

Stres Akademik pada Mahasiswa : Apakah Peranan *Problem Focused Coping*?

Nurul Hidayatus Sholihah

Fakultas Psikologi, Universitas 17 Agustus 1945

Sahat Saragih

Fakultas Psikologi, Universitas 17 Agustus 1945

Yanto Prasetyo

Fakultas Psikologi, Universitas 17 Agustus 1945

E-mail: sahatsaragih@untag-sby.ac.id

Abstract

Academic stress is a condition that exists in students due to academic demands and pressures that must be done and sometimes exceed the individual's ability to deal with these demands which can cause physical and emotional distress. The purpose of this study was to determine the relationship between problem focused coping and academic stress in students. This study uses quantitative research with probability sampling technique, namely simple random sampling. The subjects in this study were active students of the Faculty of Psychology, University of August 17, 1945 Surabaya Class of 2020 involving 122 respondents. This study used a problem focused coping scale and an academic stress scale. Data analysis in this study used Spearman's Rho analysis technique IBM Statistic Package for Social Science (SPSS) version 25 for windows. The result of this study is that there is a negative relationship between problem focused coping and academic stress in students. That is, the higher the problem focused coping, the lower the academic stress on students.

Keywords: *Problem focused coping, Academic Stress, Students*

Abstrak

Stres akademik merupakan suatu kondisi yang ada pada mahasiswa dikarenakan adanya tuntutan dan tekanan akademik yang wajib dikerjakan dan terkadang melebihi kemampuan individu dalam menghadapi tuntutan tersebut yang dapat menyebabkan tertekan baik secara fisik maupun emosional. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan antara problem focused coping dengan stres akademik pada mahasiswa. Penelitian ini menggunakan penelitian kuantitatif dengan teknik pengambilan sampel probability sampling yaitu simple random sampling. Subjek pada penelitian ini adalah Mahasiswa Aktif Fakultas Psikologi Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya Angkatan 2020 dengan melibatkan 122 responden. Penelitian ini menggunakan skala problem focused coping dan skala stres akademik. Analisis data dalam penelitian ini menggunakan teknik analisis Spearman's Rho IBM Statistic Package For Social Science (SPSS) versi 25 for windows. Hasil dari penelitian ini adalah terdapat hubungan negatif antara problem focused coping dengan stres akademik pada mahasiswa. Artinya, semakin tinggi problem focused coping maka semakin rendah stres akademik pada mahasiswa.

Kata kunci: *Stres Akademik, Problem Focused Coping, Mahasiswa*

Pendahuluan

Mahasiswa merupakan seorang pelajar yang menuntut ilmu pendidikan di perguruan tinggi. Mahasiswa dalam proses pendidikan yang dilalui memiliki tanggung jawab yang penuh, yang mana proses pendidikan di perguruan tinggi sangat berbeda dengan pendidikan menengah. Mahasiswa dalam program sarjana mempunyai kewajiban untuk menyelesaikan studi dalam waktu maksimal tujuh tahun akademik dengan memenuhi beban belajar minimum sebanyak 144 Satuan Kredit Semester (SKS). Ketentuan ini telah

diimplementasikan berdasarkan pada keputusan Menteri Pendidikan Republik Indonesia Nomor 44 tahun 2015 bagian 4 pasal 16 ayat 1 huruf d (Hamzah & Hamzah, 2020).

Mahasiswa dalam menjalankan perkuliahan wajib menuntaskan berbagai tugas akademik seperti tugas proyek, tugas praktikum, presentasi, ujian tengah semester, dan ujian akhir semester. Selain itu, mahasiswa juga aktif berpartisipasi dalam kegiatan organisasi kemahasiswaan. Berdasarkan hasil pengamatan menunjukkan bahwa mahasiswa menghadapi tantangan akademik yang lebih kompleks, mahasiswa diharuskan untuk menyelesaikan tugas individu, menyusun makalah, melakukan praktikum, merancang intervensi, dan tugas-tugas lainnya. Mahasiswa yang tidak siap menghadapi tanggung jawab dan tekanan dalam kehidupan akademik akan rentan mengalami stres saat mengerjakan tugas-tugas akademiknya (Febriana & Simanjuntak, 2021).

Stres merupakan hubungan spesifik antara individu dan lingkungan yang dinilai sebagai suatu tuntutan atau beban yang melebihi kemampuan diri sehingga membahayakan kesejahteraannya, dengan kata lain stres terjadi ketika adanya ketidakseimbangan antara tuntutan dengan kemampuan yang dimiliki individu (Lazarus & Folkman, 1984). Keadaan stres yang dialami oleh mahasiswa disebut dengan stres akademik. Stres akademik merupakan tekanan psikologis yang dialami oleh individu sebagai akibat dari beban dan ketegangan emosional yang terkait dengan proses pembelajaran. Menurut Gadzella dan Masten (dalam Sari & Coralia, 2019) stres akademik adalah suatu keadaan yang mendapatkan tuntutan akademik dengan melebihi sumber *stressor* yang disertai dengan reaksi-reaksi fisik, emosi, kognitif, dan tingkah laku yang diarahkan untuk menghadapi stres.

Berdasarkan penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Putri (dalam Indria dkk, 2019) yang menunjukkan bahwa seluruh mahasiswa yang terlibat dalam penelitian mengalami stres akademik dengan kategori sedang hingga sangat tinggi. Penelitian ini menyimpulkan bahwa tidak ada mahasiswa yang tidak mengalami stres akademik, 13% mengalami stres yang sangat tinggi, 58% mengalami stres yang tinggi, dan 29% mengalami stres yang sedang. Selain itu, hasil penelitian lain yang dilakukan oleh Sari & Coralia (2019) ditemukan bahwa mahasiswa yang berkuliah di Fakultas Psikologi Unisba mengalami tingkat stres akademik yang tinggi, dengan persentase 67,2%. Penelitian mengenai tingkat stres juga dilakukan di berbagai universitas di seluruh dunia, di mana prevalensi stres berkisar antara 38-71%. Di wilayah Asia, prevalensi stres berkisar antara 39,6-61,3% (Koochaki, 2009; Habeeb, 2010; Ambarwati dkk, 2017).

Stres akademik dapat berdampak positif dan negatif bagi mahasiswa. Beberapa mahasiswa menganggap bahwa tuntutan akademik sebagai tantangan yang memberikan kesempatan untuk belajar dan menumbuhkan semangat, sementara sebagian mahasiswa menganggap sebagai suatu beban yang menyebabkan keputusasaan dan merasa tidak mampu menghadapinya. Namun, akan lebih baik jika tuntutan tersebut direspon dengan positif dan berupaya untuk menyelesaikannya, karena tuntutan tersebut dapat memberikan dampak yang positif bagi diri sendiri (Pradina & Widya, 2021).

Menurut Pulido penyebab stres mahasiswa juga bersumber pada kehidupan akademik terutama dari tuntutan internal dan tuntutan eksternal. Tuntutan internal bersumber pada motivasi dan kemampuan mahasiswa dalam mengikuti pembelajaran, sedangkan tuntutan eksternal bersumber dari tugas-tugas kuliah, beban mata kuliah, harapan orang tua, dan tingkat kesulitan yang semakin meningkat dari materi perkuliahan (Agustiningsih, 2019). Menurut Taylor (2003) faktor stres akademik dibagi menjadi dua yaitu faktor internal yang bersumber dari dalam diri individu, termasuk kepribadian yang mencakup optimisme, *hardiness*, harga diri, kontrol psikologis, dan strategi *coping*. Serta faktor kedua yaitu faktor eksternal yang bersumber dari luar diri individu, termasuk

diantaranya biaya, dukungan sosial, waktu, serta standar hidup. Menurut Baseli et al (2017) gejala stres akademik pada mahasiswa yaitu munculnya gejala fisik seperti sulit tidur, sakit kepala, dan gejala emosional seperti perasaan gelisah, cemas, serta khawatir terhadap hal-hal sepele. Berdasarkan gejala-gejala tersebut salah satu dampak stres akademik yang dialami mahasiswa adalah penurunan prestasi belajar, yang disebabkan oleh faktor-faktor seperti kurangnya usaha dalam belajar, kurangnya motivasi belajar, dan kurangnya kemampuan dalam mengatasi masalah (Tsalim & Cahyani, 2021).

Beberapa permasalahan terkait stres akademik, berdasarkan hasil survey dengan menyebar kuesioner dan wawancara pada 5 mahasiswa angkatan 2020 Fakultas Psikologi Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya yang telah penulis lakukan. Dari hasil wawancara penulis menemukan bahwa dari 5 mahasiswa ada 3 orang yang seringkali merasa tertekan dengan beban tugas kuliah yang sangat banyak akhirnya mereka merasa tidak mampu dalam menyelesaikan tugasnya serta adanya tuntutan orang tua yang berharap dengan nilai akademik tinggi. Sementara beberapa diantaranya sering kali merasa bahwa sulitnya mata kuliah pada semester enam membuat menurunnya semangat dalam menjalani perkuliahan sehingga memilih untuk membolos dan seringkali menunda-nunda tugas karena merasa tidak mampu dalam menyelesaikannya.

Ketika mahasiswa dihadapkan dengan situasi yang menekan hingga timbulnya stres, maka secara alamiah individu akan berusaha melakukan hal-hal yang dapat mengurangi stres tersebut. Mahasiswa dalam menyelesaikan stres memiliki strategi yang berbeda-beda, salah satu faktor yang mempengaruhi yaitu strategi *coping*. Menurut Sarafino (dalam Dela dkk, 2019), strategi *coping* merupakan cara untuk mengatasi situasi di mana ada ketidakseimbangan antara upaya dan kemampuan yang menimbulkan stres.

Strategi *coping* dikategorikan menjadi dua jenis, yaitu *problem focused coping* yang mengacu pada individu yang berusaha menyelesaikan masalah dengan cara mengatasi kondisi dan situasi yang menyebabkan stres, sedangkan *emotional focused coping* mengacu pada individu yang berusaha mengatur emosinya untuk beradaptasi dengan dampak yang timbul akibat kondisi dan situasi yang penuh tekanan (Agustiningih, 2019).

Lazarus & Folkman (1984) mendefinisikan bahwa *problem focused coping* adalah strategi yang digunakan untuk menangani stres dengan cara mempertimbangkan masalah yang dihadapi seseorang dan lingkungannya untuk menyelesaikan masalah. Carver dkk (1989) mengatakan bahwa *problem focused coping* merupakan upaya penyelesaian masalah untuk mengubah sumber stres. Sehingga dapat disimpulkan bahwa *problem focused coping* merupakan upaya untuk mengatasi stres yang dihadapkan langsung oleh sumber *stressor*.

Beberapa penelitian telah menunjukkan bahwa *problem focused coping* mempengaruhi kinerja di ranah akademik, termasuk stres akademik mahasiswa diantaranya penelitian yang dilakukan oleh Rosa dkk (2021) yang menyatakan bahwa adanya hubungan yang sangat signifikan antara strategi coping terhadap stres akademik mahasiswa. Penelitian lain yang dilakukan oleh Pitaloka & Mamahit (2021) yang mengatakan bahwa penggunaan *problem focused coping* pada mahasiswa FPB Unika Atma Jaya Jakarta angkatan 2016-2019 termasuk dalam kategori yang tinggi yaitu 54,6% dalam mengatasi stres akademik. Berdasarkan dari fenomena dan penelitian yang dijelaskan di atas, stres akademik merupakan permasalahan yang berpotensi berbahaya jika dibiarkan tanpa pengendalian. Stres dapat berdampak negatif pada mahasiswa secara individual, tergantung bagaimana individu mengelola stres akademik. Kemudian masih belum banyak upaya yang dilakukan untuk mengelola stres akademik pada mahasiswa (Umar & Sani, 2019). Oleh sebab itu, peneliti terdorong untuk melakukan penelitian lebih lanjut mengenai stres akademik.

Berdasarkan berbagai fenomena diatas, maka peneliti memilih untuk mengkaji lebih dalam terkait topik "Hubungan antara *Problem Focused Coping* dengan Stres Akademik pada Mahasiswa".

Metode

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif, dengan jenis penelitian kuantitatif korelasional yang bertujuan untuk mengetahui besar atau tingginya hubungan antara dua variabel atau lebih yang dinyatakan dalam bentuk koefisien korelasi (Sugiyono, 2018). Populasi dalam penelitian ini adalah mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya Angkatan 2020. Partisipan dalam penelitian ini berjumlah 122 mahasiswa. Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan teknik *random sampling*, yaitu setiap unsur dari keseluruhan populasi mempunyai kesempatan yang sama untuk dipilih.

Penelitian ini menggunakan dua variabel, yaitu variabel bebas *problem focused coping* dan variabel terikat stres akademik. Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan kuesioner dengan skala likert yang disebarakan dengan *google formulir* melalui *WhatsApp*. Penilaian dari skala likert didasarkan pada 5 alternatif jawaban, yaitu : sangat sesuai (SS), sesuai (S), netral (N), tidak sesuai (TS), sangat tidak sesuai (STS).

Penelitian ini menggunakan alat ukur variabel stres akademik yang diukur dengan menggunakan skala dari teori Gadzella dan Masten (2005) yang terdiri dari 38 butir aitem yang terbagi dari 27 aitem *favorable* dan 11 aitem *unfavorable*, yang didasarkan melalui aspek *stressor* akademik dengan lima dimensi yaitu *frustrations, conflicts, pressures, changes, self-imposed*, dan reaksi terhadap *stressor* akademik dengan empat dimensi yaitu *physiological, emotional behavioral, cognitive appraisal*. Sedangkan untuk variabel *problem focused coping* yang diukur dengan menggunakan skala dari teori Carver dkk, (1989) yang terdiri dari 31 butir aitem yang terdiri dari 18 aitem *favorable* dan 13 aitem *unfavorable* yang didasarkan melalui aspek *Active Coping (Coping secara aktif), Seeking of Instrumental Social Support (Mencari dukungan sosial), Suppression of Competing Activities (Penekanan kegiatan lain), Restraint coping (Penundaan perilaku mengatasi stres), Planning (Perencanaan)*.

Penelitian ini melakukan uji analisis data yang menggunakan menggunakan uji koefisien korelasi untuk mengidentifikasi hubungan antara variabel X (*problem focused coping*) dengan variabel Y (stres akademik). Teknik analisis data dalam penelitian ini menggunakan teknik statistika non parametrik korelasi *Spearman's Rho* dengan program *IBM Statistic Package For Social Science (SPSS)* versi 25 for windows. Pemilihan teknik ini dilakukan karena tidak terpenuhinya uji asumsi atau uji prasyarat.

Hasil

Penelitian ini menggunakan tiga norma kategorisasi, diantaranya : rendah, sedang, tinggi. tiga kategori ditetapkan dengan tujuan mampu mengelompokkan subjek pada ketiga kategori tersebut sesuai dengan nilai yang sudah diperhitungkan. Hasil penelitian kategorisasi skala stres akademik menunjukkan bahwa dari 122 responden penelitian diketahui bahwa kategori rendah sebanyak 13 responden dengan persentase (10,7%), sedangkan untuk kategori sedang sebanyak 73 responden dengan persentase (59,8%), dan untuk kategori tinggi sebanyak 36 responden dengan persentase (29,5%).

Berdasarkan perhitungan yang ada di tabel, dapat disimpulkan dari 122 responden mahasiswa angkatan 2020 pada penelitian ini menunjukkan sebagian besar memiliki skor stres akademik yang sedang dengan bukti persentase perhitungan yang mencapai 59,8%.

Tabel 1. Hasil Kategorisasi Skala Stres Akademik

Kategori	Interval	Frekuensi	Presentase
Rendah	>60,7	13	10,7%
Sedang	60,7 - 95,3	73	59,8%
Tinggi	<95,3	36	29,5%
		122	100%

Hasil penelitian kategorisasi skala *problem focused coping* menunjukkan bahwa dari 122 responden penelitian, Diketahui bahwa kategori rendah sebanyak 18 responden dengan persentase (14,8%), sedangkan untuk kategori sedang sebanyak 64 responden dengan persentase (52,5%), dan untuk kategori tinggi sebanyak 40 responden dengan persentase (32,8%).

Berdasarkan perhitungan yang ada di tabel, dapat disimpulkan dari 122 responden mahasiswa angkatan 2020 pada penelitian ini menunjukkan sebagian besar memiliki skor *problem focused coping* yang sedang dengan bukti persentase perhitungan yang mencapai 52,5%.

Tabel 2. Hasil Kategorisasi Skala Problem Focused Coping

Kategori	Interval	Frekuensi	Presentase
Rendah	>30,3	18	14,8%
Sedang	30,3 - 47,7	64	52,5%
Tinggi	<47,7	40	32,8%
		122	100%

Berdasarkan hasil penelitian, pada uji normalitas penelitian ini menggunakan uji *Kolmogorov-Smirnov* Uji ini dilakukan untuk memastikan bahwa sampel yang digunakan benar-benar representatif sehingga temuan dari penelitian dapat diterapkan pada seluruh populasi yang sedang diteliti. Maka, suatu data dinyatakan berdistribusi normal jika *Asymp-Sig (2-tailed)* hasil perhitungan *kolmogorov-Smirnov* $p > 0,05$. Pada penelitian ini memperoleh nilai signifikansi 0,044 dimana nilai tersebut kurang dari 0,05 sehingga dapat dikatakan bahwa data berdistribusi tidak normal.

Tabel 3. Penilaian Uji Normalitas

Variabel	kolmogorov-Smirnov	Keterangan
	Asymp Sig (2-tailed)	
<i>Problem focused coping</i> (X) Stres Akademik (Y)	0,044	Distribusi data Tidak normal

Hasil uji linearitas pada penelitian ini menggunakan program *IBM Statistic Package For Social Science (SPSS)* versi 25 for windows dengan dasar nilai signifikansi $> 0,05$ maka terdapat hubungan linear secara signifikan antara variabel *problem focused coping* dengan stres akademik dengan nilai signifikansi 0,837 ($p > 0,05$).

Tabel 4. Penilaian Hasil Uji Linieritas

Variabel	F	Sig	Keterangan
<i>Problem focused coping</i> (X) Stres Akademik (Y)	2,395	0,837	Linier

Berdasarkan uji asumsi yang telah dilakukan, sehingga dapat diketahui bahwa data penelitian ini berdistribusi tidak normal dan variabel penelitian linear. Sehingga uji korelasi dilakukan dengan menggunakan korelasi Spearman's Rho.

Teknik korelasi yang digunakan untuk mengetahui hubungan antara variabel *problem focused coping* dengan stres akademik pada penelitian ini menggunakan teknik korelasi *Spearman's Rho*. Berdasarkan hasil perhitungan menggunakan SPSS versi 25, diperoleh koefisien korelasi dengan nilai $p = -0,648$ dan signifikansi $p = 0,000$. Hasil ini menunjukkan bahwa taraf signifikansi yang diperoleh lebih kecil dari 0,01 maka korelasi antara *problem focused coping* dengan stres akademik mempunyai hubungan negatif dan sangat signifikan. Artinya, semakin tinggi *problem focused coping* pada mahasiswa, maka semakin rendah stres akademik pada mahasiswa. Sebaliknya, semakin rendah *problem focused coping* pada mahasiswa, maka semakin tinggi stres akademik pada mahasiswa.

Tabel 5. Hasil Uji korelasi Spearman's Rho

		<i>Problem Focused Coping</i>	Stres Akademik
<i>Problem Focused Coping</i> (X)	Spearman Correlation	1,000	-0,648
	Sig. (2-tailed)		0,000
	N	122	122
Stres Akademik (Y)	Spearman Correlation	-0,648	1,000
	Sig. (2-tailed)	0,000	
	N	122	122

Sumber : Output SPSS

Pembahasan

Berdasarkan hasil yang diperoleh pada penelitian ini menunjukkan bahwa ada korelasi negatif antara *problem focused coping* dengan stres akademik, sehingga hipotesis yang diajukan peneliti diterima. Dengan asumsi bahwa semakin tinggi *problem focused coping* pada mahasiswa, maka semakin rendah stres akademik pada mahasiswa. Sebaliknya, semakin rendah *problem focused coping* pada mahasiswa, maka semakin tinggi stres akademik pada mahasiswa. Sejalan dengan penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Saputri dan Wulanyani (2019) yang menemukan adanya korelasi negatif yang signifikan antara *problem focused coping* dengan stres dalam mahasiswa menyusun skripsi. Penelitian yang dilakukan oleh Ma'Arief (2022) pada 89 mahasiswa tingkat akhir di Fakultas Psikologi Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya menjelaskan terdapat hubungan negatif yang sangat signifikan antara *problem focused coping* dengan kecenderungan stres.

Hasil analisis data yang dilakukan menggunakan *Spearman's Rho* diperoleh korelasi sebesar $-0,648$ dengan taraf signifikansi $p = 0,000$ ($p < 0,01$). Signifikansi tersebut dapat diartikan bahwa terdapat korelasi antara kedua variabel yang diteliti. Hasil dari uji coba tersebut mengartikan bahwa adanya hubungan negatif antara *problem focused coping* dengan stres akademik pada mahasiswa. Artinya, semakin tinggi *problem focused coping* maka semakin rendah stres akademik pada mahasiswa. Sebaliknya, semakin rendah *problem focused coping* maka semakin tinggi stres akademik pada mahasiswa. Hipotesis ini menghasilkan hasil yang sangat signifikan dengan korelasi kuat.

Menurut Allen dan Leary (dalam Pitasari dan Estria, 2020) mengatakan bahwa kemampuan *coping* menunjukkan bahwa individu yang memiliki tingkat kematangan *coping* yang tinggi cenderung menggunakan *problem focused coping* ketika menghadapi masalah. Mahasiswa juga cenderung menggunakan *problem focused coping* untuk membantu individu dalam menyelesaikan tuntutan akademik. Hal ini sejalan dengan penelitian Tuasikal dan Retnowati (2018) yang menyatakan bahwa sebagian besar individu seringkali menggunakan *problem focused coping* sebagai strategi yang efektif dalam mengurangi stres. Pandangan ini juga sejalan dengan pendapat Lazarus dan Folkman (dalam Pitaloka &

Mamahit, 2021) yang menyatakan bahwa individu cenderung menggunakan *problem focused coping* ketika dirinya yakin dapat mengubah suatu keadaan yang dialami. Dalam hal ini, individu akan menyadari bahwa dirinya memiliki kemampuan untuk melakukan tindakan yang konstruktif dan mampu mengubah situasi menjadi lebih baik.

Kesimpulan

Penelitian ini memiliki tujuan untuk mengetahui hubungan yang dapat mempengaruhi stres akademik dari aspek *problem focused coping*. Hubungan *problem focused coping* dengan stres akademik memiliki hubungan yang sangat signifikan. Sesuai dengan hipotesis yang diajukan pada penelitian ini *problem focused coping* memiliki hubungan negatif yang sangat signifikan dengan stres akademik. Artinya, semakin tinggi *problem focused coping* pada mahasiswa maka semakin rendah stres akademik pada mahasiswa. Sebaliknya, semakin rendah *problem focused coping* pada mahasiswa maka semakin tinggi stres akademik pada mahasiswa. Terjadinya penelitian ini dapat menjadi salah satu kesempatan untuk memperluas pemahaman mengenai faktor yang dapat menjadi keterkaitan *problem focused coping* dengan stres akademik yang sering dirasakan pada mahasiswa melalui pandangan Ilmu psikologi. *Problem focused coping* memiliki pengaruh yang penting pada timbulnya keadaan stres akademik yang terjadi pada mahasiswa tahun ketiga. *Problem focused coping* akan mempengaruhi perspektif mahasiswa pada keadaan yang sedang dihadapi. Ketika mahasiswa menganggap bahwa tuntutan akademik sebagai suatu kesempatan untuk belajar serta menumbuhkan semangat dalam diri dengan menjadikan hal tersebut sebagai tantangan. Namun, akan lebih baik jika tuntutan tersebut direspon dengan positif dan berusaha untuk menyelesaikannya, karena tuntutan tersebut dapat memberikan dampak yang positif untuk diri sendiri.

Saran yang dapat diberikan dari penelitian ini adalah bagi peneliti selanjutnya diharapkan mencari lebih dalam mengenai faktor-faktor stres akademik lainnya, dan dapat mengembangkan subjek yang representatif guna mendapatkan data yang lebih luas dan akurat terkait penyebab utama stres akademik. Bagi mahasiswa dapat meningkatkan dan mempertahankan *coping* stres melalui metode *problem focused coping* sebagai salah satu alternatif untuk mengatasi stres akademik yang sedang dialami. Dilakukan dengan cara membuat rencana secara matang untuk mengurangi sumber stres, konsultasi dengan dosen wali ketika mengalami masalah dalam perkuliahan, serta berbagi pengalaman dengan teman sebaya. Serta, bagi universitas diharapkan memberikan alternatif strategi *coping* yang tepat kepada mahasiswa. Hal ini dapat dilakukan melalui peran dosen wali yang memberikan pendampingan dan konseling baik secara kelompok maupun personal secara berkala pada mahasiswa yang mengalami situasi stres dan diadakan kegiatan seperti seminar atau webinar terkait dengan pengelolaan stres.

Referensi

- Agustiningsih, N. (2019). Gambaran Stres Akademik dan Strategi Koping pada Mahasiswa Keperawatan. *Jurnal Ners Dan Kebidanan*, 6(2), 241–250.
- Ambarwati, P. D., Pinilih, S. S., & Astuti, R. T. (2017). Gambaran tingkat stres mahasiswa. *Jurnal Keperawatan Jiwa*, 5(1), 40-47.
- Baseli M, I. I., & Nikmarijal, N. (2017). Konsep Stres Akademik Siswa. *Jurnal Konseling Dan Pendidikan*, 5(3), 143–148.
- 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), 267–283.
- Dela, V. L., Matondang, A. M., & Taufik, R. (2019). Strategi coping stress pada mahasiswa bimbingan konseling yang menyusun skripsi di universitas muhammadiyah tapanuli selatan. *Ristekdik (Jurnal Bimbingan dan Konseling)*, 4(2), 15-19.
- Febriana, I., & Simanjuntak, E. (2021). Self regulated learning dan stres akademik pada mahasiswa. *Jurnal Experientia*, 9(2).

- Gadzella, B. M., & Masten, W. G. (2005). Analysis of the categories in the student-life stress inventory. *American Journal of Psychological Reports*, 1(1), 1–10.
- Hamzah, B., & Hamzah, R. (2020). Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Tingkat Stres Akademik Pada Mahasiswa. *Indones. J. Heal. Sci*, 4(2), 59–67.
- Indria, I., Siregar, J., & Herawaty, Y. (2019). Hubungan antara Kesabaran dan Stres Akademik Pada Mahasiswa di Pekanbaru. *An-Nafs: Jurnal Fakultas Psikologi*, 13(1), 21–34.
- Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, Appraisal and Coping*. New York: Springer Publishing Company.
- Ma'Arief, S. (2022). *The Relationship Between Problem Focused Coping and Tendency to Stress in Students who are Writing Thesis*. (skripsi tidak diterbitkan). Fakultas Psikologi Universitas 17 Agustus 1945, Surabaya.
- Pitaloka, T., & Mamahit, H. C. (2021). Problem Focused Coping pada Mahasiswa Aktif Fakultas Pendidikan dan Bahasa Universitas Katolik Indonesia Atma Jaya Jakarta. *JKI (Jurnal Konseling Indonesia)*, 6(2), 41-49. Diunduh dari <http://ejournal.unikama.ac.id/index.php/JKI> tanggal 20 Maret 2019
- Pitasari, M. N., & Estria, S. R. (2020). Strategi Koping Pada Mahasiswa yang Bermain Game Online. *Jurnal Keperawatan Muhammadiyah*.
- Pradina, & Widia Ayu. (2021). *Hubungan problem focused coping dengan stres akademik pada remaja yang ditinjau dari hardiness*. thesis, Universitas Muhammadiyah Malang.
- Rosa, N. N., Retnaningsih, L. E., & Jannah, M. (2021). Pengaruh strategi koping stres mahasiswa terhadap stres akademik di era pandemi covid-19. *Anjak: Journal of Education and Teaching*, 2(2).
- Saputri, K. A., & Wulanyani, N. M. (2019). Hubungan Antara Problem Focused Coping Dengan Stres Dalam Menyusun Skripsi Pada Mahasiswa Psikologi Fakultas Kedokteran Universitas Udayana. *Jurnal Psikologi Udayana*, 6(2), 400-405.
- Sugiyono. (2018). *Metode Penelitian Kuantitatif*. Bandung: Alfabeta.
- Taylor, S. E. (2003). *Health Psychology* (5th ed.). United States of America: Mc Graw-Hill, Inc.
- Tsalim, R., & Cahyani, A. R. (2021). *Stes Akademik dan Penanganannya*. Banjarmasin: Guepedia.
- Tuasikal, A. N., & Retnowati, S. (2019). Kematangan Emosi, Problem-Focused Coping, Emotion-Focused Coping dan Kecenderungan Depresi pada Mahasiswa Tahun Pertama. *Gadjah Mada Journal of Psychology (GamaJoP)*, 4(2).
- Umar., & Sani, U. (2019). Impact of Academic Stress and Coping Strategies among Senior Secondary School Students in Kaduna State, Nigeria. *International Journal of Innovative Social & Science Education Research*, 7(1), 40-44.