



Efektivitas Coping Effectiveness Training (CET) dalam Menurunkan Stres Akademik Mahasiswa

Lukman*, Amirah Aminanty Agussalim, Perdana Kusuma

Fakultas Psikologi, Universitas Negeri Makassar. Indonesia

**E-mail: lukman7210@unm.ac.id*

Abstract

Students at universities face various demands that can make them experience stress. The stress experienced by students is called academic stress. Some strategies for overcoming (coping) stress include focusing on solving problems or focusing on overcoming the emotions felt when experiencing academic stress. Previous studies report that strategies that focus on problems are better in dealing with academic stress and one of these strategies is coping effectiveness training. The aim of this research was to test the effectiveness of this training on 12 students who experienced moderate-high levels of stress. This research uses an experimental method with 3 stages, the first provides an explanation of stress, stressors and their impacts. Secondly, participants were introduced to ways of coping (problem and emotion focused coping). And finally, they were given an explanation of 8 problem focused coping strategies. Stress levels were measured before the material was given and 2 weeks after the training was completed. The results of the pre-post test measurements do show that students' stress levels have decreased, but it cannot be concluded that the changes occurred truly due to the provision of material because there was no control group as a comparison or the control in this study was not strong enough. This training suggests that students and universities can use several problem focused strategies to overcome the academic stress experienced by students in the following semester.

Keyword: *Coping Effectiveness Training, Student, Academic stress*

Abstrak

Mahasiswa yang belajar di perguruan tinggi menghadapi beragam tuntutan yang dapat membuat mereka mengalami stres. Stres yang dialami mahasiswa ini disebut stres akademik. Beberapa strategi untuk mengatasi (coping) stres yaitu fokus pada pengatasan masalah atau fokus pada pengatasan emosi yang dirasakan ketika mengalami stres akademik. Studi-studi sebelumnya melaporkan bahwa strategi yang fokus pada masalah lebih baik dalam mengatasi stres akademik dan salah satu strategi tersebut adalah coping effectiveness training. Tujuan penelitian ini adalah untuk menguji efektivitas pelatihan ini pada 12 mahasiswa yang mengalami tingkat stres sedang-tinggi. Penelitian ini menggunakan metode eksperimen dengan 3 tahap, pertama memberikan penjelasan tentang stres, stressor, dan dampaknya. Setelah itu partisipan dikenalkan dengan cara-cara mengatasi (problem dan emotion focused coping). Terakhir mereka diberikan penjelasan 8 strategi problem focused coping.

*Pengukuran tingkat stres dilakukan sebelum materi diberikan dan 2 minggu setelah pelatihan selesai. Hasil pengukuran pre-post tes memang menunjukkan bahwa tingkat stres mahasiswa menurun, namun belum dapat disimpulkan bahwa perubahan terjadi betul-betul dikarenakan pemberian materi dikarenakan tidak adanya kelompok kontrol sebagai pembanding atau kontrol pada penelitian ini kurang kuat. Pelatihan ini menyarankan agar mahasiswa dan kampus bisa menggunakan beberapa strategi *problem focused* untuk mengatasi stres akademik yang dialami mahasiswa pada semester berikutnya.*

Kata kunci: *Coping Effectiveness Training, Mahasiswa, Stres Akademik*

PENDAHULUAN

Tantangan akademik mahasiswa yang belajar di kampus umum cukup tinggi dan ditengarai keadaan ini dapat memicu munculnya distress akademik, hampir 20% mahasiswa dilaporkan mengalami stress akademik tinggi (Gadzella, 1994). Stres akademik dapat dinilai dari beberapa indikator yang perlu dipertimbangkan karena *distress* akademik bisa muncul dari beragam *stressor* akademik. *Stressor* bagi mahasiswa di kampus bisa berupa keadaan yang menimbulkan rasa frustrasi, konflik, tekanan, perubahan dan self-imposed. Reaksi stres akademik hampir sama dengan pengukuran stres yang lain yaitu reaksi fisiologik, emosional, perilaku dan kognitif. (Struthers, Perry, & Menec, 2000) menyatakan bahwa stres akademik yang dialami mahasiswa terjadi karena mahasiswa dihadapkan pada beragam tantangan untuk tujuan yang ingin dicapai dalam studi.

Tantangan yang dihadapi mahasiswa bisa berupa waktu belajar yang bertambah, materi pelajaran bertambah kesulitannya atau waktu luang yang semakin sedikit. Mahasiswa bisa mempersepsi tantangan yang dialami tersebut secara negatif dan kemudian mempengaruhi motivasi dan prestasi akademik di kampus. Jika pengalaman ini terus-menerus dialami dan dinilai sebagai tantangan yang tidak dapat diatasi, mahasiswa akan mengalami *helplessness* dan distress akademik (Carver & Scheier, 1994). Disisi yang lain, beberapa mahasiswa ternyata mampu mengatasi tantangan tersebut, bisa bangkit dan melihat pengalaman negatif dari keadaan tersebut sebagai tantangan yang bisa diatasi (Dweck & Leggett, 1988).

Tantangan atau pengalaman negatif terjadi karena perbedaan individu untuk melakukan *coping* (Folkman & Lazarus, 1985). Individu yang mengalami stres akademik akan melakukan tiga tahap kegiatan menurut mereka, pertama *primary appraisals* yaitu mahasiswa akan menilai situasi yang dialami apakah dapat atau tidak menimbulkan stres. Tahap kedua adalah *secondary appraisals*, yaitu memikirkan strategi apa saja yang bisa dilakukan untuk mengatasi situasi

tersebut. Tahap ketiga adalah melakukan *coping* atau mengeksekusi strategi *coping* dengan memper-timbangkan beragam cara *coping* yang dapat dilakukan mahasiswa.

Stres akademik diukur dengan beragam skala stres akademik. Skala-skala ini secara umum mengukur *stressor* akademik dan reaksi mahasiswa terhadap *stressor*. Perbedaan pengukuran hanya pada aspek-aspek dari *stressor* serta apakah kedua pengukuran *stressor* dan *distress* dilakukan. Beberapa peneliti menambahkan masalah keuangan sebagai *stressor* (Towbes & Cohen, 1996) dan masalah keluarga (Amone-P'Olak et al., 2011), namun ahli lain tidak memasukkan kedua masalah *stressor* ini (Gadzella, 1994). Beberapa ahli mengukur *stressor* (Towbes & Cohen, 1996) atau *distress* akademik saja (Lakaev, 2009), sedangkan ahli lain mengukur keduanya (misalnya Gadzella, 1994; Sthruthers, Perry, & Menec, 2000). Dalam penelitian ini, peneliti akan mengidentifikasi *stressor* akademik dengan menggunakan cara yang dilakukan Gadzella (1994) untuk mengetahui gambaran stres akademik mahasiswa.

Survei yang pernah dilakukan Ummareng (2020) pada 28 mahasiswa yang berasal dari beragam kampus menunjukkan mereka semua mengalami stress akademik. Survei dilakukan dengan menggunakan *The Student-Life Stress Inventory* (Gadzella, 1994) yang mengukur *stressor* dan respon mahasiswa terhadap *stressor* akademik. Alat ukur ini mengukur 5 jenis stresor mahasiswa, yaitu, rasa frustrasi (F), *conflict* (CO), tekanan eksternal (*pressure-P*), *changes* (CH) dan *self-imposed* (tuntutan terhadap diri-SI). Bagian kedua dari inventori ini, mengukur 4 respon mahasiswa terhadap *stressor*, yaitu respon fisiologik, emosional, behavioral, dan kognitif.

Data pertama yang peneliti ukur adalah *stressor* yang dialami mahasiswa, *stressor* yang paling tinggi dirasakan mahasiswa di akhir masa studinya adalah *stressor self-imposed* (SI) dengan rata-rata skor 23,3 dari 28 orang yang menyatakan rasa khawatir serta cemas dalam menghadapi masalah. *Stressor changes* (CH) dengan rata-rata skor 21,7 dari 28 orang berasal dari kesulitan untuk menyesuaikan perubahan perubahan jam belajar dan waktu untuk bersenang-senang. *Stressor pressure* (P) dengan rata-rata skor 20,8 dari 28 orang berasal dari kesulitan dalam memahami materi yang banyak dalam waktu yang singkat. *Stressor conflict* (CO) dengan rata-rata skor 19 dari 28 orang adalah kesulitan dalam menyelesaikan 2 atau lebih. Deadline tugas dalam waktu yang sama. *Stressor frustasi* (F) dengan rata-rata skor 18 dari 28 orang berasal dari pengalaman mahasiswa mengalami kegagalan dalam mencapai nilai yang diinginkan/tinggi.

Data kedua yang peneliti ukur adalah gejala stress akademik yang umumnya dialami mahasiswa. Reaksi fisik adalah reaksi yang paling banyak dirasakan mahasiswa, misalnya

kelelahan, pusing, kurang enak badan, dan berat badan menurun. Reaksi emosional yang dilaporkan sering dialami mahasiswa adalah rasa takut, cemas, khawatir, serta perasaan bersalah. Reaksi perilaku yang paling banyak dialami mahasiswa berupa marah tanpa alasan dan menagis. Terakhir, reaksi kognitif yang paling banyak dialami adalah memikirkan masalah (berat) yang sedang dialami.

Coding hasil wawancara pada mahasiswa menunjukkan bahwa penyebab mahasiswa mengalami stress akademik adalah kesulitan memahami materi pelajaran yang banyak dalam jangka waktu singkat, kesulitan dalam menyelesaikan *deadline* tugas tugas dari kampus, rasa khawatir dan pesimis yang tinggi dalam menemukan solusi dari masalah akademik yang dialami, kesulitan untuk menyesuaikan perubahan jam belajar yang semakin meningkat dibandingkan waktu untuk bersenang-senang. Hasil coding ini sangat relevan dengan aspek-aspek *The Student-Life Stress Inventory* (Gadzella, 1994).

Folkman dan Lazarus (1985) menyatakan bahwa mahasiswa sebenarnya dapat melakukan dua *strategi coping*. Yang pertama, *problem focused coping* yang tujuannya untuk memecahkan masalah atau melakukan sesuatu untuk mengatasi sumber masalah yang menimbulkan stres. Cara kedua, *emotion focused coping*, yang tujuannya untuk mengurangi distress emosional yang berhubungan dengan situasi yang menimbulkan stres. Menurut Folkman dan Lazarus, ketika individu mengalami stres, individu akan menggunakan kedua strategi ini, namun individu cenderung akan melakukan *problem focused coping* jika ia merasa bahwa ada sesuatu yang bisa ia lakukan terhadap *stressor*. Individu melakukan *problem focused coping* akan berusaha mencari informasi terhadap masalah, dan belajar keterampilan baru untuk mengelola masalah. Struthers, Perry, dan Menec (2000) mengemukakan bahwa *problem focused coping* merupakan strategi yang diarahkan untuk mengelola atau mengurangi peristiwa yang menegangkan yang dirasakan oleh mahasiswa sedangkan *emotion focused coping* merupakan strategi yang dilakukan untuk mengontrol emosi yang dialami mahasiswa.

Tiga strategi dari *problem focused coping* (Folkman & Lazarus, 1988) adalah *taking control*, *information seeking* dan *evaluating pros and cons*. Sedangkan 5 strategi *emotion focused coping* adalah *disclaiming*, *escape-avoidance*, *accepting responsibility or blame*, *exercising self control* dan *positive appraisals*. Pemilihan strategi ini akan menentukan penyesuaian diri mahasiswa ketika menghadapi *stressor*.

Pendekatan *emotional coping* seperti *distancing* atau *avoidance* dapat membuat keadaan individu lebih baik dalam bentuk sementara (*short period*) namun dapat merusak jika digunakan untuk jangka waktu yang panjang. Walaupun menurut Folkman dan Lazarus

penggunaan strategi akan digunakan secara bergantian, yang dapat berubah-ubah, namun penggunaan *problem focused coping* akan lebih baik dari pada *emotional focused coping* karena strategi ini mampu meningkatkan penilaian individu terhadap perasaan kontrol (*perceived control*) terhadap masalah. Sebaliknya, *emotional focused coping* justru dapat menurunkannya (*reduction in perceived control*) (Baker & Berenbaum, 2007).

Takács (2021) dari hasil penelitiannya menjelaskan bahwa kekebalan psikologis mahasiswa dalam menghadapi permasalahan akademik nampak turun dari tahun ke tahun. Meskipun demikian, pemberian intervensi dapat memfasilitasi pemeliharaan dan pengembangan kekebalan psikologis mahasiswa selama masa kuliah. Salah satu cara yang dapat ditempuh yaitu dengan pemberian pelatihan strategi *coping*. Taylor (2015) mengemukakan bahwa setiap individu mampu mengatasi stres yang dialami jika mampu melakukan strategi *coping* dengan tepat. Bentuk intervensi strategi *coping* yang dapat dilakukan individu seperti *mindfulness meditasi*, *expressive writing*, *self-affirmation*, *relaxation training*, *coping effectiveness training*, dan *stress management training*. Intervensi yang dapat diberikan untuk mengatasi stress akademik salah satunya adalah *coping effectiveness training* dan *management stress training*.

Antoni dkk., (2018) mengemukakan bahwa *coping effectiveness training* (CET) adalah bentuk intervensi yang dimulai dengan mengajarkan kepada individu cara melihat dan menilai peristiwa stres yang dialami serta faktor penyebab munculnya stres (*stressor*). Setelah itu, individu diajarkan untuk mampu membedakan aspek-aspek penyebab stres yang mungkin dapat di ubah dan tidak dapat diubah. Di akhir, individu kemudian diajarkan strategi *coping* khusus untuk mengatasi *stressor* tertentu.

Sedangkan, Meichenbaum dan Jaremko (1989) *stress management training* melibatkan tiga fase untuk mengatasi stress. Pada fase pertama, individu diberikan pemahaman tentang stres dan teknik yang dilakukan untuk mengidentifikasi penyebab stress yang dialami. Pada fase kedua, individu diberikan pemahaman dan keterampilan untuk melatih kemampuan dalam menghadapi situasi stress. Pada fase ketiga, individu mempraktikkan teknik *coping* yang telah dipelajari sebelumnya ketika dihadapkan terhadap situasi stress. Pada penelitian ini, peneliti memilih menggunakan *Coping Effectiveness Training* (Antoni, dkk., 2006).

Pelatihan strategi coping dalam penelitian ini merupakan kegiatan yang dilakukan dengan memberikan pengertian, pengetahuan/pemahaman, dan keterampilan untuk mengatasi stress akademik yang dialami. Dalam pelatihan ini lebih menekankan pada peningkatan kemampuan strategi coping yang dimiliki peserta, sehingga peserta mampu mengatasi stress akademik. Antoni, dkk (2006) yang mengemukakan bahwa penggunaan CET dengan menggunakan

tahapan melihat dan menilai peristiwa yang menimbulkan stres dan faktor penyebab munculnya stres (stressor), membedakan aspek penyebab stres seperti yang dapat diubah atau yang tidak dapat diubah, serta mengajarkan strategi coping mampu mengatasi stressor penyebab terjadinya stres yang dialami subjek.

Beberapa hasil dan fenomena yang ada di lapangan seperti yang dipaparkan peneliti diatas, ada beberapa cara untuk memberikan informasi dan solusi mengenai cara untuk mengelola stres akademik dengan mendapatkan dukungan serta motivasi belajar dari orang tua, guru, teman dekat serta dengan melakukan pelatihan. Pelatihan merupakan proses individu untuk meningkatkan kemampuan dan keterampilan yang dimiliki sehingga mampu melakukan proses pemecahan masalah. Pelatihan ini bertujuan untuk memberikan pemahaman dan melatih keterampilan mahasiswa dalam mengelola *stressor* dan stres akademik yang dialami dalam proses belajar di kampus. Setelah mengikuti pelatihan diharapkan mahasiswa memiliki pengetahuan tentang penyebab dan akibat stress akademik, mampu mengevaluasi kondisi fisik maupun psikis yang di alami, memiliki keterampilan mengelola stres, memiliki kesadaran yang tinggi tentang pentingnya dukungan keluarga atau teman dekat. Sehubungan dengan pernyataan tersebut maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian mengenai *coping effectiveness training* untuk mengatasi stres akademik mahasiswa.

METODE

Variabel yang digunakan pada penelitian ini adalah *Coping Effectiveness Training* (CET) sebagai manipulasi dan stres akademik. CET adalah bentuk pelatihan strategi *coping* dengan pemberian intervensi dengan mengubah kognitif maupun perilaku ketika mahasiswa menghadapi situasi penuh tekanan yang berat. Stres akademik adalah respon mahasiswa yang diperoleh dari tuntutan akademik di kampus kemudian dipersepsikan sebagai tantangan yang melebihi kemampuannya.

Partisipan dalam penelitian ini 28 mahasiswa semester 2 yang mengalami stres akademik level sedang-tinggi, menyatakan kesediaan untuk mengikuti pelatihan CET hingga selesai, Dari 28 mahasiswa, 16 mengkonfirmasi kembali kepada peneliti tidak dapat menghadiri pelatihan, sehingga pada hari dilaksanakannya pelatihan jumlah peserta yang hadir sebanyak 12 orang.

Desain penelitian yang digunakan dalam penelitian ini yaitu *one group pretest – posttest design* (Cook, Campbell, & Shadish 2002). Desain ini merupakan rancangan eksperimen yang melibatkan satu kelompok partisipan yang diberikan intervensi. Instrumen yang digunakan untuk mengumpulkan data dalam penelitian ini adalah skala stres akademik yang

disusun oleh Ummareng, Lukman, dan Dewi (2020) mengacu pada aspek - aspek Gadzella (1994) dengan 4 respon jawaban terhadap stressor, yaitu respon fisiologik, emosional, perilaku, dan kognitif berjumlah 26 aitem.

Tabel 1. Rancangan Intervensi

No	Kegiatan	Metode
1	Pembukaan	Ceramah
2	Pengisian lembar pre-test	<i>Paper & pencil test</i>
3	Ice Breaking	Games
4	Sesi 1: <i>Know Your Stress</i>	Ceramah, Games, Simulasi
5	Sesi 2: Manage Your Stress	Ceramah, Games, Simulasi
6	Sesi 3: Coping Skill	Ceramah, Games, Simulasi
7	Post Test (2 minggu setelah pelatihan)	<i>Paper & pencil test</i>

Sebelum pelatihan diberikan terlebih dulu peneliti memberikan lembar *pretest* (dan lembar evaluasi pengetahuan untuk di isi oleh subjek. Pelatih memulai pelatihan dengan memberikan *ice breaking*. Adapun langkah-langkah pelatihan terdiri atas tiga bagian, yaitu (1) *Know your stress*, Pada sesi ini, *trainer* memberikan materi pengetahuan tentang stres yaitu definisi, sumber dan penyebab stres, dan dampak stres. Contoh konkrit kehidupan di kampus diberikan agar partisipan lebih mudah memahami materi yang disampaikan. Setelah itu, subjek diminta untuk mengisi lembar evaluasi reaksi untuk sesi pertama; (2) *Manage your stress*, *trainer* memberikan pengetahuan berupa pemberian materi tentang bentuk-bentuk cara mengatasi stres yaitu *problem focused coping* dan *emosional focused coping* (Folkman & Lazarus, 1988). Materi tersebut bertujuan agar subjek mengetahui strategi *coping* ketika mahasiswa mengalami stres akademik. Partisipan kemudian diminta untuk mengisi lembar evaluasi reaksi untuk sesi kedua dilanjutkan dengan pemberian *games*; (3) *Coping skill*, Pada sesi ini, *trainer* memberikan keterampilan berupa teknik *coping*. Subjek diajarkan 8 bentuk *coping skill* yaitu masing-masing teknik *power empowering*, teknik memahami lawan bicara, teknik terapi katarsis, teknik menciptakan tombol, teknik simulasi energi, teknik mengubah pikiran, teknik berdialog dengan hati nurani, dan teknik *role play*. Setelah itu, subjek diminta untuk mengisi lembar evaluasi reaksi untuk sesi ketiga. Di akhir pelatihan subjek kembali diminta untuk mengisi lembar evaluasi materi secara keseluruhan dan lembar evaluasi pengetahuan. *Posttest* kemudian diberikan kembali 2 minggu setelah pemberian *pretest* (minggu kedua).

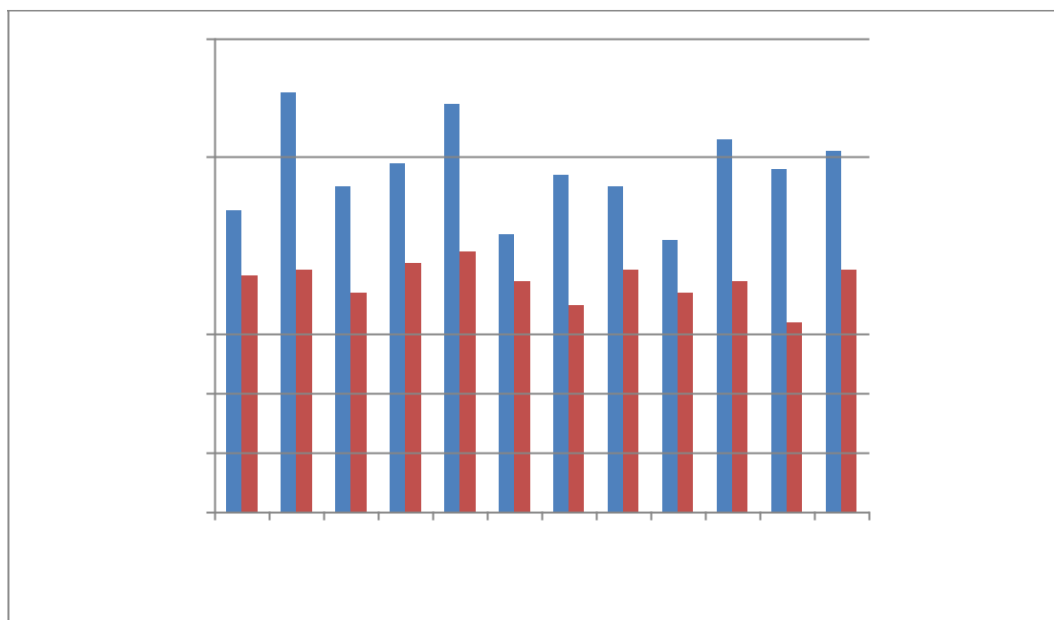
HASIL

Partisipan dalam penelitian ini terdiri atas 5 orang laki-laki dan 7 orang perempuan. Berdasarkan hasil analisis deskriptif dan kategorisasi skor *pre-test* terdapat 9 partisipan (75%), mengalami stres akademik sedang, dan 3 orang (25%) subjek mengalami stres

akademik yang tergolong tinggi. Setelah CET diberikan, terdapat penurunan skor stres akademik, yaitu tidak terdapat lagi partisipan yang mengalami stres akademik yang tergolong tinggi, namun masih ada 8 partisipan mengalami stres akademik yang tergolong sedang. Hasil analisis deskriptif menunjukkan bahwa terdapat perubahan rata rata skor pre-test dan post-test. Pada pre-test menunjukkan rata-rata skor yaitu 57.7. sedangkan pada post-test menunjukkan rata rata skor yaitu 39. Hal tersebut menunjukkan bahwa terdapat penurunan skor stres akademik siswa dari *pre-test* ke *post-test*.

Tabel 2. Deskripsi Subjek

No	Inisial	Jenis kelamin	<i>Pre-Test</i>	<i>Post-Test</i>
1	N	Laki – laki	51	40
2	C	Laki - laki	71	41
3	R	Laki - laki	55	37
4	F	Laki - laki	59	42
5	AD	Laki - laki	69	44
6	AL	Perempuan	47	39
7	AZ	Perempuan	57	35
8	M	Perempuan	55	41
9	Y	Perempuan	46	37
10	D	Perempuan	63	39
11	S	Perempuan	58	32
12	AND	Perempuan	61	41



Grafik 1. Perbandingan skor Pretest dan Posttest 12 partisipan

Hasil uji hipotesis dengan *Wilcoxon Signed Ranks* terjadi penurunan Tingkat stres akademik partisipan setelah 2 minggu pelatihan diberikan yang signifikan ($Z = -3,064, p = 0,02$). Sehingga, dapat disimpulkan bahwa CET efektif menurunkan stres akademik mahasiswa.

Walaupun semua partisipan mengalami penurunan skor stres akademik dari pengukuran *pre-post*, akan tetapi tidak semua partisipan mengalami penurunan kategori. Sebanyak 3 orang subjek yang berada pada kategorisasi tinggi setelah diberikan perlakuan berubah menjadi kategorisasi sedang, sebanyak 4 orang subjek yang berada di kategorisasi sedang setelah diberikan perlakuan berubah menjadi kategorisasi rendah, dan sebanyak 5 orang subjek yang berada pada kategorisasi sedang tetap berada pada kategori sedang setelah mendapat perlakuan.

DISKUSI

Hasil uji perbedaan pengetahuan partisipan pada materi yang di dapatkan setelah mengikuti pelatihan antara lain pada materi pertama yaitu *know your stress* sebanyak 68% peserta mampu mengenali sumber stres akademik ketika di rumah ataupun di sekolah. Pada materi kedua yaitu *manage your stress* sebanyak 72% peserta memahami bentuk bentuk strategi coping sehingga dapat memilih bentuk yang akan digunakan untuk mengatasi stres yang dialami. Pada materi ketiga yaitu *coping skill* sebanyak 83%. peserta mengetahui dan memahami teknik *coping*. Hal ini sesuai dengan tiga fase dalam pelatihan manajemen stres yang dikemukakan oleh Meichenbaum dan Jaremko (1989). Pemberian pelatihan yang diberikan kepada peserta ini memungkinkan mereka untuk mengidentifikasi sumber stres, mempelajari keterampilan mengelola stres dan mempraktekkan langsung keterampilan tersebut. Hal ini memberikan dampak langsung terhadap cara partisipan dalam mengatasi stres akademik yang dialami.

Penelitian yang dilakukan oleh Freire dkk (2020) untuk melihat kaitan antara strategi coping dan efikasi diri. Hasil penelitian tersebut menunjukkan bahwa kemampuan mahasiswa dalam menggunakan berbagai strategi coping dapat meningkatkan efikasi diri. Efikasi diri yang dirasakan oleh mahasiswa tersebut pada akhirnya dapat menurunkan tingkat stres akademik yang dialami. Hal tersebut dapat membantu menjelaskan hasil penurunan stres akademik yang diperoleh dari penelitian ini.

Wu dkk. (2020) menjelaskan bahwa pemberian program edukasi psikologis dan promosi kesehatan yang menargetkan penguatan ketahanan psikologis di kalangan mahasiswa S1 dapat membantu menumbuhkan gaya *coping* positif yang bermanfaat bagi kesehatan mental dan kesejahteraan psikologis mereka. Pemberian CET dapat disarankan menjadi salah satu program yang dapat membantu mahasiswa mempelajari strategi *coping* yang positif.

Namun demikian, yang belum mampu diukur dalam pelatihan ini adalah perbandingan strategi *coping*. Umumnya penelitian menyatakan bahwa strategi coping kognitif akan lebih baik daripada strategi coping emosi (Struthers, Perry, & Menec, 2000). Tidak diketahui dalam penelitian ini apakah strategi *coping* tersebut memang berbeda atau tidak.

KESIMPULAN

Hasil uji hipotesis menunjukkan bahwa *Coping Effectiveness Training* (CET) efektif menurunkan stres akademik mahasiswa. Penelitian ini menyarankan agar mahasiswa dan universitas bisa menggunakan beberapa strategi coping untuk mengatasi stres akademik yang dialami mahasiswa pada semester berikutnya. Namun demikian, tidak adanya kelompok kontrol sebagai pembanding dalam penelitian ini menjadikan hasil dari penelitian ini belum dapat digeneralisasi.

UCAPAN TERIMA KASIH

Peneliti ingin mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada mahasiswa yang mengambil Mata Kuliah Psikologi Biopsikologi di Fakultas Psikologi Universitas Negeri Makassar yang telah bersedia untuk menjadi partisipan dalam penelitian ini. Peneliti juga ingin mengucapkan terima kasih pada Fakultas Psikologi dan Lembaga Penelitian Pengabdian Kepada Masyarakat (LP2M) Universitas Negeri Makassar yang telah membantu pendanaan sehingga akhirnya penelitian ini terwujud dalam bentuk artikel

REFERENSI

- Amone-P'Olak, K., Burger, H., Huisman, M., Oldehinkel, A. J., & Ormel, J. (2011). Parental psychopathology and socioeconomic position predict adolescent offspring's mental health independently and do not interact: The TRAILS study. *Journal of Epidemiology and Community Health*, *65*(1), 57–63. <https://doi.org/10.1136/jech.2009.092569>
- Antoni, M. H., Wimberly, S. R., Sifre, T., Phillips, K., & Carver, C. S. (2018). *Treatment for Breast Cancer*. *74*(6), 1143–1152. <https://doi.org/10.1037/0022-006X.74.6.1152>.How
- Baker, J. P., & Berenbaum, H. (2007). Emotional approach and problem-focused coping: A comparison of potentially adaptive strategies. *Cognition and Emotion*, *21*(1), 95–118. <https://doi.org/10.1080/02699930600562276>
- Carver, C. S., & Scheier, M. F. (1994). Situational Coping and Coping Dispositions in a Stressful Transaction. *Journal of Personality and Social Psychology*, *66*(1), 184–195. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.66.1.184>
- Dweck, C. S., & Leggett, E. L. (1988). A Social-Cognitive Approach to Motivation and Personality. *Psychological Review*, *95*(2), 256–273. <https://doi.org/10.1037/0033-295X.95.2.256>
- Folkman, S., & Lazarus, R. S. (1985). Study of emotion and coping during three stages of a collage examination. *Personality and Social Psychology*, *48*(1), 150–170. <https://webs.wofford.edu/steinmetzkr/Teaching/Psy150/Lecture PDFs/Coping.pdf>

- Folkman, S., & Lazarus, R. S. (1988). Coping as a Mediator of Emotion. *Journal of Personality and Social Psychology*, 54(3), 466–475. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.54.3.466>
- Freire, C., Ferradás, M. D. M., Regueiro, B., Rodríguez, S., Valle, A., & Núñez, J. C. (2020). Coping strategies and self-efficacy in university students: A person-centered approach. *Frontiers in psychology*, 11, 530329.
- Gadzella, B. M. (1994). Student-Life Stress Inventory: identification of and reactions to stressors. *Psychological Reports*, 74(2), 395–402. <https://doi.org/10.2466/pr0.1994.74.2.395>
- Lakaev, N. (2009). Validation of an Australian academic stress questionnaire. *Australian Journal of Guidance and Counselling*, 19(1), 56–70. <https://doi.org/10.1375/ajgc.19.1.56>
- Meichenbaum, D., Jaremko, M. E. (1989). *Stress reduction and prevention* (third). Springer.
- Struthers, C.W., Perry, R.P., Menec, V. H. (2000). An examination of the relationship among academic stress, coping, motivation, and performance in college. *Research in Higher Education*, 41(5), 581–592. <https://doi.org/10.1023/A>
- Takács, R., Takács, S., T Kárász, J., Horváth, Z., & Oláh, A. (2021). Exploring coping strategies of different generations of students starting university. *Frontiers in psychology*, 12, 740569.
- Taylor John M. (2015). Psychometric Analysis of the Ten-Item Perceived Stress Scale. *Psychological Assessment*, 27(1), 90–101. <http://dx.doi.org/10.1037/a0038100><http://www.midus.wisc.edu/findings/pdfs/1497.pdf>
- Towbes, L. C., & Cohen, L. H. (1996). Chronic stress in the lives of college students: Scale... *Journal of Youth & Adolescence*, 25(2), 199–217.
- Wu, Y., Yu, W., Wu, X., Wan, H., Wang, Y., & Lu, G. (2020). Psychological resilience and positive coping styles among Chinese undergraduate students: a cross-sectional study. *BMC psychology*, 8, 1-11.