

Pengaruh *Coping Stress* dan *College Adjustment* terhadap *Academic Achievement* pada Mahasiswa Unpad Tingkat Pertama

Witsqa Maisa Haq, Achmad Djunaidi, dan Rasni Adha Yuanita

Fakultas Psikologi Universitas Padjadjaran

corresponding author: wizekhamh@gmail.com

Abstract

The aim of this study is to determine the effect of coping stress and college adjustment on academic achievement, of the first-year Unpad students. The approach that used to test the research hypothesis is a quantitative approach with multiple regression analysis techniques. The subjects in this study were 363 Unpad students that still in their first-year research sampling technique uses probability sampling technique with cluster sampling method so that researchers get a sample that can represent the population of Unpad students. Data was obtained through Cope Inventory (Carver, Scheier, and Weintraub, 1989) that have been adapted by Sentani (2016) to measure coping stress, SACQ (Baker & Siryk, 1986) which has been adapted by Hadiana (2016) to measure college adjustment and the GPA score to describe the academic achievement of Unpad students. In this study it was found that coping stress and college adjustment together were proven to have a significant effect on the academic achievement of Unpad first-degree students. The contribution of predictor (R²) coping stress and college adjustment was 5.9%. That is, the effect exerted is small. The dimensions that are proven to have positive effect on student academic achievement are problem focused coping of 6.6%, and academic adjustment of 0,4%. Meanwhile, one dimension is proven to have negative effect on student academic achievement is emotion focused coping of 9,1%.

Key words: *Coping stress, college adjustment, academic achievement, college students*

Pendahuluan

Transisi dari SMA ke Perguruan Tinggi merupakan perubahan hidup yang cukup besar bagi sebagian remaja. Berada di universitas

memberikan mahasiswa pengalaman belajar dan kesempatan untuk perkembangan psikososial (Tao, et al., 2000), Menurut Clinciu (2013), tahun pertama di universitas nampaknya

menjadi masa paling kritis untuk adaptasi perguruan tinggi karena besar kemungkinan untuk menghasilkan kesulitan dalam penyesuaian. Memasuki perguruan tinggi untuk pertama kalinya dapat menjadi pengalaman yang penuh tekanan bagi banyak mahasiswa baru. Lingkungan dan kehidupan di perguruan tinggi yang belum dikenal sebelumnya dapat menantang keamanan personal individu (Dyson & Renk, 2006).

Kondisi penuh tekanan, dapat menyebabkan individu merasa stres. Untuk menghadapi kondisi tersebut, individu memerlukan kemampuan *coping stress*. *Coping stress* merupakan upaya kognitif dan perilaku yang berubah secara konstan untuk mengatur tuntutan spesifik baik eksternal maupun internal yang dinilai sebagai beban atau melebihi kemampuan dari individu (Lazarus & Folkman, 1984). *Coping Stress*

memainkan peran penting dalam proses penyesuaian dalam menghadapi stres (Crockett, Iturbide, Torres Stone, McGinley, & Calo, 2007).

Ketika mereka menghadapi kesulitan yang berhubungan didalam menjalani peran sebagai mahasiswa tingkat pertama dapat menggunakan *coping stress* yang adaptif dan maladaptif (Phinney & Haas, 2003). Empat jenis mekanisme *coping* adaptif yang digunakan oleh populasi ini termasuk mencari dukungan sosial instrumental, terlibat dalam strategi coping aktif, menerapkan keterampilan dan teknik perencanaan, dan melakukan reinterpretasi positif (Giancola et al., 2009). Mekanisme dan respons *coping* maladaptif meliputi penyangkalan, ventilasi, penghindaran penanggulangan, pelepasan perilaku, dan penggunaan zat (Giancola et al., 2009). Ketika mahasiswa menggunakan *coping*

Pengaruh *Coping Stress* dan *College Adjustment* Terhadap *Academic Achievement* Pada Mahasiswa Unpad Tingkat Pertama

stress yang efektif maka mahasiswa dapat mengatasi tekanan yang ada sehingga dapat memenuhi tuntutan yang ada di perkuliahan.

Sloktosa (2015), mengatakan bahwa kemampuan untuk menanggulangi stres (*coping stress*) merupakan salah satu yang mempengaruhi penyesuaian diri. Penyesuaian diri mahasiswa di perguruan tinggi berkaitan dengan seberapa baik mahasiswa menghadapi tantangan yang ada di perguruan tinggi (Feldt, et. al., 2011). Dengan kata lain ketika seseorang menggunakan *coping* yang *maladaptive* maka akan menyebabkan kesulitan dalam menyesuaikan diri.

Dalam *setting* perguruan tinggi, Baker dan Siryk (1984) menyebut penyesuaian dalam perkuliahan dengan istilah *college adjustment*, dimana *college adjustment* didefinisikan sebagai proses psikologis

yang *multidimensional* dari interaksi antara individu dengan lingkungannya, dalam usaha untuk membawa keharmonisan antara tuntutan dan kebutuhan individu yang terdiri dari dimensi *academic adjustment*, *social adjustment*, *personal-emotional adjustment*, dan *institutional attachment*.

Academic adjustment diantaranya seperti melakukan tindakan untuk memenuhi tuntutan akademik, memiliki tujuan yang jelas dan memiliki kepuasan terhadap lingkungan akademik. *Social Adjustment* diantaranya seperti berhasil dalam aktivitas maupun peran sosial dalam membangun hubungan sosial di perkuliahan. *personal-emotional adjustment* yaitu seperti perasaan sejahtera, baik secara fisik maupun psikis. Dan yang terakhir yaitu *institutional adjustment* seperti kepuasan terhadap kehidupan

perkuliahan dan memiliki komitmen terhadap institusi untuk mendapatkan gelar dari institusi tersebut.

Ketika mahasiswa tidak dapat menyesuaikan diri serta melakukan *coping stress* yang *maladaptive* maka ia tidak dapat meredakan *stressor* yang ada di lingkungan, yang mana membuat dirinya tidak dapat fokus untuk melakukan proses belajar, sehingga dapat berdampak pada prestasi akademiknya. Sementara ketika mahasiswa dapat adaptif dengan lingkungan akademiknya, maka mahasiswa dapat menjalani proses belajar dengan optimal dan mencapai hasil akademik yang baik. Penelitian Crede dan Niehorster (2012), menemukan bahwa penyesuaian perguruan tinggi dapat memprediksi capaian akademik di perguruan tinggi. Penelitian lain menunjukkan lebih jauh lagi, bahwa penyesuaian pada perguruan tinggi dapat menjadi

indikator kuat mengenai tingkat akademis para siswa dari satu sisi dan tingkat perkembangan hubungan sosial dan pencapaian tujuan pribadi (Al-nabhan, 2001; Ali, 2003; Saldern, 1992 dalam Al-Khatib, et. al., 2012).

Data dari Direktorat Sistem Perencanaan Informasi Rektorat Unpad, memaparkan bahwa nilai rata-rata IPK mahasiswa Unpad ialah 3,3, sementara perolehan IPK rata-rata tahun pertama mahasiswa Unpad angkatan 2016 yaitu berkisar antara 3,09-3,61. Diketahui bahwa mahasiswa Fakultas Kedokteran Gigi tahun pertama, memiliki rata-rata IPK kedua terendah, dibandingkan fakultas lain yang ada di Unpad, dimana jika melihat hasil data awal yang diperoleh peneliti, cukup banyak mahasiswa FKG yang merasa stres dan kesulitan dalam menyesuaikan diri di perkuliahan dengan skala cukup tinggi dan tinggi. Hal tersebut dapat menjadi

Pengaruh *Coping Stress* dan *College Adjustment* Terhadap *Academic Achievement*
Pada Mahasiswa Unpad Tingkat Pertama

asumsi bahwa terdapat kaitan antara penyesuaian diri mahasiswa dengan pencapaian akademik yang diperoleh mahasiswa Unpad.

Kajian Pustaka

Coping Stress

Lazarus & Folkman (1984) mendefinisikan *coping* sebagai upaya kognitif dan perilaku yang berubah secara konstan untuk mengatur tuntutan spesifik baik eksternal maupun internal yang dinilai sebagai beban atau melebihi kemampuan dari individu. Oleh karena itu, menurut pendekatan ini, *coping* mengacu hanya pada aktivitas adaptasi yang melibatkan usaha, dan bukan semua hal yang dilakukan seseorang berkaitan dengan lingkungan.

Coping merupakan hasil dari proses *cognitive appraisal* ketika individu dihadapkan pada suatu keadaan yang dapat menimbulkan stres, *coping* merupakan proses

eksekusi dari respon yang akan dilakukan untuk mengatasi situasi yang mengancam baik dari internal ataupun eksternal (Steinberg, 2001). Definisi *coping* dapat disederhanakan sebagai upaya kognitif dan perilaku mengelola tekanan psikologis (Lazarus, 1993).

Lazarus & Folkman (1984) membagi *coping stress* menjadi dua jenis, yaitu *problem-focused coping* dan *emotion-focused coping*. Namun, pada perkembangan selanjutnya Carver, Scheier, dan Weintraub (1989), menemukan jenis *coping* yang ketiga, yaitu *maladaptive coping*. sehingga, jenis *coping stress* terbagi menjadi tiga. Jenis strategi *coping* yang dikembangkan oleh Carver akan digunakan dalam penelitian ini.

Problem-focused coping

Problem-focused coping dapat membuat perubahan nyata pada situasi

stres karena melibatkan penggunaan strategi yang realistik.

Emotion-focused coping

Lazarus dan Folkman (1984) menyebut *emotion-focused coping* sebagai cara langsung dalam mengatur respon emosional terhadap masalah. Tujuannya ialah untuk melepaskan tekanan, melupakan kecemasan, menghilangkan kekhawatiran, atau sekedar melepas kemarahan. *Emotion-focused coping* dibagi ke dalam dua aspek: kognitif dan perilaku.

Maladaptive Coping

Berdasarkan studi yang dilakukan oleh Carver, Scheier, dan Weintraub (1989), yang mengacu kepada model *coping* dari Lazarus & Folkman (1984). Terdapat satu penambahan dimensi *coping*, yaitu *Maladaptive coping*. *Maladaptive coping* atau *Less useful coping* merupakan *coping* yang menyajikan usaha untuk menghalangi atau mengganggu progress dari

penyelesaian situasi yang menyebabkan stres.

College Adjustment

College adjustment merupakan proses psikologis yang *multifacet* dan melibatkan tuntutan yang memiliki variasi dalam hal jenis serta tingkatannya serta membutuhkan beragam respon untuk mengatasi tuntutan yang akan berbeda pula efektivitasnya pada masing-masing individu, meliputi dimensi *academic adjustment*, *social adjustment*, *personal-emotional adjustment*, dan *institutional attachment* (Baker dan Siryk, 1984).

Penyesuaian di perguruan tinggi yang sukses merupakan suatu respon terhadap tuntutan akademik diantaranya seperti mahasiswa terintegrasi secara sosial dengan mahasiswa lain, fakultas dan juga pihak universitas, terlibat aktif dalam kegiatan kampus, mampu memelihara

Pengaruh *Coping Stress* dan *College Adjustment* Terhadap *Academic Achievement* Pada Mahasiswa Unpad Tingkat Pertama

kesejahteraan psikologis dan kesejahteraan fisik diri pribadi, serta menjadi terikat dan memiliki komitmen kepada universitas (Baker dan Siryk, 1984).

Dimensi-dimensi *College Adjustment*

a. *Academic Adjustment*

Kemampuan siswa untuk mencapai penyesuaian dengan kehidupan di universitas dan mencapai keadaan memuaskan atas kinerjanya, rekan kerja, guru dan lingkungan secara keseluruhan. Berkaitan dengan Keberhasilan mahasiswa dalam menghadapi berbagai tuntutan dari pengalaman di perkuliahan meliputi aspek motivasi, *aplication*, *performance*, dan *academic environment*.

b. *Social Adjustment*

Tingkat penyesuaian antara siswa dan lingkungan sekitar. yaitu mencakup bagaimana mahasiswa

menjalin relasi secara interpersonal dengan lingkungannya (Baker & Siryk, 1989). Keberhasilan siswa dalam menghadapi tuntutan interpersonal-masyarakat yang melekat dalam pengalaman kuliah termasuk aspek kegiatan sosial, hubungan dengan orang lain, nostalgia, dan lingkungan sosial (SACQ; Baker & Siryk, 1999).

c. *Personal-Emotional Adjustment*

Mengacu pada kemampuan siswa untuk mencapai kepuasan diri dalam berbagai aktivitas. Keadaan intrafisik mahasiswa selama penyesuaian ke perguruan tinggi, dan sejauh mana mahasiswa mengalami tekanan psikologis secara umum dan masalah somatik secara bersamaan (SACQ; Baker & Siryk, 1989).

d. *Institutional Attachment*

Kemampuan siswa universitas atau mahasiswa untuk memahami

materi dengan sukses dan memulai hubungan persahabatan dengan rekan kerja dan guru serta kemampuannya memecahkan masalah psikologis dan sosial. Tingkat komitmen siswa terhadap tujuan institusi pendidikan dan tingkat keterikatan pada institusi tertentu yang dihadiri siswa (Baker & Siryk, 1989).

Academic Achievement

Academic achievement adalah tujuan pendidikan yang telah diraih oleh seorang siswa, guru atau institusi mencapai periode tertentu. *Academic achievement* merupakan istilah yang digunakan di sekolah ketika siswa melakukan dengan baik hal-hal yang berkaitan dengan akademik. Menurut Gage dan Berliner (1979), *academic achievement* merupakan suatu yang dicapai atau dipelajari, merupakan hasil dari suatu proses belajar yang

dibantu oleh instruksi dan kegiatan pendidikan.

Indeks Prestasi adalah angka yang menunjukkan prestasi atau kemajuan belajar mahasiswa dalam satu semester. Sementara, untuk melihat *academic achievement* mahasiswa secara keseluruhan akan tergambar dari Indeks Prestasi Kumulatif (IPK). IPK merupakan prestasi atau kemajuan belajar mahasiswa secara kumulatif mulai dari semester pertama sampai dengan semester paling akhir yang telah ditempuh.

Metode

Desain dan Subyek Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan *non experimental quantitative research*, yaitu penelitian yang tujuannya untuk menyediakan deskripsi atau gambaran yang akurat dari situasi atau fenomena tertentu atau untuk mendeskripsikan ukuran atau

Pengaruh *Coping Stress* dan *College Adjustment* Terhadap *Academic Achievement* Pada Mahasiswa Unpad Tingkat Pertama

arah dari hubungan antar variabel (Chistensen, Johnson, Turner, 2011).

Jenis penelitian ini memfokuskan pada pengungkapan hubungan kausal anantara variabel *coping stress* dan *college adjustment* sebagai variabel independen terhadap *academic achievement* sebagai variabel dependen (Schumacker & Lomax, 2010). Subyek penelitian ini ialah sebanyak 363 orang mahasiswa S1 Tingkat Pertama di Universitas Padjadjaran.

Instrumen Penelitian

Terdapat dua alat ukur yang digunakan dalam penelitian ini yaitu alat ukur *Coping Stress* dan *College Adjustment*. Alat ukur *coping stress* yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan *COPE Inventory* yang disusun oleh Carver, Scheier, dan Weintraub (1989) yang telah diadaptasi kedalam bahasa Indonesia

oleh Sentani (2016). Alat ukur *college adjustment* dalam penelitian ini yang mengacu kepada *The Student Adaptation to College Questionnaire* (SACQ), kuesioner ini bersifat self-report untuk mengetahui *college adjustment* yang mengacu dari imensi dalam SACQ yang disusun oleh Baker & Siryk (1986) yang telah diadaptasi ke dalam bahasa Indonesia oleh Hadiana (2016).

Analisis Data

Peneliti melakukan *multiple Regression Analysis* (MRA) yaitu suatu metode untuk menguji signifikan atau tidaknya pengaruh dari sekumpulan variabel independen terhadap variabel dependen (Kerlinger, 1986). Analisis data dilakukan dengan menggunakan bantuan program SPSS (*Statistic Program for Social Science*) 24 for Windows.

Hasil Penelitian

Tabel 1. Hasil Uji Regresi Coping Stress, College Adjustment dan Academic Achievement

R Square	0,059
Signifikansi	0,003

Tabel 1 menunjukkan besarnya R_{square} yang menggambarkan besarnya pengaruh coping stress dan college adjustment terhadap academic achievement. Dalam hal ini, pengaruhnya sebesar 0,059 atau 5,9%. Sementara besarnya variabel lain yang memengaruhi variabel academic achievement adalah 94,1%. Selanjutnya, nilai signifikansi sebesar 0,003. Jika dibandingkan dengan nilai $\alpha=0,1$, nilai signifikansi tersebut $<0,1$ artinya, H_0 ditolak. Hal tersebut menunjukkan bahwa coping stress dan college adjustment berpengaruh secara simultan terhadap academic achievement.

Tabel 2. Koefisien: Coping Stress, College Adjustment dan Academic Achievement

Koefisien		
Variabel	Unstandardized Coefficients (B)	Signifikansi
<i>Problem Focused Coping</i>	0,019	0,066
<i>Emotion Focused Coping</i>	-0,017	0,091
<i>Maladaptive Coping</i>	0,005	0,678
<i>Academic Adjustment</i>	0,040	0,004
<i>Social Adjustment</i>	-0,011	0,124
<i>Personal Emotional Adjustment</i>	-0,004	0,714
<i>Institutional Attachment</i>	0,022	0,182

Tabel 2 menunjukkan persamaan regresi ganda bentuk coping stress dan dimensi college adjustment terhadap academic achievement yaitu $Y = (-1.179) + 0,019 \text{ problem focused coping}^* + (-0,017) \text{ emotion focused coping}^* + 0,040 \text{ academic adjustment}^*$. Artinya, jika tidak ada kenaikan nilai dari variabel *problem focused coping*, *emotion focused coping* dan *academic adjustment*, nilai *academic achievement* adalah (-1.179). Koefisien regresi *problem focused coping* sebesar 0,019 menyatakan

Pengaruh *Coping Stress* dan *College Adjustment* Terhadap *Academic Achievement* Pada Mahasiswa Unpad Tingkat Pertama

bahwa setiap penambahan satu nilai pada variabel *problem focused coping* memberikan kenaikan skor sebesar 0,019. Nilai signifikansi *academic adjustment* 0,066 (sig <0,1) menunjukkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan dari *academic adjustment* terhadap *academic achievement*.

Sementara, koefisien regresi *emotion focused coping* sebesar (-0,017) menyatakan bahwa setiap penambahan satu nilai pada variabel *emotion focused coping* memberikan kenaikan skor sebesar (-0,017). Nilai signifikansi *emotion focused coping* 0,091 (sig <0,1) menunjukkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan dari *emotion focused coping* terhadap *academic achievement*. Selanjutnya, koefisien regresi *academic adjustment* terhadap sebesar 0,040 menyatakan bahwa setiap penambahan satu nilai pada variabel *academic adjustment*

terhadap memberikan kenaikan skor sebesar 0,040. Nilai signifikansi *academic adjustment* terhadap 0,004 (sig <0,1) menunjukkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan dari *academic adjustment* terhadap *academic achievement*.

Berdasarkan kolom signifikansi pada tabel 2 diketahui hanya *problem focused coping*, *emotion focused coping* dan *academic adjustment* yang memiliki nilai signifikansi <0,1. Artinya dari tujuh variabel yang diuji, hanya tiga variabel yang terbukti memberikan pengaruh terhadap *academic achievement*. Hasil yang telah dipaparkan di atas menunjukkan bahwa *coping stress* (*problem focused coping*, *emotion focused coping*, dan *maladaptive coping*) dan *college adjustment* (*academic adjustment*, *social adjustment*, *personal emotional adjustment*, dan *institutional attachment*) berpengaruh sebesar 5,9%

terhadap *academic achievement* mahasiswa Unpad tingkat pertama. Maka terdapat banyak faktor lain sebesar 94,1% selain *coping stress* dan *college adjustment* yang memengaruhi *academic achievement*, yang tidak diteliti dalam penelitian ini.

Pembahasan

Transisi dari SMA ke perguruan tinggi merupakan peralihan kehidupan yang menantang dalam perkembangan orang dewasa muda, dan sebagian mahasiswa kurang memiliki persiapan secara psikologis, emosional dan kenyataan akademik akan pendidikan di perguruan tinggi. (Francis, McDaniel, dan Doyle, 1987). Memasuki perguruan tinggi menuntut lebih banyak tanggung jawab dan beberapa siswa mungkin meragukan kemampuan mereka untuk menjadi berhasil di tingkat perguruan tinggi yang dapat menurunkan keberhasilan

akademis mereka dan meningkatkan tingkat stres mereka. Banyak mahasiswa yang menghadapi *culture shock* dalam kehidupan perguruan tinggi yang berbeda dengan kehidupan saat SMA. Kegagalan dalam menanggulangi stresor selama masa transisi dapat menyebabkan kemunduran dalam kinerja akademik dan meningkatkan ketidaknyamanan psikologis (Dwyer & Cummings, 2001). Mahasiswa pada tahun pertama dan tahun terakhir memiliki tingkat stres yang lebih tinggi dibandingkan mahasiswa pada tahun pertengahan (Nelson et al, 1995, dalam Dwyer & Cummings, 2001). Meningkatnya tingkat stres selama tahun pertama perkuliahan memprediksi penurunan penyesuaian perguruan tinggi secara keseluruhan dan rendahnya prestasi akademik mahasiswa (Wintre & Yaffe, 2000). Mahasiswa baru harus memanfaatkan strategi

Pengaruh *Coping Stress* dan *College Adjustment* Terhadap *Academic Achievement* Pada Mahasiswa Unpad Tingkat Pertama

penanggulangan (*coping*) dalam menghadapi pengalaman stres saat menghadapi dengan transisi ke perguruan tinggi (Dyson & Renk, 2006).

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan oleh peneliti, diketahui bahwa *coping stress dan college adjustment* secara simultan memberikan pengaruh yang signifikan terhadap *academic achievement*. Besarnya pengaruh tersebut sebanyak 5,9%, yang mana dapat dikatakan bahwa pengaruh tersebut tergolong kecil. Artinya, terdapat faktor-faktor lain yang mempengaruhi *academic achievement* mahasiswa tingkat pertama, yang tidak diteliti dalam penelitian ini. Selanjutnya, dalam tabel koefisien regresi (Tabel 2), diketahui bahwa dari tujuh variabel yang diuji hanya terdapat tiga variabel yang terbukti memberikan pengaruh terhadap *academic achievement*, yaitu

problem focused coping, *emotion focused coping* dan *academic adjustment*. *Problem focused coping* terbukti memberikan pengaruh positif yang signifikan terhadap *academic achievement* mahasiswa Unpad tingkat pertama. Artinya, mahasiswa yang sering menggunakan *problem focused coping* untuk menanggulangi tekanan maka prestasi akademiknya akan tinggi. *Problem focused coping merupakan* upaya penanggulangan stres dengan melakukan hal-hal yang bertujuan untuk memecahkan masalah atau untuk mengubah sumber stres. Ketika mahasiswa mampu untuk mengatasi permasalahannya, mahasiswa akan dapat memenuhi tuntutan yang ada di perkuliahan dengan baik sehingga dapat memiliki prestasi akademik yang baik pula.

Selanjutnya, *emotion focused coping* terbukti memberikan pengaruh negatif yang signifikan terhadap

academic achievement mahasiswa Unpad tingkat pertama. Artinya, mahasiswa yang sering menggunakan *emotion focused coping* untuk menanggulangi tekanan maka prestasi akademiknya akan rendah. *Emotion focused coping* berkaitan dengan upaya untuk mengatasi stres dengan mengatasi aspek emosinya terlebih dahulu agar dapat mengatasi tuntutan yang ada di lingkungan. Arah pengaruh yang negatif dari *emotion focused coping* terhadap *academic achievement*, menggambarkan bahwa ketika mahasiswa cenderung mengatasi stres dengan melakukan hal seperti mencari dukungan emosional dengan pendekatan agama atau spiritual untuk menumbuhkan pemikiran positif, mengatur emosi stres dan melihat masalah dari sudut pandang yang lebih positif, dan mencari dukungan moral, simpati, serta pemahaman dari orang lain,

ataupun dengan cara menyangkal atau mengabaikan tekanan yang muncul untuk mengatasi tekanan yang dirasakannya, maka mahasiswa akan cenderung memiliki prestasi akademik yang rendah.

Academic adjustment terbukti memberikan pengaruh positif yang signifikan terhadap *academic achievement* mahasiswa Unpad tingkat pertama. *Academic adjustment* berkaitan dengan kemampuan mahasiswa dalam menghadapi berbagai tuntutan dari pengalaman di perkuliahan. Meliputi bagaimana perasaan mahasiswa ketika berada di lingkungan perguruan tinggi, apakah mahasiswa merasa puas dengan lingkungan akademiknya, apakah mahasiswa tersebut memperhatikan *goal setting* dalam pembelajarannya, bagaimana inisiatif bentuk tingkah laku nyata mahasiswa tersebut untuk mencapai tujuan akademiknya, apakah

Pengaruh *Coping Stress* dan *College Adjustment* Terhadap *Academic Achievement* Pada Mahasiswa Unpad Tingkat Pertama

performa mahasiswa dalam akademik sudah efektif (Baker & Siryk, 1989). Adanya pengaruh *academic adjustment* terhadap *academic achievement* mengartikan bahwa ketika mahasiswa merasa puas dan memiliki emosi yang positif terhadap perguruan tinggi tempat ia menuntut ilmu serta mampu memenuhi tuntutan akademik dengan baik, maka mahasiswa dapat menunjukkan prestasi akademik yang tinggi.

Kesimpulan dan Saran

Kesimpulan

Terdapat pengaruh *coping stress* dan *college adjustment* secara simultan terhadap *academic achievement* pada mahasiswa Unpad tingkat pertama, yang mana dari tujuh variabel yang diuji, diketahui *problem focused coping* dan *academic adjustment* terbukti memberikan pengaruh positif yang signifikan terhadap *academic*

achievement. Sementara, *emotion focused coping* terbukti memberikan pengaruh negatif yang signifikan terhadap *academic achievement*.

Diskusi

Pada penelitian ini diketahui besarnya pengaruh *coping stress* dan *college adjustment* terhadap *academic achievement* yang tergolong kecil, yakni hanya sebesar 5,9%. Nilai tersebut dapat dijelaskan dalam tabel koefisien regresi yang mana diketahui hanya tiga variabel yang memberi sumbangan pengaruh terhadap *academic achievement*, yaitu *problem focused coping*, *emotion focused coping* dan *academic adjustment*.

Adanya pengaruh bentuk *coping stress* (*problem focused coping* dan *emotion focused coping*) terhadap *academic achievement* sejalan dengan hasil penelitian terdahulu yang menyatakan bahwa, penggunaan *coping strategy* yang sesuai akan dapat

membantu mengurangi stres serta berkontribusi pada peningkatan performa akademik (Crego, dkk., 2014). Kadiravan & Kumar (2012) juga menemukan bahwa cara menanggulangi stres dapat membantu mahasiswa untuk meningkatkan performa akademik mereka. Berbeda dengan hasil penelitian Rachmah (2013) dan Pertiwi (2018) menemukan bahwa tidak terdapat hubungan yang signifikan antara *coping stress* dan prestasi akademik.

Pada penelitian ini, *problem focused coping* terbukti memberikan pengaruh positif yang signifikan. *Problem focused coping* merupakan upaya penanggulangan stres dengan melakukan hal-hal yang bertujuan untuk memecahkan masalah atau untuk mengubah sumber stres. Ketika mahasiswa mampu untuk mengatasi permasalahannya, mahasiswa akan dapat memenuhi tuntutan yang ada di

perkuliahan dengan baik sehingga dapat memiliki prestasi akademik yang baik pula.

Sementara, *emotion focused coping* terbukti memberikan pengaruh negatif yang signifikan. *Emotion focused coping* berkaitan dengan upaya untuk mengatasi stres dengan mengatasi aspek emosinya terlebih dahulu agar dapat mengatasi tuntutan yang ada di lingkungan. Arah pengaruh yang negatif dari *emotion focused coping* terhadap *academic achievement*, menggambarkan bahwa ketika mahasiswa cenderung mengatasi stres dengan melakukan hal seperti mencari dukungan emosional dengan pendekatan spiritual untuk menumbuhkan pemikiran positif, mengatur emosi stres dan melihat masalah dari sudut pandang yang lebih positif, dan mencari dukungan moral, simpati, serta pemahaman dari orang lain, ataupun dengan cara menyangkal

Pengaruh *Coping Stress* dan *College Adjustment* Terhadap *Academic Achievement* Pada Mahasiswa Unpad Tingkat Pertama

tekanan yang muncul untuk mengatasi tekanan yang dirasakannya, maka mahasiswa akan cenderung memiliki prestasi akademik yang rendah. Hal tersebut dapat terjadi karena mahasiswa yang menggunakan *emotion focused coping*, akan cenderung berfokus untuk mengatasi gejala emosi atau tekanan yang dirasakannya, yang secara tidak langsung dapat menghambat proses pemecahan masalah yang berdampak pula pada proses belajar dan prestasi akademik mahasiswa.

Selanjutnya, dari keempat dimensi *college adjustment* yang diuji, diketahui hanya dimensi *academic adjustment* yang terbukti memberikan pengaruh terhadap *academic achievement*. *Academic adjustment* terbukti memberikan pengaruh positif yang signifikan. *Academic adjustment* berkaitan dengan keberhasilan mahasiswa dalam menghadapi

berbagai tuntutan dari pengalaman di perkuliahan. Ketika mahasiswa berhasil dalam menghadapi berbagai tuntutan dari pengalaman di perkuliahan, ia akan memiliki prestasi akademik yang baik pula.

Penelitian yang dilakukan oleh Baker & Syrik (1984) menemukan adanya hubungan yang signifikan antara nilai IPK mahasiswa pada tahun pertama dengan sub-dimensi penyesuaian akademik. Hasil penelitian Stoklosa (2015), menemukan bahwa *academic adjustment*, *social adjustment*, dan *institutional attachment* memiliki hubungan yang positif dengan prestasi akademik (IPK) mahasiswa. Kedua penelitian terdahulu tersebut cukup sejalan dengan hasil penelitian ini, yang menemukan bahwa *academic adjustment* memiliki pengaruh terhadap *academic achievement* mahasiswa.

Berdasarkan hasil penelitian-penelitian terdahulu dan juga hasil penelitian ini, diketahui bahwa terdapat beragam hasil penelitian yang berkaitan dengan *coping stress*, *college adjustment* dan *academic achievement*, baik yang sejalan maupun berbeda dengan hasil pada penelitian ini. Nampaknya perbedaan hasil penelitian tersebut serta rendahnya pengaruh atau kontribusi *coping stress*, *college adjustment* terhadap *academic achievement* dikarenakan adanya faktor-faktor lain yang tidak diteliti serta memberikan pengaruh pada variabel-variabel dalam penelitian ini.

Menurut Syah (2010) terdapat tiga faktor besar yang memengaruhi *academic achievement*, yaitu faktor internal, eksternal dan faktor pendekatan belajar. Hasil penelitian Credé dan Kuncel (2008) juga menemukan bahwa kemampuan

belajar, kebiasaan belajar, sikap belajar, dan motivasi belajar memiliki hubungan dengan prestasi akademik. Ahmad, dkk. (2015) juga menemukan faktor-faktor lain yang berkontribusi terhadap prestasi akademik mahasiswa, diantaranya ialah karakteristik mahasiswa, gaya hidup, lingkungan belajar, dan proses belajar mengajar. Hal tersebut menggambarkan kompleksnya faktor-faktor yang memengaruhi *academic achievement* mahasiswa.

Saran untuk Penelitian Selanjutnya

Saran untuk penelitian berikutnya perlu untuk ditelusuri lebih lanjut mengenai bagaimana pengaruh variabel lain (misalnya kepribadian, motivasi, kecerdasan, minat, bakat, dsb.) yang mungkin berpengaruh terhadap prestasi akademik mahasiswa sehingga diketahui faktor-faktor apa saja yang memengaruhi prestasi akademik mahasiswa tingkat pertama.

Pengaruh *Coping Stress* dan *College Adjustment* Terhadap *Academic Achievement* Pada Mahasiswa Unpad Tingkat Pertama

Selain itu, Penelitian selanjutnya dapat menjangkau populasi yang lebih luas lagi, misalnya meneliti mahasiswa dari berbagai angkatan, bukan hanya mahasiswa tingkat pertama yang mungkin memiliki penyesuaian diri maupun kecenderungan *coping* yang berbeda. Hal tersebut dapat dilakukan agar penelitian selanjutnya mendapatkan gambaran *coping stress* maupun *college adjustment* yang komprehensif, sehingga dapat intervensi dapat diberikan secara menyeluruh sesuai dengan kebutuhan setiap angkatan.

Saran Praktis

Pihak universitas, fakultas maupun BEM dapat membuat program pelatihan maupun psikoedukasi untuk memberikan pemahaman dan keterampilan kepada mahasiswa tingkat pertama mengenai pentingnya menggunakan *coping* yang efektif dalam menanggulangi stres dan

kaitannya dengan prestasi akademik mahasiswa tingkat pertama.

Pelatihan dapat diberikan agar mahasiswa lebih menggunakan *problem focused coping* dibandingkan *emotion focused coping* maupun *maladaptive coping*. Mahasiswa dapat dilatih untuk menggunakan bentuk *coping* yang efektif dengan melatih *cognitive appraisal*-nya, yakni berkaitan dengan penilaian seseorang terkait situasi lingkungan yang menentukan pemilihan bentuk *coping* yang akan digunakan, sehingga ketika mahasiswa tingkat pertama menggunakan *coping* yang efektif maka secara tidak langsung dapat meningkatkan prestasi akademiknya.

Selain itu, bentuk pelatihan atau psikoedukasi yang penting untuk dilakukan yaitu terkait penyesuaian diri mahasiswa. Mahasiswa tingkat pertama perlu diberi pemahaman tentang pentingnya penyesuaian diri di

perguruan tinggi yang berkaitan dengan prestasi akademik mahasiswa tingkat pertama. Pelatihan diberikan agar mahasiswa tingkat pertama dapat meningkatkan penyesuaian dirinya, misalnya dengan memberikan pemahaman mengenai langkah-langkah yang dapat dilakukan mahasiswa tingkat pertama untuk dapat memenuhi berbagai tuntutan yang ada di perguruan tinggi.

Daftar Pustaka

- Al-Khatib, B.A., Awamleh, H.S., dan Samawi, F.S. (2012). Student's Adjustment to College Life at Albalqa Applied University. *American International Journal of Contemporary Research Vol. 2 No. 11*.
- Baker, R, W., & Siryk, B. (1984). Measuring adjustment to college. *Journal of Counseling Psychology*, 31(2), 179-189. doi: 10.1037/0022-0167.31.2.179
- Baker, Robert W & Siryk, M.A. (1989). The Student Adaptation to College Questionnaire (SACQ): A WPS Test Report by Western Psychological Services, Los Angeles, California.
- Carver, C.S., Scheier, M.F. & Weintraub, J.K. (1989). Assessing coping strategies: A theoretically based approach. *Journal of Personality and Social Psychology*.
- Christensen, L.B., Johnson, R. B. & Turner, L. A. (2011). *Research methods, design, and analysis*. Boston: Pearson.
- Cliniciu, A.I. (2013). Adaptation and Stress for the First Year University Students. *Procedia- Social and Behavioral Sciences*, 78, 718 – 722.

Pengaruh *Coping Stress* dan *College Adjustment* Terhadap *Academic Achievement*
Pada Mahasiswa Unpad Tingkat Pertama

- Crede, M. & Niehorster, S. (2012). Adjustment to college as measured by the Student Adaptation to College Questionnaire: A quantitative review of its structure and relationships with correlates and consequences. *Educational Psychology Review*, 24(1), 133-165.
- Crego, Carrillo-Diaz, Aemfield, dan Romero. (2014). Stress and academic performace in dental student: the role of coping strategies and examinationrelated self-efficacy. *Journal of dental education*.
- Crockett, L. J., Iturbide, M. I., Torres Stone, R. A., McGinley, M., Raffaelli, M., & Calo, G. (2007). Acculturative stress, social support, and coping: Relations to psychological adjustment among mexican american college students. *Cultural Diversity and Ethnic Minority Psychology*, 13(4), 347-355.
- Dwyer, A. L., & Cummings, A. L. (2001). Stress, self-efficacy, social support, and coping strategies in university students. *Canadian Journal of Counseling*, 35, 208-220.
- Dyson, R, & Renk, K. (2006). Freshmen adaptation to university life: depressive symptoms, stress, and coping. *Journal of Clinical Psychology*, 62(10), 1231-1244.
- Feldt, R. C., Graham, M., dan Dew, D. (2011). Measuring Adjustment to College: Construct Validity of the Student Adaptation to College Questionnaire. *Measurement and Evaluation in Counseling and Development*. 44(2) 92–104.
- Francis, K.X., McDaniel, M., & Doyle, R.E. (1987). Training in role

- communication skills: Effect of interpersonal and academic skills of high-risk freshmen. *Journal of College Student Personnel*, 28 (2), 151-156.
- Gage, N. L. & Berliner, D. C. (1979). *Educational Psychology*. USA: Houghton- Mifflin Co.
- Giancola, J.K., Kohler, J., Grawitch, M. J. & D, Borchert. (2009). Dealing With the Stress of College. A Model for Adult Students. *Adult Education Quarterly* Vol. 59, 246-263.
- Hadiana, N. Y. (2016). *Studi Deskriptif Mengenai College Adjustment Pada Mahasiswa Tahun Kedua Fakultas Psikologi Universitas Padjadjaran*. Skripsi. Fakultas Psikologi Universitas Padjadjaran.
- Kadhiravan, S. & Kumar, K. (2012). Enhancing Stress Coping Skills among College Students. *Journal of Arts, Science & Commerce*, Vol. 4, No. 1, Pp. 2231–4172
- Lazarus, R. & Folkman, S. (1984). *Stres, Appraisal, and Coping*. New York: Springer Publishing Company.
- Lazarus, R. S. (1993). Coping theory and research: past, present, and future. *Psychosomatic Medicine*, 55(3), 234-247.
- Martin, Nancy Kay. (1988). *The Effect of Freshman Orientation and Locus of Control on Adjustment to College*. Dissertation Education. Texas Tech University.
- Phinney, J.S. and Hass, K. (2003). The Process of Coping among Ethnic Minority First-Generation College Freshmen: A Narrative Approach. *The Journal of Social Psychology*, 143, 707-726.
- Rachmah, D.N. (2013). Hubungan Self Efficacy, Coping Stress Dan Prestasi Akademik. Dwi Nur

Pengaruh *Coping Stress* dan *College Adjustment* Terhadap *Academic Achievement*
Pada Mahasiswa Unpad Tingkat Pertama

- Rachmah, Prodi Psikologi, Fakultas Kedokteran. Universitas Lambung Mangkurat. *Jurnal Ecopy Volume 1*.
- Rasmun. (2004). *Stres, Koping, dan Adaptasi*. Jakarta: Sagung Seto.
- Schumaker, R. E., & Lomax, R. G. (2010). *A Beginner's Guide to Structural Equation Modeling Third Edition*. New York: Routledge Taylor & Francis Group.
- Sentani, Sherly R. E. (2016). *Gambaran Bentuk Coping Stress Mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Padjadjaran Yang Mengalami Stres Akademik*. Skripsi. Jatinangor: Fakultas Psikologi, Universitas Padjadjaran.
- Stoklosa, A. M. (2015). *College Student Adjustment: Examination of Personal and Environmental Characteristics*. Wayne State University Dissertations.
- Syah, M. (2010). *Psikologi Pendidikan dengan Pendekatan Baru*. Jakarta: Rosda.
- Tao, S., Dong, Q., Pratt, M. W., Hunsberger, B., & Pancer, S. M. (2000). Social support: Relations to coping and adjustment during the transition to university in the People's Republic of China. *Journal of Adolescent Research*, 15(1), 123-144.
- Wintre, M. G., & Yaffe, M. (2000). First-year students' adjustment to university life as a function of relationships with parents. *Journal of Adolescent Research*, 5(1), 9-37.