

Pengaruh *Coping Stres* Terhadap Resiliensi Akademik Pada Mahasiswa Selama Pembelajaran Jarak Jauh (Daring) di Kota Makassar

The Effect of Coping Stress on Academic Resilience on Students During Discourse Learning (Online) in Makassar

A. Suci Paramitha*, Minarni, Andi Muhammad Aditya S
Fakultas Psikologi Universitas Bosowa
Email: asuciparamitha@gmail.com

Abstrak

Kecemasan dan stres adalah beberapa masalah yang dapat muncul dari pembelajaran jarak jauh *online*. Salah satu cara untuk melawan tekanan adalah dengan menerapkan teknik bertahan hidup. Coping adalah proses yang terjadi untuk melewati situasi stres yang melibatkan interaksi berulang. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui bagaimana *coping stress* mempengaruhi resiliensi akademik mahasiswa Makassar yang mengikuti pembelajaran daring. Eksplorasi ini diarahkan pada 407 mahasiswa di kota Makassar. Peneliti menggunakan dua skala sebagai instrumen pengumpulan data yaitu skala kesiapan menyebarkan resiliensi akademik yang telah dikembangkan sebelumnya sesuai dengan teori resiliensi akademik dan skala *coping stress* yang memiliki validitas logis. Metode analisis regresi langsung digunakan untuk menganalisis data. Adapun hasil dari penelitian ini yakni Nilai R-squared sebesar 0,637 menunjukkan bahwa *coping stress* berpengaruh terhadap resiliensi akademik dengan persentase sebesar 63,7%.

Kata Kunci: *Coping stress*, Resiliensi Akademik, Daring.

Abstract

Anxiety and stress are some of the problems that can arise from online distance learning. One method for battling pressure is to apply survival techniques. Coping is a process that happens over time to get through stressful situations that involve repeated interactions. The goal of this study was to find out how coping with stress affects Makassar students who participate in online learning's academic resilience. The researcher used two scales as data collection instruments, namely the readiness scale for spreading academic resilience that had been developed previously in accordance with academic resilience theory and the coping stress scale which had logical validity. The direct regression analysis method was used to analyze the data. The results of this study were the R-squared value of 0.637 indicating that coping stress affected academic resilience with a proportion of 63.7%.

Keywords: Coping stress, Academic Resilience, Online.

PENDAHULUAN

Dunia digemparkan oleh suatu virus yang tiba-tiba muncul jenis SARS-CoV-2 yang disebut *Corona Virus Disease 2019* (COVID-19). Fenomena ini mengharuskan masyarakat beradaptasi dan membuat strategi pembelajaran yang mepuni. Strategi pembelajaran yang banyak diterapkan pada masa pandemik adalah pemberlakuan sistem belajar dalam jaringan (daring) untuk mencegah penularan virus. Namun, sistem ini kurang efektif, sehingga program tidak berjalan sesuai rencana. Menurut penelitian Lubis, Ramadhani, dan Rasyid dari tahun 2021, mahasiswa yang mengikuti pembelajaran jarak jauh mengalami tekanan yang cukup signifikan. Selain itu, penelitian Putria, Maula, dan Uswatun (2020) menemukan bahwa siswa sekolah dasar yang mengikuti pembelajaran jarak jauh mengalami kebosanan dan perasaan yang berhubungan dengan kebosanan.

Kecemasan dan stres hanyalah beberapa masalah yang dapat muncul dari pembelajaran jarak jauh *online*. Dari sudut pandang akademik, stres adalah gangguan yang ditimbulkan oleh stresor akademik dalam proses belajar mengajar atau kegiatan yang melibatkan pembelajaran. Menurut Rochimah (2020), dampak dari pembelajaran jarak jauh (daring) adalah siswa sulit memahami materi yang

dipelajari, sulit berinteraksi dengan teman, dan tugas yang harus diselesaikan adalah menjadi lebih banyak dari sebelumnya. Akibatnya, siswa lebih cenderung mengalami stres.

Menurut temuan penelitian yang dilakukan oleh Argaheni (2020), terdapat pula sejumlah dampak negatif yang muncul akibat pembelajaran daring. Beberapa dampak tersebut antara lain siswa menjadi kurang aktif, kurang produktif, bahkan mengalami stres. Kurangnya pengetahuan, pengalaman, dan dukungan lingkungan terhadap kebutuhan psikologis dapat menyebabkan rendahnya kemampuan siswa dalam mengatasi berbagai masalah belajar yang berkontribusi terhadap stres akademik. Orang yang tidak mampu menyelesaikan berbagai masalah belajar akan mengalami tekanan mental, yang dapat mengakibatkan frustrasi (Lal, 2014).

Menurut Santrock (2005), istilah “stres” menyinggung reaksi tunggal terhadap situasi yang dapat menyebabkan tekanan “stressor” atau yang mengambil langkah-langkah untuk menghalangi kapasitas individu untuk mengelola tekanan. Lazarus dan Folkman (1984), menurut stres juga dapat didefinisikan sebagai ketidakmampuan seseorang untuk menghadapi situasi berbahaya atau sebagai tuntutan hubungannya dengan lingkungannya. Menurut Siswanto (2007), keadaan dan lingkungan yang dihadapi mahasiswa selama kuliah daring menimbulkan stres dan memerlukan respon tertentu ketika dihadapkan pada tekanan atau stres tertentu.

Menggunakan keterampilan bertahan hidup adalah salah satu cara untuk menghadapi tekanan. Seiring waktu, mengatasi situasi stres yang sering melibatkan interaksi adalah sebuah proses. Teknik-teknik untuk beradaptasi serta aset individu dan sosial yang digunakan dalam upaya beradaptasi melalui gerakan subjektif kritis sepanjang hidup individu. Selama perkembangan, keterampilan *coping* juga berubah. Manifestasi diri dari mekanisme *coping* harus ada pada siswa yang bekerja sambil belajar. Kapasitas seseorang untuk mengatasi hambatan hidup adalah strategi *coping* mereka. Beberapa orang berpikir bahwa beradaptasi berarti mencoba mengendalikan situasi stres tanpa memikirkan apa yang mungkin terjadi.

Perilaku *coping* adalah salah satu cara orang mencoba mengelola tekanan atau stres yang mereka dapatkan dari kuliah *online*. Perilaku *coping* yang efektif, menurut Lazarus dan Folkman (1984), adalah perilaku yang memungkinkan seseorang mentolerir atau menerima situasi stres tanpa mengkhawatirkan tekanan yang tidak dapat dia kendalikan. Seseorang yang mengalami stres dapat memiliki berbagai efek atau tanggapan. Menurut Wahyuni (2017), pada tingkat psikologis, stres dapat bermanifestasi sebagai mudah tersinggung, sedih, kecewa, bersalah, bingung, takut, tidak berdaya, gelisah, dan kurang motivasi. Banyak kota juga menderita akibat fenomena stres akademik.

Delapan responden memiliki strategi mereka sendiri untuk mengatasi stres, menurut temuan wawancara awal. Anda harus bisa mengatur waktu dengan efektif, mencari sumber masalah tanpa harus berpikir terlalu banyak, menyendiri, menangis sampai merasa lebih baik, dan menyelesaikan tugas satu per satu, seperti berdoa dan memberikan kehendak kepada Tuhan agar merasa tenang dan semangat, berusaha menyelesaikan masalah, berbicara dengan teman agar merasa lega, dan sebagainya. Menurut Lazarus dan Folkman (1984), semua respon siswa sejalan dengan aspek *coping stress*, terutama adaptasi yang berpusat pada masalah dan adaptasi yang berpusat pada perasaan. Dua responden diharuskan menjalani pemeriksaan dan mendapatkan perawatan profesional karena mereka tidak mampu mengelola stres dan ketahanan secara efektif.

Menurut Cassidy (2016), resiliensi akademik individu merupakan kekuatan, kualitas, dan karakteristik yang mencerminkan kapasitasnya untuk pulih dari keterpurukan dan mencapai keberhasilan akademik. Menurut Martin & Marsh (2003), Kapasitas individu dalam lingkungan pendidikan untuk secara efektif menanggapi tekanan dan tantangan dikenal sebagai ketahanan akademik. Ketahanan akademik menurut Sari dan Indrawati (2016) merupakan adaptasi untuk bertahan dalam keadaan sulit, pulih dari keterpurukan, mengatasi rintangan, dan menanggapi tuntutan dan tekanan akademik secara positif.

Karena ada cobaan dalam hidup yang tidak bisa dihindari, ketahanan adalah sesuatu yang dibutuhkan setiap orang sama seperti ketangguhan. Orang yang tangguh mampu mengatasi sebagian besar rintangan dalam hidup. Kecerobohan adalah salah satu kunci untuk maju sepanjang kehidupan sehari-hari, baik dalam pekerjaan maupun pemenuhan hidup. Menurut Reivich & Shatte (2002), Fleksibilitas dapat menjadi bagian utama dari apa yang dipandang sebagai kebahagiaan dan pencapaian.

pendekatan psikologis dan tingkah laku untuk mengantisipasi atau mengatur kebutuhan internal dan eksternal yang timbul dari hubungannya dengan kejadian yang dianggap menimbulkan stres disebut sebagai *coping with stress*, menurut Lazarus dan Folkman (1984). Individu-individu ini akan mampu menahan tuntutan internal dan eksternal berkat upaya mereka.

Menurut Radley (2005), “ *coping with stress*” adalah proses membuat perubahan pada pemikiran dan perilaku seseorang yang berpotensi memperbaiki situasi serta mengurangi atau membiarkan diri mentolerir tuntutan yang telah menimbulkan stres. Dalam adaptasi psikososial saat kondisi stres yang dialami individu, *coping* dipandang sebagai faktor penstabil yang dapat mendukung individu dalam mengendalikan stres penderita. Jika siswa menggunakan mekanisme *coping* yang tepat, tingkat stres mereka akan berkurang secara efektif (Yusoff, 2010). Siswa yang telah mengembangkan mekanisme *coping* yang efektif juga terbukti lebih kecil kemungkinannya untuk menunjukkan tanda-tanda depresi, menghasilkan hasil yang lebih adaptif, dan lebih mampu beradaptasi dengan situasi baru. Namun, tidak semua perilaku *coping* yang dilakukan efektif untuk mengurangi stres (seperti Stres Akademik dan *Coping Strategy* Terkait merekomendasikan dan minum alkohol) sehingga dapat menyebabkan penyakit fisiologis dan psikologis pada individu

Menurut Sarason (1999), kemampuan untuk memahami apa yang menyebabkan seseorang mengalami stres dan menemukan solusi atas masalah yang dihadapinya inilah yang disebut Sarason sebagai “ *coping with stress*”. Kemudian menurut Odgen (2004), *coping with stress* adalah cara seseorang mengelola berbagai sumber stres dalam upaya mengelola tuntutan dari dalam dan luar dirinya.

Strategi *coping stress* memberikan dampak positif yang signifikan terhadap resiliensi siswa korban KDRT, menurut penelitian sebelumnya oleh Rismelina (2020). Hal ini juga sesuai dengan temuan penelitian Tarigan, Appulembang, & Nugroho (2021) yang menemukan bahwa resiliensi mahasiswa Palembang dipengaruhi oleh manajemen stres atau strategi *coping*. Menurut temuan, resiliensi mahasiswa dipengaruhi oleh bagaimana mereka menghadapi stres, dan kuliah *online* ditemukan sebagai penyebab stres pada penelitian ini.

Merujuk pada uraian sebelumnya, maka dilakukan penelitian terkait “Pengaruh *Coping stres* terhadap Resiliensi Akademik pada Mahasiswa Selama Pembelajaran Jarak Jauh (Daring) di Kota Makassar” atas dasar semua uraian tersebut di atas.

METODE PENELITIAN

Responden

Sampel dalam penelitian ini adalah mahasiswa yang melakukan pembelajaran jarak jauh (daring) di Kota Makassar. Sampel yang saya gunakan pada penelitian ini yakni sebanyak 407 responden.

Instrumen penelitian

Dalam penelitian ini, resiliensi akademik diukur menggunakan skala resiliensi yang disebut skala The Academic Resilience (ARS-30). *Sedangkan coping stress* akan diukur menggunakan skala coping stress yang disebut dengan The Ways of Coping Checklist (WCCL).

Teknik Analisis Data

Setelah data dikumpulkan, maka data dalam penelitian dianalisis menggunakan teknik analisis regresi sederhana.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil Analisis Data

Berikut adalah hasil analisis terhadap 407 responden yang menjadi subjek penelitian ini yang dilakukan dengan menggunakan teknik analisis frekuensi:

Tabel 1. Analisis Deskriptif Demografi

No	Demografi	Frekuensi	Persentase	
1	Usia	18 tahun	16	3.9 %
		19 tahun	18	4.4 %
		20 tahun	23	5.7 %
		21 tahun	83	20.4 %
		22 tahun	148	36.4 %
		23 tahun	93	22.9 %
		24 tahun	17	4.2 %
		25 tahun	9	2.2 %
2	Jenis kelamin	Laki-laki	181	44.5 %
		Perempuan	226	55.5 %
3	Universitas	Universitas Bosowa	112	27.5 %
		Universitas Hasanuddin	76	18.7 %

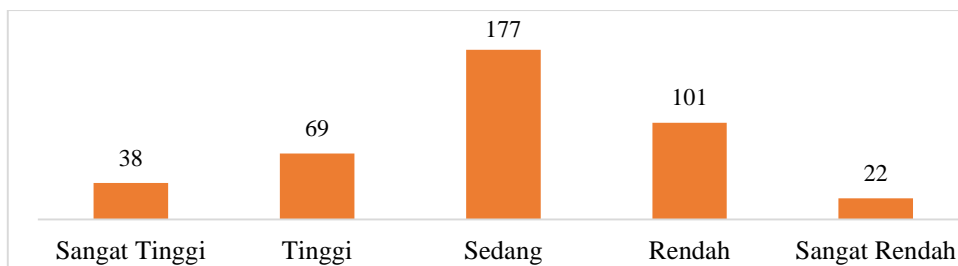
		Universitas Negeri Makassar	64	15.7 %
		Universitas Islam Negeri Makassar	19	4.7 %
		Universitas Muslim Indonesia	48	11.8 %
		Universitas Atmajaya	25	6.1 %
		Universitas Fajar	48	11.8 %
		Universitas Muhammadiyah Makassar	14	3.4 %
		Lainnya	1	0.2 %
4	Fakultas	Fakultas Psikologi	66	16.2 %
		Fakultas Teknik	50	12.3 %
		Fakultas Ekonomi	113	27.8 %
		Fakultas Seni	39	9.6 %
		Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan	37	9.1 %
		Fakultas MIPA	4	1.0 %
		Fakultas Bahasa dan Sastra	40	9.8 %
		Fakultas Ilmu Sosial	12	2.9 %
		Fakultas Kedokteran	12	2.9 %
		Fakultas Hukum	29	7.1 %
		Fakultas Pertanian	5	1.2 %
5	Agama	Islam	246	60.4 %
		Kristen Protestan	42	10.3 %
		Katolik	56	13.8 %
		Hindu	32	7.9 %
		Budha	30	7.4 %
		Konghucu	1	0.2 %
6	Angkatan	2016	19	4.7 %
		2017	13	3.2 %
		2018	127	31.2 %
		2019	129	31.7 %
		2020	77	18.9 %
		2021	22	5.4 %
		2022	20	4.9 %

Tabel 2, Rangkuman Statistik Skor Resiliensi Akademik

Distribusi Skor	N	Min.	Max.	Mean	Std. Deviation
Resiliensi Akademik	407	61	108	84,9	10,2

Tabel 3, Kategorisasi Resiliensi Akademik

Norma Kategorisasi	Rumus Kategorisasi	Nilai Kategorisasi
Sangat Tinggi	$X > (\bar{X} + 1,5 \text{ SD})$	$X > 100.28$
Tinggi	$(\bar{X} + 0,5 \text{ SD}) < X \leq (\bar{X} + 1,5 \text{ SD})$	$90.03 < X \leq 100.28$
Sedang	$(\bar{X} - 0,5 \text{ SD}) < X \leq (\bar{X} + 0,5 \text{ SD})$	$79.79 < X \leq 90.03$
Rendah	$(\bar{X} - 1,5 \text{ SD}) < X \leq (\bar{X} - 0,5 \text{ SD})$	$69.55 < X \leq 79.79$
Sangat Rendah	$X \leq (\bar{X} - 1,5 \text{ SD})$	$69.55 \geq X$



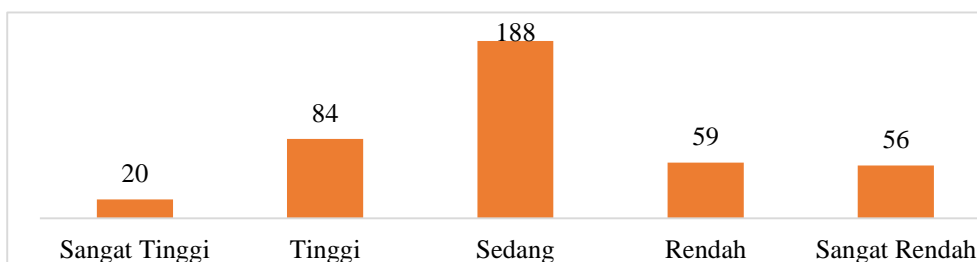
Gambar 1. Kategorisasi Tingkat Skor Resiliensi Akademik

Tabel 4. Rangkuman Statistik Skor Coping stress

Distribusi Skor	N	Min.	Max.	Mean	Std. Deviation
Coping stress	407	81	160	126	17.7

Tabel 5. Kategorisasi Tingkat Skor Coping stress

Norma Kategorisasi	Rumus Kategorisasi	Nilai Kategorisasi
Sangat Tinggi	$X > (\bar{X} + 1,5 \text{ SD})$	$X > 152.24$
Tinggi	$(\bar{X} + 0,5 \text{ SD}) < X \leq (\bar{X} + 1,5 \text{ SD})$	$134.51 < X \leq 152.24$
Sedang	$(\bar{X} - 0,5 \text{ SD}) < X \leq (\bar{X} + 0,5 \text{ SD})$	$116.78 < X \leq 134.51$
Rendah	$(\bar{X} - 1,5 \text{ SD}) < X \leq (\bar{X} - 0,5 \text{ SD})$	$99.06 < X \leq 116.78$
Sangat Rendah	$X \leq (\bar{X} - 1,5 \text{ SD})$	$99.06 \geq X$



Gambar 2. Kategorisasi Tingkat Skor Coping stress

Selama pembelajaran online jarak jauh di Kota Makassar, penelitian ini menemukan bahwa variabel resiliensi akademik dipengaruhi oleh variabel coping stress. Tabel berikut menampilkan hasil analisis data:

Tabel 6. Pengaruh coping stress terhadap resiliensi akademik

Variable	*R Square	Kontribusi	**F	***Sig	Keterangan
Coping stress terhadap resiliensi akademik	0.637	63,7%	771	0,001	Signifikan

Nilai R Square adalah 0,637, seperti yang ditunjukkan pada tabel di atas, berdasarkan temuan analisis. Sehingga dapat diketahui bahwa 63,7% mahasiswa di Kota Makassar yang mengikuti pembelajaran jarak jauh (daring) berkontribusi terhadap ketahanan akademik dengan cara mengatasi stres. Kontribusi variabel yang tersisa berada di luar yang sedang dipelajari.

Selain itu, diperoleh nilai F sebesar 771 dengan tingkat signifikansi F sebesar 0,001 yang menunjukkan bahwa tingkat signifikansinya kurang dari 5% ($F < 0,05$). Oleh karena itu, hipotesis bahwa coping stress tidak dapat berpengaruh terhadap resiliensi akademik pada mahasiswa Kota Makassar yang mengikuti pembelajaran daring atau jarak jauh ditolak, dan hipotesis bahwa coping stress tidak dapat berpengaruh terhadap resiliensi akademik pada mahasiswa Kota Makassar yang mengikuti pembelajaran daring atau jarak jauh. diterima.

Pembahasan

Hasil uji hipotesis diketahui bahwa nilai R Square untuk *coping stress* yang dialami siswa di Kota Makassar pada pembelajaran jarak jauh secara daring sebesar 0,637. Sehingga dapat diketahui bahwa 63,7% mahasiswa di Kota Makassar yang mengikuti pembelajaran jarak jauh (daring) berkontribusi terhadap ketahanan akademik dengan cara mengatasi stres. Kontribusi variabel yang tersisa berada di luar yang sedang dipelajari.

Selain itu, diperoleh nilai F sebesar 771 dengan tingkat signifikansi 0,000 atau $< 5\%$ ($F_{0,05}$), yang menunjukkan bahwa hasil tersebut signifikan secara statistik. Dengan demikian, hipotesis nol bahwa *coping stress* tidak dapat mempengaruhi resiliensi akademik mahasiswa Kota Makassar ditolak, dan hipotesis penelitian bahwa *coping stress* dapat mempengaruhi resiliensi akademik mahasiswa Kota Makassar diterima.

Hasil ini menguatkan penemuan terdahulu dari Fitri dan Kushendar (2019) yang menekankan bahwa tidak tepat menggunakan kemampuan individu untuk menentukan kesuksesan. Pelajar di kota Makassar yang mengikuti pembelajaran jarak jauh (daring) menunjukkan adanya hubungan antara *coping stress* dengan ketahanan akademik. Salah satunya adalah tingkat ketahanan akademik individu. Seorang siswa memiliki kesempatan untuk memperoleh pengetahuan dari situasi yang menantang dan menantang yang membantunya mencapai potensi penuhnya. Di sisi lain, Hamachek dalam Tumanggor et al. (2015) menemukan bahwa siswa dengan resiliensi rendah mengalami kecemasan, ketakutan, dan menghindari kesulitan karena percaya akan membahayakan keberadaannya.

Para peneliti juga menunjukkan, berdasarkan temuan analisis, bahwa sebagian besar orang memiliki mekanisme *coping* stres dan ketahanan akademik yang baik atau sedang. Hal ini sesuai dengan penelitian Maslakhatun (2014) yang menemukan bahwa 91 persen mahasiswa FIP UNY mampu beradaptasi di kelas sedang dan 71 persen di antaranya menggunakan strategi bertahan hidup. Hasilnya, mayoritas mahasiswa FIP UNY memiliki resiliensi sedang dan mekanisme *coping* yang adaptif.

Berdasarkan temuan penelitian, analisis penelitian ini juga mengungkapkan bahwa siswa di Kota Makassar menggunakan kombinasi strategi *coping* fokus masalah dan fokus emosi untuk mengelola stres selama pembelajaran jarak jauh (daring). Menurut Lubis (2016), *emotional-focused coping* adalah mekanisme *coping* untuk stres di mana orang secara fisik dan mental menarik diri dari situasi tertentu dalam upaya untuk mengurangi stres mereka. Kapan saja hal ini dapat terjadi, seperti ketika mahasiswa mencoba untuk menghilangkan stres dengan menarik diri dari masalah terkait kuliah online.

Menurut BenZur (Gunawan, 2018), Faktor lingkungan yang menyebabkan stres, seperti keadaan di mana individu tidak dapat mengendalikannya, akan menentukan efektivitas *coping* yang terfokus secara emosional, yang merupakan salah satu strategi *coping* stres. sehingga mahasiswa di Kota Makassar yang benar-benar menempuh pendidikannya secara daring bisa berprestasi secara akademik.

Ada dua jenis pembelajaran internet yang berbeda: pembelajaran berbasis web secara simultan dan pembelajaran internet yang tidak bersamaan. Pembelajaran yang berlangsung secara bersamaan, real time, melalui komputer atau perangkat mobile disebut pembelajaran *online* tersinkronisasi. Contoh kunjungan teks dan pembicaraan video. Sebaliknya, pembelajaran *online* asinkron adalah instruksi tertunda yang disampaikan melalui komputer atau perangkat seluler. Sumber belajar *online* yang diperlukan, juga dikenal sebagai pembelajaran asinkron atau pembelajaran yang berfokus pada siswa. Salah satu ilustrasinya adalah menyelesaikan tugas yang panjang menggunakan aplikasi *Google Classroom*.

Subjek penelitian ini adalah siswa di Kota Makassar yang melakukan pembelajaran daring sinkron dan asinkron, yang mengkaji kedua jenis pembelajaran jarak jauh daring tersebut. Kelangsungan hidup akademik dianggap mungkin bagi mereka yang memiliki ketahanan akademik yang kuat dengan berusaha menjadi lebih baik dari situasi yang sulit dan penuh tekanan meskipun menghadapi banyak tantangan. Untuk dapat bertahan dalam keadaan sulit, siswa perlu mengembangkan ketahanan akademik, yang merupakan proses yang mereka gunakan untuk menyelesaikan tugas yang diberikan oleh instruktur. Saat belajar *online*, siswa harus mampu menangani semua tekanan, tugas, dan masalah. Selama mereka mengikuti pembelajaran jarak jauh, siswa harus mampu menunjukkan ketahanan akademik.

Ini menunjukkan, berdasarkan penjelasan yang diberikan oleh para peneliti, manajemen stres mungkin dapat mengatasi masalah kurangnya ketahanan akademik siswa online. Studi tersebut menemukan bahwa ketahanan akademik siswa meningkat ketika mereka belajar bagaimana mengelola stres. Jika demikian, maka tekanan adaptasi harus ditingkatkan sekali lagi guna meningkatkan prestasi akademik di kalangan mahasiswa.

KESIMPULAN

Kesimpulan berikut dapat ditarik dari analisis data penelitian ini dan pengujian hipotesis:

- a. Berdasarkan gambar, jumlah responden dengan skor *coping stress* bervariasi, dengan kategori sedang 188 responden (46,2%), kategori sangat tinggi 20 responden (4,9%), kategori sangat tinggi 84 responden (20,6%), 59 responden (14,5. %), dan 56 responden (13,8%) dalam kategori sangat rendah.
- b. Berdasarkan gambar tersebut, tingkat resiliensi akademik responden bervariasi, dengan 177 responden (43,5 persen) termasuk dalam kategori sedang. Kemudian pada kelas sangat tinggi terdapat 38 responden (9,3%), pada kelas tinggi terdapat 69 responden (17%), pada kelas rendah terdapat 101 responden (24,8%) dan pada klasifikasi sangat rendah terdapat 22 responden. (5,4%).
- c. Berdasarkan temuan penelitian, Ketika siswa di Kota Makassar mengikuti pembelajaran jarak jauh (daring), tingkat *coping stress* yang mereka alami dapat berdampak pada resiliensi akademik mereka. Resiliensi akademik individu dapat meningkat ketika *coping stress* berdampak positif terhadap resiliensi akademik, sedangkan resiliensi akademik menurun ketika *coping stress* menurun. Berdasarkan hasil analisis data, mengatasi stres berdampak 63 persen pada ketahanan akademik.

DAFTAR PUSTAKA

- Argaheni, N. B. (2020). Sistematis review: Dampak perkuliahan daring saat pandemi COVID-19 terhadap mahasiswa Indonesia. *PLACENTUM: Jurnal Ilmiah Kesehatan Dan Aplikasinya*, 8(2), 99–108.
- Cassidy, S. (2016). The Academic Resilience Scale (ARS-30): A New Multidimensional Construct Measure. *Frontiers in Psychology*, 7, 1-11.
- Fitri, H. U., & Kushendar. (2019). Konseling Kelompok Cognitive Restructuring untuk Meningkatkan Resiliensi Akademik Mahasiswa. *Bulletin of Counseling and Psychotherapy*, 1(2), 67–74.
- Gunawan, D. N. (2018). Hubungan strategi *coping* dengan kualitas hidup caregiver keluarga penderita Skizofrenia di RSJ Dr Radjiman Wediodiningrat Lawang (Doctoral dissertation). Universitas Airlangga
- Lal, K. (2014). Academic stress among adolescent in relation to intelligence and demographic factors. *American International Journal of Research in Humanities, Arts and Social Sciences*, 5 (1), 123–129. <http://iasir.net/AIJRHASSpapers/AIJRHASS14-150.pdf>
- Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, Appraisal, and Coping*. New York: Springer Publishing Company.
- Lubis, H., Ramadhani, A., & Rasyid, M. (2021). Stres akademik mahasiswa dalam melaksanakan kuliah daring selama masa pandemi Covid 19. *Jurnal Psikologi*, 10(1), 31–39.
- Martin, A.J., & Marsh, H.W (2003). *Academic Resilience and the Four Cs: Confidence, Control, Composure, and Commitment*. Paper presented at NZARE AAREE, Auckland, New Zealand.
- Maslakhatun, U. (2014). Problem-Problem, Strategi *Coping* Dan Resiliensi Mahasiswa Bidikmisi Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Yogyakarta. *Indonesia Dokumen*.
- Odgen, J. (2004). *Health Psychology: A Text Book (3th Ed)*. USA: McGrawHill, Inc. Psikologi Universitas Airlangga. *Jurnal Psikologi*, 7, 58-80.
- Putria, H., Maula, L. H., & Uswatun, D. A. (2020). Analisis proses pembelajaran dalam jaringan (daring) masa pandemi covid-19 pada guru sekolah dasar. *Jurnal Basicedu*, 4(4), 861–870.
- Radley, A. (2005). *Making sense of illness. The social psychology of health and disease*. London: Sage Publication.
- Reivich, K., & Shatte, A. (2002). *The Resilience Factor: 7 Keys to Finding Your Strength and Overcoming Life's Hurdles*. Harmony/Rodale. ISBN: 9780767911924.
- Rismelina, D. (2020). Pengaruh Strategi *Coping* dan Dukungan Sosial Terhadap Resiliensi Pada Mahasiswi Korban Kekerasan Dalam Rumah Tangga. *Psikoborneo: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 8(2), 195–201.
- Rochimah, F. A. (2020). *Dampak Kuliah Daring terhadap Kesehatan Mental Mahasiswa Ditinjau dari Aspek Psikologi*.
- Santrock, J.W. (2005). *PSYCHOLOGY: Essentials, Updated Second Edition*. Mc Graw-Hill Companies.
- Sarason. (1999). *Abnormal Psychology*. New-Jersey: Prentical Hall.

- Sari, P, K., P & Indrawati, E., S. (2016). Hubungan Antara Dukungan Sosial Teman Sebaya Dengan Resiliensi Akademik Pada Mahasiswa Tingkat Akhir Jurusan X Fakultas Teknik Universitas Diponegoro. *Jurnal Empati*, Vol. 5 No. 2 Hal: 177-182.
- Siswanto, S. (2007). Kesehatan Mental: Konsep, Cakupan, dan Perkembangannya. *Yogyakarta: Andi Offset*.
- Sugiyono. (2016). Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D. Bandung: PT Alfabet.
- Smet, B. (1994). *Psikologi Kesehatan*. Jakarta: Grasindo.
- Tarigan, A. H. Z., Appulembang, Y. A., & Nugroho, I. P. (2021). Pengaruh StressManagement Terhadap Resiliensi Mahasiswa Semester Akhir Di Palembang.
- Tumanggor, R, O., dkk. (2015). *Pengaruh Iklim Kelas Terhadap Resiliensi Akademik, Mastery Goal Orientation dan Prestasi Belajar*. Seminar Psikologi & Kemanusiaan. Jakarta: ISBN: 978-979-796-324-8.
- Wahyuni, E. N. (2017). Mengelola Stres dengan Pendekatan Cognitive BehaviorModification (Studi Eksperimen pada Mahasiswa Baru Pendidikan Agama Islam (PAI) Fakultas Ilmu Tarbiyah & Keguruan UIN Maliki Malang). *Tadrib*,3(1), 98–117.