

Pengaruh Stres Dan Strategi *Coping* Terhadap Kinerja
Mahasiswa Kelas Karyawan

Tasya Aprilia Ningsih¹, Musnaini², Umu Khourouh^{3*}

^{1,2}Fakultas Ekonomi dan Bisnis Universitas Jambi
Jl. Lintas Jambi - Muara Bulian Km. 15, Mendalo Darat, Jambi Luar
Kota, Kota Jambi; Jambi; 36122; Indonesia; (0741) 668530

³Fakultas Ekonomi dan Bisnis Universitas Merdeka Malang
Jl. Terusan Dieng No. 62-64; Malang; 65115; Indonesia; (0341) 561-448
*umu.khourouh@unmer.ac.id

Abstract

This research is exploratory in nature and aims to explore the relationship between stress, coping strategies, and academic performance among working-class students. The research adopted a survey questionnaire design. Data on the causes of stress among working-class students and its impact on their academic performance were collected using a questionnaire. The research sample was working-class students. In total, 50 complete and valid questionnaires were obtained for further analysis. The data were analyzed using SEM-PLS. The results show that stress does not impact performance, but the coping strategies used can mediate this impact. The conceptual model developed in this research can provide a basis for how to address stress in order to improve academic performance and understand how the academic environment should be designed to address these issues.

Keywords: *Working-class Students, Academic Performance, Coping Strategies, Stress*

Abstrak

Penelitian ini bersifat eksploratif dan bertujuan untuk mengeksplorasi hubungan antara stres, strategi *coping* dan kinerja akademik di kalangan mahasiswa kelas karyawan. Penelitian ini mengadopsi desain survei kuesioner. Data tentang penyebab stres di kalangan mahasiswa kelas karyawan dan dampaknya terhadap kinerja akademik mereka dikumpulkan dengan menggunakan kuesioner. Sampel penelitian adalah mahasiswa kelas karyawan. Secara keseluruhan, diperoleh 50 kuesioner yang telah lengkap dan valid untuk analisis lebih lanjut. Data dianalisis menggunakan SEM-PLS. Hasilnya menunjukkan bahwa stres tidak berdampak pada kinerja namun strategi *coping* yang digunakan dapat memediasi dampak tersebut. Model konseptual yang dikembangkan dalam penelitian ini dapat memberikan landasan bagaimana mengatasi stress agar dapat meningkatkan kinerja akademik dan mengetahui bagaimana atmosfir akademik seharusnya dirancang untuk mengatasi permasalahan tersebut.

Kata Kunci: Kelas Karyawan, Kinerja Akademik, Strategi *Coping*, Stres

PENDAHULUAN

Tingginya pendidikan memberikan beragam pengalaman positif, tetapi disisi lain sebagian dari mahasiswa sering merasa stress dalam proses pembelajaran serta menghadapi tekanan akademik yang lebih tinggi. Stres yang berlebihan memiliki potensi untuk menghasilkan konsekuensi serius dengan menimbulkan kesulitan dan penderitaan pada individu. Seperti yang dikemukakan oleh Nakalema & Ssenyonga (2014), stres bisa timbul akibat tingginya harapan, banyaknya informasi, keinginan tinggi yang tidak realistis, terbatasnya peluang, serta persaingan yang sengit. Menurut penelitian yang dilakukan oleh Amiruddin (2017), mahasiswa yang terlibat dalam organisasi diluar kampus memiliki persentase stress ringan sebesar 25,8%, stress sedang sebesar 48,4%, dan stress tinggi sebesar 25,8%. Sementara itu, mahasiswa yang tidak terlibat dalam organisasi diluar kampus memiliki persentase stress tinggi sebesar 22,7%. Hal ini menunjukkan bahwa mahasiswa yang terlibat dalam organisasi di luar kampus memiliki persentase stress yang lebih tinggi.

Stres akademik merupakan kondisi individu yang mengalami tekanan yang bersumber dari persepsi dan penilaian mahasiswa tentang stresor akademik (Govaerts & Grégoire, 2004). Stres yang berhubungan dengan aktivitas akademik telah dikaitkan dengan berbagai dampak negatif seperti kesehatan yang buruk (Aldwin & Greenberger, 1987). Sedangkan stres non-akademik adalah kegiatan yang dilakukan diluar proses pembelajaran di kampus seperti beban kerja yang dihadapi mahasiswa kelas karyawan maupun organisasi lain yang sedang mereka jalani. Stres dapat mempunyai implikasi positif dan negatif (Yzer & Gilasevitch, 2019), stres yang tidak baik berujung pada buruknya prestasi akademik siswa. Penelitian yang dilakukan Dada et al. (2019), mengidentifikasi 27 penyebab stress akademik mahasiswa, dan analisis peringkat total mengungkapkan bahwa 8 dari 27 penyebab stress akademik dianggap penting. Dalam penelitian yang sama dilakukan oleh American collage health association (ACHA) yang disampaikan Frazier et al. (2019), 34% mahasiswa sarjana melaporkan bahwa stress berdampak negatif terhadap kinerja akademik mahasiswa, sementara 37% mahasiswa menyampaikan bahwa stress tidak mempengaruhi kinerja mahasiswa.

Banyak studi yang telah dilakukan untuk mengidentifikasi berbagai aspek yang dapat menyebabkan stress akademik. Beberapa peneliti telah mencatat bahwa faktor-faktor yang berkontribusi terhadap stress mahasiswa meliputi masalah keuangan, beban kerja akademik yang berat, manajemen waktu yang kurang efektif, serta masalah interaksi dengan teman sebaya dan staf pengajar, bersama dengan faktor lainnya (Bistricky et al., 2017; Mistry et al., 2009). Penelitian ini didukung oleh Talib & Zia-Ur-Rehman (2012) yang menyebutkan bahwa beban kuliah yang berlebihan, gangguan tidur, kegiatan sosial telah diidentifikasi sebagai salah satu faktor yang menyebabkan stress pada mahasiswa sarjana. Siraj, et al. (2014) mengemukakan stress memiliki dampak negatif terhadap pemahaman akademik. Hal karena pencapaian akademis tetap menjadi faktor kunci yang sangat dipertimbangkan oleh mahasiswa di perguruan tinggi. Namun, Anderson & Pulich (2001) menganggap bahwa tidak semua stress berbahaya. Penelitian ini didukung oleh Schafer (1996) yang menjelaskan bahwa tingkat stress yang moderat dapat memiliki dampak positif dengan memungkinkan seseorang untuk merespons dengan efisien dalam keadaan

darurat. Penelitian yang kontradiktif tersebut membuat peneliti ingin mengkaji lebih jauh pengaruh stres dan strategi *coping* terhadap kinerja mahasiswa kelas karyawan yang menjadi fokus sampel pada penelitian ini. Penelitian ini bersifat eksploratif dan bertujuan untuk mengeksplorasi hubungan antara stres, strategi *coping* dan kinerja akademik di kalangan mahasiswa kelas karyawan. Penelitian ini berfokus pada mengeksplorasi bagaimana mahasiswa kelas karyawan memandang stres dan dampaknya terhadap kinerja akademik mereka.

TINJAUAN LITERATUR DAN PENGEMBANGAN HIPOTESIS

Teori yang menjabarkan mekanisme seperti apa stres yang dialami oleh individu yaitu teori stres interaksional (orang-lingkungan) dan teori stres transaksional. Ciri khas stres bisa terlihat berdasarkan interaksi seseorang dengan lingkungan sekitarnya yang dapat menghasilkan penurunan atau peningkatan individu yang dapat berpotensi mengancam kesejahteraannya (Lazarus & Folkman, 1984). Stres tipe transaksional berorientasi pada tanggapan emosional dan tahapan intelektual yang timbul dari interaksi seseorang dengan lingkungan sekitarnya (Jovanović et al., 2006). Lazarus & Folkman (1984) memperluas teori transaksional perihal stres dan *coping* untuk menyoroti aspek transaksional dari interaksi stres yang menciptakan suatu arah dari keadaan stres menuju hasil. Proses tersebut bersifat sangat personal, detail secara kondisional, dan tak terpisahkan dari pemahaman kognitif yang melibatkannya.

Dalam penelitian sebelumnya Oyewobi et al. (2021) menyatakan teori transaksional perihal *coping* menyatakan bahwa dampak dari stres yang berlebihan dan kronis bervariasi tergantung pada faktor-faktor seseorang dan lingkungan. Keterkaitan antara stresor yang dihadapi dan hasil stresnya disampaikan melalui tingkat kejelasan, ancaman, risiko, atau ketahanan yang dipersepsikan, Individu menganggap faktor-faktor tersebut melalui penilaian awal (penilaian primer), termasuk seberapa jauh seseorang dapat merasa sanggup mengatasi resiko, kerugian, atau situasi yang menantang (penilaian sekunder) Evaluasi ini kemudian dipengaruhi oleh strategi penanggulangan yang diimplementasikan oleh individu untuk beradaptasi dengan situasi tersebut, selain dari penilaian yang bersifat netral.

Dalam teori transaksional mengenai stres dan penanggulangannya, seseorang melakukan penilaiannya terhadap pengalaman psikologis yang berpotensi dengan cara menentukan seberapa jauh keyakinan seseorang bisa menurunkan resiko, meminimalisir dampak negatif, dan menghadapi tantangan, ini mencakup keterlibatan dalam perilaku tertentu secara khusus mempengaruhi hasil yang diinginkan. Pada kerangka teori transaksional dan *coping* penilaian berperan untuk membentuk arti dalam setiap interaksi antara individu dan lingkungannya, namun pemahaman terhadap konsep penilaian belum sepenuhnya jelas dan masih menjadi konsep teoritis yang kurang tercakup secara memadai dalam literatur stres (Dillard, 2019)

Yumba (2010) menggaris bawahi bahwa teori transaksional melengkapi teori interaksi dengan menyampaikan bahwa stres dapat dipahami sebagai suatu transaksi yang terjadi antara individu dan lingkungannya. Teori P-E menginterpretasikan *coping* sebagai

suatu titik keseimbangan yang membantu individu dalam menyesuaikan diri secara psikososial saat menghadapi situasi stres (Amponsah et al., 2020)

Stres dan Kinerja Akademik

Kinerja merujuk pada apa yang diinginkan oleh organisasi agar seseorang melakukannya dengan baik (Campbell et al., 1993). Kinerja dapat diartikan sebagai keahlian suatu objek yang dinilai untuk menggapai target yang telah ditetapkan (Lönqvist, 2004). Menurut Ahmed & Bruinsma (2006) kinerja akademik merupakan ketentuan awal untuk menentukan nilai pencapaian akademik. Oleh karena itu, memahami faktor-faktor yang menentukan, menyimpulkan, mengatasi, serta menyebabkan ketidaksamaan dalam kinerja akademik itu sangat penting. Faktor-faktor seperti tugas kuliah, aspek keuangan, interaksi dengan teman sekelas, struktur sistem semester, tingkat kegelisahan, serta syarat kerja, semua itu merupakan elemen yang berpotensi memengaruhi kinerja akademik (Ongori, 2007). Gabungan semua faktor tersebut menimbulkan stress akademik. Wilks (2008) mengartikan stress akademik sebagai dampak dari gabungan antara tuntutan akademis yang tinggi dan keterbatasan seseorang dalam menyesuaikan diri.

Pendapat Govaerts & Grégoire (2004) tentang stress akademik adalah situasi dimana seseorang merasakan tekanan yang berasal dari cara mahasiswa menilai dan mempersepsikan faktor-faktor yang menyebabkan stress dalam lingkungan akademik. Pada mahasiswa yang kuliah sambil bekerja tentu adanya stress non akademik yang mereka rasakan yaitu berasal dari beban pekerjaan yang harus mereka hadapi. Dalam konteks lingkungan kerja, stress kerja merujuk pada tekanan yang seringkali dirasakan oleh para karyawan, yang dapat menghambat suasana kerja dan fokus dalam menyelesaikan tugas (Kesehatan Masyarakat et al., 2012). Dari beberapa penjelasan diatas dapat disimpulkan bahwa stress adalah gejala atau gangguan yang berasal dari dalam diri dan lingkungan dimana kita berada, berinteraksi dengan siapa, sedang menghadapi tuntutan apa, dan sedang terikat dengan suatu organisasi.

Menurut Rahmah & Khoirunnisa (2023) stress yang dialami seseorang berasal dari tekanan lingkungan yang menuntut pemenuhan berbagai tugas, ketidakmampuan memenuhi tuntutan tugas tersebut dapat menimbulkan kekhawatiran terhadap gangguan dalam perkuliahannya, dan kekhawatiran kehilangan pekerjaan yang telah dijalani selama ini. Bistricky et al. (2017) telah mencatat bahwa faktor-faktor yang berkontribusi terhadap stress mahasiswa meliputi masalah keuangan, beban kerja akademik yang berat, manajemen waktu yang kurang efektif, serta masalah interaksi dengan teman sebaya dan staf pengajar, bersama dengan faktor lainnya. Stress yang berlebihan membawa pemikiran yang berbeda ke dalam pikiran siswa dan dampaknya bisa sangat menyedihkan (Owusu & Essel, 2017). Pascoe et al. (2020) menegaskan bahwa stress berhubungan dengan buruknya kinerja akademis. Oleh karena itu hipotesis yang diajukan sebagai berikut:

H1: Stress berdampak negatif terhadap kinerja akademik

Stres, Strategi *Coping* dan Kinerja Akademik

Istilah *coping* dideskripsikan sebagai: "*constantly changing cognitive and behavioral efforts to manage specific external and/or internal demands that are appraised as taxing or exceeding the resources of a person*" (Lazarus & Folkman, 1984). Lebih lanjut mereka menjelaskan bahwa *coping* adalah: "*process by which people try to manage the perceived discrepancy between the demands and resources they appraise in a stressful situation*". Menurut (Sarafino, 2002) *coping* merupakan upaya untuk meredakan atau mengurangi dampak stres yang sedang dialami. (Runyon, R. P., & Haber, 1984) berpendapat bahwa *coping* adalah segala bentuk tindakan dan pandangan, baik positif maupun negatif, yang bertujuan untuk meminimalkan stres agar tidak terjadi pada seseorang. Menurut (Ismiati, 2015) *coping* merupakan sebuah proses dinamis yang melibatkan model tingkah laku serta pikiran yang disengaja untuk mengatasi keadaan atau hambatan yang terjadi.

Penelitian sebelumnya menyatakan ada hubungan positif antara stres akademik dan strategi *coping*. Ini menekankan urgensi pemahaman terhadap peran strategi penanganan yang efektif untuk mengurangi dampak stres yang dipicu pada mahasiswa, dikarenakan hal ini dapat meningkatkan hasil akademik mereka (Oyewobi et al., 2021). Bagi mahasiswa, keterkaitan antara stres dan penanganan juga memiliki signifikansi. Menurut Gustems-Carnicer et al. (2019) *coping* dianggap sebagai faktor kunci untuk meminimalisir atau mengurangi tingkat stres. Lebih lanjut temuan penelitian empiris yang dilaporkan oleh Maykrantz & Houghton (2020) menunjukkan terdapat hubungan positif yang signifikan antara strategi penanganan stres dan prestasi akademik.

Dalam temuan penelitian sebelumnya dinyatakan bahwa pengaruh stres terkait dengan kinerja akademik tampaknya dipengaruhi oleh metode manajemen stres, sementara itu asal stres itu sendiri secara langsung berdampak pada kinerja akademik. Strategi *coping* berperan sebagai perantara dalam keterkaitan antara stres dan kinerja telah diuji. (Oyewobi et al., 2021). (Weinstein et al., 2009) menyimpulkan bahwa respons stres adaptif dan strategi *coping* memediasi sebagian atau seluruhnya hubungan antara mindfulness dan kesehatan emosional. Oleh karena itu hipotesis yang diajukan sebagai berikut:

H2: Stres berdampak positif terhadap strategi *coping*

H3: Strategi *coping* berdampak positif terhadap kinerja akademik

H4: Strategi *coping* memediasi hubungan stres dengan kinerja akademik

METODE PENELITIAN

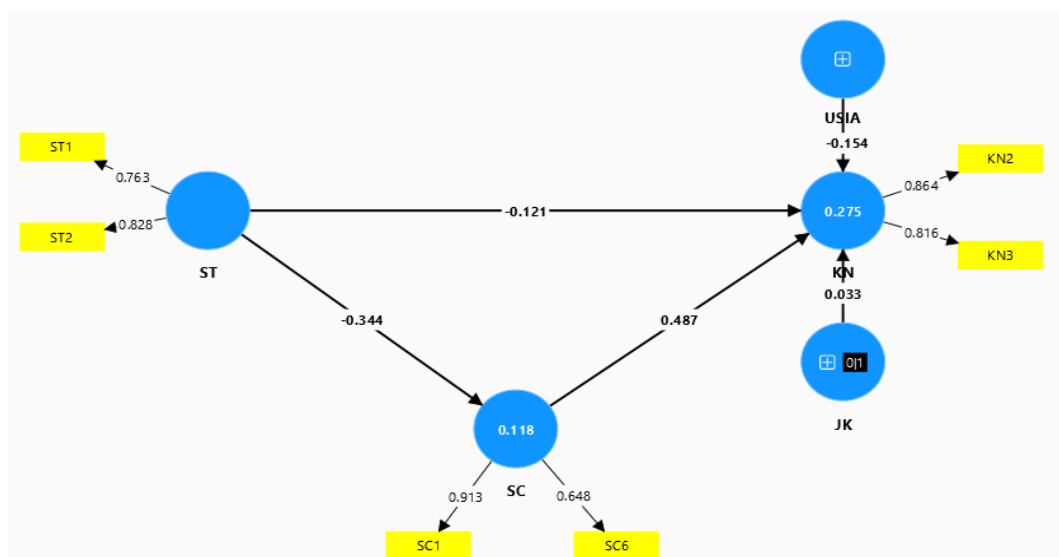
Penelitian ini mengadopsi desain survei kuesioner. Data tentang penyebab stres di kalangan mahasiswa kelas karyawan dan dampaknya terhadap kinerja akademik mereka dikumpulkan dengan menggunakan kuesioner. Populasi penelitian seluruh mahasiswa kelas karyawan. Secara keseluruhan, diperoleh 50 kuesioner yang telah lengkap dan valid untuk analisis lebih lanjut. Ada satu variabel laten eksogen (stres) dan dua variabel endogen variabel (strategi *coping* dan kinerja akademik) yang diteliti dalam penelitian ini. Indikator variabel penelitian diadopsi dari beberapa sumber (Lazarus & Folkman, 1984; Oyewobi et al., 2021).

Sehubungan dengan reliabilitas dan validitas instrumen yang digunakan dalam mengukur pengaruh stres terhadap kinerja akademik, konsistensi internal konstruk diperiksa reliabilitasnya untuk memastikan bahwa semua item yang membentuk skala mengukur atribut mendasar yang sama. Responden diminta untuk menilai masing-masing item pengukuran yang diidentifikasi pada skala Likert lima poin yang membatasi tingkat kesepakatan yang berbeda mulai dari 5=sangat setuju, 4=setuju, 3=netral, 2=tidak setuju, 1= sangat tidak setuju. Pemodelan persamaan struktural kuadrat terkecil parsial (PLS-SEM) diadopsi untuk analisis data menggunakan perangkat lunak SmartPLS versi 4.0 untuk menguji hipotesis.

Penelitian ini bersifat eksploratif dan dengan menggunakan PLS-SEM dianggap sebagai alat analisis yang paling tepat. PLS-SEM dipilih untuk penelitian ini karena berbagai alasan. PLS-SEM, menggunakan komposit untuk memodelkan variabel laten dan juga menggunakan bentuk variabel laten yang dimodelkan secara sekuensial tautan hubungan (yaitu model jalur)(Rigdon, 2014). PLS memerlukan asumsi distribusi yang lebih sedikit dan ukuran sampel yang kecil. Peneliti menggunakan PLS untuk memeriksa model jalur dan memvalidasi teori (Jimoh et al., 2019; Oyewobi, 2014).

HASIL DAN PEMBAHASAN

Model struktural dikatakan layak setelah memenuhi kriteria koefisien jalur, nilai signifikansi, R^2 variabel laten endogen dan validitas prediktif (Q^2). R-square mengukur akurasi prediksi model dengan memperkirakan jumlah varians di setiap variabel laten endogen yang dijelaskan (Sarstedt et al., 2014). Nilai R^2 yang tinggi berhubungan dengan kemampuan prediksi yang tinggi dari model yang ditunjukkan oleh Chin (1998) yang bervariasi dari 0,67, 0,33 atau 0,19 (substansial, sedang atau rendah) untuk variabel laten endogen dalam *inner* model. Untuk variabel laten endogen, koefisien determinasi, R^2 adalah 0,118 untuk strategi *coping* dan 0,275 untuk kinerja akademik seperti ditunjukkan pada Gambar 1.



Gambar 1. Pengujian Hipotesis

Dalam penelitian ini, evaluasi model pengukuran menunjukkan bahwa beberapa indikator mempunyai muatan luar di bawah 0,6 yang dapat diterima, kemudian mengikuti (Hair et al., 2014) direkomendasikan agar indikator loading factor lebih kecil dari 0,6 sebaiknya dikeluarkan dari model pengukuran. Dari Tabel 1, terlihat bahwa CR dan AVE berada di atas ambang batas penerimaan 0,7 dan 0,5 (Chin, 2009), menunjukkan konsistensi internal, reliabilitas dan juga memberikan dukungan yang diperlukan untuk validitas konvergen. Tabel 1 menunjukkan reliabilitas komposit (CR), rata-rata variance diekstraksi (AVE). Semua loading factor yang ditunjukkan dalam Gambar 1 memiliki nilai di atas ambang batas 0,6 yang diperlukan untuk analisis eksplorasi.

Tabel 1. Uji validitas dan Reliabilitas

Variabel	Composite Reliability (CR)	Averaga Variance Extracted (AVE)
Kinerja	0,828	0,706
Strategi <i>coping</i>	0,765	0,626
Stres	0,776	0,634

Terakhir, untuk memastikan bahwa variabel laten dalam model cukup bervariasi satu sama lain, validitas diskriminan (Tabel 2) diuji menggunakan uji (Fornell & Larcker, 1981), yang memungkinkan akar kuadrat AVE untuk setiap variabel laten menjadi lebih besar. dibandingkan nilai korelasi variabel laten lainnya. Hasilnya, temuan yang disajikan pada Tabel 2 menunjukkan bahwa semua variabel laten memenuhi kriteria Fornell-Larcker untuk validitas diskriminan (Fornell & Larcker, 1981).

Tabel 2. Fornell-Larcker Criterion

Variabel	Kinerja	Strategi <i>Coping</i>	Stres
Kinerja	0,840		
Strategi <i>coping</i>	0,485	0,792	
Stres	-0,289	-0,344	0,796

Model jalur variabel laten endogen dampak stres terhadap prestasi akademik ditunjukkan pada Gambar 1 dan Tabel 3. Menurut aturan praktis, untuk variabel endogen tertentu, nilai Q2 lebih tinggi dari nol berarti akurasi prediksi model jalur sesuai untuk variabel tertentu itu. Nilainya di atas nol untuk semua variabel endogen laten. Seluruh jalur struktural yang diusulkan adalah signifikan ($p < 0,1$) (Sarstedt et al., 2014). Tabel 3 menunjukkan hasil jalur hipotesis yang diuji. Seperti ditunjukkan pada Tabel 3, nilai signifikansi lebih kecil dari 0,1 yang mengindikasikan bahwa jalur stres ke strategi *coping*, strategi *coping* ke kinerja akademik, dan peran mediasi strategi *coping* signifikan secara statistik pada tingkat kepercayaan 90%. Evaluasi kekuatan dan signifikansi koefisien jalur menunjukkan bahwa hipotesis H3 dan H4 didukung.

Tabel 3. Hasil Uji Hipotesis

Variable	Model 1	p-value	Model 2	p-value	Model 3	p-value
ST -> KN	-0,209	0,176	-0,139	0,503	-0.121	0,583
SC -> KN	0.441	0.000	0.438	0,001***	0,487	0.000***
ST -> SC			-0.344	0,039**	-0.344	0,039**
ST -> SC -> KN			-0,151	0.105	-0.168	0.093*
Control Variable						
Gender -> KN					0,033	0,914
Age -> KN					-0,154	0,224
R Square	0.287		0.252		0.275	

Catatan: *p < 0.10; **p < 0.05; ***p < 0.01

Hasil penelitian menunjukkan bahwa stres tidak berdampak terhadap kinerja akademik mahasiswa. Sebaliknya strategi *coping* berdampak pada kinerja akademik mahasiswa sekaligus memediasi dampak stress terhadap kinerja akademik dengan sifat mediasi total karena VAF >80%. Variabel laten eksogen strategi *coping* merupakan determinan signifikan terhadap kinerja akademik seperti yang ditunjukkan oleh ukuran koefisien dan nilai signifikansi dari jalur hipotesis. Signifikansi jalur yang dimasukkan dalam model seperti yang ditunjukkan oleh hasil PLS-SEM menunjukkan bahwa variabel laten tidak memberikan kontribusi besar terhadap varians yang dijelaskan oleh **model**.

Hasil pengujian hipotesis 1 melaporkan stres akademik berhubungan negatif tidak signifikan dengan kinerja akademik. Hal ini menunjukkan bahwa stres tidak secara signifikan mempengaruhi kinerja akademik, dan ini menunjukkan bahwa bagi mahasiswa kelas karyawan stres yang terkait dengan akademik dianggap sebagai sesuatu yang biasa, karena mahasiswa kelas karyawan terbiasa mendapatkan tekanan di tempat kerja. Mereka dengan sadar diri melibatkan dirinya dengan beban tambahan lain yang akan didapatkan ketika memutuskan untuk kuliah sambil bekerja. Stres dalam hal ini tidak menjadi penyebab turunya kinerja akademik.

Meskipun tidak signifikan, temuan ini konsisten dengan (Akgun & Ciarrochi, 2003) yang menyimpulkan bahwa stres berhubungan negatif dengan kinerja akademik. Namun temuan tersebut tidak sejalan dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Bankston III & Zhou (2002), yang menyimpulkan bahwa terdapat hubungan positif yang signifikan antara stres dan kinerja akademik mahasiswa.

Pengujian hipotesis 2 yang menunjukkan bahwa stres akademik berhubungan negatif dengan strategi *coping*. Hal ini menunjukkan semakin rendah stress yang dialami dalam perkuliahan semakin mendorong mahasiswa untuk meningkatkan strategi *coping*. Artinya strategi penanganan stress bagi mahasiswa kelas karyawan tidak hanya penting untuk mengatasi stress dalam perkuliahan melainkan lebih banyak digunakan untuk menangani stres ditempat kerja yang bisa jadi lebih berat. Oleh karena itu penting untuk memahami peran krusial strategi penanggulangan yang efektif untuk mengurangi dampak pemicu stres baik di tempat kerja maupun dalam perkuliahan, karena hal ini akan membantu meningkatkan kinerja akademik mereka. Bagi mahasiswa, hubungan antara stres dan strategi *coping* juga penting. Namun, strategi *coping* adalah variabel kunci untuk

meminimalkan atau mengurangi stres (Gustems-Carnicer & Calderón, 2013) dan menghindari hasil pendidikan yang merugikan (Tavolacci et al., 2013).

Studi ini juga menguji hipotesis 3 yang menilai apakah strategi *coping* berhubungan dengan dampak stres terhadap kinerja akademik, dan ditemukan bahwa strategi *coping* memiliki hubungan positif yang signifikan dengan kinerja akademik. Temuan ini konsisten dengan temuan penelitian empiris yang dilaporkan oleh Maykrantz & Houghton (2020), yang menunjukkan bahwa ada hubungan positif antara strategi *coping* (strategi pemikiran konstruktif) dengan kinerja.

Hasil PLS-SEM menggarisbawahi proposisi tersebut dengan menunjukkan bahwa stres yang dialami mahasiswa dapat dikatakan sebagai tingkat stres optimal dan ditangani juga dengan optimal yang diperlukan untuk meningkatkan prestasi akademiknya (Kaplan & Sadock, 2000). Hipotesis 4 yang menyatakan bahwa strategi *coping* memediasi hubungan antara stres dan kinerja juga diuji. Temuan mengungkapkan bahwa strategi *coping* memediasi hubungan antara stres dengan kinerja akademik. Hal ini sejalan dengan kesimpulan Weinstein et al. (2009) bahwa respons stres adaptif dan *coping* memediasi seluruhnya hubungan antara stress dengan kinerja akademik.

Terlebih lagi, temuan studi penelitian oleh Struthers et al. (2000) menemukan bahwa *coping* yang berfokus pada masalah dan motivasi, namun bukan *coping* yang berfokus pada emosi, mempengaruhi hubungan antara tekanan akademik dan nilai mata kuliah di kalangan mahasiswa. Senada dengan itu, Park et al. (2014) menganggap gaya *coping* pemecahan masalah sebagai mekanisme *coping* aktif bagi mahasiswa yang mengalami stres. Respons *coping* yang berfokus pada masalah dapat mengurangi dampak negatif stres dan memberikan hasil akademis yang lebih positif (Doron et al., 2009).

Temuan lain dari penelitian ini adalah mempertimbangkan pengaruh gender dan usia terhadap kinerja akademik mahasiswa. Menarik untuk diketahui, meskipun pengaruhnya tidak signifikan, namun terlihat bahwa kinerja akademik mahasiswi lebih tinggi dibanding kinerja akademik mahasiswa. Efek psikologis perempuan yang cenderung sabar dan keseriusan dalam proses pembelajaran memperkecil dampak stres terhadap kinerja akademik, sehingga membuat para mahasiswi lebih mampu mengelola stres yang berdampak pada kinerja akademik mereka.

Hal yang berbeda terlihat pada dampak usia yang menunjukkan bahwa meski tidak signifikan, semakin banyak usia mahasiswa semakin rendah kinerja akademiknya. Hal ini bisa disebabkan tekanan pekerjaan yang banyak dan telah dialami sekian lama ditempat kerja menjadikan motivasi mereka untuk meningkatkan kinerja akademik juga rendah. Alasan lain terkait dengan motivasi mahasiswa kelas karyawan untuk kuliah lebih banyak disebabkan untuk mendapatkan gelar akademik yang akan digunakan untuk menaikkan posisi mereka dalam pekerjaan.

Keterbatasan Penelitian

Penelitian ini menguji hubungan antara stres, dampak strategi *coping* dan kinerja akademik mahasiswa kelas karyawan. Penelitian ini menggunakan teknik kuantitatif dengan menggunakan data cross-sectional yang diperoleh melalui survei kuesioner.

Penelitian ini terbatas pada mahasiswa di Universitas Merdeka Malang, sehingga membuat generalisasi terhadap populasi seluruh mahasiswa kelas karyawan menjadi mustahil. Kedua, sebagian besar mahasiswa yang terlibat dalam penelitian ini berada pada tingkat akhir. Hal ini mungkin mempengaruhi generalisasi temuan karena mereka yang berada di tingkat yang lebih rendah mungkin lebih merasakan dampak stres dibandingkan mereka yang berada di tingkat yang lebih tinggi yang mungkin telah mengembangkan strategi penanggulangan yang berhasil. Akan bermanfaat jika melakukan analisis di setiap tingkat untuk melihat perbedaan dalam studi di masa depan.

Implikasi teoretis dan praktis

Penelitian ini menguji dua teori utama untuk mendasari model konseptual yang dikembangkan. Teori stres digunakan untuk menjelaskan mekanisme bagaimana stres dialami seseorang. Teori-teori ini menggunakan berbagai sudut pandang untuk mengidentifikasi aspek penting dari pembentukan stres. Penelitian membantu mahasiswa dan pendidikan tinggi mengembangkan pendekatan efektif terhadap manajemen stres. Teori interaksional, misalnya, menunjukkan bahwa respons adaptif dapat meminimalkan stres dengan meningkatkan derajat kesesuaian antara mahasiswa dan lingkungan. Segala aspek baik dari individu maupun situasi perlu diperbaiki untuk meningkatkan kesehatan mental orang-orang yang bersangkutan. Moradi et al. (2011) melaporkan bahwa kecerdasan emosional memiliki hubungan positif dengan strategi coping pemecahan masalah kinerja.

Selain itu, teori stres transaksional menetapkan bahwa stres muncul dari interaksi internal mahasiswa yang terlibat bersama dengan situasi mereka. Bahkan dengan dampak pengaruh eksternal, tingkat stres sangat bergantung pada cara mahasiswa mengevaluasi diri mereka sendiri. Oleh karena itu, mahasiswa akan mampu mencapai kendali yang lebih baik atas keadaan emosinya dan bekerja lebih baik dengan menyesuaikan dengan cara mereka menilai situasi. Belum banyak bukti dari literatur mengenai penelitian yang meneliti efek mediasi dari strategi coping dalam hubungan antara stres dan kinerja akademik dalam satu model konseptual (Oyewobi et al., 2021). Penelitian ini menunjukkan bahwa strategi coping memediasi hubungan antara stres dan kinerja akademik dengan sifat *full mediation*. Artinya stres berhubungan langsung dengan strategi *coping*, namun tidak dengan kinerja akademik, sedangkan strategi *coping* berhubungan langsung dengan kinerja akademik. Temuan ini sedikit berbeda dengan temuan sebelumnya yang menunjukkan bahwa strategi *coping* secara partial memediasi hubungan antara stres dan kinerja akademik (Oyewobi et al., 2021) yang artinya stress berhubungan langsung dan tidak langsung dengan kinerja akademik. Studi ini memiliki implikasi pedagogis terhadap praktik pendidikan. Hal ini memberikan institusi Pendidikan tinggi kebutuhan untuk menilai sumber-sumber stres mahasiswa kelas karyawan dengan mengidentifikasi kebutuhan-kebutuhan mereka dan cara-cara untuk mengelolanya dengan cara yang akan meningkatkan keterampilan mereka dalam mengatasi stres melalui modalitas yang ada yang akan memberikan peluang bagi mahasiswa untuk memperkuat dampak-dampak dari praktik *coping*.

SIMPULAN

Penelitian ini menguji pengaruh stres terhadap kinerja akademik. Penelitian sebelumnya sebagian besar terkonsentrasi pada negara-negara maju dan penelitian ini mengembangkan dan menguji model konseptual yang menggambarkan variabel laten stres dan strategi *coping* yang dihipotesiskan berdampak terhadap kinerja akademik. Hasil analisis menggunakan PLS-SEM memberikan bukti terhadap model konseptual dan hipotesis yang diajukan. Hasilnya menunjukkan bahwa stres tidak berdampak pada kinerja namun strategi *coping* yang digunakan dapat memediasi dampak tersebut. Model konseptual yang dikembangkan dalam penelitian ini dapat memberikan landasan bagi penelitian selanjutnya untuk mengetahui bagaimana kurikulum universitas dirancang untuk mengatasi permasalahan tersebut.

DAFTAR PUSTAKA

- Ahmed, W., & Bruinsma, M. (2006). *A structural model of self-concept, autonomous motivation and academic performance in cross-cultural perspective*.
- Akgun, S., & Ciarrochi, J. (2003). Learned resourcefulness moderates the relationship between academic stress and academic performance. *Educational Psychology, 23*(3), 287–294.
- Aldwin, C., & Greenberger, E. (1987). Cultural differences in the predictors of depression. *American Journal of Community Psychology, 15*(6), 789–813.
- Amiruddin. (2017). *Analisis Faktor-Faktor Penyebab Tingkat Kejadian Stres pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Hasanuddin Angkatan 2015*. Universitas Hasanuddin.
- Amponsah, K. D., Adasi, G. S., Mohammed, S. M., Ampadu, E., & Okrah, A. K. (2020). Stressors and coping strategies: The case of teacher education students at University of Ghana. *Cogent Education, 7*(1), 1727666.
- Anderson, P., & Pulich, M. (2001). Managing workplace stress in a dynamic environment. *The Health Care Manager, 19*(3), 1–10.
- Bankston III, C. L., & Zhou, M. (2002). Being well vs. doing well: Self-Esteem and school performance among immigrant and nonimmigrant racial and ethnic groups. *International Migration Review, 36*(2), 389–415.
- Bistricky, S. L., Gallagher, M. W., Roberts, C. M., Ferris, L., Gonzalez, A. J., & Wetterneck, C. T. (2017). Frequency of interpersonal trauma types, avoidant attachment, self-compassion, and interpersonal competence: A model of persisting posttraumatic symptoms. *Journal of Aggression, Maltreatment & Trauma, 26*(6), 608–625.
- Campbell, J. P., McCloy, R. A., Oppler, S. H., & Sager, C. E. (1993). A theory of performance. *Personnel Selection in Organizations, 3570*, 35–70.
- Chin, W. W. (1998). The partial least squares approach for structural equation modeling. In *Modern methods for business research*. (pp. 295–336). Lawrence Erlbaum Associates Publishers.
- Chin, W. W. (2009). How to write up and report PLS analyses. In *Handbook of partial least squares: Concepts, methods and applications* (pp. 655–690). Springer.

Bismar: Business Management Research
Volume 3, Nomor 1, 2024

- Dada, J. O., Babatunde, S. O., & Adeleye, R. O. (2019). Assessment of academic stress and coping strategies among built environment undergraduate students in Nigerian higher education. *Journal of Applied Research in Higher Education*, 11(3), 367–378. <https://doi.org/10.1108/JARHE-06-2018-0100>
- Dillard, D. M. (2019). *The Transactional Theory of Stress and Coping: Predicting Posttraumatic Distress in Telecommunicators*. Walden University.
- Doron, J., Stephan, Y., Boiché, J., & Scanff, C. Le. (2009). Coping with examinations: Exploring relationships between students' coping strategies, implicit theories of ability, and perceived control. *British Journal of Educational Psychology*, 79(3), 515–528.
- Fornell, C., & Larcker, D. F. (1981). Evaluating structural equation models with unobservable variables and measurement error. *Journal of Marketing Research*, 18(1), 39–50. <https://doi.org/10.2307/3151312>
- Frazier, P., Gabriel, A., Merians, A., & Lust, K. (2019). Understanding stress as an impediment to academic performance. *Journal of American College Health*, 67(6), 562–570.
- Govaerts, S., & Grégoire, J. (2004). Stressful academic situations: Study on appraisal variables in adolescence. *European Review of Applied Psychology*, 54(4), 261–271. <https://doi.org/10.1016/j.erap.2004.05.001>
- Gustems-Carnicer, J., & Calderón, C. (2013). Coping strategies and psychological well-being among teacher education students: Coping and well-being in students. *European Journal of Psychology of Education*, 28, 1127–1140.
- Gustems-Carnicer, J., Calderón, C., & Calderón-Garrido, D. (2019). Stress, coping strategies and academic achievement in teacher education students. *European Journal of Teacher Education*, 42(3), 375–390.
- Hair, J., Hult, T., Ringle, C., & Sarstedt, M. (2014). *A Primer on Partial Least Squares Structural Equation Modeling (PLS-SEM)*. Sage Publications, Inc.
- Ismiati. (2015). Problematika dan coping stress mahasiswa dalam menyusun skripsi. *Jurnal Al-Bayan*, 21(32), 15–27.
- Jimoh, R., Oyewobi, L., Isa, R., & Waziri, I. (2019). Total quality management practices and organizational performance: the mediating roles of strategies for continuous improvement. *International Journal of Construction Management*, 19(2), 162–177.
- Jovanović, J., Lazaridis, K., & Stefanović, V. (2006). Theoretical Approaches to problem of occupational stress. *Acta Facultatis Medicae Naissensis*, 23(3), 163–169.
- Kaplan, H. I., & Sadock, B. J. (2000). *Synopsis of psychiatry: Behavioral sciences clinical psychiatry*. Williams & Wilkins Co.
- Kesehatan Masyarakat, J., Rustiana, E. R., Hary Cahyati, W., Ilmu Kesehatan Masyarakat, J., Ilmu Kesehatan, F., & Artikel, S. (2012). STRESS KERJA DENGAN PEMILIHAN STRATEGI COPING Info Artikel. *Kemas*, 7(2), 149–155.
- Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal, and coping*. Springer publishing company.
- Lönnqvist, A. (2004). *Measurement of intangible success factors: case studies on the design, implementation and use of measures*. Tampere University of Technology.

Bismar: Business Management Research
Volume 3, Nomor 1, 2024

- Maykrantz, S. A., & Houghton, J. D. (2020). Self-leadership and stress among college students: Examining the moderating role of coping skills. *Journal of American College Health, 68*(1), 89–96.
- Mistry, R. S., Benner, A. D., Tan, C. S., & Kim, S. Y. (2009). Family economic stress and academic well-being among Chinese-American youth: The influence of adolescents' perceptions of economic strain. *Journal of Family Psychology, 23*(3), 279.
- Moradi, A., Pishva, N., Ehsan, H. B., & Hadadi, P. (2011). The relationship between coping strategies and emotional intelligence. *Procedia-Social and Behavioral Sciences, 30*, 748–751.
- Nakalema, G., & Ssenyonga, J. (2014). Academic Stress: Its Causes and Results At a Ugandan University. *African Journal of Teacher Education, 3*(3). <https://doi.org/10.21083/ajote.v3i3.2762>
- Ongori, H. (2007). *A review of the literature on employee turnover*.
- Owusu, P., & Essel, G. (2017). *Causes of students' stress, its effects on their academic success, and stress management by students*.
- Oyewobi, L. O. (2014). *Modeling performance differentials in large construction organisations in South Africa*.
- Oyewobi, L. O., Bolarin, G., Oladosu, N. T., & Jimoh, R. A. (2021). Influence of stress and coping strategies on undergraduate students' performance. *Journal of Applied Research in Higher Education, 13*(4), 1043–1061. <https://doi.org/10.1108/JARHE-03-2020-0066>
- Park, S., Kang, M., & Kim, E. (2014). Social relationship on problematic Internet use (PIU) among adolescents in South Korea: A moderated mediation model of self-esteem and self-control. *Computers in Human Behavior, 38*, 349–357.
- Pascoe, M. C., Hetrick, S. E., & Parker, A. G. (2020). The impact of stress on students in secondary school and higher education. *International Journal of Adolescence and Youth, 25*(1), 104–112.
- Rahmah, H. A., & Khoirunnisa, R. N. (2023). Coping Stress Pada Mahasiswa yang Kuliah Sambil Bekerja. *Jurnal Penelitian Psikologi, 10*(01), 18–28.
- Rigdon, E. E. (2014). Rethinking partial least squares path modeling: breaking chains and forging ahead. *Long Range Planning, 47*(3), 161–167.
- Sarstedt, M., Ringle, C. M., Henseler, J., & Hair, J. F. (2014). On the emancipation of PLS-SEM: A commentary on Rigdon (2012). *Long Range Planning, 47*(3), 154–160.
- Schafer, W. (1996). *Stress management for wellness*. Harcourt Brace College Publishers.
- Siraj H., Salam A., Roslan R., Hasan NA., Jin TH., & Othman MN. (2014). Stress and its association with the academic performance of undergraduate fourth year medical students at Universiti Kebangsaan Malaysia. *International Medical Journal Malaysia, 13*(1), 19–24.
- 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*, 581–592.

Bismar: Business Management Research
Volume 3, Nomor 1, 2024

- Talib, N., & Zia-Ur-Rehman, M. (2012). Academic performance and perceived stress among university students. *Educational Research and Review, 7*(5), 127–132. <https://doi.org/10.5897/ERR10.192>
- Tavolacci, M. P., Ladner, J., Grigioni, S., Richard, L., Villet, H., & Dechelotte, P. (2013). Prevalence and association of perceived stress, substance use and behavioral addictions: a cross-sectional study among university students in France, 2009–2011. *BMC Public Health, 13*, 1–8.
- Weinstein, N., Brown, K. W., & Ryan, R. M. (2009). A multi-method examination of the effects of mindfulness on stress attribution, coping, and emotional well-being. *Journal of Research in Personality, 43*(3), 374–385.
- Wilks, S. E. (2008). Resilience amid academic stress: The moderating impact of social support among social work students. *Advances in Social Work, 9*(2), 106–125.
- Yumba, W. (2010). *Academic stress: A case of the undergraduate students*.
- Yzer, M., & Gilasevitch, J. (2019). Beliefs underlying stress reduction and depression help-seeking among college students: An elicitation study. *Journal of American College Health, 67*(2), 153–160.