

MENGHADAPI TEKANAN AKADEMIK: *SYSTEMATIC REVIEW* STRATEGI COPING MAHASISWA PERGURUAN TINGGI

Ghina Lathifa Soniawan¹, Naia Oktavia Ningsih², Muhammad Ikhsan Irianto³,
Vira Dwi Zalyanti⁴

^{1, 2, 3, 4} Prodi Psikologi, Fakultas Psikologi dan Kesehatan, Universitas Negeri Padang
ghinalathifa9@gmail.com

Abstract

This study is a systematic literature review aimed at analyzing the coping strategies used by university students in dealing with academic stress. By reviewing 20 scientific articles published between 2020 and 2025, the findings reveal that students tend to use two main types of coping strategies: problem-focused coping and emotion-focused coping. Problem-focused coping is commonly used in controllable situations, such as task planning, prioritization, and seeking instrumental support. In contrast, emotion-focused coping is more often employed when students face emotional stress or uncontrollable conditions, such as during the pandemic and under psychological pressure. The review also indicates that social support plays a vital role in enhancing the effectiveness of coping mechanisms. These findings highlight the importance of developing intervention programs and supportive campus systems to help students adapt more effectively to academic stress.

Keyword: *coping strategies, academic stress, university students, problem-focused, emotion-focused, systematic literature review*

Abstrak

Penelitian ini merupakan systematic literature review yang bertujuan untuk menganalisis strategi coping yang digunakan mahasiswa dalam menghadapi tekanan akademik. Melalui analisis terhadap 20 artikel ilmiah yang diterbitkan antara tahun 2020 hingga 2025, ditemukan bahwa mahasiswa cenderung menggunakan dua jenis strategi coping utama, yaitu problem-focused coping dan emotion-focused coping. Problem-focused coping digunakan dalam situasi yang dianggap dapat dikendalikan, seperti perencanaan tugas, penyusunan prioritas, dan pencarian bantuan. Sementara emotion-focused coping lebih sering digunakan saat mahasiswa menghadapi stres emosional atau situasi yang sulit dikendalikan, seperti masa pandemi dan tekanan psikologis. Hasil tinjauan juga menunjukkan bahwa dukungan sosial dari lingkungan sekitar sangat berperan dalam meningkatkan efektivitas coping. Temuan ini menegaskan pentingnya pengembangan program intervensi dan sistem dukungan kampus yang mendukung adaptasi stres mahasiswa secara menyeluruh.

Kata kunci: *strategi coping, stres akademik, mahasiswa, problem-focused, emotion-focused, systematic literature review*

Article History

Received: Juni 2025

Reviewed: Juni 2025

Published: Juni 2025

Plagiarism Checker No 77

DOI : Prefix DOI :

10.8734/Musytari.v1i2.365

Copyright : Author

Publish by : Liberosis



This work is licensed under a [Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/)

1. Pendahuluan

Strategi coping stres mencakup metode problem-focused dan emotion-focused yang bertujuan untuk mengatasi tekanan dan reaksi emosional mahasiswa terhadap tekanan akademik (Lazarus & Folkman, dalam Hanifah et al., 2020). Studi di Indonesia menunjukkan penggunaan keduanya, meski dominasi berbeda tergantung konteks. Misalnya, Hanifah et al. (2020) menemukan bahwa 61,9 % mahasiswa Psikologi Universitas Andalas menggunakan strategi *emotion-focused coping* saat kuliah daring. Sementara Febrianola (2022) melaporkan 63,9 % mahasiswa Psikologi UNP menerapkan *problem-focused coping*. Hasil ini konsisten dengan kerangka teoritis, namun menunjukkan bahwa adaptasi lokal memengaruhi pilihan strategi. Pemilihan coping ini penting dalam menghadapi tekanan akademik. Landasan ini menjadi pijakan penting untuk menelusuri prevalensi stres dan pengaruhnya terhadap mahasiswa.

Penelitian oleh Ambarwati et al. (2024) mengungkap bahwa tugas kuliah, ujian, dan IPK rendah menjadi pemicu stres akademik tinggi, dengan coping yang beragam antara problem-focused dan emotion-focused. Ambarwati et al. (2024) menyatakan bahwa problem-focused coping meliputi tindakan aktif, perencanaan, dukungan instrumental, sedangkan emotion-focused mencakup hiburan, penerimaan, dan religiusitas. Data statistik menunjukkan sekitar 72 % mahasiswa menyatakan stres akademik sedang dan 19 % berat (Iqramah et al., 2019). Riset serupa di IAIN Bukittinggi menunjukkan bahwa emotion-focused coping efektif mengurangi stres bagi mahasiswa skripsi (Monalisa & Santosa, 2022). Fakta ini menegaskan bahwa pengalaman stres bukan kasus parsial, melainkan masalah yang sistemik. Selanjutnya, terdapat beberapa dampak stres akademik terhadap kesejahteraan mahasiswa.

Dampak stres akademik mencakup gangguan mental dan penurunan prestasi. Ambarwati et al. (2024) menyoroti bahwa stres akademik berkaitan dengan gejala psikologis seperti kecemasan, mood negatif, dan disfungsi tidur. Di Universitas Andalas, Hanifah et al. (2020) menunjukkan bahwa 82,1 % mahasiswa merasa coping yang dijalankan memberi dampak positif terhadap kondisi mental. Namun, tanpa strategi coping memadai, tekanan akademik dapat mengganggu kesehatan mental jangka

panjang. Alhasil, penting untuk menganalisis strategi coping yang efektif agar impact negatif stres dapat diminimalkan.

Beberapa penelitian Indonesia telah menelaah coping stress mahasiswa. Hanifah et al. (2020) menyajikan evidence bahwa 61,9% mahasiswa Andalas memakai *emotion-focused coping* dan mayoritas merasa strategi ini efektif. Febrianola (2022) melaporkan 63,9% mahasiswa UNP lebih dominan menggunakan *problem-focused coping*. Iqramah et al. (2019) menemukan 56% mahasiswa Skripsi FKIP USK menggunakan *problem-focused coping*, 44% *emotion-focused coping*. Monalisa & Santosa (2022) di IAIN Bukittinggi menunjukkan bahwa penerapan *emotion-focused coping* melalui konseling kelompok efektif mengurangi stres nihil akademik (wilcoxon $p = 0,001$). Gustems-Carnicer et al. (dalam Mahardhani et al., 2020) menemukan bahwa coping adaptif berkorelasi positif dengan prestasi mahasiswa pendidikan, dan Juth et al. (dalam Mahardhani et al., 2020) menegaskan efektivitas *emotion-focused coping* terhadap regulasi emosional pada mahasiswa. Temuan ini memperlihatkan variasi strategi coping yang perlu disusun sintesis komprehensif melalui systematic review.

Tujuan artikel *systematic literature review* ini adalah mengintegrasikan dan menganalisis bukti empiris mengenai strategi coping stres mahasiswa, menguji efektivitas masing-masing jenis coping, dan mengidentifikasi faktor pengaruh dan kesenjangan penelitian. Dengan merangkum hasil dari artikel-artikel penelitian, SLR ini akan memberikan pemahaman menyeluruh tentang adaptasi mahasiswa menghadapi tekanan akademik. Secara praktis, hasilnya diharapkan membantu perguruan tinggi merancang intervensi berbasis data yang lebih tepat, misalnya pelatihan coping adaptif atau layanan konseling berbasis *emotion-focused coping*. Selain itu, review ini membuka peluang penelitian selanjutnya dalam konteks lokal dan era pasca-pandemi, sehingga memberikan kontribusi bagi literatur global. Dengan demikian, artikel ini diharapkan menjadi acuan dan pijakan kebijakan untuk meningkatkan kesejahteraan mahasiswa.

2. Metodologi

Metode penelitian ini menggunakan metode *Systematic Literature Review* (SLR) dengan analisis sistematis dari berbagai artikel dan jurnal ilmiah terkait dengan perbedaan Strategi *Coping Stress* berdasarkan *Problem-Focused Coping* dan *Emotion-Focused Coping*. *Systematic Literature Review* (SLR) adalah metode untuk mengidentifikasi, mengevaluasi, dan menafsirkan semua penelitian yang tersedia yang relevan dengan masalah atau topik tertentu yang sedang diteliti. Adapun proses pencarian artikel ilmiah dan jurnal terdahulu menggunakan bantuan dari *website* pencarian online yaitu *google scholar* dan *google*.

Penelitian ini dilakukan dengan melakukan beberapa tahapan yaitu melakukan pengumpulan data, analisis data, dan penarikan kesimpulan. Data yang dikumpulkan adalah dari hasil studi primer yang berupa artikel jurnal nasional, data dikumpulkan melalui pencarian online. Langkah berikutnya yaitu dengan mengekstraksi semua artikel jurnal yang ditemukan. Memilih artikel jurnal yang memenuhi kriteria dan relevan dengan pertanyaan penelitian atau tujuan dari penelitian ini. Kualifikasi jurnal yang digunakan yaitu pencarian studi literature di website pencarian online dengan kata kunci “Strategi Coping Stress”, “*Problem-Focused Coping*”, “*Emotion-Focused Coping*”, dan jurnal diterbitkan dengan rentang tahun 2020-2025 atau diterbitkan dengan jenjang minimal 6 tahun terakhir. Sehingga terdapat sekitar 20 artikel jurnal yang dipilih untuk dijadikan *Systematic Literature Review* ini.

3. Hasil

Penelitian ini dilakukan dengan melakukan beberapa tahapan yaitu melakukan pengumpulan data, analisis data, dan penarikan kesimpulan. Data yang dikumpulkan adalah dari hasil studi primer yang berupa artikel jurnal nasional, data dikumpulkan melalui pencarian online. Selanjutnya mengekstraksi semua artikel jurnal yang ditemukan. Memilih artikel jurnal yang memenuhi kriteria dan relevan dengan pertanyaan penelitian atau tujuan dari penelitian ini. Kualifikasi jurnal yang digunakan yaitu pencarian studi literature di website pencarian online dengan kata kunci “Strategi Coping Stress” dan jurnal diterbitkan dengan rentang tahun 2020-2025 atau diterbitkan dengan jenjang minimal 6 tahun terakhir.

No	Penulis	Judul	Tahun	Metode	Hasil
1.	Firsthiansyah Ardan Virgianto, Jawahiril Pranida, Mia Ade Liana, Muhammad Zidansyah Dwi Atmaja, Mutia Husna Avezahra	Strategi Coping Stress pada Mahasiswa yang Mengikuti Organisasi di Fakultas Psikologi Universitas Negeri Malang	2022	Kualitatif	Hasil penelitian menunjukkan bahwa mahasiswa mengalami tiga fase dalam menghadapi stress yaitu ekspresi emosi, penyusunan strategi, dan aksi pemecahan masalah. Ekspresi emosi dilakukan melalui menangis, mengalihkan perhatian dengan aktivitas menyenangkan, atau menyendiri untuk menenangkan diri. Strategi yang disusun mencakup evaluasi penyebab masalah dan menyusun rencana bertahap, baik secara mandiri maupun dengan bantuan pihak lain. Fase akhir adalah tindakan langsung dalam menyelesaikan masalah, dengan menilai masalah sebagai pelajaran berharga yang berkontribusi pada perkembangan pribadi.
2.	Nurul Izah, Dewi Khurun Aini, Baidi Bukhori	Stres dan Strategi Coping pada Mahasiswa yang Bertempat Tinggal di Pondok Pesantren	2023	Kualitatif	Gejala stres yang dialami informan bervariasi, mulai dari aspek psikologis seperti cemas, gelisah, sulit konsentrasi, mudah tersinggung, depresi, menangis, dan kehilangan semangat; hingga gejala fisik seperti kelelahan,

					gangguan tidur, pusing, sakit kepala, dan gangguan pencernaan.
3.	Amirah Halfa Adillah, Sri Maria Puji Lestari, Deviani Utami, Octa Reni Setiawati	Hubungan Mekanisme Coping Terhadap Stres Akademik pada Mahasiswa Program Studi Pendidikan Dokter	2024	Kuantitatif	sebagian besar mahasiswa berada pada kategori tekanan berat. Dari segi mekanisme coping yaitu Problem-focused coping tinggi 99 mahasiswa (86,8%), Emotion-focused coping tinggi 107 mahasiswa (93,9%), dan Less useful coping rendah: 61 mahasiswa (53,5%). Hasil uji Spearman menunjukkan bahwa hanya problem-focused coping yang memiliki hubungan bermakna dengan stres akademik ($p = 0,042$; $r = 0,020$), meskipun korelasi tersebut termasuk kategori sangat lemah.
4.	Nia Silva Komara, Enny Irawaty	Penggunaan Strategi Coping Stress pada Mahasiswa Kedokteran Universitas Tarumanagara	2024	Kuantitatif	Dalam emotion-focused coping, mahasiswa cenderung menggunakan teknik seperti menenangkan diri, menerima keadaan, atau menghindari dari stresor melalui mekanisme emosional. Temuan ini menunjukkan bahwa meskipun kedua strategi coping digunakan dengan frekuensi tinggi, sebagian besar mahasiswa lebih memilih untuk

					menyelesaikan masalah secara langsung.
5.	Nadya Nela Rosa, Lina Eka Retnaningsih, dan Miftahul Jannah	Pengaruh Strategi Koping Stres Mahasiswa Terhadap Stres Akademik di Era Pandemi COVID-19	2021	Kuantitatif	Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat pengaruh yang sangat signifikan antara strategi koping stres dan stres akademik mahasiswa di masa pandemi COVID-19. Strategi koping stres menjadi faktor penting dalam mengelola stres akademik tersebut. Penelitian ini juga menyarankan bahwa bimbingan konseling dari pembimbing akademik dapat membantu mahasiswa dalam mengembangkan strategi koping yang tepat agar mereka dapat lebih siap menghadapi tantangan akademik selama masa pandemi.
6.	Siti Anisa dan Dwi Nastiti	Coping Stress dalam Mengerjakan Skripsi pada Mahasiswa yang Kuliah Sambil Bekerja	2024	Kuantitatif	Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswa pekerja yang sedang mengerjakan skripsi di Universitas Muhammadiyah Sidoarjo memiliki coping stress dalam kategori sedang. Secara spesifik, sebanyak 203 mahasiswa (59%) menggunakan coping stress aspek problem focused coping dalam kategori sedang, dan 244

					mahasiswa (71%) menggunakan aspek emotion focused coping dalam kategori sedang.
7.	Laila Nur Syafitri dan Riza Noviana Khoirunnisa	Coping Stress pada Mahasiswa yang Menjalin Hubungan Posesif	2023	Kualitatif	Hasil dari penelitian menunjukkan bahwa setiap responden mengalami keposesifan pasangan yang berbeda dan menanggapi permasalahan tersebut dengan berbagai strategi coping
8.	Hamidah Anzalna Rahmah dan Riza Noviana Khoirunnisa	Coping Stress pada Mahasiswa yang Kuliah Sambil Bekerja	2023	Kualitatif	Hasil penelitian menunjukkan bahwa mahasiswa yang kuliah sambil bekerja mengalami stres yang dipicu oleh berbagai faktor, seperti tekanan dari keluarga, kekhawatiran, sulitnya mengatur waktu, dan kelelahan akibat kombinasi kedua aktivitas tersebut.
9.	Riska Dwi Wahyuni, Herti Tri Nurhayati Hia, Ayu Wardani, Fera Uswatun Khasanah, Seftia Anggraini	Analisis <i>Coping Stress</i> pada Mahasiswa STIE Pembangunan Tanjungpinang yang Bekerja Paruh Waktu	2025	Kualitatif	Dari hasil wawancara dengan keenam informan, ditemukan bahwa mahasiswa menggunakan berbagai jenis strategi coping dalam menghadapi stres akibat kombinasi tuntutan kuliah dan kerja. Beberapa mahasiswa menerapkan problem-focused coping, seperti menyusun rencana bertahap, memprioritaskan tugas, dan mencari solusi sistematis.

10.	Muhammad Nur Hidayat Nurdin, Nurfitriany Fakhri	PKM Coping Stress Pada Mahasiswa	2020	Kualitatif	Hasil dari kegiatan PKM ini menunjukkan bahwa para peserta, khususnya mahasiswa baru, sangat antusias mengikuti rangkaian kegiatan yang telah disiapkan. Kegiatan ice breaking berupa permainan kelompok ternyata mampu mencairkan suasana dan membangun koneksi antar peserta. Setelah itu, penyampaian materi tentang stres dan coping berjalan lancar dan mendapat perhatian penuh.
11.	Jumriaty Darsa, Ahmad Razak	Hubungan Dukungan Sosial Dengan Coping Stresss Pada Mahasiswa Semester Akhir	2023	Kuantitatif	Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi berada pada kategori coping stress tingkat sedang, baik untuk strategi problem-focused coping maupun emotion-focused coping.
12.	Rahmawati Lubis & Shanty Komalasari	<i>Coping Stress</i> pada Mahasiswa Generasi Z yang Sedang Magang	2024	Kualitatif	Hasil wawancara menunjukkan bahwa partisipan menggunakan dua jenis strategi coping stres yang utama, yaitu problem-focused coping dan emotion-focused coping. Dalam problem-focused coping, partisipan lebih mengandalkan planful problem solving, seperti

					membuat skala prioritas untuk menyelesaikan tugas-tugas magang dan kuliah
13.	Novita Maulidya Jalal, Muhrajan Piara, St. Hadjar Nurul Istiqamah, Wilda Ansar	Upaya Peningkatan <i>Coping Stress</i> Terhadap Stres Akademik pada Mahasiswa Baru	2022	Kualitatif	Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat perbedaan signifikan antara hasil pre-test dan post-test yang dilakukan kepada para peserta. Peserta mengalami peningkatan dalam hal pengetahuan, pemahaman, dan kesiapan dalam menghadapi tekanan akademik. Evaluasi dari peserta terhadap materi, proses pelaksanaan, dan media yang digunakan juga menunjukkan hasil yang sangat positif.
14.	Dayinta Suci Sejati, Alfian Fajar Budi Nugroho, Deani Nugroho Sekaresti	Students 'Coping Stress During Pandemic Covid- 19: Coping Stress Mahasiswa Pada Saat Pandemi Covid - 19	2021	Kuantitatif	Hasil penelitian menunjukkan bahwa mahasiswa mengalami tekanan dari berbagai aspek selama pandemi. Sebanyak 29,02% responden merasa tertekan karena virus Covid-19, 27,57% karena sistem kuliah daring, dan 13,86% karena masalah keuangan.
15.	Nanda Kharisma Illa Billa dan Siti Ina Savira	Analisis Deskriptif Strategi Coping Stress Pada Mahasiswa Tingkat Akhir Yang Menyusun Skripsi Di Fakultas Ilmu Pendidikan	2023	Kuantitatif	Hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswa tingkat akhir yang sedang menyusun skripsi di Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Surabaya termasuk dalam kategori coping stress

		Universitas Negeri Surabaya			sedang, dengan persentase sebesar 49%. Mahasiswa tersebut mampu mengelola stres selama proses penyusunan skripsi.
16.	Yuliastri Ambar Pambudhi, Citra Marhan, Linda Fajriah, dan Muhammad Abas	Strategi Coping Stress Mahasiswa Dalam Menyelesaikan Skripsi Pada Masa Pandemi Covid-19	2022	Kualitatif	Hasil dari artikel ini menunjukkan bahwa mahasiswa yang sedang menyelesaikan skripsi selama masa pandemi COVID-19 mengalami tingkat stres yang bervariasi, dengan sebagian besar merasa stres sedang hingga tinggi. Sumber stres yang dialami mahasiswa meliputi aspek psikologis, sosial, ekonomi, dan fisik. Gejala stres yang muncul meliputi perubahan mood, perasaan sedih, mudah tersinggung, gangguan tidur, dan gangguan fisik lainnya.
17.	A. Suci Paramitha, Minarni, dan Andi Muhammad Aditya S	Pengaruh Coping Stres Terhadap Resiliensi Akademik Pada Mahasiswa Selama Pembelajaran Jarak Jauh (Daring) di Kota Makassar	2023	kuantitatif	Hasil dari artikel ini menunjukkan bahwa coping stress memiliki pengaruh yang signifikan terhadap resiliensi akademik mahasiswa selama pembelajaran daring di Kota Makassar. Temuan ini menegaskan bahwa mekanisme coping stres yang adaptif dapat meningkatkan resiliensi akademik, sementara coping yang maladaptif dapat menurunkannya. Secara

					keseluruhan, hasil ini menegaskan pentingnya strategi coping dalam mendukung keberhasilan akademik mahasiswa selama masa pembelajaran daring.
18.	Ibnu Dalqih, Sitti Syawaliah Gismin, dan A. Nur Aulia Saudi	Gambaran Coping Stres pada Mahasiswa Tingkat Akhir yang Sedang Mengerjakan Skripsi di Kota Makassar	2023	kuantitatif	Hasil dari artikel ini menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswa tingkat akhir yang sedang mengerjakan skripsi di Kota Makassar memiliki tingkat coping stres yang rendah. Banyak mahasiswa mengalami gejala stres seperti kurang tidur, nyeri badan, dan rasa malas-malasan, yang dapat menghambat proses penyelesaian skripsi dan berpotensi mempengaruhi kualitas hasil akhir mereka.
19.	Jelly Furnama Sari dan Asti Haryati	Hubungan Antara Religiusitas Dengan Coping Stres Pada Mahasiswa Tingkat Akhir Program Studi Bki Di Uinfas Bengkulu	2023	kuantitatif	Hasil dari artikel ini menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswa tingkat akhir di Makassar yang sedang mengerjakan skripsi memiliki tingkat coping stres yang rendah. Mayoritas mahasiswa cenderung menggunakan strategi emotional focused coping, seperti mencari dukungan emosional dan melakukan aktivitas pengalihan perhatian, meskipun penggunaannya masih tergolong rendah.

					dibandingkan dengan strategi problem focused coping
20.	Lintang Dwi Aprilia, Nasichah, Shabilla Noor Rachma , M. Ubaidillah, dan Shafina Tunnazah	Strategi Coping Stres pada Studi Mahasiswa yang Bekerja di Jabodetabek	2023	kuantitatif	Hasil dari artikel ini menunjukkan bahwa mahasiswa yang bekerja sambil kuliah di wilayah Jabodetabek cenderung menggunakan berbagai strategi coping untuk mengelola stres yang mereka alami. Strategi coping yang paling umum dan efektif meliputi penerimaan bahwa stres adalah bagian dari kehidupan, menyadari bahwa tidak semua hal berjalan sesuai keinginan, serta melihat masalah dari sudut pandang berbeda.

4. Pembahasan

Hasil tinjauan dari 20 artikel menunjukkan bahwa mahasiswa menggunakan berbagai strategi coping untuk mengelola stres akademik, salah satu nya dari Rahmawati & Shanty (2024) yaitu *problem-focused coping* dan *emotion-focused coping*. Strategi problem-focused digunakan ketika mahasiswa menilai situasi stres dapat diatasi atau diubah, sementara emotion-focused coping lebih banyak digunakan saat mahasiswa merasa tidak memiliki kendali terhadap sumber stres. Mayoritas mahasiswa dalam penelitian yang ditelaah cenderung menggunakan kombinasi kedua strategi tersebut, meskipun terdapat variasi dominansi bergantung pada konteks spesifik individu.

Dalam konteks penyusunan skripsi dan tekanan akademik berat, strategi *problem-focused coping* seperti perencanaan sistematis, penyusunan skala prioritas, serta pencarian dukungan instrumental menjadi strategi yang paling banyak

digunakan. Hal ini terlihat dalam artikel Paramitha dkk. (2023) yang menunjukkan bahwa sekitar 80-87% mahasiswa berada dalam kategori sedang hingga tinggi dalam penggunaan problem-focused coping. Strategi ini terbukti memiliki hubungan positif dengan resiliensi akademik, sebagaimana ditunjukkan oleh nilai *R-squared* sebesar 0,637 dalam salah satu studi, yang berarti coping berkontribusi besar terhadap kemampuan mahasiswa bertahan secara akademik.

Di sisi lain, *emotion-focused coping* juga menjadi strategi penting, terutama di tengah situasi yang penuh ketidakpastian seperti masa pandemi COVID-19. Dalam kondisi ini, mahasiswa lebih sering menggunakan strategi seperti menenangkan diri, berdoa, berpikir positif, atau menghindar sementara dari sumber stres. Sekitar 88,4% responden dalam satu studi memilih strategi ini untuk menghadapi tekanan belajar daring dan isolasi sosial. Strategi coping emosional juga banyak diandalkan oleh mahasiswa yang tinggal di lingkungan pesantren atau yang memiliki latar belakang religius, dengan cara seperti mendengarkan murottal, membaca Al- Qur'an, atau refleksi spiritual Sejati ddk. (2021).

Hasil tinjauan ini juga menunjukkan bahwa dukungan sosial dari keluarga, teman, dan lingkungan sangat berpengaruh terhadap efektivitas coping mahasiswa. Penelitian-penelitian tersebut sepakat bahwa semakin tinggi dukungan sosial yang diterima, semakin baik pula kemampuan mahasiswa dalam menghadapi stres. Hubungan ini diperkuat oleh hasil uji statistik *Spearman rho* ($p = 0,000$; $r = 0,188$) yang menunjukkan adanya hubungan positif dan signifikan antara dukungan sosial dan coping stress dalam Darsa & Razak (2023)

Menariknya, dalam artikel Aprilia ddk. (2023) peneliti menyoroti bahwa mahasiswa yang bekerja sambil kuliah menghadapi tantangan unik yang menuntut fleksibilitas coping yang lebih besar. Mereka cenderung menggunakan strategi kombinasi dengan intensitas tinggi pada aspek perencanaan dan pengaturan emosi, seperti menyadari keterbatasan, menerima stres sebagai bagian dari kehidupan, dan mencari kegiatan yang memberi ketenangan. Hal ini menunjukkan bahwa coping tidak hanya bergantung pada kepribadian atau preferensi individu, tetapi juga sangat kontekstual.

Dari hasil 20 artikel ini menegaskan pentingnya pengembangan program intervensi yang mengedukasi mahasiswa tentang berbagai strategi coping yang adaptif,

serta pentingnya membangun lingkungan sosial yang suportif. Pendekatan ini diyakini mampu meningkatkan daya lenting akademik mahasiswa dan membantu mereka mengatasi tekanan dalam dunia pendidikan tinggi yang semakin kompleks.

5. Simpulan

Berdasarkan hasil tinjauan terhadap 20 artikel dalam kajian ini, dapat disimpulkan bahwa mahasiswa cenderung menggunakan dua jenis strategi coping utama, yaitu *problem-focused coping* dan *emotion-focused coping*, baik secara terpisah maupun kombinasi keduanya, tergantung pada situasi dan konteks stres yang mereka alami. Strategi *problem-focused coping* lebih dominan digunakan dalam menghadapi tekanan akademik yang bersifat konkret, seperti tugas kuliah dan penyusunan skripsi, dengan pendekatan perencanaan, penyusunan prioritas, dan pencarian dukungan instrumental. Sementara itu, *emotion-focused coping* lebih sering diterapkan saat mahasiswa menghadapi kondisi yang tidak dapat dikendalikan, seperti tekanan emosional akibat pandemi, isolasi sosial, atau beban psikologis lainnya.

Selain itu, dukungan sosial terbukti memiliki peran penting dalam meningkatkan efektivitas coping mahasiswa. Mahasiswa yang memiliki jaringan sosial yang kuat, seperti dukungan dari keluarga, teman, atau lingkungan sekitar, cenderung memiliki daya lenting akademik (*academic resilience*) yang lebih tinggi. Hal ini menunjukkan bahwa pengembangan strategi coping yang adaptif perlu disertai dengan penciptaan lingkungan kampus yang suportif.

Temuan ini menggarisbawahi pentingnya intervensi psikologis yang berorientasi pada penguatan strategi coping serta penguatan sistem dukungan sosial di lingkungan pendidikan tinggi. Dengan demikian, mahasiswa dapat lebih siap menghadapi tekanan akademik yang kompleks dan dinamis di era modern ini.

Daftar Referensi

- Ambarwati, I. A. S., Jannati, S., & Khairina, N. (2024). *Coping mechanism terhadap stress akademik pada mahasiswa. Flourishing Journal*, 4(2), 47-58. <https://doi.org/10.17977/um070v4i22024p47-58>
- Atmasari, A., & Adzkia, T. (2023). Strategi Coping Stress Remaja Dalam Menghadapi Perceraian Orangtua. *Jurnal Psimawa*, 6(1). <https://doi.org/10.36761/jp.v6i1.2777>
- Anisa, S., & Nastiti, D. (2024). Coping Stress dalam Mengerjakan Skripsi pada Mahasiswa yang Kuliah Sambil Bekerja. *Journal of Islamic Psychology*, 1(2), 14-14.
- Aprilia, L. D., Rachma, S. N., Ubaidillah, M., & Tunnazah, S. (2023). Strategi Coping Stres pada Studi Mahasiswa yang Bekerja di JABODETABEK. *Jurnal Pendidikan Sosial Dan Konseling*, 1(3), 1098-1106. <https://doi.org/10.47233/jpdsk.v1i3.1>
- 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. *Character Jurnal Penelitian Psikologi*, 10(3), 447-459. <https://doi.org/10.26740/cjpp.v10i03.54390>
- Dalfiqih, I., Gismin, S. S., & Saudi, A. N. A. (2023). Gambaran coping stres pada mahasiswa tingkat akhir yang sedang mengerjakan skripsi di kota makassar. *Jurnal Psikologi Karakter*, 3(1), 107-111. <http://doi.org/10.56326/jpk.v3i1.2154>
- Darsa, J., & Razak, A. (2023). Hubungan dukungan sosial dengan coping stress pada mahasiswa semester akhir. *PINISI Journal of Art, Humanity and Social Studies*, 3(5), 111-118.
- Febrianola, H. (2022). *Strategi coping pada mahasiswa selama pandemi Covid-19* [Article]. *Jurnal Pendidikan Tambusai*. <https://doi.org/10.31004/jptam.v5i3.2759>
- Hanifah, N., Lutfia, H., Ramadhia, U., & Purna, R. S. (2020). Strategi coping stres saat kuliah daring pada mahasiswa psikologi angkatan 2019 Universitas Andalas. *Jurnal Psikologi Tabularasa*, 15(1), 29-43. <https://doi.org/10.26905/jpt.v15i1.4829>
- Iqramah, N., Nurhasanah, N., & Bustamam, N. (2019). *Strategi coping ... mahasiswa penyusun skripsi FKIP USK. JIMBK*, 4(1), 23-30. <https://doi.org/10.70031/jkb.v4i1.28>
- Ivana, S., & Jatmika, D. (2017). Hubungan Coping Stres Terhadap Kualitas Hidup Penderita Skizofrenia Pada Masa Remisi Simptom. *Psibernetika*, 10(2). <https://doi.org/10.30813/psibernetika.v10i2.1045>

- Jalal, N. M., Piara, M., Istiqamah, S. H. N., & Ansar, W. (2022). Upaya peningkatan coping stress terhadap stres akademik pada mahasiswa baru. *Al-Riwayah: Jurnal Kependidikan*, 14(1), 146-163. <https://e-jurnal.iainsorong.ac.id/index.php/Al-Riwayah>
- Lubis, R., & Komalasari, S. (2024). Coping stress pada mahasiswa generasi Z yang sedang magang. *Character: Jurnal Penelitian Psikologi*, 11(2), 1224-1234. <https://doi.org/10.26740/cjpp.v11n2.p1224-1234>
- Maulidya, N., Piara, M., Hadjar, N., & Ansar, W. (2022). Upaya Peningkatan Coping Stress terhadap Stres Akademik Pada Mahasiswa Baru. *E-Jurnal IAIN Sorong*, 14(1), 146-163.
- Monalisa, U., & Santosa, B. (2022). Pengaruh strategi emotion-focused coping terhadap pengelolaan stres akademik mahasiswa penyusun skripsi IAIN Bukittinggi. *Indonesian Research Journal on Education*, 2(3), 947-956. <https://doi.org/10.31004/irje.v2i3.205>
- Nurdin, M. N. H., & Fakhri, N. (2020). PKM coping stress pada mahasiswa. *Jurnal Dedikasi*, 22(2), 206-211.
- Pambudhi, Y. A., Abas, M., Marhan, C., & Fajriah, L. (2022). Strategi coping stress mahasiswa dalam menyelesaikan skripsi pada masa pandemi COVID-19. *Jurnal Amal Pendidikan*, 3(2), 110-122. <http://doi.org/10.36709/japend.v3i2.5>
- Paramitha, A. S., Minarni, M., & Aditya, A. M. (2023). Pengaruh Coping Stres Terhadap Resiliensi Akademik Pada Mahasiswa Selama Pembelajaran Jarak Jauh (Daring) di Kota Makassar. *Jurnal Psikologi Karakter*, 3(2), 469-476. <http://doi.org/10.56326/jpk.v3i2.2101>
- Rahmah, H. A., & Khoirunnisa, R. N. (2023). Coping stress pada mahasiswa yang kuliah sambil bekerja. *Jurnal Penelitian Psikologi*, 10(01), 18-18.
- Rosa, N. N., Retnaningsih, L. E., & Jannah, M. (2021). Pengaruh strategi coping stres mahasiswa terhadap stres akademik di era pandemi Covid-19. *Tanjak: Journal of Education and Teaching*, 2(2), 103-111.
- Sari, J. F., & Haryati, A. (2023). Hubungan Antara Religiusitas Dengan Coping Stres Pada Mahasiswa Tingkat Akhir Program Studi BKI Di UINFAS Bengkulu. *At-Taujih: Bimbingan dan Konseling Islam*, 6(2), 1-16. <http://dx.doi.org/10.22373/taujih.v6i2.20770>

- Sejati, D. S., Nugroho, A. F. B., & Sekaresti, D. N. (2021). Students' coping stress during pandemic Covid-19: Coping stress mahasiswa pada saat pandemi Covid-19. *Proceeding of Inter-Islamic University Conference on Psychology*, 1(1), 1-6.
- Syafitri, L. N., & Khoirunnisa, R. N. (2023). Coping stress pada mahasiswa yang menjalin hubungan posesif. *Character Jurnal Penelitian Psikologi*, 10(1), 622-635.
- Virgianto, F. A., Pranida, J., Liana, M. A., Atmaja, M. Z. D., & Avezahra, M. H. (2023). Strategi Coping stress pada Mahasiswa yang Mengikuti Organisasi di Fakultas Psikologi Universitas Negeri Malang. *Flourishing Journal*, 2(9), 625-633. <https://doi.org/10.17977/um070v2i92022p625-633>
- Wahyuni, R. D., Hia, H. T. N., Wardani, A., Khasanah, F. U., & Anggraini, S. (2025). *Analisis coping stress pada mahasiswa STIE Pembangunan Tanjungpinang yang bekerja paruh waktu*. *J-CEKI: Jurnal Cendekia Ilmiah*, 4(2), 1385-1398.