

## PENGARUH PENYESUAIAN DIRI TERHADAP STRES AKADEMIK PADA MAHASISWA FAKULTAS PSIKOLOGI UNJANI DALAM PEMBELAJARAN JARAK JAUH

**Dita Mediasari<sup>1</sup>, Iga Ayu Nyoman Ratu Ningrum<sup>2</sup>, Litra Amanda Metra<sup>3</sup>**

Fakultas Psikologi Universitas Jenderal Achmad Yani<sup>1,2,3</sup>

e-mail: [dita.mediasari@lecture.unjani.ac.id](mailto:dita.mediasari@lecture.unjani.ac.id)

### ABSTRAK

Transformasi pembelajaran akibat pandemi COVID-19 telah membawa tantangan signifikan terhadap penyesuaian diri dan tingkat stres akademik mahasiswa, yang tetap relevan meski pandemi telah usai. Penelitian ini bermaksud mengetahui bagaimana peran penyesuaian diri terhadap stres akademik mahasiswa dalam konteks pembelajaran jarak jauh di Fakultas Psikologi UNJANI. Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif non-eksperimental dengan rancangan kausal. Sampel terdiri dari 80 mahasiswa yang dipilih menggunakan teknik accidental sampling dan mengisi kuesioner daring yang terdiri dari skala penyesuaian diri berdasarkan teori Hurlock dengan hasil uji alat ukur  $\alpha=0,873$ , validitas item rentang 0,3 – 0,54 serta Perceived Stress Scale (PSS-10) dari Cohen dengan nilai  $\alpha = 0,741$ , validitas item 0,35-0,82. Data dianalisis menggunakan uji regresi linear sederhana setelah melalui pengujian asumsi normalitas dan linearitas. Hasil analisis menunjukkan adanya pengaruh negatif yang signifikan dari penyesuaian diri terhadap stres akademik, nilai signifikansi  $p = 0,000$  dan koefisien determinasi  $R^2 = 0,269$ . Semakin tinggi penyesuaian diri, semakin rendah tingkat stres akademik mahasiswa. Persamaan regresi yang diperoleh adalah  $Y = 162,573 - 0,809X$ . Temuan tambahan menunjukkan bahwa mahasiswa angkatan lebih tua memiliki penyesuaian diri yang lebih baik. Simpulan utama dari penelitian ini adalah penyesuaian diri berperan sebagai faktor protektif terhadap stres akademik mahasiswa dalam pembelajaran daring. Implikasi dari hasil ini menekankan pentingnya penguatan program adaptasi psikologis dan strategi coping mahasiswa di era pembelajaran digital dan hybrid. Penelitian ini memberikan kontribusi penting bagi institusi pendidikan tinggi dalam merancang kebijakan akademik dan layanan pendampingan psikologis berbasis kebutuhan mahasiswa.

**Kata Kunci:** *Penyesuaian Diri, Stress, Pembelajaran Jarak Jauh*

### ABSTRACT

Adjusting to the new learning environment during the COVID-19 pandemic has been a substantial challenge for student, especially on their levels of academic stress, a concern that remains relevant even in the post-pandemic era. This research investigates the influence of self-adjustment on academic stress among students participating in distance learning at the Faculty of Psychology, Universitas Jenderal Achmad Yani. Employing a non-experimental quantitative approach with a causal design, the study involved 80 students selected through accidental sampling who completed online questionnaires, including a self-adjustment scale based on Hurlock's theory ( $\alpha=0,873$ , item validity 0,3 – 0,54) and the Perceived Stress Scale (PSS-10) developed by Cohen ( $\alpha=0,741$ , item validity 0,35 - 0,82). Data were analyzed using simple linear regression after testing for normality and linearity assumptions. The results revealed a significant negative effect of self-adjustment on academic stress, with a significance value of  $p = 0.000$  and a coefficient of determination  $R^2 = 0.269$ . This indicates that higher levels of self-adjustment are associated with lower levels of academic stress. The regression equation obtained was  $Y = 162.573 - 0.809X$ . Additional findings showed that senior students tend to

have better self-adjustment. The study concludes that self-adjustment acts as a protective factor against academic stress in distance learning settings. These findings underscore the importance of strengthening psychological adaptation programs and student coping strategies in the digital and hybrid learning era. This research contributes to the development of higher education policies and psychological support services tailored to student needs.

**Keywords:** *Self Adjustment, Stress, Distant Learning*

## PENDAHULUAN

Transformasi sistem pendidikan akibat pandemi COVID-19 telah meninggalkan dampak jangka panjang terhadap proses pembelajaran di perguruan tinggi. Meskipun pembelajaran tatap muka telah kembali dilakukan, sistem daring tetap menjadi bagian dari metode pembelajaran modern, baik dalam bentuk kelas hibrida maupun pembelajaran mandiri berbasis platform digital. Hal ini menunjukkan bahwa tantangan yang dihadapi mahasiswa selama masa pandemi, seperti stres dan penyesuaian diri terhadap sistem daring, masih relevan hingga tahun 2025. Di Fakultas Psikologi UNJANI, metode pembelajaran daring yang diberlakukan mencakup model sinkron (Zoom, Google Meet, Sinau UNJANI) dan asinkron (Google Classroom, WhatsApp, Telegram).

Berdasarkan survei awal yang dilakukan terhadap 10 mahasiswa (Juni 2021), ditemukan bahwa mahasiswa mengalami tekanan psikologis yang signifikan akibat perubahan sistem belajar yang mendadak. Faktor internal seperti kesulitan mengelola waktu, kuantitas tugas yang tinggi, serta penguasaan teknologi yang belum optimal; dan faktor eksternal seperti suasana dan lingkungan belajar yang tidak ideal, keterbatasan akses internet, dan ketidakpastian akademik menjadi pemicu stres utama. Penelitian Hasanah et al. (2020) menunjukkan bahwa mahasiswa mengalami perubahan suasana hati, kecemasan, dan perasaan kewalahan selama pembelajaran daring. Harahap et al. (2020) juga menemukan bahwa stres akademik meningkat secara signifikan selama pandemi. Argaheni (2020), dalam tinjauan sistematisnya, menyimpulkan bahwa perkuliahan daring berdampak pada kelelahan mental mahasiswa akibat beban tugas dan komunikasi yang kurang efektif. Son et al. (2020) juga melaporkan bahwa banyak mahasiswa mengalami gejala depresi dan kecemasan selama transisi ke pembelajaran daring penuh.

Dalam konteks ini, penyesuaian diri menjadi aspek penting sebagai faktor protektif terhadap stres. Fuad & Zarfiel (2013) menemukan bahwa penyesuaian diri berbanding terbalik dengan stres psikologis pada mahasiswa tahun pertama. Clarabella et al. menambahkan bahwa dukungan sosial teman sebaya dan kemampuan adaptasi sangat berpengaruh terhadap ketahanan psikologis pada remaja. Hurlock (2004) menjelaskan bahwa penyesuaian diri mencerminkan kemampuan seseorang untuk mengelola tuntutan sosial, emosional, dan akademik dalam konteks yang berubah. Penelitian menunjukkan bahwa persepsi individu terhadap stresor sebagai tantangan atau ancaman memengaruhi strategi coping yang dipilih. Mahasiswa yang mampu menilai situasi secara positif cenderung menggunakan strategi coping yang lebih adaptif, seperti perencanaan dan pencarian dukungan sosial, sehingga stres akademik dapat diminimalkan (Kresnawan et al., 2023; Al-Dubai et al., 2011). Selain itu, pemilihan strategi coping juga terkait dengan tingkat penyesuaian diri yang lebih baik dalam menghadapi tekanan akademik dan lingkungan belajar yang kompetitif (Eskandari et al., 2007).

Studi dari Santrock (2011) menunjukkan bahwa mahasiswa akan memiliki tingkat stress akademik yang lebih rendah apabila dirinya memiliki kemampuan penyesuaian diri yang baik. Lebih lanjut, penelitian Gavurova et al. (2022) menemukan bahwa adaptasi terhadap pembelajaran daring memerlukan keterampilan pengelolaan waktu, disiplin diri, dan strategi coping aktif. Sementara itu, Kecojevic et al. (2020) menekankan pentingnya dukungan emosional dan lingkungan belajar yang stabil sebagai determinan utama dalam mengurangi

stres mahasiswa selama masa belajar daring. Berbagai studi telah dilakukan selama masa pandemi, namun masih minim penelitian lokal yang mengkaji peran penyesuaian diri terhadap stres mahasiswa dalam konteks pembelajaran daring pasca pandemi. Padahal, sistem blended learning dan elemen daring masih menjadi bagian penting dari kurikulum kampus hingga saat ini. Penelitian berbasis konteks lokal seperti di Universitas Jenderal Achmad Yani sangat diperlukan untuk memetakan kebutuhan psikologis mahasiswa secara lebih akurat.

Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk menguji pengaruh penyesuaian diri terhadap stres akademik pada mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Jenderal Achmad Yani yang menjalani pembelajaran jarak jauh. Diharapkan, hasil penelitian ini dapat mendorong penyusunan kebijakan akademik dan intervensi psikologis yang berpihak pada kesehatan mental mahasiswa di tengah transformasi digital pendidikan

## METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif non-eksperimental dengan rancangan kausal. Tujuan dari rancangan ini adalah untuk menguji pengaruh antara variabel independen (penyesuaian diri) terhadap variabel dependen (stres akademik) selama masa pembelajaran jarak jauh. Data dikumpulkan dalam bentuk numerik dan dianalisis menggunakan teknik statistik regresi sederhana. Populasi dalam penelitian ini adalah mahasiswa aktif Fakultas Psikologi Universitas Jenderal Achmad Yani. Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah *accidental sampling*, yaitu mahasiswa yang secara sukarela bersedia mengisi kuesioner yang disebarluaskan secara daring sebanyak 80 responden. Pengukuran penyesuaian diri menggunakan skala penyesuaian diri berdasarkan teori Hurlock (2004) yang disusun oleh peneliti, terdiri dari 32 item dengan empat alternatif jawaban (selalu, sering, kadang-kadang, tidak pernah). Validitas item diperoleh melalui expert judgment dan uji coba reliabilitas menghasilkan nilai  $\alpha = 0,873$ . Stres akademik diukur menggunakan Perceived Stress Scale (PSS-10) Validitas dan reliabilitas *Perceived Stress Scale* versi 10 item (PSS-10) telah didukung oleh berbagai studi, terutama dalam konteks akademik. Roberti, Harrington, & Storch (2006) menegaskan bahwa PSS-10 memiliki dukungan psikometrik yang kuat dalam menilai tingkat stres pada mahasiswa. Eskandari et al. (2007) juga menemukan bahwa alat ukur ini efektif dalam mengidentifikasi tingkat stres di kalangan mahasiswa universitas di Iran. Selain itu, Al-Dubai et al. (2011) menunjukkan bahwa PSS-10 dapat digunakan bersama variabel lain, seperti kecerdasan emosional dan strategi coping, untuk menilai tekanan akademik mahasiswa kedokteran di Malaysia yang telah diterjemahkan dan disesuaikan. Skala ini terdiri dari 10 item dengan lima pilihan jawaban (0–4) dan memiliki reliabilitas  $\alpha = 0,741$  pada uji coba. Data dianalisis menggunakan uji regresi linear sederhana melalui program SPSS versi 26 untuk mengetahui pengaruh variabel penyesuaian diri terhadap stres. Sebelum dilakukan analisis, data diuji asumsi normalitas dan linearitas terlebih dahulu

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### Hasil

Penelitian ini melibatkan 80 mahasiswa aktif Fakultas Psikologi UNJANI yang mengisi kuesioner daring. Subjek didominasi oleh mahasiswa angkatan 2017 (60%), perempuan (85,9%), dan berdomisili di Bandung serta Cimahi

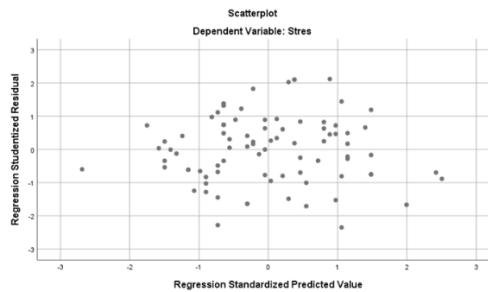
#### *Uji Asumsi Klasik*

Uji Normalitas

Diperoleh nilai signifikansi Kolmogorov–Smirnov sebesar 0,200 ( $p > 0,05$ ), sehingga data dinyatakan terdistribusi normal.

#### Uji Linearitas

Dari uji ANOVA diperoleh:a) Deviation from Linearity = 0,259 ( $p > 0,05$ ) b) F hitung = 1,220 < F tabel = 1,66. Kesimpulan: hubungan antara penyesuaian diri dan stres bersifat linear. c) Uji Heteroskedastisitas



Gambar 1. Uji Heteroskesdastisitas

Hasil plot scatter menunjukkan penyebaran titik-titik secara acak di atas dan bawah sumbu Y. Ini menandakan tidak terdapat heteroskedastisitas.

#### Uji Regresi Linear Sederhana

Berdasarkan Analisis Regresi:

Tabel 1. Hasil Uji Regresi Linear Sederhana

Model	R	R <sup>2</sup>	F Hitung	Sig. F	Sig. (p-value)
Penyesuaian Diri → Stres	0,519	0,269	—	—	<b>0,000</b>

Nilai **R = 0,519** menunjukkan korelasi positif sedang.

Nilai **R<sup>2</sup> = 0,269** menunjukkan bahwa 26,9% variabel stres dapat dijelaskan oleh penyesuaian diri.

Nilai **p = 0,000 < 0,05**, artinya hubungan **signifikan secara statistik**.

Dari tabel tersebut dapatkan data, yakni, constant (a) adalah 162,573 dan nilai Penyesuaian diri sebesar -0,809, sehingga persamaan regresi adalah:

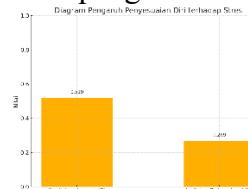
$$Y = a + bX$$

$$Y = 162,573 + (-0,809)X$$

Persamaan tersebut berarti :

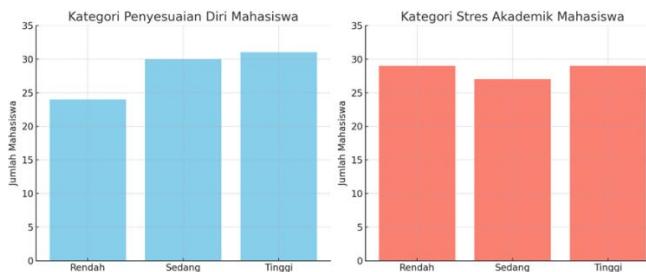
Konstanta sebesar 162,573, mengandung arti bahwa nilai konsisten variabel stress adalah sebesar 162,573

Koefisien regresi sebesar -0,809 menyatakan bahwa setiap penambahan 1% nilai Penyesuaian diri, maka nilai Stres berkurang sebesar -0,809. Koefisien regresi tersebut bernilai negatif, sehingga menyatakan bahwa arah pengaruh variabel X terhadap Y adalah negative



Gambar 2. Diagram R dan R<sup>2</sup>

## Kategori Penyesuaian Diri dan Tingkat Stress Akademik Mahasiswa



Gambar 3. Kategorisasi Penyesuaian Diri dan Tingkat Stress Akademik

### Pembahasan

Hasil studi menunjukkan bahwa penyesuaian diri memberikan dampak yang berarti terhadap stres akademik yang dialami oleh mahasiswa Fakultas Psikologi. Universitas Jenderal Achmad Yani selama masa pembelajaran jarak jauh. Hal ini dibuktikan dengan nilai signifikansi sebesar  $p = 0,000$  dan koefisien determinasi  $R^2 = 0,269$ , yang mengindikasikan bahwa 26,9% stres akademik dapat dijelaskan oleh kemampuan penyesuaian diri mahasiswa. Temuan menarik muncul dari persamaan regresi negatif ( $Y = 162,573 - 0,809X$ ), yang menandakan bahwa semakin tinggi penyesuaian diri mahasiswa, semakin rendah tingkat stres yang dialaminya. Hal ini sejalan dengan teori Hurlock (2004) yang menyatakan bahwa penyesuaian diri mencerminkan fleksibilitas dan kapasitas adaptif individu dalam merespon tekanan lingkungan, termasuk sistem pembelajaran yang berubah drastis. Dalam konteks ini, mahasiswa dengan tingkat penyesuaian diri tinggi cenderung memiliki strategi coping yang lebih efektif, seperti pengaturan waktu, pemaknaan ulang, dan pengelolaan emosi.

Distribusi kategori juga memperkuat temuan tersebut. Mayoritas mahasiswa berada dalam kategori penyesuaian diri sedang hingga tinggi, namun stres tetap tinggi pada sekitar 34% responden. Ini menunjukkan bahwa meskipun adaptasi berjalan relatif baik, tekanan akademik masih signifikan, terutama karena faktor eksternal seperti volume tugas dan lingkungan belajar yang kurang mendukung (Hasanah et al., 2020; Argaheni, 2020). Sejalan dengan Suharsono & Anwar, (2020); Hasanah, Ludiana, & Immawati, (2020) Mayoritas mahasiswa menunjukkan penyesuaian diri pada level sedang hingga tinggi—sekitar 88 % dari sampel—namun tetap mengalami tingkat stres akademik signifikan sebesar 34–45 %. Hal ini menunjukkan bahwa meskipun adaptasi berjalan relatif baik, tekanan akademik tetap tinggi, terutama akibat volume tugas yang besar dan dukungan lingkungan belajar yang kurang memadai. Korelasi positif moderat ( $R = 0,519$ ) yang ditemukan menambah bukti bahwa penyesuaian diri memang berperan sebagai prediktor terhadap stres, namun bukan satu-satunya. Faktor lain seperti dukungan sosial, kondisi mental, dan manajemen beban akademik juga perlu diperhitungkan. Studi oleh White et al. (2021) menegaskan bahwa penyesuaian diri dan stres saling berhubungan secara kompleks, di mana mahasiswa dengan dukungan emosional memadai cenderung lebih stabil secara psikologis meskipun tekanan akademik tinggi.

Data kuantitatif yang diperoleh dalam penelitian ini menunjukkan bahwa mayoritas mahasiswa memiliki tingkat penyesuaian diri yang sedang hingga tinggi, sementara tingkat stres akademik mereka berada dalam kategori sedang. Namun, kelompok mahasiswa dengan penyesuaian diri rendah menunjukkan skor stres yang signifikan lebih tinggi. Hasil ini diperkuat oleh data kualitatif yang diambil melalui wawancara mendalam, di mana mahasiswa dengan kemampuan adaptasi rendah melaporkan berbagai keluhan seperti kecemasan berlebihan, perasaan tidak berdaya, dan kesulitan mengikuti tugas akademik secara konsisten. Hal ini

menggarisbawahi bahwa kemampuan adaptif bukan hanya berperan dalam pencapaian akademik, melainkan juga dalam menjaga stabilitas emosional mahasiswa. Sebaliknya, mahasiswa dengan kemampuan penyesuaian diri tinggi menggambarkan strategi coping yang lebih matang, seperti penggunaan teknik manajemen waktu, pencatatan aktivitas (journaling), praktik mindfulness, serta aktif dalam mencari dukungan sosial dari teman sebaya maupun dosen. Hal ini mendukung temuan White et al. (2021) dan Xu et al. (2022) yang menyoroti peran penting self-regulation dan coping flexibility dalam mereduksi tekanan akademik dan meningkatkan psychological well-being mahasiswa.

Selain itu, tabulasi silang menunjukkan bahwa mahasiswa angkatan lebih senior (2017) memiliki tingkat penyesuaian diri yang lebih tinggi dibandingkan angkatan di bawahnya. Hal ini masuk akal karena mereka telah mengalami masa transisi lebih lama dan cenderung memiliki pengalaman lebih dalam mengelola beban kuliah secara daring. Penelitian oleh Fuad dan Zarfiel (2013) mendukung bahwa masa studi yang lebih panjang memperkuat kemampuan adaptasi mahasiswa terhadap tekanan.

Menariknya, temuan ini tetap relevan hingga tahun 2025 karena sistem pembelajaran hybrid dan daring masih dipertahankan di banyak institusi pasca-pandemi. Penyesuaian diri tetap menjadi keterampilan psikologis penting dalam menghadapi dinamika akademik berbasis teknologi, seperti ditunjukkan oleh studi terbaru dari Gavurova et al. (2022) dan Xu et al. (2022). Dengan demikian, penelitian ini memperkuat pentingnya memperhatikan kemampuan penyesuaian diri mahasiswa dalam penyusunan kebijakan akademik dan intervensi psikologis, terutama dalam menghadapi tantangan pembelajaran jarak jauh dan tekanan akademik modern.

## KESIMPULAN

Studi ini mengungkapkan bahwa penyesuaian diri berpengaruh secara negatif dan signifikan terhadap tingkat stres akademik pada mahasiswa yang menjalani pembelajaran jarak jauh. Artinya, semakin baik kemampuan individu dalam menyesuaikan diri dengan lingkungan belajar yang dinamis dan penuh tuntutan, semakin rendah tingkat stres akademik yang dialaminya. Temuan ini memperkuat asumsi teoritis yang telah dikemukakan dalam pendahuluan, bahwa mahasiswa dengan penyesuaian diri yang matang cenderung lebih mampu menghadapi tekanan akademik, terutama dalam konteks pembelajaran yang tidak konvensional seperti saat pandemi COVID-19. Meskipun pandemi telah berlalu, sistem pembelajaran daring dan hybrid masih terus digunakan, menjadikan hasil penelitian ini tetap relevan hingga saat ini.

Penyesuaian diri bukan hanya sebagai faktor pelindung terhadap stres, tetapi juga sebagai indikator kesiapan mental mahasiswa dalam menghadapi perubahan dan tantangan akademik jangka panjang. Dengan demikian, penguatan aspek-aspek penyesuaian diri seperti kemampuan menerima kenyataan, bersikap realistik, dan mengelola ekspektasi perlu menjadi bagian dari program pengembangan mahasiswa di perguruan tinggi.

Pengembangan dari penelitian ini dapat mencakup penyusunan modul intervensi psikologis berbasis peningkatan kemampuan adaptasi mahasiswa, serta penelitian lanjutan yang melibatkan variabel mediasi lain seperti regulasi emosi, dukungan sosial, dan efikasi diri. Selain itu, hasil ini dapat diterapkan oleh lembaga pendidikan untuk merancang kebijakan akademik yang lebih adaptif terhadap kondisi psikologis mahasiswa, baik dalam skenario belajar daring maupun luring.

## DAFTAR PUSTAKA

- Al-Dubai, S. A. R., Ganasegeran, K., Perianayagam, W., & Rampal, K. G. (2011). Emotional intelligence and coping strategies among medical students in Malaysia. *The Malaysian Journal of Medical Sciences*, 18(3), 57–64.

- Argaheni, N. (2020). Kebijakan belajar dari rumah pada masa pandemi COVID-19 ditinjau dari teori belajar. *Jurnal Ilmiah Kebidanan*, 11(1), 55–62.
- Eskandari, F., Saeed, G., & Agha-Mohammad, H. (2007). Evaluation of Perceived Stress Scale (PSS-10) in Iranian university students. *Journal of Behavioral Sciences*, 1(2), 63–70.
- Fuad, A., & Zarfiel, R. (2013). Hubungan antara penyesuaian diri dan stres akademik mahasiswa tingkat awal. *Jurnal Psikologi Insight*, 1(1), 27–33.
- Gavurova, B., Ivankova, V., Rigelsky, M., & Cepel, M. (2022). Virtual learning and mental health of university students: The role of digital literacy and coping strategies. *International Journal of Mental Health and Addiction*. <https://doi.org/10.1007/s11469-022-00812-3>
- Harahap, D. A., Siregar, R. A., & Sari, L. M. (2020). *Tingkat stres akademik pada mahasiswa selama masa pandemi COVID-19*. Jurnal Pendidikan dan Konseling (JPDK), 2(1), 45–52. <https://doi.org/10.31004/jpdk.v2i1.1125>
- Hasanah, U., Ludiana, & Immawati (2020). Gambaran psikologis mahasiswa dalam proses pembelajaran selama pandemi COVID-19. *Jurnal Keperawatan Jiwa*, 8(3), 299–306. <https://doi.org/10.26714/JKJ.8.3.2020.299-306>
- Hasanah, U., Syaiful, M., & Indrawati, E. S. (2020). Penyesuaian diri mahasiswa dalam pembelajaran daring di masa pandemi COVID-19. *Jurnal Psikologi Insight*, 8(2), 105–115.
- Hurlock, E. B. (2004). *Psikologi perkembangan: Suatu pendekatan sepanjang rentang kehidupan*. Erlangga.
- Kecojevic, A., Basch, C. H., Sullivan, M., & Davi, N. K. (2020). The impact of the COVID-19 epidemic on mental health of undergraduate students in New Jersey: A cross-sectional study. *PLoS ONE*, 15(9), e0239696. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0239696>
- Kresnawan, D., Marthaliakirana, A. I., & Ramadhan, A. (2023). Coping strategies and academic stress among college students: The mediating role of cognitive appraisal. *International Journal of Education and Psychology Research*, 12(1), 101–110.
- Roberti, J. W., Harrington, L. N., & Storch, E. A. (2006). Further psychometric support for the 10-item version of the Perceived Stress Scale. *Journal of College Counseling*, 9(2), 135–147. <https://doi.org/10.1002/j.2161-1882.2006.tb00100.x>
- Son, C., Hegde, S., Smith, A., Wang, X., & Sasangohar, F. (2020). Effects of COVID-19 on college students' mental health in the United States: Interview survey study. *Journal of Medical Internet Research*, 22(9), e21279. <https://doi.org/10.2196/21279>
- Santrock, J. W. (2011). *Educational psychology* (5th ed.). McGraw-Hill.
- Suharsono, Y., & Anwar, Z. (2020). Analisis stres dan penyesuaian diri pada mahasiswa. *Cognicia*, 8(1), 41–53. <https://doi.org/10.22219/cognicia.v8i1.11527>
- White, M., Brown, J., & Lee, M. (2021). Adjustment and mental health in graduate students: A structural equation modeling approach. *Current Psychology*, 40(12), 6568–6579. <https://doi.org/10.1007/s12144-021-01956-4>
- Xu, W., Zhang, Q., & He, M. (2022). Academic stress and psychological well being among university students: The mediating role of coping flexibility. *Frontiers in Psychology*, 13, 886344. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.886344>