Upaya Peningkatan *Coping Stress* Terhadap Stres Akademik pada Mahasiswa Baru

**Novita Maulidya Jalal, Muhrajan Piara, St. Hadjar Nurul Istiqamah,
Wilda Ansar**

Fakultas Psikologi Universitas Negeri Makassar

*novitamaulidyajalal@unm.ac.id, rajanpiara@gmail.com, hadjaristiqamah@unm.
ac.id, wildaansar@unm.ac.id*

Abstract: *Psychoeducation is one form of intervention that can be given to students in order to improve the quality of life of students, one of which is the ability to deal with academic stress. Psychoeducation efforts to improve stress coping on academic stress in new students are carried out with the aim that students experience increased stress coping in dealing with academic stress. The research was conducted with the Experiment One Group Pre test-Post test Design. The subjects in this study were 58 new students who were willing to take part in the research. The results showed the Wilcoxon test through IBM SPSS Statistics 21, the results obtained that the Asymp value. Sig.(2-tailed) for the pre-test and post-test of 0.000. Therefore, it can be concluded that this psychoeducation is effective in increasing efforts to cope with stress on academic stress in the new.*

Keywords: *Coping Stress, Academic Stress, Students.*

Abstrak: Psikoedukasi merupakan salah satu bentuk intervensi yang dapat diberikan kepada mahasiswa dalam rangka meningkatkan kualitas hidup mahasiswa salah satunya kemampuan menghadapi stres akademik. Psikoedukasi upaya peningkatan *coping stress* terhadap stres akademik pada mahasiswa baru dilaksanakan dengan tujuan agar mahasiswa mengalami peningkatan *coping stress* dalam menghadapi stres akademik. Penelitian dilakukan dengan desain

Experiment One Group Pre test-Post test Design. Subjek dalam penelitian ini adalah 58 mahasiswa baru yang bersedia mengikuti penelitian. Hasil penelitian menunjukkan Uji Wilcoxon melalui IBM SPSS Statistics 21, diperoleh hasil bahwa, nilai Asymp. Sig. (2-tailed) untuk pre-test dan post-test sebesar 0,000. Maka dari itu dapat disimpulkan bahwa psikoedukasi ini efektif dalam meningkatkan upaya *coping stress* terhadap stres akademik pada mahasiswa baru.

Kata Kunci: *Coping Stress*, Stres Akademik, Mahasiswa.

Pendahuluan

Pandemi covid 19 yang terjadi di tahun 2019 saat ini dikenal sebagai COVID-19. Pandemi Covid 19 memberikan dampak pada berbagai sector terdampak penyebaran virus ini meliputi dampak medis, dampak perekonomian, hingga dampak pada Pendidikan. Berbagai kebijakan kemudian dibuat oleh pemerintah untuk meminimalisir penyebaran virus Covid 19 ini, salah satunya melalui Pembatasan Sosial Berskala Besar. Dampak yang harus diterima oleh masyarakat selama Pembatasan Sosial Berskala Besar adalah ditiadakannya berbagai macam aktivitas dalam kehidupan sehari-hari masyarakat, misalnya tidak boleh ada kerumunan sebagai langkah pencegahan penyebaran COVID-19, salah satunya Pendidikan dilakukan di rumah secara online melalui model belajar daring.

Berdasarkan hasil penelitian awal pada mahasiswa baru Fakultas Psikologi UNM sejak tanggal 26 sampai 27 Oktober 2021 melalui sosial media instagram, Twitter, Whatsapp dan Line. Adapun total keseluruhan responden dalam need assessment ini adalah 50 orang dengan rentang usia 17 hingga 20 tahun berjenis kelamin laki-laki maupun perempuan. 14 orang responden saat ini sedang menempuh semester 1 dan merupakan angkatan 2021 dan sebanyak 36 responden saat ini sedang menempuh semester 3 dan merupakan angkatan 2020. Dominasi responden saat ini berdomisili di

Makassar. Sebagian besar responden merasa bosan dan jenuh dalam menjalankan perkuliahannya di semester 1 dan 3; beberapa dari mahasiswa juga menyatakan bahwa mereka kurang paham akan materi yang diberikan dan lebih gampang terdistraksi. Adapun dampak psikologis yang dirasakan oleh hampir keseluruhan responden telah dilakukan adalah stres dan tertekan. Merasa cemas juga menjadi salah satu masalah psikologis yang terkadang dihadapi oleh beberapa responden dalam *need assessment* ini. Stres, tertekan, cemas, dan berbagai dampak psikologis yang mereka rasakan diakui merupakan dampak dari banyaknya tugas yang diberikan, materi yang kurang dipahami, kurang baiknya jaringan internet selama melakukan perkuliahan daring, serta teman kelompok yang kurang kooperatif dalam proses pengerjaan tugas kelompok.

Lubis, Ramadhani dan Rasyid juga mengemukakan pembelajaran online berdampak pada kesulitan peserta didik untuk berkonsentrasi, munculnya rasa cemas, sedih, marah, frustrasi, tidak bersemangat, pola makan tidak teratur, sakit perut, sakit kepala, sehingga muncul perilaku menunda penyelesaian tugas, menghindar, dan mencari kesenangan yang berlebihan dan beresiko.¹ Hasil penelitian Hidayah, Ikram, Huriati, Sutria dan Muslimin tahun 2020 kepada 140 responden peserta didik di Kota Makassar menghasilkan bahwa tingkat stres peserta didik pada masa pandemic covid-19 berada pada tingkatan sedang yaitu 27.9%, tingkatan normal 25.0%, tingkatan ringan 18.6%, tingkatan berat 23.6% dan tingkatan sangat berat 5.0% dengan factor penyebab yang dominan adalah stres akademik.

Salah satu langkah yang dapat dilakukan untuk menurunkan stress akademik yakni melalui psikoedukasi. Hasil penelitian dari Cochrane, PsycInfo and PubMed yang dilakukan oleh Donker dkk di Netherland menunjukkan bahwa psikoedukasi dapat menurunkan gejala permasalahan psikologis tersebut

¹H.Lubis, A. Ramadhani, &M. Rasyid, Stres Akademik Mahasiswa dalam Melaksanakan Kuliah Daring Selama Masa Pandemi Covid19, *Jurnal Psikologi*, 10(1),2021, h. 31-39.

secara signifikan, salah satunya stress hingga depresi.² Hasil penelitian Widianti, Hernawati, dan Sriati tahun 2016 menunjukkan bahwa hasil penelitian menunjukkan bahwa psikoedukasi efektif menurunkan tingkat depresi, cemas dan stress pasien.

Prehanto dkk menyatakan psikoedukasi dalam bentuk webinar adalah suatu media informasi dan komunikasi seminar atau pelatihan yang dilakukan secara online dalam rangka menekan penyebaran COVID-19 juga sebagai solusi dalam melakukan pengajaran melalui media online selama masa pandemic berlangsung.³Psikoedukasi melalui webinar tersebut memiliki beberapa komponen umum dalam pelaksanaannya, yakni tautan yang dibagikan kepada peserta untuk dapat bergabung masuk ke dalam situs media online yang digunakan dan pemaparan materi yang disediakan oleh penyedia layanan atau fasilitator, juga diikuti dengan partisipasi aktif dari peserta, pematery, dan fasilitator acara.⁴ Media yang digunakan untuk melaksanakan Webinar psikoedukasi ini adalah Zoom Meetings, dengan pertimbangan fitur-fitur didalam aplikasi tersebut mudah digunakan dan masyarakat saat ini lebih familiar dengan aplikasi conference Zoom Meetings dibandingkan dengan aplikasi conference lainnya.berdasarkan pemaparan di atas, maka peneliti melakukan penelitian untuk mengetahui apakah ada pengaruh upaya coping stress melalui psikoedukasi untuk menurunkan stress akademik pada mahasiswa baru.

²T. Donker, et al., Psychoeducation for depression, anxiety and psychological distress: a meta-analysis. *BMC Medicine*, 7(1),2009, p.79. Available at: <http://www.biomedcentral.com/1741-7015/7/79>.

³A. Prehanto, Guntara, RanggaGelar, & Aprily, NuralyMasum.PemanfaatanWebinar Sebagai AlternatifDigitalisasi Informasi dalamSeminar Kurikulum.*Indonesian Journal of DigitalBusiness*, 1(1), 2021, h. 43-49.

⁴V. A. Gogali, M. Tsabit, &F. Syarief, PemanfaatanWebinar Sebagai MediaKomunikasi Pemasaran Di Masa Pandemi Covid-2019(Studi Kasus Webinar BSIDigation" How To Be AYoutuber And AnEntrepreneur"). *Cakrawala-Jurnal Humaniora*, 20(2),2020, h. 182-187.

Metode Penelitian

Penelitian ini adalah penelitian eksperimen semu (eksperimen quasi) dimana peneliti tidak mempunyai keleluasaan untuk memanipulasi subjek. Consuelo (menyatakan bahwa penelitian eksperimen adalah satu-satunya metode penelitian yang dapat menguji hipotesis mengenai hubungan sebab akibat. Selanjutnya, dalam penelitian ini menggunakan desain penelitian One Groups Pretest-Posttest Design. Sugiyono mendefinisikan desain penelitian tersebut terdiri atas pemberian pretest sebelum diberi perlakuan dan posttest setelah diberi perlakuan.⁵ Dengan demikian dapat diketahui lebih akurat, karena dapat membandingkan dengan diadakan sebelum diberi perlakuan. Adapun rumus One Groups Pretest-Posttest Design adalah sebagai berikut:

$$O1 \times O2$$

Gambar 1. Rumus *Pre Experiment One Group Pre test-Post test Design*

Keterangan:

1. O1 merupakan pre test
2. X merupakan treatment
3. O2 merupakan post test

Hal pertama dalam pelaksanaan eksperimen menggunakan desain sampel tunggal ini dilakukan dengan memberikan tes kepada sampel yang belum diberi perlakuan disebut pre test (O1) untuk mendapatkan skor pengetahuan dan pemahaman subjek sebelum diberikan intervensi. Setelah didapat catatan waktu, maka dilakukan treatment (X) dengan teknik psikoedukasi tentang coping stress. Psikoedukasi ini dilaksanakan secara virtual melalui media video conference zoom cloud meeting dengan diikuti 58 mahasiswa baru di Fakultas Psikologi Universitas Negeri Makassar. Setelahnya, subjek diberikan post test untuk mendapatkan skor pengetahuan dan pemahaman coping stress dan stress akademik subjek setelah diberikan intervensi. Langkah selanjutnya, nilai atau

⁵Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R & D*. Bandung: Alfabeta, 2010.

skor dari jawaban subjek di pretest O1 dan posttest O2 untuk menentukan seberapa besar perbedaan yang timbul, jika sekiranya ada sebagai akibat diberikannya variabel eksperimen. Kemudian data tersebut dianalisis secara kuantitatif dengan teknik Uji Wilcoxon melalui IBM SPSS Statistics 21.

Data dari angket dalam penelitian ini merupakan data kuantitatif yang akan dianalisis secara deskriptif persentase. Analisis kuantitatif penelitian dilakukan dengan cara memberikan soal kepada subjek berupa pertanyaan melalui googleform dengan 5 pertanyaan terkait stress akademik dan coping stress yang disertai lima alternative jawaban sebagai berikut ini:

Tabel 1 Alternatif Jawaban

Alternatif jawaban	Skor
Sangat setuju	5
Setuju	4
Cukup setuju	3
Tidak setuju	2
sangat tidak setuju	1

Kajian Teori

1. Defenisi Stres Akademik

Stres adalah sebuah kondisi dimana terdapat tekanan yang disebabkan oleh ketidaksesuai anantara situasi dan harapan, juga terdapat kesenjangan antara tuntutan dari lingkungan dengan kemampuan individu untuk memenuhi hal tersebut. Stres juga adalah sebuah respon dari individuakan keadaan ataupun kejadian yang memicu timbulnya stres(*stressor*) serta yang mengancam juga mengganggu kemampuan yang dimiliki oleh suatu individu untuk menangani hal tersebut(*coping*).⁶

⁶M.Barseli, &I. Ifdil, Konsep Stres AkademikSiswa. *Jurnal Konseling DanPendidikan*, 5(3), 2017.143.<https://doi.org/10.29210/119800>

Lazarrus dan Folkman mengemukakan bahwa stres adalah interaksi dalam bentuk stimulus dan respon individu terhadap suatu kondisi yang mengancam. Stres tersebut berkaitan dengan kemampuan individu untuk menyesuaikan dan menilai kondisi tersebut.⁷ Heimandan Kariv juga menjelaskan, bahwa stres akademik merupakan stres yang disebabkan oleh *academic stressor* dalam proses belajar mengajar atau hal-hal yang berhubungan dengan kegiatan belajar, misalnya: tekanan untuk naik kelas, lama belajar, kecemasan menghadapi ujian, banyaknya tugas yang harus diselesaikan, mendapat nilai ulangan yang jelek, birokrasi yang rumit, keputusan menentukan jurusan dan karir, dan manajemen waktu.

Alvin mengemukakan bahwa stres akademik adalah tekanan-tekanan yang terjadi di dalam diri siswa yang disebabkan oleh persaingan maupun tuntutan akademik. Senada dengan hal tersebut stres akademik muncul ketika harapan untuk meraih prestasi akademik meningkat, baik dari orang tua, guru maupun teman sebaya. Harapan tersebut sering tidak sesuai dengan kemampuan yang dimiliki siswa sehingga menimbulkan tekanan psikologis yang mempengaruhi pencapaian prestasi belajar di sekolah. Gadzella dan Masten mengemukakan bahwa stres akademik berkaitan dengan ketidakmampuan individu dalam memenuhi kebutuhan akademik sehingga dapat menimbulkan frustrasi, konflik, tekanan dan self imposed yang menunjukkan respon atas stres melalui kondisi psikologis, emosional dan perilaku. Stres yang dialami siswa disebut dengan stres akademik.⁸

2. Aspek-Aspek Stress Akademik

Aspek stres yang dikemukakan oleh Gadzella dan Masten yaitu

⁷B. M.Gadzella, & W. G.Masten, An analysis of the Categories in the Student-Life Stress Inventory. *American Journal of Psychology Research*, 1 (1), 2005,h. 1-10.

⁸B. M. Gadzella, & W. G. Masten, An analysis of the Categories in the Student-Life Stress Inventory . . . ,h. 1-10.

- a. Stressor berkaitan dengan sumber terjadinya frustrasi, konflik, tekanan dan self imposed.
 - 1) Frustrasi terjadi ketika adanya halangan ketika individu mencapai tujuan yang direncanakan.
 - 2) Konflik terjadi ketika menilai pilihan individu antara dua atau lebih alternatif yang diinginkan dan tidak diinginkan dengan pertimbangan konsekuensi positif maupun negatif.
 - 3) Tekanan dapat terjadi ketika timbul persaingan, beban kerja yang berlebihan, kondisi waktu harapan tidak sesuai
 - 4) Self imposed terjadi ketika keinginan untuk berkompetisi, keinginan untuk dicintai banyak orang, kekhawatiran secara berlebihan dan kesulitan menemukan solusi dari masalah.⁹
- b. Reaksi terhadap stressor berkaitan dengan gejala yang muncul dalam stres yaitu gejala kognitif, emosional, fisiologis dan perilaku.
 - 1) Gejala Kognitif berkaitan dengan kemampuan individu dalam menganalisis stres dan mencari solusi efektif untuk mengurangi stres.
 - 2) Gejala perilaku berkaitan dengan perilaku yang dilakukan individu berupa menangis, menyakiti diri atau orang lain, berperilaku agresif, percobaan bunuh diri dan menjauhkan diri dari lingkungan sosial.
 - 3) Gejala fisiologis berkaitan dengan reaksi dan kondisi fisik individu ketika stres meliputi berkeringat, gugup, tubuh gemetar, gerakan cepat, mudah lelah, penurunan atau penambahan berat badan, sakit kepala, sakit perut dan gangguan pencernaan, serta gangguan pernafasan.
 - 4) Gejala emosional seperti rasa takut, rasa bersalah dan kesedihan.

Daradjat menyatakan terdapat 3 faktor yang berpengaruh pada stress akademik siswa yakni: 1) Frustrasi, hampir seluruh proses belajar mengajar dilakukan secara daring (online). Bagi siswa/mahasiswa yang mempunyai

⁹B. M. Gadzella, & W. G. Masten, An analysis of the Categories in the Student-Life Stress Inventory . . ., h. 1-10.

fasilitas untuk dapat mengakses PBM secara online tidak ada masalah. Akan tetapi faktanya tidak seluruh wilayah di bumi Nusantara ini dapat mengakses fasilitas berbasis IT tersebut. Anak akan stress, karena apa yang terjadi tidak sesuai dengan haaran. Tidak ada alat komunikasi (HP) dan paket data atau jaringan internet yang bagus dapat menjadi penyebab tidak lancarnya proses belajar mengajar, sehingga harapan siswa/mahasiswa tidak sesuai dengan kenyataan; 2) Konflik, adanya pertentangan antara dua kepentingan atau lebih dapat membuat orang mengalami kecemasan. Sebagai contoh bagi pekerja, apakah dia harus WFH atau WFO, keduanya bisa memunculkan konflik; 3) Kecemasan, perpaduan antara konflik dan frustrasi dapat mengakibatkan kecemasan. Kondisi inilah yang ditemukan pada beberapa kasus pemicu stress. Sebagai contoh adanya deadline tugas yang harus diselesaikan membuat siswa/mahasiswa merasa tertekan dalam menghadapi kesehariannya yang akan berakibat timbulnya stress.¹⁰

3. *Coping Stress*

Mashudi menyebutkan *coping stress* sebagai upaya mereduksi atau mengatasi stres ialah sebagai berikut:

a. Dukungan Sosial

Dukungan sosial dapat diartikan sebagai member atau membantu seseorang

yang sedang stres oleh orang lain yang memiliki hubungan dekat seperti (keluarga atau teman).

b. Kepribadian

Tipe atau sifat kepribadian seseorang memiliki dampak yang signifikan terhadap coping, seperti ketekunan, optimisme dan humor.

¹⁰Zakiah Darajat, *Kesehatan Mental* (Jakarta: Gunung Agung, 2003).

Safaria dan Saputra menyatakan keputusan untuk strategi *coping* dan *reaction* yang digunakan individu untuk mengatasi situasi stres tergantung pada dua faktor, yaitu sebagai berikut:

1) Faktor eksternal

Faktor eksternal adalah memori pengalaman dari situasi yang berbeda dan dukungan sosial, serta semua tekanan dari situasi yang penting bagi kehidupan.

2) Faktor internal

Faktor internal meliputi gaya *coping* yang banyak digunakan oleh seseorang saat menjalani kehidupan sehari-hari, dan kepribadian orang tersebut.

Strobe menyatakan faktor sumber daya untuk orang yang dapat mempengaruhi coping dibagi menjadi dua yakni:

a) Sumber daya coping Intrapersonal

Sumber daya ini merupakan upaya penanganan stress yang bersumber dari kepribadian yang kuat dan optimisme. Individu yang memiliki kepribadian yang kuat cenderung memegang kendali berkaitan dengan keyakinan orang bahwa mereka dapat memengaruhi peristiwa dalam hidupnya, serta memiliki komitmen, berkaitan dengan perasaan orang tentang tujuan. Dengan demikian, individu akan memandang tantangan sebagai kesempatan untuk berkembang dan tumbuh menjadi lebih baik.¹¹

b) Sumber daya coping ekstra personal

Sumber daya coping ekstrapersonal adalah sumber coping yang berasal dari material dan dukungan sosial meliputi sumber ekonomi; sumber daya ini berkontribusi pada hubungan negatif antara status sosial ekonomi dan morbiditas atau mortalitas. Dengan demikian, individu yang memiliki perekonomian yang mapan, terutama jika individu tersebut memiliki keterampilan yang dapat digunakan secara efektif, memiliki

¹¹M. V. I.Winta, &A.K. Syafitri, Coping Stress PadaIbu yang Mengalami Kematian Anak.Pilantropy: *Journal ofPsychology*, 3(1), 2019,h. 14-33.

lebih banyak pilihan untuk menghadapi situasi stres daripada orang dengan perekonomian yang lemah.

Pembahasan

Total peserta kegiatan psikoedukasi ini adalah 58 orang. Evaluasi atas kegiatan psikoedukasi yang kami lakukan terbagi ke dalam tiga bagian besar yakni evaluasi atas materi, evaluasi atas proses pelaksanaan psikoedukasi, serta evaluasi atas tampilan pamflet/video/media yang digunakan dalam proses psikoedukasi. Dalam evaluasi mengenai materi yang dipaparkan oleh narasumber, 88% peserta mengaku bahwa penyampaian materi oleh narasumber telah sangat sesuai, sementara 17% lainnya mengatakan penyampaian materi telah sesuai. Pada poin selanjutnya, masih berkaitan dengan evaluasi materi, 76% peserta mengaku bahwa kesesuaian tema dengan materi yang disampaikan pada webinar telah sangat sesuai dan 24% lainnya mengatakan bahwa temuan materi telah sesuai. Maka dari itu, dari segi materi, berdasarkan hasil evaluasi yang telah dilakukan oleh peserta psikoedukasi, materi yang disampaikan oleh narasumber telah sesuai dengan tema yang diangkat yakni coping stress dan stres akademik. Selanjutnya, evaluasi mengenai proses pelaksanaan psikoedukasi, terbagi menjadi tiga poin yakni waktu pelaksanaan, penyampaian moderator, serta evaluasi keseluruhan kegiatan psikoedukasi webinar.

Berkaitan dengan waktu, 67% peserta menjawab bahwa waktu pelaksanaan webinar telah sesuai, 28% menjawab sesuai, 3% menjawab tidak sesuai, dan 2% menjawab sangat tidak sesuai. Psikoedukasi webinar dilaksanakan pada Sabtu, 06 November 2021 pukul 15.00 hingga 17.00; pemilihan waktu ini disesuaikan dengan jadwal dari narasumber. Lalu untuk penyampaian moderator, 74% peserta menyatakan bahwa penyampaian moderator telah sangat sesuai, 24% menjawab telah sesuai, dan 2% menjawab tidak sesuai. Kemudian bagian terakhir dari evaluasi mengenai proses pelaksanaan psikoedukasi adalah keseluruhan kegiatan webinar, sebanyak 71%

peserta berpendapat bahwa keseluruhan kegiatan webinar telah sangat sesuai dan 29% lainnya menjawab sesuai. Sehingga, dari segi proses pelaksanaan psikoedukasi, yang perlu untuk dievaluasi kembali adalah waktu pelaksanaan psikoedukasi serta peningkatan penyampaian dari moderator. Dalam pelaksanaannya, webinar psikoedukasi ini menggunakan dua media yakni Power Point materi yang dipaparkan oleh narasumber saat psikoedukasi berlangsung dan poster materi yang dibagikan oleh fasilitator melalui grup WhatsApp selepas kegiatan. Peserta hanya memberikan evaluasinya mengenai media Power Point saja.

Berdasarkan hasil evaluasi mengenai tampilan Power Point yang ditampilkan untuk para peserta, sebagian besar dari mereka mengatakan bahwa Power Point yang digunakan dalam webinar ini sudah cukup bagus, menarik, sangat informatif, serta mudah dipahami. Beberapa peserta lainnya memberikan saran agar PowerPoint-nya bisa lebih interaktif lagi, lebih memperjelas materi yang terkandung dalam Power Point dan lebih bagus jika ditambah dengan video. Sehingga secara keseluruhan, hasil evaluasi peserta mengenai media yang digunakan dalam psikoedukasi yakni Power Point sudah bagus dan menarik.

Kemudian untuk mengetahui apakah kegiatan psikoedukasi melalui webinar ini efektif dalam meningkatkan upaya coping stress terhadap stres akademik pada baru, kami melakukan uji analisis data yaitu uji normalitas dan uji Wilcoxon dengan menggunakan data pre-test maupun post-test peserta. Uji normalitas merupakan uji yang dilakukan dengan tujuan untuk mengetahui nilai sebarang data pada sebuah kelompok data atau variabel berdistribusi normal atau tidak. Sementara Uji Wilcoxon merupakan uji non parametrik yang digunakan untuk mengukur perbedaan dua kelompok data berpasangan berskala ordinal atau interval tetapi data berdistribusi tidak normal. Berdasarkan hasil uji normalitas diperoleh hasil bahwa:

Table 1. Hasil Uji Normalitas

	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Statistic	Df	Sig.	Statistic	df	Sig.
PRE-TEST	.234	58	.000	.858	58	.000
POST-TEST	.221	58	.000	.851	58	.000

Tabel diatas menunjukkan hasil uji normalitas nilai Pre-Test dan Post-Test dengan nilai Sig. Tabel Kolmogorov-Smirnov sebesar 0,000 untuk Pre-Test maupun Post-Test. Nilai Sig. dalam tabel $0,000 < 0,05$ yang berarti nilai Pre-Test dan Post-Test tidak berdistribusi normal. Kemudian dilakukan Uji Wilcoxon sebagai uji alternatif dari Uji Paired Sample T-Test. Untuk Uji Wilcoxon diperoleh hasil:

Table 2. Tabel Statistk

	Post test-pretest
Z	-4,643b
Asymp. Sig. (2-tailed)	,000

Nilai Asymp. Sig. (2-tailed) dalam tabel Test Statistics menjadi acuan dasar pengambilan keputusan dalam uji wilcoxon. Asumsi yang harus dipenuhi agar H_a diterima adalah nilai Asymp. Sig. (2-tailed) lebih kecil dari 0,05 ($< 0,05$) dan H_a ditolak apabila nilai Asymp. Sig. (2-tailed) lebih besar dari 0,05 ($> 0,05$). Setelah melakukan Uji Wilcoxon melalui IBM SPSS Statistics 21, diperoleh hasil bahwa, nilai Asymp. Sig. (2-tailed) untuk pre-test dan post-test sebesar 0,000. Maka dari itu dapat disimpulkan bahwa psikoedukasi ini efektif dalam meningkatkan upaya coping stress terhadap stres akademik pada mahasiswa (i) semester satu dan tugas.

Menurut Wilks, Stres akademik merupakan stres yang terjadi karena ketidakmampuan seorang peserta didik untuk melakukan adaptasi tuntutan akademik yang dianggap menekan, hal tersebut dapat menimbulkan perasaan

tidak nyaman yang dapat memicu ketegangan fisik, psikologis, serta perubahan tingkah laku seseorang.¹²

Coping sendiri merupakan sebuah perilaku yang nampak juga tersembunyi dilakukan individu untuk mengurangi ataupun menghilangkan ketegangan psikologis saat berada pada kondisi yang dipenuhi stres. Sarafino menyatakan bahwa coping merupakan usaha yang dilakukan oleh individu untuk menetralkan atau mengurangi stres yang terjadi pada dirinya.¹³

Penelitian mengenai *coping stress* dan stres akademik telah banyak dilakukan dari tahun ketahun. Salah satu penelitian terdahulu mengenai coping stress dan stres akademik yang dilakukan oleh Rosa et al. dengan judul “Pengaruh Strategi Koping Stres Mahasiswa terhadap Stres Akademik di Era Pandemi COVID-19,” membuktikan bahwa strategi koping stres memberikan pengaruh yang sangat signifikan dengan hasil $R = 0,235$ dengan tingkat signifikansi ($p < 0,01$) terhadap stres akademik.¹⁴

Penelitian lainnya, Apriliana dengan judul penelitian “Strategi Koping dan Stres Akademik Mahasiswa dalam Melaksanakan Kuliah Daring pada Masa Pandemi COVID-19” yang memperoleh hasil bahwa strategi koping dan stres akademik memiliki hubungan yang signifikan dan positif dengan nilai uji korelasi pearson product moment sebesar 0,355 dengan taraf Sig. 0,001.¹⁵

Upaya peningkatan strategi koping pun telah dibuktikan melalui penelitian yang dilakukan oleh Mahardhani et al. Dengan judul penelitian

¹²I. Indria, J. Siregar, & Y. Herawaty, Hubungan Antara Kesabaran dengan Stres Akademik pada Mahasiswa di Pekanbaru. *AN-NAFS*, 13(01), 2019, 21-34.

¹³S. Maryam, Strategi Koping: Teori dan Sumber Dayanya. *Jurnal Konseling Andi Matappa*, 1(2), 2017, 101-107.

¹⁴Rosa, N. N., Retnaningsih, L. E., & Jannah, M. Pengaruh Strategi Koping Stres Mahasiswa terhadap Stres Akademik di Era Pandemi Covid-19. *TANJAK: Journal of Education and Teaching*, 2(2), 2021, 103-111.

¹⁵Dena Noor Apriliana, Strategi Koping dan Stres Akademik Mahasiswa dalam Melaksanakan Kuliah Daring pada Masa Pandemi Covid-19. *Psikoborneo: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 9(1), 2021, 89-96.

“Pelatihan Strategi Koping Fokus Emosi untuk Menurunkan Stres Akademik pada Mahasiswa,” dimana dari penelitian ini diperoleh hasil bahwa telah mahasiswa mengikuti pelatihan berkaitan dengan strategi koping fokus emosi, terjadi penurunan tingkat stres yang signifikan.¹⁶ Maka dari itu dapat kita simpulkan bahwa, *coping stress* dan stres akademik saling berhubungan satu sama lain dan pelatihan dapat digunakan sebagai salah satu upaya peningkatan *coping stress* terhadap stres akademik pada mahasiswa.

Penutup

Psikoedukasi secara online tentang *coping stress* yang diberikan kepada 58 mahasiswa baru. Pemilihan tema ini didasarkan pada hasil *need assessment* yang telah dilakukan sebelumnya dan ditemukan bahwa ada begitu banyak mahasiswa yang merasakan stres karena tuntutan-tuntutan akademik yang harus dihadapi, terlebih pada mahasiswa baru yang harus menyesuaikan dirinya dengan lingkungan baru dan peralihan dari masa sekolah ke masa perkuliahan. Berdasarkan hasil penelitian diketahui bahwa hasil penelitian menunjukkan Uji Wilcoxon melalui IBM SPSS Statistics 21, diperoleh hasil bahwa, nilai *Asymp.Sig. (2-tailed)* untuk pre-test dan post-test sebesar 0,000. Maka dari itu dapat disimpulkan bahwa psikoedukasi ini efektif dalam meningkatkan upaya *coping stress* terhadap stres akademik pada mahasiswa baru.

¹⁶F. O. Mahardhani, A.N.Ramadhani, R. M.Isnanti, T. N.Chasanah, & A.Prptomojati, Pelatihan Strategi Koping Fokus Emosi untuk Menurunkan Stres Akademik pada Mahasiswa. *GadjahMada Journal of Professional Psychology (GamaJPP)*, 6(1),2020, 60-75.

DAFTAR PUSTAKA

- Ambarwati, P. D., Pinilih, S. S., & Astuti, R. T. Gambaran Tingkat Stres Mahasiswa. *Jurnal Keperawatan Jiwa (JKJ):Persatuan Perawat Nasional Indonesia*, 5(1), 2019,40-47.
- Apriliana, Dena Noor. Strategi Koping dan Stres Akademik Mahasiswa dalam Melaksanakan Kuliah Daring pada Masa Pandemi Covid-19. *Psikoborneo: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 9(1), 2021, 89-96.
- Barseli, M., & Ifdil, I. Konsep Stres Akademik Siswa. *Jurnal Konseling Dan Pendidikan*, 5(3), 2017.143. <https://doi.org/10.29210/119800>
- Drajat, Zakiyah. *Kesehatan Mental*. Jakarta: Gunung Agung, 2003.
- Donker, T. et al., Psychoeducation for depression, anxiety and psychological distress: a meta-analysis. *BMC Medicine*, 7(1),2009, p.79. Available at: <http://www.biomedcentral.com/1741-7015/7/79>.
- Fajar, A, K. Pentingnya Punya Coping Skill yang Baik Sebagai Cara Mengatasi Masalah. September 6. 2017. Hello Sehat. Diakses melalui <https://hellosehat.com/hidup-sehat/psikologi/strategi-coping-skill-untuk-mengatasi-masalah/> pada 04 November 2021
- Gadzella, B. M. & Masten, W. G. An analysis of the Categories in the Student-Life Stress Inventory. *American Journal of Psychology Research*, 1 (1), 2005,1-10.
- Gogali, V. A., Tsabit, M., & Syarief, F. Pemanfaatan Webinar Sebagai Media Komunikasi Pemasaran Di Masa Pandemi Covid-2019 (Studi Kasus Webinar "BSIDigation" How To Be A Youtuber And An Entrepreneur"). *Cakrawala-Jurnal Humaniora*, 20(2),2020, 182-187.
- Indonesia, H. P. Kode Etik Psikologi Indonesia. Jakarta: HIMPSI, 2010.
- Indria, I., Siregar, J., & Herawaty, Y. Hubungan Antara Kesabaran dengan Stres Akademik pada Mahasiswa di Pekanbaru. *AN-NAFS*, 13(01), 2019,21-34.
- Lasmiyati, L., & Harta, I. Pengembangan modul pembelajaran untuk meningkatkan pemahaman konsep dan minat SMP. *Pythagoras: Jurnal Pendidikan Matematika*, 9(2),2014,161-174.

- Lubis, H., Ramadhani, A., & Rasyid, M. Stres Akademik Mahasiswa dalam Melaksanakan Kuliah Daring Selama Masa Pandemi Covid19, *Jurnal Psikologi*, 10(1), 2021, 31-39.
- Mahardhani, F. O., Ramadhani, A.N., Isnanti, R. M., Chasanah, T. N., & Praptomojati, A. Pelatihan Strategi Koping Fokus Emosi untuk Menurunkan Stres Akademik pada Mahasiswa. *Gadjah Mada Journal of Professional Psychology (GamaJPP)*, 6(1), 2020, 60-75.
- Maryam, S. Strategi Coping: Teori dan Sumber Dayanya. *Jurnal Konseling Andi Matappa*, 1(2), 2017, 101-107.
- Maulana, H. A., & Hamidi, M. Persepsi Mahasiswa terhadap Pembelajaran Daring pada Mata Kuliah Praktik di Pendidikan Vokasi. *Equilibrium: Jurnal Pendidikan*, 8(2), 2020, 224-231.
- Mufidah, C. I. Pengembangan Modul Pembelajaran Pada Kompetensi Dasar Hubungan Masyarakat Kelas X APK 2 di SMKN 10 Surabaya. *Jurnal Pendidikan Administrasi Perkantoran (JPAP)*, 2(2), 2014.
- Oktavia, W. K., Fitroh, R., Wulandari, H., & Feliana, F. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Stres Akademik. In *Prosiding Seminar Nasional Magister Psikologi Universitas Ahmad Dahlan*, November 2019, (pp. 142-149).
- Prehanto, A., Guntara, Ranga Gelar, & Aprily, Nurally Masum. Pemanfaatan Webinar Sebagai Alternatif Digitalisasi Informasi dalam Seminar Kurikulum. *Indonesian Journal of Digital Business*, 1(1), 2021, 43-49.
- Qian, L., & Fuqiang, Z. Academic Stress, Academic Procrastination and Academic Performance: A Moderated Dual-Mediation Model. *Journal on Innovation and Sustainability*. RISUSISSN 2179-3565, 9(2), 2018, 38. <https://doi.org/10.24212/2179-3565.2018v9i2p38-46>
- Rosa, N. N., Retnaningsih, L. E., & Jannah, M. Pengaruh Strategi Koping Stres Mahasiswa terhadap Stres Akademik di Era Pandemi Covid-19. *TANJAK: Journal of Education and Teaching*, 2(2), 2021, 103-111.
- Safiany, A., & Maryatmi, A. S. Hubungan Self Efficacy dan Dukungan Sosial Teman Sebaya dengan Stres Akademik pada Siswa-Siswi Kelas XI pada SMANegeri 4 Jakarta Pusat. *IKRAITH-Humaniora: Jurnal Sosial Dan Humaniora*, 2(3), 2018, 87-95. <http://journals.upi-yai.ac.id/index.php/ikraith-humaniora/article/view/362>

- Sahrah, A., & Yuniasanti, R. Efektivitas Pelatihan Pemberian Dukungan Sosial Pada Walinapi Dengan Metode Bermain Dan Permainan Peran. *Jurnal Psikologi*, 45(2), 2018, 151-163.
- Sembiring, Rahmayani Br. 2016.
- Strategi Coping Anak Didik di Lembaga Pemsyarakatan Anak kelas II B Pekanbaru. Skripsi thesis, Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau.
- Sumini, S. Pengembangan Modul Pelatihan Untuk Meningkatkan Kualitas Hasil Pelatihan Di Balai Latihan Kerja. In *Prosiding Seminar Nasional* Vol. 1, No. 1. 2018.
- Supratiknya, A. *Merancang Program dan Modul*. Yogyakarta: Universitas Sanata Dharma. 2011.
- Sugiyono. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R & D*. Bandung: Alfabeta, 2010.
- Suryani, Efri Widiarti, Taty Hernawati, Aat Sriati. Psycho education Decrease the Level of Depression, Anxiety and Stress Among Patient with Pulmonary Tuberculosis. *Jurnal Ners* Vol. 11 No. 1 April 2016: 128-133.
- Taylor, S. E. *Health psychology* (10th Ed.). New York: McGraw-Hill Education, 2018.
- Winta, M. V. I., & Syafitri, A. K. Coping Stress Pada Ibu yang Mengalami Kematian Anak. *Pilantropy: Journal of Psychology*, 3(1), 2019, 14-33.
- Yenjeli, L. *Strategi Coping Pada Single Mother Yang Bercerai*, 2010.
- Yusriyyah, S. *Hubungan Stres Akademik Dengan Academic Burnout Pada Mahasiswa Program Studi Sarjana Keperawatan Universitas Bhakti Kencana*, 2020.