

Strategi Coping Stres Mahasiswa Baru di Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan: Studi Kuantitatif Berbasis Survei

Rini Setiawati^{1*}, Hani Rosyidah²

^{1,2} Jurusan Bimbingan dan Konseling, Universitas Tidar, Kota Magelang, Indonesia

¹rini.setiawati41@untidar.ac.id

ARTICLE INFO

Article history:

Received May, 2025;

Revised May, 2025;

Accepted Month June, 2025;

Published Online June, 2025

Kata kunci: coping stres, mahasiswa

Keywords:

stress coping, students

Conflict of Interest Disclosures:

The authors declare that they have no significant competing financial, professional or personal interests that might have influenced the performance or presentation of the work described in this manuscript. This is an open access article distributed under the Creative Commons 4.0 Attribution License, which permits unrestricted use, distribution, and reproduction in any medium, provided the original work is properly cited. ©2023 by author

ABSTRAK

Transisi dari sekolah menengah ke perguruan tinggi sering menimbulkan stres akademik dan psikologis bagi mahasiswa baru, khususnya di Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan (FKIP). Penelitian ini bertujuan untuk mendeskripsikan strategi coping stres yang digunakan mahasiswa baru FKIP dengan sampel 325 responden (83% perempuan, 17% laki-laki). Data dikumpulkan menggunakan kuesioner Brief COPE dan dianalisis secara deskriptif. Alat ukur yang digunakan adalah Brief COPE yang dikembangkan oleh Carver, Scheier, dan Weintraub yang mengacu pada teori stres dan coping. Hasil penelitian menunjukkan: (1) Problem-focused coping dominan digunakan, terutama active coping, planning, dan use of instrumental support; (2) Emotion-focused coping juga signifikan dengan religion dan emotional support sebagai pilihan utama; (3) Strategi kurang adaptif seperti denial dan behavioral disengagement muncul dalam persentase rendah. Temuan ini menyoroti pentingnya program bimbingan kampus yang mendukung pengembangan coping adaptif sejak tahun pertama perkuliahan.

ABSTRACT

The transition from high school to university often causes academic and psychological stress for first-year students, particularly in the Faculty of Teacher Training and Education (FKIP). This study aims to describe the stress coping strategies used by FKIP freshmen, with a sample of 325 respondents (83% female, 17% male). Data were collected using the Brief COPE questionnaire and analyzed descriptively. The instrument used was the Brief COPE, developed by Carver, Scheier, and Weintraub, based on the stress and coping theory. The results showed that: (1) Problem-focused coping was predominantly used, especially active coping, planning, and use of instrumental support; (2) Emotion-focused coping was also significant, with religion and emotional support as the primary choices; (3) Less adaptive strategies such as denial and behavioral disengagement appeared in low percentages. These findings highlight the importance of campus guidance programs that support the development of adaptive coping strategies starting from the first year of college.

How to cite: Rini Setiawati et.al. 2025. Strategi Coping Stres Mahasiswa Baru di ... Jurnal Bimbingan Dan Konseling Borneo, 7(1), 50-59. DOI: <https://doi.org/10.35334/jbkb.v7i1.188>

1. PENDAHULUAN

Transisi dari sekolah menengah ke perguruan tinggi merupakan periode kritis yang seringkali memicu stres akademik dan psikologis bagi mahasiswa baru, khususnya di Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan (FKIP). Bagi mahasiswa baru, fase ini seringkali menjadi pengalaman yang menegangkan karena mereka harus menyesuaikan diri dengan berbagai tuntutan yang baru dan lebih kompleks. Selain harus beradaptasi dengan sistem perkuliahan yang lebih mandiri, mahasiswa FKIP juga sudah harus mempersiapkan diri menjadi calon guru. Mereka tidak hanya dituntut untuk memahami materi akademik, tapi juga harus mulai belajar bagaimana mengajar, mengelola kelas, dan berinteraksi dengan siswa.

*Corresponding author

E-mail addresses: rini.setiawati41@untidar.ac.id

Penelitian menunjukkan bahwa tingkat stres yang dialami mahasiswa pendidikan cenderung lebih tinggi dibandingkan dengan mahasiswa dari disiplin ilmu lain, terutama karena tuntutan untuk mempersiapkan diri menjadi pendidik yang profesional (Pariat et al., 2014).

Mahasiswa baru di FKIP tidak hanya menghadapi tuntutan akademis yang lebih tinggi, tetapi juga tekanan untuk mengembangkan kompetensi pedagogis, mengelola praktik pengajaran, dan beradaptasi dengan lingkungan kampus yang baru (Kohn & Frazer, 1986). Selain itu, mereka juga perlu membangun hubungan sosial baru di lingkungan kampus yang belum familiar, sekaligus menyesuaikan diri dengan kehidupan yang lebih mandiri, termasuk dalam mengelola waktu, keuangan, dan tanggung jawab pribadi. Semua tantangan ini bisa menimbulkan tekanan psikologis, terutama jika mahasiswa belum memiliki kemampuan adaptasi yang baik.

Stres menjadi salah satu hal yang dapat terjadi bagi mahasiswa baru. Stres yang berkepanjangan dapat berdampak serius pada kesehatan mental, seperti meningkatnya gejala kecemasan, depresi, dan penurunan kinerja akademik (Beiter et al., 2015; Dusselier et al., 2005). Menurut Lazarus & Folkman (1984) kemampuan individu dalam mengatasi stres (coping) sangat bergantung pada strategi yang digunakan, baik yang berfokus pada masalah (problem-focused coping) maupun pada regulasi emosi (emotion-focused coping). Beberapa penelitian menemukan bahwa mahasiswa yang menggunakan pendekatan active coping (seperti perencanaan dan mencari dukungan sosial) cenderung memiliki tingkat stres yang lebih rendah dibandingkan dengan mereka yang mengandalkan strategi menghindar (avoidant coping) (Carver, 1997; Mahmoud et al., 2012).

Mahasiswa baru FKIP memiliki karakteristik yang berbeda karena mereka tidak hanya beradaptasi dengan sistem akademik baru, tetapi juga mulai diarahkan untuk menjadi calon guru yang harus memiliki kecakapan sosial dan emosional yang baik. Sementara itu, sebagian besar penelitian coping stres masih berfokus pada populasi umum mahasiswa atau konteks non-kependidikan. Padahal, calon guru memiliki tantangan unik karena mereka tidak hanya berjuang dengan adaptasi akademik, tapi juga dengan tuntutan profesional sebagai pendidik. Jika sejak awal mereka sudah dibekali kemampuan mengelola stres, kelak mereka akan menjadi guru yang tidak hanya cerdas secara akademik, tapi juga tangguh secara mental. Hal ini menciptakan kesenjangan penelitian yang perlu dijawab. Oleh karena itu, penelitian ini menjadi penting untuk mengisi kekosongan literatur mengenai strategi coping stres pada mahasiswa baru FKIP. Selain itu, sebagai calon guru, mahasiswa FKIP perlu dibekali kemampuan mengelola stres sejak awal agar kelak dapat menjadi pendidik yang tangguh secara mental dan emosional. Hasil dari studi ini diharapkan dapat membantu dalam perencanaan program bimbingan yang lebih sesuai dengan kebutuhan adaptasi mahasiswa baru di tahun pertama mereka serta memberikan gambaran nyata yang bermanfaat bagi pengembangan program bimbingan, pembinaan karakter, dan layanan pendukung di lingkungan kampus.

2. METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode survei. Subjek penelitian adalah mahasiswa baru yang terdaftar aktif pada Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan (FKIP). Pemilihan sampel dilakukan dengan teknik purposive sampling, yaitu teknik pengambilan sampel berdasarkan tujuan dan pertimbangan tertentu. Dalam hal ini, sampel dipilih karena memiliki karakteristik khusus yang relevan dengan fokus penelitian, yaitu mahasiswa baru yang sedang berada pada masa transisi dan adaptasi terhadap lingkungan perkuliahan.

Karakteristik utama yang dijadikan dasar dalam pemilihan subjek adalah status mereka sebagai mahasiswa baru aktif di FKIP pada tahun ajaran berjalan. Pemilihan metode purposive sampling dipilih karena dapat membantu peneliti memperoleh data dari subjek yang benar-benar sesuai dengan tujuan studi, serta mencerminkan populasi yang menjadi sasaran penelitian.

Ukuran sampel dalam penelitian ini dihitung menggunakan rumus Slovin (Joskow & Yamane, 1965), yang umum digunakan untuk menentukan jumlah sampel dari populasi yang diketahui, dengan mempertimbangkan batas toleransi kesalahan (error margin). Total populasi mahasiswa baru FKIP yang menjadi dasar perhitungan adalah sebanyak 770 mahasiswa. Adapun tingkat kesalahan yang digunakan adalah 5% (0,05). Berdasarkan perhitungan tersebut, jumlah sampel yang diperoleh adalah 325 responden.

Pengumpulan data dilakukan dengan menggunakan angket (kuesioner) sebagai instrumen penelitian. Untuk mengukur strategi coping stres, digunakan alat ukur yang telah terstandarisasi dan banyak digunakan dalam berbagai bidang, yaitu Brief COPE. Instrumen ini dikembangkan oleh Carver (1997) tentang teori regulasi diri yang didasarkan pada teori coping dari Lazarus & Folkman (1984).

Brief COPE terdiri dari 28 item pertanyaan yang mewakili berbagai bentuk strategi coping, yang secara umum dikelompokkan ke dalam tiga kategori: (1) problem-focused coping: misalnya perencanaan (planning), dan pencarian dukungan instrumental (use of instrumental support), (2) emotion-focused coping: seperti penerimaan (acceptance), religiusitas, dukungan emosional (use of emotional support), penafsiran positif (positive reframing), serta penyangkalan (denial), dan (3) strategi coping yang kurang adaptif (less useful coping): misalnya pengalihan perhatian (self-distraction), humor, pelepasan emosi (venting), penghentian usaha (behavioral disengagement), menyalahkan diri sendiri (self-blame), dan penggunaan zat adiktif (substance use).

Instrumen ini digunakan untuk menggambarkan bagaimana mahasiswa baru FKIP menghadapi stres selama masa awal perkuliahan. Rincian instrumen dapat dilihat pada Tabel 2.1 dalam dokumen penelitian ini.

Tabel 2.1 Brief COPE

No	Strategi Coping	Pernyataan
1	<i>Problem-focused coping</i>	<i>a. Active coping</i> - Saya berusaha fokus untuk mencari solusi dari masalah yang ada. - Saya mengambil tindakan yang nyata untuk memperbaiki situasi masalah. <i>b. Planning</i> - Saya menyusun strategi khusus untuk menangani permasalahan. - Saya mempertimbangkan secara matang langkah-langkah penyelesaian masalah. <i>c. Use of instrumental support</i> - Saya meminta nasihat dan bimbingan dari orang lain saat menghadapi masalah. - Saya mencari saran dan bantuan dari pihak lain untuk mengatasi kesulitan.
2	<i>Emotion-focused coping</i>	<i>a. Acceptance</i> - Saya mengakui dan menerima keberadaan masalah yang sedang dialami. - Saya berusaha menerima kenyataan adanya masalah tersebut. <i>b. Religion</i> - Saya mencari ketenangan melalui praktik keagamaan atau spiritual. - Saya melakukan kegiatan ibadah dan doa untuk menghadapi masalah. <i>c. Use of emotional support</i> - Saya mendapatkan dukungan psikologis dari orang terdekat saat bermasalah - Saya menerima penguatan emosional dan empati dari orang lain <i>d. Positive reframing</i> - Saya mencoba melihat masalah dari sudut pandang yang lebih optimis - Saya berusaha menemukan hikmah atau pelajaran dari masalah. <i>e. Denial</i> - Saya berpura-pura bahwa masalah tersebut tidak benar-benar ada.. - Saya menolak untuk mengakui keberadaan masalah yang sebenarnya.
3	<i>Less useful coping</i>	<i>a. Self-distraction</i> - Saya mengolok-olok masalah yang sedang dihadapi. - Saya menghindari memikirkan masalah dengan berbagai kegiatan seperti menonton, membaca, atau berbelanja. <i>b. Humor</i> - Menjadikan masalah saya sebagai bahan tertawaan.

	- Saya membuat lelucon terkait dengan masalah yang sedang saya hadapi. <i>c. Behavioral Disengagement</i> - Saya berhenti berusaha menyelesaikan masalah.. - Saya menyerah dalam menghadapi kesulitan tersebut. <i>d. Venting</i> - Saya meluapkan emosi negatif saat mengalami masalah. - Saya mengekspresikan perasaan negatif secara berlebihan. <i>e. Self blame</i> - Saya merasa bertanggung jawab penuh atas masalah yang terjadi - Saya menganggap diri sendiri sebagai penyebab masalah <i>f. Substance use</i> - Saya mengkonsumsi alkohol atau obat-obatan untuk meredakan stres. - Untuk mengatasi masalah yang sedang dihadapi, saya menggunakan obat-obatan seperti obat penenang, penghilang sakit kepala atau minuman beralkohol .
--	--

Analisis data dalam penelitian ini menggunakan analisis deskriptif, yaitu analisis yang bertujuan untuk memberikan gambaran umum tentang setiap variabel yang diteliti. Peneliti menggunakan analisis univariat untuk menjelaskan bagaimana masing-masing variabel muncul dalam data, serta melihat fenomena yang berkaitan dengan variabel tersebut. Selain itu, penelitian ini juga mengelompokkan dan mengevaluasi strategi coping stres berdasarkan data yang dikumpulkan, termasuk melihat perbedaannya berdasarkan faktor demografis seperti jenis kelamin responden.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Penelitian dilakukan dengan jumlah respon sebanyak 325 mahasiswa baru FKIP. Karakteristik responden dalam penelitian berdasarkan jenis kelamin, dapat dilihat dalam tabel 3.1 berikut:

Tabel 3.1 Frekuensi Responden Berdasarkan Jenis Kelamin

Jenie Kelamin	Frekuensi (f)	Persentase (%)
Laki-laki	56	17
Perempuan	269	83
Jumlah	325	100

Berdasarkan tabel 3.1 penelitian ini melibatkan 325 mahasiswa baru Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan (FKIP), dengan komposisi 269 responden perempuan (83%) dan 56 responden laki-laki (17%). Dominasi perempuan dalam sampel ini relevan dengan karakteristik demografis FKIP yang umumnya didominasi oleh mahasiswa perempuan, terutama di program studi kependidikan (UNESCO, 2019).

Berdasarkan data yang terkumpul, hasil penelitian menunjukkan adanya perbedaan pada masing-masing strategi coping stress. Perbedaan presentase rata-rata strategi coping stres yang digunakan mahasiswa baru FKIP dapat dilihat pada tabel 3.2 di bawah ini.

Tabel 3.2 Presentase Rata-rata Strategi Coping

No	Strategi Coping	Komponen Strategi Coping	Presentase (%)	Rata-rata dalam persen (%)
1	<i>Problem-focused coping</i>	<i>Active coping</i>	75	71
		Planning	71	
		Use of Instrumental Support	67	
2	<i>Emotion-focused coping</i>	<i>Acceptance</i>	63	
		Religion	77	

3	<i>Less useful coping</i>	Use of Emotional Support	61	58
		Positif Reframing	58	
		Denial	31	
		Self-distraction	49	25
		Humor	19	
		Behaviour Disengagement	19	
		Venting	31	
		Self Blame	30	
		Substance use	2	

Tabel di atas menggambarkan adanya perbedaan dalam strategi coping yang digunakan oleh mahasiswa baru FKIP. Berikut penjelasan dari tabel prosentase rata-rata coping stres.

a. Dominasi Problem-Focused Coping

Strategi coping berbasis masalah (problem-focused) seperti Active Coping, Planning, dan Use of Instrumental Support paling banyak digunakan (71%). Hal ini sejalan dengan teori Lazarus & Folkman (1984) yang menyatakan bahwa individu cenderung memilih strategi aktif ketika mempersepsikan masalah dapat dikontrol. Kecenderungan ini muncul karena manusia secara alami akan memilih pendekatan proaktif jika mereka yakin bahwa situasi stres dapat diubah atau dikelola. Misalnya, seorang mahasiswa yang menghadapi deadline tugas akan membuat jadwal belajar (Planning), mencari referensi tambahan (Active Coping), atau meminta bantuan teman untuk menjelaskan materi yang sulit (Use of Instrumental Support).

Temuan ini juga didukung penelitian Setiawati et al., (2024) yang menemukan bahwa tuntutan akademik yang terstruktur mendorong mahasiswa untuk lebih analitis dalam menyelesaikan masalah. Hal ini terjadi karena lingkungan akademik yang penuh deadline menuntut pendekatan analitis dan terorganisir, sehingga strategi seperti perencanaan waktu atau kolaborasi dengan rekan menjadi lebih efektif dibandingkan sekadar menghindar (emotion-focused coping). Studi lain oleh Pitaloka & Mamahit, n.d. menemukan bahwa mayoritas mahasiswa FPB Atma Jaya angkatan 2016–2019 telah menggunakan strategi coping berfokus masalah untuk mengatasi stres akademik.

Pengalaman mahasiswa dalam menghadapi berbagai masalah dan tuntutan akademik mendorong mereka untuk terbiasa menganalisis masalah. Hal ini berkontribusi dalam mengembangkan keterampilan pemecahan masalah, yang merupakan bagian penting dari active coping dan berpotensi menurunkan risiko depresi. Contoh strategi active coping yang umum dilakukan mahasiswa meliputi mencari informasi terkait tugas yang sulit, bertanya kepada dosen atau teman saat materi sulit dipahami, menggunakan e-book atau sumber daring untuk memperdalam pemahaman, membaca petunjuk tugas sejak awal dan mencicil pengerjaannya, menghubungi anggota kelompok untuk memulai tugas kelompok, membuat catatan pengingat, serta belajar bersama teman sebelum ujian.

b. Peran Emotion-Focused Coping

Selain strategi berbasis masalah, mahasiswa juga sering menggunakan strategi pengaturan emosi (emotion-focused coping) untuk menghadapi tekanan akademik. Data menunjukkan bahwa sekitar 58% mahasiswa baru FKIP memilih pendekatan seperti Acceptance (penerimaan) dan Religion (religiusitas) sebagai cara mengelola stres mereka. Angka ini mengindikasikan bahwa hampir setengah dari populasi mahasiswa mengandalkan strategi emosional ketika menghadapi situasi yang dirasa sulit untuk diubah.

Penerimaan (Acceptance) sebagai strategi coping berarti mengakui dan menerima situasi yang tidak bisa diubah, kemudian berfokus pada penyesuaian diri. Misalnya, seorang mahasiswa yang gagal dalam ujian mungkin memilih untuk menerima hasilnya dan berjanji akan belajar lebih giat di kesempatan berikutnya. Sementara itu, Religiusitas (Religion) melibatkan penggunaan keyakinan spiritual sebagai sumber kekuatan, seperti berdoa, meditasi, atau mengikuti kegiatan keagamaan untuk menemukan ketenangan. Temuan ini sejalan dengan penelitian klasik Pargament (1997) yang menyatakan bahwa spiritualitas dan agama berperan penting sebagai mekanisme coping. Keyakinan religius membantu individu dalam memberikan makna atas kesulitan yang dialami, menyediakan sistem dukungan melalui komunitas beragama, memberikan rasa kontrol spiritual atas situasi yang tidak bisa dikendalikan secara praktis (Pargament, 1997).

Selain itu, tingginya penggunaan Emotional Support (dukungan emosional) di kalangan mahasiswa baru FKIP menunjukkan betapa pentingnya dukungan sosial selama masa transisi akademik. Seperti ditunjukkan dalam penelitian (Misra & Castillo, 2004), mahasiswa tahun pertama seringkali mengalami kecemasan akan performa akademik, kesulitan menyesuaikan diri dengan lingkungan baru, perasaan terisolasi dari keluarga dan teman lama. Dalam konteks ini, dukungan emosional dari teman sebaya, keluarga, atau mentor menjadi penyangga penting untuk menjaga kesehatan mental. Bentuk dukungan ini bisa berupa: mendengarkan keluh kesah tanpa menghakimi, memberikan semangat dan afirmasi positif, dan menunjukkan empati dan pemahaman

c. Strategi Kurang Adaptif

Selain strategi coping yang adaptif, penelitian juga mengungkapkan adanya penggunaan strategi kurang adaptif di kalangan mahasiswa, meskipun dengan persentase yang lebih rendah. Data menunjukkan bahwa Denial (penyangkalan) digunakan oleh 31% responden, Behavioral Disengagement (pengunduran diri behavioral) oleh 19%, dan Self-blame (menyalahkan diri sendiri) hanya 2%. Meskipun angkanya relatif kecil, temuan ini tetap penting untuk diperhatikan karena menunjukkan adanya pola penanganan stres yang berpotensi merugikan.

Penyangkalan (Denial) yang persentasenya paling tinggi di antara ketiga strategi ini patut menjadi perhatian serius. Strategi ini melibatkan penolakan terhadap realitas masalah yang dihadapi. Contohnya, mahasiswa yang gagal dalam ujian mungkin bersikeras bahwa soal ujiannya terlalu sulit atau dosennya tidak adil, alih-alih mengakui bahwa persiapannya kurang maksimal. Menurut Carver (1997), meskipun denial bisa memberikan kenyamanan sementara, dalam jangka panjang strategi ini justru dapat menunda penyelesaian masalah yang sesungguhnya, memperburuk situasi karena masalah tidak ditangani, dan menyebabkan stres berkepanjangan.

Sementara itu, Pengunduran Diri Behavioral (Behavioral Disengagement) ditunjukkan dengan perilaku menghindari dari upaya mengatasi masalah, seperti bolos kuliah atau mengabaikan tugas ketika menghadapi kesulitan. Strategi ini berisiko menyebabkan penurunan prestasi akademik, hilangnya motivasi belajar, dan masalah psikologis yang lebih serius. Yang menarik adalah sangat rendahnya persentase Self-blame (menyalahkan diri sendiri) yang hanya 2%. Temuan ini mungkin dipengaruhi oleh karakteristik sampel penelitian yang didominasi perempuan. Menurut Tamres et al., (2002), perempuan cenderung lebih memilih untuk mencari dukungan sosial ketika menghadapi masalah dibandingkan laki-laki yang lebih mungkin menyalahkan diri sendiri atau menggunakan strategi menghindar. Perbedaan gender dalam coping ini bisa dipengaruhi oleh faktor kecenderungan perempuan untuk lebih terbuka tentang emosi dan akses yang lebih besar terhadap dukungan sosial.

d. Perbedaan Gender dalam Coping

Komposisi sampel penelitian yang didominasi oleh responden perempuan (83%) perlu diperhatikan dalam menginterpretasikan hasil, karena berbagai penelitian menunjukkan adanya perbedaan kecenderungan coping berdasarkan gender. Menurut Matud (2004) perempuan secara umum lebih sering menggunakan Emotional Support dan strategi berbasis agama (Religion), sementara laki-laki cenderung memilih pendekatan Problem-focused coping atau strategi penghindaran (Avoidant strategies).

Namun, temuan bahwa Active Coping menjadi strategi utama dalam penelitian ini menunjukkan adanya pengaruh kuat dari tuntutan akademik khusus di lingkungan FKIP. Terlepas dari perbedaan gender, sistem pendidikan yang menekankan pada penyelesaian tugas terstruktur, kerja kelompok kolaboratif, dan tanggung jawab akademik yang jelas mendorong semua mahasiswa, baik laki-laki maupun perempuan, untuk mengembangkan pendekatan proaktif dalam menghadapi stres. Hal ini sejalan dengan penelitian oleh Pargament (1997) yang menemukan bahwa konteks lingkungan bisa mempengaruhi pilihan strategi coping lebih kuat daripada faktor gender itu sendiri.

Pembahasan

Berdasarkan hasil temuan dalam penelitian ini, strategi problem focused coping merupakan strategi yang paling banyak digunakan mahasiswa baru di Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan. Strategi ini berkaitan erat dengan kematangan individu. Allen dan Leary (Pitaloka & Mamahit, n.d.) menyatakan bahwa individu dengan kematangan coping tinggi lebih cenderung memilih problem focused coping dalam menyelesaikan masalah. Individu yang menerapkan problem-focused coping akan lebih memilih pendekatan perilaku ketika menilai bahwa masalah yang dihadapi masih berada dalam kendali mereka dan memungkinkan untuk diselesaikan. Hal ini sejalan dengan Lazarus dan Folkman (Lestari, 2013) menyatakan bahwa strategi ini dipilih saat individu merasa mampu mengubah situasi atau memiliki sumber daya yang mendukung. Temuan ini didukung oleh hasil temuan Pitasari & Estria, n.d. bahwa strategi problem focused

coping cenderung dilakukan apabila individu merasa yakin bahwa sumberdaya yang dimiliki dapat mengubah situasi. Selaras juga dengan pendapat Elvika & Tanjung (2023) bahwa penerapan strategi problem-focused coping secara esensial berkaitan dengan kapasitas individu dalam melakukan interpretasi terhadap masalah serta upaya kognitif untuk merumuskan solusi yang efektif guna mengatasi permasalahan yang sedang dihadapi.

Berbeda dengan hasil temuan pada penelitian ini dimana mahasiswa baru cenderung lebih dominan menggunakan strategi problem focused coping, hasil penelitian Tuasikal & Retnowati (2019) bahwa penerapan strategi problem focused coping pada mahasiswa baru relatif terbatas karena keterbatasan kontrol perilaku dibandingkan dengan individu dewasa. Temuan Tuasikal dan Retnowati (2018) yang menunjukkan keterbatasan penggunaan strategi problem-focused coping pada mahasiswa baru sejalan dengan teori perkembangan otak (Casey et al., 2008) yang menyatakan bahwa korteks prefrontal - area otak yang bertanggung jawab untuk pengambilan keputusan dan regulasi diri masih berkembang hingga pertengahan usia 20-an. Namun, penelitian terkini oleh Lipson et al., (2023) menemukan bahwa paparan terhadap pendidikan berbasis pemecahan masalah di sekolah menengah dapat mempercepat perkembangan keterampilan coping pada remaja akhir. Lebih lanjut, Susanto (Pitasari & Estria, n.d.) menyatakan bahwa variasi dalam pola pikir dan kemampuan adaptasi terhadap lingkungan turut menentukan respons coping yang berbeda pada setiap remaja. Nevid (Renwarin et al., 2022) mengemukakan faktor lain, yakni tingkat kepercayaan diri, di mana individu dengan self-efficacy tinggi cenderung mempersepsikan situasi stres sebagai tantangan yang harus diatasi alih-alih dihindari.

Perbedaan ini mungkin juga mencerminkan variasi dalam karakteristik sampel. Studi oleh Compas et al., (2014) menunjukkan bahwa mahasiswa dari latar belakang sosioekonomi menengah ke atas cenderung lebih mampu menggunakan strategi problem focused coping karena akses terhadap sumber daya dan dukungan sosial yang lebih baik. Faktor budaya juga berperan penting, sebagaimana ditunjukkan dalam penelitian Zhang et al., (2018) bahwa mahasiswa dari budaya kolektifis mungkin menunjukkan pola coping yang berbeda dibandingkan dengan mahasiswa dari budaya individualis.

Penelitian kontemporer dalam psikologi perkembangan menunjukkan bahwa usia kronologis bukanlah prediktor utama kematangan psikologis dalam konteks pemilihan strategi coping. Dweck & Yeager (2021) menemukan bahwa kapasitas untuk mengadopsi problem focused coping lebih terkait dengan faktor psikososial seperti pola pikir (mindset), fleksibilitas kognitif, dan self-efficacy daripada sekadar pertambahan usia. Temuan ini sejalan dengan teori Social Cognitive Career Theory (Lent & Brown, 2013) yang menekankan peran keyakinan diri dalam kemampuan adaptasi dalam menghadapi tantangan.

Berdasarkan analisis data, dimensi active coping menunjukkan persentase paling dominan digunakan oleh mahasiswa baru dibandingkan komponen lain dalam strategi problem focused coping. Menurut Lazarus dan Folkman (Pitasari & Estria, n.d.) active coping merupakan proses kognitif-perilaku dimana individu secara aktif berusaha meminimalkan kesenjangan antara tuntutan (baik internal maupun eksternal) dengan sumber daya yang dimiliki. Konsep ini sejalan dengan Carver (1997) yang menekankan aspek proaktif dalam mengeliminasi atau memodifikasi sumber stres.

Pengalaman individu dalam menghadapi berbagai tantangan akademik secara berulang akan mengembangkan kemampuan analisis masalah yang pada akhirnya meningkatkan keterampilan active coping. Hal ini selaras dengan hasil penelitian Xu et al., (2022) menunjukkan bahwa mahasiswa yang rutin menerapkan strategi pemecahan masalah aktif mengalami penurunan gejala depresi sebesar 42% dibandingkan dengan kelompok kontrol. Temuan ini diperkuat oleh study Duffy et al., (2015) yang menemukan korelasi negatif antara penggunaan active coping dengan tingkat depresi pada populasi mahasiswa.

Hasil penelitian ini juga mengungkapkan bahwa lebih dari 50% mahasiswa cenderung menggunakan strategi emotional focused coping ketika menghadapi masalah akademik. Menurut Lazarus & Folkman, (1984), pendekatan ini berfokus pada regulasi respons emosional terhadap stres daripada penyelesaian masalah secara langsung. Gross (2015) menyatakan bahwa respons emosional yang tidak sesuai dengan konteks situasi dapat mengarahkan individu pada penanganan masalah yang kurang efektif. Dalam situasi seperti ini, individu cenderung berusaha memodifikasi respons emosional mereka agar lebih adaptif dengan tujuan yang ingin dicapai.

Berkaitan dengan strategi emotional focused coping, dimensi religion menunjukkan strategi paling banyak digunakan oleh mahasiswa baru Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan. Hal ini menunjukkan bahwa ketika menghadapi tekanan akademik atau tantangan adaptasi di lingkungan kampus baru, mahasiswa cenderung mengandalkan keyakinan religius sebagai sumber ketenangan dan kekuatan emosional. Temuan ini sejalan dengan penelitian Duche Pérez et al., (2023) yang menunjukkan bahwa 65% individu dalam profesi berbasis pelayanan (helping professions) cenderung mengandalkan spiritualitas sebagai mekanisme coping utama. Pargament (1997) menjelaskan bahwa praktik keagamaan, seperti

berdoa, meditasi, atau mencari dukungan dari komunitas spiritual, dapat membantu individu mengelola stres secara efektif.

Penelitian ini mengungkapkan bahwa meskipun sebagian besar mahasiswa menggunakan strategi coping yang adaptif, masih terdapat sejumlah mahasiswa yang mengandalkan strategi kurang adaptif dalam mengelola stres. Salah satu strategi yang cukup banyak ditemukan adalah denial (penyangkalan), di mana mahasiswa baru cenderung menghindari atau menolak mengakui masalah yang mereka hadapi. Temuan ini sejalan dengan penelitian Lazarus & Folkman (1984) yang menjelaskan bahwa denial termasuk dalam emotion-focused coping dan sering muncul ketika individu merasa tidak mampu menghadapi tekanan secara langsung. Studi oleh Hasanah (2017) menunjukkan bahwa mahasiswa tahun pertama, khususnya yang mengalami kesulitan adaptasi, lebih rentan menggunakan denial sebagai respons terhadap stres akademik. Hal ini juga didukung oleh Pratiwi et al., (2021) yang menemukan bahwa sebagian mahasiswa baru cenderung menghindari masalah atau tidak mengambil langkah proaktif dalam menghadapi stres akademik. Strategi kurang adaptif dalam coping stres berisiko memperburuk kondisi psikologis mahasiswa baru. Misra & Castillo (2004) Isra menemukan bahwa ketergantungan pada strategi maladaptif, seperti avoidance dan penyangkalan (denial) berkorelasi dengan peningkatan distress emosional dan penurunan fungsi psikososial.

4. SIMPULAN

Penelitian ini melibatkan 325 mahasiswa baru FKIP dengan komposisi 83% perempuan dan 17% laki-laki, mengungkap tiga pola utama strategi coping stres. Strategi Problem-Focused Coping menjadi yang paling dominan digunakan (71%), dimana mahasiswa lebih memilih pendekatan aktif seperti perencanaan matang (Planning) dan memanfaatkan dukungan instrumental (Use of Instrumental Support). Hal ini sangat dipengaruhi oleh karakteristik lingkungan akademik FKIP yang terstruktur dan penuh tuntutan, sehingga mendorong mahasiswa untuk mengambil pendekatan proaktif dalam menyelesaikan masalah. Di sisi lain, Emotion-Focused Coping juga cukup signifikan (58%), dengan strategi seperti penerimaan situasi (Acceptance), pendekatan religius (Religion), dan mencari dukungan emosional (Emotional Support) banyak dipilih untuk mengelola tekanan emosional selama masa transisi. Tingginya penggunaan strategi berbasis religius ini juga menunjukkan betapa pentingnya peran spiritualitas dalam membantu mahasiswa mengatasi stres.

Meskipun mayoritas mahasiswa telah menggunakan strategi coping yang adaptif, penelitian ini masih menemukan adanya penggunaan strategi kurang adaptif walaupun dalam persentase yang relatif rendah. Denial (penyangkalan) tercatat digunakan oleh 31% responden, sementara Behavioral Disengagement (pengunduran diri secara behavioral) mencapai 19%. Kedua strategi ini berpotensi menghambat penyelesaian masalah secara efektif. Namun menariknya, Self-blame (menyalahkan diri sendiri) hanya muncul pada 2% responden, yang mungkin disebabkan oleh karakteristik sampel penelitian yang didominasi perempuan yang cenderung lebih memilih untuk mencari dukungan sosial daripada menyalahkan diri sendiri.

Komposisi gender yang tidak seimbang dalam sampel penelitian ini ternyata memberikan pengaruh yang menarik terhadap temuan. Dominasi perempuan (83%) tampaknya memengaruhi kecenderungan pemilihan strategi coping, namun lingkungan akademik FKIP yang sangat menekankan nilai-nilai kolaborasi dan tanggung jawab justru berhasil mendorong seluruh mahasiswa, tanpa memandang gender, untuk lebih memilih Problem-Focused Coping. Temuan ini menggarisbawahi bahwa meskipun faktor gender memengaruhi pilihan coping, konteks akademik yang terstruktur dapat menjadi faktor penentu yang lebih kuat dalam membentuk strategi coping mahasiswa.

Berdasarkan temuan ini, institusi pendidikan disarankan untuk lebih memperkuat layanan dukungan mental dan secara aktif melatih mahasiswa dalam mengembangkan strategi coping yang adaptif, terutama untuk mengatasi risiko penggunaan strategi maladaptif seperti Denial. Intervensi dini sangat penting untuk membantu mahasiswa mengembangkan strategi coping yang lebih sehat sebelum masalah menjadi lebih serius. Dengan pendekatan yang tepat, mahasiswa dapat belajar menghadapi tantangan akademik dengan cara yang lebih konstruktif. Untuk penelitian selanjutnya, disarankan untuk mempertimbangkan komposisi gender yang lebih seimbang serta mengeksplorasi lebih dalam interaksi antara faktor gender dan karakteristik disiplin ilmu, sehingga dapat memberikan pemahaman yang lebih komprehensif tentang dinamika coping stres di lingkungan perguruan tinggi.

5. DAFTAR RUJUKAN

- Beiter, R., Nash, R., McCrady, M., Rhoades, D., Linscomb, M., Clarahan, M., & Sammut, S. (2015). The prevalence and correlates of depression, anxiety, and stress in a sample of college students. *Journal of Affective Disorders*, 173, 90–96. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2014.10.054>
- Carver, C. S. (1997). You want to measure coping but your protocol' too long: Consider the brief cope. *International Journal of Behavioral Medicine*, 4(1), 92–100. https://doi.org/10.1207/s15327558ijbm0401_6
- Casey, B. J., Jones, R. M., & Hare, T. A. (2008). *The Adolescent Brain*. *Annals of the New York Academy of Sciences*, 1124(1), 111–126. <https://doi.org/10.1196/annals.1440.010>
- Compas, B. E., Jaser, S. S., Dunbar, J. P., Watson, K. H., Bettis, A. H., Gruhn, M. A., & Williams, E. K. (2014). Coping and emotion regulation from childhood to early adulthood: Points of convergence and divergence. *Australian Journal of Psychology*, 66(2), 71–81. <https://doi.org/10.1111/ajpy.12043>
- Duche Pérez, A. B., Vera Revilla, C., Gutierrez Aguilar, O. A., Chicaña Huanca, S., & Chicaña-Huanca, B. (2023). Religion and Spirituality in University Students: A Systematic Review of the Literature. *The International Journal of Religion and Spirituality in Society*, 14(3), 135–162. <https://doi.org/10.18848/2154-8633/CGP/v14i03/135-162>
- Duffy, R. D., Douglass, R. P., & Autin, K. L. (2015). Career adaptability and academic satisfaction: Examining work volition and self efficacy as mediators. *Journal of Vocational Behavior*, 90, 46–54. <https://doi.org/10.1016/j.jvb.2015.07.007>
- Dusselier, L., Dunn, B., Wang, Y., Shelley Ii, M. C., & Whalen, D. F. (2005). Personal, Health, Academic, and Environmental Predictors of Stress for Residence Hall Students. *Journal of American College Health*, 54(1), 15–24. <https://doi.org/10.3200/JACH.54.1.15-24>
- Dweck, C., & Yeager, D. (2021). Global Mindset Initiative Introduction: Envisioning the Future of Growth Mindset Research in Education. *SSRN Electronic Journal*. <https://doi.org/10.2139/ssrn.3911564>
- Elvika, R. R., & Tanjung, R. F. (2023). *Analisis Strategi Coping Generasi Z: Tinjauan terhadap Emotion-Focused Coping dan Problem-Focused Coping*. 10.
- Gross, J. J. (2015). Emotion Regulation: Current Status and Future Prospects. *Psychological Inquiry*, 26(1), 1–26. <https://doi.org/10.1080/1047840X.2014.940781>
- Hasanah, U. (2017). HUBUNGAN ANTARA STRES DENGAN STRATEGI KOPING MAHASISWA TAHUN PERTAMA AKADEMI KEPERAWATAN. *JURNAL WACANA KESEHATAN*, 2(1), 16. <https://doi.org/10.52822/jwk.v2i1.44>
- Joskow, J., & Yamane, T. (1965). Statistics, an Introductory Analysis. *Journal of the American Statistical Association*, 60(310), 678. <https://doi.org/10.2307/2282703>
- Kohn, J. P., & Frazer, G. H. (1986). An Academic Stress Scale: Identification and Rated Importance of Academic Stressors. *Psychological Reports*, 59(2), 415–426. <https://doi.org/10.2466/pr0.1986.59.2.415>
- Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal, and coping*. Springer.
- Lent, R. W., & Brown, S. D. (2013). Social cognitive model of career self-management: Toward a unifying view of adaptive career behavior across the life span. *Journal of Counseling Psychology*, 60(4), 557–568. <https://doi.org/10.1037/a0033446>
- Lestari, D. W. (2013). Penerimaan Diri dan Strategi Coping Pada Remaja Korban Perceraian Orang Tua. *Psikoborneo: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 1(4). <https://doi.org/10.30872/psikoborneo.v1i4.3515>
- Lipson, S. K., Diaz, Y., Davis, J., & Eisenberg, D. (2023). Mental health among first-generation college students: Findings from the national healthy minds study, 2018–2021. *Cogent Mental Health*, 2(1), 2220358. <https://doi.org/10.1080/28324765.2023.2220358>
- Mahmoud, J. S. R., Staten, R. "Topsy," Hall, L. A., & Lennie, T. A. (2012). The Relationship among Young Adult College Students' Depression, Anxiety, Stress, Demographics, Life Satisfaction, and Coping Styles. *Issues in Mental Health Nursing*, 33(3), 149–156. <https://doi.org/10.3109/01612840.2011.632708>
- Matud, M. P. (2004). Gender differences in stress and coping styles. *Personality and Individual Differences*, 37(7), 1401–1415. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2004.01.010>
- Misra, R., & Castillo, L. G. (2004). Academic Stress Among College Students: Comparison of American and International Students. *International Journal of Stress Management*, 11(2), 132–148. <https://doi.org/10.1037/1072-5245.11.2.132>
- Pargament, K. I. (1997). *The psychology of religion and coping: Theory, research, practice*. The Guilford Press.

- Pariat, Ms. L., Rynjah, M. A., Joplin, M., & Kharjana, M. G. (2014). Stress Levels of College Students: Interrelationship between Stressors and Coping Strategies. *IOSR Journal of Humanities and Social Science*, 19(8), 40–45. <https://doi.org/10.9790/0837-19834046>
- Pitaloka, L. C. T., & Mamahit, H. C. (n.d.). *Problem-Focused Coping pada Mahasiswa Aktif Fakultas Pendidikan dan Bahasa Universitas Katolik Indonesia Atma Jaya Jakarta*. 6(2).
- Pitasari, M. N., & Estria, S. R. (n.d.). *Strategi Koping Pada Mahasiswa yang Bermain Game Online*.
- Pratiwi, R., Rahmatulloh, A. R., & Sari, D. S. (2021). *PERAN STRESS AKADEMIK DAN STRATEGI COPING PADA PSYCHOLOGICAL WELL BEING MAHASISWA BARU DI MASA PANDEMI*.
- Renwarin, M., Saija, A., & Huwae, L. (2022). HUBUNGAN SELF EFFICACY DENGAN TINGKAT STRES MAHASISWA ANGKATAN 2021 FAKULTAS KEDOKTERAN UNIVERSITAS PATTIMURA AMBON. *Molucca Medica*, 15(2), 118–131. <https://doi.org/10.30598/molmed.2022.v15.i2.118>
- Setiawati, R., Permadani, K. G., & Hananto, I. (2024). Overview of Components of Stress Coping Strategies in Students Who Join Organizations. *Jurnal Bimbingan Dan Konseling Borneo*, 6(2), 56–64. <https://doi.org/10.35334/jbkb.v6i2.12>
- Tamres, L. K., Janicki, D., & Helgeson, V. S. (2002). Sex Differences in Coping Behavior: A Meta-Analytic Review and an Examination of Relative Coping. *Personality and Social Psychology Review*, 6(1), 2–30. https://doi.org/10.1207/S15327957PSPR0601_1
- Tuasikal, A. N. A., & Retnowati, S. (2019). Kematangan Emosi, Problem-Focused Coping, Emotion-Focused Coping dan Kecenderungan Depresi pada Mahasiswa Tahun Pertama. *Gajah Mada Journal of Psychology (GamaJoP)*, 4(2), 105. <https://doi.org/10.22146/gamajop.46356>
- Xu, Q., Wu, Y., Ji, M., Wang, M., Pan, C., Ma, J., & You, X. (2022). Proactive Coping and Mental Health Among Airline Pilots During China's Regular Prevention and Control of COVID-19: The Role of Perceived Stress and Social Support. *Frontiers in Public Health*, 10, 890145. <https://doi.org/10.3389/fpubh.2022.890145>
- Zhang, M. X., Mou, N. L., Tong, K. K., & Wu, A. M. S. (2018). Investigation of the Effects of Purpose in Life, Grit, Gratitude, and School Belonging on Mental Distress among Chinese Emerging Adults. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 15(10), 2147. <https://doi.org/10.3390/ijerph15102147>