

Perbedaan *Coping Stress* Mahasiswa di Indonesia dan Malaysia

Author:

Nadiya Zakiyyatul

Khusna¹

Dini Rakhmawati²

Agus Setiawan³

Afiliation:

Universitas PGRI

Semarang^{1,2,3}

Corresponding email

Zakiyya0303@gmail.com

Histori Naskah:

Submit: 2025-07-31

Accepted: 2025-08-13

Published: 2025-08-13



This is an Creative Commons
License This work is licensed under
a Creative Commons Attribution-
NonCommercial 4.0 International
License

Abstrak:

Tekanan akademik yang dialami mahasiswa kerap memicu stres yang berdampak pada kesejahteraan psikologis dan performa belajar. Fenomena ini terjadi di berbagai negara, termasuk Indonesia dan Malaysia, yang memiliki sistem pendidikan dan budaya sosial yang relatif mirip. Studi ini berfokus pada upaya untuk memahami serta membandingkan cara mahasiswa dari dua negara mengelola stres yang timbul akibat tuntutan akademi. Pendekatan kuantitatif digunakan dengan metode survei melalui penyebaran kuesioner *Brief COPE* kepada 100 responden, terdiri atas 70 mahasiswa dari Indonesia dan 30 dari Malaysia. Statistik deskriptif dan uji-t independent digunakan untuk mengolah data guna menguji perbedaan signifikan antar kelompok. Hasil analisis menunjukkan bahwa meskipun mahasiswa Malaysia menunjukkan skor rata-rata *coping* stres yang sedikit lebih tinggi, perbedaan tersebut tidak signifikan secara statistik. Kesamaan pola *coping* stres ini menunjukkan adanya pengaruh dari latar belakang budaya, nilai-nilai spiritual, dan tekanan pendidikan yang serupa. Hasil penelitian ini memberikan informasi yang relevan untuk dosen, konselor, peneliti, serta pengambil kebijakan dalam merancang intervensi psikologis jangka panjang, program pelatihan pengelolaan stres, dan kebijakan institusi pendidikan tinggi yang mendukung kesehatan psikologis mahasiswa. Dengan demikian, penelitian ini turut memperkaya literatur tentang strategi *coping* lintas budaya dan membuka peluang pengembangan pendekatan pendidikan tinggi yang lebih responsif terhadap tantangan psikososial mahasiswa di kawasan Asia Tenggara.

Kata kunci: Budaya Kolektivitas, Coping Stress, Indonesia, Malaysia, Stress Akademik

Pendahuluan

Salah satu persoalan psikologis yang kerap dialami oleh mahasiswa dari berbagai negara, termasuk Indonesia dan Malaysia adalah tekanan yang muncul akibat beban akademik. Stres akademik menjadi hal yang umum terjadi di kalangan mahasiswa selama menempuh pendidikan di perguruan tinggi. Tekanan ini umumnya muncul akibat berbagai tekanan, seperti beban tugas yang berat, jadwal ujian yang padat, tuntutan untuk memperoleh indeks prestasi yang tinggi, hingga persiapan penyusunan skripsi (Ambarwati et al., 2024).

Mahasiswa kerap menghadapi tekanan akademik yang bersumber baik karena konflik internal maupun tekanan dari luar. Pengaruh dari dalam diri seperti keyakinan terhadap kemampuan diri, ketahanan mental, motivasi belajar, cara berpikir, kepribadian, serta kondisi fisik turut berperan besar dalam membentuk respons terhadap stres akademik (Yusuf & Yusuf, 2020). Di sisi lain, faktor eksternal seperti kurangnya dukungan sosial, tekanan dari lingkungan belajar, beban tugas yang berlebihan, hingga kesulitan mengatur keuangan menjadi pemicu tambahan yang memperberat kondisi tersebut (Fardani, 2020).

Hasil riset mengungkapkan bahwa Sebagian besar mahasiswa semester akhir berada pada tingkat stres akademik sedang, dan dari berbagai aspek, motivasi menjadi unsur yang paling dominan memengaruhi tingkat stres mereka (Djoar & Anggarani, 2024). Secara umum, stres ini timbul ketika tuntutan akademik tidak sebanding dengan kemampuan mahasiswa untuk menyesuaikan diri, sehingga menimbulkan tekanan mental maupun fisik (Oktavia et al., 2019).

Bentuk stres ini kerap muncul dalam reaksi emosional seperti cemas berlebihan, mudah lelah, atau kehilangan semangat, terutama ketika mahasiswa menghadapi ekspektasi dari dosen, tekanan dari orang tua, maupun tenggat tugas yang padat. Melihat kondisi tersebut, perguruan tinggi diharapkan dapat merancang program dukungan psikologis atau bimbingan yang sesuai, serta mendorong peran keluarga dan teman sebaya untuk membantu menjaga semangat belajar mahasiswa, terutama di masa-masa sulit menjelang kelulusan (Djoar & Anggarani, 2024).

Tekanan akademik muncul sebagai respons terhadap beban akademik yang dirasakan melebihi kemampuan adaptasi individu. Dalam konteks kehidupan kampus yang dinamis dan penuh tuntutan, stres bukan lagi hal yang asing, melainkan menjadi fenomena yang cukup umum dialami mahasiswa lintas jurusan dan tingkat pendidikan. Secara umum, sumber stres akademik dapat dikelompokkan ke dalam dua kategori, yakni faktor dari dalam diri dan dari lingkungan sekitar. Dari dalam diri mahasiswa, stres mampu dipicu oleh dorongan untuk mencapai standar akademik tertentu yang mereka tetapkan sendiri, ketidakmampuan mengatur waktu secara efektif, dan kondisi kesehatan mental yang tidak optimal (Zahwa et al., 2024). Mahasiswa yang merasa tertekan oleh ekspektasi pribadi yang terlalu tinggi cenderung lebih mudah merasa cemas dan kehilangan kendali terhadap ritme belajarnya. Sebaliknya, dari sisi eksternal, tingginya beban tugas, ketatnya persaingan akademik, dan minimnya dukungan sosial dari lingkungan sekitar menjadi pemicu stres yang tidak kalah signifikan (Hamzah & Hamzah, 2020).

Pandemi COVID-19 yang terjadi beberapa tahun terakhir turut memperparah situasi tersebut. Perubahan mendadak ke sistem pembelajaran daring membawa dampak ganda bagi mahasiswa. Di satu sisi, mereka dituntut untuk cepat beradaptasi dengan teknologi dan metode belajar baru, sementara di sisi lain, volume tugas dan intensitas komunikasi digital sering kali menimbulkan kelelahan mental dan fisik (Hamzah & Hamzah, 2020). Akibatnya, banyak mahasiswa mengalami gejala seperti pusing yang terus-menerus, rasa gelisah tanpa sebab yang jelas, pola tidur yang terganggu, hingga kehilangan semangat untuk menyelesaikan tugas-tugas perkuliahan (Hakim et al., 2025).

Tidak jarang, mahasiswa juga terjebak dalam pola perilaku yang memperparah stres, seperti menunda-nunda pekerjaan, merasa tidak percaya diri terhadap kemampuannya, atau mengalami kesulitan menyusun prioritas akademik (Sagita et al., 2017). Jika kondisi ini terus berlanjut tanpa adanya penanganan yang tepat, stres dapat berdampak pada perilaku negatif, penurunan performa akademik, bahkan gangguan psikologis yang lebih serius (Salsabila et al., 2022).

Untuk menghadapi tekanan akademik yang terus meningkat, mahasiswa perlu memiliki cara yang tepat untuk mengelola stres agar tidak berdampak negatif pada keseharian dan prestasi mereka. Salah Langkah efektif dapat dilakukan adalah dengan menerapkan pendekatan *coping* yang efisien dan berdasarkan kondisi yang dihadapi. Mahasiswa memiliki beragam cara untuk menghadapi tekanan akademik, yang secara umum dikelompokkan ke dalam dua pendekatan utama: strategi yang berfokus pada penyelesaian masalah secara langsung dan strategi yang menekankan pada pengendalian reaksi emosional terhadap situasi yang menekan (Ningsih & Surawan, 2025).

Strategi yang termasuk dalam *coping* berbasis masalah antara lain melakukan tindakan aktif, membuat perencanaan yang terstruktur, serta mencari bantuan atau dukungan secara praktis. Pendekatan ini biasanya digunakan ketika mahasiswa menghadapi tekanan akademik secara langsung, seperti tugas yang menumpuk atau persiapan ujian (Setiawati & Rosyidah, 2025). Sementara itu, strategi penanganan stress yang berbasis emosi mencakup cara-cara seperti mencari dukungan emosional dari orang lain, mengikuti aktivitas keagamaan, atau melakukan distraksi untuk meredakan beban perasaan yang muncul akibat stres (Ambarwati et al., 2024).

Strategi *coping* yang tepat memungkinkan mahasiswa untuk mengelola stres secara adaptif, baik melalui pendekatan pemecahan masalah maupun pengelolaan emosi. Studi menunjukkan bahwa *coping stress* berperan dalam menekan dampak negatif stres akademik, seperti kecemasan berlebih, kelelahan mental, dan penurunan performa belajar (Rosa et al., 2021). Selain itu, *coping* yang efektif juga terbukti meningkatkan ketahanan akademik mahasiswa atau *academic resilience*, yakni kemampuan untuk bangkit dari tekanan dan tetap produktif dalam kegiatan belajar (Paramitha et al., 2023). Dengan demikian, kemampuan menerapkan *coping stress* secara efektif bukan hanya membantu mahasiswa bertahan menghadapi tekanan akademik, tetapi juga menjaga kesehatan mental dan meningkatkan keberhasilan studi secara keseluruhan. Dengan demikian, kemampuan menerapkan *coping stress* secara efektif bukan hanya membantu mahasiswa bertahan menghadapi tekanan akademik, tetapi juga menjaga kesehatan mental dan meningkatkan keberhasilan studi secara keseluruhan.

Penelitian ini difokuskan pada fenomena stres akademik yang umum dialami oleh mahasiswa selama menempuh pendidikan tinggi, khususnya di dua negara dengan latar belakang budaya yang berbeda, yaitu Indonesia dan Malaysia. Dalam konteks ini, penelitian secara khusus menyoroti bagaimana mahasiswa dari kedua negara tersebut menghadapi tekanan akademik melalui pendekatan *coping stress* yang mereka gunakan. penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah terdapat perbedaan dalam pola *coping stress* yang diterapkan oleh mahasiswa Indonesia dan Malaysia, serta bagaimana perbedaan tersebut dapat dipahami dalam konteks budaya dan sistem pendidikan masing-masing. Dengan demikian, kemampuan menerapkan *coping stress* secara efektif bukan hanya membantu mahasiswa bertahan menghadapi tekanan akademik, tetapi juga menjaga kesehatan mental dan meningkatkan keberhasilan studi secara keseluruhan.

Studi Literatur

Coping Stress

Coping stress merupakan strategi yang dilakukan seseorang guna menyesuaikan diri dan menghadapi situasi yang dirasa menekan atau menantang, ketika ia merasa bahwa tuntutan dalam situasi tersebut melebihi kemampuan yang dimilikinya. Proses ini mencerminkan cara individu berusaha mengelola tekanan agar tidak berdampak negatif pada kondisi mental maupun fisiknya (Wijianti & Purwaningtyas, 2021). Lazarus dan Folkman, dalam Dewi dan Wicaksono (2024) mengklasifikasikan *coping stress* ke dalam dua bentuk, yaitu *emotion focused coping* atau cara penanganan stres yang berorientasi pada emosi dan *problem focused coping* atau cara penanganan stres yang berorientasi pada pemecahan masalah.

Coping Stress di Indonesia

Sebagian besar mahasiswa lebih memilih untuk menghadapi sumber stres secara langsung dengan mencari solusi atau strategi pemecahan, dibandingkan hanya berusaha meredakan dampak emosional dari stres tersebut. Riset yang dilakukan oleh (Komara & Irawaty, 2024) mengemukakan bahwa mahasiswa kedokteran di Universitas Tarumanagara lebih banyak mengandalkan *coping* yang berfokus pada masalah, dengan persentase penggunaan sebesar 87,9%, dibandingkan dengan 80,6% yang menggunakan *coping*

emosional. Pola serupa juga terlihat pada mahasiswa jurusan pendidikan, khususnya pada tahun pertama kuliah, yang cenderung lebih memilih strategi *problem focused coping* (Setiawati & Rosyidah, 2025).

Coping Stress di Malaysia

Mahasiswa pascasarjana internasional di Malaysia cenderung mengatasi stres dengan cara merencanakan langkah, bersikap aktif, menerima keadaan, berpikir positif, dan mendekatkan diri pada agama. Cara-cara ini termasuk strategi yang sehat dan membantu meredakan tekanan. Meski begitu, sebagian mahasiswa masih menggunakan cara seperti menghindar, menyangkal masalah, atau menyalahkan diri sendiri, yang justru membuat stres makin berat (Ismail et al., 2016). Strategi coping yang diterapkan oleh mahasiswa di Malaysia umumnya terbagi menjadi dua yaitu fokus pada emosi dan fokus pada masalah. *Coping* emosional menjadi pilihan utama yang paling sering digunakan, seperti mencari dukungan emosional, berdoa, dan menerima keadaan. Pendekatan ini dipilih karena dianggap dapat meredakan tekanan secara emosional. Meski begitu, mahasiswa juga menerapkan *problem focused coping*, seperti merencanakan dan mencari solusi atas masalah. Kedua strategi ini sering dipadukan untuk membantu mengelola stres selama perkuliahan (Isa & Palpanadan, 2020)

Perbedaan Coping Stress di Indonesia dan Malaysia

Menurut Eva, Md Noh, dan Shanti (2020) cara mahasiswa Indonesia dan Malaysia menghadapi stres akademik dipengaruhi oleh perbedaan budaya di kedua negara. Mahasiswa di Indonesia yang tumbuh dalam lingkungan sosial yang erat, lebih sering mencari ketenangan lewat dukungan keluarga, teman dekat, dan keyakinan agama. Di sisi lain, mahasiswa Malaysia cenderung bersikap lebih mandiri dan menyelesaikan masalah dengan pendekatan yang praktis tanpa terlalu bergantung pada orang lain. Stabilitas ekonomi yang lebih baik juga membuat mereka lebih percaya diri dalam menghadapi tekanan. Perbedaan ini membuat mahasiswa Malaysia terlihat lebih tenang dan fokus saat menghadapi beban belajar dibandingkan mahasiswa Indonesia.

Metode Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan memanfaatkan metode survei sebagai dasar untuk membandingkan strategi *coping* stres yang digunakan oleh mahasiswa di Indonesia dan Malaysia. Tujuan utama dari studi ini adalah mengkaji perbedaan dan kesamaan dalam penggunaan strategi tersebut berdasarkan data berbasis angka yang dikumpulkan langsung dari responden. Pendekatan ini memungkinkan peneliti untuk melakukan analisis berbasis angka guna menilai tingkat penerapan *coping* stress secara objektif di kedua negara. Mahasiswa dari Indonesia dan Malaysia tumbuh dalam lingkungan sosial-budaya serta sistem pendidikan yang berbeda, sehingga cara mereka menghadapi tekanan akademik pun mungkin tidak sama. Perbedaan latar belakang ini menjadi dasar untuk menduga bahwa strategi *coping stress* yang digunakan oleh masing-masing kelompok mahasiswa memiliki karakteristik tersendiri. Oleh karena itu, penelitian ini didasarkan pada asumsi bahwa terdapat perbedaan dalam pola coping stress yang diterapkan, dan hal inilah yang ingin diuji lebih lanjut melalui analisis data yang diperoleh.

Untuk mengumpulkan data, peneliti menggunakan kuesioner yang disebarluaskan kepada mahasiswa sebagai responden penelitian, sehingga dapat diperoleh gambaran yang terukur mengenai cara mereka menghadapi tekanan akademik dalam ruang lingkup budaya dan tempat yang beragam.

Populasi di riset ini melibatkan 100 mahasiswa, yang terdiri dari 30 mahasiswa dari Malaysia dan 70 mahasiswa dari Indonesia. Penentuan sampel dilakukan secara acak melalui random sampling, memastikan bahwa seluruh anggota populasi memiliki peluang yang sama untuk menjadi bagian dari penelitian. Jumlah

subset yang di ambil adalah 30 mahasiswa Malaysia dan 70 mahasiswa Indonesia. Alat ukur yang digunakan dalam riset ini adalah skala *brief cope* yang terdiri dari 28 pertanyaan. Pengujian validitas dan reliabilitas dilakukan guna memastikan bahwa instrumen kuesioner memiliki reliabilitas tinggi dan keakuratan yang terjamin. Validitas eksternal diuji dengan cara mengkaji hubungan antara nilai pada masing-masing item dengan jumlah total nilai keseluruhan instrumen.

Prosedur penelitian ini diawali dengan penyebaran kuesioner *Brief COPE* yang terdiri dari 28 item kepada 100 mahasiswa, terdiri dari 70 mahasiswa Indonesia dan 30 mahasiswa Malaysia, yang dipilih melalui metode pengambilan sampel secara acak. Alat ukur ini digunakan untuk mengukur strategi *coping* stres secara kuantitatif dalam konteks perbedaan budaya. Data yang terkumpul dianalisis melalui statistik deskriptif untuk menggambarkan tingkat stres mahasiswa, termasuk nilai rata-rata dan simpangan baku. Sebelum pengujian hipotesis dilakukan, terlebih dahulu dilakukan pengujian asumsi homogenitas varians dengan menggunakan *Levene's Test*. Setelah dugaan awal terpenuhi, analisis dilanjutkan dengan uji-t independen untuk membandingkan rata-rata tingkat stres antara dua kelompok. Uji ini digunakan untuk mengidentifikasi apakah terdapat perbedaan signifikan secara statistik antara mahasiswa Indonesia dan Malaysia dalam menghadapi stres.

Hasil

Penelitian ini bertujuan untuk membandingkan tingkat stres mahasiswa di Indonesia dan Malaysia. Analisis data dilakukan terhadap 100 responden, terdiri dari 70 mahasiswa Indonesia dan 30 mahasiswa Malaysia. Berdasarkan analisis statistik deskriptif, mahasiswa di Malaysia memiliki rata-rata tingkat stres sebesar 76.67 dengan simpangan baku 8.628, sedangkan mahasiswa di Indonesia memiliki rata-rata 73.47 dengan simpangan baku 7.608.

Tabel 1. Tabel Paired Samples Statistics

	NEGARA	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
TOTAL DATA	Indonesia	70	73.47	7.608	909
	Malaysia	30	76.67	8.628	1.575

Table 2. Uji Asumsi Homogenitas menggunakan Levene's Test

		F	Sig.	T	Df
Total Data	Equal Variances Assumed	0.258	0.613	-1.848	98
	Equal Variances Not Assumed			-1.757	49.249

Uji asumsi homogenitas varians menggunakan *Levene's Test* menunjukkan signifikansi sebesar 0,613 ($p > 0,05$), yang berarti data memiliki varians yang homogen. Dengan demikian, analisis dapat dilanjutkan menggunakan uji-t dengan asumsi varians yang sama (*equal variances assumed*).

Table 3. Uji t-test for Equality of Means

Significance

(One- Sidde p)	(Two-sided p)	Mean Difference	Std. Error Difference	Equal Variance Assummed
0.034	0.068	-3.195	1.729	Yes
0.043	0.085	-3.195	1.819	No

Hasil uji-t menunjukkan nilai t sebesar -1.848 dengan derajat kebebasan (df) 98 dan nilai signifikansi dua sisi (*two tailed*) sebesar 0.068. Dengan tingkat signifikansi $\alpha = 0.05$, data menunjukkan bahwa selisih antara kedua kelompok tidak cukup signifikan untuk disimpulkan sebagai perbedaan yang nyata secara statistik antara rata-rata tingkat stres mahasiswa Indonesia dan Malaysia.

Tabel 4. Uji Independent Samples Effect Sizes

Standardlizer		Point Estimate	Lower	Upper	Catatan
Cohen's d	7.923	-0.403	-0.834	0.029	Uses pooled std. Deviation
Hedges' correction	7.984	-0.400	-0.827	0.029	Pooled std. dev. + correction
Glass's delta	7.628	-0.370	-0.805	0.071	Uses std. dev. of control group

Rentang *confidence interval* 95% yang berada pada (-6.626, 0.236) menunjukkan bahwa selisih rata-rata tingkat stres antara mahasiswa Indonesia dan Malaysia diperkirakan berada dalam rentang tersebut dengan tingkat kepercayaan 95%. Karena rentang ini mencakup nilai nol, maka memperkuat kesimpulan bahwa perbedaan yang ditemukan tidak signifikan secara statistik.

Pembahasan

Secara keseluruhan, meskipun terdapat sedikit perbedaan rata-rata dalam penggunaan strategi coping stress antara mahasiswa Indonesia dan Malaysia, hasil analisis statistik menunjukkan bahwa perbedaan tersebut tidak signifikan. Artinya, mahasiswa dari kedua negara cenderung menerapkan pola *coping stress* yang serupa. Salah satu penyebab utama dari kesamaan ini adalah latar belakang budaya yang mirip. Baik Indonesia maupun Malaysia berasal dari lingkungan masyarakat yang menjunjung tinggi nilai-nilai kolektivisme, seperti menjaga keharmonisan dalam hubungan sosial, menghormati pihak yang lebih tua atau memiliki wewenang, serta menekankan pentingnya kebersamaan dalam kehidupan kelompok (Aini & Lusdiana, 2020).

Selain itu, hal ini juga dapat di pengaruhi oleh kesamaan struktur dan tekanan dalam sistem pendidikan antara Indonesia dan Malaysia. Meskipun terdapat beberapa perbedaan dalam pendekatan, keduanya memiliki tujuan yang sama dalam mengembangkan pengetahuan, sikap, dan keterampilan (Rajagukguk et al., 2024). Tekanan ini dipicu oleh berbagai faktor, seperti tingginya tuntutan akademik, ekspektasi orang tua yang besar, serta iklim persaingan yang ketat di lingkungan kampus (Rosli et al., 2023). Mahasiswa juga kerap menghadapi kesulitan dalam mengelola waktu, beban tugas yang menumpuk, dan tekanan yang berasal dari harapan diri sendiri untuk berprestasi (Alviasari et al., 2025). Kondisi ini menciptakan tekanan psikologis yang serupa dan mendorong munculnya pola *coping stress* yang hampir sama di antara mereka.

Yang terakhir kemiripan sistem nilai keagamaan juga dapat menjadi salah satu faktor pendukung. Kedua negara memiliki populasi mayoritas Muslim, dan nilai-nilai keagamaan berperan penting dalam membentuk cara individu merespons stres. Penelitian oleh Ratna-Supradewi (2019) menunjukkan bahwa *coping* religius menunjukkan korelasi negatif yang signifikan terhadap tingkat stres yang dialami oleh mahasiswa di Indonesia. Temuan serupa juga ditemukan pada mahasiswa Muslim di Malaysia, di mana *coping* religius positif berkontribusi pada kesehatan mental dan ketahanan psikologis (Rashid et al., 2021). Kedekatan mahasiswa dengan aktivitas keagamaan, baik secara pribadi maupun kolektif, menciptakan dukungan emosional yang kuat. Hal ini menjelaskan mengapa strategi *coping* yang mereka gunakan cenderung serupa, meskipun berada di dua negara yang berbeda.

Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis kuantitatif terhadap 100 responden mahasiswa asal Indonesia dan Malaysia, penelitian ini menunjukkan bahwa tidak ada perbedaan yang berarti secara statistik antara kelompok yang diteliti dalam strategi *coping stress* antara mahasiswa dari kedua negara. Meskipun secara deskriptif mahasiswa Malaysia memiliki skor *coping stress* sedikit lebih tinggi dibandingkan mahasiswa Indonesia, perbedaan tersebut tidak signifikan pada tingkat kepercayaan 95%, sebagaimana ditunjukkan oleh hasil uji-t dan interval kepercayaan yang mencakup nilai nol.

Kesamaan strategi *coping stress* antara Indonesia dan Malaysia kemungkinan besar dipengaruhi oleh latar belakang budaya yang sejenis, di mana kedua negara menjunjung tinggi nilai kebersamaan, keharmonisan sosial, dan rasa hormat terhadap otoritas. Selain itu, sistem pendidikan di Indonesia dan Malaysia juga memiliki tekanan yang relatif serupa, mulai dari tuntutan akademik, beban tugas, hingga ekspektasi keluarga. Kondisi ini menciptakan tekanan psikologis yang hampir setara dan mendorong mahasiswa mengembangkan cara-cara penyesuaian diri yang tidak jauh berbeda. Di sisi lain, nilai-nilai keagamaan yang kuat juga turut memberi pengaruh, karena banyak mahasiswa yang menjadikan doa dan pendekatan spiritual sebagai pelarian saat menghadapi tekanan. Ketiga faktor tersebut budaya, pendidikan, dan religiusitas saling berkaitan dan membentuk kesamaan dalam pola *coping stress* mahasiswa di kedua negara.

Dengan demikian, hasil penelitian ini menunjukkan bahwa mahasiswa Indonesia dan Malaysia memiliki pola adaptasi stres yang sejalan, yang dipengaruhi oleh faktor budaya, sistem pendidikan, dan kemiripan sistem nilai keagamaan. Temuan ini menggarisbawahi pentingnya pendekatan lintas budaya dan berbasis nilai lokal dalam memahami serta mengembangkan intervensi psikologis yang efektif bagi mahasiswa di kawasan Asia Tenggara.

Referensi

- Aini, F., & Lusdiana, A. N. (2020). Budaya Dan Konflik Mahasiswa Malaysia Di Indonesia. *International Conference Communication and Sosial Sciences (ICCOMSOS)*, 1(1), 65–75.
- Alfa Wijianti, D. K., & Purwaningtyas, F. D. (2021). Coping Stres, Resiliensi Pada Mahasiswa Tingkat Akhir. *PSIKOWIPA (Psikologi Wijaya Putra)*, 1(2), 11–17. <https://doi.org/10.38156/psikowipa.v1i2.35>
- Alivia Alviasari, Nabilla Hapsari Putri Fauzi, Aldi, M., Sofa, M. A. N., Nayara, N. S., Nabila, S., & Suresman, E. (2025). Peran Pendidikan Islam dalam Mengatasi Stres karena Tekanan Akademik Mahasiswa di Universitas Pendidikan Indonesia. *Jurnal IHSAN Jurnal Pendidikan Islam*, 3(2), 271–

278. <https://doi.org/10.61104/ihsan.v3i2.923>

B, H., & Hamzah, R. (2020). Faktor - Faktor yang Berhubungan dengan Tingkat Stres Akademik Pada Mahasiswa Stikes Graha Medika. *Indonesian Journal for Health Sciences*. <https://api.semanticscholar.org/CorpusID:225315711>

Dewi, A. A., & Wicaksono, D. A. (2024). Efektivitas Problem-Focused Coping dan Emotion Focused Coping terhadap Stress Kerja: Sebuah Kajian Literatur. *Jurnal Ilmu Psikologi Dan Kesehatan (SIKONTAN)*, 2(3), 283–288.

Eka Dwi Ningsih, & Surawan. (2025). Strategi Coping Sebagai Mekanisme Adaptif Mahasiswa Dalam Mengatasi Stres Akademik. *Jurnal Ilmiah Multidisiplin Ilmu*, 2(3), 106–114. <https://doi.org/10.69714/wef70f33>

Eva, N., Md Noh, N. H., & Shanti, P. (2020). *MODEL KESEJAHTERAN PSIKOLOGIS MAHASISWA INDONESIA DAN MALAYSIA*.

Fardani, A. L. (2020). *Faktor-faktor yang mempengaruhi stres akademik mahasiswa pendidikan tata rias universitas negeri jakarta*. UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA.

FINA KHILYATU ZAHWA, & MA'MUN HANIF. (2024). Strategi Efektif Mengatasi Stres Akademik Melalui Manajemen Waktu Untuk Meningkatkan Kesehatan Mental Mahasiswa. *Jurnal Ilmu Pendidikan Dan Psikologi (JIPP)*, 2(4), 142–148. <https://doi.org/10.61116/jipp.v2i4.354>

Hakim, A., Sidauruk, M. S., Bramantya, S. A., Althof, N., Budiman, N., Hakim, I. Al, & Mudrikah, S. (2025). Analisis Stres Akademik Pada Mahasiswa Pendidikan Bahasa Arab Universitas Pendidikan Indonesia dan Strategi Penanganannya. *Jurnal Pendidikan Tambusai*, 9, 768–773. <http://jptam.org/index.php/jptam/article/view/24261>

Isa, K., & Palpanadan, S. T. (2020). Prevalence causes of stress and coping strategies among malaysian university lecturers. *International Journal of Higher Education*, 9(5), 312–321. <https://doi.org/10.5430/ijhe.v9n5p312>

Ismail, A., Ashur, S. T., Jamil, A. T., Lee, C. W., & Mustafa, J. (2016). Stress Level and the Common Coping Strategies Among International Postgraduate Students At University Kebangsaan Malaysia Medical Centre (Ukmmc), Cheras, Kuala Lumpur, Malaysia. *ASEAN Journal of Psychiatry*, 17(1), 9–20.

Ismi Aisya Saptyaning Ambarwati, Sabila Jannati, & Khairina, N. (2024). Coping Mechanism terhadap Stress Akademik pada Mahasiswa. *Flourishing Journal*, 4(2), 47–58. <https://doi.org/10.17977/um070v4i22024p47-58>

Komara, N. S., & Irawaty, E. (2024). Penggunaan strategi coping stress pada mahasiswa kedokteran Universitas Tarumanagara. *Tarumanagara Medical Journal*, 6(2), 299–305. <https://doi.org/10.24912/tmj.v6i2.33358>

Kurniawan Djoar, R., & Putu Martha Anggarani, A. (2024). Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Stress Akademik Mahasiswa Tingkat Akhir. *Jambura Health and Sport Journal*, 6(1), 52–59.

Mawakhira Yusuf, N., & Ma'wa Yusuf, J. (2020). Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Stres Akademik. *Psyche 165 Journal*, 13(02), 235–239. <https://jpsy165.org/ojs/index.php/jpsy165/article/view/84>

-
- Oktavia, W. K., Fitroh, R., Wulandari, H., & Feliana, F. (2019). *Faktor-faktor yang mempengaruhi stres akademik*. <https://api.semanticscholar.org/CorpusID:213248217>
- Paramitha, A. S., Minarni, M., & Aditya, A. M. (2023). Pengaruh Coping Stres Terhadap Resiliensi Akademik Pada Mahasiswa Selama Pembelajaran Jarak Jauh (Daring) di Kota Makassar. *Jurnal Psikologi Karakter*, 3(2), 469–476. <https://doi.org/10.56326/jpk.v3i2.2101>
- Rajagukguk, M., Susanti, L. R. R., Safitri, E. R., & Gulo, F. (2024). Analisis Sistem Pendidikan: Perbandingan Sistem Pendidikan Di Indonesia Dan Malaysia. *Dharmas Education Journal (De_Journal)*, 5(2), 1360–1367.
- Rashid, M. H. A., Hashim, N. A., Nikmat, A. W., & Mohamad, M. (2021). Religiosity, religious coping and psychological distress among muslim university students in Malaysia. *International Journal of Evaluation and Research in Education*, 10(1), 150–160. <https://doi.org/10.11591/ijere.v10i1.20870>
- Rosa, N. N., Retnaningsih, L. E., & Jannah, M. (2021). Pengaruh strategi coping stres mahasiswa terhadap stres akademik di era pandemi Covid-19. *Tanjak: Journal of Education and Teaching*, 2(2), 103–111.
- Rosli, H. F., Yusuf, N., Abdullah, N. N. D., Kurniawan, A., & Ismail, N. A. (2023). Perbandingan Perspektif Isu Kesehatan Mental Dalam Kalangan Mahasiswa Di Malaysia dan Indonesia. *ATTARBAWIY: Malaysian Online Journal of Education*, 7(2), 100–107. <https://doi.org/10.53840/attarbawiy.v7i2.176>
- Sagita, D. D., Daharnis, D., & Syahniar, S. (2017). Hubungan self efficacy, motivasi berprestasi, prokrastinasi akademik dan stres akademik mahasiswa. *Jurnal Bikotetik (Bimbingan Dan Konseling: Teori Dan Praktik)*, 1(2), 43–52.
- Salsabila, D. F., Hidayat, I. N., & Ramdani, Z. (2022). Stres Akademik dan Perceived Social Support sebagai Prediktor Kesehatan Mental Remaja Akhir. *Gadjah Mada Journal of Professional Psychology (GamaJPP)*, 8(2), 173. <https://doi.org/10.22146/gamajpp.76711>
- Setiawati, R., & Rosyidah, H. (2025). *Strategi Coping Stres Mahasiswa Baru di Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan : Studi Kuantitatif Berbasis Survei*. 7(1).
- Supradewi, R.-. (2019). Stres Mahasiswa Ditinjau dari Koping Religius. *Psycho Idea*, 17(1), 9. <https://doi.org/10.30595/psychoidea.v17i1.2837>
-