

Perbedaan Tingkat Stres Akademik Berdasarkan Strategi Koping Pada Mahasiswa Baru Di Fakultas Psikologi

Kevinia Haya Ramadhani^{1*}, Endah Mastuti²

¹⁻² Universitas Airlangga, Indonesia.

Article Info:

Submitted: 2 Oktober 2023	Accepted: 18 Oktober 2023	Approve: 25 Oktober 2023	Published: 31 Oktober 2023
------------------------------	------------------------------	-----------------------------	-------------------------------

Correspondence Author:

Kevinia Haya Ramadhani,
Universitas Airlangga, Indonesia
Jl. Dr. Ir. H. Soekarno, Mulyorejo, Kec.
Mulyorejo, Surabaya, Jawa Timur 60115

Email: kevinia.haya.ramadhani-2019@psikologi.unair.ac.id

Abstrak. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui perbedaan tingkat stres akademik berdasarkan tiga bentuk strategi coping yang berbeda (*problem-focused coping*, *emotion-focused coping*, *less useful coping*). Adanya transisi ekstrim yang terjadi pada mahasiswa dari masa Sekolah Menengah Atas ke tingkat pendidikan tinggi yang menyebabkan beberapa kendala pada mahasiswa baru dan menjadikan kendala ini sebagai *stressor*. Stres yang muncul di lingkungan sekolah atau lingkungan pendidikan inilah yang disebut dengan stress akademik. Penelitian ini dilakukan pada 120 mahasiswa baru yang ditentukan melalui metode survei dengan cara membagikan kuesioner secara random. Peneliti mengumpulkan data dari kuesioner yang telah disebar, menganalisis dan menginterpretasi data, dan mendeskripsikan hasilnya. Penelitian ini menggunakan dimensi waktu *cross-sectional*. Alat pengumpul data berupa kuesioner adaptasi *Student-life Stress Inventory* milik Gadzella dan *Brief-COPE* milik Carver. Analisis data dilakukan dengan bantuan program statistik *SPSS* versi 22 *for windows*. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat perbedaan tingkat stres akademik berdasarkan *problem-focused coping*, *emotion-focused coping*, dan *less useful coping* pada mahasiswa Fakultas Psikologi Unair angkatan 2023 ($p\text{ value} = 0,031 < 0,05$). Selain itu, hasil analisis perbandingan dua kelompok coping menunjukkan ada perbedaan stress akademik berdasarkan *problem-focused coping* dengan *emotion-focused coping* dan *problem-focused coping* dengan *less useful coping*, sementara *emotion focused coping* dan *less useful coping* ditemukan tidak menimbulkan perbedaan stress akademik yang signifikan. Diantara tiga jenis strategi coping tersebut, yang paling tinggi nilai mean adalah *less useful coping*, sedangkan jenis coping dengan nilai mean paling rendah adalah *problem-focused coping*. Adapun mayoritas mahasiswa baru Fakultas Psikologi Universitas Airlangga mengalami stress pada level sedang dan jenis strategi coping yang paling banyak digunakan adalah *emotional focused coping*.

Kata Kunci: Stres Akademik, Strategi Koping, Tingkat Stres Akademik, Universitas Airlangga.

This is an open access article under the [CC BY SA](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/) license.



1. PENDAHULUAN

Pendidikan sangat penting bagi keberadaan manusia dan sangat penting. Hal ini bertujuan agar ilmu dapat diasah dan minat serta kemampuan dapat dikembangkan. Pendidikan adalah alat pengembangan diri (Mauraji, 2022). Menurut tahap perkembangan setiap orang, pendidikan di Indonesia terbagi menjadi beberapa tingkatan, dan setiap orang harus berpindah dari satu tahap pendidikan ke tahap pendidikan berikutnya (Widihapsari & Susilawati, 2018). Dimulai dari PAUD, berlanjut hingga SD, SMP, SMA, dan terakhir pendidikan pasca sekolah menengah.

Pembelajaran yang beragam dan sistem akademik, antara lain, menyebabkan kesenjangan dalam bidang akademik (Ackermann & Morrow, 2007; Chang et al., 2007; Islam et al., 2020). Di tingkat perguruan tinggi, jumlah mata kuliah yang diambil setiap semester diatur dengan sistem Satuan Kredit Semester (SKS), yang juga ditentukan oleh IPK yang dicapai mahasiswa setiap semester. Di SMA, kita dijamin mengambil semua mata pelajaran yang sama seperti semester sebelumnya. Selain itu, tersedianya jurusan yang lebih terspesialisasi memerlukan pemikiran yang matang agar tidak salah memilih jurusan (Nurfitriani, 2016).

Mahasiswa mengalami ketegangan tidak hanya dari acara pengenalan tetapi juga dari tugas kuliah mingguan dan, dalam kasus tertentu, presentasi yang akan datang di kelas mereka. Ada persepsi di kalangan mereka bahwa tugas-tugas kuliah lebih menantang dibandingkan tugas-tugas SMA. Oleh karena itu, mereka berjuang untuk membagi waktu dan melakukan pekerjaan mereka. Karena adanya kewajiban akademik saat ini, mahasiswa baru lebih rentan mengalami stres.

Stres akademik diartikan sebagai stres yang terjadi dalam lingkungan pendidikan, misalnya sekolah (Hikmah, 2014; Rahmadani, 2014; Sinaga, 2015). Stres akademik menurut Gadzella dan Masten (2005) adalah suatu keadaan dimana tuntutan kelas melebihi sumber daya yang tersedia, disertai dengan reaksi perilaku, emosional, kognitif, dan fisik yang bertujuan untuk mengatasi keadaan stres tersebut. Stres akademik dan respons terhadap stresor akademik merupakan dua komponen pembentuk stres akademik. Frustrasi, konflik, tekanan, perubahan, dan pemaksaan diri membentuk dimensi pemicu stres. Sementara itu, penilaian fisik, emosional, perilaku, dan kognitif merupakan komponen respon stresor (Gadzella & Masten, 2005).

Mengontrol stres akademik sangat penting karena pengaruhnya. Dalam upaya mengurangi atau menghindari stres akademik, peneliti mencari variabel yang mempengaruhinya. Agolla dan Ongori (2009) menyebutkan sejumlah faktor yang dapat berkontribusi terhadap stres akademik, termasuk nilai yang terus-menerus rendah, perilaku teman yang tidak baik, beban kerja yang berlebihan, kurangnya sumber daya untuk menyelesaikan tugas, keraguan dalam mencari pekerjaan setelah lulus, persaingan dengan teman sebaya, melewatkan perkuliahan, berdebat dengan profesor dan teman, dan motivasi rendah.

Sedangkan teknik coping merupakan hal-hal yang dapat mempengaruhi seberapa baik seseorang mengelola stres akademik, menurut Rukmana (2019) dan Hill (2014). Hal ini disebabkan oleh fakta bahwa menggunakan strategi penanggulangan yang tepat untuk mengelola peristiwa stres dapat memandu orang menuju respons adaptif, memungkinkan mereka untuk bertahan hidup dan memiliki efek yang baik seperti upaya yang lebih besar untuk menjaga kesehatan (Agolla & Ongori, 2009).

Banyak penelitian sebelumnya telah dilakukan mengenai mekanisme coping dan stres akademik. Namun, variasi tingkat stres akademik yang bergantung pada tiga mekanisme coping yang diteliti dalam penelitian ini belum tercakup oleh siapa pun. Misalnya, penelitian yang dilakukan pada tahun 2019 oleh Indra Rukmana mengamati dampak dukungan sosial dan mekanisme coping, seperti

koping yang berfokus pada masalah, fokus pada emosi, dan maladaptif, terhadap kemampuan mahasiswa UIN Syarif Hidayatullah Jakarta dalam mengelola stres akademik. Berdasarkan temuan penelitian, mahasiswa UIN Syarif Hidayatullah Jakarta yang sedang mengerjakan skripsi menghadapi tantangan besar dalam mengendalikan stres akademik mereka, dengan koefisien positif terkait dengan mekanisme koping yang maladaptif. Dengan kata lain, ketika siswa menggunakan koping maladaptif, tingkat stres mereka akan meningkat ketika mereka menghadapi kesulitan.

Hasil penelitian Faras Eka Pratiwi (2022) berdasarkan derajat stres akademik mengungkapkan bahwa siswa dengan tingkat stres ringan dan tinggi cenderung menggunakan strategi coping yang berfokus pada emosi, sedangkan siswa dengan tingkat stres sedang cenderung menggunakan strategi coping yang berfokus pada masalah. Penelitian ini melihat perbedaan strategi coping (berupa problem-focused coping dan emosi-focused coping) yang digunakan oleh mahasiswa Fakultas Ilmu Pendidikan yang sedang menyelesaikan skripsinya di masa pandemi COVID-19

2. KAJIAN TEORI

2.1 Stres Akademik

Siswa merasakan tekanan dari studi mereka. Stres akademik diartikan sebagai stres yang muncul dalam lingkungan pendidikan suatu sekolah atau universitas (Hikmah, 2014; Rahmadani, 2014; Sinaga, 2015). Stres akademik biasanya ditandai dengan tekanan untuk bekerja lebih baik dari kemampuan seseorang, serta reaksi perilaku, emosional, kognitif, dan fisik terhadap situasi stres (Gadzella dan Masten, 2005). Agolla dan Ongori (2009) menyatakan bahwa sejumlah faktor dapat berkontribusi terhadap stres akademik, termasuk kinerja akademik yang terus-menerus rendah, perilaku teman yang tidak menyenangkan, beban kerja yang berlebihan, kurangnya sumber daya untuk menyelesaikan tugas, ketidakpastian dalam mencari pekerjaan setelah lulus, kompetisi teman sejawat, melewatkan kuliah, berdebat dengan instruktur, dan kurang bersemangat.

2.2 Strategi Koping

Menurut Carver dan Smith (2010), teknik coping adalah upaya untuk menghentikan atau mengurangi bahaya, bahaya, kehilangan, dan segala sesuatu yang berhubungan dengan tantangan. Menurut Lazarus dan Folkman dalam Faisal (2019), strategi coping adalah upaya untuk mengubah perilaku dan kognisi dengan menangani tuntutan eksternal dan internal yang dipandang memberatkan atau di luar kapasitas seseorang. Mekanisme penanggulangan sangat penting karena dapat berdampak pada seberapa baik siswa mengelola stres akademik mereka. Hal ini disebabkan oleh fakta bahwa menggunakan strategi penanggulangan yang tepat untuk mengelola peristiwa stres dapat memandu orang menuju respons adaptif, memungkinkan mereka untuk bertahan hidup dan memiliki efek yang baik seperti upaya yang lebih besar untuk menjaga kesehatan (Agolla & Ongori, 2009).

2.3 Mahasiswa Baru Fakultas Psikologi UNAIR

Menurut penelitian Rahmayani dkk. (2019), derajat stres terbesar terdapat pada kelompok responden berusia 18 tahun, yang dalam konteks ini adalah usia mahasiswa baru. Hal ini menunjukkan bahwa mahasiswa baru merupakan kelompok yang paling banyak mengalami stres akademik. 90% siswa tahun pertama mengalami tingkat stres yang tinggi, menurut penelitian lain (Rosyidah, 2020). Menurut Buku Pedoman Pendidikan Sarjana Psikologi (2014), Fakultas Psikologi Universitas Airlangga dipilih sebagai lingkungan tertentu karena tujuan lembaga tersebut untuk memelihara sumber daya yang berkualitas terkait dengan pengembangan kesejahteraan psikologis,

baik secara individu maupun kelompok. Namun tingkat stres Berdasarkan komentar mahasiswa yang merasa terbebani dengan banyaknya tuntutan menjadi mahasiswa baru, ekspektasi akademik yang tinggi pun dilontarkan kepada mahasiswa tersebut. Selain penyesuaian dengan jadwal akademik dan lingkungan baru, mahasiswa baru Psikologi UNAIR juga mendapat tantangan tambahan karena program orientasi departemen yang berlangsung selama satu bulan, yang meliputi kegiatan akhir pekan yang mengganggu waktu senggang, penyelesaian tugas, dan waktu tidur.

3. METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan metode kuantitatif. Metode kuantitatif ini melibatkan Dalam penelitian ini menggunakan pendekatan teknik kuantitatif. Proses mengumpulkan, mengevaluasi, menafsirkan, dan merangkum temuan penelitian merupakan bagian dari pendekatan kuantitatif ini (Creswell, 2014). Peneliti akan mengumpulkan informasi dari kuesioner yang disebarkan, mengevaluasi dan menafsirkan informasi tersebut, dan kemudian melaporkan temuannya.

Data hanya dikumpulkan satu kali untuk penelitian ini, yang menggunakan dimensi temporal cross-sectional (Creswell, 2014). Dengan membagikan kuesioner kepada partisipan penelitian yang memenuhi kriteria penelitian, peneliti dapat mengumpulkan data penelitian melalui metode survei. Penelitian yang dilakukan pada mahasiswa baru Fakultas Psikologi Universitas Airlangga ini menggunakan instrumen psikologi untuk mengukur beberapa variabel penelitian dan memastikan variasi tingkat stres akademik berdasarkan teknik coping.

G Power digunakan untuk menentukan sampel, dengan ukuran efek 0,526, kekuatan 0,8, dan probabilitas kesalahan alfa 0,05. Hasilnya, sampel minimal berjumlah 116 orang. 120 orang dipilih sebagai sampel oleh peneliti.

Metode survei yang digunakan dalam penelitian ini melibatkan pengiriman kuesioner dengan beberapa item pernyataan sebagai bagian dari proses pengumpulan data. Responden merupakan sampel yang mengisi kuesioner dan menyampaikan jawabannya

4. HASIL DAN PEMBAHASAN

4.1 Analisis Deskriptif

Tabel 1. Hasil Analisis Statistik Deskriptif

	Stres akademik	Coping Stress
N	120	120
Mean	127,07	74,46
Median	125	75
Std. Deviation	16,558	6,835
Minimum	96	53
Maximum	164	93

Berdasarkan tabel diatas diketahui bahwa jumlah data yang diolah dalam penelitian ini sebanyak 120 subjek. Berdasarkan pengolahan tersebut diperoleh nilai mean stress akademik sebesar 127,07, nilai median stress akademik sebesar 125, dan nilai std. deviation sebesar 16,558. Sedangkan pada variabel coping stress diperoleh nilai mean sebesar 74,46, nilai median sebesar 75, dan nilai std. deviation sebesar 6,835. Variabel stress akademik memiliki nilai minimum sebesar 96 dan nilai maksimum sebesar 164, sedangkan variabel coping stress memiliki nilai minimum 53 dan nilai maksimum 93.

4.2 Data Stres Akademik

Tabel 2. Kategorisasi Berdasarkan Skor Stres Akademik

Kategorisasi	Jumlah Subjek	Presentase
Mild	23	19,2
Moderate	81	67,5
Severe	16	13,3
Total	120	100

Berdasarkan tabel diatas diperoleh bahwa mayoritas subjek mengalami stress akademik pada kategori Moderate yaitu sebanyak 81 orang (67,5%). Sedangkan subjek yang mengalami stress akademik kategori Mild sebanyak 23 orang (19,2) dan subjek yang memiliki stress akademik pada kategori severe sebanyak 16 orang (13,3%).

Tabel 3. Kategorisasi Berdasarkan Skor Strategi Koping

Kategorisasi	Jumlah Subjek	Presentase
Problem-Focused Coping	41	34,2
Emotion-Focused Coping	43	35,8
Less Useful Coping	36	30
Total	120	100

Berdasarkan tabel diatas, diketahui kategorisasi-kategorisasi subjek berdasarkan strategi koping. Subjek yang memiliki strategi koping pada kategori *problem-focused coping* sebanyak 41 orang (34,2%), subjek yang memiliki strategi koping kategori *emotion-focused coping* sebanyak 43 orang (35,8%) dan subjek yang memiliki strategi koping kategori *less useful coping* sebanyak 30 orang (30%). Dengan demikian, mayoritas strategi koping yang dimiliki subjek penelitian ini adalah strategi koping kategori *emotion-focused coping* sebanyak 43 orang.

4.3 Uji Asumsi

Tabel 4. Hasil Uji Normalitas Kolmogorov-Smirnov

Kolmogorov-Smirnov	Stres Akademik	Strategi Koping
Statistic	0,59	0,77
Df	120	120
Sig.	0,200	0,072

Berdasarkan tabel diatas diperoleh bahwa variabel stress akademik dan variabel strategi koping memiliki distribusi data yang normal karena nilai p (sig) > 0,05.

Tabel 5. Hasil Uji Linearitas

			Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
StresAkademik	Between	(Combined)	6943.206	24	289.300	1.149	.310
* SkorKoping	Groups	Linearity	16.557	1	16.557	.066	.798
		Deviation from Linearity	6926.649	23	301.159	1.196	.268
	Within Groups		23926.386	95	251.857		
	Total		30869.592	119			

Berdasarkan data diatas diperoleh bahwa nilai signifikansi *deviation from linearity* sebesar $0,268 > 0,05$ maka dapat disimpulkan bahwa ada hubungan linear secara signifikan antara variabel strategi koping dan stress akademik

Tabel 6. Hasil Uji Heteroskedastisitas

Model		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients		t	Sig.
		B	Std. Error	Beta			
1	(Constant)	10.836	10.185			1.064	.290
	SkorKoping	.026	.136	.018		.191	.848

Berdasarkan tabel diatas diperoleh bahwa nilai signifikansi sebesar $0,848 > 0,05$ maka dapat disimpulkan bahwa tidak terjadi gejala heteroskedastisitas dalam model regresi

4.4 Uji Hipotesis

Tabel 7. Hasil Uji *One Way Anova* Data Stres Akademik

	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error	95% Confidence Interval for Mean		Minimum	Maximum
					Lower Bound	Upper Bound		
problem-focused coping	41	124.41	17.690	2.763	118.83	130.00	96	162
emotion-focused coping	43	125.26	14.981	2.285	120.65	129.87	96	159
less useful coping	36	131.19	14.832	2.472	126.18	136.21	104	164
Total	120	126.75	16.055	1.466	123.85	129.65	96	164

Dengan demikian, secara deskriptif dapat disimpulkan bahwa rata-rata stress akademik tertinggi berdasarkan pada strategi koping less useful coping yakni sebesar 131,19

Tabel 8. Hasil Uji Homogenitas

Levene Statistic	df1	df2	Sig.
.780	2	117	.461

Berdasarkan tabel diatas diperoleh nilai signifikansi sebesar $0,461 > 0,05$ maka disimpulkan bahwa varian kelompok stress akademik berdasarkan ketiga strategi koping yang dibandingkan adalah sama atau homogen sehingga asumsi homogenitas dalam uji one way anova terpenuhi.

Tabel 9. Hasil Uji *One Way Anova*

	Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Between Groups	1777.802	2	888.901	3.575	.031
Within Groups	29091.790	117	248.648		
Total	30869.592	119			

Berdasarkan tabel diatas, diketahui nilai signifikansi sebesar $0,031 < 0,05$ sehingga dapat disimpulkan bahwa rata-rata stress akademik berdasarkan ketiga strategi koping tersebut berbeda secara signifikan

Tabel 10. Hasil Uji *Post Hoc Test*

						95% Confidence Interval	
	(I) StrategiKoping	(J) StrategiKoping	Mean Difference (I-J)	Std. Error	Sig.	Lower Bound	Upper Bound
LSD	problem-focused coping	emotion-focused coping	8.347*	3.450	.017	1.51	15.18
		less useful coping	8.047*	3.645	.029	.83	15.26
	emotion-focused coping	problem-focused coping	-8.347*	3.450	.017	-15.18	-1.51
		less useful coping	-.300	3.526	.932	-7.28	6.68
	less useful coping	problem-focused coping	-8.047*	3.645	.029	-15.26	-.83
		emotion-focused coping	.300	3.526	.932	-6.68	7.28

Hasil Uji Post Hoc Test menunjukkan perbandingan perbedaan rata-rata antara tiga strategi koping yang berbeda, yaitu "Problem-Focused Coping," "Emotion-Focused Coping," dan "Less Useful Coping," dalam pengaruhnya terhadap tingkat stres akademik. Hasil analisis ini mengungkapkan perbedaan yang signifikan antara beberapa pasangan strategi koping:

Pertama, dalam perbandingan antara "Problem-Focused Coping" dan "Emotion-Focused Coping," ditemukan perbedaan signifikan dengan nilai Mean Difference sebesar 8.347. Hal ini mengindikasikan bahwa rata-rata tingkat stres akademik lebih tinggi pada kelompok "Emotion-Focused Coping" dibandingkan dengan "Problem-Focused Coping." Selain itu, hasil ini memiliki tingkat signifikansi sebesar 0.017, menunjukkan bahwa perbedaan ini tidak terjadi secara kebetulan.

Kedua, perbandingan antara "Problem-Focused Coping" dan "Less Useful Coping" juga menunjukkan perbedaan yang signifikan, dengan Mean Difference sebesar 8.047. Ini mengartikan bahwa kelompok "Less Useful Coping" memiliki tingkat stres akademik yang lebih tinggi dibandingkan dengan kelompok "Problem-Focused Coping." Tingkat signifikansi untuk perbedaan ini adalah 0.029.

Kemudian, dalam perbandingan antara "Emotion-Focused Coping" dan "Less Useful Coping," perbedaan rata-rata sangat kecil, hanya sekitar -0.300, dan tidak signifikan (Sig. = 0.932). Ini menunjukkan bahwa kedua kelompok memiliki tingkat stres akademik yang serupa.

Hasil ini juga disertai dengan interval kepercayaan 95%, yang mengindikasikan rentang nilai di mana perbedaan rata-rata sebenarnya dapat berada. Misalnya, pada perbandingan antara "Problem-Focused Coping" dan "Emotion-Focused Coping," interval kepercayaan 95% berkisar antara 1.51 hingga 15.18. Ini berarti perbedaan rata-rata sebenarnya dapat berada di antara rentang ini.

Secara keseluruhan, hasil ini menggambarkan perbedaan yang signifikan dalam pengaruh tiga strategi koping terhadap tingkat stres akademik, dengan "Problem-Focused Coping" cenderung memberikan hasil yang lebih rendah dibandingkan dengan "Emotion-Focused Coping" dan "Less Useful Coping."

Beirdasarkan tabel di atas diketahui nilai signifikansi *problem-focused coping* dengan *emotion-focused coping* sebesar $0,017 < 0,05$ maka dapat disimpulkan bahwa stress akademik berdasarkan *problem-focused coping* dan *emotion-focused coping* adalah berbeda sehingga perbedaan rata-rata stress akademik secara deskriptif antara kedua strategi koping tersebut

signifikan. Hal ini menunjukkan bahwa hipotesis minor 1 diterima yakni terdapat perbedaan tingkat stres akademik antara *problem-focused coping* dan *emotion-focused coping* berdasarkan strategi koping pada mahasiswa baru di Fakultas Psikologi Universitas Airlangga. Berdasarkan hasil analisis hipotesis mayor peineilitian dibuktikan bahwa hipotesis mayor diterima, artinya terdapat perbedaan rata-rata stress akademik yang dialami mahasiswa baru Fakultas Psikologi Universitas Airlangga berdasarkan ketiga strategi koping tersebut secara signifikan. Hasil analisis pada peineilitian ini sejalan dengan peineilitian-peineilitian sebelumnya yang mengatakan bahwa secara umum ada perbedaan tingkat stress yang dialami individu berdasarkan strategi coping yang berbeda pula.

Peineilitian Azahra (2017) menemukan terdapat hubungan positif yang signifikan antara stress akademik dengan koping stress pada mahasiswa. Begitu pun Leistari, dkk (2020) menemukan bahwa strategi coping berperan dalam mempengaruhi stress akademik, akan tetapi ketika jenis coping itu berbeda maka berbeda pula pengaruhnya. Didukung pula oleh Pratiwi (2022) yang membuktikan bahwa perbedaan strategi koping yang digunakan pada mahasiswa menimbulkan tingkat stress yang berbeda pula (Pratiwi, 2022).

Selain itu, nilai signifikansi *problem-focused coping* dengan *less useful coping* sebesar $0,029 < 0,05$ maka dapat disimpulkan bahwa stress akademik berdasarkan *problem-focused coping* dan *less useful coping* adalah berbeda sehingga perbedaan rata-rata stress akademik secara deskriptif antara kedua strategi koping tersebut signifikan. Hal ini menunjukkan bahwa hipotesis minor 2 diterima yakni terdapat perbedaan tingkat stres akademik antara *problem-focused coping* dan *less useful coping* berdasarkan strategi koping pada mahasiswa baru di Fakultas Psikologi Universitas Airlangga.

Jenis coping yang terbukti kurang efektif dalam menurunkan stress akademik adalah *less useful coping*, dimana berdasarkan mean tingkat stress mahasiswa baru paling tinggi ditemukan pada mereka yang masih menggunakan *less useful coping*. Sebagaimana dijelaskan dalam studi-studi sebelumnya, strategi coping ini berpotensi menghambat penggunaan *active coping*. Hal ini mengindikasikan bahwa mahasiswa dengan penggunaan strategi *less useful coping* cenderung sulit dan kurang efektif dalam menyelesaikan masalah atau stressor yang dihadapi (Rindi, 2022; Dewi & Immanuel, 2020).

Selain itu, dalam peineilitian ini juga berhasil menggambarkan tingkat stress akademik dan strategi coping mana yang paling banyak digunakan oleh mahasiswa baru Fakultas Psikologi Universitas Airlangga. Hasilnya menunjukkan bahwa mayoritas mahasiswa baru Fakultas Psikologi Universitas Airlangga mengalami stress pada level sedang. Hal ini berarti mahasiswa baru tersebut sudah mulai mampu mengatasi tantangan-tantangan menjadi mahasiswa baru, meski masih merasakan stress akademik dalam taraf sedang. Stress akademik masih dirasakan sebab tahun pertama perkuliahan menjadi masa transisi yang sulit untuk sejumlah besar mahasiswa dalam beradaptasi dengan dunia perkuliahan utamanya kehidupan akademik. Apalagi, waktu tersebut juga merupakan waktu mahasiswa untuk mengalami pertumbuhan personal dan juga penguasaan diri (Park dkk., 2012). Ragam beban dan tuntutan tersebut dapat menjadi faktor pemicu perasaan tertekan atau stress yang dialami oleh mahasiswa baru (Harikiran dkk., 2012).

Sementara itu, nilai signifikansi *emotion-focused coping* dengan *less useful coping* sebesar $0,932 > 0,05$ maka dapat disimpulkan bahwa stress akademik berdasarkan *emotion-focused coping* dan *less useful coping* adalah sama sehingga perbedaan rata-rata stress akademik secara deskriptif antara kedua strategi koping tersebut tidak signifikan. Hal ini menunjukkan bahwa

hipotesis minor 3 terdapat perbedaan tingkat stres akademik antara *emotion-focused coping* dan *less usefull coping* berdasarkan strategi koping pada mahasiswa baru di Fakultas Psikologi Universitas Airlangga dinyatakan hipotesis ditolak

Sebagaimana Azahra (2017) meyakini bahwa koping stres dengan bentuk *problem focused coping* dan *emotion focused coping* pada mahasiswa di Fakultas Pendidikan Psikologi terbukti bisa membuat stres akademik berada pada taraf sedang. Temuan ini sejalan dengan studi Pratiwi (2021) dimana dikatakan mahasiswa dengan tingkat stres akademik sedang cenderung menggunakan strategi *problem focused coping*

Emotion-focused coping paling banyak digunakan oleh mahasiswa untuk menangani stres akademik dengan tingkat stres sedang dengan membuat diri sendiri lebih bahagia dan rileks, menenangkan masalah yang sedang dihadapi kepada teman, menenangkan diri dan menenangkan emosi negatif, makan dan lakukan hal yang indah, anggap masalah sebagai tantangan diri sendiri, mengatakan pada diri sendiri untuk selalu bertahan/tidak menyerah (Basith, dkk, 2021). Tuasikal dan Reitnowati (2018) pada mahasiswa tahun pertama yang masih termasuk dalam usia remaja, mereka belum mempunyai kontrol terhadap perilaku yang dilakukan sebaik orang dewasa karena umur dan pengalaman yang belum matang (Pitasari & Eistria dalam Pitaloka & Mamahit, 2021). Sedangkan pada urutan kedua penggunaan jenis coping terbanyak, *problem focused coping* banyak digunakan karena penggunaan *problem-focused coping* digunakan oleh sebagian besar orang dalam mengatasi masalah dan dianggap efektif untuk mengurangi stres (Tuasikal & Reitnowati, 2018).

Secara umum dapat disimpulkan bahwa berdasarkan hipotesis mayor “terdapat perbedaan tingkat stres akademik berdasarkan tiga strategi coping pada mahasiswa baru di Fakultas Psikologi Universitas Airlangga” dapat diterima sebagian. Hal ini dikarenakan ada perbedaan stres akademik berdasarkan *problem-focused coping* dengan *emotion-focused coping* dan *problem-focused coping* dengan *less useful coping*. Sedangkan *emotion focused coping* dan *less useful coping* tidak ada perbedaan signifikan. Secara partial berdasarkan median dari stres akademik diperoleh bahwa stres akademik berdasarkan *less useful coping* paling tinggi dan stres akademik berdasarkan *problem focused coping* paling rendah. Dengan demikian strategi coping *problem-focused coping* menghasilkan stres akademik yang rendah dibandingkan kedua strategi koping lainnya.

5. KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan tingkat stres akademik berdasarkan *problem-focused coping*, *emotion-focused coping*, dan *less useful coping* pada mahasiswa Fakultas Psikologi Unair angkatan 2023 ($p\text{ value} = 0,031 < 0,05$). Selain itu, hasil analisis perbandingan dua kelompok koping menunjukkan ada perbedaan stress akademik berdasarkan *problem-focused coping* dengan *emotion-focused coping* dan *problem-focused coping* dengan *less useful coping*, sementara *emotion focused coping* dan *less useful coping* ditemukan tidak menimbulkan perbedaan stress akademik yang signifikan. Diantara tiga jenis strategi coping tersebut, yang paling efektif menurunkan stress adalah *problem focused coping*, sedangkan jenis coping yang terbukti kurang efektif dalam menurunkan stress akademik adalah *less useful coping*. Adapun mayoritas mahasiswa baru Fakultas Psikologi Universitas Airlangga mengalami stress pada level sedang dan jenis strategi coping yang paling banyak digunakan adalah *emotional focused coping*.

REFERENSI

- Ackermann, M. E., & Morrow, J. A. (2007). A principal components analysis and validation of the Coping with the College Environment Scale (CWCES). *Journal of College Student Retention: Research, Theory & Practice*, 9(2), 133–148. <https://doi.org/10.2190/CS.9.2.a>
- Agolla, J., & Ongori, H. (2009). An Assessment of Academic Stress among Undergraduate Students: The Case of University of Botswana
- Arnett, J. J. (2000). Emerging Adulthood. A Theory of Development from the Late Teens Through the Twenties. *American Psychologist*, 55, (5), 469-480.
- Azahra, Jehan. Shahnaz. (2018). *Hubungan antara stres akademik dengan coping stress pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi di fakultas pendidikan psikologi* (Doctoral dissertation, Universitas Negeri Jakarta).
- Azwar, S. (2012). *Reliabilitas dan validitas*. Yogyakarta: Pustaka Belajar.
- Barseli, M., & Ifdil, I. (2017). Konsep stres akademik siswa. *Jurnal Konseling dan Pendidikan*, 5(3), 143. <https://doi.org/10.29210/119800>
- Basith, A., Syahputra, A., Fitriyadi, S., Rosmaiyadi, R., Fitri, F., & Triani, S. N. (2021). Academic stress and coping strategy in relation to academic achievement. *Jurnal Cakrawala Pendidikan*, 40(2), 292-304.
- Bibi, S., Wang, Z., Ghaffari, A. S., & Iqbal, Z. (2018). Social Achievement Goals and Academic Adjustment among College Students: Data from Pakistan. *European Online Journal of Natural and Social Sciences*, 7, (3), 588-593.
- Chang, E. C., Sanna, L. J., Riley, M. M., Thornburg, A. M., Zumberg, K. M., & Edwards, M. C. (2007). Relations between problem-solving styles and psychological adjustment in young adults: Is stress a mediating variable? *Personality and Individual Differences*, 42(1), 135–144. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2006.06.011>
- Crego, A., Carrillo-Diaz, M., Armfield, J. M., & Romero, M. (2016). Stress and academic performance in dental students: the role of coping strategies and examination-related self-efficacy. *Journal of dental education*, 80(2), 165-172.
- Creswell, J. W., & Creswell, J. D. (2014). *Research design: Qualitative, quantitative, and mixed methods approaches*. Sage publications.
- Dewi, D. A. D. P., & Immanuel, A. S. (2020). Strategi koping pengajar dalam menghadapi stres selama masa Belajar dari Rumah (BDR). *Prosiding Temu Ilmiah Nasional (TEMILNAS XII)*, 2(9), 61-69.
- Endriana, Siti Fhatimah. 2017. Efektivitas Strategi Estafet Writing dan Think Talk Write (TTW) Dalam Meningkatkan Keterampilan menulis (Studi Pada Kelas III Pelajaran Bahasa Jawa MIN Baleasri Magetan Tahun Pelajaran 2016/2017). Ponorogo: IAIN.
- Faisal, Ahmad. (2019). Pengaruh Strategi Coping, Social Support, Faktor Demografis Terhadap Psychological Well-being pada Mahasiswa Perantau UIN Jakarta. Fakultas Psikologi, Universitas Syarif Hidayatullah Jakarta.
- Feldt, R. C., Graham, M., & Dew, D. (2011). Measuring Adjustment to College: Construct Validity of the Student Adaptation to College Questionnaire. *Measurement and Evaluation*
- Gadzella, B. M., & Masten, W. G. (2005). An analysis of the categories in the student-life stress inventory. *American journal of psychological research*, 1(1), 1-10.
- Garaika & Darmanah. (2019). *Metodologi Penelitian*. Lampung Selatan : CV Hira Tech.
- Ghozali, I. (2016). *Aplikasi Analisis Multivariete Dengan Program IBM SPSS 23* (8th ed.). Badan Penerbit Universitas Diponegoro.
- Harikiran, A. G., Srinagesh, J., Nagesh, K. S., & Sajudeen, N. (2012). Perceived sources of stress amongst final year dental under graduate students in a dental teaching institution at Bangalore, India: A cross sectional study. *Indian Journal of Dental Research*, 23(3), 331–336. <https://doi.org/10.4103/0970-9290.102218>
- Hikmah, Y. (2014). Pengaruh Layanan Konseling Kelompok Eklektik Dalam Mengurangi Stress pada Anak Berprestasi Belajar Tinggi Siswa Kelas Xi Sma Negeri 8 Medan Tahun Ajaran 2014/2015. UNIMED
- Hill, Curtis. (2014). School stress, academic performance, and coping in college freshmen. *Ursidae: The Undergraduate Research Journal at the University of Northern Colorado*, 4(2), 9.
- Irawan, Peri. (2022). Pengaruh Problem Focused Coping terhadap Stres Akademik Siswa di SMAN 1 Sungai Apit Kabupaten Siak. *Trauma Healing dan Pendekatan Konseling dalam Menghadapi Qadarullah*, 71.

- Islam, S., Akter, R., Sikder, T., & Griffiths, M. D. (2020). Prevalence and factors associated with depression and anxiety among first-year university students in Bangladesh: A cross-sectional study. *International Journal of Mental Health and Addiction*, 1–14. <https://doi.org/10.1007/s11469-020-00242-y>
- Jannah, M., Kamsani, S.R., Ariffin, N.M. (2021). *Perkembangan Usia Dewasa : Tugas Dan Hambatan Pada Korban Konflik Pasca Damai*. Prodi Psikologi, Fakultas Psikologi, Universitas Islam Negeri Ar-Raniry Banda Aceh Indonesia.
- Lestari, D. D., Juniarly, A., & Tarigan, A. H. Z. (2020). *Peran strategi coping terhadap stres akademik pada mahasiswa Fakultas Teknik Universitas Sriwijaya* (Doctoral dissertation, Universitas Sriwijaya).
- Siah, P.C. & Tan, S. H. (2015). Motivational Orientation, Perceived Stress and University Adjustment among First Year Undergraduates in Malaysia. *Journal of Institutional Research South East Asia*, 13, (1), 13- 29.
- Sinaga, M. A. J. (2015). *Stres Akademik antara Anak Taman Kanak-kanak yang Mendapat Pengajaran Membaca dan Tidak Mendapat Pengajaran Membaca*. In *(Doctoral dissertation, Program Studi Psikologi FPSI-UKSW)*.
- Sugiyono, D. (2019). *Metode penelitian pendidikan pendekatan kuantitatif, kualitatif dan R&D*.
- Tuasikal, A. N. A., & Retnowati, S. (2019). Kematangan emosi, problem-focused coping, emotion-focused coping dan kecenderungan depresi pada mahasiswa tahun pertama. *Gadjah Mada Journal of Psychology (GamaJoP)*, 4(2), 105-118.
- Turner, J.S., & Helms, D.B. (1995). *Human Development* (5th ed). New York: McGraw-Hill.
- Wider, W., Mustapha, M., Halik, M., & Bahari, F. (2017). Attachment as a Predictor of University Adjustment among Freshmen: Evidence form a Malaysian Public University. *Malaysian Journal of Learning and Instruction*, 14, (1), 111-144.
- Widihapsari, I., & Susilawati, L. (2018). Peran Kecerdasan Emosional Dan Dukungan Sosial Terhadap Penyesuaian Diri Mahasiswa Baru Universitas Udayana Yang Berasal Dari Luar Pulau Bali. *Jurnal Psikologi Udayana*, 5(01), 48-62. doi:10.24843/JPU.2018.v05.i01.p05