

## Strategi Koping dan Stres Akademik Mahasiswa Dalam Melaksanakan Kuliah Daring Pada Masa Pandemi Covid-19

Dena Noor Apriliana

Department of Psychology, Faculty of Social and Political Sciences  
University Mulawarman, Indonesia

---

### Article Info

#### Article history:

Received Jan 5, 2021

Revised Jan 8, 2021

Accepted Jan 18, 2021

#### Keywords:

Coping strategies

Academic stress

Online lectures

---

### ABSTRACT

*This study aims to learn the correlation between coping strategy and stress academic of Psychology students at Mulawarman University who are conducting online lectures during the COVID-19 pandemic. This research uses quantitative approach. The subjects of this study were 85 students selected using random sampling techniques. Data collection methods used are the scale of coping strategy and academic stress. Data analysis techniques used Pearson's Product Moment conversion test. The results of the study using the Pearson product moment correlation test showed that the correlation test value formed was 0.355 and sig 0.001, where this number indicated that there is a low and significant correlation between the coping strategy variables with academic stress meaning the higher the coping strategy used the more frequent academic stress is experienced.*

---

### ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan stres akademik dengan strategi koping terhadap mahasiswa psikologi universitas mulawarman yang melakukan kuliah daring selama masa pandemi COVID-19. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif. Subjek penelitian ini adalah 85 mahasiswa yang dipilih dengan menggunakan teknik *random sampling*. Metode pengumpulan data yang digunakan adalah skala stres akademik dan strategi koping. Teknik Analisa data menggunakan *Pearson's Correlation Product Moment*. Hasil penelitian menggunakan uji korelasi *pearson product moment* menunjukkan bahwa nilai uji korelasi yang terbentuk adalah sebesar 0.355 dan sig 0.001, dimana angka ini menunjukkan bahwa terdapat korelasi yang rendah dan signifikan antara variabel strategi koping dengan stres akademik, artinya semakin tinggi strategi koping dilakukan, maka semakin sering stres akademik yang dialami.

---

### Kata kunci

Strategi coping

Stres akademik

Kuliah daring

## PENDAHULUAN

Pandemi infeksi *coronavirus* (COVID-19) yang terdeteksi pada akhir bulan Desember saat ini sedang berkembang pesat, kasus yang telah dilaporkan per tanggal 28 Juni 2020 telah memasuki angka 10 juta kasus dan 500 ribu kematian di seluruh dunia (Universitas John Hopkins, 2020). Indonesia juga tidak luput dari penyebaran virus corona ini, menurut data dari CNN Indonesia per tanggal 28 Juni 2020, jumlah kasus positif di Indonesia telah mencapai 54.010 kasus, dengan laporan pasien yang dinyatakan sembuh sebesar 22.936 beserta angka kematian sebanyak 2.754.

Beberapa upaya telah dilakukan oleh Pemerintah Indonesia, salah satunya pemberlakuan PSBB (Pembatasan Sosial Skala Besar) pada beberapa kota di Indonesia, PSBB adalah pembatasan kegiatan tertentu penduduk dalam suatu wilayah yang diduga terinfeksi penyakit dan/atau terkontaminasi sedemikian rupa untuk mencegah kemungkinan penyebaran penyakit (UU 6/2018, Pasal 1 angka 11) hal ini tentunya berdampak kepada aktivitas sehari-hari masyarakat Indonesia, tidak terkecuali aktivitas-aktivitas akademik yang berlangsung di perguruan tinggi.

Kuliah daring menjadi salah satu solusi untuk tetap menjalankan kegiatan belajar-mengajar di tengah pandemi virus *corona*, seringkali Mahasiswa dihadapkan pada tugas-tugas akademik seperti tugas mata kuliah yang harus diselesaikan tepat waktu, praktikum, ujian tengah semester, ujian akhir semester, kuliah kerja nyata (KKN), sampai dengan tugas akhir atau yang biasa disebut skripsi.

Para mahasiswa dan dosen biasanya melakukan metode pembelajaran dengan model tatap muka secara daring menggunakan aplikasi tidak berbayar seperti *google classroom*, *zoom*, *webex*, dan fasilitas lainnya. Saat ini banyak teknologi interaktif yang bermunculan, memberi

kemudahan untuk menciptakan lingkungan belajar mengajar yang baik, di mana para mahasiswa diajak untuk belajar dengan dipraktikkan secara langsung, menerima *feedback*, dan meningkatkan pemahaman juga pengetahuan baru walaupun tidak berada di dalam ruangan kelas. Dalam beberapa penelitian, pembelajaran daring memiliki kelebihan tersendiri, salah satunya adalah fleksibilitas, dimana mahasiswa dapat menyesuaikan hambatan yang dihadapi pada saat pembelajaran daring, seperti waktu dan tempat. Selain itu, mahasiswa juga bisa memilih pengalaman belajar yang sesuai dengan karakteristik mereka (Pajarianti, Kadir, Galugu, Sari, Februanti, 2020).

Pihak universitas, dosen, dan orang-orang disekitar mahasiswa harus memberikan dukungan sosial di rumah sehingga para mahasiswa merasa nyaman selama sedang melaksanakan kuliah daring. Menurut penelitian Maulana dan Hamidi (2020), pembelajaran daring masih terkendala oleh akses internet yang masih terbatas, khususnya pada daerah-daerah yang jauh dari kota, juga kondisi ekonomi mahasiswa yang terbatas sehingga tidak memiliki perangkat yang memadai untuk mengakses aplikasi pada saat pembelajaran daring. Alasan ini juga menjadi salah satu dari berbagai hal dirasakan oleh para mahasiswa karena terjadinya perubahan sistem pembelajaran secara tiba-tiba, tentu saja terdapat beberapa kekurangan dan masalah yang dialami oleh mahasiswa maupun dosen yang mengajar selama diberlakukannya kuliah daring. Mulai dari keluhan keterbatasan jaringan internet sampai dengan banyaknya tugas yang diberikan pada saat kuliah daring, masalah-masalah ini kemudian dapat menjadi faktor stres akademik bagi para mahasiswa.

Hal tersebut juga dirasakan oleh LY, salah satu mahasiswa program studi psikologi universitas mulawarman.

Berdasarkan hasil wawancara kepada salah satu mahasiswa berinisial LY yang dilakukan pada tanggal 18 Juni 2020 dapat disimpulkan bahwa ide kuliah daring sebenarnya cukup menyenangkan untuk di aplikasikan dalam kegiatan belajar mengajar, hanya saja LY sering kali merasa kesulitan untuk menemukan koneksi yang bagus saat berada di rumahnya, hal inipun menjadi alasan LY tidak dapat mengikuti beberapa kegiatan selama pelaksanaan kuliah daring, selain dari pada itu, LY juga merasakan perbedaan yang cukup signifikan, sering kali ketika LY tidak memahami apa yang dijelaskan oleh dosen, LY dapat seketika bertanya langsung kepada teman yang berada di dekatnya pada saat itu, namun semenjak belajar sendiri melalui kuliah daring, LY merasa sedikit kesulitan sehingga LY memutuskan untuk menghubungi kembali teman-temannya yang lain untuk sekedar berdiskusi, terutama tentang tugas-tugas yang diberikan oleh dosen.

Kondisi yang dijelaskan di atas dapat berdampak pada individu-individu tersebut. Apabila masalah atau kendala tersebut tidak dapat diatasi dengan baik dan efektif, maka akan memberikan dampak yang negatif yang pada akhirnya menimbulkan stress dan dapat mengganggu kestabilan emosi selama menjalankan tugas-tugas perkuliahan.

Terdapat dua tipe *koping* yang dapat menurunkan stress, seperti apa yang diungkapkan oleh Lazarus dan Folkman (Maryam, 2017) yaitu *problem-focused coping* atau koping yang berfokus pada akar masalah dan *emotional-focused coping* yang berfokus pada emosi.

Faktor yang menentukan sejauh mana strategi *koping* sering dan efektif digunakan sangat bergantung kepada kepribadian masing-masing individu tersebut dan sejauh mana tingkat stress yang dialaminya (Yenjeli, 2005). Pemilihan strategi koping yang tidak cocok dapat menimbulkan kegagalan dalam

menghadapi permasalahan individu tersebut, yang sebaliknya malah akan menimbulkan masalah baru. Terdapat empat tujuan melakukan strategi koping, yaitu mempertahankan keseimbangan emosi, mempertahankan *self image* yang positif, mengurangi tekanan lingkungan atau menyesuaikan diri terhadap sifat negatif, dan tetap melanjutkan hubungan komunikasi dengan orang lain.

Menurut Angolla dan Ongri (2009) pengelolaan kondisi yang menyulitkan dengan koping yang tepat dapat mengarahkan individu kepada respon yang adaptif. Koping stress sangat penting untuk dimiliki setiap individu, terutama disaat individu tersebut berada pada situasi yang mengancam. Menurut Gadzella dan Masten (2005) stress akademik merupakan persepsi seseorang terhadap stressor dan bagaimana reaksi terhadap stressor terdiri dari reaksi fisik, emosi, perilaku dan kognitif. Lin dan Chen (2009) mengatakan bahwa stress muncul khususnya dari hasil interaksi antara dosen dan mahasiswa, kecemasan pada hasil belajar yang didapatkan, ujian atau tes yang akan dihadapi, proses belajar dalam kelompok, pengaruh teman sebaya dalam belajar, kemampuan manajemen waktu, dan persepsi mahasiswa tentang kemampuan belajar yang akan mempengaruhi kinerja akademik.

Menurut Sudardjo (Yesamin, 2000) mahasiswa diharapkan dapat menjadi individu yang mandiri, bertanggungjawab, dewasa, mempunyai penyesuaian diri yang baik, berprestasi, dan dapat menyelesaikan tugas-tugas kuliah tepat waktu. Tuntutan-tuntutan yang dihadapi oleh mahasiswa ini lalu menimbulkan suatu dampak psikologis tersendiri bagi para mahasiswa yang sedang mengerjakan tugas-tugasnya seperti cemas, frustrasi, dan gelisah yang selanjutnya berdampak pada kondisi fisik seperti kelelahan, pusing, lesu, dan kesulitan untuk tidur yang berakibat pada

berkurangnya konsentrasi dan kurangnya motivasi untuk menyelesaikan tugas kuliahnya.

Berdasarkan hasil wawancara kepada salah satu mahasiswa berinisial CS, selama kuliah daring mulai diberlakukan ia merasa senang karena tidak perlu pergi ke kampus, tapi perasaan senang tersebut tidak berlangsung lama, diakui oleh CS kuliah daring membuatnya lebih bermalas-malasan dan tidak produktif, selain itu, banyak hal yang membuatnya terdistraksi oleh aktivitas-aktivitas lain yang dapat CS lakukan di rumah, tugas-tugas yang seharusnya dikerjakan dari jauh hari menjadi terbengkalai karena terlalu asik melakukan aktivitas yang lebih menyenangkan, CS juga mengatakan bahwa kuliah daring di rumah membuatnya bosan dan tidak termotivasi seperti saat belajar di kelas secara langsung.

Stres yang tidak mampu dikendalikan dan diatasi oleh individu akan memunculkan dampak negatif secara kognitif, emosional, fisiologis dan perilaku. Oleh karena itu, diperlukan cara untuk dapat menyelesaikan masalah tersebut.

Beberapa penelitian perihal strategi coping dan stres akademik pada siswa sudah dilakukan. Kajian pustaka tentang penelitian terdahulu bertujuan untuk mengetahui hubungan antara penelitian yang dilakukan sebelumnya dengan yang akan dilakukan.

Penelitian pernah dilakukan oleh Nia Agustiningsih (2019) dengan judul *Gambaran Stres Akademik dan Strategi Coping pada Mahasiswa Keperawatan*. Hasil penelitiannya menunjukkan bahwa seluruh mahasiswa dalam menghadapi stres akademik menggunakan strategi coping yaitu *problem focused coping* dan *emotion focused coping*. Pemilihan strategi coping yang tepat oleh mahasiswa dalam menghadapi stres akademik akan mempengaruhi keberhasilan akademik.

Berdasarkan latar belakang permasalahan yang telah dikemukakan di atas, maka perumusan masalah pada penelitian ini yaitu, apakah terdapat hubungan strategi coping dengan stres akademik pada mahasiswa Psikologi Universitas Mulawarman yang melaksanakan kuliah daring selama masa pandemi COVID-19?

Berdasarkan rumusan masalah di atas maka tujuan penelitian ini yaitu, untuk mengetahui hubungan strategi coping dengan stres akademik pada mahasiswa Psikologi Universitas Mulawarman yang melaksanakan kuliah daring selama masa pandemi COVID-19.

Berdasarkan uraian teoritis yang telah dikemukakan diatas, maka hipotesis awal dari penelitian ini yaitu, H1: Ada hubungan strategi coping dengan stres akademik pada mahasiswa Psikologi Universitas Mulawarman yang melaksanakan kuliah daring selama masa pandemi COVID-19, H0: Tidak ada hubungan strategi coping dengan stres akademik pada mahasiswa Psikologi Universitas Mulawarman yang melaksanakan kuliah daring selama masa pandemi COVID-19.

## METODE PENELITIAN

Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah dengan menggunakan metode kuantitatif dengan jenis penelitian korelasi antara stres akademik dan strategi coping. Teknik pengumpulan data menggunakan wawancara dan skala likert yang terdiri atas empat pilihan jawaban, yaitu STS (sangat tidak sesuai), TS (tidak sesuai), S (sesuai), SS (sangat sesuai).

Adapun aspek-aspek yang digunakan untuk membuat skala strategi coping adalah teori Lazarus dan Folkman (Maryam, 2017) yaitu konfrontasi, mencari dukungan sosial, merencanakan pemecahan masalah, kontrol diri, membuat jarak, penilaian kembali secara positif, menerima tanggung jawab, lari atau

penghindaran. Lalu stres akademik digunakan teori milik Gadzella dan Masten (2005) dengan dua aspek, yaitu *stressor* akademik dengan lima kategori berupa frustrasi, konflik, tekanan, perubahan, keinginan diri. Dan reaksi terhadap *stressor* akademik dengan empat kategori, yaitu reaksi fisik, reaksi emosi, reaksi perilaku, dan penilaian kognitif.

### Populasi dan Sampel

Pengambilan sampel menggunakan teknik *random sampling* yaitu pengambilan sampel yang dapat mewakili semua anggota populasi dan mempunyai peluang yang sama untuk dimasukkan menjadi anggota sampel (Hadi, 2004). Adapun populasi dalam penelitian ini adalah mahasiswa psikologi angkatan 2013 – 2019 yang sedang melaksanakan kuliah dan bimbingan skripsi secara daring berjumlah

597 mahasiswa, lalu berdasarkan rumus Slovin dengan taraf signifikan sebesar 10 persen, maka jumlah sampel sebesar 85 responden.

### Teknik Analisis Data

Analisis data yang dilakukan untuk pengolahan data penelitian adalah dengan menggunakan analisis koreasi *product moment*. Menurut Sugiyono (2013) koreasi *product moment* digunakan untuk mengetahui derajat atau kekuatan hubungan timbal balik antara dua variabel. Sebelum dilakukan analisis data, terlebih dahulu dilakukan uji asumsi yang meliputi uji normalitas dan uji linearitas. Keseluruhan teknik analisis data dilakukan dengan menggunakan program komputer SPSS (*Statistical Packages for Social Science*) versi 24.0 for windows.

## HASIL PENELITIAN

### Hasil Uji Asumsi: Uji Normalitas

Tabel 1. Hasil Uji Normalitas

Variabel	Kolmogrov-Smirnov Z	p	Keterangan
Stres Akademik	0.081	0.200	Normal
Strategi Koping	0.074	0.200	Normal

Hasil uji asumsi normalitas sebaran terhadap variabel stres akademik menghasilkan nilai  $Z = 0.081$  dan  $p = 0.200 > 0.05$ . Hasil uji normalitas berdasarkan kaidah menunjukkan bahwa sebaran butir-butir stres akademik adalah normal. Hasil uji

asumsi normalitas sebaran terhadap variabel strategi koping menghasilkan nilai  $Z = 0.074$  dan  $p = 0.200 > 0.05$ . Hasil uji normalitas berdasarkan kaidah menunjukkan bahwa sebaran butir-butir strategi koping adalah normal.

### Hasil Uji Asumsi: Uji Linearitas

Tabel 2. Hasil Uji Linieritas

Variabel	F Hitung	F Tabel	p (Sig.)	Keterangan
Strategi Coping – Stress Akademik	1.648	3.96	0.081	Linear

Hasil uji asumsi linearitas antara variabel stres akademik dengan strategi koping mempunyai nilai  $F$  hitung  $= 1.684 < F$

tabel 3.98, dan nilai signifikansi  $p = 0.081$  ( $p > 0.05$ ) yang berarti keduanya memiliki hubungan yang linier.

## Uji Hipotesis

**Tabel 3. Hasil Uji Analisis Pearson Product Moment**

Variabel	R	P
Strategi Coping (Y)	0.355	0.001
Stres Akademik (X)		

Berdasarkan data pada tabel 3, diketahui bahwa nilai uji korelasi yang terbentuk adalah sebesar 0.355 dan sig 0.001, dimana angka ini menunjukkan bahwa terdapat korelasi yang rendah dan signifikan antara variabel strategi koping dengan stres akademik artinya semakin tinggi strategi koping yang dilakukan maka semakin sering pula stres akademik yang dialami.

## PEMBAHASAN

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan strategi koping dengan stres akademik pada mahasiswa psikologi universitas mulawarman yang melaksanakan kuliah daring selama masa pandemi COVID-19. Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat

hubungan yang rendah dan signifikan dengan arah positif antara variabel stres akademik dengan strategi koping, dibuktikan dengan nilai  $r$  hitung = 0.355 >  $r$  tabel = 0.213 dan nilai  $p$  = 0.001 < 0.050, yang artinya semakin tinggi strategi koping yang dilakukan maka semakin sering pula stres akademik yang dialami. Hal ini menunjukkan bahwa hipotesis dalam penelitian ini diterima artinya terdapat hubungan strategi koping dengan stres akademik pada mahasiswa psikologi universitas mulawarman yang melaksanakan kuliah daring selama masa pandemi COVID-19.

Hasil penelitian tersebut sesuai dengan hasil penelitian yang ditulis oleh Jehan Shahnaz Azahra (2017) tentang hubungan stres akademik dengan coping stress pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi di fakultas pendidikan

psikologi. Hasil penelitian tersebut mengungkapkan bahwa terdapat hubungan positif dan signifikan antara stres akademik dengan aspek *problem focused coping* dan *emotional focused coping* pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi di fakultas pendidikan psikologi, dimana semakin tinggi stress akademik yang dialami mahasiswa, maka akan semakin tinggi strategi koping yang dilakukan.

Bagaimanapun juga, strategi pada setiap individu tentunya berbeda satu sama lain, dikarenakan strategi koping dipengaruhi oleh latar belakang budaya, pengalaman dalam menghadapi masalah, faktor lingkungan, kepribadian, konsep diri, faktor sosial dan lain-lain yang sangat berpengaruh pada kemampuan individu dalam menyelesaikan masalah (Lazarus dan Folkman dalam Maryam, 2017).

Berdasarkan hasil uji deskriptif stres akademik pada mahasiswa yang sedang menjalankan kuliah daring menunjukkan bahwa terdapat 27 mahasiswa (31.8 persen) memiliki stres akademik yang tinggi, 45 mahasiswa (52.9%) dengan stres akademik sedang, dan 13 (15.3) mahasiswa dengan stres akademik rendah. Artinya sebagian mahasiswa merasakan stres akademik selama masa pandemi covid-19. Sesuai dengan pendapat Aysan, Thompson dan Hamarat (2001) yang menunjukkan hasil penelitian bahwa mahasiswa yang mengalami perubahan sistem pembelajaran cenderung memiliki reaksi yang lebih tinggi terhadap stres akademik. Beberapa penyebab stres di antara para mahasiswa tersebut adalah beban tugas yang berat, tidak memahami materi perkuliahan, kesulitan untuk belajar, merasa tidak

kompeten, kurangnya motivasi belajar, hubungan dengan keluarga dan teman sampai dengan kebiasaan tidur dapat mempengaruhi kesehatan mental mahasiswa (dalam Ganesan, Talwar, Fauzan dan Oon, 2018). Hasil penelitian tersebut sesuai dengan hasil penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Wai-Ching Poon dan Christina Kwai-Choi Lee (2012) yang mengungkapkan bahwa penyebab utama stres akademik adalah karena konflik dan tekanan yang pada akhirnya menyebabkan efek kerugian pada kesehatan dan kualitas pekerjaan.

Berdasarkan hasil uji deskriptif strategi koping dalam pelaksanaan kuliah daring menunjukkan bahwa terdapat terdapat 1 mahasiswa (1.2 persen) yang memiliki strategi koping sangat tinggi, 16 mahasiswa yang memiliki strategi koping tinggi (18.8 persen), 65 mahasiswa (76.5 persen) memiliki strategi koping sedang, dan 3 mahasiswa (3.5 persen) memiliki strategi koping rendah. Artinya sebagian besar mahasiswa sudah memiliki strategi koping yang memadai dalam melaksanakan kuliah daring selama masa pandemi COVID-19.

Strategi koping merupakan transaksi yang dilakukan oleh banyak individu, tidak terkecuali para mahasiswa dalam mengatasi berbagai tuntutan dan masalah yang dirasa menekan, menantang, membebani dan melebihi sumberdaya yang dimiliki. Strategi koping mahasiswa yang tinggi dapat mendukung mahasiswa menghadapi berbagai kesulitan yang muncul selama proses pembelajaran daring selama masa pandemi COVID-19. Hal ini tidak hanya memberi dampak negatif pada kemajuan pendidikan, tetapi pada diri mahasiswa itu sendiri (Maryam, 2017).

Peneliti menyadari bahwa peneliti masih banyak kekurangan dan kelemahan sehingga masih jauh dari sempurna. Kelemahan penelitian ini adalah peneliti

tidak melakukan *screening* penelitian terlebih dahulu, sehingga peneliti tidak mengkategorisasikan subjek yang diteliti, hal ini menjadi penyebab mengapa hasil uji korelasi dalam kategori rendah, karena sangat mungkin bahwa tidak semua subjek merasakan stres akademik saat menjalankan kuliah daring, selain itu peneliti juga hanya melakukan wawancara terhadap beberapa mahasiswa psikologi universitas mulawarman yang sedang menjalankan kuliah daring selama masa pandemi COVID-19. Kurangnya jumlah aitem pada variabel stres akademik menjadikan pernyataan kurang mewakili kondisi stres akademik pada subjek, juga dengan adanya pandemi COVID-19 peneliti melakukan penyebaran skala hanya dengan menggunakan *google form* yang kurang efektif karena tidak ada pengawasan secara langsung ketika mengisi skala, serta jumlah populasi dan sampel yang terbatas, dimana penelitian ini hanya menggambarkan kondisi 85 mahasiswa Psikologi Universitas mulawarman yang sedang melaksanakan kuliah daring dan tidak menjangkau keseluruhan mahasiswa di Program Studi Psikologi Universitas Mulawarman

## SIMPULAN

Berdasarkan pembahasan diatas, maka dapat disimpulkan bahwa ada hubungan yang signifikan dan positif antara strategi koping dengan stres akademik pada mahasiswa psikologi universitas mulawarman pada saat melakukan kuliah daring selama masa pandemi COVID-19, semakin tinggi strategi koping yang dilakukan maka semakin sering pula stres akademik yang dialami, begitupula sebaliknya.

## SARAN

Berdasarkan hasil penelitian yang diperoleh, maka dikemukakan saran-saran yaitu, bagi mahasiswa Psikologi Universitas

Mulawarman, diharapkan para mahasiswa yang sedang melaksanakan kuliah daring selama masa pandemi COVID-19 dapat mengatasi sumber stres akademik yang dihadapi selama pembelajaran berlangsung. Selain itu, mahasiswa juga diharapkan dapat mengurangi atau mengatasi stres akademik yang dirasakan dengan menggunakan strategi koping yang tepat.

Bagi peneliti selanjutnya yang tertarik untuk meneliti lebih lanjut dengan tema yang sama, diharapkan untuk mencari referensi teori dan jurnal lebih banyak lagi atau temuan-temuan baru yang berkaitan dengan tema penelitian ini, disarankan agar dapat mempertimbangkan faktor-faktor lain yang mungkin berhubungan dengan strategi koping dengan stres akademik.

Bagi peneliti yang tertarik melanjutkan penelitian ini maka dapat melanjutkan penelitian dengan memperluas orientasi kancah penelitian pada tingkat pendidikan lain dengan karakteristik subjek yang berbeda sehingga dapat mengungkap banyak wacana baru dengan daya generalisasi yang lebih luas.

#### DAFTAR PUSTAKA

- Agolla, J.E. & Ongori, H. (2009). An assessment of academic stress among undergraduate students: The case of University of Botswana. *Educational Research and Review*, 4 (2), 63-70.
- Agustiniingsih, N. 2019. *Gambaran Stres Akademik dan Strategi Coping pada Mahasiswa Keperawatan*. *Jurnal Ners dan Kebidanan* 6 (2) 241 – 250.
- Azahra, JS. (2017). *Hubungan Antara Stres Akademik dengan Coping Stress pada Mahasiswa yang Sedang Mengerjakan Skripsi di Fakultas Pendidikan Psikologi*. Universitas Negeri Jakarta. Jakarta.
- Gadzella, B. M. & Masten, W. G. (2005). An analysis of the categories in the student-life stress inventory. *American Journal of Psychological Research*, 1 (1) :1-10.
- Ganesan Y, Talwar P, Norsiah F, Oon Y.B. A Study on Stress Level and Coping Strategies among Undergraduate Students. *Journal of Cognitive Science and Human Development* 3(2).
- Hadi, Sutrisno. (2004). *Metodologi Penelitian*, Yogyakarta: Andi Yogyakarta.
- John Hopkins. (2020). COVID-19 case tracker, Coronavirus Resource center. John Hopkins University & Medicine [Online]. Tersedia di:<https://coronavirus.jhu.edu/data/cumulative-cases>
- Maryam, S. (2017). “Strategi Coping: Teori dan Sumberdayanya”. *Jurnal Konseling Andi Matappa* 1 (2): 101 – 107
- Maulana dan Hamidi. (2020). “Persepsi Mahasiswa terhadap Pembelajaran Daring pada Mata Kuliah Praktik di Pendidikan Vokasi”. *Equilibrium: Jurnal Pendidikan*. 8 (2): 224-231.
- Pajarianto, H. Kadir, A. Galugu, N. Sari, P. Februanti, S. 2020. *Study from Home in the Middle of the COVID-19 Pandemic: Analysis of Religiosity, Teacher, and Parents Support Against Academic Stress*. *Talent Development & Excellence* 12 (2s) 1791 – 1807.
- Pemerintah Indonesia. (2018). *Undang-Undang No. 6 Tahun 2018 Yang Mengatur Tentang Kecharantinaan Kesehatan*. Lembaran Negara RI Tahun 2018, No. 6. Sekretariat Negara. Jakarta.
- Poon, W. C., Lee, C. K. C., & Ong, T. P. (2012). Undergraduates’ perception on causes, coping and outcomes of academic stress: its foresight implications to university administration. *International Journal of Foresight and Innovation Policy*, 8(4), 379. doi:10.1504/ijfip.2012.049809.



Sugiyono. (2011). Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D. Bandung: Afabeta.

Yenjeli. (2001). "Strategi Coping Pada Single Mother Yang Bercerai". Jurnal Psikologi. Fakultas Psikologi. Gunadarma. 7(2).

Yesamin O. (2000). Hubungan Antara Kecenderungan Menggunakan Problem-Focused Coping dengan Tingkat Depresi pada Mahasiswa Tingkat Akhir. Laporan Penelitian. Fakultas Psikologi UGM, Yogyakarta.