



Interaksi Resiliensi dan Strategi *Coping* pada Mahasiswa yang Mengalami *Distress*

Muthia Aryuni^{1*}, Gabriella Bamba Ratih Lintin²

Published online: 20 Desember 2023

ABSTRACT

Abstract. This study aims to determine the relationship between resilience and *coping* strategies in students who experience distress. The participants in this study were students aged 17-24 years, class of 2018-2022 from various faculties. The sampling method used purposive sampling technique, namely students who were included in moderate and high levels of distress (N = 260). The results showed that there was a significant relationship between resilience (Sig. 0.621) and *coping* strategies (Sig. 0.312) with distress in college students. Furthermore, resilience and *coping* strategies simultaneously affect student distress $F_{count} > F_{table}$ (resilience $1.647 > 1.51$; *coping* strategies $2.046 > 0.312$). Increasing mental health services in higher education can direct the use of adaptive *coping* strategies so as to increase resilience and minimize the emergence of distress in students.

Keywords: Resilience, Coping strategy, Distress

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan resiliensi dan strategi *coping* pada mahasiswa yang mengalami *distress*. Partisipan pada penelitian ini adalah mahasiswa berusia 17-24 tahun, angkatan 2018-2022 dari berbagai fakultas. Metode pengambilan sampel menggunakan teknik *purposive sampling* yaitu mahasiswa yang termasuk dalam tingkat distress sedang dan tinggi (N= 260). Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara resiliensi (Sig. 0,621) dan strategi *coping* (Sig. 0,312) dengan *distress* pada mahasiswa. Selanjutnya resiliensi dan strategi *coping* secara simultan berpengaruh terhadap distress mahasiswa $F_{hitung} > F_{tabel}$ (resiliensi $1,647 > 1,51$; strategi *coping* $2,046 > 0,312$). Peningkatan layanan kesehatan mental di Perguruan Tinggi dapat mengarahkan penggunaan strategi *coping* yang adaptif sehingga dapat meningkatkan resiliensi dan memperkecil munculnya distress pada mahasiswa.

Keywords: Resiliensi, Strategi coping, Distress

PENDAHULUAN

Perkembangan zaman saat ini memiliki kontribusi yang cukup besar dalam mempengaruhi kesehatan mental individu tak terkecuali pada mahasiswa. Fenomena ini terlihat dari perubahan dalam lingkungan sosial, teknologi dan tuntutan akademik yang semakin meningkat. Teknologi yang terus berkembang telah mempengaruhi interaksi sosial, memberikan tekanan tambahan pada mahasiswa untuk tetap terhubung dan

^{1,2}Fakultas Kedokteran Universitas Tadulako; Jl. Soekarno Hatta Km. 9, Palu, 94118, Indonesia

*) *corresponding author*

Muthia Aryuni

Email: muthiaaryuni@gmail.com

terpapar akan informasi secara konstan. Selain itu, tuntutan akademik yang tinggi, kompetisi yang semakin ketat dan tekanan untuk mencapai keberhasilan secara konstan dapat menjadi beban yang berat bagi mahasiswa. Tak hanya itu, ketidakharmonisan hubungan dengan orangtua, saudara, dosen, teman sebaya dan lawan jenis memiliki pengaruh yang signifikan terhadap munculnya *distress* pada mahasiswa (Aryuni, 2022).

Fenomena yang semakin mencolok adalah peningkatan tingkat *distress* yang dialami oleh mahasiswa di berbagai belahan dunia. *Distress* menjadi lebih kompleks dan merata, dipicu oleh tekanan akademik yang meningkat, tantangan ekonomi, ketidakpastian masa depan, perubahan gaya hidup yang dipengaruhi oleh peristiwa global seperti pandemik serta faktor psikososial lainnya (Keles et al., 2020; Shanahan et al., 2022; Viertiö et al., 2021). Kondisi ini telah memunculkan kebutuhan mendesak untuk memahami lebih dalam tentang bagaimana resiliensi dan strategi *coping* menjadi penting dalam membantu mahasiswa menghadapi *distress*. Meskipun penelitian mengenai hal ini sudah cukup beragam, masih terdapat celah pengetahuan yang perlu dieksplorasi lebih jauh.

Beberapa fenomena terbaru secara berturut-turut menggemparkan Indonesia, yaitu pada bulan maret 2023 mahasiswa UI ditemukan tewas setelah loncat dari lantai 18 disebuah apartemen di Jakarta (Yulika, 2023). Bulan Oktober 2023 menjadi bulan dengan kasus bunuh diri terbanyak antara lain; kasus bunuh diri tiga mahasiswa dari Universitas berbeda di NTT, dua orang gantung diri dan satu orang melompat ke jurang (Ama, 2023). Masih di bulan yang sama mahasiswa UNNES Semarang nekad loncat dari lantai empat di sebuah Mall dengan meninggalkan surat untuk ibunya (Putri, 2023). Selanjutnya mahasiswa UMY Yogyakarta berusia 18 tahun ditemukan tewas setelah jatuh dari lantai empat asrama putri, diketahui sebelumnya ia pernah melakukan percobaan bunuh diri dengan meminum 20 butir obat sakit kepala sekaligus (Pertana, 2023). Kasus bunuh diri terbaru yang dilakukan oleh dua orang mahasiswa dan mahasiswi di Makassar, mereka ditemukan membusuk setelah empat atau lima hari kemudian dan meninggalkan surat kepada orangtuanya, salah satunya berisi kesedihan akan perlakuan orangtua yang selalu membanding-bandingkannya dengan saudaranya (Indonesia, 2023).

Usia mahasiswa di Indonesia secara umum berada pada rentang usia 18-24 tahun yang termasuk dalam tahap perkembangan dewasa muda. Pada tahapan perkembangan ini, mahasiswa berusaha mengeksplorasi diri untuk menemukan identitas diri yang sesungguhnya, berusaha untuk bergaul, membina hubungan dan mengemban tanggung jawab sosial (Chong & Soo, 2021). Ditambah lagi, terdapat beban akademik serta kegiatan kampus lainnya sebagai salah satu tanggung jawab sebagai “mahasiswa” yang harus dipenuhi. Dalam memenuhi tugas perkembangan tersebut, tak jarang ditemukan masalah-masalah yang memicu timbulnya *stress*. Hasil penelitian Musabiq & Karimah (2018) menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswa memiliki lebih dari satu jenis *stressor* serta merasakan dampak *stress* lebih dari satu aspek. Sebanyak 29,3% pada mahasiswa berasal dari ketidakmampuan dalam intrapersonal yaitu kondisi keuangan (23%) dan tanggung jawab di oraganisasi kampus (20)% (Zandalinas et al., 2021). Adapun dampak fisik yang paling sering dialami adalah lemas dan kelelahan (21.1%) (Ribeiro et al., 2022).

Berbagai hasil penelitian menunjukkan bahwa mahasiswa saat ini lebih rentan terhadap masalah kesehatan mental dibandingkan dengan generasi sebelumnya. Faktor-faktor seperti perubahan gaya hidup, kemajuan teknologi dan tuntutan akademik yang tinggi telah dikaitkan dengan peningkatan tingkat kecemasan (Pascoe et al., 2020), *stress* dan depresi di kalangan mahasiswa (Uliana et al., 2021). Namun, terdapat perbedaan dalam tingkat dampak dan cara mahasiswa menangani tantangan ini, tergantung pada faktor-faktor kontekstual yang melibatkan aspek sosial, ekonomi dan budaya (Deng et al., 2022). Emosi-emosi negatif yang dirasakan menggambarkan beban tambahan yang dialami oleh mahasiswa akibat ekspektasi sosial yang semakin tinggi, persaingan global dan tantangan-tantangan kehidupan modern (Saracoglu, 2022; Viseu et al., 2018). Hal ini menyoroti bagaimana ekspektasi yang tidak realistis dan tekanan yang terus-menerus dapat mengakibatkan dampak negatif terhadap kesehatan mental.

Selain itu, rasa keterhubungan juga relevan dalam konteks ini. Mahasiswa yang merasa terhubung dengan lingkungan sosialnya, memiliki dukungan sosial yang kuat dan mampu menjaga keseimbangan antara kehidupan sosial dan akademik (Isiguzo et al., 2023), cenderung memiliki kesehatan mental yang lebih baik. Namun, penelitian yang spesifik dalam konteks hubungan antara perkembangan zaman dengan status kesehatan mental mahasiswa serta cara mengelola dampaknya masih terbatas.

Banyak dampak negatif yang dihasilkan dari distress. Barry et al., (2020) menyebutkan bahwa distress secara fisik akan mengakibatkan kurangnya energi dari tubuh secara persisten, kurangnya nafsu makan, sakit kepala dan lambung. Penelitian lain menyebutkan bahwa tingginya tingkat *distress*, khususnya pada mahasiswa berpengaruh terhadap kecemasan dan depresi, keinginan untuk bunuh diri, pola hidup yang buruk, gangguan pola tidur, sakit kepala dan perasaan tidak berdaya (Maymon & Hall, 2021; Thomassen et al., 2022). Selanjutnya (Kohut, 2021) juga mengklasifikasikan dampak *stress* ke dalam empat aspek yaitu fisik, kognitif, emosi dan perilaku. Menurut Boals & Banks (2020) beberapa tanda bahwa *stress* telah berdampak pada fisik diantaranya adalah adanya gangguan tidur, peningkatan detak jantung, ketegangan otot, pusing dan demam, kelelahan dan kekurangan energi (Kirchheiner et al., 2013).

Distress erat hubungannya dengan resiliensi dan *coping*. Resiliensi merupakan kemampuan untuk bertahan dan bangkit dari situasi sulit (Vinkers et al., 2020), sedangkan *coping* suatu tindakan yang dilakukan individu untuk meminimalisir dampak stress negatif atau bahkan mengatasi *stress* (Ramadianto et al., 2022). Mahasiswa termasuk kelompok individu yang rentan mengalami *distress*. Jika individu mengalami distress tentu saja akan berdampak pada berbagai aspek kehidupannya termasuk proses perkuliahan. *Distress* yang berkepanjangan pada mahasiswa membuat mereka tidak produktif dalam hal akademik sehingga dapat menghambat penyelesaian studi. Penelitian ini merupakan penelitian pembinaan yang bertujuan untuk mengetahui hubungan dan kontribusi resiliensi dan strategi *coping* pada mahasiswa yang mengalami *distress*.

Methods

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh resiliensi dan strategi *coping* terhadap *distress* mahasiswa. Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan menggunakan metode analisis regresi berganda dengan sampel pada penelitian ini adalah 260 mahasiswa dari beberapa fakultas yang termasuk dalam kategori *distress* sedang dan tinggi. Adapun instrument yang digunakan dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. *Resilience Quetionnt Inventory* (RQI) yang berasal dari teori Reivich dan Shatte Reivich (Reivich, K & Shatte (2002) yang mengukur regulasi emosi, kontrol implus, empati, optimisme, analisis kausal, *self-efficacy* dan *reaching out*. Skala RQI terdiri dari 28 aitem pernyataan dengan pilihan jawaban yaitu: sangat setuju, setuju, tidak setuju dan sangat tidak setuju. Semua aitem RQI terbukti valid dengan tingkat reliabilitas 0,840.
2. *Ways of Coping Questionnaire* (WCQ) yang diadaptasi oleh peneliti dari Lazarus dan Folkman (Susan Folkman, 2010). Skala ini memiliki dimensi yang membagi strategi *coping* menjadi tiga yaitu *problem focused coping*, *emotion focused coping* dan *less useful coping*. Skala WCQ terdiri dari 28 aitem pernyataan. Berdasarkan uji validitas, terdapat satu aitem yang tidak valid sedangkan tingkat reliabilitasnya baik 0,726.

The Perceived Stress Scale (PSS-10) yang dibuat oleh Sheldon Cohen (Cohen, 1994) terdiri dari 10-aitem pertanyaan tentang laporan diri yang mengukur evaluasi seseorang dari situasi stres dalam satu bulan terakhir di kehidupan mereka. PSS-10 digunakan untuk mengungkap stres terkait dengan *feeling of unpredictability* (3 aitem), *feeling of uncontrollability* (4 aitem) dan *feeling of overloaded* (3 aitem). Alat ukur ini menggambarkan *stress* yang seringkali dialami oleh mahasiswa.

Penelitian Smith, Rosenberg, & Haight (2014) menyatakan bahwa nilai Cronbach's Alpha diperoleh sebesar 0,676-0,909. Hasil uji validitas menunjukkan semua aitem memiliki validitas yang baik dengan reliabilitas 0,820.

Tabel 1
Karakteristik demografik partisipan

Karakteristik demografik	n	%
Jenis kelamin		
Laki-laki		
Perempuan		
Usia		
17-18	28	10,8
19-20	130	50
21-22	92	35,3
23-24	10	3,9
Angkatan		
2018-2019	46	17,7
2020-2021	128	49,2
2022	86	33,1
Fakultas		
Ekonomi	26	10
Hukum	2	0,8
FISIP	32	12,3
Kedokteran	38	14,6
FKIP	104	40
Kehutanan	2	0,8
Kesehatan Masyarakat	50	19,2
MIPA	2	0,8
Teknik	4	1,5

Hasil

Tabel 3 Hasil uji normalitas

Mean	Std. Deviation	Absolute	Asymp. Sig. (2-tailed)
0,00000	5,538	0,109	0,535

Berdasarkan hasil uji normalitas, diperoleh nilai signifikansi semua variabel lebih besar dari 0,05 yaitu resiliensi 0,535. Hal ini menunjukkan bahwa semua data semua variabel resiliensi, strategi *coping* dan *stress* berdistribusi normal.

Tabel 4 Hasil uji linearitas

Variabel	F	Sig
Stress* Resiliensi	1,647	0,621
Stress* Strategi <i>coping</i>	2,046	0,312

Berdasarkan nilai signifikansi (Sig) pada tabel di atas, diketahui nilai *deviation from linearity Sig* pada variabel resiliensi sebesar 0,621 dan variabel strategi *coping* sebesar 0,312. Hal ini menyatakan bahwa ada terdapat hubungan linear secara signifikan antara variabel resiliensi dengan *stress* dan juga strategi *coping* dan *stress*. Selanjutnya diperoleh nilai F hitung pada variabel

resiliensi sebesar $1,647 > F$ tabel $1,51$ dan variabel strategi *coping* $2,046 > F$ tabel $1,00$ yang berarti bahwa terdapat hubungan linear yang signifikan antara resiliensi dengan *stress* dan strategi *coping* dengan *stress*.

Tabel 5 Hasil uji multikolinearitas

Variabel	Sig.	Tolerance	VIF
Resiliensi	0,000	0,628	1,59
Strategi <i>coping</i>	0,000	0,628	1,59

Tabel diatas menunjukkan bahwa nilai *tolerance* pada variabel resiliensi dan strategi *coping* adalah $0,628 > 0,10$ dan nilai VIF pada variabel resiliensi dan strategi *coping* adalah $1,59 < 10$. Hal tersebut menunjukkan bahwa semua variabel bebas yang digunakan dalam penelitian ini terbebas dari gejala multikolinearitas dalam model regresi dan memenuhi syarat uji asumsi klasik.

Tabel 6 Kategori *distress*

Kategori	n	%
Sedang	121	46,5
Tinggi	139	53,5

Berdasarkan analisis data yang dilakukan, ditetapkan dua kategori *distress* yaitu *distress* sedang dan *distress* tinggi. Sebanyak 121 subjek atau 46,5% penelitian tergolong pada kategori *distress* sedang dan 139 atau 53,3% termasuk dalam kategori *distress* tinggi.

Hasil Uji Hipotesis

Pengujian hipotesis dilakukan menggunakan uji Koefisien Determinasi Parsial (uji t). Pengukuran t_{tes} dimaksudkan untuk mengetahui apakah secara individu ada pengaruh antara variabel-variabel bebas (X_1 dan X_2) dengan variabel terikat (Y).

Tabel 7. Pengaruh resiliensi dan strategi *coping* terhadap *stress*

Model	Coefficients ^a			Standardized Coefficients t	Sig.
	Unstandardized Coefficients B	Std. Error	Beta		
(Constant)	13,67	8,408			
Resiliensi	0,201	0,093	0,251	2,151	0,013
Strategi <i>coping</i>	0,215	0,104	0,253	2,183	0,001

Adapun penjelasan tabel 7 adalah sebagai berikut:

Resiliensi (X_1). Diketahui bahwa besar probabilitas signifikan variabel resiliensi yaitu $sig = 0,013$. Jika dibandingkan dengan $sig 0,05$ maka $sig = 0,013 < sig 0,05$. Hal ini berarti resiliensi memiliki pengaruh yang signifikan terhadap *distress* mahasiswa.

Strategi *Coping* (X_1). Diketahui bahwa besar probabilitas signifikan variabel strategi *coping* yaitu $sig = 0,001$. Jika dibandingkan dengan $sig 0,05$ maka $sig = 0,001 < sig 0,05$. Hal ini berarti strategi *coping* memiliki pengaruh yang signifikan terhadap *distress* mahasiswa.

Tabel 8 Hubungan resiliensi dan distress

		Kategori Resiliensi			Total
		Rendah	Sedang	Tinggi	
Kategori Distress	Sedang	2	97	11	110
	Tinggi	14	125	0	139
Total		16	228	16	260

Berdasarkan hasil tabel tabulasi silang tentang hubungan antara resiliensi dan *distress* diperoleh data sebagai berikut: sebanyak 125 subjek dengan tingkat *distress* tinggi berada dalam kategori resiliensi sedang, selanjutnya sebanyak 11 subjek dengan tingkat *distress* sedang berada dalam kategori resiliensi tinggi.

Hubungan Strategi Coping dan Distress

Tabel 9 Hubungan strategi coping dan distress

		Kategori Strategi Coping			Total
		Rendah	Sedang	Tinggi	
Kategori Distress	Sedang	0	86	24	110
	Tinggi	4	130	5	139
Total		4	221	35	260

Berdasarkan hasil tabel tabulasi silang tentang hubungan antara strategi *coping* dan *distress* diperoleh data yaitu: sebanyak 130 subjek dengan tingkat distress tinggi menggunakan strategi *coping* dengan kategori sedang dan diketahui sebanyak 86 subjek dengan tingkat distress sedang juga menggunakan strategi *coping* dalam kategori sedang.

Diskusi

Penelitian ini dilakukan untuk mengetahui hubungan antara resiliensi dan strategi *coping* terhadap tingkat *distress* pada mahasiswa. Hasilnya terdapat pengaruh yang signifikan antara resiliensi dan strategi *coping* terhadap tingkat *distress* pada mahasiswa (resiliensi $0,013 < sig 0,05$ dan strategi *coping* $0,01 < sig 0,05$). Sejalan dengan penelitian Meléndez et al., (2022) dan Sacgaca et al., (2023) yang menunjukkan hubungan antara resiliensi dan *stress*, serta strategi *coping* dengan *stress*. Hasil penelitian tersebut menunjukkan bahwa terdapat hubungan positif antara strategi *coping* yang adaptif dengan tingkat resiliensi yang tinggi pada individu. Dalam konteks ini, strategi *coping* yang adaptif seperti penyelesaian masalah dan pencarian dukungan sosial dapat membantu individu mengatasi stres dan meningkatkan tingkat resiliensi mereka.

Resiliensi juga berhubungan dengan bagaimana individu mengatur respons fisiologis terhadap *stress*. Individu yang lebih resilien mungkin memiliki respons fisiologis yang lebih seimbang dalam menghadapi stres, seperti tingkat kortisol yang lebih terkontrol, tekanan darah yang stabil dan aktivitas sistem saraf yang teratur (Cathomas et al., 2019). Selain itu, hasil penelitian juga menunjukkan bahwa aspek neurobiologis dapat memainkan peran penting dalam hubungan antara resiliensi dan *stress* (Ozbay et al., 2008). Beberapa penelitian telah menyoroti bahwa keberadaan atau aktivasi area otak tertentu, seperti *korteks prefrontal anterior* (Kaldewaj et al., 2021), *hippocampus* dan *amigdala*, berkaitan dengan tingkat resiliensi seseorang terhadap *stress* (Taren et al., 2014). Area-area otak ini berperan dalam regulasi emosi (Jiang et al., 2023), pengambilan

keputusan dan memori (Wynn & Nyhus, 2022), yang semuanya berdampak pada cara individu mengelola *stress*.

Selain aspek neurobiologis, faktor-faktor psikososial juga penting dalam memahami hubungan antara resiliensi dan *stress*. Dukungan sosial, kepercayaan diri, optimis dan kemampuan untuk menemukan makna dalam pengalaman-pengalaman hidup sulit juga memiliki peran signifikan dalam menentukan seberapa baik seseorang dapat mengatasi *stress* (Tan et al., 2019). Individu dengan resiliensi yang baik cenderung memiliki kualitas hidup (Babic et al., 2020), kesejahteraan dan kemampuan mengelola *stress* yang baik meskipun berada dalam situasi *stress* yang ekstrem (Ropret et al., 2023). Hasil-hasil penelitian terkini menekankan bahwa resiliensi bukanlah sifat bawaan sepenuhnya, tetapi dapat dikembangkan dan diperkuat melalui berbagai intervensi (Auttama et al., 2021). Program-program pelatihan resiliensi dan terapi kognitif perilaku merupakan contoh intervensi yang dapat membantu individu memperkuat kemampuan mereka untuk mengelola *stress* dengan lebih baik.

Berkaitan dengan strategi *coping*, penelitian-penelitian sebelumnya menyebutkan bahwa strategi *coping* yang digunakan individu memiliki kaitan yang erat dengan bagaimana mereka menanggapi *stress*. Strategi *coping* merupakan cara individu mengatasi, menyesuaikan diri atau mengurangi tekanan dan konflik yang timbul dalam situasi *stress* atau berhadapan dengan *stressor* (Ramírez-Pérez, 2022). Penggunaan strategi *coping* juga berhubungan dengan system saraf pada otak manusia. Beberapa penelitian *neurosains* menunjukkan bahwa individu yang menggunakan strategi *coping* yang adaptif dimungkinkan memiliki respons fisiologis terhadap *stress* yang lebih seimbang, seperti tingkat *kortisol* yang lebih terkontrol dan aktivitas otak yang lebih stabil (Jung et al., 2022). Meskipun belum ada teori yang secara eksklusif menghubungkan strategi *coping* dengan *neurosains* secara spesifik, beberapa penelitian telah menyelidiki bagaimana cara individu mengatasi *stress* dapat memengaruhi aktivitas otak mereka.

Studi *neurosains* fungsional (fMRI) telah mencoba mengidentifikasi perbedaan dalam aktivitas otak antara individu yang menggunakan strategi *coping* yang berbeda saat menghadapi *stress* (Bessaraba et al., 2022). Penelitian ini menunjukkan bahwa penggunaan strategi *coping* yang berfokus pada penyelesaian masalah dapat berkaitan dengan aktivasi area otak yang terkait dengan pengambilan keputusan, seperti *korteks prefrontal anterior* (Bessaraba et al., 2022). Di sisi lain, penggunaan strategi *coping* yang berfokus pada pengelolaan emosi dapat berkaitan dengan aktivasi area otak yang terkait dengan pengaturan emosi, seperti *amigdala* dan *korteks cingulate anterior* (Pakpour et al., 2016). Penelitian ini menunjukkan bahwa jenis strategi *coping* yang digunakan individu dapat mempengaruhi cara otak mereka merespons dan mengatur *stress*.

Selanjutnya ditemukan sebanyak 46,5% mahasiswa yang mengalami *distress* dengan kategori sedang dan 53,5% mengalami *distress* dengan kategori tinggi. Beberapa hasil penelitian menyebutkan bahwa mahasiswa yang mengalami *stress* tingkat tinggi dapat mengakibatkan kesehatan mental yang buruk dengan risiko lebih tinggi untuk mengalami gangguan kecemasan, depresi dan tekanan mental lainnya (Bekkouche et al., 2022). Gangguan tersebut berdampak pada konsentrasi, motivasi dan performansi akademik mahasiswa (Aryuni, 2023). *Stress* yang berkelanjutan dapat mengganggu kinerja akademik mahasiswa dengan mengurangi kemampuan mereka dalam belajar, memahami materi dan mengingat informasi yang diperlukan dalam mengerjakan ujian atau tugas (Akanpaadgi et al., 2023). Mahasiswa yang mengalami *stress* sering kali mengalami penurunan dalam kualitas hubungan sosial, baik dengan teman sebaya maupun dengan keluarga (Gu & Mao, 2023). Mereka mungkin merasa lebih terisolasi atau kurang mampu untuk terlibat dalam aktivitas sosial. *Stress* yang berlebihan juga dapat berdampak negatif pada kesehatan fisik, seperti gangguan tidur, penurunan sistem kekebalan tubuh atau masalah kesehatan lainnya (O'Connor et al., 2021).

Berbagai penelitian telah menunjukkan bahwa efektivitas penggunaan strategi *coping* dalam mengatasi *stress* terkait erat dengan respons individu terhadap situasi yang menimbulkan *stress*. Strategi *coping* yang efektif adalah strategi yang membantu individu untuk mengelola emosi (Yano

et al., 2021), mengatasi tantangan (Mora-Merchán et al., 2021) dan menyesuaikan diri dengan situasi *stress* secara adaptif (Sattar et al., 2022). Menurut Folkman & Lazarus (1988) strategi *coping* yang adaptif akan memberikan hasil yang lebih baik dalam mengurangi dampak *stress* pada individu. Strategi *coping* yang efektif tidak selalu berarti menghilangkan *stress* sepenuhnya, tetapi lebih kepada cara individu merespons dan mengatasi *stress* secara fungsional.

Penggunaan strategi *coping* berfokus pada masalah, seperti identifikasi masalah dasar dan pencarian solusi memiliki manfaat yang lebih besar dalam mengurangi tingkat *stress* (Chan et al., 2022). Strategi ini membantu individu untuk berfokus pada pemecahan masalah yang konkret, mengubah situasi yang menimbulkan stres, atau mengambil langkah-langkah proaktif untuk mengatasi tantangan (Galiana et al., 2020). Selain itu, strategi *coping* yang berfokus pada emosi juga dinilai efektif dalam mengurangi *stress*, terutama dalam situasi di mana individu tidak memiliki kontrol langsung terhadap sumber *stress* (Ali et al., 2019). Strategi ini, seperti relaksasi, meditasi atau mencari dukungan sosial untuk mengelola emosi yang muncul akibat *stress*, dapat membantu individu untuk mengatasi dampak emosional dari situasi yang sulit (Vidas et al., 2021). Namun, penting untuk diingat bahwa efektivitas penggunaan strategi *coping* juga dipengaruhi oleh konteks dan karakteristik individu. Strategi *coping* yang efektif bagi individu satu mungkin tidak efektif bagi individu lainnya. Faktor-faktor seperti kepribadian, pengalaman masa lalu, dukungan sosial dan preferensi individu memainkan peran penting dalam menentukan strategi *coping* yang paling sesuai.

Kombinasi strategi *coping* yang berfokus pada masalah dan emosi terhadap *stress* dapat memberikan manfaat yang lebih besar daripada menggunakan hanya satu jenis strategi. Penggunaan strategi *coping* yang diversifikasi dan fleksibel dapat memberikan keuntungan dalam menghadapi berbagai situasi *stress* yang berbeda. Temuan penelitian ini juga menggambarkan tantangan yang dihadapi dunia pendidikan tinggi dalam memberikan dukungan yang cukup kepada mahasiswa dalam mengatasi *stress*. Perlu upaya kolaboratif antara lembaga pendidikan dan layanan kesehatan mental. Pengukuran resiliensi, strategi *coping* dan *stress* adalah aspek penting dalam penelitian ini. Penggunaan alat ukur yang valid dan reliabel menjadi kunci dalam penelitian selanjutnya. Hasil penelitian ini juga mencatat bahwa ada variabilitas besar dalam cara mahasiswa mengatasi *stress* dan tingkat resiliensi mereka. Ini menunjukkan bahwa pendekatan yang personalisasi dalam memberikan dukungan mental sangat penting.

Distress yang dialami oleh mahasiswa dapat berdampak negatif pada kesejahteraan mental mereka. Oleh karena itu, perlu adanya program pencegahan dan intervensi yang efektif untuk mengatasi masalah kesehatan mental di kalangan mahasiswa (Harith et al., 2022). Melihat tingkat resiliensi yang rendah pada sebagian kecil mahasiswa, perlu dikembangkan program-program yang membantu meningkatkan resiliensi mereka. Ini dapat melibatkan pelatihan keterampilan *coping* yang adaptif dan penguatan sumber daya individu (Chang et al., 2021). Penggunaan strategi *coping* yang efektif seringkali terkait dengan adanya dukungan sosial. Lebih lanjut, penelitian dapat mengeksplorasi peran dukungan sosial dalam membantu mahasiswa mengatasi *stress*.

Conclusion

Terdapat hubungan yang signifikan antara tingkat *stress* dan strategi *coping* yang digunakan oleh mahasiswa. Mahasiswa yang mengalami *stress* tinggi cenderung menggunakan strategi *coping* sedang, sementara mahasiswa dengan *stress* sedang cenderung menggunakan strategi *coping* sedang juga. Penelitian ini memiliki keterbatasan, termasuk ukuran sampel yang terbatas dan penggunaan metode survei.

Penelitian selanjutnya dapat memperluas sampel dan menggunakan desain penelitian yang lebih kuat. Temuan penelitian ini memberikan kontribusi terhadap pemahaman teoritis tentang resiliensi, strategi *coping* dan *stress*. Penelitian selanjutnya dapat mengembangkan kerangka teoritis yang

lebih komprehensif untuk memahami dinamika ini. Hasil penelitian ini menggarisbawahi pentingnya pendekatan holistik terhadap kesejahteraan mahasiswa. Upaya untuk meningkatkan resiliensi dan strategi *coping* harus memperhitungkan konteks sosial, psikologis dan fisik mahasiswa.

Acknowledgments

Ucapan terima kasih kepada Fakultas Kedokteran Universitas Tadulako yang telah mendanai penelitian ini.

About the Authors

Muthia Aryuni, menyelesaikan Pendidikan Doktor pada jurusan Universitas Negeri Malang dengan jurusan Psikologi Pendidikan dan saat ini sebagai pengajar di Fakultas Kedokteran Universitas Tadulako Palu, Sulawesi Tengah, Indonesia.

Gabriella Bamba Ratih Lintin, menyelesaikan Pendidikan Magister di Universitas Gadjah Mada Yogyakarta bidang ilmu Biomedik dan saat ini sebagai pengajar khususnya bidang Anatomi di Fakultas Kedokteran Universitas Tadulako Palu, Sulawesi Tengah, Indonesia.

REFERENCES

- Akanpaadgi, E., Binpimbu, F., & Kuuyelleh, E. N. (2023). The impact of stress on students' academic performance. *Eureka: Journal of Educational Research*. <https://doi.org/10.56773/ejer.v2i1.17>
- Ali, M. N., Aryuni, M., Nur, Y., Fadhliah, Khairil, M., Razman, M. R., Emrizal, & Syed, S. Z. Z. (2019). Empirical Analysis on *Coping* Strategy and Psychology Impact of Bullying Victim at School.pdf. *Medwall Journals*, 14(5), 1628–1635. <https://doi.org/10.36478/jeasci.2019.1628.1635>
- Ama, K. K. (2023). *Tiga Mahasiswa di NTT Bunuh Diri pada Periode Oktober 2023 - Kompas*. <https://www.kompas.id/baca/nusantara/2023/10/31/tiga-mahasiswa-di-ntt-bunuh-diri-periode-oktober-2023>
- Aryuni, M. (2022). Psikoedukasi Soft Skill untuk Meningkatkan Pengetahuan tentang Keterampilan Mengelola Waktu dan Mengelola Stres pada Mahasiswa. *Jurnal Kreatif Online*.
- Aryuni, M. (2023). Post-Traumatic Stress Disorder Pada Penyintas Bencana Ganda. *Kinesik*, 10(1), 113–131. <https://doi.org/doi.org/10.22487/ejk.v10i1.753>
- Auttama, N., Seangpraw, K., Rak, P. O. A., & Tonchoy, P. (2021). Factors associated with self-esteem, resilience, mental health, and psychological self-care among university students in Northern Thailand. *Journal of Multidisciplinary Healthcare*. <https://doi.org/10.2147/JMDH.S308076>
- Babic, R., Babic, M., Rastovi, P., Curlin, M., Simic, J., Mandi, K., & Pavlovi, K. (2020). Resilience in health and illness. In *Psychiatria Danubina*.
- Barry, V., Stout, M. E., Lynch, M. E., Mattis, S., Tran, D. Q., Antun, A., Ribeiro, M. J. A., Stein, S. F., & Kempton, C. L. (2020). The effect of psychological distress on health outcomes: A systematic review and meta-analysis of prospective studies. In *Journal of Health Psychology*. <https://doi.org/10.1177/1359105319842931>

- Bekkouche, N. S., Schmid, R. F., & Carliner, S. (2022). “Simmering Pressure”: How Systemic Stress Impacts Graduate Student Mental Health. In *Performance Improvement Quarterly*. <https://doi.org/10.1002/piq.21365>
- Bessaraba, O., Melnyk, I., Shakhov, V., Shakhov, V., Mateiko, N., & Ryhel, O. (2022). The Role of Positive Thinking in Overcoming Stress by a Person: The Neuroscientific Paradigm. *BRAIN. Broad Research in Artificial Intelligence and Neuroscience*. <https://doi.org/10.18662/brain/13.3/350>
- Boals, A., & Banks, J. B. (2020). Stress and cognitive functioning during a pandemic: Thoughts from stress researchers. *Psychological Trauma: Theory, Research, Practice, and Policy*. <https://doi.org/10.1037/tra0000716>
- Cathomas, F., Murrough, J. W., Nestler, E. J., Han, M. H., & Russo, S. J. (2019). Neurobiology of Resilience: Interface Between Mind and Body. In *Biological Psychiatry*. <https://doi.org/10.1016/j.biopsych.2019.04.011>
- Chan, P. C. F., Tsang, C. T. W., Tse, A. C. Y., Wong, C. C. H., Tang, H. N., Law, W. Y., Lau, C. Y., Lit, T. C., Ng, Y. C., & Ho, M. (2022). Psychological well-being and coping strategies of healthcare students during the prolonged COVID-19 pandemic. *Teaching and Learning in Nursing*. <https://doi.org/10.1016/j.teln.2022.05.008>
- Chang, T. S., Teng, Y. K., Chien, S. Y., & Tzeng, Y. L. (2021). Use of an interactive multimedia e-book to improve nursing students’ sexual harassment prevention knowledge, prevention strategies, coping behavior, and learning motivation: A randomized controlled study. *Nurse Education Today*. <https://doi.org/10.1016/j.nedt.2021.104883>
- Chong, Y., & Soo, H. S. (2021). Evaluation of First-Year University Students’ Engagement to enhance Student Development. *Asian Journal of University Education*. <https://doi.org/10.24191/AJUE.V17I2.13388>
- Cohen, S. (1994). Perceived stress scale - 10-item version. *Psychology*.
- Deng, Y., Cherian, J., Khan, N. U. N., Kumari, K., Sial, M. S., Comite, U., Gavurova, B., & Popp, J. (2022). Family and Academic Stress and Their Impact on Students’ Depression Level and Academic Performance. *Frontiers in Psychiatry*. <https://doi.org/10.3389/fpsy.2022.869337>
- Folkman, S., & Lazarus, R. S. (1988). Manual for the ways of coping questionnaire. *Consulting Psychologists Press*.
- Folkman, Susan. (2010). Ways of Coping Questionnaire. In *Academic medicine : journal of the Association of American Medical Colleges*.
- Galiana, L., Tomás, J. M., Fernández, I., & Oliver, A. (2020). Predicting Well-Being Among the Elderly: The Role of Coping Strategies. *Frontiers in Psychology*. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.00616>
- Gu, X., & Mao, E. (2023). The impacts of academic stress on college students’ problematic smartphone use and Internet gaming disorder under the background of neijuan: Hierarchical regressions with mediational analysis on escape and coping motives. *Frontiers in Psychiatry*. <https://doi.org/10.3389/fpsy.2022.1032700>
- Harith, S., Backhaus, I., Mohbin, N., Ngo, H. T., & Khoo, S. (2022). Effectiveness of digital mental health interventions for university students: an umbrella review. In *PeerJ*. <https://doi.org/10.7717/peerj.13111>
- Indonesia, C. (2023, November). *Sepasang Kekasih Ditemukan Membusuk di Kos Makassar, Buat Surat Wasiat*. <https://www.cnnindonesia.com/nasional/20231116125427-12-1025034/sepasang-kekasih-ditemukan-membusuk-di-kos-makassar-buat-surat-wasiat>

- Isiguzo, C., Mendez, D. D., Demirci, J. R., Youk, A., Mendez, G., Davis, E. M., & Documet, P. (2023). Stress, social support, and racial differences: Dominant drivers of exclusive breastfeeding. *Maternal and Child Nutrition*. <https://doi.org/10.1111/mcn.13459>
- Jiang, J., Ferguson, M. A., Grafman, J., Cohen, A. L., & Fox, M. D. (2023). A Lesion-Derived Brain Network for Emotion Regulation. *Biological Psychiatry*. <https://doi.org/10.1016/j.biopsych.2023.02.007>
- Jung, S., Sindermann, C., Yang, H., Elhai, J. D., & Montag, C. (2022). Anxiety-Related Coping Styles and Individual Differences in Primary Emotional Systems Against the Background of Affective Neuroscience Theory: a Study Using Samples from Germany and China. *Trends in Psychology*. <https://doi.org/10.1007/s43076-022-00161-y>
- Kaldewaij, R., Koch, S. B. J., Hashemi, M. M., Zhang, W., Klumpers, F., & Roelofs, K. (2021). Anterior prefrontal brain activity during emotion control predicts resilience to post-traumatic stress symptoms. *Nature Human Behaviour*. <https://doi.org/10.1038/s41562-021-01055-2>
- Keles, B., McCrae, N., & Grealish, A. (2020). A systematic review: the influence of social media on depression, anxiety and psychological distress in adolescents. In *International Journal of Adolescence and Youth*. <https://doi.org/10.1080/02673843.2019.1590851>
- Kirchheiner, K., Czajka, A., Ponocny-Seliger, E., Lütgendorf-Caucig, C., Schmid, M. P., Komarek, E., Pötter, R., & Dörr, W. (2013). Physical and psychosocial support requirements of 1,500 patients starting radiotherapy. *Strahlentherapie Und Onkologie*. <https://doi.org/10.1007/s00066-013-0329-y>
- Kohut, O. O. (2021). Interpretation of the Category of Stress Resistance in Psychology. *Scientific Bulletin of Mukachevo State University Series "Pedagogy and Psychology."* [https://doi.org/10.52534/msu-pp.7\(1\).2021.79-89](https://doi.org/10.52534/msu-pp.7(1).2021.79-89)
- Maymon, R., & Hall, N. C. (2021). A review of First-year student stress and social support. In *Social Sciences*. <https://doi.org/10.3390/socsci10120472>
- Meléndez, H. C., de Rios, M. S. T., Guillermo, J. C. L., Zumaeta, L. R., & Abarca, C. A. G. (2022). Resilience and stress coping strategies of university students in times of pandemic. *Journal of Pharmaceutical Negative Results*. <https://doi.org/10.47750/pnr.2022.13.04.091>
- Mora-Merchán, J. A., Espino, E., & Rey, R. Del. (2021). Development of effective coping strategies to reduce school bullying and their impact on stable victims. *Psychology, Society and Education*. <https://doi.org/10.25115/PSYE.V13I3.5586>
- Musabiq, S., & Karimah, I. (2018). Gambaran Stress dan Dampaknya Pada Mahasiswa. *Insight: Jurnal Ilmiah Psikologi*. <https://doi.org/10.26486/psikologi.v20i2.240>
- O'Connor, D. B., Thayer, J. F., & Vedhara, K. (2021). Stress and Health: A Review of Psychobiological Processes. In *Annual Review of Psychology*. <https://doi.org/10.1146/annurev-psych-062520-122331>
- Ozbay, F., Fitterling, H., Charney, D., & Southwick, S. (2008). Social support and resilience to stress across the life span: A neurobiologic framework. In *Current Psychiatry Reports*. <https://doi.org/10.1007/s11920-008-0049-7>
- Pakpour, A. H., Rahnama, P., Saberi, H., Saffari, M., Rahimi-Movaghar, V., Burri, A., & Hajiaghababaei, M. (2016). The relationship between anxiety, depression and religious coping strategies and erectile dysfunction in Iranian patients with spinal cord injury. *Spinal Cord*. <https://doi.org/10.1038/sc.2016.7>
- Pascoe, M. C., Hetrick, S. E., & Parker, A. G. (2020). The impact of stress on students in secondary school and higher education. In *International Journal of Adolescence and Youth*. <https://doi.org/10.1080/02673843.2019.1596823>

- Pertana, P. R. (2023). *Mahasiswi UMY Tewas Diduga Lompat dari Lantai 4 Asrama Putri*. <https://www.detik.com/jogja/berita/d-6960531/mahasiswi-umy-tewas-diduga-lompat-dari-lantai-4-asrama-putri>
- Putri, N. K. (2023). *Mahasiswa Unnes Tewas di Mall Paragon, Diduga Bunuh Diri dan Tinggalkan Surat - Regional Liputan6*. <https://www.liputan6.com/regional/read/5421592/mahasiswa-unnes-tewas-di-mall-paragon-diduga-bunuh-diri-dan-tinggalkan-surat>
- Ramadianto, A. S., Kusumadewi, I., Agiananda, F., & Raharjanti, N. W. (2022). Symptoms of depression and anxiety in Indonesian medical students: association with *coping* strategy and resilience. *BMC Psychiatry*. <https://doi.org/10.1186/s12888-022-03745-1>
- Ramírez-Pérez, M. A. (2022). The relationship between academic psychological capital and academic *coping* stress among university students. *Terapia Psicológica*. <https://doi.org/10.4067/S0718-48082022000200279>
- Reivich, K & Shatte, A. (2002). Reivich, K., & Shatté, A. (2002). The resilience factor: 7 essential skills for overcoming life's inevitable obstacles. Broadway Books. In *The resilience factor: 7 essential skills for overcoming life's inevitable obstacles*.
- Ribeiro, C., Stitt, M., & Hotta, C. T. (2022). How Stress Affects Your Budget—Stress Impacts on Starch Metabolism. In *Frontiers in Plant Science*. <https://doi.org/10.3389/fpls.2022.774060>
- Ropret, N., Košir, U., Roškar, S., Klopčič, V., & Vrdelja, M. (2023). Psychological well-being and resilience of Slovenian students during the COVID-19 pandemic. *Zdravstveno Varstvo*. <https://doi.org/10.2478/sjph-2023-0014>
- Sacgaca, L., Gonzales, A., Alkubati, S., Alrashidi, N., Alreshidi, M. S., Pasay-an, E., Hernandez, J. P., Alboliteh, M., Ramadan, M. Y., Al Onezei, A. K., Lim-Lagura, G. A., Mostoles, R., & Saguban, R. (2023). The Impact of Mental Well-Being, Stress, and *Coping* Strategies on Resilience among Staff Nurses during COVID-19 in Saudi Arabia: A Structural Equational Model. *Healthcare (Switzerland)*. <https://doi.org/10.3390/healthcare11030368>
- Saracoglu, G. (2022). Using the Stress Concentration Factor in Determining the Fracture Toughness. *Mechanika*. <https://doi.org/10.5755/j02.mech.31226>
- Sattar, K., Yusoff, M. S. B., Arifin, W. N., Yasin, M. A. M., & Nor, M. Z. M. (2022). Effective *coping* strategies utilised by medical students for mental health disorders during undergraduate medical education—a *scoping* review. *BMC Medical Education*. <https://doi.org/10.1186/s12909-022-03185-1>
- Shanahan, L., Steinhoff, A., Bechtiger, L., Murray, A. L., Nivette, A., Hepp, U., Ribeaud, D., & Eisner, M. (2022). Emotional distress in young adults during the COVID-19 pandemic: evidence of risk and resilience from a longitudinal cohort study. *Psychological Medicine*. <https://doi.org/10.1017/S003329172000241X>
- Tan, C. S., Tan, S. A., Mohd Hashim, I. H., Lee, M. N., Ong, A. W. H., & Yaacob, S. nor B. (2019). Problem-Solving Ability and Stress Mediate the Relationship Between Creativity and Happiness. *Creativity Research Journal*. <https://doi.org/10.1080/10400419.2019.1568155>
- Taren, A. A., Gianaros, P. J., Greco, C. M., Lindsay, E. K., Fairgrieve, A., Brown, K. W., Rosen, R. K., Ferris, J. L., Julson, E., Marsland, A. L., Bursley, J. K., Ramsburg, J., & Creswell, J. D. (2014). Mindfulness meditation training alters stress-related amygdala resting state functional connectivity: A randomized controlled trial. *Social Cognitive and Affective Neuroscience*. <https://doi.org/10.1093/scan/nsv066>
- Thomassen, Å. G., Johnsen, B. H., Hystad, S. W., & Johnsen, G. E. (2022). Avoidance *coping* mediates the effect of hardiness on mental distress symptoms for both male and female subjects. *Scandinavian Journal of Psychology*. <https://doi.org/10.1111/sjop.12782>

- Uliana, D. L., Gomes, F. V., & Grace, A. A. (2021). Stress impacts corticoamygdalar connectivity in an age-dependent manner. *Neuropsychopharmacology*. <https://doi.org/10.1038/s41386-020-00886-3>
- Vidas, D., Larwood, J. L., Nelson, N. L., & Dingle, G. A. (2021). Music Listening as a Strategy for Managing COVID-19 Stress in First-Year University Students. *Frontiers in Psychology*. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.647065>
- Viertiö, S., Kiviruusu, O., Piirtola, M., Kaprio, J., Korhonen, T., Marttunen, M., & Suvisaari, J. (2021). Factors contributing to psychological distress in the working population, with a special reference to gender difference. *BMC Public Health*. <https://doi.org/10.1186/s12889-021-10560-y>
- Vinkers, C. H., van Amelsvoort, T., Bisson, J. I., Branchi, I., Cryan, J. F., Domschke, K., Howes, O. D., Manchia, M., Pinto, L., de Quervain, D., Schmidt, M. V., & van der Wee, N. J. A. (2020). Stress resilience during the coronavirus pandemic. *European Neuropsychopharmacology*. <https://doi.org/10.1016/j.euroneuro.2020.05.003>
- Viseu, J., Leal, R., de Jesus, S. N., Pinto, P., Pechorro, P., & Greenglass, E. (2018). Relationship between economic stress factors and stress, anxiety, and depression: Moderating role of social support. *Psychiatry Research*. <https://doi.org/10.1016/j.psychres.2018.07.008>
- Wynn, S. C., & Nyhus, E. (2022). Brain activity patterns underlying memory confidence. In *European Journal of Neuroscience*. <https://doi.org/10.1111/ejn.15649>
- Yano, K., Endo, S., Kimura, S., & Oishi, K. (2021). Effective coping strategies employed by university students in three sensitivity groups: a quantitative text analysis. *Cogent Psychology*. <https://doi.org/10.1080/23311908.2021.1988193>
- Yulika, N. C. (2023). Mahasiswa UI Bunuh Diri Diduga karena Masalah Keluarga. *Liputan6*. <https://www.liputan6.com/news/read/5231686/mahasiswa-ui-bunuh-diri-diduga-karena-masalah-keluarga-tanggal-10-November-2023>
- Zandalinas, S. I., Sengupta, S., Fritschi, F. B., Azad, R. K., Nechushtai, R., & Mittler, R. (2021). The impact of multifactorial stress combination on plant growth and survival. *New Phytologist*. <https://doi.org/10.1111/nph.17232>

