

**PERAN STRESS AKADEMIK DAN STRATEGI COPING PADA  
PSYCHOLOGICAL WELL BEING MAHASISWA BARU DI MASA  
PANDEMI**

**STRESS ACADEMIC AND COPING STRATEGY FOR  
PSYCHOLOGICAL WELLBEING OF NEW STUDENTS DURING  
PANDEMIC**

**Ratri Pratiwi<sup>1</sup>, Ainurizan Ridho Rahmatulloh<sup>2</sup>, Dian Sartika Sari<sup>3</sup>, Maryama  
Nihayah<sup>4</sup>**

<sup>1234</sup>Fakultas Psikologi, Universitas Mercu Buana Yogyakarta

<sup>1</sup>ratri.pratiwi@mercubuana-jogja.ac.id, <sup>2</sup>ainurizan.ridho@mercubuana-jogja.ac.id,

<sup>3</sup>dian.s@mercubuana-jogja.ac.id, <sup>4</sup>maryamah.nihayah@gmail.com

**Abstrak**

Pandemi COVID-19 membuat pembelajaran perguruan tinggi dialihkan ke model pembelajaran *online*. Perubahan ini menuntut penyesuaian dari semua pihak, terutama mahasiswa baru karena peran akademik yang baru dan belum mendapatkan pengarahan dari senior atau dosen pembimbing secara langsung. Berbagai bentuk perubahan ini dinilai menjadi stressor bagi mahasiswa baru. Konsekuensinya, Mahasiswa dituntut mampu mengelola stress yang muncul melalui berbagai strategi *coping*. Tujuan penelitian ini adalah menguji peran stress akademik dan strategi coping terhadap kesejahteraan psikologis pada mahasiswa tingkat I/2020. Metode pengambilan sampel menggunakan metode *purposive sampling*. 198 partisipan dari perguruan tinggi negeri dan swasta di Yogyakarta dilibatkan. Metode pengumpulan data dilakukan melalui penyebaran Skala Stres Akademik, Skala *Coping* Strategi dan Skala *Psychological Wellbeing* secara *online*. Metode analisis data menggunakan regresi ganda untuk melihat pengaruh terhadap variabel-variabel yang ada. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa mayoritas partisipan berada pada level stress sedang serta kemampuan strategi *coping* dan *psychological wellbeing* yang tinggi. Terdapat pengaruh signifikan stress akademik dan strategi *coping* terhadap *psychological wellbeing*. Stress akademik dan strategi *coping* dapat menjadi prediktor *psychological wellbeing* pada mahasiswa baru. Temuan ini diharapkan dapat menjadi rekomendasi bagi pihak kampus untuk membantu mahasiswa baru dalam mengelola stress akademik.

**Kata kunci:** *academic stress, coping strategy, psychological wellbeing, student; online learning*

**Abstract**

*The COVID-19 pandemic has shifted higher education to an online learning model. This change requires all parties' adjustment, especially new students, because of the new academic role and has not received direct guidance from seniors or supervisors. These various forms of change are considered to be stressors for new students. Consequently, they are required to be able to manage the stress that arises through various strategies coping. This study aimed to examine the role of academic stress and coping strategies on psychological wellbeing in students of level I/2020. The method of selecting participants is purposive sampling technique. 198 participants from public and private universities in Yogyakarta were involved. The data collection method was carried out by online distributing academic stress scales, coping scales, and psychological wellbeing scales. The data analysis method uses multiple regression to see the effect on the existing variables. This study indicated that the majority of participants were at a moderate stress level and had high coping strategies and psychological wellbeing abilities. There is a significant effect of academic stress and coping strategies on psychological wellbeing. This means that academic stress is responded to with*

*effective coping strategies to increase new students' psychological wellbeing. This finding is expected to be a recommendation for the campus to help new students manage academic stress.*

**Keywords:** *academic stress, coping strategy, psychological wellbeing, student; online learning*

## **PENDAHULUAN**

Pandemi COVID-19 yang telah menjangkau seluruh dunia dan seluruh aspek kehidupan mendorong berbagai pihak untuk melakukan adaptasi. Sebagai respon atas ini, WHO (*World Health Organisation*) memberikan panduan pencegahan penyebaran COVID-19, yaitu dengan cara sering cuci tangan, *physical distancing* atau jaga jarak, menggunakan masker ketika keluar rumah dan tinggal di rumah (*stay at home*) (WHO,2019). Pertemuan dan pergerakan dalam berbagai aktivitas pun dibatasi. Di Indonesia, kasus ini dikonfirmasi pertama kali pada tanggal 2 Maret 2020 dan terus meningkat hingga saat ini. Salah satu dampak dari ini adalah 94,73% perguruan tinggi di Indonesia harus melakukan pembelajaran secara *online* (Permana, 2020). Pembelajaran *online* dipilih sebagai alternatif dari perkuliahan konvensional yang tidak dapat diterapkan akibat pembatasan sosial.

Perubahan metode perkuliahan yang semula tatap muka menjadi *online* memunculkan banyak tanggapan dari mahasiswa maupun dosen. Hasil penelitian terhadap mahasiswa di Prodi Pendidikan Biologi FKIP Universitas Sulawesi Barat (Unsulbar) diketahui bahwa mahasiswa telah memiliki fasilitas-fasilitas dasar yang dibutuhkan untuk mengikuti pembelajaran *online* sehingga mampu mendorong munculnya kemandirian belajar dan motivasi untuk lebih aktif dalam belajar (Firman & Rahayu, 2020). Namun, hasil ini tidak berlaku seragam di semua wilayah. Khasanah et al. (2020) menemukan dua faktor kendala terkait pembelajaran *online*. Pertama faktor dari dalam, yaitu mahasiswa bingung dan kurang percaya diri untuk memulai mencoba mengoperasikan tutorial web/kuliah *online* (tuweb). Kedua faktor dari luar, yaitu tinggal di daerah sulit jaringan internet. Dari penelitian pada mahasiswa ilmu keolahragaan Unesa, Surabaya juga ditemukan kendala yang dirasakan pada pembelajaran *online*, meliputi paket kuota data dan sinyal yang minim, serta teknis perkuliahan yang memberatkan mahasiswa dengan penugasan yang banyak, serta *deadline* pengerjaan yang pendek (Sulata & Hakim, 2020). Bukan hanya itu, penelitian (Kartika Sari, 2020) terhadap mahasiswa Angkatan 2020 didapatkan sebagian besar mahasiswa mengalami stres sedang (38,57%), sebagian mengalami stres berat (28,57%), dan stres ringan sebanyak (32,86%). Stressor yang paling banyak menyebabkan stres, yaitu kesulitan memahami materi secara *online* dan

kekhawatiran tertular COVID-19. Ini senada dengan penelitian terhadap remaja di India oleh Dangi, Dewett & Joshi (2020). Dari penelitian tersebut ditemukan bahwa 73,26% remaja dilaporkan memiliki tingkat stres parah setelah pemberlakuan 15 hari *lockdown* dan meningkat menjadi 80,86% memiliki tingkat stres parah setelah pemberlakuan 21 hari *lockdown* di India

Stress secara umum diartikan pengalaman emosional yang mempengaruhi *biochemical*, fungsi kognitif, dan perilaku akibat dari peristiwa yang menekan (Taylor, 2015). Salah satu sumber stres yang banyak ditemukan adalah stres akademik. Stres akademik merupakan persepsi individu terkait rasa frustrasi terhadap konflik akademik, tekanan akademik dan kecemasan akademik (Aihie & Ohanaka, 2019). Lebih spesifik, Wilks (2008) mendefinisikan stres akademik sebagai kondisi menekan yang diakibatkan oleh lingkungan akademik, seperti tugas, *group project* dan tuntutan akademis. Stres akademik terjadi karena kombinasi tuntutan akademik yang melebihi sumber daya yang individu tersebut miliki. Stres akademik dapat mempengaruhi performa akademis karena memicu kecemasan, gangguan tidur, konflik interpersonal dan rendahnya *self-esteem* (Baste & Gadkari, 2014). Stresor terkait akademik menurut Kwaah dan Essilfie (2017) terdiri dari beban kerja akademik yang tinggi; ketidakpuasan dengan kuliah / tatap muka; frekuensi evaluasi atau ujian yang tinggi; kinerja yang buruk dalam ujian; kurangnya materi pembelajaran; kesulitan membaca dan memahami modul.

Kondisi pembelajaran *online* selama pandemi COVID-19, kesulitan muncul bukan hanya perkara keterampilan penggunaan teknologi, tetapi juga terkait dengan beban akademik karena banyaknya mata kuliah. Terlebih lagi, mahasiswa baru harus menyesuaikan diri dengan konteks pembelajaran baru dan berada di bawah tekanan akademik yang meningkat (Cooke, Bewick & Barkham, 2006). Tahap ini dianggap sebagai salah satu fase kecemasan tertinggi dan kesejahteraan psikologis terendah dalam siklus hidup, dengan tingkat tekanan psikologis yang lebih tinggi dibandingkan dengan populasi umum (Cooke, Bewick & Barkham, 2006; Stallman, 2010) sehingga mahasiswa baru dituntut mampu melakukan *coping* stres (Rahardjo, Qomariyah, Mulyani, & Andriani, 2020). Siswa yang memiliki mekanisme *coping* yang tepat dalam menghadapi stres dapat terdorong melakukan performa akademik yang optimum (Uchil, 2017).

*Coping* merupakan pikiran dan perilaku yang dilakukan individu untuk mengelola situasi yang penuh tekanan (Taylor, 2015). Menurut (Lazarus & Folkman, 1987) *coping* stres merupakan proses yang dinamis dalam merespon tekanan dari luar diri dan dari dalam diri. Proses tersebut memerlukan fleksibilitas untuk untuk mendapatkan hasil yang positif

(Heffer & Willoughby, 2017). Individu yang dapat memiliki strategi *coping* yang fleksibel dapat menyesuaikan dengan konteks dan permasalahan yang dihadapi, sehingga setiap permasalahan tidak dapat selalu menggunakan penyelesaian yang sama. Individu yang telah berhasil melakukan strategi coping dengan efektif akan termotivasi untuk mencapai tujuan yang diinginkan. *Coping style* dan motivasi merupakan moderator dari hubungan antara stress akademik dengan nilai kuliah. Hal ini menunjukkan stress individu dalam dunia akademik ditentukan oleh *coping style* individu tersebut. Lebih jauh lagi, *coping style* dapat memprediksi keberhasilan mahasiswa dalam manajemen stres di dunia akademik (Struthers, Perry & Menec, 2000). Strategi Coping memiliki peran penting dalam kehidupan individu selain pada dunia akademik juga kehidupan individu sehari-hari. Freire, Valle, dan Vallejo (2016) menjelaskan bahwa strategi coping sangat penting dalam menentukan *psychological wellbeing* individu.

Konsep *psychological wellbeing* pertama kali dikemukakan oleh Bernier di tahun 1961 yang diartikan sebagai kondisi psikologis yang akan dicapai di usia lanjut. Mengembangkan itu, Ryff mendefinisikan *psychological wellbeing* sebagai konsep yang terbentuk dari berbagai pengalaman yang utuh (Ryff, 1989). Dalam konteks penelitian ini, *psychological wellbeing* dipandang sebagai hasil dari kehidupan yang dijalani dengan baik dan merupakan aktor penting dalam keberhasilan mahasiswa baru beradaptasi dengan kehidupan perguruan tinggi. Dalam penelitian terbaru oleh Sonika et al., (2019) ditemukan bahwa tingkat *psychological wellbeing* yang tinggi memungkinkan mahasiswa untuk mengadopsi mekanisme coping yang positif dan sehat untuk manajemen stres dan penyesuaian di lingkungan. Oleh karena itu, penelitian ini bermaksud melihat peran stress akademik dan strategi coping terhadap *psychological wellbeing* pada mahasiswa baru di masa pandemi. Dengan mengetahui dinamika ini diharapkan dapat memberikan rekomendasi kepada pihak universitas dalam mendukung mahasiswa baru mencapai *psychological wellbeing* sehingga berdampak pada kemampuan adaptasi dan performa akademik yang baik.

## **METODE**

Menyesuaikan kondisi pandemi sekarang ini, metode pengumpulan data dilakukan secara *online* melalui *platform google form*. Pengumpulan data dilakukan selama akhir Januari hingga pertengahan Februari 2021. Kriteria partisipan yang dapat terlibat adalah mahasiswa angkatan 2020 yang berkuliah di Yogyakarta. Subjek dipilih dengan cara *purposive sampling*. Penelitian ini menggunakan teknik pelaporan diri (*self-reported*)

melalui skala psikologis yang terdiri dari Skala Stres Akademik, Skala Strategi *Coping*, dan Skala *Psychological Wellbeing*.

Terdapat total 81 aitem skala yang disebarakan. Skala Stress Akademik terdiri dari 25 aitem yang disusun berdasarkan teori dari Sarafino & Smith (2010) dengan *koefisien reliabilitas alpha* sebesar 0,898. Skala *Coping* Strategi terdiri dari 21 aitem yang diadaptasi oleh (Hanifah & Retnowati, 2018) berdasarkan skala *The Brief COPE* yang dikembangkan Charles S. Carver. *Koefisien reliabilitas alpha* skala *coping* strategi sebesar 0,844. Terakhir, Skala *Psychological Wellbeing* terdiri dari 35 aitem yang disusun oleh (Triaswari & Utami, 2014) berdasarkan skala *psychological wellbeing* yang dikembangkan oleh Ryff dan Singer dengan *koefisien reliabilitas* sebesar 0,904.

Analisis data pada penelitian ini menggunakan analisis regresi ganda untuk melihat daya prediksi variabel independen (prediktor) terhadap variabel dependen (kriterium). Sebelum analisis data dilakukan, peneliti melakukan uji asumsi normalitas, linieritas dan multikolinieritas.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Total partisipan yang terlibat dalam penelitian ini sebanyak 198 mahasiswa, terdiri dari 162 perempuan dan 36 laki-laki. Seluruh partisipan kuliah di perguruan tinggi negeri dan swasta di Yogyakarta. Hasil data demografi menunjukkan bahwa sebagian besar sampel bertempat tinggal di desa (34,3%) dan 17,7% tinggal di kota kecamatan. Alat akses yang paling sering digunakan untuk pembelajaran *online* adalah laptop (65,2%) dan HP (31,3%). Nilai hasil uji asumsi normalitas menunjukkan bahwa variable Stres Akademik ( $K-Z= 0,047$ ;  $p=0,200$ ), Strategi *Coping* ( $K-Z= 0,058$ ;  $p=0,200$ ) dan *Psychological Wellbeing* ( $K-Z= 0,040$ ;  $p=0,200$ ) berdistribusi data normal. Nilai hasil uji linieritas pada *Psychological Wellbeing* dan Stres Akademik menunjukkan  $F = 61,250$  dan  $p=0,000$  ( $p<0,050$ ); serta *Psychological Wellbeing* dan Strategi *Coping* menunjukkan  $F = 104,228$  dan  $p=0,000$  ( $p<0,050$ ) artinya *Psychological Wellbeing*, Stres Akademik dan Strategi *Coping* memiliki hubungan yang linier. Hasil uji multikolinieritas pada Stres Akademik dan Strategi *Coping* menunjukkan nilai *Tolerance* = 0,986 (*Tolerance* > 0,10) dan *VIF* = 1,015 (*VIF*<10,00). Artinya, tidak terjadi multikolinieritas pada kedua variabel prediktor yang diuji. Selanjutnya, dilakukan analisis tingkat stres akademik, strategi *coping*, dan *psychological wellbeing* partisipan dengan katagorisasi data empirik. Hasil analisis ditunjukkan pada tabel 1.

**Tabel 1.** Tingkat stress akademik,  *coping* strategi dan  *psychological well-being* pada mahasiswa.

Variabel	Prosentase (%)
<b>Stress Akademik</b>	
Sangat rendah	1%
Rendah	21,7%
Sedang	57,1%
Tinggi	17,7%
Sangat tinggi	2,5%
<b>Coping Strategi</b>	
Sedang	8,6%
Tinggi	64,1%
Sangat tinggi	27,3%
<b>Psychological Well-Being</b>	
Rendah	0,5%
Sedang	19,2%
Tinggi	58,6%
Sangat tinggi	21,7%

Berdasarkan tabel di atas dapat dilihat bahwa mayoritas (57,1%) partisipan memiliki tingkat stres sedang. Sebanyak 21,7% lainnya memiliki tingkat stress rendah, dan 17,7% memiliki level stres tinggi. Dari tiga tingkatan mayoritas ini, maka dapat disimpulkan bahwa tingkat stres partisipan berada pada rentang rendah sampai tinggi. Hanya sedikit partisipan yang memiliki tingkat stres sangat rendah (1%) dan sangat tinggi (2,5%).

Tingkat stres mahasiswa yang berada pada rentang rendah ke tinggi seperti ditunjukkan pada tabel- 1. mendukung penelitian terdahulu bahwa stres akademik adalah hal yang banyak ditemukan pada mahasiswa (Reddy, Menon, & Thattil, 2018; Ganesan, Talwar, Fauzan & Oon, 2018; Yikealo, Yemane, & Karvinen, 2018). Scott (2009) melaporkan bahwa beban akademik di perguruan tinggi memiliki pengaruh yang lebih signifikan daripada beban akademik di sekolah menengah terhadap stres akademik. Ini diperkuat dengan tuntutan untuk mampu belajar lebih mandiri. Dalam situasi *pandemic*, Browning et al. (2021) menjelaskan bahwa mahasiswa semester awal cenderung memiliki faktor risiko stress akademik lebih tinggi daripada mahasiswa semester akhir. Mahasiswa baru cenderung lebih khawatir terhadap masa depan akademisnya dari pada mahasiswa semester lama. Level stres sedang hingga tinggi pada mahasiswa di masa pandemi juga ditemukan di berbagai wilayah di Indonesia (Andiarna & Kusumawati, 2020; Harahap, Harahap, & Harahap 2020; Kartika Sari, 2020).

Hasil ini senada dengan pernyataan (Smith, McCullough, & Poll, 2003) bahwa sebagai mahasiswa, tingkat stres yang sedang merupakan hal yang lumrah. Namun, hasil analisis lain pada penelitian ini juga menunjukkan bahwa stres akademik memiliki

hubungan negatif signifikan terhadap *psychological wellbeing* mahasiswa ( $r = -0,401$  dan  $p < 0,01$ ). Artinya, semakin tinggi stres akademik maka *psychological well-being* mahasiswa semakin rendah, begitu juga sebaliknya. Oleh karena itu, mahasiswa harus menemukan strategi *coping* yang paling cocok secara personal dan menerapkannya dalam situasi stres untuk mempertahankan tingkat kesejahteraan psikologis dan fisik yang tinggi.

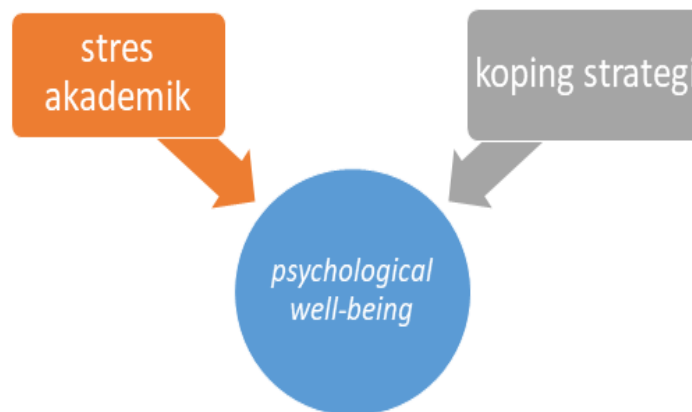
Pada variable strategi *coping* didapatkan hasil bahwa mayoritas (64,1%) partisipan memiliki tingkat kemampuan strategi *coping* tinggi dan 27,3% lainnya memiliki tingkat kemampuan *coping* sangat tinggi. Dari sini dapat dikatakan bahwa partisipan memiliki tingkat kemampuan *coping* dari tinggi ke sangat tinggi. Sementara itu, pada variable *psychological wellbeing* didapatkan mayoritas (58,6%) partisipan memiliki tingkat *psychological wellbeing* tinggi. Sebanyak 21,7% lainnya bahkan memiliki tingkat *psychological wellbeing* sangat tinggi. Dapat disimpulkan bahwa tingkat *psychological wellbeing* partisipan berada pada rentang tinggi sampai sangat tinggi.

Beberapa penelitian terdahulu menunjukkan strategi *coping* memiliki hubungan positif yang signifikan terhadap *psychological wellbeing* (Gustems-carnicer & Calderón, 2013; Syaudah, 2019; Ukeh & Hassan, 2018) Semakin tinggi kemampuan strategi *coping*, maka semakin tinggi pula *psychological wellbeing* pada mahasiswa. Begitu juga sebaliknya. Pada penelitian ini terbukti dari hasil analisis regresi dengan nilai  $r = 0,542$  dan  $p < 0,01$ . Strategi *coping* seperti *coping* berorientasi tugas, *coping* emosional dan berdoa merupakan prediktor dari *psychological wellbeing* (Turashvili & Japaridze, 2013). Pendekatan strategi koping adaptif sebagai pemecahan masalah memiliki efek positif pada pengurangan gejala depresi, kecemasan, fobia, dan tingkat tekanan psikologis secara keseluruhan. Sebaliknya, strategi *coping* maladaptive seperti *escaping* kepada penggunaan sosial media dikaitkan dengan gejala negatif psikologis yang lebih besar (Gustems-carnicer & Calderón, 2013). Terlebih di masa pandemi ini, mahasiswa menemui kesulitan untuk bisa mengatasi begitu banyaknya informasi dan meninggalkan media sosialnya, sebab hal ini terkait dengan kebutuhan akademis untuk belajar di rumah. Ini memengaruhi relasi individu dengan media sosialnya dan memunculkan *social media fatigue* (Rahardjo et al., 2020). Browning et al. (2021) menjelaskan bahwa *screen time* yang dihabiskan mahasiswa dan banyaknya informasi yang terpapar dapat mempengaruhi kesehatan psikologis yang justru menimbulkan kecemasan.

Selanjutnya, dari hasil analisis data dengan analisis regresi didapatkan bahwa stress akademik dan strategi coping secara bersama-sama berperan signifikan terhadap *psychological wellbeing* mahasiswa ( $F = 103,318$ , dan  $p < 0,01$ ;  $R = 0,717$ ). Stres akademik

dan strategi coping dapat menjadi prediktor yang signifikan untuk *psychological wellbeing* dengan nilai predictor stres akademik sebesar  $\beta = -0,404$  ( $p < 0,01$ ) dan strategi *coping* dengan  $\beta = 0,546$  ( $p < 0,01$ ). Relasi bersama-sama antar variable ditunjukkan pada diagram 1.

**Diagram 1.** Relasi bersama-sama antar variable



Nilai *R-Square* sebesar 0,510 menunjukkan seberapa jauh kemampuan model (stres akademik dan strategi coping) menerangkan variasi dependen (*psychological wellbeing*). Ini berarti bahwa sumbangan efektif pengaruh variabel stres akademik dan strategi coping terhadap *psychological wellbeing* adalah 51%. Diasumsikan bahwa *psychological wellbeing* juga dipengaruhi oleh variabel-variabel lain sebesar 49%. Berbagai penelitian telah mengidentifikasi faktor-faktor lain yang dapat memprediksi *psychological wellbeing*, yaitu resiliensi, mindfulness, dukungan dari keluarga, dan dukungan dari orang lain (Harding, Lopez, Klainin-yobas, 2019) emotional intelligence dan kepribadian (James et al., 2012; Landa et al., 2010) serta optimism, kesehatan, dan religiusitas (Burriss, Brechting, Salsman & Carlson 2010).

Merangkum dinamika seluruh temuan, hasil analisis data menjawab pertanyaan penelitian bahwa terdapat pengaruh yang signifikan secara bersama-sama antara stres akademik dan strategi coping terhadap *psychological wellbeing* mahasiswa. Ini mendukung penelitian terdahulu oleh Chai & Low (2015) dan Li, 2014). Masa pandemi dan tuntutan adaptasi terhadap model pembelajaran baru menjadi stressor yang mengancam *psychological wellbeing* mahasiswa. Mahasiswa yang mampu melakukan coping dengan positif berpengaruh terhadap *psychological wellbeing* yang juga positif. Sementara mahasiswa yang melakukan strategi coping maladaptif berpengaruh terhadap kondisi *psychological wellbeing* yang negatif.



Mahasiswa yang memiliki kondisi *psychological wellbeing* yang positif berdampak terhadap performa akademisnya. Kondisi *psychological wellbeing* yang positif dapat membantu mahasiswa untuk mencapai tujuan akademis dan beradaptasi pada lingkungan akademis yang dinamis (Turashvili & Japaridze, 2012). Penelitian yang dilakukan oleh Roslan, Ahmad, Nabila dan Ghiami (2017) juga menunjukkan bahwa mahasiswa yang memiliki *psychological wellbeing* yang positif menunjukkan tingkat level yang tinggi pada *personal growth*, tujuan hidup dan kemampuan yang baik dalam menjalin hubungan yang baik.

Pentingnya *psychological wellbeing* terhadap kehidupan mahasiswa di universitas dapat menjadi prioritas utama di masa pandemi. Chai & Low (2015) merekomendasikan pengembangan kekuatan (resiliensi) dan kemampuan individu (*coping*) sebagai strategi yang bertujuan untuk mengurangi stres mahasiswa. Penelitian lain dari Harding, Lopez, dan Klainin-Yobas (2019) merekomendasikan kebutuhan untuk mengembangkan intervensi pencegahan (misalnya, intervensi penguatan resiliensi dan kemampuan *mindfulness*) bagi mahasiswa untuk membantu mereka mengelola stres dan mencapai kondisi *psychological wellbeing*.

## **KESIMPULAN**

Penelitian ini mendukung penelitian-penelitian terdahulu bahwa stres akademik dan strategi *coping* secara bersama-sama berpengaruh terhadap *psychological wellbeing* mahasiswa. Model pembelajaran online sebagai strategi adaptasi oleh universitas atas pandemi COVID-19 berpengaruh pada munculnya stres akademik pada mahasiswa. Ini mengharuskan mahasiswa untuk melakukan strategi *coping* sehingga dapat meminimalisir kondisi *psychological wellbeing* yang negatif. Strategi *coping* berhubungan searah dengan *psychological wellbeing*. Artinya, mahasiswa yang mampu melakukan strategi *coping* efektif berpengaruh terhadap kondisi *psychological wellbeing* yang positif. Begitu pula sebaliknya. Implikasi penting dari penelitian ini adalah kebutuhan dan inisiatif untuk merancang serta melaksanakan program yang mempromosikan *psychological wellbeing* mahasiswa. Universitas dapat memberikan program untuk menanggulangi stres akademik yang muncul akibat kondisi pandemi dengan memfasilitasi program-program untuk mendukung kesehatan mental seperti promosi strategi *coping* efektif.

## **DAFTAR PUSTAKA**

Aihe, O. N., & Ohanaka, B. I. (2019). Perceived academic stress among undergraduate

- students in a Nigerian University. *Journal of Educational and Social Research*, 9(2), 56–66. <https://doi.org/10.2478/jesr-2019-0013>
- Andiarna, F., & Kusumawati, E. (2020). Pengaruh pembelajaran daring terhadap stres akademik mahasiswa selama pandemi Covid-19. *Jurnal Psikologi*, 16(2), 139. <https://doi.org/10.24014/jp.v16i2.10395>
- Baste, V. S., & Gadkari, J. V. (2014). Study of stress, self-esteem and depression in medical students and effect of music on perceived stress. *Indian Journal of Physiology and Pharmacology*, 58(3), 296–299.
- Browning, M. H. E. M., Larson, L. R., Sharaievska, I., Rigolon, A., McAnirlin, O., Mullenbach, L., Cloutier, S., Vu, T. M., Thomsen, J., Reigner, N., Metcalf, E. C., D'Antonio, A., Helbich, M., Bratman, G. N., & Alvarez, H. O. (2021). Psychological impacts from COVID-19 among university students: Risk factors across seven states in the United States. *PloS One*, 16(1), e0245327. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0245327>
- Burris, J. L., Brechting, E. H., Salsman, J., & Carlson, C. R. (2010). Factors associated with the psychological wellbeing and distress of university students. *Journal of American College Health*, June 2013, 37–41.
- Chai, M. S., & Low, C. S. (2015). Personality , coping, and stress among university students. *American Journal of Applied Psychology*, March. <https://doi.org/10.11648/j.ajap.s.2015040301.16>
- Cooke, R., Bewick, B. M., Barkham, M., Bradley, M., & Audin, K. (2006). Measuring, monitoring and managing the psychological well-being of first year university students. *British Journal of Guidance and Counselling*, 34(4), 505–517. <https://doi.org/10.1080/03069880600942624>
- Dangi, R. R., Dewett, P., & Joshi, P. (2020). Stress level and coping strategies among youth during coronavirus disease lockdown in India. *SSRN Electronic Journal*, July. <https://doi.org/10.2139/ssrn.3649289>
- Firman, F., & Rahayu, S. (2020). Pembelajaran online di tengah pandemi Covid-19. *Indonesian Journal of Educational Science (IJES)*, 2(2), 81–89. <https://doi.org/10.31605/ijes.v2i2.659>
- Freire, C., Ferradás, M. D. M., Valle, A., Núñez, J. C., & Vallejo, G. (2016). Profiles of psychological well-being and coping strategies among university students. *Frontiers in Psychology*, 7(OCT), 1–11. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2016.01554>
- Ganesan, Y., Talwar, P., Fauzan, N., & Y.B., O. (2018). A study on stress level and coping strategies among undergraduate students. *Journal of Cognitive Sciences and Human Development*, 3(2), 37–47. <https://doi.org/10.33736/jcshd.787.2018>
- Gustems-carnicer, J., & Calderón, C. (2013). Coping strategies and psychological well-being among teacher education students. *Europe Journal of Psychol Ogy Education*, 28, 1127–1140. <https://doi.org/10.1007/s10212-012-0158-x>

- Hanifah, S. N., & Retnowati, S. (2018). Peran problem-focused coping, emotion-focused coping, dan dukungan sosial terhadap stres akademik mahasiswa tingkat akhir. *Skripsi*. Fakultas Psikologi UGM.
- Harahap, A. C. P., Harahap, D. P., & Harahap, S. R. (2020). Analisis tingkat stres akademik pada mahasiswa selama pembelajaran jarak jauh dimasa Covid-19. *Biblio Couns : Jurnal Kajian Konseling Dan Pendidikan*, 3(1), 10–14. <https://doi.org/10.30596/bibliocouns.v3i1.4804>
- Harding, T., Lopez, V., & Klainin-yobas, P. (2019). Predictors of psychological wellbeing among higher education students. *Scientific Research Publishing*, 578–594. <https://doi.org/10.4236/psych.2019.104037>
- Heffer, T., & Willoughby, T. (2017). A count of coping strategies : A longitudinal study investigating an alternative method to understanding coping and adjustment. *Plos One*, October, 1–16.
- James, C., Bore, M., & Zito, S. (2012). Emotional intelligence and personality as predictors of psychological wellbeing. *Journal of Psychoeducational Assessment*, 30(4), 425–438. <https://doi.org/10.1177/0734282912449448>
- Kartika Sari, M. (2020). *Tingkat stres mahasiswa s1 keperawatan tingkat 19 and online lecturer at karya husada health institute*. Diakses dari <https://media.neliti.com/media/publications/327964-tingkat-stres-mahasiswa-s1-keperawatan-t-251bf6e6.pdf>
- Khasanah, D. R. A. U., Pramudibyanto, H., & Widuroyekti, B. (2020). Pendidikan dalam masa pandemi Covid-19. *Jurnal Sinestesia*, 10(1), 41–48. <https://sinestesia.pustaka.my.id/journal/article/view/44>
- Kwaah, C. Y., & Essilfie, G. (2017). Stress and coping strategies among distance education students at the University of Cape Coast, Ghana. *Turkish Online Journal of Distance Education*, 18(3), 120–134. <https://doi.org/10.17718/tojde.328942>
- Landa, J. M. A., Martos, M. P., & Lagunillas, C. Las. (2010). Emotional intelligence and personality traits as predictors of psychological wellbeing in Spanish undergraduate. *Social Behavior and Personality*, 38(6), 783–794. <https://doi.org/10.2224/sbp.2010.38.6.783>
- Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1987). Transactional theory and research on emotions and coping. *European Journal of Personality*, 1(3), 141–169. <https://doi.org/10.1002/per.2410010304>
- Li, J. (2014). East asian international students and psychological wellbeing : A systematic review. *Journal of International Students*, 4(4), 301–313.
- Permana, F. E. (2020). *Cegah corona, PTKI diminta terapkan pembelajaran jarak jauh*. Replubika.Co.Id. <https://www.republika.co.id/berita/q79u8i430/cegah-corona-ptki-diminta-terapkan-pembelajaran-jarak-jauh>

- Rahardjo, W., Qomariyah, N., Mulyani, I., & Andriani, I. (2020). Social media fatigue pada mahasiswa di masa pandemi COVID-19: Peran neurotisme, kelebihan informasi, invasion of life, dan kecemasan. *Jurnal Psikologi Sosial*. <http://jps.ui.ac.id/index.php/jps/article/view/220>
- Reddy, K. J., Menon, K. R., & Thattil, A. (2018). Academic stress and its sources among university students. *Biomedical and Pharmacology Journal*, *11*(1), 531–537. <https://doi.org/10.13005/bpj/1404>
- Roslan, S., Ahmad, N., Nabilla, N., & Ghiami, Z. (2017). Psychological wellbeing among postgraduate students. *Acta Medica Bulgarica*, *44*(1), 35–41. <https://doi.org/10.1515/amb-2017-0006>
- Ryff, C. D. (1989). Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, *57*(6), 1069–1081.
- Sarafino, E. P., & Smith, T. W. (2010). *Health psychology: Biopsychosocial interactions* (7th ed.). Wiley.
- Scott, E. (2009). Stress in college. Common causes of stress in college. *Lambert Academic Publishing*, 12-19.
- Smith, T. B., Mccullough, M. E., & Poll, J. (2003). Religiousness and depression : Evidence for a main effect and the moderating religiousness and depression: Evidence for a main effect and the moderating influence of stressful life events. *Psychological Bulletin*, August. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.129.4.614>
- Sonika, Shalini, & Kumar, R. (2019). Resilience, psychological well-being, and coping strategies in medical students. *Indian Journal of Psychiatric Nursing*, *16*(2), 92. [https://doi.org/10.4103/iopn.iopn\\_22\\_19](https://doi.org/10.4103/iopn.iopn_22_19)
- Stallman, H. M. (2010). Psychological distress in university students: A comparison with general population data. *Australian Psychologist*, *45*(4), 249–257. <https://doi.org/10.1080/00050067.2010.482109>
- Struthers, C. W., Pallman, R., & Menec, V. H. (2000). An examination of the relationship among academic stress, coping, motivation, and performance in college. *Research in Higher Education*, 581–592. <https://doi.org/https://doi.org/10.1023/A:1007094931292>
- Sulata, M. A., & Hakim, A. A. (2020). Gambaran perkuliahan daring mahasiswa ilmu keolahragaan Unesa di masa pandemi Covid-19. *Jurnal Kesehatan Olahraga*, *8*, 147–156.
- Syaudah, Y. (2019). Coping strategy and psychological well-being of final year university student. *Psychological Research and Intervention*, *2*(2), 31–39. <https://doi.org/10.21831/pri.v2i2.30364>

- Taylor, S. E. (2015). *Health Psychology* (ninth). Mc Graw Hill Education.
- Triaswari, P., & Utami, M. S. (2014). Kesejahteraan psikologis mahasiswa ditinjau dari stres. *Skripsi*. Fakultas Psikologi UGM.
- Turashvili, T., & Japaridze, M. (2012). Psychological well-being and its relation to academic performance of students in georgian context. *Problems of Education in the 21st Century* , 49, 73–80. [http://www.scientiasocialis.lt/pec/files/pdf/vol49/73-80.Turashvili\\_Vol.49.pdf](http://www.scientiasocialis.lt/pec/files/pdf/vol49/73-80.Turashvili_Vol.49.pdf)
- Turashvili, T., & Japaridze, M. (2013). Coping strategies of university students in georgian context. *Problems of Education in the 21st Century*, 56.
- Uchil, H., B. (2017). The effect of stress on students performance. *Stress Management Professional International Journal*, 5(1), 17–21.
- Ukeh, M. I., & Hassan, A. S. (2018). The impact of coping strategies on psychological well-being among students of federal university, Lafia, Nigeria. *Journal of Psychology & Psychotherapy*, 08(05). <https://doi.org/10.4172/2161-0487.1000349>
- Wilks, S. (2008). Resilience amid academic stress: The moderating impact of social support among social work students. *Advances in Social Work*. 9.
- world health organization. (n.d.). *Novel Coronavirus*.
- Yikealo, D., Yemane, B., & Karvinen, I. (2018). The level of academic and environmental stress among college students: a case in the college of education. *Open Journal of Social Sciences*, 06(11), 40–57. <https://doi.org/10.4236/jss.2018.611004>