

Kajian Stres pada Mahasiswa: Sumber Stress dan Kontribusi Strategi Koping

Aria Saloka Immanuel^{*1}, *Adijanti Marheni*², *Komang Rahayu Indrawati*²,
*Ni Luh Indah Desira Swandi*¹, *Made Padma Dewi Bajirani*¹,

¹Departemen Psikologi Fakultas Kedokteran, Universitas Udayana

²Unit Bimbingan dan Konseling, Universitas Udayana

e-mail: *ariasaloka@unud.ac.id

Received: 21th August 2021 / **Revised:** 15th November 2021 / **Accepted:** 17th December 2021

Abstract. *This study aimed to explore undergraduate student stress conditions using cross-sectional research design. Participants in this study were 111 undergraduate students. Instruments used in this study were an open-ended questionnaire, perceived stress scale-10) and the brief COPE questionnaire. Qualitative data were analyzed using Thematic Analysis. Quantitative data were analyzed using One-Way ANOVA and Multiple Regression. Results of this study were: 1) College problems, negative feelings and thoughts, and relational problems were challenging situations faced by undergraduate students; 2) about 49,5% undergraduate students categorized in low-perceived stress and 50,5% undergraduate students categorized in high-perceived stress; 3) coping strategies significantly predicted stress and 4) positive reframing and active coping strategies predicted stress reduction, while self-blame and self-distraction predicted stress escalation. Psychological interventions related to active coping strategies and positive reframing are needed to help undergraduate students cope with academic, emotional, and social problems.*

Keywords: *coping strategy, stress, undergraduate students, school-based mental health*

Abstrak. Penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi kondisi stres mahasiswa melalui desain penelitian *cross-sectional survey*. Partisipan dalam penelitian ini adalah 111 mahasiswa program studi sarjana. Instrumen dalam penelitian ini menggunakan *open-ended questionnaire*, *perceived stress scale-10*, dan *brief COPE questionnaire*. Data kualitatif dianalisis dengan analisis tematik. Data kuantitatif dianalisa dengan *One-Way ANOVA* dan *Multiple Regression*. Hasil penelitian menemukan bahwa: 1) permasalahan kehidupan kampus, perasaan dan pikiran negatif, serta permasalahan relasi merupakan situasi sulit yang dihadapi oleh mahasiswa; 2) sebanyak 49,5% mahasiswa menunjukkan tingkat stres pada kategori rendah dan 50,5% mahasiswa menunjukkan tingkat stres pada kategori tinggi; 3) strategi koping dapat memprediksi stres secara signifikan; dan 4) strategi koping jenis *positive reframing* dan *active coping* dapat memprediksi penurunan stres, sedangkan strategi koping jenis *self-blame* dan *self-distraction* dapat memprediksi peningkatan stres. Intervensi psikologis yang berkaitan dengan strategi koping aktif dan berpikir positif diperlukan untuk membantu mahasiswa menghadapi permasalahan akademik, emosional, dan sosial.

Kata kunci: *strategi coping, stres, mahasiswa, kesehatan mental berbasis sekolah*

Pandemi COVID-19 menimbulkan banyak perubahan pada berbagai lapisan kegiatan masyarakat, salah satunya pendidikan di perguruan tinggi. Hal tersebut menuntut individu yang terlibat untuk beradaptasi dan mempengaruhi kondisi kesehatan mental dari pembelajar (Kaligis, et al., 2020; Fitriyana, et al., 2021) dan pengajar (Dewi & Immanuel, 2020). Kurangnya kesempatan beraktivitas secara fisik, durasi *screen time* yang meningkat, pola tidur tidak teratur, pola makan tidak sehat, dan terbatasnya kesempatan untuk berinteraksi sosial (Kaligis, et al., 2020) diikuti dengan perasaan bosan (Fitriyana, et al., 2021) dan perasaan tertekan dengan tantangan kuliah merupakan situasi pemicu permasalahan kesehatan mental di kalangan mahasiswa.

Salah satu upaya yang dilakukan untuk beradaptasi dan menekan laju penularan COVID-19 dalam setting pendidikan adalah dengan melakukan kegiatan pembelajaran secara daring. Di sisi lain, hasil penelitian menemukan bahwa selama pembelajaran daring, mahasiswa mengalami kondisi stres yang bersumber dari tekanan akademik atau lingkungan (Asturias et al., 2021; Okoro et al., 2021). Di Indonesia, mahasiswa juga mengalami stres, khususnya stres akademik, yang diakibatkan oleh beratnya beban pembelajaran daring yang dijalani oleh mahasiswa (Fauziyyah et al., 2021; Lubis et al., 2021). Dalam rangka beradaptasi dengan sumber stres yang dihadapi, strategi koping menjadi salah satu keterampilan psikologis yang digunakan oleh mahasiswa.

Mahasiswa yang sulit menentukan strategi koping sebagai upaya dalam menghadapi permasalahan sehari-hari dapat berpotensi mengalami stres, khususnya distres. Mental distres yang tidak dapat dihadapi secara adaptif oleh mahasiswa dapat menurunkan efikasi diri akademiknya dan kemajuan studinya (Grøtan et al., 2019). Pada sisi yang berbeda, mahasiswa yang memperoleh intervensi kesehatan mental mengalami penurunan risiko permasalahan kesehatan mental (Harini et al., 2021). Oleh karena itu, penting untuk mengupayakan promosi kesehatan mental berbasis sekolah kepada kelompok mahasiswa.

Promosi kesehatan mental adalah upaya peningkatan kesehatan mental yang dapat membantu individu untuk menjalani hidup dengan sehat (Kalra et al., 2012). Upaya promosi kesehatan mental berbasis sekolah (*School-based Mental Health/SBMH*)

merupakan upaya penting untuk membantu pembelajar untuk dapat beradaptasi dengan tantangan kehidupan sehari-hari dan mencegah penggunaan strategi koping yang maladaptif (Christner & Mennuti, 2009), agar mahasiswa dapat menampilkan performa yang baik dalam kegiatan pembelajaran. Strategi koping merupakan cara individu untuk dapat mengendalikan tekanan atau kondisi yang menekan (Lazarus & Folkman, 1984). Sebagai tahapannya, asesmen kebutuhan kondisi psikologis pembelajar menjadi langkah awal dalam mewujudkan promosi kesehatan mental di sekolah.

Salah satu metode asesmen promosi kesehatan mental berbasis sekolah ialah melalui survei secara kualitatif dan data kuantitatif yang didesain untuk mengidentifikasi kebutuhan pembelajar (Christner et al., 2009). Melalui hasil asesmen kebutuhan tersebut dapat disusun langkah promotif ataupun preventif terhadap permasalahan kesehatan mental di sekolah. Dalam penelitian ini, kondisi kesehatan mental yang dikaji adalah stres dan strategi koping pada mahasiswa.

Hasil penelitian sebelumnya menjelaskan bahwa mahasiswa mengalami situasi yang menekan di dalam menjalani pembelajaran di perguruan tinggi (Asturias, et al., 2021; Okoro et al., 2021). Dalam rangka mengelola kondisi yang menekan tersebut strategi koping ditunjukkan oleh mahasiswa seperti mengerahkan perilaku dan pemikirannya pada permasalahan yang dihadapi (Asturias et al., 2021), mengelola waktu dan berolahraga (Okoro et al., 2021), serta bertukar pikiran dengan teman sebaya (Yikaelo & Tareke, 2018). Pemilihan strategi koping yang tepat, dapat membantu mahasiswa untuk mengelola stres yang dihadapi.

Hasil penelitian Asturias et al. (2021) menemukan penggunaan strategi koping negatif (*wishful thinking* dan *self-criticism*) berdampak pada peningkatan kondisi stres pada mahasiswa di Australia. Pada mahasiswa di Indonesia, strategi koping yang umum dilakukan adalah dengan memaknai situasi berdasarkan sudut pandang agama/religius dan mengembangkan pola pikir yang positif (Nursadrina & Andriani, 2020). Hasil-hasil penelitian telah mengkaji hubungan antara strategi koping dan kondisi kesehatan mental seperti stres (Angelica & Tambunan, 2021; Fitriyani et al.,

2020), kecemasan (Angelica & Tambunan, 2021), dan depresi (Tuasikal & Retnowati, 2019).

Penelitian-penelitian sebelumnya mengelompokkan strategi koping ke dalam dua kategori yakni strategi koping berfokus pada emosi (*emotion focused coping*) dan strategi koping berfokus pada masalah (*problem focused coping*). Penelitian lainnya menjelaskan konstruk strategi koping ke dalam kategori *avoidant coping*, *approach coping*, dan *humor/religious coping* (Awoke et al., 2021) atau konstruk strategi koping ke dalam *self-sufficient*, *avoidant-coping*, dan *socially supported* (Litman, 2006), ataupun *engaged coping*, *disengaged coping*, dan *avoidant coping* (Kavčič et al., 2022). Penggunaan strategi koping bergantung pada kondisi yang dihadapi oleh individu dan memungkinkan bagi individu untuk menggunakan kombinasi dari strategi koping yang dihadapi.

Salah satu tujuan penelitian ini adalah melihat gambaran strategi koping yang digunakan oleh mahasiswa dalam mengelola stres di masa pandemi COVID-19. 14 jenis strategi koping menurut (Carver, 1997) digunakan untuk menggambarkan jenis strategi koping mahasiswa dan dikaji pengaruhnya terhadap stres pada mahasiswa. Skala ini juga digunakan pada penelitian sebelumnya untuk menggambarkan profil strategi koping mahasiswa (Awoke et al., 2021; Kavčič et al., 2022; Kumanova & Karastoyanov, 2013; Nursadrina & Andriani, 2020). Harapannya, penelitian ini dapat memberikan gambaran strategi koping yang lebih mendetail pada mahasiswa. Dalam penelitian ini, 14 strategi koping yang dikaji pengaruhnya terhadap stres adalah strategi koping jenis *active coping*, *planning*, *positive reframing*, *acceptance*, *humor*, *religion*, *using emotional support*, *using instrumental support*, *self-distraction*, *denial*, *venting*, *substance use*, *behavioral disengagement*, dan *self-blame* (Carver, 1997). Selain itu, penelitian ini juga mengeksplorasi situasi sulit yang dihadapi (sumber stres) yang dapat berpengaruh terhadap penggunaan strategi koping mahasiswa.

Tujuan penelitian ini adalah 1) mengeksplorasi situasi sulit (sumber stres) yang dihadapi oleh mahasiswa; 2) melihat gambaran kondisi stres yang ditinjau dari variabel demografi; dan 3) melihat prediksi peran strategi koping dalam mempengaruhi kondisi stres yang dihadapi oleh mahasiswa. Hipotesis dalam penelitian ini adalah strategi

koping berperan dalam memprediksi stres pada mahasiswa. Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan saran perancangan program promosi kesehatan mental ataupun program preventif masalah kesehatan mental berbasis sekolah.

Metode

Partisipan penelitian

Partisipan dalam penelitian ini adalah 111 mahasiswa aktif berusia 17 sampai dengan 23 tahun ($M_{usia}=19.054$, $SD_{usia}=0.840$, 76.58% perempuan). Data demografi partisipan dalam penelitian ini dapat dilihat pada tabel 1. Partisipan penelitian ini terdiri dari 70.3% mahasiswa semester II, 26.1% mahasiswa semester IV, dan 3.6% mahasiswa semester VI.

Prosedur penelitian

Desain penelitian adalah *cross-sectional research design* yang dapat menggambarkan karakteristik sampel penelitian (Shaughnessy et al., 2015). Dalam penelitian ini, desain *cross-sectional* dapat memberikan gambaran tentang kondisi stres yang dihadapi mahasiswa, situasi pemicunya, dan model prediksi strategi koping terhadap stres pada mahasiswa.

Tabel 1.

Data Demografi Partisipan Penelitian

Data Demografi	n	proporsi (%)
Jenis kelamin		
Laki-laki	26	23.4
Perempuan	85	76.6
Tingkat pendidikan		
Semester II	78	70.3
Semester IV	29	26.1
Semester VI	4	3.6

Teknik *sampling* yang digunakan dalam penelitian ini adalah *non-probability sampling* dengan metode *convenience sampling*. Prosedur pengambilan data penelitian dilakukan pada sesi istirahat dalam kegiatan “Sosialisasi Layanan Bimbingan dan Konseling kepada Mahasiswa”. Instrumen penelitian dibawa secara daring menggunakan platform *google forms*.

Pada proses pengambilan data, peneliti menyampaikan gambaran penelitian yang bertujuan untuk memetakan kondisi kesehatan mental mahasiswa agar dapat disusun kegiatan intervensi yang sesuai kebutuhan. Peneliti juga menyampaikan kesempatan untuk terlibat maupun tidak terlibat dalam penelitian ini. *Informed consent* penelitian juga disampaikan secara daring pada bagian awal pengambilan data. Partisipan yang tidak ingin terlibat dalam penelitian ini akan diarahkan pada akhir bagian *google forms (submission)* tanpa mengisi kuesioner penelitian. Pengambilan data dilakukan pada 27 Maret 2021, 30 April 2021, dan 27 Mei 2021.

Instrumen penelitian

Terdapat empat bagian instrumen yang digunakan dalam penelitian ini, yakni: 1) kuesioner data demografi; 2) kuesioner dengan pertanyaan *open-ended*; 3) *Perceived Stress Scale-10 (PSS-10)*; dan 4) *Brief COPE Questionnaire*. Instrumen pengambilan data pertama adalah kuesioner data demografi yang mencakup penggalian informasi seputar identitas, usia, tingkat pendidikan, fakultas, dan domisili partisipan penelitian. Pada bagian identitas diri, partisipan diperkenankan untuk menuliskan nama dalam respon inisial. Selanjutnya, instrumen pengambilan data kedua adalah kuesioner pertanyaan *open-ended* terdiri atas satu pertanyaan yakni "*Situasi sulit apa yang membuat Anda tidak nyaman?*". Kuesioner *open-ended* bertujuan untuk menggali informasi perihal tantangan dan situasi sulit yang dihadapi partisipan.

Instrumen pengambilan data ketiga adalah *Perceived Stress Scale-10 (PSS-10)* (Lee, 2012) yang digunakan untuk mengungkap persepsi individu terhadap stres yang dihadapi. PSS-10 yang digunakan dalam penelitian ini merupakan versi Bahasa Indonesia (Indira, 2016). PSS-10 terdiri atas 10 aitem pernyataan yang terdiri dari 6 pernyataan dengan arah *favorable* dan 4 pernyataan dengan arah *unfavorable*. Subjek penelitian diberikan lima pilihan respon yakni 0 untuk jawaban tidak pernah sampai dengan 4 untuk pilihan jawaban sangat sering. Pengukuran skor stres di atas 25 menunjukkan adanya indikasi stres berat, atau *high perceived stress* (Awoke et al., 2021). Koefisien reliabilitas PSS-10 dalam penelitian ini adalah 0.822.

Instrumen pengambilan data keempat adalah *Brief COPE Questionnaire* yang merupakan skala psikologi untuk mengukur strategi koping yang digunakan individu dalam menghadapi stres (Carver, 1997). *Brief COPE Questionnaire* yang digunakan dalam penelitian ini merupakan versi Bahasa Indonesia (Akasyah, 2018). *Brief COPE Questionnaire* merupakan versi singkat dari *COPE Inventory* (Carver et al., 1989). Dalam merespon pernyataan-pernyataan dalam *Brief COPE Questionnaire*, subjek penelitian diberikan empat pilihan respon yakni 1 untuk tidak pernah melakukan sampai dengan 4 untuk selalu melakukan. Koefisien reliabilitas *Brief COPE Questionnaire* dalam penelitian ini adalah 0.749.

Analisis data

Data dalam penelitian ini terdiri atas dua jenis data yakni data kualitatif yang diperoleh dari kuesioner dengan pertanyaan *open-ended* dan data kuantitatif yang diperoleh dari pengukuran stres dan strategi koping. Analisis data kualitatif dalam penelitian ini menggunakan analisis tematik dengan tahapan mengidentifikasi kata kunci dari respon partisipan (*keyword coding*), melakukan kategorisasi *keyword coding*, dan mengidentifikasi tema dari kategorisasi yang telah dilakukan pada tahap sebelumnya. Di sisi lain, data kuantitatif dalam penelitian ini dianalisis dengan *One-Way ANOVA* untuk menguji perbedaan stres ditinjau data demografi (jenis kelamin dan tingkat pendidikan) dan dianalisis dengan *Simultaneous Multiple Regression* untuk melihat model prediksi strategi koping terhadap stres.

Hasil

Eksplorasi Situasi Sulit yang dihadapi Mahasiswa

Berdasarkan analisis tematik terhadap 103 respon partisipan pada pertanyaan "*Situasi sulit apa yang membuat Anda tidak nyaman?*", diperoleh 110 koding yang memiliki kesamaan kata kunci (*keywords*). Koding-koding yang memiliki kesamaan kata kunci kemudian dikelompokkan menjadi kategori. Dari 110 koding yang diperoleh pada tahap *keyword coding*, terdapat 38 kategori koding yang makna yang serupa. Tahap berikutnya adalah mengelompokkan kategori-kategori yang memiliki kemiripan makna, sehingga

dari 38 kategori dapat diperoleh 8 tema situasi sulit yang dihadapi oleh mahasiswa. Tema-tema tersebut adalah: 1) Permasalahan kehidupan kampus (28.60%); 2) Pikiran dan perasaan negatif (26.40%); 3) Permasalahan relasi (20.90%); 4) Penilaian dari orang lain (13.20%); 5) Situasi yang menekan (12.10%); 6) Kesulitan mengelola perilaku belajar (8.80%); 7) Lingkungan yang kurang kondusif (6.60%); dan 8) Permasalahan keluarga (4.40%). Hasil analisis tematik dapat dilihat pada tabel 2.

Tabel 2.

Analisis tematik situasi sulit yang membuat tidak nyaman

Tema	n (%)
Permasalahan kehidupan kampus	26 (28.60)
<i>Deadline tugas yang diberikan</i>	6
<i>Standar penyelesaian tugas</i>	5
<i>Kesulitan memahami tugas</i>	5
<i>Perkuliahan daring</i>	3
<i>Evaluasi hasil belajar yang kurang memuaskan</i>	3
<i>Permasalahan organisasi</i>	3
<i>Kesulitan mencari referensi</i>	1
Pikiran dan perasaan negatif	24 (26.40)
<i>Perasaan tidak berharga</i>	4
<i>Merasa gagal</i>	3
<i>Merasa di bawah tekanan</i>	3
<i>Merasa membuat orang lain kecewa</i>	3
<i>Pemikiran yang berlebihan (overthinking)</i>	3
<i>Perasaan tidak percaya diri</i>	2
<i>Perasaan sendiri</i>	2
<i>Perasaan kecewa</i>	1
<i>Perasaan khawatir</i>	1
<i>Perasaan menyesal</i>	1
<i>Perasaan kurang bersemangat</i>	1
Permasalahan Relasi	19 (20.90)
<i>Kesulitan mencari teman</i>	6
<i>Interaksi dengan teman</i>	5
<i>Perbedaan nilai-nilai dengan orang lain</i>	3
<i>Teman yang kurang bersahabat</i>	2
<i>Lingkungan pertemanan yang tidak bersahabat</i>	2
<i>Perubahan sikap dari teman/keluarga</i>	1
Penilaian orang lain	12 (13.20)
Situasi yang menekan	11 (12.10)
Kesulitan mengelola perilaku belajar	8 (8.80)
Lingkungan yang kurang kondusif	6 (6.60)
Permasalahan keluarga	4 (4.40)

Deskripsi Skor Stres pada Mahasiswa

Skor stres yang diperoleh dari pengukuran dengan PSS-10 berkisar antara 0-40. Hasil penelitian ini menemukan bahwa rata-rata skor stres secara umum partisipan sebesar 25.324 ($SD_{stres}=5.707$). Partisipan dengan skor stres di atas 25 menunjukkan adanya indikasi *high perceived stress*, sebaliknya partisipan dengan skor stres di bawah 25 menunjukkan kondisi stres yang rendah. Ditinjau dari kategori skor stresnya, sebanyak 49.5% partisipan menunjukkan skor stres pada kategori rendah dan 50.5% partisipan menunjukkan skor stres pada kategori tinggi. Deskripsi data skor stres dapat dilihat pada tabel 3, sedangkan deskripsi data skor stres ditinjau dari data demografi dapat dilihat pada tabel 4.

Tabel 3.

Deskripsi tingkat stres pada mahasiswa

Variabel	Skor stres	n	proporsi (%)
<i>Low-perceived stress</i>	0-25	55	49.5
<i>High-perceived stress</i>	26-40	56	50.5

Tabel 4.

Deskripsi data skor stres ditinjau dari data demografi

	n	Nilai-Rata-rata (mean \pm SD)	F	p-value
Stres ditinjau dari jenis kelamin			17.541	0.001*
Laki-laki	35	21.500 \pm 6.094		
Perempuan	86	26.494 \pm 5.068		
Stres ditinjau dari tingkat pendidikan			0.431	0.651
Semester II	78	25.641 \pm 5.389		
Semester IV	29	24.483 \pm 6.451		
Semester VI	4	25.250 \pm 7.136		

*Catatan: *) $p < 0.01$*

Ditinjau dari variabel demografi jenis kelamin, dapat diketahui bahwa terdapat perbedaan pengukuran stres yang signifikan antara laki-laki dan perempuan [$F(1,109)=17.541$; $p=0.001$]. Hasil pengukuran stres secara signifikan lebih tinggi, $t=-4.188$, $p < 0.001$, pada perempuan ($M=26.494$) dibandingkan pada laki-laki ($M=21.500$). Selain

itu, tidak ada perbedaan tingkat stres ditinjau dari tingkat pendidikan [$F(2,108)=0.431$; $p=0.651$].

Deskripsi Strategi Koping Mahasiswa

Tiga jenis strategi koping yang tinggi nilai rata-ratanya adalah *self-distraction* ($M=6.589$, $SD=1.239$), diikuti dengan *planning* ($M=6.423$, $SD=1.187$), dan *acceptance* ($M=6.342$, $SD=1.164$). Sedangkan, tiga jenis strategi koping yang paling rendah nilai rata-ratanya adalah *behavioral disengagement* ($M=3.640$, $SD=1.347$), *denial* ($M=3.486$, $SD=1.327$), dan *substance use* ($M=2.396$, $SD=1.146$). Secara rinci, deskripsi penggunaan strategi koping partisipan dapat dilihat pada tabel 5.

Tabel 5.

Deskripsi Strategi Koping & Model Prediksi Strategi Koping terhadap Stres Mahasiswa

Variabel ^{a)}	Nilai-Rata-rata (mean ± SD)	beta	SE	t	p
<i>Self-distraction</i>	6.589 ± 1.239	0.888	0.390	2.280	0.025 ^{b)}
<i>Planning</i>	6.423 ± 1.187	0.508	0.488	1.042	0.300
<i>Acceptance</i>	6.342 ± 1.164	-0.190	0.466	-0.408	0.684
<i>Active coping</i>	6.279 ± 1.185	-1.079	0.530	-2.037	0.044 ^{b)}
<i>Religion</i>	6.234 ± 1.454	-0.026	0.336	-0.078	0.938
<i>Positive reframing</i>	6.153 ± 1.281	-1.097	0.450	-2.436	0.017 ^{b)}
<i>Self-blame</i>	6.054 ± 1.320	1.574	0.402	3.915	0.001 ^{c)}
<i>Instrumental support</i>	5.730 ± 1.407	0.018	0.393	0.046	0.963
<i>Emotional support</i>	5.360 ± 1.512	-0.383	0.373	-1.026	0.308
<i>Venting</i>	5.144 ± 1.143	0.120	0.429	0.280	0.780
<i>Humor</i>	4.838 ± 1.766	-0.400	0.277	-0.124	0.152
<i>Behavioral Disengagement</i>	3.640 ± 1.347	0.758	0.399	1.897	0.061
<i>Denial</i>	3.486 ± 1.327	-0.124	0.396	-0.313	0.755
<i>Substance use</i>	2.396 ± 1.146	-0.173	0.415	-0.418	0.677

^{a)} Diurutkan dari mean tertinggi hingga terendah; ^{b)} $p<0.05$; ^{c)} $p<0.01$

Model Prediksi Strategi Koping terhadap Stres

Analisis regresi berganda dengan metode *simultaneous* menunjukkan bahwa model prediksi strategi koping dapat memprediksi stres [$F(14,96)=5.781$; $p<0.001$]. Sebanyak 45.7% varians strategi koping dapat memprediksi stres. Dari tabel 5 dapat

diketahui bahwa strategi koping jenis *positive reframing* ($\beta=-1.097$; $SE=0.450$; $p=0.017$) dan strategi koping jenis *active coping* ($\beta=-1.079$; $SE=0.530$; $p=0.044$) dapat memprediksi penurunan stres secara signifikan. Di sisi lain, strategi koping jenis *self-blame* ($\beta=1.574$; $SE=0.402$; $p=0.001$) dan *self-distraction* ($\beta=0.888$; $SE=0.390$; $p=0.025$) dapat memprediksi peningkatan stres secara signifikan.

Diskusi

Hasil penelitian ini menemukan bahwa sebagian mahasiswa menunjukkan kondisi stres yang tinggi, oleh karena itu layanan kesehatan mental bagi mahasiswa diperlukan untuk membantu mahasiswa menghadapi situasi menekan sehari-harinya (Indira, 2016; Okoro et al., 2021). Selain itu, hasil analisis terhadap data kualitatif mengenai sumber stres yang dihadapi mahasiswa menunjukkan permasalahan kehidupan kampus (28.60%) dominan dirasakan oleh mahasiswa. Permasalahan kehidupan kampus mencakup kegiatan akademik (*deadline* tugas yang diberikan, standar penyelesaian tugas, kesulitan memahami informasi, evaluasi hasil belajar yang kurang memuaskan, permasalahan organisasi, dan kesulitan mencari referensi). Hal ini selaras dengan hasil penelitian Okoro et al. (2021) yang juga menjelaskan bahwa tekanan akademik merupakan sumber stres yang dihadapi oleh mahasiswa selama masa pandemi COVID-19. Christner et al. (2009) menjelaskan bahwa analisis terhadap data survei, baik data kualitatif dan/atau data kuantitatif, dapat membantu sekolah untuk dapat memetakan permasalahan yang dihadapi oleh mahasiswa serta upaya merancang program promosi kesehatan mental di sekolah.

Hasil penelitian ini juga menunjukkan bahwa kondisi stres yang dialami perempuan lebih tinggi dibandingkan laki-laki. Hal dapat ini disebabkan oleh perbedaan sumber stres yang dialami oleh perempuan. Dalam penelitiannya, Adasi et al. (2020) menemukan bahwa faktor psikososial yakni fluktuasi emosi menjadi faktor risiko yang dapat meningkatkan stres perempuan dibandingkan laki-laki. Hal ini selaras dengan hasil analisis terhadap data kualitatif dalam penelitian ini yang menemukan

bahwa tema perasaan negatif (26.40%) dan permasalahan relasi (20.90%) menjadi dua tema yang cukup dominan menggambarkan situasi sulit yang dihadapi oleh mahasiswa.

Partisipan dalam penelitian ini didominasi oleh mahasiswa aktif semester II atau mahasiswa tingkat I (sebanyak 70.30%). Salah satu tantangan yang dihadapi oleh mahasiswa tingkat I adalah beradaptasi dengan kegiatan perkuliahan di perguruan tinggi, secara spesifik perkuliahan daring di masa pandemi COVID-19. Proses adaptasi dalam proses pembelajaran di universitas merupakan salah satu tantangan yang berpotensi untuk memunculkan emosi negatif, salah satunya adalah stres (Eva et al., 2021). Proses pembelajaran secara daring juga menuntut penyesuaian pada diri berupa pengembangan keterampilan pengelolaan waktu dan menyusun perencanaan agar pembelajaran daring dapat berjalan dengan efektif (Pedrotti & Nistor, 2019).

Ditinjau dari hubungan antara strategi koping mahasiswa dan kondisi stres mahasiswa, hasil penelitian ini menemukan bahwa *active coping* merupakan strategi koping yang dapat memprediksi penurunan kondisi stres secara signifikan. *Active coping* merupakan bentuk strategi koping yang berfokus pada pengambilan langkah penyelesaian masalah secara aktif yang berwujud upaya menghindari stres atau mengurangi dampak dari stres (Carver et al., 1989). Dalam penelitian-penelitian sebelumnya, tekanan akademik yang dialami oleh mahasiswa cenderung dihadapi dengan model koping yang berorientasi terhadap penyelesaian masalah (Asturias et al., 2021; Okoro et al., 2021) seperti manajemen waktu (Okoro et al., 2021).

Lazarus dan Folkman (1984) menjelaskan bahwa strategi koping yang berorientasi pada penyelesaian masalah akan efektif digunakan apabila sumber stres yang dihadapi dapat diubah/dimanipulasi oleh individu. Dalam penelitian ini, mayoritas sumber stres yang dihadapi oleh mahasiswa adalah tugas akademik yang diperoleh selama pembelajaran daring. Hasil penelitian ini selaras dengan temuan Budimir et al. (2021) yang menemukan bahwa strategi koping dalam bentuk berpikir positif dan *active coping* merupakan prediktor negatif dari stres. *Active coping* membantu individu untuk mengambil langkah aktif mengurangi sumber stres yang dihadapi. *Active coping* juga membantu mahasiswa dalam menghadapi stres dan cenderung memilihnya karena ada

kecemasan terhadap perilaku yang tidak dapat diterima secara budaya seperti pada *undesirable coping strategies* seperti merokok atau mengonsumsi alkohol (Al-Dubai et al., 2011).

Hasil penelitian ini menemukan bahwa *positive reframing* memiliki daya prediksi yang signifikan terhadap penurunan kondisi stres mahasiswa. *Positive reframing* merupakan konsep yang selaras dengan konsep *positive reinterpretation and growth*, yang artinya strategi koping yang bertujuan untuk mengembangkan penafsiran yang positif atas sumber stres yang dihadapi yang kemudian diikuti dengan upaya penyelesaian masalah secara aktif (Carver, 1997; Carver et al., 1989). Temuan ini selaras dengan temuan sebelumnya yang menjelaskan pemaknaan positif terhadap pengalaman hidup dapat menurunkan stres pada mahasiswa (Budimir et al., 2021; Nursadrina & Andriani, 2020). Pemaknaan positif terhadap pengalaman hidup memiliki hubungan positif terhadap persepsi kontrol terhadap masalah, sehingga individu akan mengupayakan langkah aktif menyelesaikan masalah yang dihadapi (Dijkstra & Homan, 2016).

Di sisi lainnya, hasil penelitian ini menemukan bahwa strategi koping jenis *self-distraction* secara signifikan memprediksi peningkatan stres. Dari hasil analisis deskriptif menjelaskan strategi koping jenis *self-distraction* merupakan jenis strategi koping yang paling sering digunakan kelompok sampel dalam penelitian ini. Dalam situasi pembelajaran daring, pengalihan perhatian pada media sosial akan mudah terjadi di kalangan mahasiswa. Salah satunya adalah aksesibilitas terhadap media sosial pada *gadget* mahasiswa yang dibuka secara bersamaan dengan *internet browser* atau aplikasi yang digunakan untuk kuliah (Dontre, 2021).

Strategi koping jenis *self-distraction* atau, yang juga dikenal dengan istilah *mental disengagement*, merupakan strategi koping yang bertujuan untuk mengalihkan pikiran dari permasalahan yang dihadapi (Carver, 1997). Hasil penelitian ini selaras dengan temuan Kumanova dan Karastoyanov (2013) yang menjelaskan strategi koping jenis *mental disengagement*, pengalihan pikiran dari sumber stres yang dihadapi, dapat berpotensi terhadap peningkatan kondisi stres pada pembelajar.

Dalam penelitian ini juga menemukan strategi koping jenis *self-blame* secara signifikan memprediksi peningkatan stres. Strategi koping jenis *self-blame* merupakan kecenderungan individu untuk mengkritik atau menyalahkan dirinya pada kondisi yang sedang dihadapinya (Carver, 1997). Hasil penelitian ini selaras dengan temuan Straud dan McNaughton-Cassill (2019) yang menjelaskan bahwa *self-blame* memberikan dampak langsung terhadap peningkatan stres yang dirasakan oleh mahasiswa. *Self-blame* merupakan bentuk strategi koping yang mengarah pada perilaku menghindari sumber stres yang dihadapi, sehingga akan berpotensi meningkatkan kondisi stres yang dihadapi oleh individu (Awoke et al., 2021). Dalam pengelolaan stres, penggunaan teknik *self-blame* cenderung mendorong individu untuk mempersepsi sumber stres sebagai hal yang tidak dapat dikontrol, sehingga individu cenderung mengambil langkah pasif berupa menyalahkan dirinya dan cenderung melakukan internalisasi sikap negatif pada diri sendiri (Straud & McNaughton-Cassill, 2019).

Berdasarkan hasil penelitian ini, maka dapat disimpulkan bahwa pendampingan bagi mahasiswa baru untuk dapat beradaptasi dalam pembelajaran daring di tingkat universitas merupakan salah satu bentuk layanan prioritas yang dapat membantu mengembangkan kesehatan mental mahasiswa. Pengembangan keterampilan penyelesaian masalah dan keterampilan memaknai permasalahan dari sudut pandang positif dapat dikembangkan melalui pendampingan secara individual ataupun kelompok.

Hasil penelitian ini menemukan bahwa stres yang dialami mahasiswa bersumber dari permasalahan kehidupan kampus, perasaan dan pikiran negatif, serta permasalahan relasi. Permasalahan kehidupan kampus yang mencakup kegiatan akademik dapat dihadapi dengan upaya peningkatan keterampilan pengelolaan waktu (Okoro et al., 2021). Selain itu, hasil penelitian ini menunjukkan bahwa strategi koping jenis *active coping* dapat menurunkan kondisi stres yang dirasakan oleh mahasiswa. Beberapa hasil penelitian menemukan bahwa kegiatan pengembangan keterampilan strategi koping yang berorientasi terhadap penyelesaian masalah (*problem focused coping*)

dapat membantu pembelajar untuk mengelola stres yang sumbernya adalah permasalahan akademik (Idris & Pandang, 2018; Mujahidah et al., 2019)

Perasaan dan pikiran negatif yang dialami oleh mahasiswa merupakan tema situasi sulit kedua yang muncul pada mahasiswa. Perasaan dan pikiran negatif mencakup perasaan tidak berharga, perasaan gagal, perasaan telah membuat orang lain kecewa, perasaan tidak percaya diri, perasaan khawatir, hingga kurang bersemangat. Karakteristik perasaan negatif pada mahasiswa berpotensi menurunkan kualitas kesehatan mentalnya (Yunanto, 2018). Selain itu, peningkatan keterampilan mahasiswa untuk meregulasi emosinya dapat membantu mengelola perasaan dan pikiran negatif yang dirasakan (Ritkumrop et al., 2021). Peningkatan keterampilan dalam meregulasi emosi dapat dilakukan dalam bentuk konseling berbasis *cognitive behavior therapy* (Ritkumrop et al., 2021) atau psikoedukasi pelatihan.

Permasalahan relasi dengan teman merupakan tema situasi sulit yang juga muncul pada mahasiswa. Intervensi yang berfokus pada peningkatan hubungan sosial antar individu (mahasiswa dengan mahasiswa lain, atau mahasiswa dengan dosen) merupakan langkah promosi kesehatan mental yang dapat diterapkan dalam situasi ini (Kalra et al., 2012). Hubungan yang kuat antar individu dalam suatu lingkungan dapat berperan sebagai faktor protektif kesehatan mental (Min et al., 2013).

Tutoring yang dilakukan oleh mahasiswa yang lebih senior pada angkatan dibawahnya (*scaffolder*) dapat dilakukan sebagai salah satu upaya protektif. Sebagaimana yang dijelaskan dalam *literature review* oleh Kachaturoff et al. (2020) bahwa *peer-mentoring* berpotensi mengurangi kondisi stres dan kecemasan pada mahasiswa baru program studi sarjana (*undergraduate*). Peran mentor dalam membantu mahasiswa baru untuk beradaptasi dengan sumber stres, menggunakan strategi koping yang tepat, dan menyediakan dukungan emosional dapat meningkatkan kualitas interaksi *mentor-mentee* dalam menghadapi situasi menekan dalam kehidupan kampus. Untuk mewujudkan program *peer-mentoring*, pelatihan kepada calon *mentor* seputar strategi koping, manajemen stres, komunikasi, dan manajemen waktu dapat bermanfaat untuk proses *peer-mentoring* dan juga perkembangan diri *mentor*. Hasil penelitian oleh Gray et

al. (2019) menemukan dukungan akademik oleh teman sebaya membuat mahasiswa merasa didukung secara emosional dan merasa kompeten untuk menggunakan pengetahuan dan keterampilan yang diperoleh dari kegiatan akademik di kelas. Selain itu, pembicaraan dengan topik sehari-hari (di luar hal-hal yang bersifat akademik) antara *mentor* dan *mentee* dapat menjadi faktor protektif untuk mengelola kondisi kesehatan mental mahasiswa (Zapata-Ospina et al., 2021)

Upaya promosi dan prevensi kesehatan mental berbasis sekolah lainnya yang dapat dilakukan adalah penyediaan akses layanan konseling di universitas. Hal ini selaras dengan hasil penelitian pada remaja oleh (Willenberg et al., 2020) yang menjelaskan bahwa sekolah memiliki peran yang penting dalam merawat kesehatan mental remaja. Hasil penelitian Willenberg et al. (2020) menjelaskan ketersediaan akses layanan konseling di universitas merupakan upaya yang disarankan untuk mempromosikan kesehatan mental mahasiswa. Selain itu, sikap dosen yang sabar, menyenangkan, jenaka, dan tidak terlalu menuntut merupakan faktor protektif kesehatan mental remaja di Indonesia di tengah kurikulum pendidikan yang diidentifikasi sebagai faktor risiko terhadap kesehatan mental remaja (Willenberg et al., 2020).

Kurikulum pendidikan yang diidentifikasi sebagai faktor risiko terhadap kesehatan mental remaja (Willenberg et al., 2020) perlu mendapatkan perhatian penting dari universitas. Dalam konteks pandemi COVID-19, proses belajar yang dilaksanakan secara daring dapat meleburkan batas waktu untuk pembelajaran akademik dan waktu untuk kegiatan rekreasional yang dapat memicu kondisi stres pada mahasiswa (Zapata-Ospina et al., 2021). Dengan demikian, upaya yang dapat dilakukan adalah pengelolaan proses pembelajaran yang interaktif, mengelola sesi diskusi dalam kelompok, dan memberikan partisipasi kepada mahasiswa untuk terlibat dalam proses pengajaran (Zapata-Ospina et al., 2021). Selain itu, instruksi pengerjaan tugas yang jelas dapat mengurangi kecemasan mahasiswa dalam memahami tugas yang diberikan dan informasi yang disampaikan secara jelas dapat membantu mahasiswa untuk mengelola waktunya untuk kegiatan rekreasional (Leslie et al., 2021; Zapata-Ospina et al., 2021).

Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian ditemukan bahwa situasi sulit yang dihadapi oleh mahasiswa adalah permasalahan kehidupan kampus, pikiran dan perasaan yang negatif, serta permasalahan relasi dengan teman. Strategi koping jenis *active coping* dan *positive reframing* dapat memprediksi penurunan kondisi stres pada mahasiswa. Sebaliknya, strategi koping jenis *self-blame* dan *self-distraction* dapat memprediksi peningkatan kondisi stres pada mahasiswa. Hal ini menjelaskan bahwa strategi koping yang aktif mendekati sumber stres dapat menurunkan kondisi stres pada mahasiswa dalam menghadapi situasi sulit yang dihadapi. Hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai acuan untuk merancang program kesehatan mental berbasis sekolah.

Saran

Dalam upaya untuk mempromosikan kesehatan mental di sekolah bagi mahasiswa, pengembangan strategi penyelesaian masalah yang berorientasi pada sumber stres perlu diberikan kepada mahasiswa. Upaya ini dapat diwujudkan dengan bentuk penyediaan pelatihan manajemen waktu, pelatihan keterampilan regulasi diri, pelatihan pengelolaan emosi bagi mahasiswa. Di sisi lain, pembimbingan kepada mahasiswa baru juga perlu dapat disediakan untuk dapat membantu mahasiswa melalui proses adaptasi dalam perkuliahan daring di pendidikan tinggi. Pembimbingan/*mentoring* dapat dilakukan oleh dosen pembimbing akademik atau mahasiswa senior yang sudah berpengalaman menjalani pendidikan tinggi. Selain itu, instruksi pengerjaan tugas yang jelas atau dapat dipahami oleh mahasiswa dapat mengurangi potensi risiko mahasiswa mengalami peningkatan kondisi stres.

Daftar Pustaka

- Adasi, G. S., Amponsah, K. D., Mohammed, S. M., Yeboah, R., & Mintah, P. C. (2020). Gender differences in stressors and coping strategies among teacher education students at University of Ghana. *Journal of Education and Learning*, 9(2), 123–133. <https://doi.org/10.5539/jel.v9n2p123>
- Al-Dubai, S. A. R., Al-Naggar, R. A., Alshagga, M. A., & Rampal, K. G. (2011). Stress and coping strategies of students in a medical faculty in Malaysia. *The Malaysian Journal of Medical Sciences*, 18(3), 57–64. <https://doi.org/10.1016/B978-012370877-9.00156-0>

- Akasyah, W. (2018). Determinan ketahanan psikologis remaja korban bullying dengan pendekatan Model Adaptasi Stres Stuart [Master's Thesis, Universitas Airlangga]. Universitas Airlangga Repository. <https://repository.unair.ac.id/77050/>
- Angelica, H., & Tambunan, E. H. (2021). Stres dan koping mahasiswa keperawatan selama pembelajaran daring di masa pandemik covid-19. *Jurnal Ilmiah Keperawatan Imelda*, 7(1), 28–34. <https://doi.org/10.52943/jikeperawatan.v7i1.508>
- Asturias, N., Andrew, S., Boardman, G., & Kerr, D. (2021). The influence of socio-demographic factors on stress and coping strategies among undergraduate nursing students. *Nurse Education Today*, 99, 104780–104786. <https://doi.org/10.1016/j.nedt.2021.104780>
- Awoke, M., Mamo, G., Abdu, S., & Terefe, B. (2021). Perceived stress and coping strategies among undergraduate health science students of Jimma University amid the covid-19 outbreak: Online cross-sectional survey. *Frontiers in Psychology*, 12, 1–11. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.639955>
- Budimir, S., Probst, T., & Pieh, C. (2021). Coping strategies and mental health during covid-19 lockdown. *Journal of Mental Health*, 30(2), 156–163. <https://doi.org/10.1080/09638237.2021.1875412>
- Carver, C. S. (1997). You want to measure coping but your protocol's too long: Consider the Brief COPE. *International Journal of Behavioral Medicine*, 4(1), 92–100. https://doi.org/10.1207/s15327558ijbm0401_6
- Christner, R. W., & Mennuti, R. B. (2009). *School-based Mental Health: A Practitioner's Guide to Comparative Practices*. Routledge.
- 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. <https://ojs.unm.ac.id/Temilnas/article/view/20016>
- Dijkstra, M. T. M., & Homan, A. C. (2016). Engaging in rather than disengaging from stress: Effective coping and perceived control. *Frontiers in Psychology*, 7, 1–12. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2016.01415>
- Dontre, A. J. (2021). The influence of technology on academic distraction: A review. *Human Behavior and Emerging Technologies*, 3(3), 379–390. <https://doi.org/10.1002/hbe2.229>
- Eva, N., Parameitha, D. D., Farah, F. A. M., & Nurfitriana, F. (2021). Academic resilience and subjective well-being amongst college students using online learning during the covid-19 pandemic. *KnE Social Sciences*, 2020(19), 202–214. <https://doi.org/10.18502/kss.v4i15.8206>
- Fauziyyah, R., Awinda, R. C., & Besral, B. (2021). Dampak pembelajaran jarak jauh terhadap tingkat stres dan kecemasan mahasiswa selama pandemi covid-19. *Jurnal Biostatistik, Kependudukan, dan Informatika Kesehatan*, 1(2), 113–123. <https://doi.org/10.51181/bikfokes.v1i2.4656>
- Fitriasari, A., Septianingrum, Y., & Budury, S. (2020). Stres pembelajaran online berhubungan dengan strategi koping mahasiswa selama pandemi covid-19. *Jurnal Keperawatan*, 12(4), 985–992. <https://doi.org/10.32583/keperawatan.v12i4.1047>

- Fitriyana, S., Respati, T., & Sartika, D. (2021). Sumber stres mahasiswa selama masa pandemik covid-19 : Penelitian kualitatif. *Global Medical and Health Communication*, 9(1), 76–80. <https://doi.org/10.29313/gmhc.v9i1.6938>
- Gray, S., Wheat, M., Christensen, M., & Craft, J. (2019). Snaps+: Peer-to-peer and academic support in developing clinical skills excellence in under-graduate nursing students: An exploratory study. *Nurse Education Today*, 73, 7–12. <https://doi.org/10.1016/j.nedt.2018.10.006>
- Grøtan, K., Sund, E. R., & Bjerkeset, O. (2019). Mental Health, academic self-efficacy and study progress among college students – The SHoT Study, Norway. *Frontiers in Psychology*, 10(45), 1–11. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2019.00045>
- Howitt, D., & Cramer, D. (2011). *Introduction to research methods in psychology*. Pearson/Prentice Hall.
- Indira, I.G.A.A.E. (2016). Stress questionnaire: Stress investigation from dermatologist perspective. *National Symposium & Workshop: Psychoneuroimmunology in Dermatology*, 11, 135–152. https://simdos.unud.ac.id/uploads/file_penelitian_1_dir/14f5969a1df25f8de652c2b71416d2f9.pdf
- Idris, I., & Pandang, A. (2018). Efektivitas problem focused coping dalam mengatasi stress belajar siswa pada pelajaran matematika. *Jurnal Psikologi Pendidikan dan Konseling: Jurnal Kajian Psikologi Pendidikan dan Bimbingan Konseling*, 4(1), 63. <https://doi.org/10.26858/jpkk.v4i1.5896>
- Harini, P., Kurnia, A., Yuanah, S., & Kaloeti, V. (2021). Intervensi kesehatan mental pada pelajar saat pandemi covid-19: Studi literatur sistematis. *Proceeding of Inter-Islamic University Conference on Psychology*, 1(1), 1–9.
- Kachaturoff, M., Caboral-Stevens, M., Gee, M., & Lan, V. M. (2020). Effects of peer-mentoring on stress and anxiety levels of undergraduate nursing students: An integrative review. *Journal of Professional Nursing*, 36(4), 223–228. <https://doi.org/10.1016/j.profnurs.2019.12.007>
- Kaligis, F., Indraswari, M. T., & Ismail, R. I. (2020). Stress during covid-19 pandemic: Mental health condition in Indonesia. *Medical Journal of Indonesia*, 29(4), 436–441. <https://doi.org/10.13181/mji.bc.204640>
- Kalra, G., Christodoulou, G., Jenkins, R., Tsipas, V., Christodoulou, N., Lecic-Tosevski, D., ... Bhugra, D. (2012). Mental health promotion: Guidance and strategies. *European Psychiatry*, 27(2), 81–86. <https://doi.org/10.1016/j.eurpsy.2011.10.001>
- Kavčič, T., Avsec, A., & Kocjan, G. Z. (2022). Coping profiles and their association with psychological functioning: A latent profile analysis of coping strategies during the covid-19 pandemic. *Personality and Individual Differences*, 185, 111287–111292. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2021.111287>
- Kumanova, M. V., & Karastoyanov, G. S. (2013, June 9–10). *Perceived stress and coping strategies* [Paper presentation]. 3rd Annual Conference of Education, Science, Innovation (ESI), Pernik, Bulgaria. https://www.researchgate.net/publication/332466379_Perceived_Stress_and_Coping_Strategies
- Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, Appraisal, and Coping*. Springer.
- Lee, E. H. (2012). Review of the psychometric evidence of the perceived stress scale. *Asian*

- Nursing Research*, 6(4), 121–127. <https://doi.org/10.1016/j.anr.2012.08.004>
- Leslie, K., Brown, K., & Aiken, J. (2021). Perceived academic-related sources of stress among graduate nursing students in a Jamaican University. *Nurse Education in Practice*, 53, 103088–103094. <https://doi.org/10.1016/j.nepr.2021.103088>
- Litman, J. A. (2006). The COPE Inventory: Dimensionality and relationships with approach- and avoidance-motives and positive and negative traits. *Personality and Individual Differences*, 41(2), 273–284. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2005.11.032>
- Lubis, H., Ramadhani, A., & Rasyid, M. (2021). Stres akademik mahasiswa dalam melaksanakan kuliah daring selama masa pandemi covid 19. *Psikostudia : Jurnal Psikologi*, 10(1), 31–39. <https://doi.org/10.30872/psikostudia.v10i1.5454>
- Min, J. A., Lee, C. U., & Lee, C. (2013). Mental health promotion and illness prevention: A challenge for psychiatrists. *Psychiatry Investigation*, 10(4), 307–316. <https://doi.org/10.4306/pi.2013.10.4.307>
- Mujahidah, N. E., Astuti, B., & Nhung, L. N. A. (2019). Decreasing academic stress through problem-focused coping strategy for junior high school students. *Psychology, Evaluation, and Technology in Educational Research*, 2(1), 1–9. <https://doi.org/10.33292/petier.v2i1.25>
- Nursadrina, A. N., & Andriani, D. (2020). Gambaran coping strategies pada mahasiswa Universitas Padjadjaran. *Journal of Psychological Perspective*, 2(1), 1–11. <https://doi.org/10.47679/jopp.021.06200001>
- Okoro, R. N., Biambo, A. A., & Jamiu, M. O. (2021). Perceived stress and its predictors, stressors and coping strategies among undergraduate pharmacy students in northern Nigeria. *Currents in Pharmacy Teaching and Learning*, 13(7), 804–811. doi:10.1016/j.cptl.2021.03.014
- Pedrotti, M., & Nistor, N. (2019). How students fail to self-regulate their online learning experience. *Lecture Notes in Computer Science*, 377–385. https://doi.org/10.1007/978-3-030-29736-7_28
- Ritkumrop, K., Surakarn, A., & Ekpanyaskul, C. (2021). The effectiveness of an integrated counseling program on emotional regulation among undergraduate students with depression. *Journal of Health Research*. <https://doi.org/10.1108/jhr-03-2020-0067>
- Shaughnessy, J. J., Zechmeister, E. B., & Zechmeister, J. S. (2015). *Research Methods in Psychology* (10th ed.). McGraw-Hill Education.
- Straud, C. L., & McNaughton-Cassill, M. (2019). Self-blame and stress in undergraduate college students: The mediating role of proactive coping. *Journal of American College Health*, 67(4), 367–373. <https://doi.org/10.1080/07448481.2018.1484360>
- 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. <https://doi.org/10.22146/gamajop.46356>
- Willenberg, L., Wulan, N., Medise, B. E., Devaera, Y., Riyanti, A., Ansariadi, A., ... Azzopardi, P. S. (2020). Understanding mental health and its determinants from the perspective of adolescents: A qualitative study across diverse social settings in

- Indonesia. *Asian Journal of Psychiatry*, 52, 102148–102175. <https://doi.org/10.1016/j.ajp.2020.102148>
- Yikealo, D., & Tareke, W. (2018). Stress coping strategies among college students: A case in the College of Education, Eritrea Institute of Technology. *Open Science Journal*, 3(3), 1–17. <https://doi.org/10.23954/osj.v3i3.1689>
- Yunanto, T. A. R. (2018). Perlukah kesehatan mental remaja? Menyelisik peranan regulasi emosi dan dukungan sosial teman sebaya dalam diri remaja. *Jurnal Ilmu Perilaku*, 2(2), 75–88. <https://doi.org/10.25077/jip.2.2.75-88.2018>
- Zapata-Ospina, J. P., Patiño-Lugo, D. F., Marcela Vélez, C., Campos-Ortiz, S., Madrid-Martínez, P., Pemberthy-Quintero, S., ... Vélez-Marín, V. M. (2021). Mental health interventions for college and university students during the covid-19 pandemic: A critical synthesis of the literature. *Revista Colombiana de Psiquiatría (English Ed.)*, 50(3), 199–213. <https://doi.org/10.1016/j.rcpeng.2021.04.001>