

***Coping Mechanism* terhadap Stress Akademik pada Mahasiswa**

Ismi Aisya Saptyaning Ambarwati, Sabila Jannati, Nadia Khairina*

Universitas Negeri Malang, Jl. Semarang No. 5 Malang, Jawa Timur, Indonesia

*Penulis korespondensi, Surel: nadia.khairina.fpsi@um.ac.id

Paper received: 18-12-2023; revised: 18-02-2024; accepted: 23-02-2024

Abstract

Studying and carrying out academic activities undertaken by students is inseparable from academic stress. Academic problems, such as many assignments, pressure during exams, and a low GPA, cause this academic stress. Stress experienced by students will cause various responses that cause individuals to have different coping mechanisms. This study aims to discover the importance of coping mechanisms when facing stressful situations and the difference between problem-focused and emotional-focused coping. This research uses qualitative methods through observation and interviews, and then data analysis is carried out using descriptive analysis techniques. This research includes two aspects, in the first aspect, namely problem-focused coping, the subject uses coping strategies actively, seeking instrumental support, releasing behavior, making positive meaning, and planning. Meanwhile, in the second aspect, namely emotion-focused coping, the subject expresses emotions, distracts himself, goes into denial, uses substances, and seeks emotional support, entertainment, acceptance, religiosity, and self-blame. The research results provide an understanding that there are various coping strategies used by students in dealing with academic stress situations, where each student has different strategies and cannot be the same.

Keywords: coping mechanism; academic stress; student

Abstrak

Proses menuntut ilmu dan melaksanakan aktivitas akademik yang dialami oleh mahasiswa tidak terlepas dari yang namanya stress akademik. Stress akademik ini dikarenakan beberapa permasalahan akademik, seperti tugas yang banyak, tertekan saat akan menjalani ujian, dan IPK yang rendah. Stress yang dialami mahasiswa nantinya menimbulkan berbagai respon yang menyebabkan individu mempunyai *coping mechanism* yang berbeda. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui pentingnya memiliki *coping mechanism* ketika menghadapi situasi stres dan mengetahui perbedaan antara *problem-focused coping* dan *emotion-focused coping*. Penelitian ini menggunakan metode kualitatif melalui observasi dan wawancara yang kemudian dilakukan analisis data menggunakan teknik analisis deskriptif. Penelitian ini meliputi dua aspek, pada aspek pertama yaitu *problem-focused coping*, subjek menggunakan strategi *coping* secara aktif, mencari dukungan instrumental, pelepasan perilaku, memaknai secara positif, dan perencanaan. Sedangkan pada aspek kedua yaitu *emotion-focused coping*, subjek meluapkan emosi, mengalihkan diri, melakukan penyangkalan, penggunaan zat, mencari dukungan emosional, hiburan, penerimaan, religius, dan menyalahkan diri. Hasil penelitian memberikan pemahaman bahwa terdapat beragam strategi *coping* yang digunakan oleh mahasiswa dalam menghadapi situasi stres akademik, dimana setiap mahasiswa memiliki strategi yang berbeda-beda dan tidak dapat disamakan.

Kata kunci: mekanisme coping; stress akademik; mahasiswa

1. Pendahuluan

Mahasiswa merupakan sebuah sebutan untuk orang-orang yang melanjutkan pendidikannya ke jenjang perguruan tinggi. Mahasiswa perlu dapat perhatian lebih dalam menjalani pendidikannya, karena mereka adalah penerjemah dinamika dari ilmu pengetahuan dan melaksanakan tugas untuk mendalami ilmu pengetahuan tertentu (Harahap, 2006).

Menurut Agustiningsih (2019) dalam proses menuntut ilmu tidak terlepas dari stres akademik. Waghachavare, et.al (2013) menyebutkan permasalahan akademik pada mahasiswa antara lain, materi pembelajaran yang rumit dan banyak, tekanan yang tinggi saat ujian, nilai IPK yang rendah, terancam *drop out* dan lain sebagainya.

Stres merupakan suatu respon wajar yang dapat terjadi pada individu ketika menghadapi stressor atau stimulus penyebab stres, baik internal maupun eksternal, yang dapat menurunkan tingkat kondisi pada perasaan-perasaan menyenangkan seperti bahagia (Yunalia, et.al., 2021). Menurut Taborsky, et.al (2021) stres yang dialami oleh mahasiswa membuat timbulnya berbagai macam respon berbeda yang menyebabkan beragamnya strategi *coping* yang dipilih oleh individu. Sehingga, dapat kita ketahui bahwa *coping* bersifat sengaja, terencana dan suatu usaha untuk mengelola stres yang dialami (Cooper, et.al., 2021).

Stres akademik memiliki dampak secara fisik dan mental bagi mahasiswa, Kumar (2011), menyatakan kemampuan mahasiswa untuk menghadapi stres atau *coping mechanism* terhadap suatu permasalahan perlu dimiliki oleh mahasiswa. Hal ini membuat individu lebih mudah dalam menyelesaikan permasalahan yang dialami dan membuat proses akademik tetap berjalan dengan lancar (Agustiningsih, 2019). Endler & Parker, 1990, 1994 (dalam Mahardhani, et.al., 2020) menjelaskan berbagai penelitian mengenai *coping mechanism* masih terus berkembang, di mana saat ini terdapat tiga bentuk kategori *coping* dari beberapa ahli, pertama *task-oriented coping* yang merupakan usaha-usaha dengan pendekatan pemecahan masalah yang aktif mencari alternatif solusi dari situasi pemicu stres. Kedua, *emotion-oriented coping* yang merupakan usaha untuk melakukan regulasi emosi ketika menghadapi situasi pemicu stres dengan menggunakan berbagai kegiatan sadar yang mengelola emosi. Ketiga, *avoidance-oriented coping* yang merupakan berbagai kegiatan yang dilakukan dengan sengaja untuk menghindari atau melarikan diri dari situasi pemicu stres.

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Sari (2020), memperlihatkan bahwa sebanyak 38,57% mahasiswa mengalami stress sedang, 32,86% mahasiswa mengalami stress ringan, dan 28,57% mengalami stress berat. Dalam penelitian Apriliana (2021), menyebutkan bahwa pemilihan strategi koping yang tidak cocok hanya akan menambah masalah yang baru. Hal ini juga terlihat dari hasil penelitian Apriliana (2021) yang memperlihatkan bahwa terdapat hubungan atau korelasi antara stress akademik dengan strategi koping stress. Hal ini memperlihatkan bahwa semakin baik pengelolaan dan pemilihan strategi koping maka akan semakin rendah pula stress akademik yang dirasakan.

Berdasarkan penjelasan tersebut, penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pentingnya memiliki *coping mechanism* ketika menghadapi situasi stres. Fokus utama dalam penelitian ini adalah *coping mechanism* terhadap stres akademik yang banyak dialami para mahasiswa. Kondisi atau situasi stres memiliki kemungkinan yang besar untuk terjadi pada mahasiswa akibat banyaknya tekanan yang diterima selama menjalani perkuliahan. Maka dari itu, pengetahuan mengenai hal ini akan sangat bermanfaat bagi mahasiswa agar dapat menjalani studinya dengan lancar. Mahasiswa akan memiliki kemungkinan yang kecil untuk mengalami stress berat ketika mahasiswa tersebut memiliki *coping mechanism* yang baik. Diharapkan hasil dari penelitian ini dapat bermanfaat dan membantu para mahasiswa dalam menghadapi situasi stres agar dapat menjalani studi dengan lancar.

2. Metode

Penelitian ini menggunakan metode penelitian kualitatif. Penelitian kualitatif adalah penelitian yang digunakan untuk memahami fenomena sosial melalui gambaran secara menyeluruh yang disajikan melalui kata-kata, laporan pandangan yang rinci dari informan, dan dalam setting alami (Walidin, 2015).

Penelitian ini dilakukan pada dua waktu yang berbeda, pada partisipan 1 penelitian dilakukan pada 10 November 2023 di Kost partisipan. Sedangkan, pada partisipan 2 dilakukan pada 12 November 2023 di lapangan tenis di salah satu universitas di Malang. Sasaran dalam penelitian ini ialah mahasiswa yang mengalami stress akademik.

Pada penelitian ini, kedua subjek merupakan mahasiswa yang berada di angkatan yang sama yaitu sedang menempuh semester 3 perkuliahan, tetapi berasal dari fakultas dan daerah yang berbeda. Subjek pertama merupakan mahasiswa Fakultas Psikologi yang berasal dari luar Jawa. Sedangkan, subjek kedua merupakan mahasiswa Fakultas Matematika dan Ilmu Pengetahuan Alam yang berasal dari luar Malang, tetapi masih dari daerah Jawa.

Dalam proses pengambilan data, peneliti menggunakan pendekatan wawancara yang melibatkan pengamatan langsung kepada subjek atau partisipan. Kemudian, pada proses wawancara pengambilan data pada subjek 1 dan 2 dilakukan pada waktu dan tempat yang berbeda. Pertanyaan yang diajukan berfokus pada pengalaman stres akademik, faktor-faktor yang memicu stres akademik, strategi coping yang diterapkan, dan dampak-dampak yang ditimbulkan dari stres akademik. Wawancara mendalam dilakukan dengan tujuan mendapat pemahaman tentang perbedaan maupun persamaan antara kedua subjek.

Pada penelitian ini, instrumen yang digunakan oleh peneliti adalah wawancara. Wawancara dilakukan untuk mengetahui pengalaman subjek tentang stres akademik, dimana wawancara dilakukan secara mendalam untuk memahami faktor pendorong, strategi, dan dampak dari stres akademik berdasarkan pengalaman subjek.

Setelah data terkumpul, peneliti melakukan analisis data deskriptif dengan menjabarkan tentang pengalaman, faktor-faktor pemicu, strategi yang diterapkan, dan dampak-dampak yang muncul akibat stres akademik berdasarkan data yang telah terkumpul dari kedua subjek. Setelah itu, peneliti menganalisis baik perbedaan maupun persamaan tentang coping mechanism terhadap stres akademik pada mahasiswa antara kedua subjek.

3. Hasil dan Pembahasan

3.1 *Problem-Focused Coping*

Problem-focused coping menurut Scheier, Carver & Weintraub (1989) adalah strategi yang dibuat untuk mengatasi permasalahan atau stres yang melibatkan kemampuan mengambil tindakan aktif, mencari dukungan, pengendalian diri, memfokuskan aktivitas, dan perencanaan.

3.1.1 *Coping secara Aktif*

Menurut Gantina, et.al (2017), *coping* aktif merupakan suatu proses dalam mengambil tindakan aktif untuk mengatasi *stressor* dan termasuk dalam tindakan peningkatan upaya menjalankan *coping* secara bertahap.

Partisipan 1 melakukan beberapa hal agar menghindari terjadinya kesalahan yang dapat menurunkan *self esteem*-nya. Hal tersebut yaitu, suka melakukan hal dengan teliti, melakukan *cross check* terhadap hal yang dikerjakan, dan bertanya kepada temannya.

"Saya suka melakukan hal dengan teliti, ya walaupun kadang ngerjainnya ee lebih ke ogah-ogahan ya istilahnya, tapi kayak berusaha semaksimal mungkin kalo ini gak salah gitu, karena kayak buat kesalahan itu menjadi boomerang gitu loh ke diri, karena kenapa kok bisa salah gitu, kayak nurunin self esteem aja" (P1.PFC.A2)

"Tanya temen kan bener gak tugasnya begini, terus ee cross check lagi sih sama apa yang diminta gitu, lebih kayak gitu" (P1.PFC.A1)

Partisipan 2 melakukan beberapa hal agar menghindari terjadinya kesalahan yang dapat menambah dampak buruk dari stres akademik. Hal tersebut yaitu, menenangkan diri dan fokus mengerjakan pekerjaan satu demi satu dengan teliti.

"Mengurangi dampak buuruk ..mungkin yaitu dengan nenangin diri duluu gitu, sebelumm yangg lebih buruk terjadi ketika aku ngomong sama orang lain" (P1.PFC.A1)

"Pasti pasti aku.. ee.. ee buat biar nggak ada yang lebih bikin stres lagi..jadi, aku fokuskan dulu ke satu haal aku teliti duluu biar nggak ada kesalahan biar aku nggak makin stress lagi karena ada yang salah gitu jadi ..fokusin dulu teliti duluu baru kalo udah ..selesai baru nanti lanjut kee kegiatan selanjutnya.." (P1.PFC.A2)

Partisipan 2 menanggapi permasalahan stres akademik dengan cara menyelesaikan pekerjaan secara bertahap yang disertai dengan melakukan aktivitas-aktivitas yang dapat meredakan emosi partisipan.

"Yang pertamaa itu akuu nyoba tenangin diri duluuu, akuu di kamaarr ngga keluaar ngga ngobrol sama orang lain biar emosiku itu nggak kemana-manaa, setelah tenang baru ngerjain satu-satu tugasnyaa, habis itu kalo emang masih.. pusing masih rada stres itu keluar cari makan makan dulu istirahat habis itu lanjut lagi nugaas biar stresnya nggak terlalu parah" (P1.PFC.A3)

3.1.2 Mencari Dukungan Instrumental

Berdasarkan penjelasan Karina & Sodik (2018), dukungan instrumental adalah sebuah dukungan yang diberikan langsung berupa materi atau fasilitas seperti makanan, mainan, uang, atau memberi fasilitas yang dibutuhkan.

Partisipan 1 mencari dukungan dari lingkungan sekitarnya dengan mengeluh dan meminta tolong secara langsung melalui doa. Partisipan 1 memperoleh dukungan instrumental berupa makanan sebagai bentuk dukungan semangat.

"Dukungan verbal ya secara verbal yang, ouh iya pernah juga hmm dari ada ya kadang dikirimin bentuk semangat ya kayak makanan ya gitu ada juga. Jadi ada dukungan secara materi juga" (P1.EFC.E5)

Dibanding mencari dukungan, partisipan 2 akan mengurangi interaksinya dengan lingkungan ketika mengalami stres akademik yang akhirnya dukungan datang dengan sendirinya karena partisipan yang lama tidak terlihat di lingkungan sosialnya.

"..yaa dengan tadi dii kamaar diem diri duluu tenangin dirii habis ituu udah, tiba-tiba emosi tu meredaa aja soalnya kan nggak ada ngobrol sama oraang nggak ada yang bisa mancing emosi gitu jadi emosi turun sendiri" (P1.EFC.A1)

"Ketika ee lagi strees kemudian ada yang nanyaa gitu semisal kenapaa gitu kok nggaa kelihatan atau gimana gitu, baru nantii dikit-dikit akuu cerita pelan-pelaan, nah ketika melihat mereka e menanggapi ceritakuu atau mereka kasih respon itu berasa kayak.. oh ternyata ada yang peduli yaa gitu jadi ..yaa kayak gitulah gitu" (P1.EFC.E1)

3.1.3 Pelepasan melalui perilaku

Menurut penjelasan Hidayati (2019), pelepasan melalui perilaku merupakan suatu upaya yang dilakukan untuk mengurangi situasi yang menekan atau dalam hal ini situasi stres akademik dengan cara menyerah. Jika dilihat dari partisipan 1, menyerah tidaknya ia menentukan dengan meninjau kemampuan dirinya terlebih dahulu. Sedangkan partisipan 2 memilih untuk tidak menyerah dan terus melawan halangan yang ada di depannya.

Dalam dimensi ini partisipan 1 memilih untuk realistis dalam mencapai tujuan yang terganggu oleh sumber stress dan memilih untuk menjalani aja terlebih dahulu sesuai tujuan awalnya, dibandingkan terus memikirkan keberhasilan dari suatu tujuan.

"Hmm kalo di aku, lebih ke realistis aja sih mampu atau enggak memperjuangkan tujuan yang terganggu oleh sumber stress, tapi kalo sebenarnya kayak aku yakin diriku bisa ngehadapin itu buat ngelanjutin, tapi aku lebih milih buat apa ya istilahnya yaudah jalanin aja dulu perihal nanti tercapai atau enggak itu bonus kayak gitu, itu sih mungkin" (P1.PFC.B1)

Partisipan 2 memiliki tekad yang kuat untuk tetap memperjuangkan tujuan yang ingin dicapai meskipun terdapat halangan atau rintangan yang harus dilewati.

"Laanjut sih yang pasti yang pertama ya nyari solusi duluu terus dilanjutin lagi kalo dah ketemu solusinya" (P1.PFC.B2)

3.1.4 Memaknai kembali secara positif

Kemampuan remaja dalam berpikir positif terhadap peristiwa yang terjadi dalam hidupnya atau dalam hal ini yaitu stres akademik akan membuat remaja tidak mengalami keterpurukan, dimana dengan berpikir positif akan membuat remaja lebih dapat mengontrol emosi dan tindakannya (Ruswahyuningsih & Afiatin, 2015). Dalam penelitian ini, kedua partisipan berusaha mengambil hal-hal positif dari stres akademik yang terjadi pada mereka.

Menurut partisipan 1, partisipan 1 menganggap bahwa stress akademik memiliki sisi positif dan membuat partisipan 1 belajar bahwa ketika partisipan 1 mengalami stress akademik membuat rasa percaya diri dan *self esteem*-nya meningkat, sebab adanya dukungan, masukan, dan motivasi yang diberikan oleh lingkungan sekitarnya. Sehingga, membuat partisipan 1 menyadari bahwa suatu permasalahan bisa diselesaikan.

"Hal positif dari stress akademik lebih ke karena tadi banyak support ya banyak juga masukan-masukan terus banyak juga moitvasi terus jadi kayak lebih meningkatin ini sih self esteem mungkin ya, jadi kayak lebih percaya diri lebih apa ya sadar bahwa sebenarnya bisa diperbaiki lebih yang kayak gitu sih" (P1.PFC.C2)

"Kalo aku mampu aku selesaikan, tapi insyaallah mampu sih karena kan ya aku bagian dari masalah tersebut lah istilahnya, kalo misalnya aku diberikan ya pasti insyaallah aku mampu" (P1.PFC.C3)

Dalam hal ini, menurut partisipan 2 stres akademik merupakan perasaan yang mengganggu ketika berhadapan dengan berbagai hal yang terkait dengan perkuliahan.

“Stres akademik yaitu perasaan eee pusing cemas stress ..ketikaa eee menghadapi suatu perkuliahan, ketika menghadapi suatu mata mata kuliah ataupun menghadapi tugas-tugas menghadapi ujian, menurut aku seperti itu” (P1.PFC.C1)

Partisipan 2 berusaha menenangkan diri serta menyelesaikan pekerjaan secara bertahap ketika berada dalam situasi stres akademik. Partisipan 2 juga berpikir bahwa terdapat hal positif yang dapat diambil dari stres akademik, seperti lebih dekat dengan Tuhan dan menjadi pengalaman untuk hidup kedepannya.

“Eee yang pertama ya aku biarin dulu aku tenangin diri dulu, setelah tenang baru aku selesaiin berusaha buat nyelesaiin pada hari itu jugaa gitu kalopun ga bisa baru besoknya cicil lagii gitu. Jadi aku biarin dulu nunggu tenang dulu” (P1.PFC.C3)

“Eee ada sih ketikaa stres itu yang pertama pasti berasa lebih dekat kepada Tuhan gitu lebih rajin lagi ibadahnya, kemudian berasa kayak ee oh gini ternyata cara ngadapin masalah ketika ini terjadii gitu. Jadi.. bisa ngasih solusi lah sebelum masalah yang lebih gede itu datang gitu” (P1.PFC.C2)

3.1.5 Perencanaan

Perencanaan termasuk dalam aspek kemampuan kognitif dimana dalam mengatasi stres akademik individu mampu membuat perencanaan seperti membuat jadwal, membuat daftar tugas, dan dapat fokus ketika perkuliahan (Nursalisa et.al., 2023). Partisipan 1 dalam hal ini memilih untuk mengistirahatkan diri terlebih dahulu, sementara partisipan 2 memilih segera menyelesaikan tugas terlebih dahulu.

Dalam dimensi ini, partisipan 1 merencanakan untuk istirahat terlebih dahulu supaya performanya bisa kembali lagi dengan baik.

“Lebih ke pengen istirahat aja sih, pengen kayak rest dulu sama apa yang abis dikerjain gitu, kayak, nenangin diri dulu buat kayak aku udah bekerja keras banget dalam satu hari itu atau dalam beberapa hari itu gitu, kayak pengen rest aja. karena kan merasa juga performa turun ya jadi menjaga eh ngebalikin performa gitu sih intinya” (P1.PFC.A3)

Dalam hal ini, partisipan 2 dapat merasakan dengan jelas ketika ia berada dalam situasi stres akademik yang selanjutnya permasalahan tersebut akan ia selesaikan dengan segera disertai melakukan aktivitas yang dapat meredakan stres.

“Kalo nyari tauu ituu nggk sih karena sudah tau kalo itu karena tugas itu karena ujian itu karena proyek jadi” (P1.PFC.D1)

“Biar stres berakhir.. cara yang pastinya itu se tugasnya diselesaikan dulu, karena tugas selesaai udah pasti stresnya ilang tapii nggk selangsung itu jadi masih ada perasaan deg-degannya masih ada pastii, jadii kadang aku ee olahraga biar stresnya itu mereda” (P1.PFC.D2)

3.2 Emotion-Focused Coping

Emotion-focused coping menurut Lazarus & Folkman (dalam Maryam, 2017) adalah suatu usaha yang dilakukan untuk mengurangi atau mengatur emosi dengan memilih antara menghindari atau berhadapan langsung dengan sumber stres, dimana *emotion-focused coping* ini melibatkan beberapa dimensi antara lain *active emotional coping*, *passive emotional coping*, *active problem coping*, dan *passive problem coping*.

3.2.1 Meluapkan Emosi

Menurut penjelasan Azahra (2018), meluapkan atau mengungkapkan apa yang dirasakan seperti keluh esah, emosi negatif, dan sebagainya merupakan respon ketika mengalami stres akademik yang dirasakan oleh individu dan juga dapat sebagai upaya mengatasi stres akademik. Pernyataan tersebut sesuai dengan kedua partisipan dalam penelitian ini dimana partisipan 1 akan menunjukkan respon secara emosional ketika mengalami stres, sedangkan partisipan 2 cenderung sengaja meluapkan emosinya untuk meredakan atau menenangkan emosinya.

Saat ada hal yang mengganguya membuat partisipan 1 memiliki keinginan untuk mengeluarkan hal itu dengan menangis atau teriak.

"Iya kalo gak menjaga emosional takut meluber kemana-kemana, entah yang tiba-tiba nangis di depan umum, tiba-tiba marah sama orang, kesel sama orang gak disengaja padahal itu kan juga dari diri aku sendiri gitu" (P1.EFC.A1)

"Mungkin lebih ke ketika ini sih, ketika aku merasa bahwa sebelumnya waktuku luang-luang aja, tapi akhirnya ee waktu kayak berjalan lebih cepat gitu buat ngerjain hal-hal yang harus ku kerjain hari itu gitu. Jadi buat aku kayak panik sendiri buat ya tadi gejala-gejala detak jantung lebih kencang gitu terus rasanya kayak pasti ada rasa yang kayak ih pengen nangis gitu gimana kalo kerjanya gak selesai dan sebagainya begitu sih. Jadi muncul cemas gitu juga" (P1.EFC.C2)

"Sikap tertentu mungkin lebih ke grasak grusuk apa ya istilahnya lebih ke panikan, terburu-buru lebih kayak pengen teriak aja rasanya gitu kenapa gak selesai-selesai, kenapa kayak gini kayak gitu lebih ke kayak gitu aja" (P1.EFC.H1)

Sebagai upaya mengeluarkan emosi yang dirasakan akibat stres akademik, partisipan 2 memiliki cara yaitu menyendiri atau mengurangi interaksi dengan lingkungan hingga emosinya mereda. Selain itu, partisipan 2 juga berolahraga atau berteriak untuk meredakan emosinya.

"..yaa dengan tadi dii kamaar diem diri dulu tenangin dirii habis ituu udah, tiba-tiba emosi tu meredaa aja soalnya kan nggak ada ngobrol sama oraang nggak ada yang bisa mancing emosi gitu jadi emosi turun sendiri" (P1.EFC.A1)

"Ya kalo aku cuma ..ee olahraga sih. Kadang juga.. ya teriak-teriak dikit lah biarr stres itu hilang kadang jugaa di kamar emosi sendiri teriak-teriak ga jelaas, tapi yaa lumayan sih bisa meredakan" (P1.EFC.A2)

3.2.2 Pengalihan Diri

Menurut Kresnawan, et.al (2021), *problem-focused coping* lebih mengarahkan pada penyelesaian secara langsung, sedangkan *emotion-focused coping* mengarahkan pada suatu upaya penyelesaian yang berfokus pada emosi dibandingkan sumber masalah dimana berupa mengalihkan perhatian individu dari permasalahan yang ada. Pernyataan tersebut sesuai dengan yang terjadi pada partisipan 1 dan 2, mereka melakukan kombinasi antara *problem-focused coping* dan *emotion-focused coping* dimana mereka tetap berusaha menyelesaikan masalah atau stres akademik yang ada, tapi mereka juga membutuhkan kegiatan lain sebagai pengalihan untuk meredakan atau menenangkan emosi.

Saat partisipan 1 mengalami stress, ia mengalihkannya ke hal-hal yang menyenangkan. Hal ini seperti membaca buku, menonton, mendengarkan musik, dan tidur.

"Ngalihinnya paling ke funny ya, maksudnya kayak baca buku misal atau nonton atau dengerin musik lebih ke kayak gitu atau misalnya gak, hal tersebut gak bisa jadi pengalihan gitu ya

istilahnya, ya paling istirahat ya tidur atau ya gitu deh” (P1.EFC.B1)

“Lebih ke pengen istirahat aja sih, pengen kayak rest dulu sama apa yang abis dikerjain gitu, kayak, nenangin diri dulu buat kayak aku udah bekerja keras banget dalam satu hari itu atau dalam beberapa hari itu gitu, kayak pengen rest aja. karena kan merasa juga performa turun ya jadi menjaga eh ngebalikin performa gitu sih intinya” (P1.PFC.A3)

Ketika terdapat pikiran yang mengganggu, partisipan 2 lebih memilih untuk langsung menyelesaikan hal tersebut setelah itu melakukan aktivitas yang dapat membuat diri partisipan merasa tenang daripada mengalihkan diri.

“Yaa pasti yaa aku selesaikan dulu, habis selesai baru biarr pikiran tenang kan baru ee kayak olahragaa atau makaan atau ketemu oraang gitu biar rasa stres dii diri tu hilang gitu” (P1.EFC.B1)

3.2.3 Penyangkalan

Menurut (Atrizka, 2020), subjek menggunakan *emotion-focused coping* berupa penyangkalan ketika sedang mengalami stress saat menghadapi ujian. Penyangkalan ini ditunjukkan dengan menyalahkan hal-hal di luar dirinya, seperti waktu pelaksanaan saat puasa, guru menjelaskan dengan kurang baik, dan sarana yang tidak memadai.

Dalam penelitian ini, kedua partisipan tidak menyangkal adanya stress yang mereka alami dan sadar akan hal-hal yang membuatnya stress. Hal ini dapat dilihat pada partisipan 1 mengetahui bahwa stress bisa membuat dirinya tumbuh dan menjadi refleksi di masa yang akan datang.

“Eeh alhamdulillahnya menerima ya karena kan eee itu bagian dari respon emosional juga ya jadi kalo misalnya gak bisa teregulasi dengan baik kita gak bakalan apa ya istilahnya tumbuh mungkin gitu. gak akan bisa jadi refleksi di kemudian hari juga itu sih” (P1.EFC.F1)

Melalui pernyataan partisipan 2 bisa dilihat bahwa ia mengetahui hal-hal yang menyebabkan stress, berupa materi aljabar. Walaupun, tidak menyadari bagaimana proses terjadinya stress akademik yang dialami

“Pastinya pernah” (P1.EFC.C1)

“Waaah...sebagian besar itu tentang aljabar sih yang bikin pusing banget” (P1.EFC.C3)

“Awalnya ya santai ajaa santaii gitu soalnya kan ee deadline masih lama oh yaudah santai-santai dulu, ternyata ketikaa udah ..mendekati itu bener-bener langsung ..tiba-tiba aja itu perasaan jadii nggak karuan, kacau balau terus pusing cemas takut panik gitu. Tiba-tibaa jadi ..ee langsung adaa gitu ga ada step-stepnya” (P1.EFC.C2)

3.2.4 Penggunaan Zat

Menggunakan atau mengonsumsi zat bisa mengelola stress dan menghindarkan diri kita dari pikiran yang mengganggu (Carver, Scheier & Weintraub, 1989). Pada partisipan 1 tidak mengacu pada suatu zat tertentu. Akan tetapi, jika saat stress membuat partisipan pengen ngemil, minum-minum yang manis, dan minum yang dingin-dingin kayak es krim.

“Gak ada sih kecenderungan untuk ingin mengkonsumsi hal-hal yang lebih manis atau lebih pedas itu gak ada. Cuman kalo ada makanan ya rasanya ada kayak pengen ngemil, pengen minum yang manis-manis ada sih kayak tiba-tiba pengen yang dingin-dingin kayak es krim atau apa gitu tapi gak ada yang spesifikasi” (P1.EFC.D1)

Sedangkan pada partisipan 2 cenderung ke kopi dan coklat hangat yang bisa membuat rileks dan emosi reda.

“Iyaa, coklat sih yang palingg itu. Kalo nggak coklat kopi biasanya, kadang bikin chocolates, beng-beng, atau kopi apa gitu biarr stresnyaa lumayan reda lah” (P1.EFC.D1)

“Nggak tau ya karenaa eee ketika aku ngonsumsi itu tiba-tiba perasaan jadi ..reda aja gitu apalagi kan, kalo misalnya dalam keadaan hangaat itu beneran bikin rileeks kemudian emosi jadi turuun terus stresnyaa jadi berkuraang gitu” (P1.EFC.D2)

3.2.5 Mencari Dukungan Emosional

Carver dkk (Taylor, 2006) menyatakan perilaku mencari dukungan emosional sebagai *emotion-focused coping* digunakan dengan tujuan mendapat simpati atau dukungan secara emotional dari orang lain. Hal ini juga terjadi pada partisipan 1 dan 2 mendapatkan dukungan emosional dari teman dekatnya. Partisipan 1 mencari dukungan emosional dengan cara mengeluh dan meminta didoakan oleh teman dekatnya. Teman dekat dari partisipan mampu memberikan dukungan emosional berupa dukungan verbal, seperti kata-kata afirmasi positif, masukan dan motivasi.

“Lebih ke ini sih ee ngomel sendiri di room chat ke temen gitu ya atau kalo misalnya bener-beneran pasrah banget itu yang doain ya doain ya kayak gitu” (P1.EFC.E4)

“Ada salah satu temen, nggak salah satu sih beberapa temen di kelas terus temen-temen yang dulu SMA karena aku juga cerita di room chat sama mereka, itu sih temen-temen dekat” (P1.EFC.E2)

“Lebih ke ada sih support-support yang ‘bisa bisa di kerjain, bisa-bisa selesai’, ada kok support tegantung aku mengeluhnya seperti apa gitu ya, kalo aku ngeluhnya yang bener-bener ngerasa capek banget yang ngerasa pengen nangis atau itu responnya lebih ke yang lembut gitu ya yang kayak bisa kok bisa, cuma ada juga yang kayak kalo misalnya aku pas stress lebih kayak ee bercanda ujungnya kayak hmm males banget gitu-gitu, itu ada yang kayak ee ada yang nge-judge gitu, itu lah salah siapa kayak gitu, yang akhirnya menyalahkan diri sendiri gitu” (P1.EFC.E1)

“Hal positif dari stress akademik lebih ke karena tadi banyak support ya banyak juga masukan-masukan terus banyak juga moitvasi terus jadi kayak lebih meningkatin ini sih self esteem mungkin ya, jadi kayak lebih percaya diri lebih apa ya sadar bahwa sebenarnya bisa diperbaiki lebih yang kayak gitu sih” (P1.PFC.C2)

Selanjutnya, partisipan 2 juga mendapatkan dukungan dari teman dekatnya ketika ia menghilang dari grup, berupa menanyakan dan menanggapi ceritanya

“Yangg paling sering nanya ya pasti dari ee temen dekat ya pasti dari temen-temen dekat itu banyak banget yang nanya ketika akuu ngilang dari gruup atau ketika akuu nggak ada kabaar itu banyak yang nanyain gitu” (P1.EFC.E2)

“Ketika ee lagi strees kemudian ada yang nanyaa gitu semisal kenapaa gitu kok nggaa kelihatan atau gimana gitu, baru nantii dikit-dikit akuu cerita pelan-pelaan, nah ketika melihat mereka e menanggapi ceritakuu atau mereka kasih respon itu berasa kayak.. oh ternyata ada yang peduli yaa gitu jadi ..yaa kayak gitulah gitu” (P1.EFC.E1)

3.2.6 Hiburan

Carver, Scheier & Weintraub (1989) mengemukakan supaya mengurangi pikiran yang mengganggu individu melakukan aktivitas yang menyenangkan. Pendapat ini sesuai

dengan penelitian ini yang menunjukkan kedua partisipan melakukan aktivitas yang dapat membuat mereka tenang. Partisipan 1 mengalihkan diri ke hal yang senang, seperti baca buku, nonton, atau dengerin musik.

"Ngalihinnya paling ke funny ya, maksudnya kayak baca buku misal atau nonton atau dengerin musik lebih ke kayak gitu atau misalnya gak, hal tersebut gak bisa jadi pengalihan gitu ya istilahnya, ya paling istirahat ya tidur atau ya gitu deh" (P1.EFC.B1)

Akan tetapi, partisipan 2 menyelesaikan permasalahannya terlebih dahulu. setelah itu ia melakukan olahraga, makan, dan bertemu orang lain agar stressnya menghilang.

"Yaa pasti yaa aku selesaikan dulu, habis selesai baru biarr pikiran tenang kan baru ee kayak olahragaa atau makaan atau ketemu oraang gitu biar rasa stres dii diri tu hilang gitu" (P1.EFC.B1)

3.2.7 Penerimaan

Carver dkk (Taylor, 2006) berpendapat bahwa bentuk perilaku penerimaan sebagai *emotion focused coping* bisa berupa menerima bahwa peristiwa penuh tekanan itu bersifat nyata dan telah terjadi. Penelitian tersebut sejalan dengan hasil penelitian ini yang menunjukkan kedua partisipan menerima keadaan yang membuat mereka stress. Hal ini dikarenakan partisipan 1 percaya bahwa stress yang terjadi saat ini merupakan bagian dari diri yang tumbuh dan sebagai refleksi di kemudian hari.

Eeh alhamdulillahnya menerima ya karena kan eee itu bagian dari respon emosional juga ya jadi kalo misalnya gak bisa teregulasi dengan baik kita gak bakalan apa ya istilahnya tumbuh mungkin gitu. gak akan bisa jadi refleksi di kemudian hari juga itu sih" (P1.EFC.F1)

"Mmm kalo marah, itu pasti soalnya kan ee gimana pun itu emangg bikin emosi gitu tapi, ya mau nggak mau harus diterima karena itu juga karena kelalaianku sendiri gitu" (P1.EFC.F1)

3.2.8 Religius

Carver dkk (Taylor, 2006) menyatakan pendapat ketika seseorang stress membuat mereka menjadi meningkatkan aktivitas yang bersifat religius. Pernyataan ini sesuai dengan kedua partisipan yang meningkatkan kegiatan keagamaanya. Saat sedang mengalami stress partisipan 1 membaca doa dengan tujuan agar di bantu oleh yang maha kuasa. Selain partisipan 1 meminta doa kepada yang maha kuasa, partisipan 1 juga meminta tolong kepada orang yang ada di sekitarnya untuk mendoakan partisipan 1.

"Hmm i think ya lebih kayak, ke ada sih merapalkan doa-doa supaya dibantu gitu ada gitu kan, ya paling kayak gitu" (P1.EFC.G1)

"Lebih ke ini sih ee ngomel sendiri di room chat ke temen gitu ya atau kalo misalnya bener-beneran pasrah banget itu yang doain ya doain ya kayak gitu" (P1.EFC.E4)

Selanjutnya dalam keadaan stres, partisipan 2 juga merasa ibadahnya meningkat menjadi semakin rajin.

"Kayaknya makin rajin sih malahan daripada, daripada terganggu.." (P1.EFC.G2)

3.2.9 Menyalahkan Diri Sendiri

Istono (2000) menyatakan bentuk coping ini berupa individu yang selalu menyalahkan, menghukum, dan menyesali hal yang sudah terjadi. Dalam penelitian ini partisipan 1

menggunakan strategi ini, sedangkan partisipan 2 tidak. Partisipan 1 cenderung menyalahkan dirinya sendiri baik saat masalah itu sudah selesai, maupun ketika masalah itu belum dimulai. *Judge* yang diberikan kepada partisipan 1 menjadi salah satu penyebab partisipan 1 menyalahkan dirinya.

"Hm.. ketika masalah itu udah selesai atau belum dimulai. misal kayak misalnya ee..kerjaan yang mepet deadline itu kan belum ku kerjain ada sih kecenderungan untuk menyalahkan diri sendiri, ah kenapa sih gak dari kemarin atau setelah itu, itu loh kemarin kenapa gak maksimal gara-gara itulah gara-gara aku, ada sih kecenderungan" (P1.EFC.H2)

"Lebih ke ada sih support-support yang 'bisa bisa di kerjain, bisa-bisa selesai', ada kok support tegantung aku mengeluhnya seperti apa gitu ya, kalo aku ngeluhnya yang bener-bener ngerasa capek banget yang ngerasa pengen nangis atau itu responnya lebih ke yang lembut gitu ya yang kayak bisa kok bisa, cuma ada juga yang kayak kalo misalnya aku pas stress lebih kayak ee bercanda ujungnya kayak hmm males banget gitu-gitu, itu ada yang kayak ee ada yang nge-judge gitu, itu lah salah siapa kayak gitu, yang akhirnya menyalahkan diri sendiri gitu" (P1.EFC.E1)

Sedangkan partisipan 2 merasa emosi atas masalah yang terjadi akan tetapi partisipan tidak menyalahkan diri sendiri atas apa yang terjadi.

"Oh.. enggak sih, kalo nyalahin diri sendiri enggak, soalnya ya ..yaudahlah gitu jadinya enggak ada gimana-gimana cuma paling eee emosi ajaa kok bisaa gitu" (P1.EFC.H2)

4. Simpulan

Mahasiswa sebagai pelaku utama dalam menjalani pendidikan tinggi, dapat mengalami stres akademik yang dipengaruhi oleh berbagai faktor. Mahasiswa merespons stres dengan cara atau strategi yang berbeda-beda atau yang disebut dengan *coping mechanism*. Stres akademik dapat berdampak pada kondisi fisik hingga mental pada mahasiswa. Oleh karena itu, para mahasiswa perlu untuk memiliki kemampuan dalam menghadapi permasalahan stres akademik ini.

Berdasarkan hasil wawancara pada penelitian ini, kedua partisipan menggunakan berbagai strategi yang meliputi *problem-focused coping* yang fokus pada akar suatu permasalahan dan *emotion-focused coping* yang berfokus pada mengurangi respons emosi yang dirasakan sebagai upaya mengatasi stres akademik. Dalam penelitian ini terdapat persamaan dan juga perbedaan dalam penggunaan *coping mechanism* pada kedua partisipan. Persamaannya adalah kedua partisipan sama-sama menggunakan *problem-focused coping* berupa coping secara aktif, memaknai kembali secara positif, dan perencanaan. Disisi lain, pada aspek *emotion-focused coping* kedua partisipan memiliki kesamaan dalam meluapkan emosi, mencari dukungan emosional, hiburan, penerimaan, dan religius. Selain itu, kedua partisipan sama-sama tidak melakukan aspek *emotion-focused coping* yang berupa penyangkalan.

Selanjutnya, mengenai perbedaan *coping mechanism* pada kedua partisipan dalam aspek *problem-focused coping* terjadi pada mencari dukungan instrumental dan pelepasan melalui perilaku. Lebih lanjut lagi, perbedaan dalam *emotion-focused coping* terjadi dalam hal pengalihan diri, penggunaan zat, dan menyalahkan diri sendiri.

Peneliti menyadari terdapat keterbatasan penelitian ini, sebab hanya menggunakan variabel stress akademik dan kurang observasi lebih mendalam. Sehingga, peneliti berharap adanya penelitian lebih lanjut mengenai perbedaan jenis kelamin dalam melakukan *coping mechanism* dan waktu observasi yang lebih lama supaya hasil observasi lebih detail.

Daftar Rujukan

- Agustiningsih, N. (2019). Gambaran Stress Akademik dan Strategi Koping Pada Mahasiswa Keperawatan. *Jurnal Ners Dan Kebidanan (Journal of Ners and Midwifery)*, 6(2), 241-250
- Apriliana, D. N. (2021). Strategi koping dan stress akademik mahasiswa dalam melaksanakan kuliah daring pada masa pandemi Covid 19. *Psikoborneo: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 9 (1), 89-96.
- Atrizka, D., Sanjaya, K., Vanthera, D., Wulandari, W., Limbong, K. S., & Yusfasari, R. (2020). Perbedaan Adversity Quotient Ditinjau Dari Coping Stress dan Self Efficacy. *Psyche 165 Journal*, 263-268.
- Azahra, J. S. (2018). Hubungan antara stres akademik dengan coping stress pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi di fakultas pendidikan psikologi (*Doctoral dissertation*, UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA).
- Carver, C. S., Scheier, M. F., & Weintraub, J. K. (1989). Assessing coping strategies: a theoretically based approach. *Journal of personality and social psychology*, 56(2), 267.
- Cooper, J. A., Nuutinen, M. R., Lawlor, V. M., DeVries, B. A., Barrick, E. M., Hossein, S., . . . Teer, A. P. (2021). Reduced adaptation of glutamatergic stress response is associated with pessimistic expectations in depression. *Nature Communications*, 12(1), 1-12.
- Gantina, D., Mustika, A., Rahmitasari, N., & Desafitri, L. (2017). Penerapan Strategi "Work Family Conflict" Wanita Pekerja Sektor Pariwisata dalam Berkontribusi Pendapatan Rumah Tangga. *Jurnal Ilmiah Pariwisata*, 22(3).
- Harahap, S. (2006). *Penegakan Moral Akademik Di dalam dan Luar Kampus*. Jakarta: Raja Grafindo.
- Hidayati, D. R. P. W. (2019). Hubungan Mekanisme Koping dengan Self Efficacy pada Penderita Tb Paru di Puskesmas Tanah Tali Kedinding Surabaya (*Doctoral dissertation*, stikes hang tuah surabaya).
- Istono. 2000. *Bunga Rampai Psikologi*. Universtas Sanata Dharma. Yogyakarta
- Karina, Z., & Sodik, M. A. (2018). Pengaruh Dukungan Sosial Terhadap Kesehatan.
- Kresnawan, J. D. (2021). Problem focused coping skill untuk mereduksi stress akademik mahasiswa. *Jurnal Pendidikan: Teori, Penelitian, dan Pengembangan*, 6(6), 199-205.
- Mahardhani, F. O., Ramadhani, A. N., Isnanti, R. M., Chasanah, T. N., & Prptomojati, A. (2020). Pelatihan strategi koping fokus emosi untuk menurunkan stres akademik pada mahasiswa. *Gajah Mada Journal of Professional Psychology (GamaJPP)*, 6(1), 60-75.
- Maryam, S. (2017). "Strategi Coping: Teori dan Sumber dayanya". *Jurnal Konseling Andi Matappa* 1 (2): 101 - 107
- Nursalisa, E., Damayanti, I., & Susanti, R. (2023). Regulasi Diri dalam Belajar dan Hubungannya dengan Stres Akademik pada Mahasiswa yang Menjalani Kuliah Daring. *Persepsi: Jurnal Riset Mahasiswa Psikologi*, 2(1).
- Ruswahyuningsi, M. C., & Afiatin, T. (2015). Resiliensi pada remaja jawa. *Gajah Mada Journal of Psychology (GamaJoP)*, 1(2), 96-105.
- Sari D. (2020). Peran Adaptif Tiga Universitas di Jabodetabek dalam Menghadapi Sistem Belajar Online Selama Pandemi COVID 19. *Prosiding Seminar Hardiknas*. 1(1), 25-32.
- Taborsky, B., English, S., Fawcett, T. W., Kuijper, B., Leimar, O., McNamara, J. M., ... & Sandi, C. (2021). Towards an evolutionary theory of stress responses. *Trends in ecology & evolution*, 36(1), 39-48.
- Taylor, S.E. 2006. *Health Psychology*. New York: McGraw Hill Inc
- Waghachavare, V. B., Chavan, V. M., Dhumale, G. B., & Gore, a D. (2013). A Cross-Sectional Study of Stres Among Junior College Students in a Rural Area of Sangli District of Maharashtra. *Innovative Journal of Medical and Health Science*, 3(6), 294-297.
- Walidin, W., Saifullah, & Tabrani. (2015). *Metodologi penelitian kualitatif & grounded theory*. FTK Ar-Raniry Press.
- Yunalia, E. M., Jayani, I., Suharto, I. P. S., & Susilowati, S. (2021). Kecerdasan emosional dan mekanisme koping berhubungan dengan tingkat stres akademik mahasiswa. *Jurnal Keperawatan Jiwa*, 9(4), 869-878.