



JURNAL ILMIAH MULTIDISIPLIN ILMU

Halaman Jurnal: <https://journal.smartpublisher.id/index.php/jimi>

Halaman UTAMA Jurnal : <https://journal.smartpublisher.id/>



DOI: <https://doi.org/10.69714/wef70f33>

STRATEGI COPING SEBAGAI MEKANISME ADAPTIF MAHASISWA DALAM MENGATASI STRES AKADEMIK

Eka Dwi Ningsih ^{a*} Surawan^b

^a Fakultas Tarbiyah dan Ilmu Keguruan/Pendidikan Agama Islam, ekan7856@gmail.com,

Institut Agama Islam Negeri Palangka Raya, Palangka Raya Kalimantan Tengah

^b Fakultas Tarbiyah dan Ilmu Keguruan/Pendidikan Agama Islam, surawan@iain-palangkaraya.ac.id,

Institut Agama Islam Negeri Palangka Raya, Palangka Raya Kalimantan Tengah

* Korespondensi

ABSTRACT

This study aims to explore and describe various coping strategies used by students in dealing with academic stress. Academic stress is a form of pressure that arises due to an imbalance between academic demands and students' ability to cope with them. This study uses a qualitative approach with a descriptive design, obtained through in-depth interviews with five students and documentation. The results of the study indicate that students face academic stress stemming from an accumulation of assignments, dual responsibilities, technical changes from lecturers, and the initial transition period of lectures. In dealing with this pressure, students apply two types of coping strategies, namely problem-focused coping and emotion-focused coping. Problem-focused strategies are carried out by prioritizing schedules and seeking social support. Meanwhile, emotion-focused coping involves engaging in spiritual activities, distancing oneself from stressors, and expressing emotions in a healthy manner. The conclusion of this study indicates that students tend to use a combination of coping strategies tailored to the type of stress they face. Effective coping strategies have been proven to help students manage stress adaptively, enabling them to continue performing well in both academic and non-academic activities.

Keywords: *Coping strategies, academic stress*

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk menggali dan mendeskripsikan berbagai strategi coping yang digunakan oleh mahasiswa dalam mengatasi stres akademik. Stres akademik merupakan bentuk tekanan yang muncul akibat ketidakseimbangan antara tuntutan akademik dan kemampuan mahasiswa dalam menghadapinya. Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan desain deskriptif, yang diperoleh melalui wawancara mendalam terhadap lima mahasiswa dan dokumentasi. Hasil penelitian menunjukkan bahwa mahasiswa menghadapi stres akademik yang bersumber dari tumpukan tugas, tanggung jawab ganda, perubahan teknis dari dosen, serta masa transisi awal perkuliahan. Dalam menghadapi tekanan tersebut, mahasiswa menerapkan dua jenis strategi coping, yaitu *problem-focused-coping* dan *emotion-focused-coping*. Strategi yang berfokus pada masalah dilakukan dengan menyusun jadwal prioritas, dan mencari dukungan sosial. Sementara itu, strategi yang berfokus pada emosi dilakukan melalui aktivitas spiritual, menjaga jarak dari sumber stres, dan mengekspresikan emosi secara sehat. Kesimpulan dari penelitian ini menunjukkan bahwa mahasiswa cenderung menggunakan kombinasi strategi coping yang disesuaikan dengan jenis stres yang dihadapi. Strategi coping yang efektif terbukti membantu mahasiswa mengelola stres secara adaptif sehingga tetap mampu menjalani aktivitas akademik dan non-akademik dengan baik.

Kata Kunci: Strategi coping, stres akademik.

1. PENDAHULUAN

Setiap manusia dalam kehidupannya pasti menghadapi tekanan, beban, dan hambatan yang berpotensi menimbulkan stres. Kondisi ini merupakan bagian dari realitas yang tidak dapat dihindari dalam aktivitas sehari-hari (Rosa et al., 2021). Stres adalah reaksi alami dari tubuh saat menghadapi kondisi yang dipersepsikan sebagai ancaman atau berada diluar kemampuan seseorang untuk mengatasinya (Gaol, 2016; Meliny & Surawan, 2025). Dalam batas tertentu, stres dapat berfungsi sebagai motivator untuk bertindak lebih baik. Namun, jika tidak diatasi dengan cara yang tepat, stres dapat berujung pada gangguan fisik maupun psikologis yang serius (Fachrunisa & Saptandari, 2023). Oleh karena itu, kemampuan seseorang dalam menghadapi dan mengendalikan stres menjadi keterampilan yang sangat dibutuhkan khususnya saat berada dalam fase krusial kehidupan.

Salah satu fase krusial yang rentan terhadap stres adalah fase perkuliahan (Ariyani, 2016). Jika stres tidak mampu dikelola oleh mahasiswa, hal tersebut bisa berdampak pada cara berpikir, kondisi emosi, respon fisik, serta perilaku sehari-hari (Lubis et al., 2021). Mahasiswa dihadapkan pada berbagai tuntutan yang datang secara bersamaan, seperti tugas akademik yang kompleks, tanggung jawab sosial, tekanan ekonomi, dan ekspektasi dari keluarga maupun masyarakat (Djoar & Anggarani, 2024; Norhidayah & Surawan, 2025). Disamping itu, fase perkuliahan juga merupakan periode transisi dari kehidupan remaja menuju dewasa, yang menuntut mahasiswa untuk menjadi pribadi yang lebih mandiri dalam mengambil keputusan dan mengelola kehidupannya. Semua kondisi ini berpotensi besar menimbulkan stres yang bersifat kronis jika tidak diatasi secara adaptif. (Utami & Erfahmi, 2020).

Fenomena stres akademik bukanlah hal yang asing dalam lingkungan perguruan tinggi. Sebagian besar mahasiswa pasti pernah menghadapi stres dalam bentuk dan intensitas yang berbeda-beda. Hal yang membedakan satu mahasiswa dengan lainnya terletak pada cara menghadapi dan mengatur tekanan yang dirasakan (D. D. W. Sari & Marsisno, 2023). Mahasiswa memberikan respon terhadap stres yang dialaminya dengan cara yang berbeda-beda sesuai dengan kondisi mereka (Mahmud & Uyun, 2016). Beberapa mahasiswa mampu tetap tenang dan produktif, dan bahkan menjadikan tekanan sebagai pendorong untuk berprestasi. Di sisi lain, sebagian mahasiswa merasa terpuruk, kehilangan semangat belajar, hingga mengalami krisis kepercayaan diri. Perbedaan ini menunjukkan adanya peran penting dari strategi yang digunakan seseorang dalam menghadapi stres. Dalam menghadapi stres yang dalam, maka seseorang akan melakukan upaya untuk mengatasi stres tersebut yang disebut sebagai strategi koping (Mahardhani et al., 2020).

Strategi koping merupakan cara yang dipakai seseorang untuk menghadapi, menurunkan, atau menanggulangi tekanan yang muncul, baik yang berkaitan dengan perasaan maupun situasi tertentu (Basaria et al., 2023). Koping stres, sangat penting untuk dimiliki setiap individu, terutama disaat individu tersebut berada pada situasi yang mengancam (Apriliana, 2021). Dalam konteks akademik, strategi koping menjadi kunci penting dalam menjaga keseimbangan psikologis mahasiswa. Mahasiswa yang dapat menggunakan strategi koping secara tepat dan menyesuaikan diri dengan baik biasanya lebih siap menghadapi tekanan akademik tanpa mengalami hambatan apapun. Sebaliknya, jika strategi koping yang diterapkan kurang sesuai, hal ini justru bisa memperburuk kondisi, memicu penurunan prestasi akademik, meningkatnya ketidakhadiran dalam perkuliahan, hingga berpotensi menyebabkan berhenti kuliah (Ambarwati et al., 2024). Saat mengalami tekanan, seseorang umumnya akan menyesuaikan diri dengan menggabungkan proses berpikir dan perilaku sebagai respon terhadap kondisi lingkungan yang dihadapi. Oleh karena itu, cara individu mengenali dan menilai dirinya akan sangat berpengaruh terhadap pilihan strategi koping yang digunakan untuk menghadapi tekanan atau stres yang dirasakan (M. E. Saputri & Moordiningih, 2016).

Menurut Lazarus dan Folkman, mereka berpendapat bahwa strategi koping diklasifikasikan menjadi dua kategori utama. Pertama, strategi yang menitikberatkan pada masalah (problem-focused coping). Kedua, strategi yang berfokus pada pengendalian emosi (emotion-focused coping) (Suryana, 2022). Pemilihan strategi ini sangat ditentukan oleh bagaimana seseorang menilai kondisi yang dihadapi serta sumber daya yang dimilikinya, baik internal maupun eksternal (Fikri et al., 2024). Dalam konteks akademik, penggunaan strategi koping dapat membantu mahasiswa untuk tetap produktif dan sehat secara mental, meskipun berada di bawah tekanan yang tinggi (Immanuel et al., 2021).

Namun, tidak semua mahasiswa memiliki pemahaman yang memadai untuk menerapkan strategi koping yang tepat dan efektif. Justru banyak mahasiswa yang lebih memilih strategi yang kurang adaptif, seperti

menghindari tanggung jawab, menunda-nunda pekerjaan atau terjebak dalam perilaku kurang konstruktif sebagai cara untuk melarikan diri dari tekanan yang ada (Mahardhani et al., 2020). Hal ini menunjukkan pentingnya pemahaman yang lebih dalam mengenai strategi coping yang digunakan mahasiswa dalam mengatasi stres akademik. Oleh karena itu, kajian mengenai strategi coping sebagai mekanisme adaptif mahasiswa dalam menghadapi stres akademik menjadi sangat relevan dan mendesak.

Berdasarkan latar belakang tersebut, tujuan dari penelitian ini adalah untuk menggali dan mendeskripsikan berbagai bentuk strategi coping yang diterapkan oleh mahasiswa dalam mengatasi tekanan akademik yang mereka alami. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan gambaran yang lebih komprehensif tentang bagaimana mahasiswa menyikapi stres akademik secara aktif, serta dapat menjadi masukan bagi institusi pendidikan tinggi dalam merancang program pendukung.

2. TINJAUAN PUSTAKA

2.1. Strategi Coping

Menurut (Lazarus & Folkman, 1984), strategi coping adalah cara atau usaha yang dilakukan seseorang untuk menghadapi situasi yang membuat stres, baik dengan mengatasi masalahnya langsung atau dengan menenangkan diri secara emosional. Stres yang dialami seseorang dapat berdampak negatif, baik terhadap kondisi fisik seperti kelelahan atau gangguan tidur, maupun kondisi psikologis seperti kecemasan, mudah marah, atau sulit berkonsentrasi. Tindakan yang diambil individu dinamakan strategi coping. Strategi coping sering dipengaruhi oleh latar belakang budaya, pengalaman dalam menghadapi masalah, faktor lingkungan, kepribadian, konsep diri, faktor sosial, dan lain-lain sangat berpengaruh pada kemampuan individu dalam menyelesaikan masalahnya.

Strategi coping merupakan cara yang digunakan seseorang untuk menyesuaikan diri dengan tekanan atau masalah yang dirasa berat dan menantang. Kemampuan seseorang dalam menghadapi masalah sangat dipengaruhi oleh sumber daya yang dimilikinya, seperti kekuatan mental, dukungan sosial, pengetahuan, dan keterampilan. Seseorang yang memiliki dukungan yang kuat dan kemampuan pribadi yang baik biasanya mampu memilih cara-cara yang tepat dalam menghadapi masalah dan tekanan. Sebaliknya, keterbatasan sumber daya dapat membuat individu memilih strategi yang kurang tepat atau bahkan merugikan dirinya sendiri (Maryam, 2017).

Strategi coping menurut Lazarus & Folkman (1984), juga secara umum membagi strategi coping menjadi dua macam yakni:

2.1.1. Strategi Coping Berfokus pada Masalah

Strategi coping yang berfokus pada penyelesaian masalah adalah usaha yang dilakukan individu untuk menghadapi tekanan dengan cara mengatasi penyebab utama dari permasalahan tersebut. Strategi ini biasanya dipilih saat individu merasa bahwa situasi yang dihadapi masih bisa dikendalikan dan diselesaikan. Dalam strategi ini, seseorang akan mencoba untuk mengambil langkah-langkah konkret, seperti merencanakan solusi, mencari informasi atau meminta bantuan dengan tujuan memperbaiki keadaan yang menyebabkan stres, memiliki keyakinan bahwa dirinya mampu untuk menyelesaikan masalah, dan dukungan menjadi faktor penting dalam memilih strategi ini. Yang termasuk strategi coping berfokus pada emosi antara lain:

- a. *Planful problem solving* (pemecahan masalah secara terencana) adalah strategi aktif dalam menghadapi masalah dengan cara menyusun langkah-langkah yang logis dan sistematis untuk mengubah situasi yang dihadapi
- b. *confrontative coping* (strategi coping konfrontasi) adalah cara seseorang menghadapi tekanan dengan secara langsung berusaha mengubah situasi penyebab stres. Strategi ini bisa melibatkan tindakan yang tegas atau berani, dan tidak jarang mengandung resiko tinggi demi mencapai solusi atas masalah tersebut.
- c. *Seeking social support* (mencari dukungan sosial) merupakan upaya individu untuk memperoleh bantuan dari orang lain, baik berupa saran, dukungan, maupun pertolongan, guna mengurangi tekanan yang dirasakan.

2.1.2. Strategi Coping Berfokus pada Emosi

Strategi coping berfokus pada emosi adalah melakukan usaha-usaha yang bertujuan untuk memodifikasi fungsi emosi tanpa melakukan usaha mengubah suatu masalah yang menimbulkan stres secara langsung. Strategi coping yang berfokus pada emosi cenderung digunakan ketika individu merasa bahwa situasi yang

menimbulkan tekanan tidak bisa diatasi atau diubah. Hal ini biasanya terjadi karena keterbatasan kemampuan atau sumber daya yang dimiliki. Dalam situasi seperti ini, seseorang cenderung berupaya untuk meredakan beban emosinya dibandingkan langsung menangani sumber utama dari tekanan yang dialaminya. Adapun yang termasuk dalam strategi coping berfokus pada emosi antara lain:

- Positive reappraisal* (memberi penilaian positif) adalah bereaksi dengan menciptakan makna positif yang bertujuan untuk mengembangkan diri termasuk melibatkan diri dalam hal-hal yang religius.
- Accepting responsibiliti* (penerimaan tanggung jawab) adalah upaya menyadari keterlibatan diri dalam munculnya masalah dan bertanggung jawab untuk memperbaiki keadaan sesuai dengan peran yang dimiliki
- Self controlling* (pengendalian diri) adalah kemampuan individu dalam menahan dorongan emosi serta mengatur reaksi perilaku agar tetap tenang dan tidak terpancing situasi yang membuat stres.
- Distancing* (menjaga jarak) adalah cara seseorang menjaga jarak secara emosional terhadap suatu masalah agar tetap dapat berpikir tenang dan tidak terlalu larut dalam tekanan yang sedang dihadapi.
- Escape avoidance* (menghindarkan diri) merupakan bentuk respon yang muncul ketika seseorang memilih menjauh atau menunda menghadapi permasalahan yang menekan.

3. METODOLOGI PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan desain deskriptif untuk menggali dan mendeskripsikan berbagai strategi yang digunakan mahasiswa dalam mengatasi stres akademik (Murdiyanto, 2020). Data primer dikumpulkan melalui semi-terstruktur dengan lima orang mahasiswa yang dipilih secara acak guna mendapatkan gambaran beragam cara mereka menghadapi tuntutan akademik. Sedangkan data sekunder dikumpulkan dari berbagai dokumentasi. Data-data ini digunakan untuk memberikan konteks tambahan dan mendukung hasil temuan.

4. HASIL DAN PEMBAHASAN

4.1 Pengalaman Stres Akademik Mahasiswa

Stres akademik adalah tekanan mental yang dialami mahasiswa saat beban akademik yang mereka terima terlalu dianggap melampaui kapasitas mereka dalam menyelesaikannya (Pradiri et al., 2021; Saputri & Surawan, 2025). Tekanan ini tidak hanya bersumber dari beban tugas kuliah semata, tetapi juga berkaitan dengan tanggung jawab di luar akademik, seperti kegiatan organisasi hingga aktivitas sosial yang menjadi bagian dari kehidupan mereka (Rohmah & Mahrus, 2024). Stres yang tidak ditangani dengan baik dapat berdampak pada penurunan motivasi belajar, gangguan konsentrasi, bahkan gangguan emosional dan spiritual (Julika & Setiyawati, 2019).



Gambar 1: Wawancara

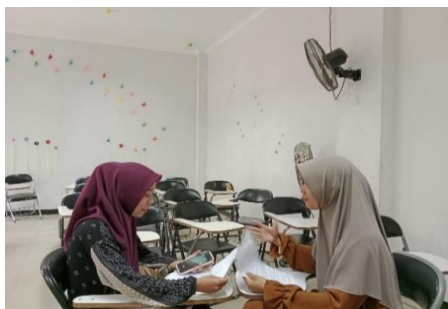
Seperti yang dikemukakan oleh kelima informan, ada beberapa faktor utama yang menjadi penyebab stres akademik, antara lain:

4.2 Strategi Coping Berfokus Pada Masalah (*problem-focused-coping*)

Stres merupakan bagian tak terpisahkan dari kehidupan manusia, termasuk dalam konteks akademik. Mahasiswa sebagai individu yang berada dalam fase transisi menuju kedewasaan, kerap dihadapkan pada berbagai tuntutan. Tekanan ini dapat bersumber dari manapun. Jika tidak dikelola dengan baik, stres dapat berdampak negatif terhadap kesejahteraan psikologis seseorang (Pradiri et al., 2021). Oleh karena itu penting bagi setiap orang untuk memiliki kemampuan dalam menghadapi dan mengelola stres secara efektif.

Dalam menghadapi stres, setiap orang mempunyai cara masing-masing. Salah satu cara yang banyak digunakan adalah strategi yang berfokus pada masalah. Strategi ini dilakukan dengan cara mengatasi

sumber stres secara langsung untuk menemukan solusi yang tepat (Noviyanti, 2021). Contohnya, saat seseorang mengalami stres akibat banyaknya tugas, ia akan menyusun rencana, membuat jadwal, atau meminta bantuan kepada teman. Menurut Lazarus & Folkman (1984), strategi ini cocok digunakan saat seseorang merasa bahwasalah yang dihadapi masih bisa diatasi. Jadi, fokusnya bukan hanya menenangkan diri, tapi benar-benar menyelesaikan masalahnya.



Gambar 2: Wawancara

Seperti yang diungkapkan oleh kelima informan terkait strategi *problem-focused-coping* (strategi yang berfokus pada masalah) yang mereka gunakan untuk mengelola stres akademik antara lain:

a. Menyusun jadwal prioritas

Seperti yang diungkapkan oleh W, bahwa menyusun jadwal prioritas sangat penting untuk membantunya tetap fokus dalam menyelesaikan tugas.

"biasanya kalau tugas menumpuk, aku bikin daftar dan urutkan mana yang paling mendesak. Itu ngebantu banget biar enggak bingung dan panik".

Hal serupa disampaikan oleh Y, yang merasa bahwa membuat timeline mingguan membantunya menyeimbangkan waktu antara belajar dan istirahat.

"Aku buat timeline mingguan biar tahu kapan harus ngerjain tugas dan kapan istirahat. Biar lebih teratur".

b. Mencari dukungan sosial

Menurut A, berbagi masalah dengan kakak tingkat bisa memberi solusi cepat ketika mengalami kesulitan tugas.

"Kalau udah mentok, aku biasanya nanya ke kakak tingkat yang udah pernah ngerjain tugas serupa".

Hal serupa juga disampaikan oleh A, dirinya juga merasa terbantu ketika menyampaikan beban kuliah kepada orang tua soal soal beban kuliah.

"Kadang mereka ngasih masukkan atau sekadar memberi support".

Sementara itu, M menambahkan bahwa berdiskusi atau bertanya langsung kepada teman sekelas membantunya memahami tugas dengan lebih baik.

"Kalau bingung, aku langsung nanya ke teman yang sudah ngerti duluan. Biasanya mereka jelasin dengan cara yang lebih gampang di mengerti".

Berdasarkan hasil wawancara, sebagian besar mahasiswa memilih strategi ini untuk menghadapi stres akademik yang tampak dalam perilaku seperti membuat jadwal prioritas untuk menyelesaikan tugas, dan mencari dukungan sosial, baik dari orang tua, kakak tingkat maupun teman.

Penggunaan strategi ini mencerminkan bahwa mahasiswa berupaya menyelesaikan sumber stres dengan cara-cara yang logis dan terencana. Hal ini sejalan dengan konsep *problem-focused-coping* menurut Lazarus & Folkman, yaitu upaya yang diarahkan untuk mengubah situasi yang menimbulkan stres secara langsung, selama individu menilai bahwa situasi tersebut masih dapat diatasi.

Secara psikologis, strategi coping yang mengutamakan penyelesaian masalah mampu menumbuhkan rasa percaya diri mahasiswa ketika mereka sedang menghadapi tekanan dalam dunia akademik (Sari & Nugroho, 2021). Strategi ini membuat mahasiswa merasa lebih menguasai situasi, karena mereka berusaha menyelesaikan masalah secara langsung. Pentingnya memiliki rasa kontrol adalah supaya mereka tidak gampang merasa kewalahan atau panik saat menghadapi tekanan (Tuasikal & Retnowati, 2019).

Dengan demikian, strategi *problem-focused-coping* tidak hanya menjadi alat bertahan, tetapi juga menjadi sarana pertumbuhan personal. Mahasiswa yang menerapkan strategi ini secara konsisten akan mengalami peningkatan dalam keterampilan hidup kemandirian, serta kedewasaan emosional. Hal ini menunjukkan

bahwa menghadapi stres bukan sekedar soal menghindari tekanan, tetapi juga tentang bagaimana memanfaatkan tantangan untuk membentuk ketahanan diri yang lebih kuat.

4.2 Strategi Coping Berfokus Pada Emosi (*emotion-focused-coping*)

Mahasiswa sering kali tidak hanya berusaha untuk menyelesaikan suatu masalah secara langsung, tetapi juga memilih untuk menstabilkan emosi dan meredakan perasaan yang tertekan sebagai langkah mengurangi stres. Strategi ini dikenal sebagai coping yang berorientasi pada emosi, yaitu strategi untuk menghadapi stres dengan cara mengelola perasaan yang muncul akibat tekanan tersebut (Bakhtiar & Asriani, 2015). Strategi ini biasanya digunakan ketika mahasiswa merasa bahwa masalah yang mereka hadapi sulit diubah. Misalnya ketika tugas yang berat sudah terlanjur menumpuk atau saat tekanan datang dari luar diri mereka.

Strategi ini sangat penting karena ketika seseorang terus merasa tertekan tanpa tahu bagaimana menenangkan diri, maka stres bisa berdampak pada kesehatan mental konsentrasi belajar, bahkan semangat untuk menyelesaikan tugas. Oleh karena itu, strategi coping berfokus pada emosi menjadi strategi alternatif yang bisa membantu mahasiswa tetap tenang dan berpikir jernih meskipun tidak semua masalah bisa langsung selesai.



Gambar 3: Wawancara

Seperti yang diungkapkan oleh kelima informan terkait strategi mereka dalam menghadapi stres akademik, khususnya dalam penggunaan strategi *emotion-focused-coping* (strategi berfokus pada emosi) antara lain:

a. Aktivitas spiritual

Seperti yang diungkapkan oleh M, bahwa kegiatan spiritual seperti berdoa sangat penting untuk menenangkan diri ketika stres akademik memuncak. Ia merasa lebih tenang dan kuat secara emosional setelah mendekatkan diri kepada Tuhan.

"Kalau saya sudah terlalu stres dan cemas, saya biasanya berdoa. Itu cara terbaik untuk menenangkan diri".

Hal serupa disampaikan oleh W, yang merasa membaca Al-Qur'an dan mendengarkan murottal mampu menghadirkan ketenangan batin serta membuatnya lebih ikhlas menerima situasi yang sulit.

"Membaca Al-Qur'an dan mendengarkan murottal membuat hati saya lebih tenang dan ikhlas menghadapi kesulitan".

b. Menjaga jarak dari sumber stres

Salah satu bentuk pengelolaan emosi juga ditunjukkan oleh A, yang memilih mengurangi intensitas interaksi dengan grup perkuliahan dan lebih memilih menyendiri di masjid untuk menenangkan diri, merenung, dan menata kembali semangat sebelum kembali menghadapi tuntutan akademik.

"Kadang saya memilih untuk tidak membuka grup perkuliahan dulu agar pikiran lebih tenang. Saya juga suka menyendiri di masjid untuk menenangkan pikiran sebelum kembali mengerjakan tugas".

c. Mengekspresikan emosi secara sehat

Seperti yang disampaikan oleh A, bahwa menulis di buku harian membantunya mengeluarkan emosi negatif dengan cara yang sehat tanpa melibatkan orang lain. Ia merasa lega setelah menulis.

"Menulis di buku harian membantu saya melepaskan tekanan emosional"

Sedangkan Y cenderung mengandalkan teman dekat untuk berbagi cerita membuat pikirannya lebih ringan dan merasa tidak sendirian dalam menghadapi tekanan.

"Saya sering bercerita kepada teman dekat untuk mengurangi beban pikiran"

Hal ini mengindikasikan bahwa saat mahasiswa merasa kesulitan mengubah keadaan secara langsung, mereka lebih memilih mengatur emosinya supaya tetap tenang dan tidak memperparah kondisi mentalnya. Secara umum, cara mahasiswa mengatasi stres cukup beragam dan saling melengkapi. Mereka menggunakan berbagai cara yang disesuaikan dengan kondisi mereka. Hal ini membuktikan bahwa strategi coping yang

baik tidak hanya tergantung pada jenis masalahnya, tetapi juga dipengaruhi oleh nilai pribadi, lingkungan sekitar, dan kemampuan seseorang dalam mengenali dan mengelola dirinya sendiri.

5. KESIMPULAN

Dari hasil penelitian diatas dapat disimpulkan bahwa mahasiswa mengalami stres akademik karena berbagai hal, seperti banyaknya tugas, tanggung jawab di luar kuliah, perubahan mendadak dari dosen, dan proses penyesuaian dengan dunia perkuliahan. Semua ini membuat mereka merasa tertekan secara fisik dan mental.

Untuk mengatasi stres tersebut, mahasiswa menggunakan dua jenis strategi. Pertama, strategi yang berfokus pada masalah, yaitu berusaha menyelesaikan masalah secara langsung, seperti dengan membuat jadwal prioritas, dan mencari dukungan sosial. Kedua, strategi yang berfokus pada emosi, yaitu menenangkan diri agar tidak semakin stres, cara ini dilakukan dengan mendekatkan diri kepada Allah, menyendiri sementara waktu, atau menyalurkan perasaan lewat menulis atau berbicara dengan orang dipercaya.

Secara keseluruhan, cara mahasiswa mengatasi stres cukup beragam dan saling melengkapi. Mereka tidak hanya berusaha menyelesaikan masalah, tapi juga menjaga ketenangan hati dan pikiran. Hal ini menunjukkan bahwa strategi mengatasi stres tidak hanya bergantung pada jenis masalah yang dihadapi, tapi juga pada kemampuan setiap orang dalam mengelola diri mereka sendiri.

DAFTAR PUSTAKA

- [1] Ambarwati, I. A. S., Jannati, S., & Khairina, N. "Coping Mechanism Terhadap Stress Akademik Pada Mahasiswa". *Flourishing Journal*, Vol. 4. 2024. <https://doi.org/10.17977/um070v4i22024p47-58>
- [2] Apriliana, D. N. Strategi Koping dan Stres Akademik Mahasiswa Dalam Melaksanakan Kuliah Daring Pada Masa Pandemi Covid-19. *Psikoborneo: Jurnal Ilmiah Psikologi*. Vol. 9. 2021. <https://doi.org/10.30872/psikoborneo.v9i1.5669>
- [3] Ariyani, F. (2016). *Stres Belajar: Suatu Pendekatan dan Intervensi Konseling Makassar*. Edukasi Mitra Grafika.
- [4] Bakhtiar, M. I., & Asriani. Efektivitas Strategi Problem Focused Coping Dan Emotion Focused Coping Dalam Meningkatkan Pengelolaan Stres Siswa Di Sma Negeri 1 Barru. *GUIDENA: Jurnal Ilmu Pendidikan, Psikologi, Bimbingan dan Konseling*, Vol. 5. 2015. <https://doi.org/10.24127/gdn.v5i2.320>
- [5] Basariah, D., Zumralita, & Aryani, F. X. Peran Strategi Coping Terhadap Psychological Well- Being Pada Mahasiswa Dalam Masa Pandemi Covid-19. *Jurnal Psibermetika*, Vol. 16. 2023. <http://dx.doi.org/10.30813/psibernetika.v16i2.4644>
- [6] Djoar, R. K., & Anggarani, A. P. M. Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Stress Akademik Mahasiswa Tingkat Akhir. *Jambura Health and Sport Journa*. Vol. 6. 2024. <https://doi.org/10.37311/jhsj.v6i1.24064>
- [7] Fachrunisa, R. A., & Saptandari, E. W. Multiple Stress Management Intervention (MSMI) untuk Meningkatkan Koping Stres pada Mahasiswa. *Gadjah Mada Journal of Professional Psychology (GamaJPP)*. Vol. 9. 2023. <https://doi.org/10.22146/gamajpp.88518>
- [8] Fikri, G. A., Marlina, E., Fitriani, P., Aliyudin, A., & Veranita, M. Strategi Manajemen: Analisis Lingkungan Internal Dan Eksternal. *Service Management Triangle: Jurnal Manajemen Jasa*. Vol. 6. 2024. <https://doi.org/10.51977/jsj.v6i1.1629>
- [9] Gol, N. T. L. Teori Stres: Stimulus, Respons, dan Transaksional. *Buletin Psikologi*. Vol. 24. 2016. <https://doi.org/10.22146/bpsi.11224>
- [10] Immanuel, A. S., Marheni, A., Indrawati, K. R., Swandi, N. L. I. D., & Bajirani, M. P. D. Kajian Stres pada Mahasiswa: Sumber Stress dan Kontribusi Strategi Koping. *Jurnal Ilmu Perilaku*. Vol. 5. 2021. <http://jip.fk.unand.ac.id>
- [11] Julika, S., & Setyawati, D. Hubungan antara Kecerdasan Emosional, Stres Akademik, dan Kesejahteraan Subjektif pada Mahasiswa. *Gadjah Mada Journal of Psychology (GamaJoP)*. Vol. 5. 2019. <https://doi.org/10.22146/gamajop.47966>

- [12] Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1998). *Stress, Appraisal, and Coping*. New York: McGraw-Hill.
- [13] Lubis, H., Ramadhani, A., & Rasyid, M. Stres Akademik Mahasiswa dalam Melaksanakan Kuliah Daring Selama Masa Pandemi Covid 19. *Psikostudia: Jurnal Psikologi*. Vol. 10. 2021. <https://doi.org/10.30872/psikostudia.v10i1.5454>
- [14] Mahardhani, F. O., Ramadhani, A. N., Isnanti, R. M., Chasanah, T. N., & Praptomojati, A. Pelatihan Strategi Koping Fokus Emosi untuk Menurunkan Stres Akademik pada Mahasiswa. *Gadjah Mada Journal of Professional Psychology (GamaJPP)*. Vol. 6. 2020. <https://doi.org/10.22146/gamajpp.55253>
- [15] Mahmud, R., & Uyun, Z. Studi Deskriptif Mengenai Pola Stres Pada Mahasiswa Praktikum *Jurnal Indigenous*. Vol. 1. 2016. <https://doi.org/10.23917/indigenous.v1i1.4970>
- [16] Maryam, S. Strategi Coping: Teori Dan Sumberdayanya. *JURKAM: Jurnal Konseling Andi Matappa*. Vol. 1. 2017. <https://doi.org/10.31100/jurkam.v1i2.12>
- [17] Meliny, & Surawan. Guru Sebagai Agen Konseling: Upaya Penanganan Stres Akademik Siswa di SMAN 1 Palangka Raya. *Jurnal Sadewa: Publikasi Ilmu Pendidikan, Pembelajaran Dan Ilmu Sosial*. Vol. 3. 2025. <https://doi.org/10.61132/sadeway3i3.1967>
- [18] Murdiyanto, E. (2020). *Metode Penelitian Kualitatif (Teori dan Aplikasi disertai Contoh Proposal)*. Lembaga Penelitian dan Pengabdian Masyarakat UPN “Veteran” Yogyakarta Press.
- [19] Norhidayah, & Surawan. Studi Eksploratif Tentang Peran K-Drama Sebagai Mekanisme Koping Terhadap Stres Akademik Mahasiswa Iain Palangka Raya. *Al-Mustaqbal: Jurnal Agama Islam*. Vol. 2. 2025. <https://doi.org/10.59841/al-mustaqbal.v2i2.179>
- [20] Noviyanti, D. W. Strategi Coping Stress Pada Mahasiswa Baru Fakultas Kedokteran Dalam Pembelajaran Daring di Masa Pandemi Covid-19. *JMH: Jurnal Medika Hutama*. Vol. 3. 2021. <https://www.jurnalmedikahutama.com/index.php/JMH/article/view/341>
- [21] Pradiri, A. P., Hendriani, W., & Surjaningrum. Studi Kualitatif dalam Kajian Stres Akademik. *INSAN: Jurnal Psikologi dan Kesehatan Mental*. Vol. 6. 2021. <https://doi.org/10.20473/jpkm.V6I22021.79-89>
- [22] Rohmah, N. R., & Mahrus, M. Mengidentifikasi Faktor-Faktor Penyebab Stres Akademik Pada Mahasiswa dan Strategi Pengelolanya. *JIEM: Journal of Islamic Education and Management*. Vol. 5. 2024.
- [23] Rosa, N. N., Retnaningsih, L. E., & Jannah, M. Pengaruh Strategi Koping Stres Mahasiswa Terhadap Stres Akademik Di Era Pandemi Covid-19. *Tanjak: Journal of Education and Teaching*. Vol. 24. 2021. <http://ejournal.stainkepri.ac.id/index.php/tanjak>
- [24] Saputri, M. E., & Moordiningsih. Pembentukan Konsep Diri Remaja Pada Keluarga Jawa Yang Beragama Islam. *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan*. Vol. 4. 2016. <https://doi.org/10.22219/jipt.v4i2.3624>
- [25] Saputri, M. J., & Surawan. Dukungan Sosial Sebagai Faktor Protektif Terhadap Stres Belajar di Kalangan Pelajar SMA. *Jurnal Riset Rumpun Ilmu Pendidikan*, Vol. 4. 2025. <https://doi.org/10.55606/Jurripen.x4i2.5322>
- [26] Sari, D. D. W., & Marsisno, W. Klasifikasi Tingkat Stres Akademik dan Gambaran Mekanisme Koping Mahasiswa. *Seminar Nasional Official Statistic*. 2023. <https://doi.org/10.34123/semnasoffstat.v2023i1.1691>
- [27] Sari, R. E., & Nugroho, A. Y. F. Pelatihan Problem Focused Coping untuk Mengurangi Prokrastinasi Akademik pada Mahasiswa. *SOSIOHUMANIORA: Jurnal Ilmiah Ilmu Sosial Dan Humaniora*, Vol. 7. 2021. <https://doi.org/10.30738/sosio.v7i1.8998>
- [28] Suryana, N. A. Strategi Coping Mahasiswa Dalam Menyelesaikan Tugas Akhir Di Masa Pandemi Covid-19. *EMPATI: Jurnal Ilmu Kesejahteraan Sosial*. Vol. 11. 2022. <https://doi.org/10.15408/empati.v11i2.27042>
- [29] Tusikal, A. N. A., & Retnowati, S. Kematangan Emosi, Problem-Focused Coping, Emotion-Focused Coping dan Kecenderungan Depresi pada Mahasiswa Tahun Pertama. *Gadjah Mada Journal of Psychology (GamaJoP)*. Vol. 4. 2019. <https://doi.org/10.22146/gamajop.46356>

- [30] Utami, A. T., & Erfahmi. Fenomena Remaja Dalam Masa Transisi. UNP: Journals. Vol. 9. 2020.
<http://ejournal.unp.ac.id/index.php/serupa/index>