesar 0.854. skala stress akademik memiliki Nilai reabilitas alpha cronbach sebesar 0.794 dengan korelasi item total antara 0.760-0.789. Sehingga kedua alat ukur tersebut layak untuk digunakan. Hasil uji korelasi hubungan antara coping stress dengan stres akademik diperoleh nilai  $rn=-0,495$  dan  $p=0,000$  ( $p<0,05$ ) yang berarti terdapat hubungan negatif antara coping stres dengan stres akademik. Artinya semakin tinggi tingkat coping stres maka akan semakin rendah stres akademik. hasil uji koefisien determinasi pada nilai R Square menunjukkan 0,245 (24,5%) seperti pada tabel di atas. Besaran nilai tersebut menunjukkan kontribusi variabel coping stres terhadap variabel stres akademik yaitu sebesar 24,5%. dapat diartikan bahwa coping stress memiliki pengaruh terhadap stres akademik*

**Kata Kunci -** *Coping stres; Stres akademik; Mahasiswa pekerja*

## I. PENDAHULUAN

Mahasiswa dipandang sebagai calon pemimpin masa depan baik bagi keluarga maupun negara[1]. Banyak masa depan yang diharapkan dari mahasiswa seperti dari keluarga pasti mengharapkan anaknya sebagai lulusan mahasiswa yang sukses. Begitupun dengan negara sangat mengharapkan calon-calon pemimpin yang berkualitas. Fenomena mahasiswa yang bekerja sambil kuliah bukan hal yang baru di kalangan mahasiswa. Data dari penelitian lain di Universitas Negeri Malang sebanyak 40 mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi dan bekerja paruh waktu. Temuan penelitian menunjukkan: tingkat stres yang dialami mahasiswa dalam kategori berat 55 %, stres tingkat

sedang 27,5 % dan stres tingkat rendah 17,5 %, dengan kata lain mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi dan bekerja paruh waktu sebagian besar mengalami stres berat [2]

Faqih menyampaikan banyak mahasiswa yang bekerja mengalami tekanan akademik yang tinggi akibat kuliah sambil bekerja karena harus menyelesaikan tugas-tugas kuliah dan pekerjaan. Mahasiswa yang bekerja harus cermat dalam mengatur waktu dan energi untuk menyelesaikan tugas-tugas kuliah dan pekerjaan [3]. Indrayani dan Handayani menyampaikan banyak faktor yang membuat mahasiswa harus melakukan kuliah sambil bekerja yaitu untuk membiayai kuliah, membantu perekonomian keluarga, keinginan untuk mandiri, untuk mengisi waktu luang dan mencari banyak pengalaman. Melalui wawancara kepada 4 (empat) orang mahasiswa yang bekerja sambil kuliah, terdapat beberapa alasan yang melatar belakangi mahasiswa bekerja sambil kuliah diantaranya adalah untuk menambah pengalaman, belajar mandiri, dan sebagian memang untuk menghidupi dirinya sendiri ataupun keluarganya [4].

Peneliti melakukan wawancara kepada 2 pada sampel penelitian tentang stres akademik yang dialami ketika bekerja sembari kuliah. Wawancara pada subjek yang pertama adalah mahasiswa fakultas Psikologi dan Ilmu Pendidikan yang mengalami stres akademik yang diakibatkan oleh tekanan pekerjaan dan tugas-tugas kuliah. Subjek yang pertama sering mengalami gangguan fisik seperti kepala pusing memikirkan tugas kuliah, mimisan ketika capek, subjek juga mengalami gangguan kognitif ditunjukkan dengan kurang fokus dalam kuliah dan tugas kuliah ada yang tidak dikerjakan.

Subyek yang kedua yaitu mahasiswa Fakultas Psikologi dan Ilmu Pendidikan Universitas Muhammadiyah Sidoarjo, subjek bekerja dengan jam kerja 8 jam dalam 7 hari dan subjek berkuliah di malam hari. Subjek kedua sering mengalami kurang fokus dalam kuliah, subjek sulit berkonsentrasi dalam mengerjakan tugas. Subjek kedua juga mengalami gangguan pada emosi dengan menunjukkan perilaku menangis di kamar ketika sepulang kuliah karena capek kerja dan kuliah.

Hasil wawancara dari kedua dapat di tarik kesimpulan pada mahasiswa 2 mahasiswa Fakultas Psikologi dan Ilmu Pendidikan yaitu subjek pertama yang mengalami stres akademik yang berupa reaksi fisik dan reaksi pada kognitif, subjek kedua juga mengalami stres akademik ditunjukkan dengan reaksi pada emosi dan kognitif. Hal tersebut sama dengan yang disampaikan oleh Gadzela dan Masten stres akademik merupakan persepsi seseorang terhadap *stressor* dan bagaimana reaksi reaksi terhadap *stressor* terdiri dari reaksi fisik, emosi, perilaku dan kognitif [5].

Stres akademik merupakan hambatan bagi mahasiswa dalam menghadapi perkuliahan maupun sekolah. Santrock mengemukakan bahwa stres adalah respon individu terhadap keadaan dan peristiwa yang mengancam serta mengurangi kemampuan individu dalam mengatasi berbagai bentuk *stressor*. Stres menunjukkan suatu perubahan fisik yang luas yang dipicu oleh berbagai faktor psikologis maupun fisik atau kombinasi dari keduanya [6]. Menurut Gadzella dan Masten stres akademik merupakan persepsi seseorang terhadap *stressor* dan bagaimana reaksi reaksi terhadap *stressor* terdiri dari reaksi fisik, emosi, perilaku dan kognitif [5]. Stres akademik Lin dan Chen yang disusun berdasarkan faktor-faktor stres akademik yang terdiri dari stres dari guru, stres dari hasil, stres dari tes, stres dalam kelompok belajar, stres teman sebaya, stres manajemen waktu dan stres yang diakibatkan oleh diri sendiri [2].

Menurut Baron dan Byrne ada beberapa faktor yang mempengaruhi stres akademik salah satunya adalah kemampuan coping stres seseorang atau individu [7]. Hal ini diperkuat dengan pendapat Gibbons dan McCarty yang mengatakan bahwa stres berhubungan dengan bagaimana seseorang mengatasi sesuatu dan coping stres yang digunakan [7]. Pendapat di atas menunjukkan bahwa pemilihan coping stres dapat mempengaruhi stres akademik.

Menurut Lazarus ada berbagai cara seseorang atau mahasiswa mengatasi stres atau yang disebut dengan melakukan coping stres. Cara pertama dengan mengatur reaksi emosional yang muncul karena suatu masalah (*emotional focus coping*). Individu berusaha untuk meminimalkan kecemasan melalui penarikan diri baik mental maupun fisik atau untuk menghindari masalah. Cara kedua dengan cara mengubah masalah yang menyebabkan timbulnya stres (*problem focus coping*) [8]. Mahasiswa menghadapi masalah dengan cara mengubah situasi dan juga mengatur reaksi emosional yang membuat lelah bekerja.

Baron dan Byrne menyatakan coping stres merupakan cara individu mengurangi stres akademik, respon yang di alami sesuai dengan apa yang dirasakan dan dipikirkan untuk mengontrol, mentolerir dan mengurangi efek negatif dari situasi yang dihadapi oleh seorang mahasiswa [9]. Lazarus dan Folkman menyatakan Perilaku coping ada dua macam yaitu *problem focused coping* yaitu coping yang berfokus pada masalah dan *emotion focused coping* yaitu coping yang berfokus pada emosi [10].

Studi sebelumnya yang dilakukan oleh Apriliana dengan judul "Strategi Koping dan Stres Akademik Mahasiswa Dalam Melaksanakan Kuliah Daring Pada Masa Pandemi Covid-19" menghasilkan temuan bahwa hasil uji korelasi Pearson Product Moment menunjukkan nilai korelasi sebesar 0.355 dan signifikansi 0.001. Hasil ini mengindikasikan bahwa terdapat korelasi yang rendah namun signifikan antara variabel strategi koping dan stres akademik. Dengan kata lain, semakin tinggi strategi koping yang diterapkan, semakin sering stres akademik dialami oleh mahasiswa [5].

Penelitian selanjutnya juga dilakukan oleh Fathonah dengan judul "Korelasi antara Stress Akademik dan Coping Stres pada Mahasiswa yang Menyusun Tugas Akhir pada Masa Pandemi Covid-19." Hasil analisis menunjukkan

bahwa nilai signifikansi dari *Pearson Correlation Test* antara stres akademik dan coping stress adalah 0,052, yang lebih kecil dari 0,05 (nilai  $\alpha$ ). Oleh karena itu, temuan ini menunjukkan bahwa tidak ada korelasi yang signifikan antara stres akademik dan coping stress pada mahasiswa yang menyusun tugas akhir pada masa pandemi Covid-19 saat ini [11].

Penelitian sebelumnya dilakukan oleh Nadhila, Nurjannah, dkk. dengan judul "Korelasi Jenis Strategi Coping dengan Tingkat Stres pada Mahasiswa Universitas Syiah Kuala." Ditemukan bahwa sebanyak 73 mahasiswa (47,7%) menggunakan jenis strategi coping yang disebut sebagai "coping jenis approach." Hasil analisis menggunakan uji chi-square menunjukkan bahwa tidak terdapat hubungan yang signifikan antara strategi coping dan tingkat stres pada mahasiswa Universitas Syiah Kuala ( $p$ -value = 0,285). Selain itu, tidak ditemukan hubungan yang signifikan antara jenis-jenis *coping stress* dengan tingkat stres [8].

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara coping stress dengan stress akademik pada mahasiswa bekerja di Universitas Muhammadiyah Sidoarjo. Dengan menggunakan metode kuantitatif korelasi. Keunikan dari penelitian ini dari penelitian sebelumnya terletak pada subyek penelitian yang menggunakan mahasiswa bekerja di Universitas Muhammadiyah Sidoarjo karena banyaknya mahasiswa pekerja yang sering mengalami stress akademik.

## II. METODE

### A. Metode Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan metode kuantitatif korelasi. Menurut Craswell, penelitian kuantitatif merupakan metode yang digunakan untuk menguji teori-teori tertentu secara deduktif dengan cara meneliti hubungan antar variabel. Variabel-variabel tersebut diukur, kemudian dianalisis menggunakan prosedur statistik [7]. Istilah "korelasi" dalam konteks ilmu statistik merujuk pada hubungan dan tingkat hubungan antara dua variabel atau lebih, sesuai dengan definisi yang diberikan oleh Sudijono [7].

### B. Populasi dan sampel penelitian

Menurut Sugiono Populasi adalah wilayah generalisasi yang mempunyai kualitas dan karakteristik yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari yang terdiri atas subyek yang dapat ditarik kesimpulan [7]. Populasi penelitian ini adalah mahasiswa pekerja di Universitas Muhammadiyah Sidoarjo.

Populasi dalam penelitian ini terdiri dari mahasiswa Universitas Muhammadiyah Sidoarjo yang kuliah sambil bekerja, dengan total 1164 mahasiswa. Data tersebut di peroleh dari Direktorat akademik pada bulan Februari tahun 2025. Jumlah sampel ditentukan berdasarkan tabel Isaac dan Michael dengan taraf kesalahan 10% dari populasi, sehingga sampel yang digunakan adalah 224 mahasiswa [12].

### C. Alat ukur

Penelitian ini menggunakan skala coping stress dan skala stress akademik. Skala coping stress merujuk pada skala yang diadopsi dari [13] dengan skor reliabilitas pada skala coping stress, diketahui diskriminasi aitem *problem focused coping* bergerak dari 0.314 - 0.521, dan diskriminasi aitem *emotion-focused coping* bergerak dari 0.315 - 0.617. Koefisien Cronbach's Alpha yang diperoleh pada aspek *problem-focused coping* adalah sebesar 0.780, dan aspek *emotion focused coping* sebesar 0.854, dapat dikatakan bahwa skala *coping stress* ini layak digunakan. Skala *coping stress* disusun berdasarkan aspek yang diungkapkan oleh Lazarus dan Folkman terbagi menjadi dua bagian yaitu *problem-focused coping* dan *emotion-focused coping* sejumlah 28 aitem. *Problem-focused coping* terdiri dari *confrontive coping*, *planful problem solving*, dan *seeking sosial support*, sedangkan *emotion-focused coping* meliputi *self-control*, *accepting responsibility*, *positive reappraisal*, *distancing*, dan *escape avoidance* [14].

Skala stress akademik merujuk pada skala yang di adopsi dari [15] dengan Nilai reabilitas alpha cronbach sebesar 0.794 dengan korelasi item total antara 0.760-0.789. Skala inventori stress akademik yang dikembangkan oleh [15] digunakan untuk mengetahui stress akademik siswa SMK (sekolah menengah kejuruan).

Pengungkapan Skala Coping Stress dan Skala Stress Akademik menggunakan skala Likert, yang menyediakan empat alternatif jawaban, yaitu Sangat Sesuai (SS), Sesuai (S), Tidak Sesuai (TS) dan Sangat Tidak Sesuai (STS) dan terdiri dari pernyataan favorable (mendukung) dan unfavorable (tidak mendukung) terhadap objek sikap. Pemberian skor pada aitem favorable adalah SS = 4, S = 3, TS = 2, STS = 1 sedangkan penilaian terhadap aitem unfavorable adalah SS = 1, S = 2, TS = 3, STS = 4. Sebelum pengambilan data penelitian, alat ukur terlebih dahulu dilakukan uji validitas dan reliabilitas. Teknik analisis yang digunakan untuk uji hipotesis adalah analisis regresi linier sederhana dengan bantuan komputer [16].

## III. HASIL DAN PEMBAHASAN

### Hasil

#### Uji Asumsi

## 1. Uji Normalitas

<b>N</b>		<b>240</b>
<b>Normal Parameters<sup>a,b</sup></b>	<b>Mean</b>	<b>.0000000</b>
	<b>Std. Deviation</b>	<b>5.33701129</b>
<b>Most Extreme Differences</b>	<b>Absolute</b>	<b>.045</b>
	<b>Positive</b>	<b>.039</b>
	<b>Negative</b>	<b>-.045</b>
<b>Test Statistic</b>		<b>.045</b>
<b>Asymp. Sig. (2-tailed)</b>		<b>.200<sup>c,d</sup></b>

Hasil dari uji asumsi yang sudah dilakukan, uji normalitas menggunakan Teknik one sample Kolmogorov-Smirnov Test (1K-S) dengan menggunakan SPSS 25 for windows, diperoleh hasil nilai Signifikansi sebesar Asymp, Sig= 0,200 ( $p > 0,05$ ).

## 2. Uji Linieritas

			<b>Sum of Squares</b>	<b>df</b>	<b>Mean Square</b>	<b>F</b>	<b>Sig.</b>
<b>STRESS AKADEMIK * COPING STRESS</b>	<b>Between Groups</b>	<b>(Combined )</b>	<b>3909.015</b>	<b>48</b>	<b>81.438</b>	<b>3.043</b>	<b>.000</b>
		<b>Linearity</b>	<b>2213.132</b>	<b>1</b>	<b>2213.132</b>	<b>82.694</b>	<b>.000</b>
		<b>Deviation from Linearity</b>	<b>1695.884</b>	<b>47</b>	<b>36.083</b>	<b>1.348</b>	<b>.084</b>
	<b>Within Groups</b>		<b>5111.718</b>	<b>191</b>	<b>26.763</b>		
<b>Total</b>		<b>9020.733</b>	<b>239</b>				

Uji linieritas diperoleh dari hubungan antara coping stres dan stres akademik menunjukkan nilai signifikansi pada Deviation from Linearity sebesar 0,084 ( $p > 0,05$ ) yang berarti hubungan antara coping stres dan stres akademik mempunyai hubungan yang linier.

## Uji Hipotesis

### 1. Uji korelasi

<b>COPING STRESS</b>	<b>Pearson Correlation</b>	<b>1</b>	<b>-.495**</b>
	<b>Sig. (2-tailed)</b>		<b>.000</b>
	<b>N</b>	<b>240</b>	<b>240</b>
<b>STRESS AKADEMIK</b>	<b>Pearson Correlation</b>	<b>-.495**</b>	<b>1</b>
	<b>Sig. (2-tailed)</b>	<b>.000</b>	
	<b>N</b>	<b>240</b>	<b>240</b>

Hasil uji korelasi hubungan antara coping stres dengan stres akademik diperoleh nilai  $R = -0,495$  dan  $p = 0,000$  ( $p < 0,05$ ) yang berarti terdapat hubungan negatif antara coping stres dengan stres akademik. Artinya semakin tinggi tingkat coping stres maka akan semakin rendah stres akademik.

### 2. Koefisien Determinasi

<b>Model</b>	<b>R</b>	<b>R Squares</b>	<b>Adjusted SSquares</b>	<b>R Std. Error of the estimate</b>
1	0,495	0,245	0,242	5.34821

Hasil uji koefisien determinasi pada nilai R Square menunjukkan 0,245 (24,5%) seperti pada tabel di atas. Besaran nilai tersebut menunjukkan kontribusi variabel coping stres terhadap variabel stres akademik yaitu sebesar 24,5%, sedangkan 75,5% dipengaruhi oleh faktor dari variabel lainnya.

### 3. Frekuensi data berdasarkan jurusan

Jurusan	Frekuensi	Persentase	Stres Akademik	Coping Stress
Administrasi Publik	6	2.5%	40.333	73.333
Akuntansi	5	2.1%	36.200	75.400
Bisnis Digital	4	1.7%	34.249	70.000
Hukum	12	5.0%	43.917	78.667
Ilmu Komunikasi	17	7.1%	40.915	76.647
Informatika	27	11.3%	45.370	70.185
Manajemen	22	9.2%	43.500	68.500
Pendidikan Agama Islam	4	1.7%	46.000	79.000
Sastra Arab	2	0.8%	47.500	74.500
Pendidikan Bahasa dan Sastra Indonesia	10	4.2%	43.800	71.100
Pendidikan Sekolah Dasar	6	2.5%	44.833	67.500
Perbankan Syariah	2	0.8%	47.500	69.500
PGPAUD	1	0.4%		
Psikologi	37	15.4%	49.81	67.495
Kebidanan	2	0.8	35.500	76.500
Teknik Elektro	17	7.1%	48.647	65.588
Teknik Industri	20	8.3%	48.050	62.000
Teknik Mesin	26	10.8%	47.077	62.769
Teknik Sipil	15	6.3%	47.000	62.444
Teknik Laboratorium Medis	1	0.4%		
Teknologi Pangan	3	1.3%	46.667	62.872
Geografi	1	0.4%		
Total	240	100.0%		

hasil data frekuensi dari berbagai program studi dapat diketahui bahwa mahasiswa pekerja Universitas Muhammadiyah Sidoarjo yang memiliki stres akademik tinggi adalah mahasiswa psikologi dengan nilai 49,81 dan nilai coping stres yaitu 67,49.

## Pembahasan

Berdasarkan hasil perhitungan diatas, diperoleh informasi bahwa skor uji korelasi antara coping stres dengan stres akademik diperoleh nilai  $t = -0,495$  dengan nilai  $p = 0,000$  ( $p < 0,05$ ) yang berarti terdapat hubungan negatif antara coping stres dengan stres akademik. Artinya semakin tinggi tingkat coping stres maka akan semakin rendah stres akademik lalu sebaliknya jika tingkat coping stres rendah maka tingkat stres akademik semakin tinggi. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian terdahulu yang dilaksanakan oleh Apriliana dengan judul penelitian “Koping Stres dan Stres Akademik Mahasiswa dalam Melaksanakan Kuliah Daring pada Masa Pandemi COVID-19” mendapatkan hasil bahwa coping stres dan stres akademik memiliki hubungan yang signifikan positif berdasarkan nilai uji korelasi

pearson product moment sebesar 0,355 dengan taraf Sig. 0,001 [17]. Penelitian Kasimo T., dkk juga menunjukkan hubungan yang signifikan bahwa coping stress dapat mempengaruhi stress akademik, dengan nilai signifikansi sebesar 0,956 ( $<0,05$ ). Berdasarkan nilai Sig Deviation from linearity lebih besar dari 0.05 yang berarti ada hubungan antar coping stress dengan stress akademik [7].

Hasil perhitungan koefisien determinasi diperoleh nilai R Square sebesar 0,245 (24,5%). Besaran nilai tersebut menunjukkan kontribusi variabel coping stres terhadap variabel stress akademik yaitu sebesar 24,5%, sedangkan 75,5% dipengaruhi oleh faktor dari variabel lainnya. Stress akademik juga dapat memberikan dampak perilaku yang negatif ataupun perilaku yang positif pada masing-masing individu tergantung dengan penilaian individu tersebut terhadap stresor dan upaya yang dilakukan dalam menghadapi stressor [18]. Mahasiswa memberikan respon terhadap stress akademik yang dialaminya dengan cara yang berbeda sesuai dengan kondisi kesehatan, jenis kelamin, kepribadian, pengalaman hidup sebelumnya terhadap stress akademik mekanisme coping stres, usia, besarnya stresor dan kemampuan emosi masing-masing individu [18].

Hasil dari frekuensi data berdasarkan jurusan dapat diketahui bahwa tingkat stress akademik tertinggi pada mahasiswa program studi psikologi dengan nilai 49,8 dengan nilai coping stres sebesar 67,49 yang artinya coping stres yang dilakukan oleh mahasiswa psikologi lebih tinggi dari pada stress akademik maka bisa menurunkan tingkat stress akademik. Mahasiswa sering dihadapkan banyak tugas serta proyek dengan tenggang waktu yang ketat. Hal dapat menimbulkan tekanan yang besar terutama jika siswa kesulitan mengatur waktu [19].

Wilks mengungkapkan bahwa Stress akademik merupakan stress yang terjadi akibat ketidakmampuan seorang mahasiswa untuk melakukan adaptasi tuntutan akademik yang dianggap menekan, hal tersebut dapat menimbulkan perasaan yang tidak nyaman dan dapat memicu ketegangan fisik, psikologis, dan perubahan perilaku mahasiswa [17]. Coping stress adalah sebuah perilaku yang nampak dan tersembunyi dilakukan individu untuk dapat mengurangi dan menghilangkan ketegangan psikologis pada saat kondisi yang dipenuhi stress. Sarafino menyatakan bahwa coping merupakan usaha yang dilakukan oleh individu untuk menetralkan atau mengurangi stress yang sering terjadi pada mahasiswa [17].

Coping stress sangat mempengaruhi stress akademik. Menurut baron dan byrne ada beberapa faktor yang mempengaruhi stress akademik salah satunya adalah kemampuan coping stress seseorang atau individu [7]. Hal ini diperkuat dengan pendapat Gibbons dan McCarty yang mengatakan bahwa stress berhubungan dengan bagaimana seseorang mengatasi sesuatu dan strategi coping yang digunakan [7]. Penelitian ini di dukung oleh [20] menjelaskan ada penurunan tingkat stress akademik yang signifikan setelah mengikuti pelatihan coping stres pada fokus emosi pada mahasiswa dengan mengikuti pelatihan bagaimana cara mengidentifikasi, mengelola, dan mengungkapkan emosi secara adaptif saat menghadapi stresor akademik.

Faktor yang mempengaruhi keberhasilan coping stres dalam mempengaruhi stress akademik sangat bergantung pada individu. Lazarus dan Folkman membagi strategi coping menjadi dua bentuk komponen yang harus dipahami yaitu *Problem Focused Coping* (PFC) merupakan sebuah bentuk coping yang diarahkan terhadap usaha dalam mengurangi tekanan dari suatu situasi yang penuh tekanan yang berpotensi menimbulkan terjadinya stress, dalam hal ini pengentasan masalah yang berorientasi pada inti permasalahan [21]. Seperti faktor problem focus coping yang dapat menurunkan tingkat stress akademik adalah keyakinan yang positif, kemampuan dalam memecahkan masalah, dukungan sosial dan ketrampilan sosial. *Emotional Focused Coping* (EFC) merupakan sebuah model coping yang menentukan respon emosional pada sebuah situasi yang menekan, dan perilaku dalam pengentasan masalah yang berorientasi pada emosi, hal ini digunakan untuk mengarahkan respon emosional terhadap stress tanpa mengatasi sumber masalah dengan menggunakan pendekatan kognitif dan behavioral [21]. Faktor yang dapat mempengaruhi stress akademik adalah kemampuan individu dalam menghadapi masalah seperti kemampuan individu untuk mempersepsi stimulasi yang bersangkutan dengan tugas kuliah, keadaan kelas, suasana kampus.

Penelitian ini memiliki keterbatasan yaitu yang pertama keterbatasan pada satu instansi sehingga tidak dapat digeneralisasikan ke instansi lain dan mungkin bisa berbeda dengan instansi lain. Kedua penelitian ini adalah bentuk kuisioner yang di isi secara pribadi memungkinkan responden menjawab kuisioner dengan tidak sesuai dengan individu. Ketiga variabel yang digunakan dalam penelitian ini sangat terbatas. Sehingga perlu adanya penelitian lain yang memiliki variabel berbeda untuk mempengaruhi stress akademik.

#### IV. SIMPULAN

hasil dari penelitian dan pembahasan dapat disimpulkan bahwa hubungan antara coping stres dengan stress akademik yang memiliki nilai  $r=-0,495$  dan  $p=0,000$  ( $p<0,05$ ) yang terdapat hubungan negatif antara coping stres dengan stress akademik. Dapat diartikan apabila semakin tinggi coping stres maka semakin rendah stress akademik. sebaliknya semakin rendah coping stress maka semakin tinggi stress akademik yang di alami mahasiswa bekerja pada Universitas Muhammadiyah Sidoarjo. Dari hasil uji koefisien determinan mendapatkan hasil R Square menunjukkan 0,245 (24,5%) seperti pada tabel di atas. Besaran nilai tersebut menunjukkan kontribusi variabel coping stres terhadap variabel stress akademik yaitu sebesar 24,5%, sehingga ada variabel yang mempengaruhi stress akademik diluar

variabel coping stress. Saran untuk penelitian selanjutnya yaitu penelitian ini untuk dikembangkan ke instansi lain dan menambahkan variabel yang lainnya.

### UCAPAN TERIMA KASIH

Peneliti mengucapkan banyak terimakasih kepada Instansi Universitas Muhammadiyah Sidoarjo yang telah memberikan izin untuk melakukan penelitian. Peneliti juga mengucapkan kepada responden yang telah mendukung saya untuk menyelesaikan penelitian ini.

### REFERENSI

- [1] rebecca surya Wijaya, gazhella stefy Putri, dan L. nesyana Pandjaitan, "Lena Nesyana Padjaitan\_Efektifitas Pelatihan Kecerdasan Emosional," *artikel Penelit.*, vol. 12, hal. 60–78, 2020.
- [2] D. I. Nurcahyani dan E. Prastuti, "Regulasi Diri Sebagai Prediktor Stres Akademik Mahasiswa Bekerja Paruh Waktu," *Psikovidya*, vol. 24, no. 2, hal. 94–101, 2021, doi: 10.37303/psikovidya.v24i2.161.
- [3] M. F. Faqih, "Pengaruh dukungan sosial teman sebaya terhadap stres akademik mahasiswa Malang yang bekerja," universitas islam negeri Maulana Malik Ibrahim Malang, 2020.
- [4] S. Indriyani dan N. sri Handayani, "Stres Akademik Dan Motivasi Berprestasi Pada Mahasiswa Yang Bekerja Sambil Kuliah," *J. Psikol.*, vol. 11, no. 2, hal. 153–160, 2018, doi: 10.35760/psi.2018.v11i2.2260.
- [5] D. N. Apriliana, "Strategi Koping dan Stres Akademik Mahasiswa Dalam Melaksanakan Kuliah Daring Pada Masa Pandemi Covid-19," *Psikoborneo J. Ilm. Psikol.*, vol. 9, no. 1, hal. 89, 2021, doi: 10.30872/psikoborneo.v9i1.5669.
- [6] W. K. Oktavia, R. Fitroh, H. Wulandari, dan F. Feliana, "Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Stres Akademik," *J. Psikol.*, vol. 1, hal. 142–149, 2020, doi: 10.35134/jpsy165.v13i2.84.
- [7] T. A. Kasimo, E. kurniasari Purwaningrum, dan M. T. Sari, "Pengaruh Strategi Koping Terhadap Stres pada Mahasiswa Tingkat Akhir dalam Penyusunan Skripsi," *J. Motiv.*, vol. 9, no. 1, 2021.
- [8] Nadhila, Nurjannah, N. Musadir, S. Ishak, dan Z. Zahra, "Korelasi Jenis Strategi Koping dengan Tingkat Stres pada Mahasiswa Universitas Syiah Kuala," *Jurnal Kedokt. Nanggroe Med.*, vol. 3, no. 2, hal. 7–14, 2020.
- [9] Ismiati, "Problematika dan coping stress mahasiswa dalam menyusun skripsi," *J. Al-Bayan*, vol. 21, no. 32, hal. 15–27, 2015, [Daring]. Tersedia pada: <https://jurnal.ar-raniry.ac.id/index.php/bayan/article/download/420/385>.
- [10] S. Maryam, "Strategi Coping," *J. Konseling Andi Matappa*, vol. 1, no. 2, hal. 101, 2017.
- [11] S. Fathonah, S. Tinggi, I. Kesehatan, dan N. Yogyakarta, "Hubungan Stres Akademik Dan Koping Stres Pada Mahasiswa Yang Sedang Menyusun Tugas Akhir Pada Masa Pandemi Covid-19," *J. Kesehat. Al-Irsyad*, vol. 14, no. 2, hal. 88, 2021.
- [12] W. Musikhah dan D. Nastiti, "Academic Stress of University of Muhammadiyah Sidoarjo Students Who Study While Working Class of 2021," *J. Islam. Muhammadiyah Stud.*, vol. 2, hal. 1–6, 2022, doi: 10.21070/jims.v2i0.1543.
- [13] T. Felix, W. Marpaung, dan M. El Akmal, "Peranan Kecerdasan Emosional Pada Pemilihan Strategi Coping Pada Mahasiswa yang Bekerja," *Pers. Psikol. Indones.*, vol. 8, no. 1, hal. 39–56, 2019, doi: 10.30996/persona.v8i1.2377.
- [14] T. Felix, W. Marpaung, dan M. El Akmal, "Peranan Kecerdasan Emosional Pada Pemilihan Strategi Coping Pada Mahasiswa yang Bekerja," *J. Psikol. Indones.*, vol. 8, no. 1, hal. 39–56, 2019, doi: 10.30996/persona.v8i1.2377.
- [15] A. E. Ayunda dan G. R. Affandi, "The Role of Self-Efficacy and Authoritarian Parenting Patterns of Parents Against the Tendency of Academic Stress in Vocational High School Students [ Peranan Self-Efficacy dan Pola Asuh Otoriter Orang Tua Terhadap Kecenderungan Stress Akademik Pada Siswa.]"
- [16] H. A. Mulya dan E. S. Indrawati, "Hubungan Antara Motivasi Berprestasi Dengan Stres Akademik Pada Mahasiswa Tingkat Pertama Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro Semarang," *J. EMPATI*, vol. 5, no. 2, hal. 296–302, 2017, [Daring]. Tersedia pada: <https://ejournal3.undip.ac.id/index.php/empati/article/view/15224>.
- [17] N. M. Jalal, M. Piara, S. Hadjar, dan N. Istiqamah, "Upaya Peningkatan Coping Stress Terhadap Stres Akademik pada Mahasiswa Baru," vol. 14, no. April, hal. 146–163, 2022.
- [18] N. N. Rosa *et al.*, "PENGARUH STRATEGI KOPING STRES MAHASISWA TERHADAP STRES AKADEMIK DI ERA PANDEMI COVID-19," vol. 2, no. 2, hal. 103–111, 2021.
- [19] Isnaeni dan P. Paramitha, "UBUNGAN PROBLEM-FOCUSED COPING DENGAN STRES AKADEMIK PADA SISWA SISWI KELAS 12 DI SEKOLAH MENENGAH KEJURUAN 04 MUHAMMADYAH

- BANGSRI JEPARA,” *MALAHAYATI Heal. STUDENT J.*, vol. 5, hal. 4954–4966, 2025.
- [20] S. A. Mumtaz dan F. Ruddin, “HUBUNGAN DUKUNGAN TEMAN SEBAYA DAN STRATEGI KOPING TERHADAP STRES AKADEMIK PADA SISWA SMP BOARDING SCHOOL DI PURWODADI,” *J. Psikol.*, hal. 1–9, 2019.
- [21] S. I. Dalimunthe dan A. A. Daulay, “Perbedaan Strategi Coping Mahasiswa Akhir Dalam Menghadapi Stres Akademik Ditinjau Dari Jenis Kelamin,” vol. 7, hal. 91–102, 2024.

***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.*