
STRATEGI COPING MAHASISWA DALAM MENGHADAPI STRES AKADEMIK

Alifia Salsabilla¹
Dini Rakhmawati²
Chr. Argo Widiharto³

Abstrak

Mahasiswa sering mengalami stres akademik akibat berbagai tuntutan perkuliahan, seperti banyaknya tugas, tekanan nilai, dan deadline tugas yang singkat. Kondisi tersebut membuat mahasiswa perlu menggunakan strategi coping yang mampu mengatasi stres akademik yang dialami. Tujuan dari penelitian adalah mengetahui strategi coping yang lebih dominan dan lebih efektif digunakan mahasiswa dalam menghadapi stres akademik. Penelitian menggunakan pendekatan kuantitatif non-eksperimental dengan desain penelitian korelasional. Populasi penelitian adalah mahasiswa aktif semester 8 Program Studi Bimbingan dan Konseling, Universitas PGRI Semarang dengan jumlah 115 mahasiswa, sampel penelitian berjumlah 89 mahasiswa. Analisis data menggunakan regresi linear berganda. Hasil penelitian menunjukkan mayoritas mahasiswa mengalami tingkat stres sedang. Strategi coping yang dominan digunakan mahasiswa adalah *emotion focused coping* sebesar 97,8%. Hasil uji regresi menunjukkan *emotion focused coping* berpengaruh secara signifikan. Dengan demikian, *emotion focused coping* menjadi strategi coping yang lebih dominan digunakan dan lebih efektif dalam menghadapi stres akademik mahasiswa.

Kata Kunci: strategi coping, emotion focused coping, problem focused coping, stres akademik.

STUDENT COPING STRATEGIES IN DEALING WITH ACADEMIC STRESS**Abstract**

Students often experience academic stress due to various demands of college, such as numerous assignments, pressure to achieve high grades, and tight deadlines for tasks. These conditions make it necessary for students to use coping strategies that can address the academic stress they experience. The aim of the research is to identify the more dominant and effective coping strategies used by students in dealing with academic stress. The research uses a non-experimental quantitative approach with a correlational research design. The research population consists of active 8th-semester students from the Guidance and Counseling Study Program at Universitas PGRI Semarang, totaling 115 students, with a research sample of 89 students. Data analysis used multiple linear regression. The research results show that the majority of students experience moderate levels of stress. The dominant coping strategy used by students is emotion-focused coping at 97.8%. The results of the regression test show that emotion-focused coping has a significant impact. Thus, emotion-focused coping becomes the more dominant and effective coping strategy used in dealing with students' academic stress.

Kata Kunci: coping strategies, emotion-focused coping, problem-focused coping, academic stress.

¹ Universitas PGRI Semarang, alifiasalsabilla143@gmail.com

² Universitas PGRI Semarang, dinirakhmawati@upgris.ac.id

³ Universitas PGRI Semarang, argowidiharto@upgris.ac.id

Gunakan Microsoft Word tempati stela: *Author Affiliation*)

PENDAHULUAN

Mahasiswa memiliki banyak tanggung jawab akademik yang harus diselesaikan selama masa perkuliahan. Mahasiswa memiliki sejumlah tuntutan akademik, seperti penyelesaian tugas, tuntutan untuk mencapai prestasi akademik, dan persaingan akademik antar mahasiswa. Tingginya beban akademik yang diterima mahasiswa, jadwal perkuliahan yang cukup padat, ditambah dengan kegiatan organisasi yang diikuti mahasiswa, serta tekanan untuk memperoleh hasil belajar yang memuaskan sering kali menjadi sumber stres bagi mahasiswa (Rivaldi, 2024). Menurut Hamzah et al., (2020), tingginya beban kuliah menjadi salah satu faktor yang berpengaruh pada tingkat stres akademik mahasiswa, seperti tugas yang menumpuk dan jadwal kuliah yang padat berdampak pada waktu istirahat mahasiswa. Stres akademik yang dialami mahasiswa dapat berpengaruh pada proses perkuliahan.

Menurut Hudi et al (2024), stres merupakan kondisi individu yang mengalami ketidakseimbangan antara tuntutan yang diterima dengan kemampuan individu tersebut. Dalam lingkup perkuliahan, kondisi tersebut dikatakan stres akademik. Stres akademik adalah tekanan yang berkaitan dengan kegiatan perkuliahan atau proses belajar, seperti tekanan untuk berprestasi, nilai yang kurang memuaskan, dan tekanan dalam penyelesaian tugas (Astari & Nastiti, 2023). Stres akademik akan berdampak terhadap psikologis individu, konsentrasi mahasiswa dan pengelolaan tugas. Penelitian yang dilakukan oleh Sari (2024), menunjukkan bahwa stres akademik berdampak signifikan terhadap kondisi psikologis mahasiswa, yang ditandai dengan munculnya perasaan cemas, frustrasi, hingga gangguan tidur. Gangguan tidur mempengaruhi konsentrasi dan produktivitas belajar mahasiswa.

Stres akademik dipicu oleh beragam faktor yang berkaitan dengan tuntutan perkuliahan. Beberapa faktor penyebab stres akademik pada mahasiswa, seperti faktor tugas, beban pembelajaran, dan faktor lingkungan belajar (Hutabarat et al., 2022). Tuntutan tugas yang padat, *deadline* pengumpulan yang relatif singkat, materi perkuliahan yang sulit, pencapaian prestasi dan persaingan akademik, menjadi salah satu sumber stres yang dialami mahasiswa.

Fenomena stres akademik pada mahasiswa merupakan kondisi nyata yang dirasakan mahasiswa. Pada bulan Juli 2025, *Insight: Jurnal Bimbingan dan Konseling* 15(1)

ditemukan mahasiswi Universitas Palangka Raya mengakhiri hidup di rumahnya, hal ini diduga karena tekanan akademik yang dialami (Redaksi, 2025). Pada bulan November 2025, ditemukan seorang mahasiswi Universitas Brawijaya, tewas melompat dari jembatan Soekarno-Hatta, Malang. Peristiwa tersebut diduga karena stres akibat skripsi yang tak kunjung selesai (Chandra, 2025). Stres akademik tidak hanya persoalan beban perkuliahan, tetapi juga terdapat faktor lain, seperti permasalahan ekonomi. Keterbatasan finansial terkait biaya Pendidikan dan kebutuhan hidup menambah tekanan yang dirasakan mahasiswa. Beberapa fenomena juga ditunjukkan dari beberapa kasus yang sering terjadi dalam beberapa tahun terakhir. Pemberitaan media mengenai kasus mahasiswa yang mengalami tekanan berujung pada tindakan yang membahayakan diri yang penyebabnya berkaitan dengan tekanan akademik (Hafni, 2025).

Hasil penelitian yang dilakukan oleh Astari & Nastiti, (2023) menyatakan bahwa sebagian besar mahasiswa mengalami stres akademik yang tinggi dengan persentase 29,46% faktor akademik menjadi urutan tertinggi kedua dengan nilai sebesar 26,5%. Penelitian yang dilakukan Djoar et al., 2024, menunjukkan tingkat stres akademik mahasiswa sebagian besar mengalami tingkat stres sedang dengan nilai 77% dan tingkat tinggi sebanyak 14%. Temuan yang serupa dilakukan oleh Manery et al., 2024, dengan hasil yang menunjukkan bahwa mayoritas mahasiswa mengalami tingkat stres akademik yang tergolong sedang, dengan nilai 48,7%. Dari beberapa penelitian tersebut dapat disimpulkan bahwa faktor akademik masih menjadi salah satu pemicu stres yang sering dialami mahasiswa.

Stres yang muncul mendorong mahasiswa mencari cara bagaimana menghadapi stres yang dialaminya. Mahasiswa Bimbingan dan Konseling juga tidak terlepas dari tekanan, mereka tetap berpotensi mengalami stres akibat berbagai tuntutan. Kondisi tersebut membuat mahasiswa perlu memiliki strategi coping yang efektif. Salah satu cara untuk mengurangi stres akademik adalah dengan manajemen waktu yang baik. Manajemen waktu yang optimal akan membantu menurunkan tekanan akademik. Hal tersebut selaras dengan penelitian Ermelinda et al., (2025), menyatakan bahwa kemampuan

individu dalam mengelola waktu memberikan dampak positif terhadap tingkat stres akademik mahasiswa.

Menurut Putra & Nuradina, (2023), coping stres adalah upaya individu untuk menghadapi atau mengontrol tekanan yang dialami. Masing-masing individu memiliki strategi yang beragam, sesuai dengan masalah yang dihadapi dan kepribadian individu. Lazarus & Folkman membedakan strategi coping menjadi 2 bentuk, yaitu *emotion focused coping* dan *problem focused coping* (Lazarus Folkman, 1984; Anastacia & Setiawan, 2024; Rantelili & Arswimba, 2024). *Problem focused coping* merupakan upaya untuk mengatasi stres dengan langsung menyelesaikan masalah. *Emotion focused coping* adalah upaya mengatasi stres dengan cara mengelola emosi yang timbul dari permasalahan terlebih dahulu, dibanding dengan langsung menyelesaikan sumber permasalahan, seperti menenangkan diri agar dapat berpikir dengan baik terkait penyelesaian masalah, mengalihkan diri dengan melakukan hal yang disukai (Izah et al., 2023).

Penelitian sebelumnya oleh Pambudhi et al., 2022, menunjukkan bahwa penggunaan strategi coping stres *problem focused coping* lebih banyak digunakan daripada *emotional focused coping*. Adapun penelitian yang dilakukan oleh Pusvitasari & Jayanti, (2021), menunjukkan bahwa 57,9% mahasiswa menggunakan strategi *emotional focused coping*, sedangkan 42,1% mahasiswa menggunakan *problem focused coping*. Penelitian serupa juga dilakukan oleh Billa & Savira, (2023), bahwa mayoritas mahasiswa menggunakan strategi coping stres jenis *problem focused coping* dengan persentase 80,77%. Hasil tersebut menunjukkan bahwa penggunaan strategi coping stres pada mahasiswa berbeda-beda tergantung pada lingkungan, budaya, maupun kepribadian masing-masing individu.

Berdasarkan fenomena yang ditemukan di lingkungan perkuliahan, mahasiswa menunjukkan penggunaan strategi *emotion focused coping* dan *problem focused coping*. Dalam penelitian yang dilakukan oleh Al-Arief, (2025) menunjukkan bahwa menggabungkan penggunaan strategi coping *problem focused coping* dan *emotional focused coping* efektif dalam menjaga produktivitas dan kestabilan emosi. Hal tersebut membuktikan bahwa strategi coping mahasiswa beragam. Secara teori, strategi coping merupakan salah

satu upaya adaptif yang membantu individu untuk mengelola stres dengan baik. Namun beberapa mahasiswa cenderung menggunakan strategi coping yang kurang adaptif, seperti melakukan penundaan dalam menyelesaikan tugas, dan lebih memilih untuk menghindari sumber stres dibandingkan dengan mencari cara untuk menyelesaikannya. Penelitian sebelumnya dilakukan oleh Setiawati & Rosyidah, (2025) menunjukkan bahwa 31% mahasiswa denial (penyangkalan), seperti menyalahkan pihak lain atas apa yang terjadi. Kemudian 19% mahasiswa melakukan Behavioral disengagement, seperti menghindari masalah dengan bolos kuliah atau mengabaikan tugas saat merasa terlalu sulit.

Pernyataan di atas menunjukkan adanya ketidaksesuaian antara konsep strategi coping secara teori dengan perilaku coping yang ditunjukkan mahasiswa dalam menghadapi stres akademik. Secara teori strategi coping stres dibedakan menjadi 2 yaitu, *problem focused coping* dan *emotion focused coping*. Penelitian sebelumnya tentang stres akademik yang dilakukan oleh Djoar et al., (2024), berfokus pada faktor yang mempengaruhi stres akademik mahasiswa tingkat akhir. Sementara itu, penelitian yang dilakukan oleh Rivaldi, (2024), yang meneliti mengenai penyebab stres mahasiswa secara umum dan dampak stres terhadap kesehatan mental. Dan penelitian yang dilakukan oleh Al-Arief, (2025), meneliti tentang bagaimana mahasiswa mengelola stres saat menyusun skripsi, dengan hasil kombinasi *problem focused coping* dan *emotion focused coping* lebih efektif dalam mengelola stres.

Meskipun beberapa penelitian telah membahas mengenai stres dan strategi coping stres mahasiswa, namun penelitian yang secara khusus meneliti kecenderungan strategi coping yang lebih dominan pada mahasiswa masih terbatas. Oleh karena itu, penelitian ini dilakukan untuk mengetahui strategi coping yang lebih efektif dan sering digunakan mahasiswa dalam menghadapi stres akademik.

METODOLOGI

Penelitian menggunakan pendekatan kuantitatif non-eksperimental. Desain penelitian yang diterapkan adalah korelasional untuk menganalisis pengaruh strategi coping *problem focused coping* dan *emotion focused coping* terhadap stres akademik mahasiswa. Populasi penelitian adalah seluruh mahasiswa

aktif semester 8, Prodi Bimbingan dan Konseling, Universitas PGRI Semarang sebanyak 115 mahasiswa. Teknik pengambilan sampel menggunakan purposive sampling dengan kriteria mahasiswa aktif semester 8. Berdasarkan rumus Slovin didapatkan 89 mahasiswa dari 115 mahasiswa.

Instrumen yang digunakan berupa skala likert. Dalam penelitian ini digunakan tiga instrumen yaitu skala *problem focused coping*, *emotion focused coping*, yang disusun berdasarkan teori Lazarus Folkman, dan skala stres akademik yang disusun berdasarkan teori Astari & Nastiti (2023). Instrumen disusun peneliti sendiri, variabel *emotion focused coping*, meliputi *self-controlling*, *distancing*, *positive reappraisal*, *accepting responsibility*, dan *escape avoidance*. *Problem focused coping* yang meliputi *confrontative*, *planful problem solving*, dan *seeking social support*. Stres akademik meliputi perubahan kognitif, perubahan afektif, dan perubahan fisiologis. Instrumen telah diuji validitas dan reliabilitas melalui uji coba instrumen. Hasil uji validitas pada *emotion focused coping* dengan 16 item valid dari 30 item, *problem focused coping* dengan 11 item valid dari 24 item, dan stres akademik dengan 14 item valid dari 30 item. Instrumen *emotion focused coping* memperoleh nilai *Cronbach's Alpha* sebesar 0,760, instrumen *problem focused coping* memperoleh nilai *Cronbach's Alpha* sebesar 0,751 dan instrumen stres akademik mendapat nilai *Cronbach's alpha* sebesar 0,754. Analisis data menggunakan regresi linear berganda. Regresi linear berganda untuk mengetahui variabel *problem focused coping* (X_1), dan *emotion focused coping* (X_2) terhadap stres akademik (Y).

HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian dilaksanakan untuk mengetahui strategi coping stres yang lebih efektif dan sering digunakan mahasiswa dalam menghadapi stres akademik.

	Frekuensi	Persentase
Laki-Laki	21	23,6%
Perempuan	68	76,4%

Tabel 1. Data Responden

Hasil penelitian diambil dari 89 mahasiswa. Berdasarkan tabel satu, subyek perempuan lebih banyak dibandingkan laki-laki.

	Frekuensi	Persentase
Kadang-kadang	35	39,3%
Sangat sering	22	24,7%
Sering	30	33,7%
Tidak pernah	2	2,2%

Tabel 2. Frekuensi

Tabel tersebut menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswa mengalami stres selama perkuliahan. Sebanyak 35 mahasiswa (39,3%) menyatakan kadang-kadang mengalami stres, 22 mahasiswa (24,7%) menyatakan sangat sering mengalami stres, 30 mahasiswa (33,7%) mahasiswa menyatakan sering mengalami stres, dan 2 mahasiswa menyatakan tidak pernah mengalami stres selama perkuliahan. Hal tersebut menunjukkan bahwa tuntutan selama perkuliahan menjadi tekanan yang cukup tinggi bagi mahasiswa.

Kategori	Frekuensi	Persentase
Rendah	11	12%
Sedang	65	73%
Tinggi	13	15%

Tabel 3. Tingkat Stres

Berdasarkan hasil penelitian, 73% mahasiswa berada pada kategori tingkat stres sedang. Sebanyak 15% mahasiswa berada pada kategori stres tingkat tinggi, dan 12% berada ditingkat rendah. Data tersebut menunjukkan bahwa mahasiswa cukup sering mengalami stres. Tingkat stres sedang menunjukkan bahwa mahasiswa masih mampu untuk mengatasi tekanan akademik yang dihadapi. Selaras dengan penelitian Manery et al., (2024), juga menunjukkan bahwa mayoritas mahasiswa mengalami stres akademik pada tingkat sedang sebanyak 48,7%. Selain itu, penelitian Rahmawati et al., (2025), yang juga menunjukkan hasil bahwa 52,2% mahasiswa berada pada tingkat stres sedang.

	Pr	Lk	%
<i>Emotion Focused Coping Problem Focused Coping</i>	66	21	97,8%
<i>Problem Focused Coping</i>	2	0	2,2%

Tabel 4. Dominan Strategi Coping

Hasil penelitian menunjukkan bahwa mahasiswa dominan menerapkan strategi coping stres dengan jenis *emotion focused coping* dengan total 97,8%, sedangkan *problem focused coping* 2,2%. Selaras dengan penelitian

sebelumnya oleh Billa & Savira, (2023), dengan hasil 80,77% mahasiswa lebih banyak menggunakan *emotion focused coping*. Berbeda dengan penelitian Setiawati &

Rosyidah, (2025), yang menunjukkan strategi coping jenis *problem focused coping* lebih dominan 71% dibandingkan dengan *emotion focused coping*.

Perbedaan strategi coping dapat terjadi karena beberapa faktor seperti, faktor kondisi fisik, pandangan positif, dukungan sosial, dan materi (Anastacia & Setiawan, 2024) Disamping itu, perbedaan jenis kelamin memiliki peran dalam menerapkan mekanisme coping. Pada penelitian ini perempuan dominan menggunakan strategi coping yang berfokus pada emosi. Perempuan umumnya lebih mudah merasa emosional saat menghadapi situasi yang menekan. Dalam kondisi tertekan perempuan akan lebih memilih untuk mencoba mengurangi perasaan tidak nyaman yang dirasakan dengan menenangkan diri, atau menangis (Winarni et al., 2024). Kondisi seperti itu dapat terjadi karena individu merasa tidak mampu mengendalikan atau menyelesaikan masalah secara langsung, sehingga individu lebih memilih untuk mengelola emosinya terlebih dahulu.

Hasil uji normalitas menggunakan dengan Kolmogorov-Smirnov Test. Data dikatakan normal apabila memperoleh nilai signifikansi $> 0,05$, data menunjukkan signifikansi sebesar 0,200, yang berarti data dinyatakan normal. Hasil uji multikolinearitas diketahui bahwa variabel *emotion focused coping* dan *problem focused coping* menunjukkan nilai tolerance sebesar 0,795 dan nilai VIF sebesar 1,258. Hal tersebut menunjukkan bahwa nilai tolerance $> 0,10$ dan nilai VIF < 10 , maka dapat disimpulkan bahwa tidak terjadi multikolinearitas antar variabel independent. Adapun hasil uji heteroskedastisitas menunjukkan bahwa variabel *problem focused coping* memiliki nilai signifikansi sebesar 0,626 dan variabel *emotion focused coping* sebesar 0,445. Kedua nilai tersebut menunjukkan nilai lebih besar dari 0,05, maka dapat disimpulkan bahwa tidak terjadi heteroskedastisitas pada penelitian ini.

Berdasarkan hasil uji regresi linear berganda diperoleh nilai Adjusted R Square sebesar 0,334. Data tersebut menunjukkan bahwa variabel *emotion focused coping* dan *problem focused coping* memberikan pengaruh sebesar 33,4% terhadap stres akademik mahasiswa, sedangkan 66,6% dipengaruhi oleh

faktor lain diluar penelitian. Faktor lain yang mempengaruhi stres akademik salah satunya adalah motivasi. Motivasi adalah dorongan yang ada dalam diri ataupun dari luar diri individu yang mendorong aktivitas belajar untuk mencapai tujuan yang diinginkan (Ramadan & Yushita, 2022). Menurut Saifudin et al., (2023), motivasi memiliki hubungan dengan tingkat stres akademik. Tingginya motivasi individu maka stres akademik akan cenderung lebih rendah. Menurut Jenny et al., (2025), terdapat beberapa faktor yang berpengaruh terhadap stres akademik, yaitu faktor akademik, faktor lingkungan, faktor personal, dan faktor status sosial ekonomi.

Hasil uji F menunjukkan nilai signifikansi $< 0,01$, yang berarti $< 0,05$. Maka variabel *emotion focused coping* dan *problem focused coping*, dinyatakan berpengaruh secara signifikan terhadap stres akademik. Berdasarkan hasil uji t, data menunjukkan variabel *emotion focused coping* memiliki nilai signifikansi $< 0,01$ ($< 0,05$) dan nilai Beta sebesar -0,648, maka dapat disimpulkan bahwa *emotion focused coping* memberikan pengaruh signifikan terhadap stres akademik. Sedangkan pada variabel *problem focused coping* didapat nilai signifikansi sebesar 0,085 ($> 0,05$) dengan nilai Beta 0,170, yang berarti *problem focused coping* tidak berpengaruh signifikan terhadap stres akademik mahasiswa. Hasil tersebut menunjukkan bahwa semakin tinggi penggunaan strategi *emotion focused coping*, maka tingkat stres akademik yang dialami mahasiswa semakin rendah, sedangkan strategi *problem focused coping* tidak berpengaruh signifikan terhadap stres akademik.

Menurut Lazarus & Folkman, terdapat dua jenis strategi coping, *emotion focused coping* dan *problem focused coping* (Lazarus & Folkman, 1984; Anastacia & Setiawan, 2024; Rantelili & Arswimba, 2024). Pertama, *emotion focused coping* adalah strategi coping yang berfokus pada emosi, dengan melakukan berbagai usaha untuk mengurangi tekanan emosional akibat stres tanpa menyelesaikan sumber masalah secara langsung. Individu cenderung lebih memilih untuk menenangkan perasaan dan mengelola emosinya terlebih dahulu (Ningsih & Surawan, 2025). Mahasiswa cenderung lebih memilih untuk menenangkan diri untuk mengurangi kecemasan, dan mengalihkan pikiran dari tekanan yang dialami. Kondisi seperti ini dapat terjadi karena mahasiswa merasa tekanan yang diterima sulit untuk dikendalikan secara langsung. Penelitian

ini juga didukung oleh penelitian Lubis & Komalasari, (2024), juga menunjukkan bahwa strategi coping *emotion focused coping* lebih dominan digunakan mahasiswa. Selain itu, sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Elvika & Tanjung, (2023), menunjukkan bahwa strategi *emotion focused coping* lebih dominan digunakan dan lebih efektif terhadap stres akademik. Strategi coping tersebut dapat membantu individu untuk mengurangi cemas, tekanan, dan respon negatif akibat tuntutan akademik. Kemampuan emosional yang baik, maka mahasiswa lebih mampu mengontrol dirinya dengan baik terhadap stres yang dialami.

Kedua, *problem focused coping*, strategi ini berfokus langsung kepada penyelesaian masalah. Individu biasanya akan langsung mencari solusi untuk menyelesaikan permasalahan yang dialami (Widyaningtyas & Pratama, 2024). Berdasarkan hasil uji t, *problem focused coping* tidak berpengaruh signifikan terhadap stres akademik. Hal tersebut menunjukkan bahwa penyelesaian masalah secara langsung belum tentu efektif bagi mahasiswa dalam menghadapi tekanan akademik. Strategi coping yang dimiliki individu sangat dipengaruhi oleh persepsi individu terhadap stresor (Fariz et al., 2025). Mahasiswa merasa kesulitan dalam mengontrol sumber stres, sehingga mahasiswa cenderung melakukan pengelolaan emosi dibandingkan bertindak langsung menyelesaikan masalah (Ningsih & Surawan, 2025). Hasil penelitian ini menunjukkan, *problem focused coping* dapat dikatakan sebagai strategi coping yang adaptif, namun belum tentu efektif terhadap stres akademik. Berbeda dengan penelitian yang dilakukan oleh Pambudhi et al., (2022), yang menunjukkan *problem focused coping* lebih dominan digunakan mahasiswa. Perbedaan ini dapat dipengaruhi oleh berbagai macam faktor seperti, karakteristik responden dan tingkat stres akademik.

Berdasarkan data hasil penelitian, *emotion focused coping* lebih sering digunakan oleh mahasiswa dalam menurunkan tingkat stres akademik. Mahasiswa cenderung lebih menggunakan strategi coping yang berfokus pada emosi karena mahasiswa merasa masalah yang dialaminya tidak bisa atau sulit untuk diselesaikan secara langsung. Penelitian didukung oleh Akbar & Hayati, (2023), dalam menunjukkan bahwa *emotion focused coping* efektif dalam menurunkan stres akademik mahasiswa. Penelitian selaras juga dilakukan oleh Prameswari et al., (2022), yang

menunjukkan hasil yang serupa, yakni penggunaan *emotion focused coping* lebih dominan digunakan mahasiswa dibandingkan *problem focused coping*. Penelitian lain juga dilakukan oleh Elvika & Tanjung, (2023), yang menunjukkan 79,52% dominan menggunakan strategi coping *emotion focused coping*. Mahasiswa lebih senang melakukan suatu aktivitas yang bisa menghibur dirinya dan dapat mengurangi stres yang dirasakan. Hal tersebut biasanya dilakukan untuk menghindari situasi yang dianggap menekan individu (Lubis & Komalasari, 2024). Individu akan berusaha untuk mengendalikan emosinya terlebih dahulu sebelum menyelesaikan masalah, dengan tujuan agar dapat berpikir dengan lebih tenang dan tidak gegabah dalam mengambil keputusan dalam penyelesaian masalah. Dengan demikian, *emotion focused coping* lebih banyak digunakan oleh mahasiswa. Mahasiswa yang cenderung menggunakan *emotion focused coping* juga dapat dijelaskan dari sudut pandang kepribadian individu. Seperti penelitian Lestari, (2021), yang menjelaskan bahwa individu dengan kepribadian *extraversion* cenderung akan memilih menggunakan *emotion focused coping*. Individu dengan kepribadian tersebut memiliki karakter yang mudah bergaul, aktif, dan memiliki tingkat interaksi sosial yang tinggi, sehingga memungkinkan untuk mendapat dukungan sosial dari lingkungan sekitar yang dapat membantu mengurangi tekanan emosional yang dirasakan.

KESIMPULAN

Strategi coping yang lebih sering digunakan mahasiswa adalah strategi coping *emotion focused coping* dengan persentase 97,8%, sedangkan *problem focused coping* sebesar 2,2%. Berdasarkan hasil uji regresi linear berganda, *Emotion focused coping* memiliki pengaruh signifikan terhadap stres akademik, sedangkan *problem focused coping* tidak berpengaruh secara signifikan terhadap stres akademik. Oleh karena itu, dapat disimpulkan bahwa *emotion focused coping* lebih berpengaruh negatif dan signifikan terhadap stres akademik mahasiswa.

Penelitian selanjutnya, disarankan untuk menambah jumlah responden dan dapat mencakup berbagai program studi agar hasil lebih representatif. Penelitian selanjutnya juga dapat dikaitkan faktor lain yang mempengaruhi pemilihan strategi coping, seperti karakteristik kepribadian, dukungan sosial, resiliensi maupun budaya.

DAFTAR PUSTAKA

- Al-Arief, E. Y. A. (2025). *Pengelolaan Stres Akademik melalui Strategi Coping pada Mahasiswa Penyusun Skripsi*. 1(1), 47–58.
- Akbar, M. D., & Hayati, E. N. (2023). *Hubungan Antara Emotional Focused Coping Dan Dukungan Sosial Terhadap Stres Akademik Pada Mahasiswa Magister Psikologi Di Yogyakarta*. 9(September), 257–266.
- Anastacia, K. D., & Setiawan, A. I. B. (2024). *Strategi coping pada mahasiswi korban perceraian orangtua*. 3(2), 77–83.
- Astari, A. Z., & Nastiti, D. (2023). *Hubungan Antara Stres Akademik Dengan Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa*. 3, 1–12.
- Billa, N. K. I., & Savira, S. I. (2023). *Analisis Deskriptif Strategi Coping Stress Pada Mahasiswa Tingkat Akhir Yang Menyusun Skripsi Di Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Surabaya*. 10(03), 447–459.
- Chandra, R. (2025). *Detik-detik Mahasiswa Tewas Loncat di Jembatan Suhat Surabaya, Diduga Stres Skripsi dan Terancam DO!* <https://jatim.suara.com/read/2025/11/29/160009/detik-detik-mahasiswa-tewas-loncat-di-jembatan-suhat-surabaya-diduga-stres-skripsi-dan-terancam-do>
- Djoar, R. K., Putu, A., Anggarani, M., Airlangga, U., & Fisioterapi, P. S. (2024). *Faktor - Faktor Yang Mempengaruhi Stress Akademik*. 6(1), 52–59.
- Elvika, R. R., & Tanjung, R. F. (2023). *Analisis Strategi Coping Generasi Z : Tinjauan terhadap Emotion-Focused Coping dan Problem-Focused Coping*. 10, 19–31.
- Ermelinda, E., Amalia, C. Y., Sola, M. D. T. ., Arni, F. N., Beda, L. T. ., Nadia, K. T., & Gomez, A. Y. P. Da. (2025). *Teknik Memanajemen Waktu Untuk Mengurangi Stres Akademik Pada Mahasiswa Akhir Universitas Nusa Nipa Maumere*. 12(Ii), 84–91.
- Fariz, A., Fitriana, L. A., & Puspita, A. P. W. (2025). *Strategi Coping Mahasiswa Semester Akhir dalam Menghadapi Stres Akademik: Studi Kasus di Universitas Pendidikan Indonesia*. 11(1), 34–42.
- Hafni, N. (2025). *Tren Bunuh Diri di Mahasiswa Meningkat : Tekanan Akademik dan Keluarga Kunci Pencegahan*. <https://lintasgayo.co/2025/05/03/tren-bunuh-diri-di-mahasiswa-meningkat-tekanan-akademik-dan-keluarga-kunci-pencegahan/>
- Hamzah, B., Hamzah, R., Kuliah, B., Akademik, S., & Anxiety, D. (2020). *Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Tingkat Stres Akademik Pada Mahasiswa Stikes Graha Medika*. 4(2), 59–67.
- Hudi, I., Purwanto, H., Rahayu, I., Suryany, M., Mulyani, Susanti, R., & Rini, S. P. (2024). *Analisis Literatur Faktor-Faktor yang Menyebabkan Stres Mahasiswa di Indonesia*. *Jurnal Ilmu Pendidikan Dan Psikologi*, 1, 129–136.
- Hutabarat, N. S., Elita, V., & Utomo, W. (2022). *Faktor – Faktor Penyebab Stres Akademik Mahasiswa Keperawatan Tahun Pertama Selama Pembelajaran Jarak Jauh Di Masa Pandemi Covid-19*. 10, 504–514.
- Izah, N., Aini, D. K., & Bukhori, B. (2023). *Stres Dan Strategi Coping Pada Mahasiswa Yang Bertempat Tinggal Di Pondok Pesantren*. 3.
- Jenny, C., Zega, P., Zega, F. P., Informasi, T., Nias, U., Seni, P., Pascasarjana, P., & Panjang, P. (2025). *Meta-Analisis Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Tingkat Stres Akademik Pada Mahasiswa*. 02, 55–60.
- Lestari, R. F. (2021). *Strategi Coping pada Mahasiswa Ditinjau dari Big Five Personality*. 3(1), 29–37.

- Lubis, R., & Komalasari, S. (2024). *Coping Stress pada Mahasiswa Generasi Z yang Sedang Magang*. 11(02), 1224–1234.
- Manery, D. E., Zuneldi, T., Embisa, Y. A., & Ukratalo, A. M. (2024). *Gambaran Tingkat Stres Akademik pada Mahasiswa Keperawatan STIKES Pasapua Ambon Tahun 2024*. 2(3).
- Ningsih, E. D., & Surawan. (2025). *Strategi Coping Sebagai Mekanisme Adaptif Mahasiswa Dalam Mengatasi Stres Akademik*. 2(3), 106–114.
- Pambudhi, Y. A., Marhan, C., Fajriah, L., & Abas, M. (2022). Strategi Coping Stress Mahasiswa Dalam Menyelesaikan Skripsi Pada Masa Pandemi Covid-19. *Jurnal Amal Pendidikan*, 3(2), 110. <https://doi.org/10.36709/japend.v3i2.22315>
- Prameswari, M., Setiawati, O. R., & Lutfianawati, D. (2022). *Hubungan Strategi Coping Dengan Stres Pada Mahasiswa Yang Mengerjakan Skripsi*. 4(1), 10–18.
- Putra, D. A., & Nuradina, K. (2023). *Strategi Coping dan Upaya Resiliensi Karyawan di Masa Pandemi COVID-19*. 01(01), 33–40.
- Pusvitasari, P., & Jayanti, A. M. (2021). *Strategi Coping dan Kecemasan Berbicara di Depan Umum pada Mahasiswa Fakultas Ekonomi dan Sosial Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta*. 1.
- Rahmawati, R. D., Lestari, D. R., & Rahmayanti, D. (2025). *Gambaran Tingkat Stres Akademik Pada Mahasiswa Program Sarjana Keperawatan Dan Kedokteran*. 4(1), 1–6.
- Ramadan, M., & Yushita, A. N. (2022). *Pengaruh Stres Akademik, Fasilitas Belajar, Dan Lingkungan Belajar Terhadap Motivasi Belajar Daring Mahasiswa*. 20, 52–66.
- Rantelili, L., & Arswimba, B. A. (2024). *Perbandingan Coping Stres Akademik Berdasarkan Jenis Kelamin pada Mahasiswa Tingkat Akhir Program Studi Bimbingan dan Konseling Universitas Sanata Dharma Yogyakarta*. 1(4), 348–360.
- Redaksi, T. (2025). *Universitas Palangkaraya Disorot, Mahasiswa Diduga Bunuh Diri Akibat Skripsi Dipersulit*. https://www.kaltengpedia.com/universitas-palangkaraya-disorot-mahasiswa-diduga-bunuh-diri-akibat-skripsi-dipersulit/#google_vignette
- Rivaldi, A. Al. (2024). *Analisis Faktor Penyebab Stres pada Mahasiswa dan Dampaknya terhadap Kesehatan Mental*. 4.
- Saifudin, M., Adawiyah, S. R., & Mukhaira, I. (2023). Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Tingkat Stres Akademik Pada Mahasiswa Program Studi S1 Keperawatan Non Reguler. 12(2), 199–207. <https://doi.org/10.37048/kesehatan.v12i2.267>
- Sari, N. (2024). *Dampak Stres Akademik terhadap Kesehatan Mental Mahasiswa*. 01(01), 32–36.
- Setiawati, R., & Rosyidah, H. (2025). *Strategi Coping Stres Mahasiswa Baru di Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan : Studi Kuantitatif Berbasis Survei*. 7(1).
- Widyaningtyas, C. H., & Pratama, D. (2024). *Hubungan Strategi Coping Stress Terhadap Hasil Belajar Matematika Siswa*. 10, 1705–1715.
- Winarni, S., Yuliati, I., Kristianingsi, Y., Kurniawaty, Y., & Demu, D. R. (2024). *Jenis Kelamin Memengaruhi Mekanisme Koping Mahasiswa Dalam Menyelesaikan Tugas Akhir*. <https://doi.org/10.33508/ners.v12i1.5437>